**附件2**

**《国家学生体质健康标准》达标赛项目**

**动作规范与要求**

一、引体向上测试标准

（一）测试要领：受试者跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。

（二）注意事项：

1.受试者应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。

2.引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。

3.两次引体向上的间隔时间超过10秒停止测试。

二、仰卧起坐测试标准

（一）测试要领：测试者躺在测试垫指定位置上，操作人员调节探头位置，使低探头对准平躺时肩部的位置，高探头应对准（以正确姿势做仰卧起坐）抬起上身至两肘触膝时肩部或头部的位置（注意膝盖不要挡住探头）。当仪器点击开始测试发出“预备，嘭”提示时，仪器进入一分钟倒计时，学生开始测试。

（二）注意事项：

1.探头的位置可根据按不同测试者进行适当调节。

2.测试开始前，测试者必须仰卧躺在测试垫上3秒钟（遮挡住探头3秒钟）,才可进入测试状态。

3.测试者每次起身时两肘必须触及双膝（两个探头都遮挡一次），否则不计数。

4.测试中探头前1米内不得有物体遮挡干扰。

三、立定跳远测试标准

（一）测试要领：测试者站在相应的起跳线上起跳（起跳时踩线，仪器报警），当设备发出“嘀嘀嘀”提示音且分控台绿灯提示时，尽力向前跳，然后落在立定跳远测试区上，系统自动测量跳跃距离。

（二）注意事项：

1.测试前需要将立定跳远附件固定在起跳垫上。

2.本设备应放置在平坦的地方，并使接收或发射杆上的标记与起跳线完全对应上。

3.起跳时不得二次起跳否则没有成绩。

四、坐位体前屈测试标准

（一）测试要领：点击开始测试后，主机发令“准备测试”且附件指示灯为绿色并发出提示音“滴滴”即可开始测试。测试者坐在测试垫上，双腿伸直，两脚蹬在档板上，两臂和手伸直，两手指尖尽量前伸，直到不能继续前伸为止，此时附件发出“滴”声提示音且指示灯变为红色第一次测试结束。松手后游标尺自动回到起点，主机发出“准备测试”附件发出“嘀”声提示音且指示灯为绿色时即可进行第二次测试。再次松手游标尺回到起点，主机发出“准备测试”附件发出“嘀”声提示音且指示灯为绿色即可进行第三次测试。三次测试完成，仪器自动选取最好成绩保存并完成测试。

（二）注意事项：

1.测试前做短时间的热身活动。

2.两臂用力均匀，两腿伸直不可弯曲。

3.保持导轨与游标清洁，推动游标时缓慢用力，不要过猛及冲击。

4.移动时防止剧烈震动和摔碰。