

附件 5

合肥市市区初中学业水平体育与健康学科 考试规则

一、800/1000 米跑

(一) 场地器材

1. 场地

在符合国家标准的田径塑胶跑道上进行。

2. 器材

使用电子计时系统并配备人工秒表，以备电子计时系统出现异常时替用。

(二) 考试方法及要求

在田径塑胶跑道上进行，站立式起跑。考生听到起跑信号后，立即起跑，不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。每名考生测试一次，以实际成绩计分；因摔跤或其他因素而未跑到终点的，可现场申请重测或缓测一次。

测试时当场报出成绩并予以登记。成绩以分、秒为单位记录测试成绩，精确到秒，不计小数。若成绩小数点后第一位数字非“0”，则需向上进位，例如“5分00秒1”应记录为“5分01秒”。

(三) 犯规情形及处理规定

- ①发令前，身体的任何部位触及起跑线；
- ②跑进中踏进跑道内圈左侧跑道线外；
- ③跑进中故意干扰，推、拉、阻挡他人跑进；
- ④抢跑。

出现上述情形均为犯规，犯规一次，召回予以重测并口头警告；犯规两次及以上，召回予以重测并酌情扣 1 分。

二、200 米游泳

（一）场地器材

1. 场地

符合国家标准的 25 米或 50 米标准泳池，按国家标准配备救生员和救生器材。设置规范的出发召回线、仰泳转身标志线及泳道分隔线，水质须符合国家相关标准。

2. 器材

使用电子计时系统并配备人工秒表，以备电子计时系统出现异常时替用。

（二）考试方法及要求

1. 考生须自备合体的泳装，可佩戴泳帽及泳镜，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）。
2. 考生须在裁判员指定泳道内完成测试。
3. 考生须在水中出发，不使用出发台，出发前应手扶池壁并保持身体静止状态，待听到出发信号后方可开始。
4. 考生出发后，可采用任何一种泳姿（允许交替运用）游完

规定的距离。

5.考生进行途中折返转身时，允许使用身体的任何部位接触池壁。

6.考生到达终点，身体任何部位触及池壁时，应停止计时。

7.考生在考试过程中若出现痉挛或体力不支等情况，应及时呼救。

每名考生测试一次，因痉挛等特殊原因可现场申请重测或缓测一次。测试时当场报出成绩并予以登记，成绩以分、秒为单位记录测试成绩，精确到秒，不计小数。若成绩小数点后第一位数字非“0”，则需向上进位，例如“5分00秒1”应记录为“5分01秒”。

（三）犯规情形及处理规定

- ①出发抢游；
- ②途中跨越泳道；
- ③在转身或抵达终点时未触及池壁；
- ④用手抓握泳道线；
- ⑤中途站立或在池底行走；
- ⑥考试过程中有干扰他人正常考试的行为。

出现上述情形均为犯规，犯规一次，召回予以重测并口头警告；犯规两次及以上，召回予以重测并酌情扣1分。

三、4分钟跳绳

（一）场地器材

1.场地

平整、干净且无障碍物的室内或室外场地。

2.器材

考场提供3种长度规格（以颜色区分）的跳绳，跳绳材质保持一致，使用电子计数跳绳设备。

（二）考试方法及要求

考生将绳的长短调至适宜长度，将绳置于身后，保持静止状态，待考试信号发出后，正式开始考试。采用双手正摇双脚跳绳的方式，每完成一次跳跃且摇绳一回环（一周圈）计为一个有效成绩（以跳绳手柄计数为准）。结束信号发出后，考试即刻停止，系统记录考生在4分钟内的有效跳绳个数。

考试动作要求正摇双脚跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环（一周圈）计为一次，考试过程中跳绳绊脚未完成，当次不计数，考生可继续测试。每名考生测试一次，未完成测试的以实际成绩计分。考试当场报出成绩并登记。

（三）犯规情形及处理规定

- ①单脚交换跳或反摇绳；
- ②每跳跃一次摇绳多回环；
- ③用手转动跳绳的转轴或更换手柄；
- ④跳出考试区域。

出现上述情形均为犯规，犯规一次，考试终止予以重测并口头警告；犯规两次及以上，予以重测并酌情扣1分。

四、50 米跑

（一）场地器材

1.场地

在符合国家标准的田径塑胶跑道上进行。

2.器材

使用电子计时系统并配备人工秒表，以备电子计时系统出现异常时替用。

（二）考试方法及要求

在田径塑胶跑道上进行，考生至少两人一组测试，站立式起跑。考生听到起跑信号后，立即起跑，全力跑向终点线，不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。每名考生测试一次。

