

80 米計時跑

注意事項：

- 1 · 投考人起跑時不能使用助跑器或其他輔助器材；
- 2 · 聽到哨子聲後起跑；
- 3 · 跑步完畢後應返回自己的跑道，以便相關的工作人員記下成績；
- 4 · 短跑測驗前應有足夠的熱身，防止肌肉拉傷；
- 5 · 穿著合適的運動服。

平時練習方法：

- 1 · 速度：訓練時應注重質，而不是量，其強度為百分之百。時間在 10 秒之內，距離在 60 – 80 米之間，採用間隔訓練法。同時注意放鬆動作，效果更好。
- 2 · 專門耐力：是指保持速度，減少降速。即訓練強度至少在 90 %，時間在 10 秒以上，其距離在 60 – 200 米之間，注意腿部力量，心肺功能以及爆發力訓練。
- 3 · 力量耐力：以彈跳為主，重覆次數 10 次以上，時間 20 秒以上，距離在 30 米以上。
- 4 · 平常訓練時應多練習起跑加速度及沖刺感。起跑後注意呼吸、節奏及步幅。

成功需要艱苦的訓練