



# 中考体育：熟悉规则避免违规



初三年级体育与健康考核评价现场考试将于4月陆续开始,共计4大类22项。参加考试前,考生要熟悉各项目考试规则,防止各类违规影响考试成绩。

## 一、长跑(男1000米、女800米)

考生应在6分钟内跑完全程,时间按分、秒记录,不足1秒不计入成绩。6分钟内未跑完全程者,考务员要将考生带离跑道,成绩按6分钟记录,该项目考试计0分。

### 违反考试规则的情形及处理规定:

1.发令前,身体的任何部位触起跑线或线前地面;2.跑进中,踏进跑道左侧跑道线;3.跑进中,推、拉、阻挡他人跑进;4.跑进中,由他人领跑,或借助他人的力量跑进。出现情形1时,考务员提醒、纠正;出现情形2至4时,考试成绩无效,该项目考试计0分。

## 二、引体向上(男)

考生要采用双手正握杠引体向上。记录考生完成符合标准的动作次数,每名考生只考1次。考生犯规时,当次动作不计数,但可以继续考试。

### 违反考试规则的情形及处理规定:

1.没有从静止状态开始做动作;2.两次动作之间,手臂没有充分伸直;3.动作完成时,下颏未超过杠面。出现上述情形时,当次动作不计数。

## 三、斜身引体(女)

记录考生完成符合标准的动作次数。每名考生只考1次。考生犯规时,当次动作不计数,但可以继续考试。

### 违反考试规则的情形及处理规定:

1.塌腰、挺腹或臀部上下摆动;2.身体未保持挺直;3.下颏未超过横杠上沿。出现上述情形时,当次动作不计数。

## 四、双杠臂屈伸(男)

记录考生完成符合标准的动作次数。每名考生只考1次。考生犯规时,当次动作不计数,但可以继续考试。

### 违反考试规则的情形及处理规定:

1.没有从静止状态开始;2.两次动作之间,两臂没有伸直;3.大小臂夹角大于90度或肩高于肘。出现上述情形时,当次动作不计数。

## 五、仰卧起坐(女)

记录考生1分钟内完成符合标准的动作次数。每名考生只考1次。考生犯规时,当次动作不计数,但可以继续考试。

### 违反考试规则的情形及处理规定:

1.起坐时,双肘未触或未超越两膝;2.仰卧时,肩胛骨未触垫;3.考试过程中,臀部离垫。出现上述情形时,当次动作不计数。

## 六、实心球

每名考生可以投掷3次,计取最好成绩。考生犯规时,当次成绩无效;犯规3次无成绩者,只能增加1次机会;仍然犯规者,该项目考试计0分。

### 违反考试规则的情形及处理规定:

1.投掷过程中,身体任何部位触投掷线或投掷线前地面;2.球出手前有助跑动作;3.投掷过程中双脚同时离地。出现上述情形时,当次投掷成绩无效。

## 七、1分钟跳绳

考试过程中,如跳绳绊脚未完成,当次不计数,考生可以继续考试;考生犯规时,该次考试终止。每名考生可以考2次,计取较好成绩。如果考生选择第二次考试,2次考试间隔最长3分钟,否则,取消第二次考试机会。

### 违反考试规则的情形及处理规定:

跳出考试区域。出现上述情形时,当次考试终止。

## 八、原地纵跳摸高

每名考生可以跳3次,计取最好成绩。考试时,考生不能穿鞋底有钉的鞋子。考生犯规时,当次成绩无效;犯规3次无成绩者,只能增加1次机会;仍然犯规者,该项目考试计0分。

### 违反考试规则的情形及处理规定:

做完第一标记后,起跳前脚部移动。出现上述情形时,浪费1次纵跳机会或当次纵跳成绩无效。

## 九、立定跳远

每名考生可以跳3次,计取最好成绩。考试时,考生不能穿鞋底有钉的鞋子。考生犯规时,当次成绩无效;犯规3次无成绩者,只能增加1次机会;仍然犯规者,该项目考试计0分。

### 违反考试规则的情形及处理规定:

1.起跳前,脚步移动或离开地面;2.起跳前,身体任何部位触起跳线或线前地面;3.双脚依次或垫步蹬离地面。出现上述情形时,当次跳远成绩无效。

## 十、足球—运球射门

违反考试规则的情形及处理规定:1.考试过程中用手或手臂故意触球;2.未在射门区内射门;3.折返时球未触及或越过折返线;4.折返时球未触及或越过起始线;5.考试时,球出边线;6.未按要求完成考试。出现上述情形时,当次成绩无效。

## 十一、篮球—运球投篮

### 违反考试规则的情形及处理规定:

1.考试期间,球出考试场地,当次成绩无效;2.通过终点时,人球分离,当次成绩无效;3.运球投篮时,出现违例,当次往返无效;4.补篮时,球未触及篮筐或篮板,当次补篮不计次数,重新补篮;5.运球折返时,身体未触及或越过三分线,考务员提醒考生运球返回三分线,按规定要求继续考试;6.往返不足4次,考务员提醒考生继续完成考试。

