附件5

2025年淮北市初中学业水平体育与健康学科考试项目规则

一、立定跳远。考生两脚自然平行开立站在起跳线后，脚尖不得踩线，原地两脚同时起跳，不得有垫步或连跳动作。每人连续测试三次，取其中最远一次的成绩。

二、一分钟跳绳。每人测试一次。考生将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环（一周圈），计为一次。听到结束信号后停止，电子仪器自动计录考生在一分钟内完成的有效跳绳次数并记录储存成绩。测试过程中，跳绳绊停，应继续进行。

三、50米跑。考生至少两人一组参加测试，站立式起跑，起跑发令：各就位→啪（枪声）开始起跑。考生必须在本道次内跑过终点柱（凡跑错道或未跑到终点者，均无成绩）。考生测试时，穿运动鞋或平底鞋，不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。考生一律不准抢跑，发现有抢跑者，要当即召回重跑。

四、足球运球。考试测试用球为4号足球。考生在指定区域进行测试，测试区域长30米，宽10米，起点线至第一杆距离为5米，各杆间距5米，共设5根标志杆，标杆距两侧边线各5米。考生站在起点（五个标志杆所形成直线与起点线的垂直处）后准备，听到出发口令后开始用脚（左右脚不限）向前运球，以S型依次绕过杆，不得碰杆。考生和球均越过终点线即为结束。每人有三次测试机会，以最好成绩为考生最终考试成绩。

测试过程中出现以下现象均属犯规行为，取消当次成绩：

1.出发时抢跑；2.漏绕标志杆；3.碰倒标志杆；4.故意手球；5.人或球出规定测试区域；6.未按要求完成全程路线；7.人、球未通过终点。

五、男子引体向上。考生跳起双手正握杠，两手距离与肩同宽，身体成直臂悬垂姿势。身体停止晃动后，两臂同时用力，向上引体，当下颚超过横杠上沿时为完成一次。记录引体次数。两次引体向上的间隔时间超过10秒即终止测试。每名考生测试一次。

考生以下行为属于犯规：

1.身体没有从静止悬垂姿势开始考试；2.两次动作之间，手臂没有充分伸直；3.动作完成时，下颚未超过杠面；4.引体过程中身体强烈摆动。

六、女子1分钟仰卧起坐。考生仰卧于软垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度，两手手指交叉贴于脑后，当上身坐起时，两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。每名考生测试一次，记录1分钟内完成次数。

考生以下行为属于犯规：

1.起坐时，双肘未触及两膝；2.仰卧时，手背及肩胛骨未触垫；3.考试过程中两手手指未交叉贴于脑后；4.考试过程中，臀部离垫。

七、坐位体前屈。考生两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约10～15厘米，上体前屈，两臂伸直，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。受试者应匀速向前推动游标，不得突然发力，两腿不能弯曲。测试计的脚蹬纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。考生不得带美甲或者留长指甲。每名考生可连续测试两次，取最好成绩。

考生以下行为属于犯规：

1.突然发力，使游标因惯性自行前滑；2.向前推时两腿膝盖弯曲；3.单手中指推，另一手中指离开游标；4.部分脚掌离开脚蹬板。

八、1分钟排球垫球。考生在指定区域内测试，测试区域为3米×3米的正方形，测试器材为5号排球。考生有两次考试机会，每次考试限时一分钟，取最好成绩。考生经扫码核验后，进入测试区域，听到发令指示后自己将球向上抛起（开始计时），然后连续用双臂向上垫球，将球垫至规定区内标志线以上。个人连续正面双手垫球，要求手型正确、击球部位准确、达到规定的高度，按次计数，否则视为无效，1分钟时间到即为测试结束。受试者每次垫球应达到规定高度（从地面起至球的顶部），男生为2.24米，女生为2米。方法正确、高度符合要求的垫球方能计数，测试结束垫球数量按仪器设备记录的个数为准，考生考试成绩呈现在显示屏上。

九、原地掷实心球。考生在指定区域内测试，投掷区设置在坚实、平坦的地面上，并有明显的区域标志线，考试用球重2千克。考生有连续三次考试机会，取最好成绩。测量距离为投掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离，以米为单位记录考试成绩，保留小数点后1位。考生经扫码核验后，进入测试区域，采用正面双手前掷实心球。测试设备发出“开始”考试信号后，考生站在投掷线后，两脚前后或左右开立，脚尖不得踩线，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。测试完成当场播报成绩。如无犯规，则该次成绩有效；反之则成绩无效，同时考生失去一次测试机会。

考生以下行为属于犯规：

1.投掷过程中，身体任何部位触及投掷线或投掷线前地面；2.考生未在指定区域内投掷；3.投掷过程中双脚同时离地；单手投掷。

十、1000米、800米跑。考试在400米环形塑胶跑道上进行，考生穿上号码背心，采取站立式起跑方式，站在起跑线后，听到发令后起跑。考生从弧形起跑线出发，起跑口令发出前，越过起跑线将被判为犯规。虽然起跑后不分道次，但考生在全程跑步中，不准跑出最左侧跑道线，更不能推、拉、阻挡他人跑进。