



澳門大學  
UNIVERSIDADE DE MACAU  
UNIVERSITY OF MACAU

## 田径测试内容(男子及女子)

- 田径专项测试

- 每人只可选取以下个人项目测试：

径项 (只有一次机会)	100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、 110 米栏
跳项 (有三次試跳机会)	跳远
掷项 (有三次試擲机会)	铅球、标枪

- 采用手动计时，参考世界田联比赛规则，不得抢跑。

- 体能测试

- 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。

- 俯卧撑

男生准备时从标准俯卧撑“向下”姿势开始，双手撑地略宽于肩，手指向前，手掌位于肩部下方，背部挺直，腿部伸直，抬头，以脚趾为支点。

女生准备时从改良版俯卧撑“向下”姿势开始，双手撑地略宽于肩，手指向前，手掌位于肩部下方，背部挺直，双腿并拢曲起，大腿与垫子接触，抬头，以膝盖为支点。

被测者必须通过伸直肘部和回到“向下”的位置，直到下巴接触到垫子，腹部不应该接触垫子。无论男女，被测者的背部必须始终挺直，并且从肩膀到脚踝成一直线，每次向上推至直臂位置。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俯卧撑不计数。