

天津仁爱学院 2026 年高职升本科 休闲体育专业考试提示 《素质测试》

一、测试内容

100 米跑、立定跳远、原地推铅球。

二、考试规则

1. 100 米跑可穿跑鞋（短钉），起跑采用蹲踞式。抢跑个人累计犯规两次，取消本项考试资格，其它同田径运动比赛规则。

2. 立定跳远不可穿钉鞋、带胶粒的足球运动鞋，在沙坑后 1 米左右设置一起跳线，双脚置于起跳线后起跳。

3. 原地推铅球：男子为 5 公斤，女子为 4 公斤。在铅球投掷圈内，从静止姿势开始，原地侧向或背向均可，不得做滑步或旋转动作，其他同田径运动比赛规则。

4. 100 米跑只有一次测试机会。立定跳远和原地推铅球考试之前，每位考生可以试跳（投）一次，正式测试有三次机会，取最好成绩。

三、温馨提示

1. 因素质测试时间可能较长，考虑天气等因素，建议考生准备必要的饮用水和补充能量的食品，并做好保暖。

2. 所有考生待考试结束后统一离场。