**附件4**：

**兰州大学2025年本科生体质健康测试运动会**

**竞赛项目测试方法**

**一、男女生50米跑**

1.测试目的

测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵活性的发展水平。

2.场地器材

50米直线跑道六条，塑胶场地。采用电子计时测试设备。

3.测试方法

受试者2—6人一组测试。站立起跑，受试者听到“枪声”的口令后开始起跑。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小 数点后第二位数按非零进1原则进位，如10.11秒读成10.2秒记录之。

4.注意事项

（1）受试者测试最好穿运动鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。

（2）发现有抢跑者，要当即召回重跑。

**二、立定跳远**

1.测试目的

测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

2.场地器材

塑胶场地，立定跳远电子测量设备。

3.测试方法

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线，踩线自动判为犯规。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垂直距离。每人试跳三次，记录其中成绩最好一次。以厘米为单位，不计小数。

4.注意事项

（1）发现犯规时，此次成绩无效。三次试跳均无成绩者，应允许再跳，直至取得成绩为止。

（2）可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

**三、女生一分钟仰卧起坐**

1.测试目的

测试学生的腹肌耐力。

2.场地器材

全自动仰卧起坐测试设备。

3.测试方法

核实受试者身份，读取受试者身份证绑定信息，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。压住其踝关节，以固定下肢。受试者仰卧时两肩胛必须触垫，第一次坐起时自动开始计时计数，坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。记录1分钟内完成次数。1分钟到时，自动停止计数，精确到个位。

4.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）测试过程中显示屏自动报数。

受试者双脚必须放于垫上。

**四、男生引体向上**

1.测试目的

测试学生的上肢肌肉力量的发展水平。

2.场地器材

高单杠或高横杠，杠粗以手能握住为准。

3.测试方法

受试者跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。记录引体次数。

4.注意事项

（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。

**五、800米或1000米跑**

1.测试目的

测试学生耐力素质的发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

2.场地器材

400米田径场跑道，塑胶场地。800米1000米自动计时计圈测试设备。

3.测试方法

受试者2—50人一组进行测试，站立式起跑。当听到“枪声”的口令后开始起跑。测试设备开始自动计时计圈。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

4.注意事项

（1）受试者在跑完后应继续缓慢走动，不要立刻停下，以免发生意外。

（2）受试者不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。

（3）受试者感觉不适应降速或中断测试，以免发生意外。