



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

田徑測試內容(男子及女子)

現場測試分三部分進行，測試內容如下：

項目一：

任何專項類別都必須參與以下兩項測試

- 立定跳遠
- 垂直縱跳

項目二：

按專項類別進行以下其中一項測試

- 短跑、跨欄及跳類項目：100 米跑
- 中長跑(800 米或以上)項目：800 米跑
- 投擲項目：原地雙手頭上拋實心球(2 公斤)

項目三：

專項技術評核

- 短跑及中長跑項目於進行測試項目二時同時進行
- 跨欄項目按專項距離進行跨越前五欄評核(使用器材按澳門學界 A 組規格)
- 跳類項目進行專項技術評核(男子三級跳遠使用 11 米起跳板；男女子跳遠使用 1 米起跳板；男子跳高使用 1.65 米起跳，女子跳高使用 1.40 米起跳)
- 投擲項目進行專項技術評核(使用器材按澳門學界 A 組規格)

註：如有兼項情況，請在報到時告知在場工作人員。

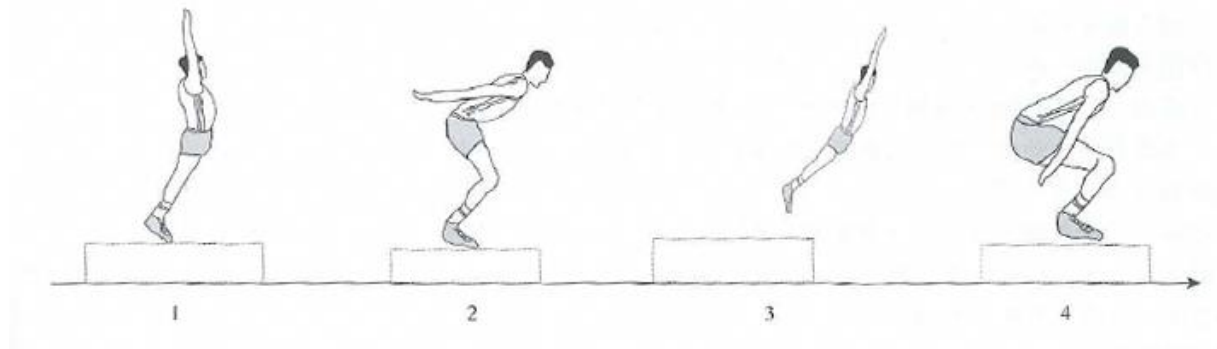
(第 1 頁，共 3 頁)



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

注意事項：

- 測試在田徑場進行
- 測試執行世界田聯現有對比賽鞋的規定
- 立定跳遠：在跑道上進行，使用皮尺丈量起跳線到最近的落點計算成績，不可穿釘鞋，每位測試者可獲得最多兩次測試機會，成績擇優記錄，不合乎規則，該次試跳成績無效。立定跳遠技術規則：



1. 預備動作；2. 起跳動作；3. 空中動作；4. 落地動作

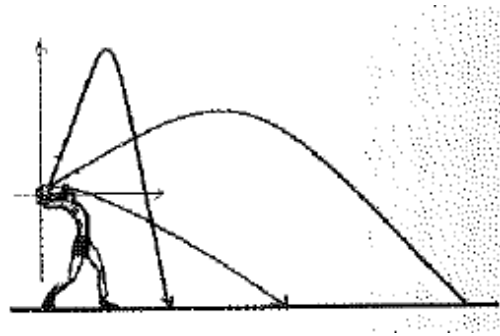
- 垂直縱跳：被測者站於縱跳墊上，擺臂盡力垂直向上跳起，落於原處。被測者有 3 次跳躍機會，以最好成績計算。

(第 2 頁，共 3 頁)



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

- 100 米跑測試採用手計時或電子計時及分道進行，使用蹲踞式起跑，使用起跑器，可穿釘鞋，不得搶跑，每位測試者可獲得最多一次測試機會。
- 800 米跑測試採用手計時或電子計時及不分道進行，使用站立式起跑，可穿釘鞋，不得搶跑，每位測試者可獲得最多一次測試機會。
- 原地雙手頭上拋實心球(2 公斤)在跑道上進行，使用皮尺丈量成績。每位測試者可獲得最多兩次測試機會，成績擇優記錄，不合乎規則，該次成績無效。原地雙手頭上拋實心球技術規則：兩腳前後開立，腳跟可離地，兩手持球，不得來回預擺。實心球離開雙手後直至球著地期間，雙腳腳尖不能離地或滑行。



原地雙手頭上拋實心球預備動作

- 跨欄項目專項技術評核：每位測試者可獲得最多兩次評核機會，成績擇優記錄。
- 跳類項目、投擲項目專項技術評核：每位測試者可獲得最多三次評核機會，成績擇優記錄。

(第 3 頁，共 3 頁)

-完-