**4米步行步态速度测试**

**指导语**确保参与者坐在靠近步行路线起点的椅子上。朗读指导语，说:***这个活动要求您从一个地方走到另一个地方。这就是我们的步行路线。***指着路线，然后说:***请你以平时的速度走到路线的另一端，就像你走在街上去商店一样。***

**练习阶段**阅读指导语后，您将演示任务，然后让参与者练习。说:***让我来向您演示应该怎么做。把你的两只脚放在这条线后面。***指着起跑线，然后说:***一直走过另一端的圆锥体，然后停下来。3,2,1, Go!***

演示完任务后，返回并要求参与者双脚触碰起跑线站立。说:***现在你来试试。记得以平时的速度走，一直走过圆锥体。当我想让你开始的时候，我会说:“3,2,1,Go。”你们有什么问题吗?***回答参与者可能有的任何问题，然后说:***准备好了吗?3,2,1，开始!***

当参与者经过圆锥体时，***说:很好。有什么问题吗?***回答参与者可能有的任何问题，然后进入正式试验。

**正式试验**确保你可以很容易地看到参与者何时跨过每条线;如有必要，在参与者行走时走到他们身后和旁边。然后说:***这一次，我要在你以平时的速度走路时给你计时。你准备好了吗?3,2,1，开始!***立即开始计时。当选手的一只脚完全落在终点线上(终点线在4米处——不是在5米处的那条线)时，立即按“*停止*”。

记录数据，当你准备好继续时，说:***现在我想让你重复散步。记得以你平时的速度走，一直走过跑道另一端的圆锥体。你准备好了吗?3,2,1，开始!***立即开始计时。当参赛者的一只脚完全落在终点线上时，立即按“*停止*”。

记录数据，结束测试。