

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。

➤ 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。

➤ 躯干核心耐力 (俯卧和仰卧 2 个方位)

被测者在长凳或按摩床上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或床边缘，下肢固定，保持身体在一个平面上。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体不能保持在一个平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止。如果运动员在俯/仰卧维持时间达到180s 时，可以停止测试，计为满分，计量单位为秒，精确到整数。