

## 学生体质健康测试动作规范



### 50 米测试要求：

1. 请勿抢跑，否则视为犯规，要当即召回重跑；
2. 测试期间，不得串道或偏离自己的跑道，否则此次测试无效；
3. 宜穿运动鞋或平底布鞋，赤足亦可，忌穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋；



## 立定跳远测试要求：

1. 起跳时，脚尖不得踩线，若听到犯规提示“滴滴”声，应在脚不离开跳毯情况下往后挪动，直至听不到蜂鸣声即可；
2. 起跳时不得有垫步或连跳动作。落地后向前或侧面离开跳毯方可进行下次测试；
3. 可以赤足，不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参与测试；



## 肺活量测试要求：

1. 吸气时不得将口对着吹嘴，呼气时不得用手堵住吹筒出气口。
2. 测试时呼气动作只能一次性完成，不得中途二次吸气。
3. 手持外设时，请将电池仓与液晶屏朝上，防止水气回流。



## 坐位体前屈测试要求：

1. 测试前应缓慢热身，身体前屈两臂向前推时两腿不能弯曲；
2. 应匀速向前推动推板，不得突然发力使推板前滑；
3. 应一次性完成测试动作，测试完成后，推板会自动复位，不得用手挡住推板；



## 中长跑测试要求：

1. 有心脏等先天性疾病者不得进行中长跑测试，跑前应做好热身活动；跑完后应保持站立并缓慢走动，不要立即坐下，以免发生意外；
2. 不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试；



## 引体向上测试要求：

1. 受试者应双手正握单杠，待身体静止后开始测试；
2. 引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起；
3. 两次引体向上的间隔时间超过 10 秒停止测试；



## 仰卧起坐测试要求：

1. 坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次，  
仰卧时两肩胛必须触垫；
2. 不得借用肘部撑垫或臀部起落的力量起  
坐；



## 身高体重测试要求：

1. 受试者赤足，立正姿势站在身高计的底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成 60 度角）。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。

2. 站在底座踏板中央，上下踏板动作要轻，保持身体姿势稳定。