

附件 7

2021 年初中学业水平体育考试测试细则

（一）考试项目

掷实心球、一分钟跳绳、立定跳远（三项任选一项），篮球运球、足球运球、排球垫球（三项任选一项）。男 1000 米、女 800 米。

（二）考试时间

2021 年济南市莱芜区、钢城区初中学业水平体育考试的时间为 4 月 25 日—30 日。每日分上午、下午两个半天进行，上午开始时间为 8:30，下午开始时间为 13:30。

（三）考试办法

1. 立定跳远：实行人工测试的，测试沙面应与地面平齐，如无沙坑，亦可在土质松软的平地上进行。起跳线至沙坑近端不得少于 0.3 米。起跳地面要平坦，不得有坑凹。受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线（最好用线绳做起跳线）。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。实行电子测试的考区，需在室内或平整的场地规范安置测试仪器，准确识读仪器数据，同时做好人工记录。每人试跳三次，记录其中成绩最好一次。以米为单位，精确到 0.01 米。如有犯规者，此次成绩无效。三次试跳均无成绩者，应允许再跳，直至取得成绩为止。允许赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。各考场场地间隔至少 4 米，测试人员与记录员间隔至少 2 米。

2. 一分钟跳绳：一分钟内跳绳总次数为考试成绩。两人分别计数。跳绳中可以停顿。以摇动绳子成功跳过的次数为计分方法，摇动一次跳动多次只计一次。

3. 掷实心球：在平坦的场地上进行，根据《国家学生体质健康标准》器材规格要求，实心球重量为 2 千克，每人可掷 3 次。测试时受试者站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球投向前方掷出。如两脚前后开立投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一步，但不得踩线。踩线、违例均计为一次。每人投掷三次，记录其中成绩最好的一次。记录以米为单位，精确到小数点后一位。丈量起掷线后缘至球着地点后缘之间的垂直距离。测试人员与记录员间隔至少 2 米。

4. 篮球运球：

（1）场地设置

测试场地长 20 米，宽 7 米，设标志杆 10 根（高 1.2 米以上），设置如图 1。

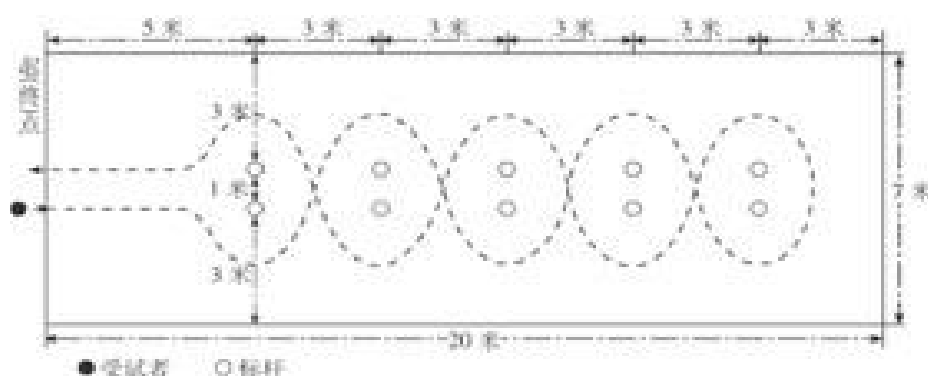


图 1（“---”为运球路线）

（2）测试方法

出发口令发出后开始计时，运球依次过杆（如图 1 所示）返回到起（终）点线时计时结束。学生单手运球，运球过程中球脱手应自行捡回，并在脱手处继续运球，计时不停止。每人可测试两次，以最好的一次记录成绩。测试人员与记录员间隔至少 2 米。

出现以下行为测试成绩无效：抢跑，双手同时运球，膝盖以下身体部位触球，漏绕标志杆，碰倒标志杆，人或球出测试场地，未按要求路线完成。

5. 足球运球：

（1）场地设置

长度 40 米以上平整场地。测试距离 30 米，起点至第一杆距为 5 米，各杆间距 5 米，共设 5 根标志杆（杆高 1.2 米以上），设置如图 2。

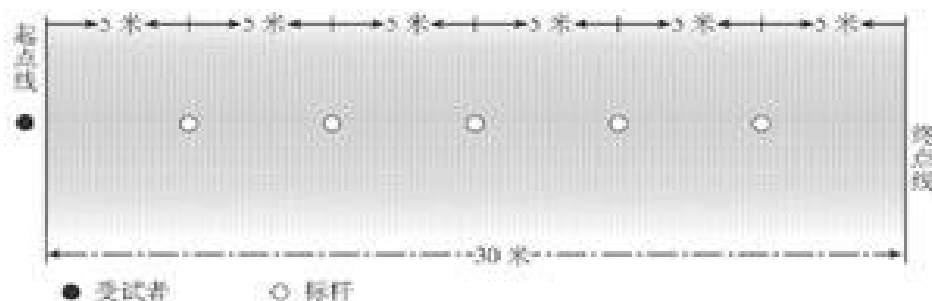


图 2

（2）测试方法

出发口令发出后开始计时，运球依次以 S 形绕 5 根标志杆达到终点线时计时结束。每人可测试两次，以最好的一次记录成绩。测试人员与记录员间隔至少 2 米。

出现以下行为测试成绩无效：抢跑，漏绕标志杆，碰倒标志杆，人或球出测试区域，未按要求路线完成。

6. 排球垫球：（室外测试的，如受气候影响，可以移到室内进行。
要提前准备室内场地）

（1）场地设置：

测试区域为 3 米×3 米；垫球高度：男生为 2.24 米，女生为 2 米。

为方便判定垫球高度，可在测试区域外相距 0.5 米处插两根标杆，标杆顶端用橡皮筋或标志线相连，将标杆调整到相应的高度进行判定，测试时通过比较垫球的高度和标志线的高度进行判定。

（2）测试方法

在测试区域内连续正面双手垫球，达到规定高度，每触击球一次，计数一次，球落地为结束。非正面双手垫球方式触球、测试区域之外触球、垫球高度不足等视为调整，不计次数。每人可测试两次，以次数最多一次记录成绩，测试人员与记录员间隔至少 2 米。

7. 1000 米（男）、800 米（女）跑：

1000 米、800 米跑在平整的、周长不少于 200 米的场地进行；受试者分组测试，站立起跑，受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。1000（800）米以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。考生不得穿钉子鞋。