

50 ◆ 米 ◆ 跑 ◆ 步

場地器材：

在平坦的地面(地質不限)上畫長50米，寬1.22米的直線跑道若干條。一端為起點線，另一端為終點線。

測試方法：

1. 受試者至少2人一組，兩腿前後分開，站立在起跑線後，當聽到起跑信號後，立即起跑，直奔至終點線。
2. 發號令員站立在起跑線的斜前方發出號令，在受試者起跑的同時，開始計時。當受試者到達終點線時停止計時。以秒作為單位，精確到小數點後一個位。



注意事項:

1. 測試前，測試人員要清楚告訴受試者要全速直線奔跑，途中不得越過其他跑道。
2. 起跑前，受試者不得踩越起跑線。
3. 在終點線處，要安排人手對受試者進行保護，防止受試者跌倒或發生其他意外。