## 十二、排球—垫球发球

### 1.垫球违反考试规则的情形及处理规定:

①抛球后将球接住;②球落地未完成垫球;③连击;④用正面双手垫球以外的动作垫球;⑤踏及或跨出考试区的标识线。出现情形①②时,从球筐中重新取球,继续考试;出现情形③④⑤时,当次垫球计0分。

### 2.发球违反考试规则的情形及处理规定:

①抛球后将球接住;②球落地未完成发球;③用正面上手或下手发球以外的动作发球;④击球时踏及边线、端线或跨进场区。出现情形①②时,从球筐中重新取球,继续考试;出现情形③④时,当次发球计0分。

## 十三、乒乓球—左推右攻发球

### 1.左推右攻违反考试规则的情形及处理规定:

①未按反手、正手循环击球的顺序要求击球;②击球后,球未落到对面球台台面;③击打尚未触及本方球台台面的来球。出现上述情形时,当次击球不计数。

### 2.发球违反考试规则的情形及处理规定:

①未按交替顺序将球发至指定区域;②球触及本方台面,未触及对面台面;③球未触及本方台面,直接接触对面台面;④没有抛球;⑤发球擦网;⑥发球时,身体越过中线。出现上述情形时,当次发球不计数。

## 十四、羽毛球—正反手挑球发高远球

1.正反手挑球违反考试规则的情形及处理规定:①击球时,未使用正反手挑球动作;②击球后,第一落点未在得分区;③球未越过隔挡网;④击球后,后撤时脚未触及或未越过回位线。出现上述情形时,当次击球计0分。

### 2.发高远球违反考试规则的情形及处理规定:

①发球时脚触及发球线或中线;②球未发至对角线区域;③击球后,第一落点未在得分区;④球未越过隔挡网。出现上述情形时,当次发球计0分。

## 十五、体操

### (男女双杠组合、男女技巧组合)

根据考生完成的动作质量和动作表现评分。如出现动作遗漏或错误,考生可以继续考试,但要扣除相应动作的分值和动作表现分数。

每名考生有两次考试机会,计取较好成绩。单次考试在60秒内完成。超过规定时间,考试终止,按60秒内完成的动作评分,并扣除相应的动作表现分数。

## 十六、武术

### (健身长拳套路、健身南拳套路)

根据考生完成的动作质量与演练水平评分。如出现动作遗漏或错误,考生可以继续考试,但要扣除相应动作的分值和演练水平分数。

每名考生有两次考试机会,计取较好成绩。单次考试在60秒内完成,超过规定时间,考试终止,按60秒内完成的动作评分,并扣除相应的演练水平分数。

## 十七、100米游泳

每名考生只考1次。游进时间超过0分标准规定的时长时,考务员提醒考生就近上岸,离开泳池,成绩为0分。

考生患肝炎、重症沙眼、急性出血性结膜炎、中耳炎、肠道传染病和皮肤病、其他不宜参加游泳的疾病时,不能参加游泳考试。

### 违反考试规则的情形及处理规定:

1.“出发信号”发出前出发;2.转身时未触泳池壁;3.游进和转身时触底;4.游进和转身时扒扶池壁边沿或分道线;5.越过分道线或妨碍他人考试。出现上述情形时,考试成绩无效,该项目考试计0分。

## 现场考试项目满分标准

项目类别	项目名称	满分成绩(男)	满分成绩(女)	满分分值
素质项目 I (必考)	长跑1000米(男)、800米(女)	4' 05" (分·秒)	3' 55" (分·秒)	8
素质项目 II (6选1)	引体向上(男)、斜身引体(女)	11次	40次	8
	双杠臂屈伸(男)、仰卧起坐(女)	11次	42次	
	投掷实心球	9.5米	7.6米	
	1分钟跳绳	180次	180次	
	原地纵跳摸高	56厘米	45厘米	
	立定跳远	2.25米	1.76米	

项目类别	项目名称	满分成绩(男)	满分成绩(女)	满分分值
运动能力 I (5选1)	足球—运球\射门	19.5秒	21.0秒	8
	篮球—运球\投篮	30.0秒	35.0秒	
	排球—垫球\发球	60秒内14.0积分	60秒内14.0积分	
	乒乓球—左推右攻\发球	90秒内56次	90秒内56次	
	羽毛球—正反手挑球\发高远球	90秒内20.0积分	90秒内18.0积分	
运动能力 II (5选1)	体操—双杠组合 I (男)、双杠组合 II (女)	60秒内 动作质量5分+动作表现1分		6
	体操—技巧组合 I (男)、技巧组合 II (女)			
	武术—健身长拳套路	60秒内 动作质量5分+演练水平1分		
	武术—健身南拳套路			
	100米游泳	2' 25" (分·秒)	2' 40" (分·秒)	

(本报记者 蔡文玲 孙梦莹 整理)