

张掖市初中学生毕业升学体育考试规则

一、总体要求

(一) 考点必须设在全封闭的运动场内，各单项测试场地分区要合理，划线清晰，设有明显标志物。

(二) 所有工作人员要挂牌上岗，非工作人员一律不得进入考试场地。

(三) 考场内要设有饮用水站、医疗救护站和卫生间并设明显标志。

(四) 鼓励采用符合要求的电子测试器材，各单项测试场地应设监控录像装备，以便仲裁处理测试争议。

(五) 加强考场秩序的维护，所有考生都必须经过考场外和考场内两次检录方可进入考试程序。

二、项目要求

(一) 1000 米、800 米

1. 场地：设在 200 米以上环形田径跑道或有折返条件的活动场地，跑道质地不限；要求地面平坦，无尖锐突出物，无下水井口等安全隐患；跑道标记要清楚，划线丈量要准确。

2. 器材：可根据不同情况配备发令枪、烟屏、秒表、发令旗、号码背心、口哨等。秒表使用前应校正，每分钟误差不得超过 0.2 秒，鼓励使用电子计时装备。

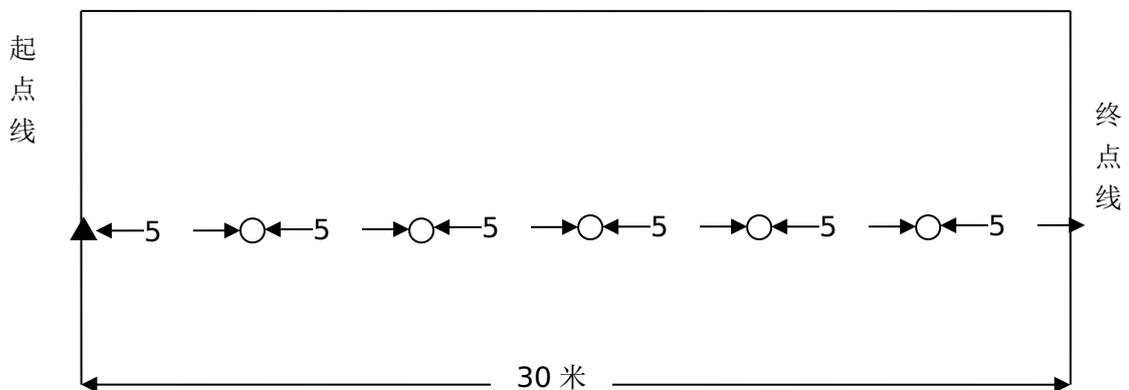
3. 测试方法: 与中国田径协会最新审定的《田径竞赛规则》中 800 米、1000 米和 50 米的竞赛规则相同。以分、秒为单位记录测试成绩, 不计小数。

4. 注意事项: 测试学生要穿运动鞋, 赤足亦可, 但不得穿皮鞋、凉鞋等; 测试员应向考生报告剩余圈数, 提醒跑完后应缓慢走动, 不要立刻坐下, 以免发生意外。

(二) 足球 30 米运球绕杆

1. 场地: 在平整的足球场上进行, 测试区域长 30 米, 宽 10 米, 起点线至第一标志物(杆)的距离为 5 米, 各标志物(杆)间距 5 米, 共设 5 个标志物(杆), 标志物(杆)两侧边线各 5 米。

2. 器材: 测试用球为 5 号皮质足球。



3. 测试方法: 受测者站在起点线后准备, 听到出发令后开始用脚运球, 同时计时, 依次 S 形绕过标志物。受测者和球均过终点线即为完成测试, 停表。每人可测试两次, 以最好成绩计算。以十分之一秒为单位记录测试成绩, 过百分之一秒进位。如: 7.11 秒为 7.2 秒。测试时当场报出成绩并予以登记。

4. 注意事项：每位考生需依次绕过 S 形标志物；出现漏绕标志物或球出规定测试区域，应返回原处（指犯规处）继续进行，不停表。

（三）引体向上

1. 场地：单杠场地。

2. 器材：高单杠。

3. 测试方法：考试从考生双手握杠开始，到双手离杠为结束。考试时，考生要双手正握杠，身体呈静止直臂悬垂。完成一次引体向上，要求两臂向上引体至下腭越过横杠上缘，后恢复直臂悬垂为一次，否则不计次数。监考人员要大声为考生报出次数。考生只有一次考试机会。

（四）仰卧起坐

1. 场地：在平整的地面上，考生在体操垫上完成考试。

2. 器材：体操垫，秒表。

3. 测试方法：考生身体仰卧在垫子上，双手五指交叉贴于头后，两臂分开，手背及手臂均触垫，双脚放在垫上，两腿屈膝，大小腿呈直角，一人双手压住考生脚背，起坐时双肘必须触及两膝。仰卧时，贴于头后的两手背及肩胛骨必须触垫。按一分钟内完成的次数记取成绩，考试中出现的违规动作不计数，但考试可以继续继续进行。考生只有一次考试机会。

（五）立定跳远

1. 场地：田径场沙坑，沙面应与地面平齐，起跳线至沙坑近端不得少于 30 厘米。也可在土质松软、平坦的地面上进行。

2. 器材：丈量尺、定位竹竿。有条件的地区可使用电子测试仪器进行考试。

3. 测试方法：受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作；脚不得踩线或越线，最好用线绳做起跳线。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离，以米为单位记录成绩，保留两位小数。每人试跳三次，以最好成绩作为测试结果。

