附件1

2024年常州市初中学业水平测试

体育考试项目及办法

一、考试项目及分值

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类 别** | **项 目** | **分 值** | **备注** |
| 体能Ⅰ类 | 50米跑、50米游泳 | 10分 | 二项任选一项。游泳项目春、秋季各测试一次。 |
| 体能Ⅱ类 | 实心球（2kg）、立定跳远、跳绳、引体向上（男子） | 10分 | 四项任选一项。引体向上（男）、实心球（女）在平时成绩中不予加1分。 |
| 球类 | 篮球、排球、足球 | 10分 | 三项任选一项。 |
| 平时成绩 | 1.耐久跑（男生1000米、女生800米） | 5分 | 回考生、往届生的平时成绩在实心球、立定跳远、跳绳、引体向上（男）四项中选一项现场测试，但与个人现场考试项目不得重复（10分）。 |
| 2.引体向上（男）、实心球（女、2kg） | 3分 |
| 3.校本体育技能 | 2分 |
| 总 计 | | 40分 | |

二、考试办法

（一）50米跑

1.在田径场直道上进行，道宽1.20—1.22米，地面平整。

2.每人考一次，站立式起跑（不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋），使用专用测试器计时，听取发令后迅速起跑，遇有人抢跑召回重新起跑，二次抢跑者，成绩为零。考生只能在自己的跑道上进行考试。成绩以秒为单位，取一位小数。

（二）50米游泳

1.游泳出发方式水中触壁出发，泳姿不限。

2.考生在规定的泳道内游完全程，全程距离为50米。

3.途中不可在池底站立、拉水道线或干扰别人游进，不准在池底跨越或行走，违者判犯规，成绩为0。

4.考生不得使用或穿戴任何有利于速度、浮力、耐力的器具，但可戴护目镜。

5.考生需自备质量合格的游泳专用运动服，穿着游泳服、戴泳帽方可参加考试。

6.每次考试每人限考一次，二次抢跑者成绩判零。成绩以秒为单位。

（三）实心球（原地双手向前掷实心球）

1.实心球重量为2公斤。在平坦的场地进行。

2.考生在白线后两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方，身体稍后仰，原地用力把球投向前方。球出手的同时后脚可向前迈出一步，但脚不能踩线。身体任何部分不得触及投掷线前的地面。

3.考生每人连续掷三次，记取最好一次的成绩评分。记录以米为单位，取两位小数。

4.平时成绩验收时用皮尺人工丈量，体育中考现场考试采用电子设备丈量远度。

（四）立定跳远

1.两脚平行站在起跳线后，脚尖不得踩线，双脚原地同时起跳（起跳前双脚不得离地、移动和垫跳）。

2.考生每人连续跳三次，记取最好一次成绩评分。成绩以米为单位，取两位小数。

（五）引体向上

1.考生跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。待身体静止后开始测试，两臂同时用力引体(身体不能有附加动作)，上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。记录引体次数。

2.考生上拉完成后应双臂伸直才可进行下一次。

3.引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。

4.两次引体向上的间隔时间超过10秒停止测试。

（六）俯卧撑

1.两手全手掌直臂垂直撑于水平面上，手指向前，双手间距与肩同（略）宽，两腿向身体后方伸展，两脚间距与肩同宽或并脚，头、脖、背、腰、臀以及双腿呈直线状态，依靠双手撑地和两脚脚尖着地保持平衡状态。

2.始终保持身体直线状态，屈臂使身体平直下降至肩与肘处于同一水平面，接着将身体平直撑起，恢复至开始姿势为完成1次。

3.两次俯卧撑的间隔时间超过5秒即停止测试。每人一次测试机会。

（七）耐久跑（男子1000米、女子800米）

1.在200米以上环形跑道上进行。跑道平整，用电子秒表记取成绩。

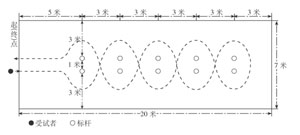
2.考生佩带好小号码（不得穿皮鞋、凉鞋或钉鞋），按顺序集合在起跑线后集合线上，听到“各就位”口令后，走到起跑线后，采用站立式起跑，当听到枪声后，迅速起跑。当考生躯干到达终点线后沿的垂直平面停表。

