

（一）仰卧起坐（仅测试一次）

测试内容：受测者全身仰卧于垫上，两脚屈膝稍分开，大小直角，双手交叉放于胸前，另一人压住受测者两踝关节处。起坐时，以双手触及或超过两膝为完成1次。仰卧时两肩必须触垫。测验时两人1组，由考官计时、计数。考核时间为1分钟。到时或最后1个，受测者虽已起坐，但双手未触及或未超过两膝，该次不计算，发现受测者有违例情况，及时指出。违例动作不计次数。禁止使用垫或臀部上挺和下落的力量起坐。

（二）30米×2蛇形跑（可测试两次，取最好成绩）

测试内容：在平整场地上，划两条间隔30米的平行线作为起终点线和折返线，在两条间隔2.5米的跑道分道线上，直线相距5米处设置1根立杆，共设7根立杆，立杆高度不低于1.8米。受测者双脚站立在第一标志杆左侧起跑线后，听到“预备”信号后，做好站立式起跑动作，听到哨声信号后，快速跑向第二标志杆，并从外侧绕过标志杆，依次从立杆外侧绕过至最后一根标志杆折返，按原路返回至终点线，最后5米为直线冲刺。由考官计时，抢跑或漏绕、撞倒标志杆均为不合格。

项目	仰卧起坐	30米×2蛇形跑
合格标准	≥25个/分钟	≤23"5