**东南大学学生身体素质考核标准及测试方法**

**一、考核标准和分值**

**1、考核内容和分值**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 季节 | 项目 | 一年级 | | 二年级 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 秋季 | 800/1000米 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 实心球 | 15 | 15 |  |  |
| 立定跳远 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 春季 | 往返跑 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 引体向上 | 20 |  | 20 |  |
| 1分钟仰卧起坐 |  | 20 |  | 20 |

**2、考核标准**

**秋季学期**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男生 | | |  | 女生 | | |
| 1000米  （秒） | 实心球  （米） | 立定跳远（厘米） |  | 800米  （秒） | 实心球  （米） | 立定跳远  （厘米） |
| 25 | 3.20 |  |  |  | 3.22 |  |  |
| 24 | 3.27 |  |  |  | 3.29 |  |  |
| 23 | 3.34 |  |  |  | 3.36 |  |  |
| 22 | 3.41 |  |  |  | 3.43 |  |  |
| 21 | 3.48 |  |  |  | 3.50 |  |  |
| 20 | 3.55 |  |  |  | 3.57 |  |  |
| 19 | 4.02 |  |  |  | 4.04 |  |  |
| 18 | 4.09 |  |  |  | 4.11 |  |  |
| 17 | 4.16 |  |  |  | 4.18 |  |  |
| 16 | 4.23 |  |  |  | 4.25 |  |  |
| 15 | 4.30 | 11.0 | 265 |  | 4.32 | 7.0 | 196 |
| 14 | 4.37 | 10.4 | 257 |  | 4.35 | 6.8 | 188 |
| 13 | 4.44 | 9.8 | 249 |  | 4.38 | 6.6 | 180 |
| 12 | 4.51 | 9.2 | 241 |  | 4.41 | 6.4 | 173 |
| 11 | 4.58 | 8.6 | 233 |  | 4.44 | 6.2 | 166 |
| 10 | 5.05 | 8.1 | 225 |  | 4.47 | 6.0 | 159 |
| 9 | 5.12 | 7.6 | 213 |  | 4.50 | 5.8 | 152 |
| 8 | 5.19 | 7.2 | 206 |  | 4.53 | 5.6 | 148 |
| 7 | 5.26 | 6.8 | 203 |  | 4.56 | 5.4 | 145 |
| 6 | 5.33 | 6.5 | 200 |  | 4.59 | 5.2 | 142 |
| 5 | 5.40 | 6.2 | 197 |  | 5.02 | 5.0 | 139 |
| 4 | 5.47 | 6.0 | 194 |  | 5.07 | 4.8 | 136 |
| 3 | 5.54 | 5.8 | 191 |  | 5.12 | 4.6 | 133 |
| 2 | 6.02 | 5.6 | 188 |  | 5.17 | 4.4 | 130 |
| 1 | 6.10 | 5.4 | 185 |  | 5.22 | 4.2 | 127 |

**春季学期**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男生 | |  | 女生 | |
| 往返跑（秒） | 引体向上（次） |  | 往返跑（秒） | 1分钟仰卧起坐（次） |
| 20 | 33.0 | 12 |  | 39.0 | 55 |
| 19 | 33.5 | 11 |  | 39.5 | 51 |
| 18 | 34.0 | 10 |  | 40.0 | 47 |
| 17 | 34.5 | 9 |  | 40.5 | 43 |
| 16 | 35.0 | 8 |  | 41.0 | 40 |
| 15 | 35.5 |  |  | 41.5 | 37 |
| 14 | 36.0 | 7 |  | 42.0 | 34 |
| 13 | 36.5 |  |  | 42.5 | 31 |
| 12 | 37.0 | 6 |  | 43.0 | 28 |
| 11 | 37.5 |  |  | 43.5 | 27 |
| 10 | 38.0 | 5 |  | 44.0 | 26 |
| 9 | 38.5 |  |  | 44.5 | 25 |
| 8 | 39.0 | 4 |  | 45.0 | 24 |
| 7 | 39.5 |  |  | 45.5 | 23 |
| 6 | 40.0 | 3 |  | 46.0 | 22 |
| 5 | 40.5 |  |  | 46.5 | 21 |
| 4 | 41.0 | 2 |  | 47.0 | 20 |
| 3 | 41.5 |  |  | 47.5 | 19 |
| 2 | 42.0 | 1 |  | 48.0 | 18 |
| 1 | 42.5 |  |  | 48.5 | 17 |