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”进“1”原则进位。

（三）犯规情形及处理规定

- ①发令前，身体的任何部位触及起跑线；
- ②跑进中串道；
- ③跑进中故意干扰，推、拉、阻挡他人跑进；
- ④抢跑。

出现上述情形均为犯规，犯规一次，召回予以重测并口头警告；犯规两次及以上，召回予以重测并酌情扣 1 分。

五、坐位体前屈

（一）场地器材

坐位体前屈测试仪器，全自动测量成绩，测量推杆自动复位，实时显示考生信息与成绩，坐垫中间处有膝关节固定带，防止测试过程中屈膝，成绩显示小数点后 1 位。

（二）考试方法及要求

考生两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在仪器坐垫上，两脚分开约 10-15 厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。

考生应匀速向前推动游标，不得突然发力，两腿在绑带内不能弯曲。测试计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。每名考生可连续测试两次，取最好成绩。

（三）犯规情形及处理规定

- 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。

出现上述情形均为犯规，当次成绩无效。犯规两次无成绩者，只能增加一次机会，仍然犯规者，该项目考试计 0 分。

六、立定跳远

（一）场地器材

1. 场地

在坚实平坦的地面上进行。

2.器材

使用电子测试设备并配备人工测量，以备电子测试设备出现异常时替用。

（二）考试方法及要求

在测试垫上进行，考生两脚自然分开站立，两脚原地同时起跳，不得有垫步、助跑或连跳动作。考生测试结束后，从测试区域的前方走出。丈量起跳线后缘至最近着地点后缘之间的垂直距离。以厘米为单位记录考试成绩。每名考生可连续测试两次，取最好成绩。考试时不允许穿钉鞋。

（三）犯规情形及处理规定

- ①起跳踩线或越线起跳；
- ②单腿起跳；
- ③落地区外落地、落地后回退；
- ④起跳前身体任何部位触及起跳线和测试区域。

出现上述情形均为犯规，当次测试无效；犯规两次无成绩者，增加一次机会；仍然犯规者，该项目考试计0分。

七、引体向上（男）

（一）场地器材

考试使用高单杠。考场要设置不同高度的单杠，供考生选择，单杠下地面要铺设体操垫。各考点统一向考生提供防滑镁粉，供考生自主选择使用。秒表备用。

（二）考试方法及要求

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。身体任何部位触地或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。

（三）犯规情形及处理规定

- 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，下颚未超过杠面；
- 出现上述情形均为犯规，当次动作不计数。

八、1 分钟仰卧起坐（女）

（一）场地器材

仰卧起坐测试仪，通过仰卧起坐无线感应器（或腰带）全自动计时计数，测试垫安装脚部固定支架，支架可调节高度。实时显示考生成绩。

（二）考试方法及要求

使用仰卧起坐仪器测试，考生仰卧于测试仪器软垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度，两手贴于脑后，测试者两脚背勾住测试仪脚钩，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。测试人员启动仪器发出“开始”口令的同时开始计时，测试设备自记录 1 分钟内完成次数。每名考生测试一次。

（三）犯规情形及处理规定

- 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考试过程中两手未贴于脑后；
- ④考试过程中，臀部离垫。

出现上述情形均为犯规，当次动作不计数。

九、掷实心球

（一）场地器材

1.场地

在不小于长 20 米、宽 8 米的坚实、平整场地上进行。

2.器材

实心球：采用适宜的软性材料，质量 2 千克，表面材质防滑。

使用电子测试仪并配备人工卷尺，以备电子测试仪出现异常时替用。

（二）考试方法及要求

考生站在起掷线后，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。如两脚前后开立投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一小步，但不得踩线或超过起掷线。丈量起掷线后缘至球着地点后缘之间的垂直距离。以米为单位记录测试成绩，保留一位小数。每名考生可连续测试两次，取最好成绩。考试时不允许穿钉鞋。

