

附件 1

宁夏 2026 年体育术科测试方式及要求

宁夏普通高校招生体育术科测试（以下简称体育术科测试）设 100 米跑、800 米跑、立定跳远、原地推铅球四个项目，每项分值为 25 分，总分值为 100 分。

体育术科测试方式及要求参照《普通高等学校体育专业招考手册》和最新《田径竞赛规则》制定。

一、100 米跑（25 分）

1. 场地设备：符合《田径竞赛规则》的 400 米半圆式田径场地和相关电子计时、发令设备。

2. 测试要求：测试时考生可以使用起跑器，也可以不使用起跑器，但必须采用蹲踞式起跑。考生可穿自备的钉鞋进行考试，但钉鞋必须符合规定（鞋钉长度不得超过 9 毫米）。

3. 成绩计取：该项目使用电子计时器计时。每位考生只测试一次，该次测试成绩为该生该项目最终成绩。

4. 犯规判罚：

（1）对第一次起跑犯规的考生应给予警告，并向该组所有考生发出警告。对于第一次犯规并警告之后再次出现起跑犯规的考生（不论是该组的一名考生或多名考生），取消该项目测试资格。

（2）如考生在测试过程中有意妨碍、阻扰、影响其他测试考生，取消该生该项测试资格。

二、原地推铅球（25分）

1. 场地设备：按《田径竞赛规则》设置场地。男子测试铅球重量为 5.0 千克，女子测试铅球重量 4.0 千克。

2. 测试要求：考生站立在投掷圈内，采用原地侧向或背向均可，不得做滑步或旋转动作。推铅球时，应将铅球置于锁骨窝处，用单手由肩上推出，不得将铅球移至肩下或肩后抛掷。球推出后，脚不得踏出投掷圈或踏在抵趾板上。身体各部位不得接触投掷圈前半部圈外地面。球出手后必须从投掷圈后半部退出场地。

3. 测量成绩：在铅球落地点后沿垂直插杆，用激光测距仪测量投掷圈内沿至球落地点后沿之间的距离。每人试推 3 次，每次试推均测量成绩，最好一次试推成绩为该考生该项目最终测试成绩。

4. 犯规判罚：如果考生在试推中出现下列情况，判为本次试推失败。

（1）铅球出手姿势不符合原地推铅球的测试要求。

（2）开始投掷之后，身体的任何部位触及投掷圈或圈外的地面。

（3）铅球第一次接触地面时，触及落地区角度线或落在落地区角度线以外的地面。

三、立定跳远（25分）

1. 场地设备：跳远红外测量垫。

2. 测试要求：考生应在起跳线后起跳，身体任何部位不得接触起跳线，原地双脚起跳落地，动作完成后向前走出测试区。测试时只准穿平底运动鞋。

3. 测量成绩：每人试跳 3 次，每次设备自动播报记录测试成绩，最好一次试跳成绩为该考生该项目最终测试成绩。

4. 犯规判罚：如果考生在试跳中出现下列情况，判为本次试跳失败。

(1) 起跳时，双脚移动。

(2) 起跳时，双脚或双脚中的任何一只脚触及起跳线或起跳线前的地面。

(3) 动作完成后向后走出测试区。

四、800 米跑 (25 分)

1. 场地设备：符合《田径竞赛规则》的 400 米半圆式田径场地和相关电子计时、发令设备。

2. 测试要求：采用站立式起跑，起跑“分组不分道”，编号为 1-10 号的考生在第一起跑线起跑，起跑后直接抢道。11-16 号的考生在第二起跑线起跑，跑完第一弯道后进入直道抢道。在第二起跑线左侧弯道线上每隔 5 米摆放锥形标志物，在第一弯道与直道交界处设抢道标志旗。

3. 成绩计取：该项目采取电子计时器计时。每位考生只测试一次，该次测试成绩为该生该项最终测试成绩。

4. 犯规判罚：

(1) 对第一次起跑犯规的考生应给予警告，并向该组

所有考生警告。对于第一次犯规并警告之后再次出现起跑犯规的考生（不论是一名或多名），取消该项目测试资格。

（2）如考生在测试过程中有意妨碍、阻扰、影响其他测试考生，取消该生该项测试资格。

（3）当考生在弯道上内侧的线上或线内跑进时，应取消其该项的测试资格。

五、其他未尽事宜参照各项目最新竞赛规则执行