

# 上海市 2026 年普通高校招生体育类专业统考

## 体育测试内容

### 一、身体素质考试项目（包括 3 项）

#### （一）100 米跑

1. 每位考生只有一次考试机会。考生起跑犯规两次，即取消其该项目考试资格。
2. 考生考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），超过者不允许穿该钉鞋参加考试。
3. 考试采用电动计时，计时以秒为单位，精确到百分之一秒。
4. 如考生在考试过程中有意妨碍、阻扰、影响他人考试，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. 每位考生只有一次考试机会。考生起跑犯规两次，即取消其该项目考试资格。
2. 考试采用不分道的起跑方式进行考试。为保证考生安全，考试时一律禁止穿钉鞋。
3. 考试采用电动计时，计时以秒为单位，精确到百分之一秒。
4. 如考生在考试过程中有意妨碍、阻扰、影响他人考试，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：男子为 5 公斤，女子为 4 公斤。
2. 每位考生允许有两次考试机会，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、专项技术考试项目

共 10 项：田径、游泳、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、体操、武术。

考生可按本人专长、报考院校的招生要求和规定选择体育专项考试（每人限选一项）。

三、其他未尽事宜参照各项目最新竞赛规则执行。