（三）犯规情形及处理规定

- ①投掷过程中，身体任何部位触及起掷线或起掷线前地面；

②球出手前有助跑动作；

③投掷过程中身体侧后仰，投球时是双手持球、单手发力。

出现上述情形均为犯规，当次测试无效。犯规两次无成绩者，增加一次机会，仍然犯规者，该项目考试计 0 分。

十、1 分钟跳绳

（一）场地器材

1. 场地

平整、干净且无障碍物的室内或室外场地。

2. 器材

提供 3 种长度规格（以颜色区分）的跳绳，跳绳材质保持一致，使用电子计数跳绳设备。

（二）考试方法及要求

考生将绳的长短调至适宜长度，将绳置于身后，保持静止状态，待考试信号发出后，正式开始考试。采用双手正摇双脚跳绳的方式，每完成一次跳跃且摇绳一回环（一周圈）计为一个有效成绩（以跳绳手柄计数为准）。结束信号发出后，考试即刻停止，系统记录考生在 1 分钟内的有效跳绳个数。

考生可连续测试两次，取最好成绩。如果考生选择第二次考试，两次考试间隔最长为 3 分钟，超时将取消第二次考试资格。

（三）犯规情形及处理规定

①单脚交换跳或反摇绳；

②每跳跃一次摇绳多回环；

③用手转动跳绳的转轴或更换手柄；

④跳出考试区域。

出现上述情形均为犯规，当次考试终止。

十一、1 分钟踢毽子

（一）场地器材

1.场地

场地设置在平坦、坚实的地面上。每名考生测试区域为 3 米×3 米正方形。

2.器材

毽子高 130—135 毫米，重 15 克（±1 克），直径 38—40 毫米，厚度 10—15 毫米，垫圈为金属材料，底垫为弹性橡胶，毽毛≥100 毫米，为经工艺处理的四根长鸭毛，羽毛宽 32-35 毫米，插毛管高 22-24 毫米，毽毛色彩鲜艳。

（二）考试方法及要求

考生在踢毽区手持毽准备好，听考试开始指令后以手抛毽子开始考试。考生在指定区域内，着普通运动鞋，用膝关节以下任何部位将毽子踢起。考生每完成一次踢毽动作后，脚必须触地。每名考生测试 1 次。

（三）犯规情形及处理规定

①踢毽过程中出现膝关节以上任何部位触毽子视为犯规，当次踢毽次数不计，但考试继续；

②踢毽出现失误导致毽子触地，可用手捡起毽子继续，踢毽

次数累计；

③踢出考试区域，当次考试终止。

十二、原地纵跳摸高

（一）场地器材

考试场地地面平整、干净、坚实。摸高器设置完毕后，在地面画一条与摸高器正投影重合、长 0.6 米的线段，以该线段为一边，画一个正方形场地，作为起跳区域。考试使用符合相关标准的摸高器。

（二）考试方法及要求

采用原地纵跳。发出考试信号后，考生单手最长手指涂抹标记物，侧对仪器站在考试区域内，脚不能触线，调整好起跳位置后，挺胸直立，直臂上举，大臂贴住耳部，手掌和手指伸直，用最长手指触碰仪器并留痕，作为第一标记，双脚保持不动。然后，原地双脚起跳，用同一手指再次触碰仪器并留痕，作为第二标记，两次标记的距离为本次纵跳成绩。

考生起跳后的落地点无区域限制。每次起跳前必须按要求做好第一标记，起跳后触碰仪器留痕。以厘米为单位记录考试成绩，取整数。每名考生可以连续测试两次，计取最好成绩。考试时不允许穿鞋底有钉的鞋子。

（三）犯规情形及处理规定

①做完第一标记后，起跳前脚部移动；

②未按要求做第一标记。

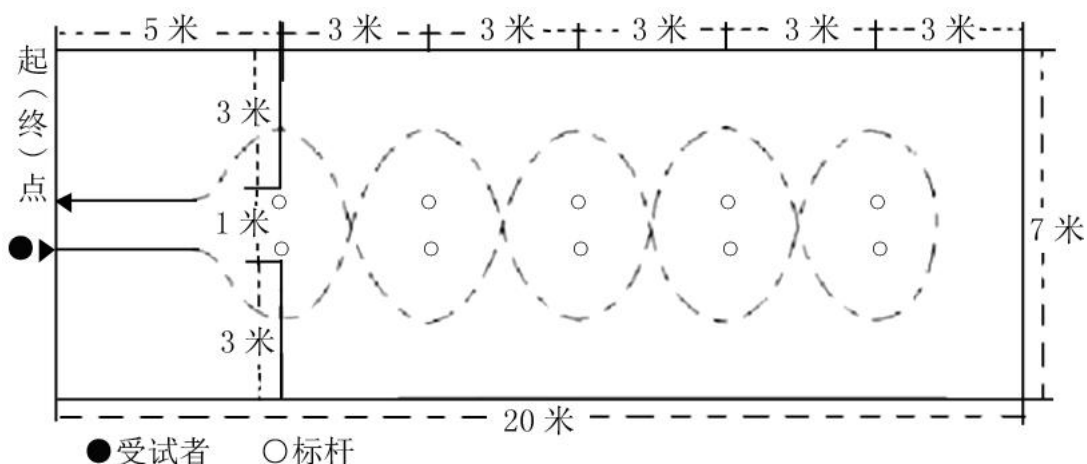
出现上述情形时为犯规，当次纵跳成绩无效。犯规两次无成绩者，增加一次机会，仍然犯规者，该项目考试计0分。

