2017年成都体育学院术科青年教师身体素质测试方案

**测试对象**：成都体育学院各院系术科青年教师

**测试地点**：第一田径场

**测试时间**： 5月19日星期五下午16:00

**测试内容**：1.实心球后抛

2.立定跳远

3.长跑：1000米（男）、800米（女）

**测试流程**：测试顺序按照立定跳远——实心球后抛——长跑，依次进行

**测试技术人员：牟晓君、田嘉、督导组专家、田径专项研究生若干**

**测试场地及要求**：

1. 立定跳远

场地：第一田径场靠篮球场一侧跳远场地。

要求：双脚在起跳线后站立，从静止开始，向前一次性跳入沙坑。

 每人连续两次试跳。

丈量：从最近落地点垂直丈量至起跳线（或其延长线），以1厘米为最小单位，不足1厘米不计。

1. 实心球后抛

场地：第一田径场靠桂冠路一侧铅球场地。

器材：男子2KG，女子1KG。

要求：在投掷圈内背向投掷方向站立，从静止开始将实心球向后抛出。实心球落地后方能向前走出投掷圈，其他规定参考铅球项目。

每人连续两次试投。

丈量：从落地点最近处丈量至抵趾板，以1厘米为最小单位，不足1厘米不计。

1. 长跑：男子1000米，女子800米

场地：第一田径场跑道。

要求：不分道跑，为安全考虑，测试者不能穿钉鞋。

计时：手记时，记录为较差的整秒。