**测评项目及标准**

一、纵跳摸高

起跳时，考生双腿不能移动或者有垫步动作；指甲不得超过指尖0.3厘米；徒手触摸，不得戴手套等其他物品；统一采用赤脚（可穿袜子）起跳。

二、10米×4往返跑，1次测评机会

测评方法：受测者用站立式起跑，听到发令后从S1线外起跑，当跑到S2线前面，将30厘米区域中立着的木块（瓶子）推倒随即往回跑，记录跑完全程的时间。

注意事项：当受测者推倒木块（瓶子）时，脚不要越过S1和S2线。

|  |  |
| --- | --- |
| S1 |  |
| S2 |
|  |
|  |
| 10米 |

30cm

10米×4往返跑场地图

三、男1000米跑，女800米跑，1次测评机会

场地：200米田径场跑道

测评方法：考生分组测评，用站立式起跑。当听到口令后开始起跑。