

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，双手臂快速前后摆动，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，后蹬腿的髋、膝、踝关节要尽可能的充分蹬伸，积极送髋。

然后我们的摆动腿积极向前上方摆动，大小腿随惯性折叠，并将同侧髋带出。

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。

5. 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。