

上海震旦职业学院

2022 年“三校生”《体育校测》考试大纲

一、测试性质

本次测试是第一志愿填报我校“健身指导与管理”专业“三校生”考试体育校测考纲。

二、测试方法

1. 100 米跑测试方法

测试在标准的 400 米塑胶田径场直道内进行，采用分道跑，考生必须始终在各自的分道内进行。每名考生只有一次测试机会。

起跑必须采用蹲踞式起跑姿势。凡不按田径竞赛规则要求起跑的考生将被警告或取消测试资格。

考生可穿自备的钉鞋进行考试，但是钉鞋必须符合规则规定（鞋钉长度不得超过 9 毫米）。

对于第一次起跑犯规的考生给予黄牌警告，如再次出现起跑犯规的同一考生则取消其本项目的测试资格。

2. 立定跳远测试方法

（1）动作要求

考生必须在原地双脚站立在起跳线后，做预摆动作的过程中前脚掌不能离地，如有违反者，则判为试跳失败。

（2）测试方法

每位考生有三轮次试跳机会，若考生有效成绩达到合格，则不允许再次试跳。

3. 原地推铅球测试方法

（1）场地与器材

依据田径项目最新竞赛规则布置铅球测试场地。如受到测试场地客观条件限制，在保证测试方式公平公正的前提下对测试场地进行适当调整。

器材：铅球 2 公斤

（2）动作要求

a. 考生双脚着地，单手持铅球于肩上，贴近颈部。投掷时，双脚由静止开始（即不能滑步、垫步、上步），否则视为犯规。最后用力无论采用支撑投或跳投技术，铅球必须由肩上推出。

b. 完成投掷且铅球落地之后，考生才能离开投掷圈。

（3）测试方法

每名考生有三次轮流试投机会，若考生有效成绩达到合格，则不允许再次试投。测试时，考生可自愿佩戴护腕及在手上涂镁粉，不可在足底或足底地面放置防滑物质。