临海市2019年中考体育考试要求

一、耐力类

1000米跑（男生）、800米跑（女生）

场地器材：400米标准环形跑道，跑道上须标有明显的起、终点线。地面要平坦、结实、不滑。

考试要求：每人考试一次。20人一组（不足20人的，可由监考老师另行编组），每组考生须按要求穿戴号码背心和考试芯片，不穿钉鞋，用站立式起跑，抢跑二次者成绩作零分。

关于补考：在统一考试前申请。若在考试过程中出现突发情况（如：身体不适、摔倒等），考生无法继续完成该项考试并当场提出补考申请，经主考或副主考同意后，可参加全市统一补考。若考生已完成该项考试，则不允许再参加补考。

二、力量类

（一）掷实心球

场地器材：专用电子实心球考试仪；4米宽、20米长的平地一块，质量2千克实心球（软球）、抹布等。

考试要求：每人投掷三次，记录其中最好一次的有效成绩。丈量以球着地点后沿投掷线后沿之间的垂直距离。在投掷线后身体正对投掷方向两脚前后或左右开立，须双手持球在头顶的正后上方，原地向前过头顶掷出，球出手的同时后脚可向前迈或跳一步，但不得踩线和超线，踩线或超线算作已掷一次，该次成绩计零分。

关于补考：该项目须在统一考试前申请补考。

（二） 引体向上（男生）

场地器材：高单杠（单杠高度，以考生直臂悬垂脚尖不触地为准），单杠下须有垫子或沙坑及相关的安全设施。

考试规则：每人考试一次，记录有效引体次数。考试中，监考老师应明确宣报考生引体的有效累计次数。考试时，双手正握杠，直臂悬垂，静止后，两臂用力引体，上拉到下颏超过横杠上缘为完成一次。接着回复到开始姿势后继续引体，按此方式反复进行。

关于补考：该项目须在统一考试前申请补考。

（三） 仰卧起坐（女生）

场地器材：专用电子仰卧起坐考试仪；体操垫子若干块（铺放平坦），秒表等。

考试规则：每人考试一次，记取一分钟内完成的有效次数。考试时，裁判应宣报考生有效完成的累计次数。考试时，仰卧于垫上，两腿屈膝稍分开，大小腿屈成90度，两手指交叉紧贴于脑后。另一人或使用仪器压住两踝关节处（不得施加任何外力帮助）。起坐时，收腹抬上体前屈，以两肘触及或超过两膝为完成一次，继续仰卧至两肩触垫，接着做下一次动作。

关于补考：该项目须在统一考试前申请补考。

三、跳跃类

（一）立定跳远

场地器材:专用电子立定跳远考试仪。

考试规则：每人跳三次，记录其中最好一次的有效成绩。以米为单位，保留两位小数。考生两脚自然分开站立，站在起脚线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连续跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。

关于补考：该项目须在统一考试前申请补考。

（二）跳绳

场地器材：干净、平整场地。考试专用跳绳、电子跳绳考试仪等。

考试要求：每人考试两次，记录以1分钟累计所跳的其中最好一次的有效成绩。听到“预备－发令枪”的信号（同时计时）后，考生采用正摇双脚跳绳，双手从后向前摇动跳绳，以跳绳在手柄上每摇动一回环计为一次。

关于补考：该项目须在统一考试前申请补考。

三、运动技能

（一）篮球运球投篮

场地设施：篮球场半个（宽14米），离端线12米划一条平行于中线的界线，此线与边线的交点为圆心，60厘米为半径画弧，一处作为运球的起、终点，另一点作为折返点。篮球（男生7号球、女生6号球）、标杆和电子计时器。

考试规则：从起点向球架运球，用行进间投篮（如投篮不中须补投中篮），接着运球到折返点绕过标杆再完成行进间投篮，投中后运球返回起点，记下时间，以秒为单位。每人可考试两次，记最好一次成绩，考生在运球投篮过程中不得走步或二次运球，裁判发现考生出现上述情况必须鸣哨示意，考生必须从就近的标志线或端线重新开始运球，此过程秒表不停。

关于补考：该项目须在统一考试前申请补考。

（二）排球垫球

场地器材：3米×3米男女考试区若干处。标准比赛排球。

考试规则：在规定的区域内将球抛起，连续正面双手垫球并达到规定高度，球落地即为考试结束。每人可测2次，计最好一次成绩。测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、踩线垫球、考试区外垫球、垫球高度不足等。

关于补考：该项目须在统一考试前申请补考。

（三）足球运球

 场地器材：测试区域长30米，宽10米，起点线至第一标志物的距离为5米，各标志间距5米，共设5个标志物，标志物两侧边线各5米；测试用球为5号足球。（如下图） 

考试规则：受测者站在起点线后准备，听到出发令后开始运球，同时开表，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。每人测试一次，以十分之一秒为单位记录测试成绩，过百分之一秒进位。如：7.67秒为7.7秒。登记时，均报出成绩。

每位考生有两次测试机会，取最好成绩。测试过程中出现以下现象均属犯规行为，取消当次成绩：出现漏绕标志物、故意手球、球出规定测试区域、未按要求完成全程路线等违规行为。

关于补考：该项目须在统一考试前申请补考。

（四）游泳

场地器材：25米及以上长标准游泳池一个，水质干净符合规定。泳道若干，标志物、救生圈（板）、秒表等。

考试要求：100米游泳，每位考生有二次测试机会，取最好一次的成绩。考生须着游泳衣、裤，以不透明深色为宜。出发姿势一律为水中单手攀池壁，听到开始信号后（同时计时）出发，泳姿不限，但各自须在规定的泳道中划水行进，途中不得停顿（不得脚踩池底或手扶池壁、泳道线等）。转身时，允许考生使用身体任何部位触及池壁，可以水下转身后，用脚蹬池壁，连续游进。

关于补考：该项目须在统一考试前申请补考。