**2019中国农业大学新生运动会**

**体质健康标准素质项目竞赛组织规则与裁判方法**

1、10米×4往返跑（单位秒）

场地器材：10米长的直线跑道若干，在跑道的两端线（S1和S2）外30厘米处各划一条线（见图1）。矿泉水瓶每道3瓶，其中2瓶放在S2线外的横线上，一瓶放在S1线外的横线上。

测试方法：受测试者用站立式起跑，听到发令后从S1线外起跑，当跑到S2线前面，用一只手推倒矿泉水瓶随即往回跑，跑到S1线前时推倒矿泉水瓶，再跑回S2推倒另一矿泉水瓶，最后冲出S1线，记录跑完全程的时间。记录以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”时则进1。

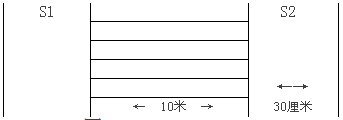


图1

注意事项：

1、10米×4往返跑，是指10米的跑道，往返跑共4次，即往返各算一次，即共40米，并非是往返合起来算一次（80米）测试一次；

2、引体向上（男）（单位次）

**测试方法：**

受试者双手正握杠，两手徒手成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。记录引体向上的测试次数。

注意事项：两次引体向上的间隔时间超过10秒停止测试。



引体向上测试示意图

**注意事项：**

若受试者身高较矮，不能自己跳起握杆时，测试人员可以提供帮助；

测试时应有相应的保护措施（海绵垫子），防止伤害事故的发生；

3、仰卧起坐（女）（单位次）

**测试方法：**

受试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。通过固定端以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝。还原时手不能离开头，双手接触垫面为完成一次。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成次数。1分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未触及双膝者不计该次数，精确到个位。

**注意事项：**

（1）如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

（2）测试过程中，观测人员应向受试者报数。

（3）受试者双脚必须放于垫上。

4、立定跳远 （单位厘米）

**测试方法：**

两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后缘的垂直距离。每位同学可连续试跳3次，取最好成绩。

**注意事项：**

（1）立定跳远比赛不能穿钉鞋。

5、实心球掷远（2kg）（单位厘米）

**测试方法：**

预备姿势运动员在1米乘3米的投掷区，两脚前后或左右开立，双手持球高于头，前脚或双脚在投掷线后，最后用力必须是双手正面投掷实心球后保持身体重心稳定，不得踩踏或超越投掷线。丈量投掷线后缘至最近着地点后缘的垂直距离。每位同学可连续试投3次，取最好成绩。

**落地区**

**—3米—**

1米

实心球掷远场地图

**男子体能（全能）项目查分表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分数** | **10米ⅹ4往返跑** | **立定跳远（米）** | **掷实心球（米）** | **引体向上（次）** | **分数** |
| 100 | 10.4 | 275 | 12.00 | 20 | 100 |
| 95 | 10.7 | 270 | 11.70 | 19 | 95 |
| 90 | 11.0 | 265 | 11.40 | 18 | 90 |
| 85 | 11.3 | 258 | 11.10 | 17 | 85 |
| 80 | 11.6 | 250 | 10.80 | 16 | 80 |
| 75 | 11.9 | 246 | 10.50 | 15 | 75 |
| 70 | 12.2 | 242 | 10.20 | 14 | 70 |
| 65 | 12.5 | 238 | 9.90 | 13 | 65 |
| 60 | 12.8 | 234 | 9.60 | 12 | 60 |
| 55 | 13.1 | 230 | 9.30 | 11 | 55 |
| 50 | 13.4 | 226 | 9.00 | 10 | 50 |
| 45 | 13.7 | 222 | 8.70 | 9 | 45 |
| 40 | 14.0 | 218 | 8.40 | 8 | 40 |
| 35 | 14.3 | 214 | 8.10 | 7 | 35 |
| 30 | 14.6 | 210 | 7.80 | 6 | 30 |
| 查分  标准 | **（- +）0.3秒**  **（+ -）5分** | **（+ -）4厘米**  **（+ -）5分** | **（+ -）30厘米**  **（+ -）5分** | **（+ -）1次**  **（+ -）5分** |  |

**女子体能（全能）项目查分表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分数** | **10米ⅹ4往返跑** | **立定跳远（cm）** | **掷实心球（米）** | **引体向上（次）** | **分数** |
| 100 | 11.4 | 208 | 7.50 | 57 | 100 |
| 95 | 11.7 | 202 | 7.30 | 55 | 95 |
| 90 | 12.0 | 196 | 7.10 | 53 | 90 |
| 85 | 12.3 | 189 | 6.90 | 50 | 85 |
| 80 | 12.6 | 182 | 6.70 | 47 | 80 |
| 75 | 12.9 | 179 | 6.50 | 45 | 75 |
| 70 | 13.2 | 176 | 6.30 | 43 | 70 |
| 65 | 13.5 | 173 | 6.10 | 41 | 65 |
| 60 | 13.8 | 170 | 5.90 | 39 | 60 |
| 55 | 14.1 | 167 | 5.70 | 37 | 55 |
| 50 | 14.4 | 164 | 5.50 | 35 | 50 |
| 45 | 14.7 | 161 | 5.30 | 33 | 45 |
| 40 | 15.0 | 158 | 5.10 | 31 | 40 |
| 35 | 15.3 | 155 | 4.90 | 29 | 35 |
| 30 | 15.6 | 152 | 4.70 | 27 | 30 |
| 查分  标准 | **（- +）0.3秒**  **（+ -）5分** | **（+ -）4厘米**  **（+ -）5分** | **（+ -）30厘米**  **（+ -）5分** | **（+ -）1次**  **（+ -）5分** |  |