



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

游泳測試內容(男子及女子)

● 游泳專項測試 (50 米長池)

- 每人只可選取以下個人項目測試，且只有一次機會：

自由泳	50 米、100 米、200 米、400 米
仰泳	50 米、100 米、200 米
蛙泳	50 米、100 米、200 米
蝶泳	50 米、100 米、200 米
混合泳	200 米、400 米

- 採用手動計時，參考國際泳聯比賽規則，不得搶跳

● 體能測試

- 引體向上

要求被測者雙手正握，兩手略寬於肩呈直臂懸垂，發力拉起過程中不允許突然發力或身體擺動，上拉至下頷與單杆上緣齊平或超過為完成一次，然後慢放還原至開始姿態。計算被測者不休息連續按要求完成動作的次數，有明顯技術品質問題的引體不計數。

- 垂直縱跳

被測者站於縱跳墊上，擺臂盡力垂直向上跳起，落於原處。被測者有 3 次跳躍機會，以最好成績(cm)計算。



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

➤ 俯臥撐

男生準備時從標準俯臥撐“向下”姿勢開始，雙手撐地略寬於肩，手指向前，手掌位於肩部下方，背部挺直，腿部伸直，抬頭，以腳趾為支點。

女生準備時從改良版俯臥撐“向下”姿勢開始，雙手撐地略寬於肩，手指向前，手掌位於肩部下方，背部挺直，雙腿併攏曲起，大腿與墊子接觸，抬頭，以膝蓋為支點。

被測者必須通過伸直肘部和回到“向下”的位置，直到下巴接觸到墊子，腹部不應該接觸墊子。無論男女，被測者的背部必須始終挺直，並且從肩膀到腳踝成一直線，每次向上推至直臂位置。計算被測者不休息連續按要求完成動作的次數，有明顯技術品質問題的俯臥撐不計數。

➤ 軀幹核心耐力（俯臥和仰臥 2 個方位）

被測者在長凳或按摩床上，軀幹懸空，髂前上棘置於長凳或床邊緣，下肢固定，保持身體在一個平面上。記錄運動員保持身體位置的時間，如果身體不能保持在一個平面時，進行一次提醒，如果仍然無法達到要求，即測試停止。如果運動員在俯/仰臥維持時間達到 180s 時，可以停止測試，計為滿分，計量單位為秒，精確到整數。