**注：1、所有学生每学期必须完成规定的考核内容；**

**2、在800米/1000米考试中，未达及格线的学生可采用男生跑8圈和女生跑6圈的方式取得耐力素质及格的分数（必须采用跑的方式完成，不可走，对时间可不做要求）；**

**3、男生引体向上未达及格者可采用俯卧撑的方式取得引体向上及格的分数，俯卧撑必须达到不间断做45次。**

**二、测试方法**

1、往返跑

方法：教师发布测试口令后，考生从起跑线向场内垂直方向快跑，跑到5米桩时用手将桩击倒后跑回起点击倒起点桩，再次转身跑向10米桩击倒后返回起点击倒起点桩，之后采用同样方法击倒15米、20米桩，学生击倒25米桩后转身冲刺过起点线后教师停表。

要求：（1）、测试安排在跑道上进行，不准穿钉鞋，不得出现抢跑现象；

（2）、为了避免学生踩到桩受伤，要求每个桩前安排一个学生拿走击倒的桩，本组考试结束后再摆桩；

（3）、测试中必须用手击倒桩或使桩明显移动，未触及桩或用手之外的其他部位触及桩等考试成绩无效。

2、800米和1000米

方法：分组进行测试，**每组人数不得多于20人**，采用站立式起跑；学生冲向终点后教师依次记录成绩并把**名次**报给学生，考试全部结束后教师根据学生名次依次记录成绩。

要求：不准穿钉鞋，不得出现抢跑现象；测试过程中教师认真测试，监督学生整体测试情况，避免意外事故和作弊情况发生。

3、立定跳远

方法：受试者面对沙坑（或平地）两脚自然分开站立于起跳线后（起跳线在沙坑外一米位置），两脚须**原地起跳**，落地后向前方走出。丈量起跳线至受试者距离起跳线最近的落点之间的距离。每人试跳两次记录最好成绩。

要求：如在沙坑测试，老师提前观察沙坑边情况，避免意外事故发生；学生须原地起跳，不得在起跳前移动脚步。

4、1分钟仰卧起坐

方法：受试者仰卧于垫上，屈膝后大小腿折叠呈90度角左右，**双手十指交叉于脑后**，另一同伴双手压住其**踝关节位置**。受试者坐起时须**两肘触及双膝**，仰卧时**两肩胛触垫**为完成一次。

要求：每组测试不得多于三人，每组测试教师随机抽取一人进行计数；受试者坐起时两手松开未触及脑后、两肘未触及双膝，仰卧时肩胛骨未触及垫子不计次数。

5、实心球

方法：测试时受试者站在起点线后，双脚左右开立或前后开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方并后仰，**原地用力将球从头后经头上**向前方掷出。每人投掷两次记录最好成绩。

要求：测试球的重量为两公斤（男生和女生一样），测试过程中必须是原地发力，不准助跑、不准用单手投掷，球出手后脚不准踩线，出现犯规现象该次测试成绩无效。

6、引体向上

方法：跳起后两手**正握（掌心向前）单杠**，略宽于肩，**两臂自然下垂伸直**，并使两脚离地。考试开始，手臂开始用力将身体向上拉起，当**下颌超过单杠**时稍作停顿，随后逐渐放松让身体徐徐下降直到回复完全下垂为一次，依次进行。教师记录学生总次数。

要求：双手正手握杠，身体向上时下颌必须过杠上沿，身体下降时手臂必须伸直。

7、俯卧撑

方法：两手臂自然分开与肩同宽或略宽于肩并撑于地面，手指冲前，双脚并拢脚尖着地，**头、躯干、腿保持一条直线**。考试开始后，手臂弯曲身体缓慢下降，下降至**肩胛骨与上臂成一直线**，稍作停顿后用力推起使身体上移至起始姿势为一次，依次进行教师记录学生总次数。

要求：下降时保持身体一条直线，不得塌腰或者翘臀。