

50 米跑测试技巧

第一：起跑

动作要领：准备的时候，我们的双脚前后站立，有力腿在前，前后脚间距大约是 1 个脚的距离。 然后我们屈膝降重心，身体向前倾，然后异侧手臂屈肘在前，同侧手臂则屈肘于身后。 起跑的口令响起后，两脚同时用力蹬地，双臂快速前后摆动，迅速摆脱静止状态，前冲出去，起跑后逐渐抬高重心。

第二：加速跑

动作要领：完成起跑之后，后蹬有力，摆动腿积极前摆下压。 我们的前脚掌着地，然后两臂配合双腿快速地前后摆动，另外上体保持前倾，在加速跑的过程中逐渐 抬起。

第三：途中跑

动作要领：进入途中跑后，后蹬腿的髌、膝、踝关节要尽可能的充分蹬伸，积极送髌。 然后我们的摆动腿积极向前上方摆动，大小腿随惯性折叠，并将同侧髌带出。 我们身体的重心尽量保持在同一条水平线上，头部保持正直，下颌微收，上体稍前倾。 双臂以肩为轴前后摆动，前摆稍向内，不超过人体中线，高度不超过下颚，后摆至腰附近。

第四：冲刺跑

动作要领：以最快的速度冲过终点线大约 5 到 6 米后，随惯性自然减速。 根据自身的运动能力，一开始的时候可以先降低动作难度和运动负荷，循序渐进，切勿急于求成，造 成损伤。

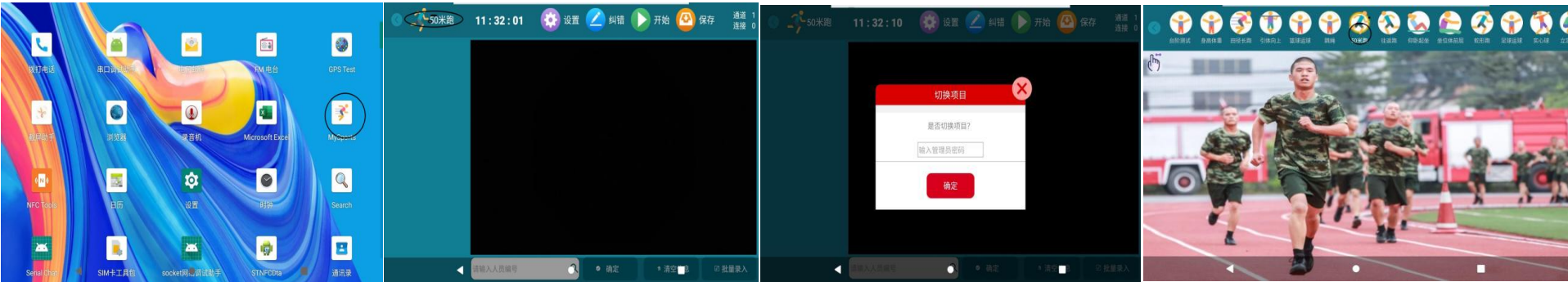
50 米跑设备流程操作指导

第一步： 组装探头底座和支架。



第二步：配置红外接收探头  
（顶部带天线为接收红外探头，不带天线为发射探头）

1. 打开软件，选择左上角的项目切换，密码为“5888”，进入项目选择界面，选择 50 米跑测试。



2. 长按右上角通道连接处，选择无线配置，进入配置界面。定义一个 50 米跑的信道，比如为“17”信 道，每个项目对应一个信道，1—99 之内的都可以；编号依次从 1 到 4，每个编号对应是双跑道，红外探头左右两面显示 1 和 2，即设为 1 号设备，依次类推，2 号设备对应为 3 和 4 跑道，需要多少跑道配置多少设备。



3. 打开红外探头接收仪，点击屏幕正上方的配置设备，屏幕中间处灰色区域显示配置成功，即为配置 成功。没提示成功再重启该设备或退出界面重新再进，在进行配置。

4. 配置完成后点击退出，测试界面长按右上角，选择刚才配置的信道“17”。

5. 点击右上角查看配置的设备.

