

宁波大学科学技术学院 招录保卫干事体能测评实施细则

一、项目与标准

1. 男子组

项目	标准	
	30岁（含）以下	31岁（含）以上
10米×4往返跑	≤13"1	≤13"4
翻轮胎	两分钟内数量≥15个	
纵跳摸高	≥265厘米	

2. 女子组

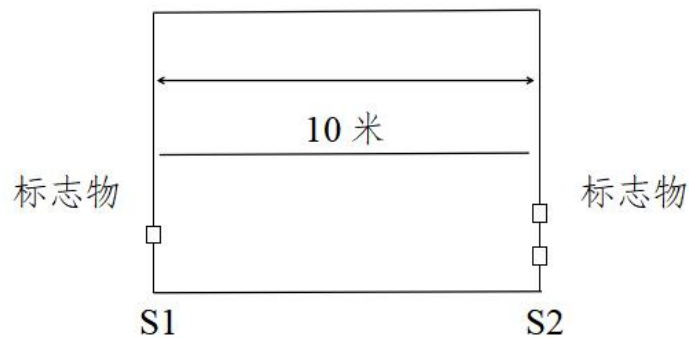
项目	标准	
	30岁（含）以下	31岁（含）以上
10米×4往返跑	≤14"1	≤14"4
50米拉轮胎	≤25"	
纵跳摸高	≥230厘米	

二、体能测评实施规则

1. 10米×4往返跑

场地器材：场地为10米长的直线跑道，在跑道的两端各划一条5cm宽直线（S1和S2），将标志桶按每道3个竖立摆放（其中2个放在S2线上，1个放在S1线上），秒表若干块。

场地图示



组测方法：发令员、计时员、监督员、成绩记录员若干名。按组别进行测试，每人最多可测 2 次，1 次测评达标，即视为该项目测评合格。成绩以“秒”为单位，保留 1 位小数，第 2 位小数非“0”时则进 1。

动作要求：受测试者采用站立式起跑，听到发令后从 S1 线外跑到 S2 线前（脚不得踩线）用手将竖立的标志桶推倒后折返，往返跑 2 次，每次推倒 1 个标志桶，第 2 次返回时冲出 S1 线。

注意事项：测试时有以下任一情况，不计取成绩：

- (1) 出发时抢跑；
- (2) 折返时脚踩 S1 或 S2 线；
- (3) 折返时未推倒标志桶；
- (4) 测试途中因身体不适自行终止测试、主动放弃考核。

2. 翻轮胎

场地器材：田径场，发令旗、秒表、号码标识若干，轮

胎。

组测方法：测试前受试者立于指定轮胎起始位置，做好预备姿势。测试员发出“开始”口令的同时做出手势信号，计时员视手势即刻开表计时。受试者持续完成轮胎翻转动作，全程计时时长为两分钟。计时结束瞬间停止计数，以两分钟内成功完成的有效翻转总个数为最终测试成绩，测试合格标准为两分钟内翻转个数 ≥ 15 个。成绩以整数为单位记录，仅统计有效标准动作次数，违规动作不计入成绩。

动作要求：受试者统一采用站立式预备姿势，双脚分开站立于轮胎后侧标准起始区域，身体前倾、双手贴合轮胎胎面做好预备。听到口令或看到手势信号后方可启动动作，禁止提前发力。测试过程中，需双手发力将轮胎整体向上、向前翻转，轮胎完全翻转落地、稳定贴合地面即为完成1次有效动作。单次翻转需保证轮胎整体翻转、完整落地摆正，未完全翻转、倾斜倒地、借力拖拉均判定为无效动作，不计入总数。受试者需在指定区域内完成全部测试，不得挪动轮胎至指定测试区域外，两分钟计时结束后停止所有动作，即为完成本次测试。

注意事项：

(1) 测试前，受试者需充分活动肩、腰、膝、手腕、脚踝等关节，拉伸躯干及四肢肌肉，做好热身准备活动，避免运动损伤。

(2) 受试者测试需穿着防滑运动鞋、平底布鞋，禁止穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋、拖鞋等易打滑、硬质鞋底鞋履，衣物需宽松贴合身体，不束缚肢体活动。

