**学生体质测试要求和操作方法**

**一、测试要求**

（1）测试前熟悉测试项目和各项目的仪器使用方法。

（2）必须携带本人校园卡或学生证进行身份认证，证件上的头像必须清晰可见。

 (3) 测试时采用刷校园卡或输入学号的形式，测试项目不分先后，按照体育教师的要求进行测试。

 (4) 测试时须穿运动服装和运动鞋，提前10分钟到达测试场地，跟随体育教师进行热身运动并排队有序进行测试。

 (5) 遵守测试现场的纪律、秩序、要求，服从体育教师的安排，不服从者或故意扰乱现场而情节严重者则按违反校规处理。

（6）测试中遇身体不适，及时通知现场体育教师或现场医务人员。（7）严禁一切作弊行为，一经发现上报学校并按考试作弊相关规定处理。

（8）爱护测试仪器，人为故意损坏按作弊处理并照价赔偿。

**二、测试操作方法和注意事项**

1. 身高/体重

 测试时先提供有效证件，待教师核对正确后，脱鞋站立仪器上，刷卡或输学号进行测试，若测试结果出现异常值必须当场重测。

 **注意事项：先脱鞋站立，再刷校园卡。**

1. 肺活量

 测试时先提供有效证件，待教师核对正确后，刷卡或输学号进行测试，若测试结果出现异常值必须当场重测。

 （3）立定跳远

 测试时先提供有效证件，待教师核对正确后，刷卡或输学号进行测试，若测试结果出现异常值或犯规必须当场重测。

（4）坐位体前屈

 测试时先提供有效证件，待教师核对正确后，脱鞋坐于仪器垫上，刷卡或输学号进行测试，若测试结果出现异常值必须当场重测。

 **注意事项：先脱鞋坐在仪器垫上，腿部保持伸直，双手要接触挡板，推动挡板时动作轻推、连贯，结束后放开双手离开仪器。**

（5）仰卧起坐

 测试前两两组合，一人测试，一人辅助按压腿，提供有效证件，待教师核对正确后，进行测试，测试时间为1分钟。

 **注意事项：学生身体起来手部动作要碰膝盖，下去背部要触到底部垫子，否则不能计算。**

（6）引体向上

 测试前提供有效证件，待教师核对正确后进行测试。

 **注意事项：采用正手的握法，往上时下颌必须上到测试杆之上，往下时头部必须在杆的下面，否则犯规。**

（7）50米

 测试前提供有效证件，待教师核对正确后，站在相应跑道起点处，教师发令则开始测试。

 **注意事项：抢跑犯规者可重新测试一次。**

（8）800米/1000米

 按照教师的人数安排分组测试。测试前提供有效证件，待教师核对正确后站在起跑点，听到发令声测试开始。

 **注意事项：穿插场地，不按要求测试成绩无效，情节严重者以违规处理。**