十三、篮球（运球）

（一）场地器材

1.场地

考试在标准篮球场上进行，测试场地长不小于20米、宽不小于7米。从起点到第一根标志杆的距离是5米，相邻标志杆之间的距离是3米。



篮球考试场地设置示意图

2.器材

男生是标准7号球，女生是标准6号球。

（二）考试方法及要求

考生在起点线后持球站立，听到出发口令后，按图中所示箭头方向单手运球依次过杆。发令员发令即开表计时，考生与球均

返回起（终）点线时停表。测试中篮球脱手后，如球仍在测试场地内，考生可自行捡回，并在脱手处继续运球，不停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后 1 位，小数点后第二位数按非“0”进“1”原则进位。每名考生可连续测试两次，取最好成绩。

（三）犯规情形及处理规定

- ①出发时抢跑；
- ②运球过程中双手同时触球；
- ③漏绕标志杆；
- ④碰倒标志杆；
- ⑤测试时人或球超出测试区域；
- ⑥未按规定路线完成运球。

出现上述情形均为犯规，当次成绩无效。

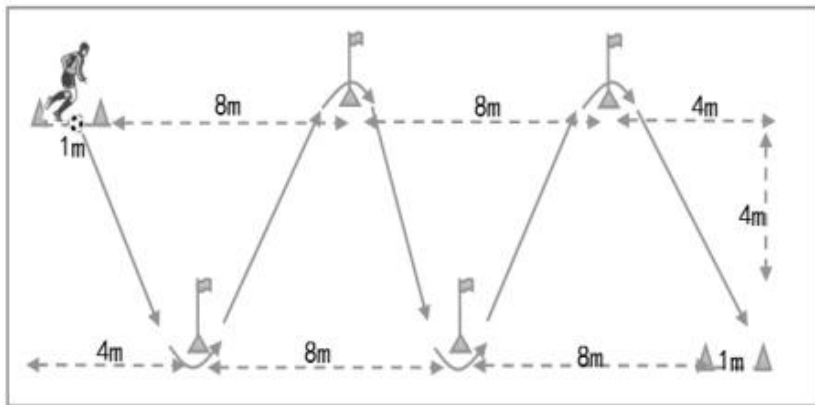
出现上述情形均为犯规。若犯规一次，以另一次测试成绩为最终成绩；若两次测试均犯规，补测一次作为最终成绩。

十四、足球（运球）

（一）场地器材

1.场地

在平整的人工草或天然草足球场內，划定 22 米×5 米的测试区域。场地以标志杆构建绕杆路线，起点与终点间距 20 米，标志杆横向（宽间距）间隔 4 米、纵（长间距）间隔 8 米。



足球考试场地设置示意图

2.器材

考试用球的规格为 5 号足球，球内气压符合足球竞赛规则要求。标志杆高不低于 1.2 米，标志桶高 0.5 米。

(二) 考试方法及要求

发令口令后，考生从起始线开始运球，分别绕过标志杆外侧，冲过终点线。运球启动开表，考生与球均通过终点线时停表。记录其所用时间。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后 1 位，小数点后第二位数按非“0”进“1”原则进位。每名考生可连续测试两次，取最好成绩。

