7.4 考试规则

(一)200 米跑、800 米跑(女)、1000 米跑(男)

1.场地及器材：原则上在 200 米以上田径场上进行。使用电动计时设备，用发令枪发令。

2.考试方法：起跑姿势不限，可采用胶鞋、钉鞋或赤脚跑步。其他按田径规则执行。

(二)立定跳远

1.场地及器材：各考区统一配备符合国家计量标准的立定跳远测距仪若干台统一进行考核。沙坑的沙与地面齐平。起跳板采用塑胶防滑跳板或坚固木板，长 100 或 122 厘米，宽 20 厘米，木板厚度不得少于 6 厘米，塑胶防滑跳板面上的塑胶要紧粘在木板上，不得用钉固定，厚度不得少于 0.7 厘米，不超过 1.3 厘米(不得采用弹性过大的纯塑胶起跳板)。起跳板埋入地下，与地面齐平。起跳板前沿与沙坑近端不得少于 30 厘米。

2.动作规格：两脚自然平行开立站在起跳线后，脚尖不得踩线，原地两脚同时起跳。

3.考试方法：每人连续试跳三次，丈量起跳线后沿至身体着地最近点的垂直距离，取其中最远一次的成绩。不得穿钉鞋和胶粒底鞋，可采用胶鞋或赤脚起跳。登记成绩时以米为单位，取两位小数。丈量及登记时，监考人员均要唱读出成绩。

(三)投掷实心球

1.场地及器材：各考区统一配备符合国家计量标准的投掷实心球测距仪若干台统一进行考核。20 米长的平地一块。实心球球体直径：14-14.5 厘米;重量：男、女生均为 2 公斤±20 克;球体为生胶铸造;球体内不得有滚动物。

2.动作规格：投掷前，原地两脚前后或左右开立，身体正对投掷方向。双手举

球至头上方稍后仰，双肩与起掷线平行，原地双手用力把球掷向前方。球出手时双肩须与起掷线平行;不得踩线或过线投掷。

3.考试方法：在投掷区划一条白线为起掷线，受试者站在起掷线后。每人连续投掷三次，取其中最远一次成绩。记录以米为单位，取两位小数，丈量起掷线后沿至球落地痕迹的最近点之间的垂直距离。为了准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球着地点。丈量及登记时，监考人员均要唱读出成绩。

(四)一分钟仰卧起坐(女)

1.场地器材：垫子若干块，铺放平坦。倒计时电动计时器一台。

2.动作规格：考生仰卧于垫上，两脚屈膝稍分开，大小腿成直角，两手十指交叉贴于脑后。考生同伴压住考生两踝关节处。起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。

3.考试方法：监考员发出“预备——起”的口令，同时计时，登记一分钟内所完成的次数。一分钟到时，受测者虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不算，违例动作不计次数。

(五)引体向上(男)

1.场地器材：高单杠。

2.动作规格：受测者跳起双手正握杠，两手与肩同宽或直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体向上，上拉到下颏超过横杠上缘为完成一次。

3.考试方法：记录引体次数。每次引体监考员要唱读出成绩。

(六)一分钟跳绳

1.场地器材：各考区统一配备符合国家计量标准的跳绳测试仪若干台。倒计时的电动计时器一台。

2.动作规格：单或双脚均可。每跳一次摇绳须经过头、脚一次。

3.考试方法：监考员发出“预备——开始”的口令，同时开表。记录一分钟内所完成次数。

(七)篮球半场来回运球上篮

1.场地器材：半场篮球场(篮球场规格为 28 米×15 米)，以篮球场中线与边线交叉点为圆心，以 30 厘米为半径画弧作为该项考试的起始点和折返点，篮球若干个，电动计时器一台。

2.动作规格：单手向前运球，运球时不得走步、滚球跑、推球跑(推拍球向前时助跑不得超过两步)。

3.考试方法：从起始点(双脚在弧线后边)运球，到达篮下投篮，投中后运球至另一侧折返点，一脚踏过弧线后，往回运球上篮，投中后运球回到起点(双脚过弧线)。篮球的规格为成人标准的比赛用球，考试时由考点提供考试用球。

监考员发出“预备——去”的口令后，开始计时，登记来回运球上篮后回到起点的时间。运球中违例者应从违例点开始重新运球。