(3) 测试开始前出现提前发力、抢动轮胎等违规行为，测试员需当即叫停，召回受试者重新预备、重新开始测试。

(4) 测试场地需平整、干燥、无杂物，及时清理碎石、积水，保障轮胎翻转落地稳定，规避场地安全隐患。

(5) 测试过程中受试者若出现身体不适、动作停滞，可自行终止测试，不计取成绩。

(6) 测试过程中禁止借助外物支撑、他人辅助发力，禁止刻意借力地面抬高轮胎，一经发现，对应动作不计入成绩，情节严重者本次测试作废。

3.50 米拉轮胎

场地器材：50 米直线跑道，发令旗、秒表、号码标识若干，轮胎。

组测方法：采用站立起跑方式，受试者在起跑线后做好预备姿势，听到测试员“跑”的口令后开始起跑，发令员发出口令同时摆动发令旗。计时员视旗动即刻开表计时，当受试者所拉轮胎到达 50 米终点线垂直面时停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进 1 原则进位，如 25.01 秒读成 25.1 秒记录之。本次测试合格标准为 50 米拉轮胎全程用时 ≤ 25 秒，超时即为不合格。

动作要求：受试者统一采用站立式起跑姿势，立于起跑线后方指定区域，提前握持轮胎牵引绳，将轮胎放置于身体后侧起跑线内，保持静止预备姿态。需在听到口令或看到发令旗信号后方可起跑，禁止抢跑、提前发力。测试全程需持续向前拉动轮胎，借助牵引绳带动轮胎随身体同步向前行进，全程不得拖拽轮胎侧向移动、不得中途停滞、不得手持轮胎奔跑。受试者需沿规定跑道直线前进，跑出规定跑道范围视为测试无效，轮胎接触终点线垂直面即为完成测试。

注意事项：

(1) 测试前，受试者需做充分的准备活动，重点活动手腕、肩背、腰腹、腿部及脚踝关节，拉伸肌肉韧带，预防拉伤、扭伤等运动损伤。

(2) 受试者测试需穿着运动鞋或平底布鞋，赤足亦可，不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋等不适宜跑动的鞋履，着装宽松适度，不影响肢体跑动发力。

(3) 测试过程中发现受试者抢跑、提前启动动作的，测试员需当即召回受试者，重新预备、重新测试。

(4) 测试遇有风天气时，一律采用顺风方向完成测试，统一测试环境标准，保障成绩公平公正。

(5) 测试跑道需平整、无杂物、无积水，提前清理场地障碍物，避免轮胎卡顿、偏移，保障测试顺利进行。

(6) 测试全程禁止他人辅助助推、禁止借助外物借力，

禁止刻意腾空拖拽轮胎规避地面阻力，违规者本次测试成绩无效。

(7) 受试者跑动过程中若由于身体不适、受伤等原因无法继续完成测试的，可主动放弃考核，不计取成绩。

4. 纵跳摸高

场地器材：通常在室内场地测试，起跳处铺垫厚度不超过 2 厘米的硬质无弹性垫子。如选择室外场地测试，需在天气状况许可的情况下进行，当天平均气温应在 15—35 摄氏度之间，无太阳直射、风力不超过 3 级。

组测方法：裁判员、监督员、成绩记录员若干名。按组别进行测试，每人最多可测 3 次，1 次测试达标，即视为该项目测试合格，3 次均未达标者视为不合格。成绩仅为“合格”或“不合格”两项。

动作要求：受测试者赤脚或穿袜，双脚自然分开，呈站立姿势。接到开始测试指令后，受测者屈膝半蹲，双臂后摆，随后双脚蹬地垂直向上起跳，同时双臂向前上方快速摆动，举起一侧优势手触摸合格高度的目标物，触摸到相应高度者视为合格。

注意事项：

测试时有以下任一情况，不计取成绩：

- (1) 起跳时双腿有移动或有垫步动作；
- (2) 手指甲超过指尖 0.3 厘米；

- (3) 戴手套等其他物品；
- (4) 穿鞋进行测试；
- (5) 测试途中因身体不适自行终止测试、主动放弃考核。