体能测评规则

发布人：永康人才网  发布日期：2016-09-19   浏览次数：43

（一）100米跑

1.采用蹲踞式起跑，不准穿钉鞋；

2.每个受测者只允许跑一次，若有抢跑在第二次起跑时抢跑者或起跑后串道的，或起跑后串道，成绩计零分；

    3.测试采用人工计时，并按最新田径运动竞赛规则确定成绩。

    （二）1000米跑

    1.采用400米田径场，站立式起跑，严禁穿钉鞋，不得抢跑；

    2.采用不分道方法分组进行测试，每组不得少于2人;

    3.测试采用中国田径协会审定的最新田径运动竞赛规则，人工计时，登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

    （三）铅球

    1.铅球重量为男子5kg、女子4kg，并应从直径为2.13米的圈内推出，受测者必须站在投掷圈内开始投掷，可以滑步或原地推掷。

    2.铅球应抵住或靠近下颚，从肩部用单手推出，在推球过程中持球手不得降到此部位以下，铅球不得置于肩轴线后方。

    3.不允许使用任何对受测者在投掷时有帮助的装置，如使用带子将两个或更多的手指捆在一起等，不得在手上使用绷带、胶布及手套。

    4.受测者进入圈内，开始投掷后，如受测者身体的任何部位触及圈外地面，或触及铁圈和抵趾板上面，或以不符合规定的方式将球推出，均为一次失败，不计成绩。

    5.铅球必须完全落在落地区角度线内沿以内，推掷方为有效。

    6.成绩丈量应从铅球着地的最近点与圆心之间的直线，量至投掷圈内沿，此段距离即为铅球测试成绩。

    7.受测者在铅球落地后，方可离开投掷圈。离开投掷圈时，最先接触到铁圈上沿或圈外地面，必须完全在圈外白线的后半圈。

    8.参加铅球测试的受测者，每人均可连续推掷两次，每次推掷后应用小铁旗作好明确标记，待推完两次后，以两次中最好的一次成绩，作为最后决定成绩。考评人员必须丈量和记录每次成绩。

    9.如上述规定在执行过程中不明确的，按最新田径运动竞赛规则执行。