(三) 犯规情形及处理规定

- ① 出发时抢跑；
- ② 漏绕标志杆；
- ③ 碰倒标志杆；
- ④ 故意手球；
- ⑤ 未按要求完成全程路线。

出现上述情形均为犯规。若犯规一次，以另一次测试成绩为

最终成绩；若两次测试均犯规，补测一次作为最终成绩。

十五、排球（对墙垫球）

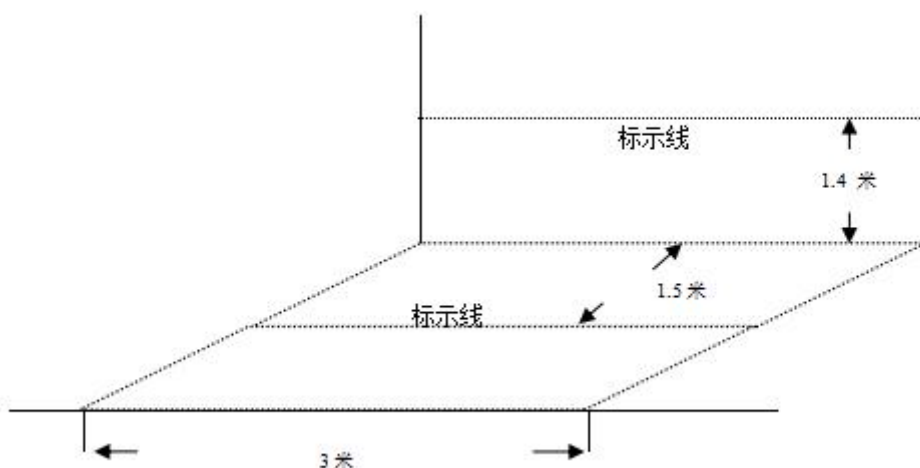
（一）场地器材

1.场地

在平整墙面垂直距地面高度 1.4 米处设置一标示线，平整地面水平距墙壁 1.5 米处设置一标示线，测试区域宽度不小于 3 米。

2.器材

五号排球，球内气压符合排球竞赛规则要求。



排球考试场地设置示意图

（二）考试方法及要求

考生站在地上标志线外，自己将球向上抛起，即开始计时，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，时间为 40 秒。在垫球过程中，球落地由考生自行捡球并按照上述要求继续进行垫球，直至时间结束。测试时当场报出成绩并予以登记。每名考生可连续测试两次，取最好成绩。

