**2024年秦淮中学各年级体质测试顺序表**

**请各年级组将相应测试班级以及测试地点打印在同一张纸上发送至相应班级（例如高二2班：测试地点+第一组整组的顺序表发给高二2班，其它年级以此类推）**

**各项测试地点：**

**热身活动：田径场（每次出来5或6个班级由教师指挥统一热身）**

**身高、体重:体育馆二楼东面**

**肺活量：体育馆一楼**

**坐位体前屈：体育馆二楼西面**

**立定跳远：足球场东南侧塑胶场地**

**一分钟仰卧起坐：足球场（或足球场西南侧塑胶场地）**

**引体向上：田径场东侧单杠区**

**50m跑：田径场东西直道**

**800m/1000m跑：田径场800m/1000m起点处**

**高二第一组（周一上午7：40~9：40）**

高二1班:身高体重、 肺活量、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑

高二2班：身高体重、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 肺活量

高二3班：肺活量、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 身高体重

高二4班：立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 身高体重、 肺活量、 坐位体前屈

高二5班：引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 肺活量、 身高体重、 立定跳远

高二6班：50m跑、 1000m/800m跑、 身高体重、 肺活量、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐

**高二第二组（周一上午9：45~11：30）**

高二7班：身高体重、 肺活量、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑

高二8班：身高体重、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 肺活量

高二9班：肺活量、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 身高体重

高二10班：立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 身高体重、 肺活量、 坐位体前屈

高二11班：引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 肺活量、 身高体重、 立定跳远

**高二第三组（周一下午13：30~15：30）**

高二12班：身高体重、 肺活量、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑

高二13班：身高体重、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 肺活量

高二14班：肺活量、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 身高体重

高二15班：立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 身高体重、 肺活量、 坐位体前屈

高二16班：引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 肺活量、 身高体重、 立定跳远

**高三第一组（周二上午7：40~9：40）**

高三1班：身高体重、 肺活量、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑

高三2班：身高体重、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 肺活量

高三3班：肺活量、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 身高体重

高三4班：立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 身高体重、 肺活量、 坐位体前屈

高三5班：引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 肺活量、 身高体重、 立定跳远

高三6班：50m跑、 1000m/800m跑、 身高体重、 肺活量、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐

**高三第二组（周二上午9：45~11：40）**

高三7班：身高体重、 肺活量、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑

高三8班：身高体重、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 肺活量

高三9班：肺活量、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 身高体重

高三10班：立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 身高体重、 肺活量、 坐位体前屈

高三11班：引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 肺活量、 身高体重、 立定跳远

**高三第三组（周二下午13：30~15：30）**

高三12班：身高体重、 肺活量、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑

高三13班：身高体重、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 肺活量

高三14班：肺活量、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 身高体重

高三15班：立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 身高体重、 肺活量、 坐位体前屈

高三16班：引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 肺活量、 身高体重、 立定跳远

**高一第一组（周三上午7：40~9：40）**

高一1班：身高体重、 肺活量、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑

高一2班：身高体重、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 肺活量

高一3班：肺活量、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 身高体重

高一4班：立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 身高体重、 肺活量、 坐位体前屈

高一5班：引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 肺活量、 身高体重、 立定跳远

高一6班：50m跑、 1000m/800m跑、 身高体重、 肺活量、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐

**高一第二组：（周三上午9：45~11：40）**

高一7班：身高体重、 肺活量、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑

高一8班：身高体重、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 肺活量

高一9班：肺活量、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 身高体重

高一10班：立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 身高体重、 肺活量、 坐位体前屈

高一11班：引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 肺活量、 身高体重、 立定跳远

**高一第三组：（周三下午13：30~15：30）**

高一12班：身高体重、 肺活量、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑

高一13班：身高体重、 坐位体前屈、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 肺活量

高一14班：肺活量、 立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 坐位体前屈、 身高体重

高一15班：立定跳远、 引体向上/一分钟仰卧起坐、 50m跑、 1000m/800m跑、 身高体重、 肺活量、 坐位体前屈