

附 1:

海盐县 2020 年初中毕业生体育与健康学业考试规则与要求

一、800 米、1000 米跑

1.场地器材：原则上 400 米的环形跑道，考前须准确丈量。跑道上须标有明显的起、终点线。地面平坦、结实、不滑。

2.考试方法：每组考生原则上 16 人，考生不穿钉鞋，用站立式起跑。每组考生跑完全程后，应在终点集中，由考试组当场宣布考试成绩。无故不集中者，责任自负。考试根据最新《田径规则》进行。

二、篮球运球

1.场地器材：考试场地长 20 米，宽 7 米，起点线后 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。考试用球应符合最新《篮球规则》，男生 7 号球，女生 6 号球，由学校或考生自行准备。

2.考试方法：考生在起点线后持球站立，听到出发口令后，单手运球依次过杆。发令员发令后开始计时，考生与球均返回起终点线时停表。考试中篮球脱手后，如球仍在考试场地内，受试者可自行捡回，并在脱手处继续运球，不停表。每名受试者测两次，记录其中有效成绩最好一次。以秒为单位记录考试成绩，精确到小数点后 1 位，小数点后第 2 位数按非零进 1。

考试过程中出现以下现象均属违规行为，取消当次成绩：出发时抢跑、运球过程中双手同时触球、膝盖以下部位触球、漏绕标志杆、碰倒标志杆、人或球出考试区域、未按要求完成全程路线、通过终点时人球分离等。

三、排球垫球

1.场地器材：在坚实、平坦的场地上进行，考试区域为 3 米×3 米。考试用球应符合最新《排球规则》，由学校或考生自行准备。

2.考试方法：考生在规定的考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，球落地即为考试结束，按次计数。考生每次垫球应达到的高度，男生为 2.24 米，初中女生为 2 米。每名考生考试两次，记录其中有效成绩最好的一次成绩。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、考试区域之外触球、垫球高度不足等。

四、足球运球

1.场地器材：在坚实、平整场地上进行，考试区域长 30 米，宽 10 米，起点线到第一杆距离为 5 米，各杆间距 5 米，共设 5 根标志杆，标杆距两侧连线各 5 米。考试用球应符合最新《足球规则》，由学校或考生自行准备。

2.考试方法：考生站在起点线后，听到出发口令后开始向前运球依次过杆。发令员发令后开始计时，考生与球均到终点线时停表。每人考两次，记录其中成绩最好的一次成绩。以秒为单位记录考试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第 2 位数按非零进 1。

考试过程出现以下情况均属违规行为，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。

五、游泳

1.场地器材：50 米（或 25 米）游泳池，有分道线。

2.考试方法：参加游泳考试的学生，应具有游泳体检合格证，穿着游泳专用运动服参加考试。考生不得使用或穿戴任何有利于速度、浮力、耐力的器具（如呼吸管、

手蹼、脚蹼等），但可戴护目镜和游泳帽。游泳出发时从起点处手扶池壁开始（不得跳水），泳姿不限。考生在规定的泳道内游完全程。每人考一次，以男生 4 分钟内、女生 4 分 10 秒内所游的距离计算成绩。

考试过程中出现以下情况均属违规行为，取消当次成绩：途中在池底站立、池底跨越或行走、拉水道线和干扰别人游进。

六、立定跳远

1.场地器材：专用垫子等。

2.考试方法：考生不穿钉鞋，两脚自然开立在起跳线后，两脚原地同时起跳，动作完成后向前走出考试场地。丈量身体最近着地点后沿至起跳线的垂直距离。每人试跳三次，记录其中有效成绩最好的一次。

考试过程中出现以下情况均属违规行为，取消当次成绩：起跳时脚踩线、有垫步和小跳动作等。

七、50 米跑

1.场地器材：有清晰分道线的 50 米直线跑道，地面平坦。

2.考试方法：每组 6 - 8 人，考生不得穿钉鞋，站立起跑，考生听到“出发”的口令后开始起跑，考生躯干部到达终点线的垂直面停表。出发的口令为：“各就位”——“音响信号”或“枪声”。以秒为单位记录考试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第 2 位数按非零进 1。考试根据最新《田径规则》进行。

出发过程中出现以下情况均属违规行为，取消当次成绩：手触地、在听到出发信号前，脚离开地面。

八、掷实心球

1.场地器材：平整场地一块，地质不限，投掷区为矩形。考试球重为 2 公斤。

2.考试方法：考生站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体正面面对投掷方向，双手举球到头上方稍后仰，原地用力把球向前方掷出。如两脚前后开立投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一小步，但不得踩线，踩线则此次成绩无效。每人投掷三次，记录其中成绩最好的一次。记录以米为单位，取一位小数。丈量起掷线后缘到球着地点后缘之间的垂直距离。

考试过程中出现以下情况均属违规行为，取消当次成绩：投掷过程中身体的任何部位触及掷线及投掷线以前区域、单手将实心球掷出。