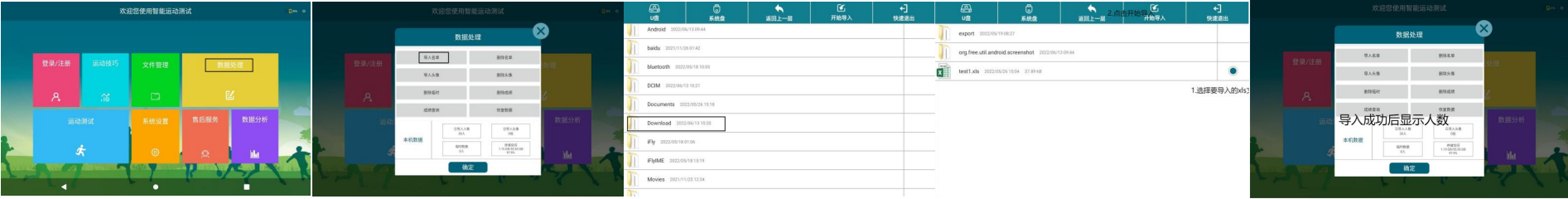


6. 每一个接收探头需配两个发射探头（发射探头不需要配置，只需打开即可），如图摆放在终点即可。带天线的探头左右两边分别显示配置的跑道编号，放在对应的跑道的边线上面，与发射探头对齐。



第三步：导入名单和学生检录

1. 选择软件主页的数据处理，点击导入名单，选择“Download”文件夹，选择要导入文件，点击开始 导入。点击快速退出到数据处理界面，数据处理下方已导入人数是导入表格的总人数即为导入成功。



2. 扫码录 入信息，扫码枪连接平板，扫描学生信息，录入的人数为连接设备个数



3. 批量录入学生信息，选择要录入学生的学校年级 班级，进行勾选，点击确定



第四步：开始测试，保存成绩

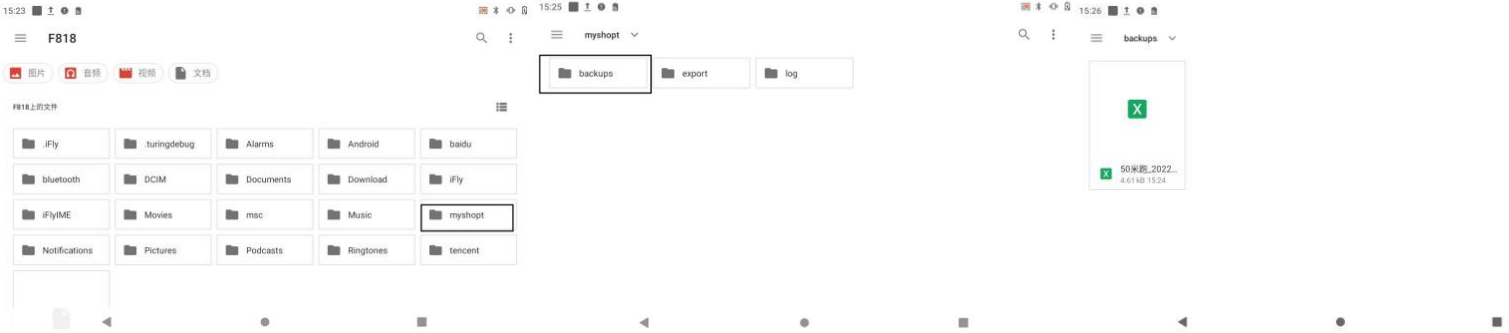
1. 录入人数完成后，学生在对应的跑道上做好起跑动作，点击开始。

2. 学生冲过终点后设备自动记录时间。



第五步： 导出成绩

1. 每次测试的成绩单独保存在平板 myshpot\backups 文件夹内。



2. 批量测试成绩导出：

点击测试界面上方时间显示处，批量导出测试项目的学校，年级，班级。 单击测试界面时间显示处，选择测试项目，学校、年级、班级，全选或者选择要导出的信息，点击导出。导出的文件在平板 myshpot\export 文件夹内。

