北京市普通高等学校体育专业

考试细则及评分标准

一、身体素质

**1．100米**

（1）场地设备：按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。

（2）测试要求：由于采取电动计时，考生测试时必须使用起跑器，采用蹲踞式起跑。钉鞋须使用短钉，鞋钉长于9毫米者不能参加测试。

（3）测试方式：每位考生只有一次测试机会。计时以秒为单位，精确到十分之一秒。

**2．原地推铅球**

（1）场地设备：按《田径竞赛规则》设置场地。铅球重量男5公斤，女4公斤。

（2）测试要求：考生站立在投掷圈内，采用原地侧向或背向均可，不得作滑步或旋转动作。推铅球时，应将铅球置于锁骨窝处，用单手由肩上推出，不得将铅球移至肩下或肩后抛掷。球推出后脚不得踏出投掷圈或踏在抵趾板上。身体各部位不得接触投掷圈前半部圈外地面。球出手后必须从投掷圈后半部退出场地。

（3）测试方法：每人试推3次。丈量成绩时，丈量尺须通过投掷圈圆心，丈量投掷圈或抵趾板内沿至球落地点后沿之间的距离。丈量最小单位为1厘米。试投中的最佳一次成绩为考试成绩。

**3．立定跳远**

（1）场地设备：在同一水平面的塑胶场地上进行。

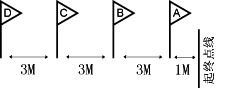
（2）测试要求：考生应在起跳线后起跳，身体任何部位不得触线，

原地双脚起跳落地，动作完成后向前走出测试区。测试时只准穿平底运动鞋。

（3）测试方法：每人试跳3次，每次均丈量成绩。以受试者身体任何着地部位距起跳线最近点的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离丈量成绩。丈量的最小单位为1厘米，以3次试跳中最佳成绩为考试成绩。

**4．绕杆跑**

（1）场地设备：起终点线距A杆1米，各杆之间3米，总长度10米。



（2）测试要求：考生从起终点线，听到口令起跑，同时开表，依次绕过A、B、C、D、C、B、A回到起终点线，同时停表。

（3）测试方法：每人测两次，取最好成绩。成绩记录以秒为单位，精确到十分之一秒。测试时只准穿平底运动鞋，测试过程中不许手触杆。