附件3

2019年杭州市区初中毕业升学体育考试

要求和评分标准

一、考试项目

考试项目共分三类6项。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **考试类别** | **第一项** | **第二项** |
| 1．跳跃类 | 立定跳远 | 跳绳（1分钟） |
| 2．力量类 | 掷实心球（2千克） | 引体向上（男生）  仰卧起坐（1分钟，女生） |
| 3．耐力类 | 1000米跑（男生）  800米跑（女生） | 游泳（100米） |

二、考试要求

体育考试在指定的封闭运动场（馆）内进行，考前各项目的裁判组长应对考试场地和器材的标准、准确性和安全性进行丈量和检查。考试所用器材、电子设备均由考试组织、承办单位提供，考生一律不得自带。一旦出现断电、设备损坏等情况，经现场主考同意，可以人工计时、测量的数据为准。

（一）跳跃类

1．立定跳远

（1）场地器材及要求：使用立定跳远电子测试仪和专用橡胶垫等。橡胶垫需放置平整，起跳区域应与落地区域在同一平面上。

（2）考试要求：每次考试，每人可连续跳三次，以立定跳远电子测试仪显示的有效数据中数值最高一次的数据作为本次成绩。考生不得穿钉鞋（胶钉鞋）。

考试时，考生看到LED显示屏（以下简称显示屏）上显示自己姓名后方可进入起跳区（橡胶垫），一旦进入不得离开，若离开按完成一次考试计。显示屏显示“开始”方可起跳，两脚自然分开站立于起跳线后，脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳，不得有垫步和连跳动作，动作完成后应向跳跃前方（橡胶垫）任何一侧走出考试场地。三次跳均犯规，成绩为零分。

2．跳绳（1分钟）

（1）场地器材及要求：电子跳绳测试计数仪、专用跳绳等。

（2）考试要求：每次考试，每人跳一次，每组1—16人，以电子跳绳测试计数仪在60秒内显示的有效次数作为本次成绩。

考生当听到“预备—嘭”的信号（同时开机）后，方可起跳，要求双脚并拢向上跳，同时双手从后向前摇动跳绳，每摇动一回环算一次，听到结束“叭…测试完毕”信号后停止。在听到“预备—嘭”的信号前，考生不得提前起跳。

（二）力量类

1．掷实心球（2千克，原地正面双手前掷实心球）

（1）场地器材及要求：坚实、平坦且宽度4米、长度不低于15米场地，实心球电子测试仪、质量2千克实心球，皮尺、抹布、小旗等。

（2）考试要求：每次考试，每人可连续投掷三次。以实心球电子测试仪显示的有效数据中数值最远一次的数据作为本次成绩。

考生当看到显示屏上显示自己姓名方可进入起投感应区。显示屏显示“请尽力掷球”方可投掷。

考生两脚前后或左右站在投掷线后，身体面对投掷方向，双手举球至头上方，上体稍后仰，原地正面双手用力将球向前投出。两脚前后分开站立投掷时，当球出手的同时，后脚可向前迈出或跳一步，但不得踩线和超线。投掷过程中，脚和身体其他部位触及投掷线或投掷线前地面均为犯规。三次投掷均犯规，成绩为零分。

2．引体向上（男生）

（1）场地器材及要求：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，手持记录设备。

（2）考试要求：每次考试，每人考一次，记录有效引体次数。考试中，裁判应明确宣报考生引体的有效累计次数。

考试时，考生根据裁判指令跳起双手正握杠，成直臂悬垂。裁判员待考生身体停止晃动后，发出“开始”口令。考生当听到口令后，两臂同时用力，向上引体。当下颚超过横杠上缘时，还原到开始姿势，为完成1次，否则不计该次数。双手握杠开始至双手离杠为考试结束，中间连续完成的有效引体次数计为本次成绩。

