



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。



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，有明显技術質量問題的俯臥撐不計數。