

## 附件2

# 哈尔滨工业大学

## 《国家学生体质健康项目测试办法》

### 一、坐位体前屈

#### 1.测试方法

测试前，将坐位体前屈测试仪与软垫放置在平坦的地面上。学生面向仪器，坐在软垫上，两腿向前伸直；两足跟并拢，蹬在测试仪的挡板上，脚尖自然分开约 10-15 厘米；上体前屈，两臂伸直向前，两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。每位学生连续测试2次，取最好成绩。以厘米为单位，精确到小数点后 1 位。

#### 2.注意事项

(1) 测试前，学生需做充分的准备活动。

(2) 每次测试前，测试人员都要将游标推到导轨近端位置。

(3) 测试人员要正确记录学生测试数值前的“+”、“-”号。

(4) 学生测试时，身体前屈，两臂向前推游标时两腿不能弯曲；应匀速向前推动游标，不得突然发力。

### 二、立定跳远

#### 1.测试方法

学生两脚自然分开站立在起跳线后，脚尖不得踩线；双脚原地同时起跳，不得垫步或有连跳动作；丈量起跳线后沿至身体任何最近着地点后沿的垂直距离。每位学生连续测试

3次，每次间隔不得超过30秒，取最好成绩。以厘米为单位，不计小数。

## 2.注意事项

(1) 测试前，学生需做充分的准备活动

(2) 学生可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

(3) 学生在起跳前脚尖不得踩线，两脚前掌不得离地，起跳时不得采用垫步起跳，落地时必须双脚同时着地，否则将被判为犯规，发现犯规时，此次成绩无效；三次试跳均无成绩者，成绩直接记为0。

## 三、一分钟仰卧起坐（女）

### 1.测试方法

测试时，学生身体仰卧于垫子上，两腿稍分开，屈膝呈90°，双手手指交叉贴于脑后，将脚放入测试台脚套内，以便固定下肢；学生坐起时，两肘触及或超过双膝为完成一次，仰卧时两肩胛必须触垫；测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成的次数；1分钟到时，学生虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数。记录以次为单位，精确到个位，每位学生只有1次测试机会。

### 2.注意事项

(1) 测试前，学生需做充分的准备活动。

(2) 测试时，学生不得借用肘部撑垫或臀部起落的力量完成起坐，否则判犯规，并扣除因犯规所得的次数。

(3) 两手交叉贴于头后，不得松开或放手；如出现脱

手，则判犯规，并扣除因犯规所得的次数。

(4) 学生起坐时，若出现两肘未触及双膝、或仰卧时两肩胛未触垫等，均判犯规，并扣除因犯规所得的次数。

(5) 测试过程中，出现犯规行为者，犯规时所做的仰卧起坐不计数，但学生可以继续测试。

(6) 计数员在测试仪的侧面。同一组学生中，每位计数员只负责一位学生的判罚工作。

#### 四、引体向上（男）

##### 1.测试方法

测试时，学生面向单杠，自然站立；跳起双手正握杠，身体呈直臂悬垂姿势；待身体停止晃动后，两臂同时用力，向上引体；引体时，身体不能有任何附加动作；屈臂向上引体至下颏超过横杆上沿为完成一次；动作未达到此规格者，不计次数；双手握杠开始，到双手离杠为测试结束。学生的成绩按成功完成的引体次数计取。记录以次为单位，每位学生只有 1 次测试机会。

##### 2.注意事项

(1) 测试前，学生需做充分的准备活动。

(2) 测试时，当两手直臂悬垂时才能继续下一次引体。

(3) 测试时，如出现双手反握杠、身体做大幅度摆动、或借助两腿蹬力及其他附加动作将身体向上拉、或上拉时下颏未超过横杆上沿等，均判犯规，并扣除因犯规所得的次数。

(4) 测试时，学生出现犯规行为者，不计取犯规时的成绩，但学生可以继续进行测试。

(5) 测试时，两次引体向上间隔时间超过 10 秒即终止测试。

(6) 若学生身高较矮，不能自己跳起握杆时，测试人员可以提供帮助。

## 五、50 米跑

### 1. 测试方法

采用站立式起跑；当听到起跑信号后，立即起跑，全力跑向终点线。发令员站在起点线的侧面，在发出起跑信号的同时，挥动发令旗。计时员位于终点线的侧面，视发令旗挥动的同时，开表计时；当学生胸部到达终点线垂直面时停表。记录以秒为单位，保留小数点后 1 位，小数点后第二位按非“0”进“1”的原则进位。如 7.53 秒应读成 7.6 秒。每位学生只有 1 次测试机会。

### 2. 注意事项

(1) 测试前，学生需做充分的准备活动。

(2) 学生应穿运动鞋或胶鞋，不能穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

(3) 有抢跑者，要当即召回重跑。

(4) 测试时，如遇风，一律顺风跑。

## 六、800 米(女)/1000 米跑(男)

### 1. 测试方法

测试分组进行，学生站在起跑线后准备，用站立式起跑。当听到起跑信号后，立即起跑，全力跑向终点线。发令员站在起点线的侧面，在发出起跑信号的同时，挥动发令旗。计

时员位于终点线的侧面，视发令旗挥动的同时，开表计时；当学生跑完全程，胸部到达终点线的垂直面时停表。记录以分·秒为单位，保留小数点后2位，小数点后第3位数按非“0”进“1”的原则进位。每位学生只有1次测试机会。

## 2. 注意事项

(1) 测试前，学生需做好充分的准备活动。

(2) 学生应穿运动鞋或胶鞋，不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

(3) 跑完后应继续缓慢走动，不要立刻停下，以免发生意外。