

2022 年上海市普通高校体育类专业 统一考试测试内容

一、身体素质考试项目（共 3 项）

（一）100 米跑

1. 考生只有一次测试机会。若起跑犯规两次，即取消其该项目考试资格。

2. 考生测试时须采用蹲踞式起跑，可使用起跑器。如穿钉鞋，钉鞋须使用短钉（鞋钉长度须短于 9 毫米）。

3. 测试采用电动计时，计时以秒为单位，精确到百分之一秒。

4. 如考生在测试过程中有意妨碍、阻扰、影响他人测试，即取消其该项目成绩。经认定为被妨碍、阻扰、影响的考生可有一次补测机会。

（二）800 米跑

1. 考生只有一次测试机会。若起跑犯规两次，即取消其该项目考试资格。

2. 测试采用不分道的起跑方式进行测试。为保证考生安全，测试时一律禁止穿钉鞋。

3. 测试采用电动计时，计时以秒为单位，精确到百分之一秒。

4. 如考生在测试过程中有意妨碍、阻扰、影响他人测试，即取消其该项目成绩。经认定为被妨碍、阻扰、影响的考生可有一次补测机会。

（三）原地推铅球

1. 铅球重量：男生为 5 公斤，女生为 4 公斤。

2. 考生允许有两次测试机会，取最好的一次成绩作为最终成绩。丈量最小单位为 0.01 米。

3. 技术要求：考生采用原地侧向或背向均可。考生须站立在投掷圈内，从静止姿势开始，不得做滑步或旋转动作。推铅球时，应将铅球置于锁骨窝处，只能用单手由肩上推出，不得将铅球移至肩下或肩轴线后方抛掷。考生在进入投掷圈内并开始投掷之后，身体的任何部分触及铁圈上沿（或内侧上沿）或圈外地面，或触及除抵趾板内侧（不包括内侧上沿）的任何部分，或以不符合规定的方式将铅球推出，均判为试投失败。球落地后，方可离开投掷圈，但必须从投掷圈后半部退出投掷圈，否则，判为试投失败。铅球必须完全落在落地区角度线内沿以内，方为有效，否则，判试投失败。

二、其他未尽事宜参照各项目最新竞赛规则执行。