（三）犯规情形及处理规定

- 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。

出现上述情形，当次垫球不记分。

十六、羽毛球（正手发高远球）

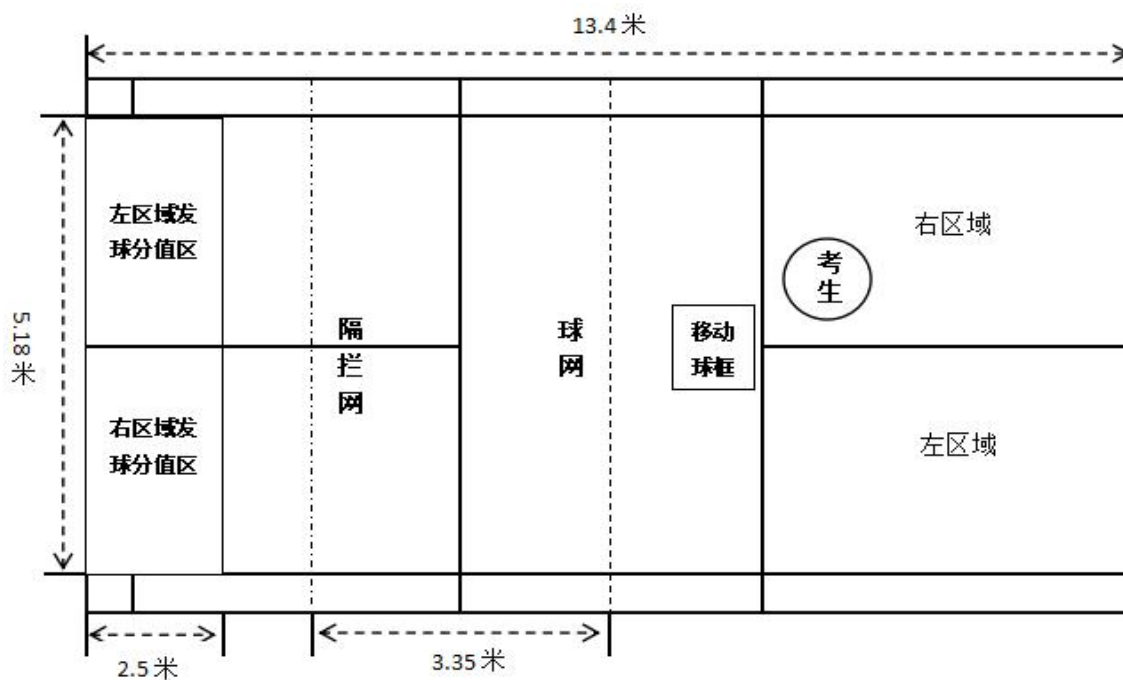
（一）场地器材

1.场地

考试场地设置在室内，地面材质为木地板或羽毛球场地地胶，选用单打场地范围，长 13.4 米，宽 5.18 米，球网宽 6.1 米，网柱放置双打边线中点位置，球网边线处高度 1.55 米。中间高度为 1.524 米；距离球网 3.35 米处设置高度为 2.5 米的隔档网。分值区为考生对面场地端线向内 2.5 米以及单打边线组成的区域。

2.器材

移动球框，可放置足够考试用球的移动球框；羽毛球，一级鹅毛球（77 速）；隔档网，宽度为 6.1 米，高度为 2.5 米；单球拍总长度不超过 68 厘米，宽度不超过 23 厘米。球拍考生自备，考点提供备用。



羽毛球考试场地设置示意图

(二) 考试方法及要求

1.考生一手持拍，一手持球，且一次只能持1个球，以正手发高远球的方式从左（右）区域发6次球，越过球网及隔档网，第一落点落在相应对角线分值区域为有效发球；再从右（左）区域发6次球，越过球网及隔档网第一落点落在相应对角线分值区域为有效发球。考生需连续重复完成所有的发球动作。

2.同一名考生在同一场地完成考试，在规定时间内完成所有考试。

3.一个区域的考试完成后方可进行另一区域的考试。左右区域的先后顺序由考生自行决定。

4.考生有一次测试机会，考试无成绩者，增加一次机会；仍

然无成绩者，该项目考试计 0 分。考试中途，考生主动退出考试，计取考生退出时的分数。

5.考生需在 2 分钟内完成左右区域共计 12 次发球，左右区域发球进入分值区累计达到 10 个即结束考试。

6.考官发出指令后考生方可按指令进行试发球或开始考试。

（三）犯规情形及处理

- ①发球时脚触及场地上的任何线；
- ②发球时双脚未和地面保持接触；
- ③发球时拍头未明显指向下方；
- ④发球时击球点超过自己最下端肋骨水平面；
- ⑤发球时挥拍不连续；
- ⑥球未发至对角区域的分值区；
- ⑦发球未过网或未过隔档网。

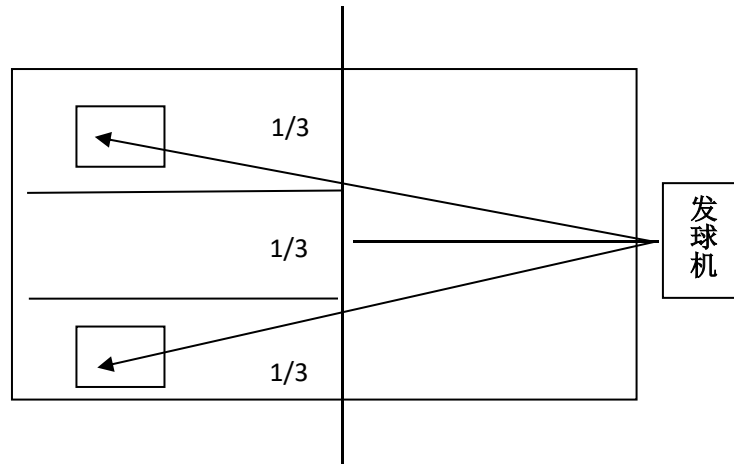
出现上述情形，当次发球不计分。

十七、乒乓球（正反手击球）

（一）场地器材

1.场地

测试场地长不小于 14 米、宽不小于 7 米。相邻球台之间须用不低于 0.75 米的挡板隔开。



乒乓球考场设置示意图

2.器材

发球机，出球速度、频率可调，出球角度可调节范围 ± 30 度，储球容量不小于 100 个，可发上旋球，能够定点发球和随机发球，集球网自动收集并循环出球，满足考试要求；乒乓球，直径 40+毫米，重量 2.7 克；乒乓球台（附网架和球网），符合 QB/T2700；配备捡球器；球拍考生自备，考点提供备用。