4. 注意事项：犯规时，此次成绩无效；可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

（六）50 米跑

1. 场地器材：50 米直线跑道若干条，地面平坦，地质不限，跑道线要清楚。发令旗一面，口哨一个，秒表若干块（一道一表）。秒表使用前，应用标准秒表校正，每分钟误差不得超过 0.2 秒，每小时误差不得超过 0.3 秒。

2. 测试方法：受试者至少两人一组测试。站立起跑，受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数非“0”时则进 1，如 10.11 秒读成 10.2 秒记录。

3. 基本要求：①受试者测试最好穿运动鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。②发现有抢跑者，要当即召回重跑。③如遇风时一律顺风跑。

(七) 抛实心球

1. 场地：考场应设在封闭的田径场内铅球投掷区，投掷扇区角度准确，划线要清晰规范，抵趾板安装平整稳固，符合田径铅球比赛规则要求。

2. 器材：2 千克实心球、20 米卷尺、定位竹竿。

3. 测试方法：①受试者站在起掷区抵趾板后，身体正对投掷方向，两脚前后分立或左右平行开立均可；②投掷时双手将球举过头顶，身体后仰充分拉伸形成反弓，从腰腹手臂依次发力到双腿蹬伸、伸肘曲腕、手指将球向前上方拨出要一气呵成；③丈量抵趾板后缘至球着地点后缘之间的垂直距离，每人投掷三次，以最好成绩作为测试结果；④成绩记录以米为单位，保留两位小数。

4. 注意事项：①必须双手投掷，不得助跑。②当两脚前后分立投掷时，前脚为固定支撑脚，脚尖应顶在抵趾板（或起掷线）后，投掷过程中不得再次移动，在实心球出手的刹那后脚可向前并于前脚一侧，但不得踩线或越过起掷线。③当两脚左右平行开立投掷时，双脚均为固定支撑脚，投掷过程中双脚均不得再次移动。④实心球必须从头后经头上方向前投出，肩上或体侧掷出无效。⑤犯规时成绩无效，犯规三次无有效成绩时，应允许再投，直至取得成绩为止。

(八) 一分钟原地正摇双脚跳绳

1. 场地：考场应设在封闭的田径场内，找平整干净场地一块，场地要标清考试区。

2. 器材：计数跳绳、发令哨、秒表。

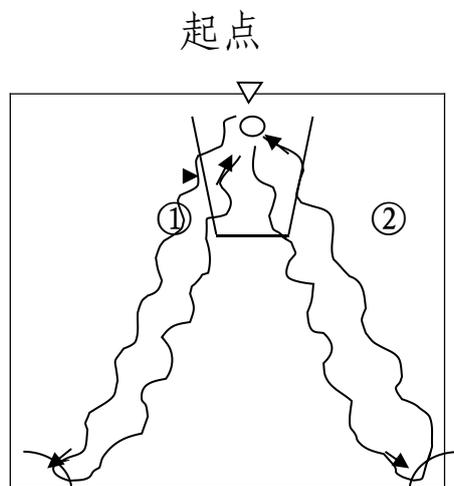
3. 测试方法：①受试者将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环（一周圈），计为一次；②听到计时测试员发出的结束信号后停止，计数测试员报数并记录受试者在1分钟内的跳绳次数。

4. 注意事项：测试时，考生要原地双脚正向跳绳，否则无效；应由测试教师计数，严禁让学生互相计数；测试过程中跳绳拌脚，除该次不计数外，应继续进行。

（九）篮球半场往返运球上篮

1. 场地：场地为28米×15米的半个篮球场。

2. 器材：篮球为成人皮质篮球。



3. 测试方法：由篮球场底线中点出发开始计时，运球至右（左）侧边线中点区域（1米为半径的弧）踩线后，返回并运球上篮（未投中者必须补投一次），抢篮板球后运球到左（右）侧边线中点，然后折返并运球上篮（未投中者必须补投一次），

投中或补投未中抢到篮板球停表并记录成绩（运球路线见上图）。每人可测试两次，以最好成绩计算，以秒为单位记录测试成绩，过秒进位，不计小数。如：22.15 秒为 23 秒。测试时当场报出成绩并予以登记。

4. 注意事项：考生有两次机会；未投进篮，每次加 4 秒；出现带球跑、双手运球、运球上篮不碰篮板篮圈篮网、运球后原地投篮（补篮除外）等违例现象，每次加 5 秒；如开始就出现严重违例则召回重测并加 5 秒（重测只限一次）。

（十）50 米游泳

1. 场地：场地为 25 米×50 米的泳池，设置 50 米泳道 10 条，池水清澈，干净，泳道线清楚。

2. 器材：发令旗一面，哨子一个，秒表十块（一道一表）。秒表使用前，应用标准秒表校正，每分钟误差不得超过 0.2 秒，每小时误差不得超过 0.3 秒。

3. 测试方法：受试者每人一条赛道，至少三人一组测试，泳姿不限，考生入池后身体任意部分需触池壁并处于静止状态，当听到“开始”信号后出发。发令员在发出口令的同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者手部碰触到终点池壁停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

4. 注意事项：①受试者须着合体游泳衣、裤，配戴泳镜，泳帽，泳姿不限；②发现有抢跑者要当即召回重新出发；③每人考一次，以游完 50 米距离所用时间计为本次成绩。