附件1

陕西省初中学业水平体育统一考试方法说明

一、项目1

**（一）1000米跑（男）、800米跑（女）。**

**1．场地器材**

400米、300米、200米田径场跑道（符合田径比赛或测试需要）。提倡使用电子计时设备（以国家认定的电子计时设备使用说明为准），若使用人工计时，需准备发令枪若干，秒表若干，秒表使用前需要校正，每分钟误差不得超过0.2秒，每小时误差不得超过0.3秒。

**2．测试方法**

考生至少两人一组进行测试，站立式起跑。当听到“各就位——鸣枪（跑）”开始起跑。计时应从发令枪的闪光或烟开始，直到运动员的躯干的任何部分抵达终点线后沿垂直平面的瞬间为止。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

**3．基本要求**

（1）如果在非400米标准场地上进行测试，测试人员应向考生报告剩余圈数，以免跑错距离。

（2）测试人员应告知考生在跑完后应保持直立并缓慢走动，不应立刻坐下，以免发生意外。

（3）考生不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。

（4）对分、秒进行换算时要细心，防止差错。

**（二）200米游泳。**

**1．场地器材**

必须在长25米或50米的游泳池内进行测试；根据参加考试的人数应分为若干泳道，泳道之间用泳道线标记。

**2．测试方法**

出发——从起点处，在水中手扶池壁开始；转身——在途中折返转身时，允许使用身体的任何部分来触及池壁；结束——手触池壁即到达终点。测试时当场报出成绩并予以登记。

**3．基本要求**

考生须持游泳体检合格证，并自备质量合格的游泳专用运动服方能参加考试。考生可采用任何一种泳姿（允许交替运用）游完规定的距离。不得使用或穿戴任何有利于速度、浮力、耐力的器具（如手蹼、脚蹼等），可戴护目镜。考生必须在规定的泳道内游完全程，途中不得在池底站立或在池底行走、拉泳道线和干扰别人游进；违反规则或基本要求者，不得参加考试或不计成绩。

二、项目2

**（一）立定跳远。**

**1．场地器材**

沙坑、丈量尺。沙面应与地面平齐，如无沙坑，可在土质松软的平地上进行。起跳线至沙坑近端不得少于30厘米。起跳地

面要平坦，不得有坑凹。有条件的地区尽可能使用测试仪器进行考试。

**2．测试方法**

考生两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线（最好用置于地面的线绳做起跳线）。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缘的垂直距离。每人可跳三次，记取其中最好一次成绩。以米为单位，保留两位小数。

**3．基本要求**

（1）发生犯规时，此次成绩无效。

（2）可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

**（二）50米跑。**

**1．场地器材**

50米直线跑道若干条（符合田径比赛或测试需要），跑道线要清楚。提倡使用电子计时设备（以国家认定的电子计时设备使用说明为准）。若使用人工计时，需准备发令枪若干，秒表若干。秒表使用前，应用标准秒表校正，每分钟误差不得超过0.2秒，每小时误差不得超过0.3秒。

**2．测试方法**

考生至少两人一组测试。站立式起跑，当听到“各就位——鸣枪（跑）”开始起跑。计时应从发令枪的闪光或烟开始，直到运动员的躯干的任何部分抵达终点线后沿垂直平面的瞬间为止。

以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非“0”时则进1，如10.11秒读成10.2秒记录。

**3．基本要求**

（1）考生测试穿运动鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。

（2）发现有抢跑者，要当即召回重跑。

（3）如遇强风时暂停测试。

三、项目3

**（一）单杠引体向上（男）。**

**1．场地器材**

高单杠或高横杠，杠粗以手能握住为准。

**2．测试方法**

考生跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颏超过横杠上缘为完成一次。记录完成引体次数。

**3．基本要求**

（1）考生应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。

（2）引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作拉引。

（3）两次引体向上的间隔时间超过10秒终止测试。

**（二）一分钟仰卧起坐（女）。**

**1．场地器材**

垫子若干块、铺放平坦。有条件的地区可使用测试仪器进行考试。

**2．测试方法**

考生仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。考生坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成的次数。1分钟到时，考生虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

**3．基本要求**

（1）如发现考生借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

（2）测试过程中，测试人员应向考生报数。

（3）考生双脚必须置于垫上。

**（三）前掷实心球。**

**1．场地器材**

长度在30米以上的平整场地一块，地质不限，在场地一端划一条直线作为起掷线。实心球若干，测试球重为2公斤。

**2．测试方法**

测试时考生站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面向投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力将球向前方掷出。如两脚前后开立后投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一步，