3．仰卧起坐（1分钟，女生）

（1）场地器材及要求：仰卧起坐专用垫、手持记录设备等。

（2）考试要求：每次考试，每人考一次，记取1分钟内完成的有效次数。考试中，裁判应宣报考生有效完成的累计次数。

考试时，考生根据裁判指令身体仰卧于专用垫上，两腿屈膝稍分开，大小腿呈90度，双手手指交叉紧贴于脑后，双脚勾紧专用垫固定横杠，听到仪器宣布指令“开始”提示音后开始测试，显示屏上显示60秒倒计时间，当考生听到仪器宣布指令“测试完毕”后即停止。

考生起坐时，收腹抬上体前屈，双肘触及或超过两膝为完成一次。仰卧时贴于头后的两手背必须触垫。仰卧起坐过程中，紧贴头后的手背未触垫、臀部离垫或双肘未触及两膝属犯规动作，不计次数。以1分钟内完成的有效次数计为本次成绩。

（三）耐力类

1．1000米跑（男生）、800米跑（女生）

（1）场地器材及要求：250米以上的环形跑道，考前须准确丈量。跑步电子测试仪、感应地毯、扩音设备、数字腰带等，跑道上须标有明显的起、终点线，安装跑道内突沿或明显标志物。

（2）考试要求：每次考试，每人考一次。250米的环形跑道每组2—12人，400米的环形跑道每组2—16人。

考生根据裁判指令佩戴数字腰带，并在起跑线做好准备，当听到发令音箱设备播放“各就位—嘭”的口令后开始起跑。达到测试圈数后，越过终点地毯测试完毕，以跑步电子测试仪记录的有效数据作为本次成绩。考生不得穿钉鞋，抢跑三次者成绩作零分。

2．游泳（100米）

（1）场地器材及要求：50米长、1—2米深的标准游泳池，水质干净符合规定。泳道（线）若干，标志物、救生圈（板）、秒表、计算机等。

（2）考试要求：除特殊情况可要求在浅水区泳道参考，其他均随机安排泳道参考。二位考生一个泳道，错时出发。每人考一次，以游完100米距离所用时间计为本次成绩。

考生须着合体游泳衣、裤，泳姿不限。考生入池后身体任何部分触池壁并处于静止状态时，当听到“开始”信号后（同时计时）出发。游进中，考生不得使用或穿戴任何有利于其速度、浮力的器具（如手、脚蹼等，但可戴护目镜、泳帽），须在规定的泳道中划水行进，途中不得停顿（不得触碰池底或攀扶池壁、泳道线等），否则视为犯规，成绩无效。转身时，允许考生使用身体任何部位触及池壁或水下转身后，用脚蹬池壁，但脚不能碰、踩池底，连续游进。到达终点时，可用身体任何部分触池壁，成绩以考生身体任何部分一经触池壁即停表记录的时间计取。

