|  |
| --- |
|  |
| **立定跳远测试目的与方法**  |
|  |
|  |
|

|  |
| --- |
| **1．测试目的** |
|       测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。 |
|  |
| **2．场地器材** |
|      立定跳远测试垫 。 |
|  |
| **3．测试方法** |
|       受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。每人试跳三次，记录其中成绩最好一次。以厘米为单位，不计小数。 |
|  |
| **4．注意事项** |
| （1）发现犯规时，此次成绩无效。三次试跳均无成绩者，应允许再跳，直至取得成绩为止。 |
|  |
| （2）可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。 |

 |
|  |
|  |
|  |
|  |