**2021年成人高考淮南师范学院体育教育专业术科加试细则**

**1.100米考试细则：**

按田径运动竞赛规则径赛项目100米跑的规定进行考试，采用手动计时，按田径规则计算成绩。

**2.立定三级跳考试细则：**

（1）场地设备：男子起跳线距离沙坑近端6.00米或5.00米；女子起跳线距离沙坑近端5.00米或4.00米，起跳线附近区域应与沙坑在同一平面上。考生在测试前可选择任何一条起跳线，一旦确定，在测试过程中不能更改。考生可以穿钉鞋，钉鞋的规格须符合田径规则规定，鞋钉长度不得超过9毫米。

（2）动作要求：双脚站在起跳板上起跳，身体任何部位不得触线;第一跳原地双脚起跳，单脚落地;第二跳用落地脚起跳，向前跨出一步，以摆动腿落地;第三跳用落地的摆动腿起跳双脚落入沙坑。动作完成后向前走出测验场地。

（3）测试方法：每人试跳3次，每次均丈量成绩。应以考生身体任何着地部位距起跳板最近点的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离丈量成绩。丈量尺要与起跳地面在同一平面上。丈量最小单位为1厘米，以3次试跳中最佳成绩为考试成绩。

**3.铅球考试细则：**

（1）场地设备：场地设置按田径运动竞赛规则规定。铅球重量为男5公斤，女4公斤。

（2）动作要求：站立在投掷圈内，考生采用原地侧向或背向均可，但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）测试方法：每人试推3次，丈量成绩时，丈量尺须通过投掷圈圆心，丈量投掷圈或抵趾板内沿至球落地之间的距离。丈量最小单位为1厘米，以3次试投中的最佳一次成绩为考试成绩。

 淮南师范学院继续教育学院

 2021年9月29日