

西安交通大学 2023 年少年班选拔考试体能测试标准

（一）测试组织

由招生办公室和体育中心制定测试秩序册，并统一组织集中测试，测试结束当场向考生公布是否“合格”。

（二）测试时间

每位考生的测试项目必须在一个单元内连续完成，具体测试时间以准考证通知为准。

（三）测试顺序

立定跳远，实心球，体验项目（足球、篮球、排球三选一）。

（四）测试规则

1. 立定跳远

带队教师将考生带至测试场地，裁判人员按考生考号顺序测试。测试开始后，考生两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作，并双脚同时落地。

成绩丈量：从受测者身体任何部分着地最近点，垂直量至起跳线（或起跳线的延长线）后沿。记录成绩以厘米为最小单位，不足 1 厘米不计。

每名考生最多可跳三次，第一次合格后不再跳第二次，第二次合格后不再跳第三次。每次都必须丈量并如实记录，以最优成绩作为决定成绩。犯规者当次成绩无效，三次均无成绩者，按“0”分计算。

考生以下行为属于违规行为：起跳前一刹那有任何一脚移动出起跳位置，然后再起跳；双脚没有从静止状态开始起跳；采用单脚起跳；起跳时身体任何部位触及起跳线或起跳线前的地面；使用起跳坑（穴），或类似抵足的物体起跳；落地时没有用脚先落地；落地后向后走出沙坑。

2. 原地正面掷实心球

带队教师将考生带至考试场地，裁判人员按考生考号顺序测试。考试开始后，考生站在投掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方，稍后仰，原地用力把球向前方掷出，球出手前，考生的双脚不能移动；球出手的同时，一脚可以向前迈一步，但不得触碰或越过投掷线。

成绩丈量：为投掷线后沿至球落地点后沿之间的垂直距离。记录以米为单位，取两位小数。

每名学生最多投掷三次，第一次合格后不再投掷第二次，第二次合格后不再投掷第三次。每次都必须丈量并如实记录；考生的最终成绩以其中成绩最好的一次为准。犯规者当次成绩无效，三次均无成绩者，按“0”分计算。

考生以下行为属于违规行为：投掷过程中，身体任何部位触及投掷线或投掷线前地面；球出手前有助跑动作；投掷过程中双脚同时离地。

3. 体验项目

每位考生均须在拍篮球、垫排球、颠足球三项中任选一项参加，体验项目成绩不计入体能测试总成绩，但考生必须参加其中一项，否则体能测试不合格。

体验地点：体育馆内。

附录 1:

体育考试成绩标准

	男生		女生	
单项得分	立定跳远（米）	掷实心球（米）	立定跳远（米）	掷实心球（米）
100	2.50	12.4	1.99	7.8
98	2.49	12.1	1.98	7.7
96	2.47	11.5	1.96	7.6
94	2.46	11.0	1.95	7.5
92	2.43	10.3	1.93	7.4
90	2.41	9.6	1.91	7.2
87	2.38	9.4	1.89	7.1
84	2.35	9.0	1.85	7.0
81	2.31	8.6	1.82	6.9
78	2.26	8.2	1.77	6.8
75	2.21	7.7	1.73	6.6
72	2.17	7.4	1.70	6.5
69	2.12	6.9	1.65	6.4
66	2.07	6.5	1.61	6.3
63	2.00	5.9	1.55	6.2
60	1.93	5.3	1.49	6.0
50	1.91	5.0	1.47	5.8
40	1.87	4.6	1.44	5.4
30	1.83	4.2	1.41	5.0
20	1.78	3.6	1.37	4.5
10	1.73	3.0	1.33	4.0

注：阴影栏为本次测试的合格线。