

西安交通大学 2021 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

每位考生的三个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，男子 1000 米（女子 800 米）。

（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，原地用力将球向前方掷出，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. 男子 1000 米，女子 800 米

带队教师负责将考生按小组带至起点，裁判人员逐一核对考生信息，确认准确无误后进入考试程序。

发令员发令后，两名计时员分别单独计时，考生跑完全程时计时员停表，记录考生的实际成绩；考生在考试过程中无犯规现象，记录成绩有效；考生的成绩以记取的较次成绩为准；考生在考试过程中有犯规现象，考试成绩无效，该项考试无成绩。考生跑完全程，按秒表的分、秒记录成绩，不足 1 秒按 1 秒计。

每个考生只有一次考试机会。考生应采用站立式起跑，弧形起跑线出发，起跑口令发出前越过起跑线为犯规。起跑后不分跑道。跑程中不得踏进跑道左侧跑道线；不得推、拉、阻挡他人跑进；不得由他人带跑；或借助他人的力量跑进；同时遵循右侧超越的田径规则。

体育考试成绩标准

单项得分	男生			女生		
	1000 米(分.秒)	立定跳远(米)	掷实心球(米)	800 米(分.秒)	立定跳远(米)	掷实心球(米)
100	3'30''	2.50	12.4	3'24''	1.99	7.8
98	3'36''	2.49	12.1	3'27''	1.98	7.7
96	3'38''	2.47	11.5	3'29''	1.96	7.6
94	3'42''	2.46	11.0	3'32''	1.95	7.5
92	3'46''	2.43	10.3	3'35''	1.93	7.4
90	3'50''	2.41	9.6	3'38''	1.91	7.2
87	3'54''	2.38	9.4	3'42''	1.89	7.1
84	3'58''	2.35	9.0	3'46''	1.85	7.0
81	4'02''	2.31	8.6	3'50''	1.82	6.9
78	4'06''	2.26	8.2	3'54''	1.77	6.8
75	4'10''	2.21	7.7	3'58''	1.73	6.6
72	4'15''	2.17	7.4	4'03''	1.70	6.5
69	4'20''	2.12	6.9	4'08''	1.65	6.4
66	4'25''	2.07	6.5	4'13''	1.61	6.3
63	4'30''	2.00	5.9	4'18''	1.55	6.2
60	4'35''	1.93	5.3	4'23''	1.49	6.0
50	4'45''	1.91	5.0	4'30''	1.47	5.8
40	4'55''	1.87	4.6	4'37''	1.44	5.4
30	5'05''	1.83	4.2	4'44''	1.41	5.0
20	5'15''	1.78	3.6	4'51''	1.37	4.5
10	5'25''	1.73	3.0	5'00''	1.33	4.0

注：阴影栏为本次测试的合格线。