附件3

国家体育锻炼标准达标测试标准测试细则

一、30秒跳绳：受测者将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后快速跳绳，测验员开始计数，受测者听到结束信号后停止跳绳；测验员记录受试者30秒内跳绳的次数；跳坏不计，如有跳坏，可继续跳。

二、30米、50米、300米、400米、800米、1000米跑：受测者佩戴号码贴，以站立式准备，听到或看到开始信号后起跑，测验员开始计时，受测者躯干到终点时停表。测试成绩精确到秒，非“0”进“1”。

三、立定跳远：受测者两脚自然分开站在起跳线后，原地两脚同时起跳，每人跳三次。丈量起跳线延至受测者身体最近着地点的垂直距离，以厘米为单位，四舍五入取整数，取最好成绩。受测者起跳前不得有垫步动作，踩线，越线七条成绩无效。

四、绕杆跑：受测者以站立式准备，听到或看到开始信号后起跑，测验员开始计时，受测者绕杆跑，绕过最后一个杆后再折返绕杆跑回，躯干回到起点时停表。测试成绩以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”。跑动中必须依次绕过每根标杆，不得抢跑，串道。

五、坐位体前屈：受试者坐在垫上，受测者坐在地上，两腿伸直，两脚平蹬测试板，脚跟并拢，脚尖自然分开，上体前屈，用双手中指指尖推动游标平滑前进，直到不能推动为止，测试两次。测试成绩以厘米为单位，取小数点后一位，取最好成绩。受测者应匀速向前推动游标，两脚不得弯曲，不得突然发力。