2019年杭州市区初中毕业升学体育考试

各项目评分表（男生）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 跳跃类项目 | | 力量（技能）类项目 | | 耐力类项目 | |
| 项目  分数 | 立定跳远  （米） | 跳绳  （1分钟）  （次） | 掷实心球  （2千克）  （米） | 引体向上  （次） | 1000米跑  （分秒） | 游泳  （100米）  （分秒） |
| 10 | 2.46 | 185 | 10.00 | 10 | 3′40〞 | 2′20〞 |
| 9.5 | 2.42 | 180 | 9.80 |  | 3′45〞 | 2′25〞 |
| 9 | 2.38 | 175 | 9.60 | 9 | 3′50〞 | 2′30〞 |
| 8.5 | 2.34 | 170 | 9.40 |  | 3′55〞 | 2′35〞 |
| 8 | 2.30 | 165 | 9.20 | 8 | 4′00〞 | 2′40〞 |
| 7.5 | 2.26 | 160 | 9.00 |  | 4′03〞 | 2′45〞 |
| 7 | 2.22 | 155 | 8.80 | 7 | 4′06〞 | 2′50〞 |
| 6.5 | 2.18 | 150 | 8.60 |  | 4′09〞 | 2′55〞 |
| 6 | 2.14 | 145 | 8.40 | 6 | 4′12〞 | 3′00〞 |
| 5.5 | 2.10 | 140 | 8.20 |  | 4′15〞 | 3′05〞 |
| 5 | 2.06 | 135 | 8.00 | 5 | 4′18〞 | 3′10〞 |
| 4.5 | 2.02 | 130 | 7.80 |  | 4′21〞 | 3′15〞 |
| 4 | 1.98 | 125 | 7.60 | 4 | 4′24〞 | 3′20〞 |
| 3.5 | 1.94 | 120 | 7.40 |  | 4′27〞 | 3′25〞 |
| 3 | 1.90 | 115 | 7.20 | 3 | 4′30〞 | 3′30〞 |
| 2.5 | 1.86 | 110 | 7.00 |  | 4′33〞 | 3′35〞 |
| 2 | 1.82 | 105 | 6.80 | 2 | 4′36〞 | 3′40〞 |
| 1.5 | 1.78 | 100 | 6.60 |  | 4′39〞 | 3′45〞 |
| 1 | 1.70 | 95 | 6.40 | 1 | 4′45〞 | 3′50〞 |

注：考试成绩未达上限，均按下限评分。

2019年杭州市区初中毕业升学体育考试

各项目评分表（女生）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 跳跃类项目 | | 力量（技能）类项目 | | 耐力类项目 | |
| 项目  分数 | 立定跳远  （米） | 跳绳  （1分钟）  （次） | 掷实心球  （2千克）  （米） | 仰卧起坐  （1分钟）  （次） | 800米跑  （分秒） | 游泳  （100米）  （分秒） |
| 10 | 2.00 | 185 | 6.70 | 50 | 3′25〞 | 2′30〞 |
| 9.5 | 1.97 | 180 | 6.50 | 48 | 3′30〞 | 2′35〞 |
| 9 | 1.94 | 175 | 6.30 | 46 | 3′35〞 | 2′40〞 |
| 8.5 | 1.91 | 170 | 6.10 | 44 | 3′40〞 | 2′45〞 |
| 8 | 1.88 | 165 | 5.90 | 42 | 3′45〞 | 2′50〞 |
| 7.5 | 1.84 | 160 | 5.70 | 40 | 3′50〞 | 2′55〞 |
| 7 | 1.80 | 155 | 5.50 | 38 | 3′55〞 | 3′00〞 |
| 6.5 | 1.76 | 150 | 5.30 | 36 | 4′00〞 | 3′05〞 |
| 6 | 1.72 | 145 | 5.20 | 34 | 4′05〞 | 3′10〞 |
| 5.5 | 1.68 | 140 | 5.10 | 32 | 4′10〞 | 3′15〞 |
| 5 | 1.64 | 135 | 5.00 | 30 | 4′15〞 | 3′20〞 |
| 4.5 | 1.60 | 130 | 4.90 | 28 | 4′20〞 | 3′25〞 |
| 4 | 1.56 | 125 | 4.80 | 26 | 4′25〞 | 3′30〞 |
| 3.5 | 1.52 | 120 | 4.70 | 24 | 4′30〞 | 3′35〞 |
| 3 | 1.48 | 115 | 4.60 | 22 | 4′35〞 | 3′40〞 |
| 2.5 | 1.44 | 110 | 4.50 | 20 | 4′40〞 | 3′45〞 |
| 2 | 1.40 | 105 | 4.40 | 18 | 4′45〞 | 3′50〞 |
| 1.5 | 1.35 | 100 | 4.30 | 16 | 4′50〞 | 3′55〞 |
| 1 | 1.30 | 95 | 4.20 | 14 | 5′00〞 | 4′00〞 |

注：考试成绩未达上限，均按下限评分。