**测试安排**

**要求：**

1、由于必须保证全部项目学生人数，请抽测院系辅导员到位监督，尽量减少测试项目不全的情况。

2、提前准备4套能正常使用的测试器材，安排好各个项目测试点的协助老师，预安排15位协助测试老师，由贵校协助测试老师进行测试，我们的抽查人员进行手工记录。

3、各个年级男女分开，40人/组，每所学校需要号码簿：1—160号，2套。每小组由带队老师带领到各个测试点进行测试，减少缺项、漏项的情况。

4、测试之前由该校体育老师带领做好准备活动。

5、请各校核查已抽测学生，剔除不适合参加体质测试（凡心、肝、脾、肾等主要脏器有病患者，身体残缺、畸形者，急性病患者或一月内患过高烧、腹泻等急性病、体力尚未恢复者及正处于月经期女生）的学生，及时报备给抽测组进行更换；测试过程中，抽测学校需配备医护人员，做好相关运动安全防范措施。

**分组及组织：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 测试顺序 | 大四 | | | 大三 | | 大二 | | | 大一 | |
| 测试时间 | 上午 | | | | | 上午 | | | | |
| 性别 | 男 | 女 | 男 | | 女 | 男 | 女 | 男 | | 女 |
| 编号 | 1-40 | 41-80 | 81-120 | | 121-160 | 1-40 | 41-80 | 81-120 | | 121-160 |
| 测试时间 | 8：00-9:00 | | 9：00-10:00 | | | 10：00-11:00 | | 11：00-12:00 | | |
| 准备活动 | 测试之前由该校体育老师带领做准备活动 | | | | | | | | | |

**测试人员、器材安排：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 身高、体重 | 肺活量 | 坐位体前屈 | 仰卧起做 | 立定跳远 | 引体向上 | 50m跑 | 800/1000  m跑 |
| 抽测组 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 准备器材 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |
| 协助老师 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 3 | 4 |

**测试流程图：**

被抽测学生集合；分组；宣布测试顺序、地点、要求；了解学生身体状况；由该校体育教师带领做好准备活动。

被抽查学校准备好测试场地和器材设备，安排协助老师。

核对学生身份信息，填写《现场测试情况记录表》等,检查测试仪器、体育设施配备、运动器材。

测试顺序：

身高、体重—肺活量—坐位体前屈—50米跑—立定跳远—引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）—1000米跑（男）/800米跑（女）

检查回收各种表格；测试结束，合影，离校。

测试完成做好放松活动；清理测试仪器设备。

按照测试顺序在抽查工作组成员和体育教师协同配合下进行测试，并记录数据。

测试完成做好放松活动；清理测试仪器设备。