3.考生在跑进中，故意冲撞他人或阻挡他人、妨碍他人跑进，取消考试资格。因故考试成绩受影响的考生或途中跌倒影响成绩的考生，经考点主考同意后，方可安排在当日一次性补测。考生不得在考试时无故离开跑道。

4.考生到达终点，至少有二块秒表同时记录每个考生的成绩。监考老师必须高声报出号码，并及时记录、核对成绩。登记后向考生宣布。

（八）篮球（运球绕杆）

1.考试场地长20米，宽7米，起点线前5米设置两列标志杆，标志杆距同侧边线3米。各排标志杆相距3米，共5排杆，全长20米，并列的两杆间隔1米（如下图）。标志杆10根（杆高1.2米以上）。



2.测试方法

考生在起点线后持球站立，听到出发口令后，按图中箭头所示方向单手运球依次过杆，电子设备口令发出开始计时，受试者与球均返回起终点线时停表。每名受试者测两次，记录其中成绩最好一次。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位。

3.注意事项

（1）测试中篮球脱手后，如球仍在测试场地内，受试者可自行捡回，并在脱手处继续运球，不停表。

（2）测试过程中出现以下现象均属犯规行为，取消当次成绩：出发时抢跑、运球过程中双手同时触球、漏绕标志杆、碰倒标志杆、人或球出测试区域、未按图示要求完成全程路线等。

（九）排球（垫球）

1.在坚实、平坦的场地或排球场上进行，测试区域为3米×3米。测试用球应符合有关国家标准。

2.测试方法

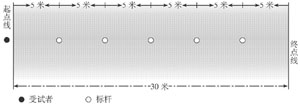
考生在规定的测试区域内原地将球抛起，个人连续正面双手垫球，要求手型正确、击球部位准确、达到规定的高度，球落地即为测试结束，按次计数。受试者每次垫球应超过电子设备横杆高度（一人一臂高），每名受试者连续测试两次，记录其中成绩最好的一次。测试单位为个。

3.注意事项

考试过程中如出现以下现象均只作为调整，不计次数：采用传球等其他方式触球、测试区域之外触球、垫球高度不足等。

（十）足球（运球绕杆）

1.在坚实、平整场地或足球场上进行，测试区域长30米,宽10米,起点线至第一杆距离为5米,各杆间距5米,共设5根标志杆（杆高1.2米以上）,标杆距两侧边线各5米（如下图）。



2.测试方法

考生站在起点线后准备，听到电子设备发出口令后开始向前运球依次过杆。考生和球均越过终点线即为结束。出发口令后开始计时，考生与球均到时终点线时停表。每人连续测试两次，记录其中成绩最好的一次成绩。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位。

3.注意事项

考试过程中出现以下现象均属犯规行为，取消当次成绩：出发时抢跑、漏绕标志杆、碰倒标志杆、故意手球、未按要求完成全程路线等。

（十一）跳绳（一分钟单摇）

1.考试时间一分钟；考试用绳为测试专用绳，现场考试用绳由考点提供；在规定的考试区域内跳绳；考生听到口令后开始跳绳，同时记时、计数。

2.每位考生可考试两次，取最好一次成绩评分。

3.考生抢跳，视为犯规，不记成绩。两次犯规，取消该项考试资格。

4.摇绳一回环，即绕身体一周，绳过脚为跳绳一次。跳绳时绊脚，无论绳停在身前身后，该一次不计数，但正常测试需继续计数。

5.跳绳采用pvc绳，手柄与主机无线同步显示测试数据，可更换跳绳和调节跳绳长度，自带防滑绳扣同时具有防作弊功能。