



游泳测试内容(男子及女子)

● 游泳专项测试 (50 米长池)

- 每人只可选取以下个人项目测试，且只有一次机会：

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

- 采用手动计时，参考国际泳联比赛规则，不得抢跳

● 体能测试

- 引体向上

要求被测者双手正握，两手略宽于肩呈直臂悬垂，发力拉起过程中不允许突然发力或身体摆动，上拉至下颌与单杆上缘齐平或超过为完成一次，然后慢放还原至开始姿态。计算被测者不休息连续按要求完成动作的次数，有明显技术质量问题的引体不计数。

- 垂直纵跳

被测者站于纵跳垫上，摆臂尽力垂直向上跳起，落于原处。被测者有 3 次跳跃机会，以最好成绩(cm)计算。



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，雙腿並攏曲起，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條直線，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，有明顯技術質量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。