附件1

六安市2024年初中学业水平体育与健康学科

考试项目测试基本规则

根据《国家学生体质健康标准(2014修订)》《义务教育体育与健康课程标准》(2011版)和《学生足球运动技能等级评定标准》等相关标准的规定，市教体局制定《六安市2024年初中学业水平体育与健康学科考试项目测试基本规则》，各县区教育行政部门可以根据实际情况，制定具体实施细则。

一、男生1000米、女生800米跑

**（一）测试方法**

在标准田径场跑道上进行，至少2人以上一组，站立式起跑，听到发令枪声或“跑”的口令后开始起跑；发令员在发出口令的同时要挥动发令旗。每人限跑一次。如因跌跤或其他因素未跑到终点的以零分计算。考生躯干部过终点线后沿的垂直面停表，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

**（二）注意事项**

1.监考人员向考生提醒剩余圈数，以免跑错距离。

2.测试时，考生应穿运动鞋和运动服，不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋等不适合考试的鞋类及衣服进行考试，避免运动伤害。

3.监考人员提醒考生在跑完后不要立即停下，应做适宜的整理活动。

4.考生不得踩、跨起跑线或抢跑，发现立即召回重跑。

二、立定跳远

**（一）测试方法**

考生两脚自然分开站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时向前起跳，不得有垫步或连跳动作。垂直丈量起跳线后沿至着地最近点后沿的距离，每人测试三次，记录其中最好一次成绩。以厘米为单位计分，不计小数。

**（二）注意事项**

1.发现犯规时,此次成绩无效。

2.测试时，考生应穿运动鞋和运动服，不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋等不适合考试的鞋类及衣服进行考试，避免运动伤害。

三、一分钟跳绳

**（一）测试方法**

跳绳每人限测一次，考生将绳的长短调至适宜长度，手握跳绳手把，手腕应保持静止，听到“开始”口令后开始跳绳，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，听到结束信号后停止，累计1分钟内跳绳次数，测试单位为次。

**（二）注意事项**

1.测试过程中跳绳绊脚，除该次不计数外，应继续进行。

2.测试过程中，中途失利时不停表（该次不计数），考生应尽快调整继续跳。

3.测试时，考生应穿运动鞋和运动服，不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋等不适合考试的鞋类及衣服进行考试，避免运动伤害。

四、足球绕杆运球

**（一）场地器材**

在平整的人工草或天然草足球场，划定30米×5米区域，起点线至第一标志物的距离为5米，共设5个标志物，各标志物间距5米，测试用球使用《足球竞赛规则》规定的比赛用球。

**（二）测试方法**

考生站在起点线后准备，听到出发口令后开始向前运球依次过杆，受试者和球均过终点线时停表。每人测试两次，取最好成绩。以秒为单位，精确到小数点后一位记录测试成绩，小数点后第二位数按非零进一原则进位。

**（三）注意事项**

1.测试过程中出现以下现象均属犯规行为，该次成绩无效：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。

2.测试时，考生应穿运动鞋和运动服，不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋等不适合考试的鞋类及衣服进行考试，避免运动伤害。

五、掷实心球

**（一）测试方法**

考生静止站在起掷线后，原地两脚前后或左右开立，身体正对投掷方向，双手持球至头上方稍后仰，原地用力把球向前方掷去。如两脚前后开立投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一步，但不得踩线或过线投掷。每人投掷三次，垂直丈量投掷线的后沿至球落地点的最近距离，取最好一次成绩。记录以米为单位，保留一位小数。

**（二）注意事项**

1.考生必须从静止姿势（原地）开始进行投掷，不得助跑。实心球必须从肩上方投出。实心球重量为2公斤。

2.投出的球必须落在投掷区边线的内沿以内，考生必须在球落地后，从投掷线后方离开投掷区域。

3.测试时，考生应穿运动鞋和运动服，不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋等不适合考试的鞋类及衣服进行考试，避免运动伤害。

六、坐位体前屈

**（一）测试方法**

考生双膝自然靠拢坐在平地上，两腿保持伸直，上体前屈，两手匀速缓慢地用力向前伸，直到不能前伸时为止。使用坐位体前屈测试仪时，考生用两手中指尖向前推动游标，直到不能前推为止。测试2次，取最好成绩。以厘米为单位，小数点后保留一位数。

**（二）注意事项**

1.测试仪的脚蹬纵板内沿平面为0点，向后为负值，向前为正值。

2.考生上体前屈两手向前伸时，双膝不能弯曲。

3.坐位体前屈时应匀速用力（不准用爆发力，不得振动向前屈体，不得用单手手指推动游标）。

七、引体向上(男生)

**（一）测试方法**

考生跳起双手正握杠，两手距离与肩同宽或稍宽成直臂悬垂姿势。然后，两臂同时屈臂引体向上至下颚超过横杠上沿，再还原成直臂悬垂姿势为完成一次。测试单位为次。

**（二）注意事项**

1.考生引体时下颚必须达到单杠的上沿,不能有摆动、屈膝、蹬腿、挺腹等动作。

2.考生有违例动作不予计数。

八、一分钟仰卧起坐(女生)

**（一）测试方法**

考生仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度左右，两手手指交叉贴于脑后，踝关节固定在垫上。仰卧时两肩胛必须触垫，起坐时两肘触及或超过双膝为完成一次。测试人员发出“开始”口令的同时计时计数，记录1分钟内完成的次数。

**（二）注意事项**

考生双脚必须放于垫上，借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时,该次不计数。