

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：

测试日期： 身高： 厘米 体重： . 公斤
号码：

测试 1： 20 米跑 (仅 2 次测试)

第一次跑： . 秒 第二次跑： . 秒

测试 2： 后退平衡 (3X2 次测试，2 次热身)

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 (2 次测试，1 次热身)

第一次跳： - = 第二次跳： - =
(15 秒) 休息 1 分钟 (15 秒)

测试 4： 立位体前屈 (仅 2 次测试)

第一次： 厘米 毫米 第二次： 厘米 毫米

测试 5： 俯卧撑 (仅 1 次测试)

次数 (40 秒内)：

测试 6： 仰卧起坐 (仅 1 次测试)

次数 (40 秒内)：

测试 7： 立定跳远 (仅 2 次测试)

第一次： 厘米 第二次： 厘米

测试 8： 6 分钟跑 (仅 1 次测试)

圈数： 最后未完成的一圈跑所跑距离： 米

18 米

9 米

计圈表

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 26 | 27 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

测试 9： 投掷球 (仅 3 次测试)

第一次： . 第二次： . 第三次： .