

2015 上海运动技能测试-数据管理表

姓，名：测试编号：
性别：出生年月：
学校：班级：
测试日期：填表人：

请务必仔细填写，字迹清楚，不要空项，谢谢支持。

身高： 厘米 体重： . 公斤

测试 1：20 米跑 (仅 2 次测试)

①： . 秒 ②： . 秒

测试 2：后退平衡 (向前向后各 1 次热身，2X3 次测试)

① 6.0 厘米 最多 8 步 第一次： 第二次：
② 4.5 厘米 最多 8 步 第一次： 第二次：
③ 3.0 厘米 最多 8 步 第一次： 第二次：

测试 3：侧向跳 (15 秒) (1 次试跳，2 次测试)

①： - ②： -
(总) (错) (总) (错)
(15 秒) 休息 1 分钟 (15 秒)

测试 4：立位体前屈 (1 次热身，2 次测试)

①： . 厘米 ②： . 厘米

测试 5：俯卧撑 (40 秒) (仅 1 次测试)

次数： -

测试 6：仰卧起坐 (40 秒) (仅 1 次测试)

次数： -

测试 7：立定跳远 (1 次试跳，2 次测试)

①： 厘米 ②： 厘米

测试 8：6 分钟跑 (仅 1 次测试)

圈数： 最后未完成的一圈所跑距离： 米 (0-53)

长 18 米、宽 9 米

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

测试 9：投掷球 (2 次试投，3 次测试)

①： . 米 ②： . 米 ③： . 米