**附件四**

**体质测试测试流程步骤与注意事项**

1. **学生测试流程**

**确保体适能账号正常登录和查询——填写测试知情同意书——参加测试——体适能查询成绩——成绩异常**

**——找现场测试教师咨询解决**

**二、各项目具体测试流程及注意事项**

1. **身高体重操作步骤：**赤足 背向立柱站立在底板上 刷身份证或输学号 开始测试 完成测试。
2. **肺活量操作步骤：**拿1次性吹嘴 吹嘴插入外设 刷身份证或输学号  开始测试 完成测试。

**注意事项：**每人使用一个吹嘴；吹气时应注意嘴部与吹嘴之间紧密接触，以防止漏气，造成测量不准确；在**吹气时要保持匀速**，中途不停顿。

1. **坐位体前屈操作步骤：**赤足坐在坐垫 刷身份证 开始测试 完成测试。

**注意事项：**测试者**赤足坐在坐垫上**，两腿伸直，手指匀速往前推。

1. **立定跳远操作步骤：**刷身份证 学生站在测试垫起跳线前等**绿灯亮时开始测试** 完成测试。

**注意事项：**测试者**站立在测试垫的起跳线前，脚尖不得踩线**、**越线**，从原地两脚同时起跳，不得有垫步和连跳动作。**落地后，应从正前方迈出测试垫**，如后退、臀部着地在测试区内，测试仪按后着地点测量，**不得踏踩测试垫两边的测试杆。**

1. **1分钟仰卧起坐：**测试者仰卧于垫上，**屈膝呈90度角左右** 刷身份证或输学号 开始测试，如借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时该次不计数，受试者**坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次，仰卧时两肩胛必须触垫** 完成测试。
2. **引体向上：**刷身份证 测试者应**双手正握单杠**，待身体静止后开始测试，引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起完成测试 **两次引体向上的间隔时间超过10秒终止测试**。
3. **50米跑：**提前在操场测量设置好距离 根据跑道数量逐个刷身份证或输学号 按刷身份证顺序依次站到对应跑道 听发令声起跑 完成测试。
4. **800/1000米跑：**按照从小号到大号的顺序，依次、逐号穿取号码服 按照号码服顺序，依次、逐号刷身份证或输学号 在起点统一听令起跑 完成测试。

长跑后温馨提示：学生不能马上静坐或卧躺休息，如测试中发生身体不适的情况，马上停止测试，示意并请求工作人员和医疗人员的协助处理。