但不得踩线。每人投掷三次，记取其中最好的一次成绩。记录以米为单位，取一位小数。丈量起掷线后缘至球着地点后缘之间的垂直距离。为了准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球的着地点。

**3．基本要求**

（1）考生须原地投掷，不得助跑。

（2）如考生两脚前后开立投掷，当实心球出手的同时后脚可向前迈出一步，但不得触及或超越投掷线。

（3）发现踩线等犯规时，此次成绩无效。

四、项目4

**（一）篮球技能。**

**1．全场运球**

**（1）场地器材**

场地设置在篮球场内或者平整的塑胶场地上。设置要求如下：
　　长20米，宽7米。起点线前5米处开始设置标志杆，共设5排，每排2根，标志杆高不低于1.2米；各排标志杆之间相距3米，同排的两根标志杆底座中心点之间相距1米，距同侧边线3米。起点线中间1米处为出发区域。设置方式如图所示：



篮球测试场地设置示意图

**（2）测试方法**

考生听到报号后，持球站立在起（终）点线的出发位置，并做好出发准备。发令后，考生两脚方可移动，并按图中箭头所示方向运球依次过杆，同时，开始计时。运球过程中，若考生暂时失去对球的控制，但球未出测试场地，考生可自行捡回，在对球失去控制处继续运球，计时不停止。考生与球均返回起（终）点线，计时停止。每人测试两次，记录较好成绩。

以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后1位（0.1秒），小数点后第2位数非“0”时进1。

**（3）基本要求**

考试时犯规，当次成绩无效；两次考试均犯规无成绩者，只可增加一次机会；仍然犯规者，该项成绩计0分。

**2．半场运球上篮**

**（1）场地器材**

场地为28米×15米的半个篮球场。篮球为成人橡胶或皮质篮球。

起点

|  |
| --- |
|  ① ② |

**（2）测试方法**

由篮球场底线中点出发开始计时，运球至右（左）侧边线中点区域（1米为半径的弧）踩线后，返回并运球上篮（未投中者必须补投一次），抢篮板球后运球到左（右）侧边线中点，然后折返并运球上篮（未投中者必须补投一次），投中或补投未中抢到篮板球停表并记录成绩（运球路线见上图）。每人可测试两次，以最好成绩计算，以秒为单位记录测试成绩，过秒进位，不计小数。如：22.15秒为23秒。测试时当场报出成绩并予以登记。

**（3）基本要求**

受测者只有一次机会；未投进篮，每次加4秒；出现带球跑、双手运球、运球上篮不碰篮板篮圈篮网、运球后原地投篮（补篮除外）等违例现象，每次加5秒；如开始就出现严重违例则召回

重测并加5秒（重测只限一次）。

**（二）排球技能。**

**1．场地器材**

在墙面距地面高度1.40米处设一标志线；在地面距墙壁1.50米处划一标志线，设置方式如下图所示。测试用球符合排球规则中规定的比赛用球。

1.4米

标志线

测试区

标志线

1.5米

排球测试场地设置示意图

**2．测试方法**

考生站在地上标志线外，自己将球向上抛起（开始计时），连续对墙垫球。将球垫至墙面标志线以上，方能计数，反之不予计数。在垫球过程中，球落地由考生自行捡球并继续进行垫球，直至时间结束。测试时当场报出成绩并予以登记。

**3．基本要求**

每人可测试两次，以最好成绩计算，时间为40秒。

**（三）足球技能。**

**1．场地器材**

在平整的足球场上进行，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，设置方式如下图所示；测试用球为5号橡胶或皮质足球。

****

足球球测试场地设置示意图

**2．测试方法**

考生站在起点线后准备，听到出发令后开始用脚运球，同时计时，依次S形绕过标志物。考生和球均过终点线即为完成测试，停表。每人可测试两次，记取最好的一次成绩。以十分之一秒为单位记录测试成绩，过百分之一秒进位。如：7.11秒为7.2秒**。**测试时当场报出成绩并予以登记。

**3．基本要求**

每位考生需依次S形绕过标志物；出现漏绕标志物或球出规定测试区域，应返回原处（指犯规处）继续进行，不停表。