附件4

**体能测试雨天测试应急预案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 一级指标 | 二级指标 | 占比 | 评价方式 |
| 1、3米侧滑步摸挡板 | 测试运动员的专项移动能力和爆发力 | 10% | 定量 |
| 2、立定跳远 | 测试运动员的下肢爆发力 | 10% | 定量 |

1. 3米摸挡板

测试者持拍手放在一侧挡板上，进入准备姿势。裁判员发出“开始”口令的同时开始计时，要求测试者用持拍手触碰挡板上缘。未触碰到挡板的该次不计入总数。裁判记录运动员触碰到挡板的次数，触摸5个来回次裁判员喊“停”，记录所完成的秒数。

**体能测试相关标准评分**

3米侧滑步摸挡板单项评分表（单位：秒）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **单项**  **得分** | **男子成绩** | **女子成绩** |
| **100** | 8-9 | 8-9 |
| **90** | 10-11 | 10-11 |
| **80** | 12-13 | 12-13 |
| **70** | 14-15 | 14-15 |
| **60** | 15以上 | 15以上 |

1. 立定跳远

在平整适宜的场地上进行，场地中设置刻度标示线，标示线至少与测试区同宽。受检者两脚自然分开站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后缘之问的垂直距离。每人试跳两次，记录最好成绩。评分则基于学校成绩标准给分。

立定跳远单项评分表（单位：厘米）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **单项得分** | **男子成绩** | **女子成绩** |
| **100** | 275-271 | 208-203 |
| **95** | 270-264 | 202-197 |
| **90** | 265-259 | 196-190 |
| **85** | 258-251 | 189-183 |
| **80** | 250-247 | 182-180 |
| **78** | 246-243 | 179-177 |
| **76** | 242-239 | 176-174 |
| **74** | 238-235 | 173-171 |
| **72** | 234-231 | 170-168 |
| **70** | 230-227 | 167-165 |
| **68** | 226-223 | 164-162 |
| **66** | 222-219 | 161-159 |
| **64** | 218-215 | 158-156 |
| **62** | 214-211 | 155-153 |
| **60** | 210及以下 | 152及以下 |