附件2

陕西省初中毕业生升学体育考试方法说明

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，地质不限。提倡使用电子计时，若使用秒表，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**

受试者至少两人一组进行测试，站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。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，测试人员应向受试者报告剩余圈数，以免跑错距离。

（2）测试人员应告知受试者在跑完后应保持站立并缓慢走动，不应立刻坐下，以免发生意外。

（3）受试者不得穿皮鞋、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。有条件的地区可使用测试仪器进行考试。

**2．测试方法**

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。每人试跳三次，记录其中最好一次。以米为单位，保留两位小数。

**3．基本要求**

（1）发现犯规时，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，地面平坦，地质不限，跑道线要清楚。发令旗一面，口哨一个，秒表若干块（一道一表）。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**

受试者至少两人一组测试。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。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）受试者测试最好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）如遇风时一律顺风跑。

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**

受试者跳起双手正握杠，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。记录引体次数。

**3．基本要求**

（1）受试者应双手正握单杠，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撑起。

（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**

受试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者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分钟内完成次数。1分钟到时，受试者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）如发现受试者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，观测人员应向受试者报数。

（3）受试者双脚必须放于垫上。

**（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）受试者需原地投掷，不得助跑。

（2）如受试者两脚前后开立投掷，当实心球出手的同时后脚可向前迈出一步，但不得踩线。

（3）发现踩线等犯规时，则此次成绩无效。

四、项目4

**（一）篮球技能。**

**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。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

**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；测试用球为4号橡胶或皮质足球。

终点线

30米

起点线

5米

5米

5米

5米

5米

5米

**2．测试方法**

受测者站在起点线后准备，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。受测者和球均过终点线即为完成测试，停表。每人可测试两次，以最好成绩计算。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。