（二）考试方法及要求

1.考试开始，由乒乓球发球机定点向考生正、反手位连续交替供球 30 个，频率为 40 个球（ ± 1 ）/分钟；球过网上缘 8 厘米左右高度，供球到考生球台左、右两侧 1/3 区域内的中线附近区间内（距球台端线约 30-55 厘米）。右手持拍从正手攻球开始考试、左手持拍从反手攻球开始考试。考生运用乒乓球正反手技术动作在全台区域内一正一反连续击球，应击中对面台面。

2.考生有一次测试机会，每次测试连续击球 30 个。考生在正式测试前可进行两次发球机供球适应性击球。考试无成绩者，增加一次机会；仍然无成绩者，该项目考试计 0 分。考试中途，考

生主动退出考试，计取考生退出时的分数。因发球机原因造成的考生失误，允许重新测试。

（三）犯规情形及处理规定

- 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。

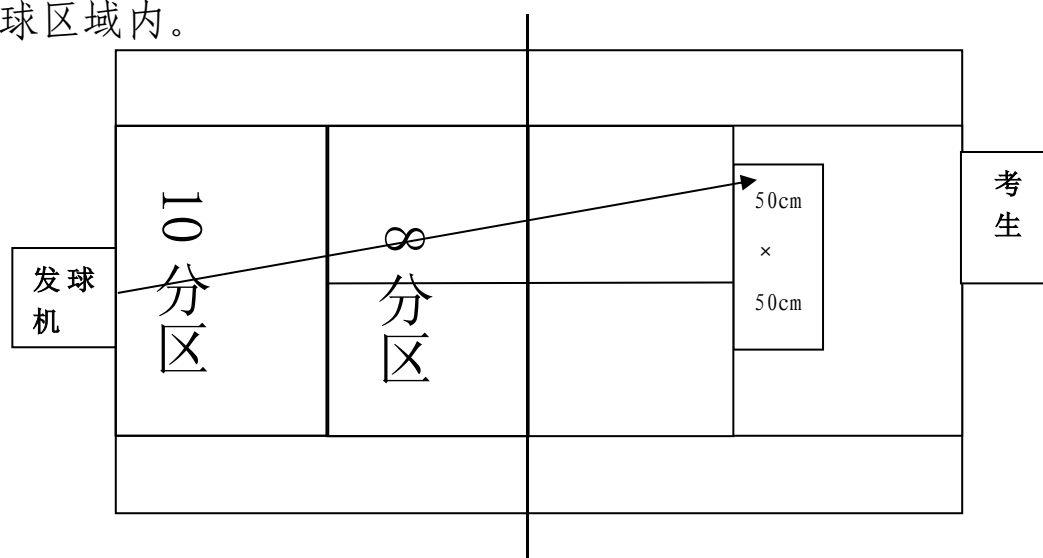
出现上述情形，当次击球不计分。

十八、网球（正手击球）

（一）场地器材

1.场地

测试场地为 23.77 米×8.23 米的标准单打网球场。发球机放置在底线中点区域，球落在发球线后 50 厘米×50 厘米的正方形正手击球区域内。



网球考场设置示意图

注：单打场地的球网至发球线的前半场区域是 8 分区（发球线属于前

半场区域)；单打场地的发球线至底线的后半场区域是 10 分区(底线属于后半场区域)。

2.器材

(1)发球机：送球球速 40 千米/小时，出球频率 3 秒/球，仰角 20 度，储球容量不小于 150 个，满足考试要求。

(2)网球：比赛用球，质量 56.0-59.4 克，弹性 1350-1470 毫米，符合 GB/T22754 标准。

(3)球网：标准网柱(附网)，符合 GB/T19851 标准；球网中心高度 0.914 米。

(4)球拍：球拍总长度不超过 73.66 厘米，宽度不超过 31.75 厘米，拍弦面长不超过 39.37 厘米，拍弦面宽不超过 29.21 厘米。球拍考生自备，考点提供备用球拍。

(二)考试方法及要求

1.考试开始，由在底线中点位置的网球发球机隔网送球，频率为 3 秒/球、球速 40 千米/小时、仰角 20 度，发送至对面发球线后 50 厘米×50 厘米的规定区域内。考生站在对面底线适当位置，用球拍以网球正手技术将落地一次的球，击过网至单打场地规定区域内。

2.考生有一次测试机会，每次测试连续击球 12 个。考生在正式测试前可进行两次发球机供球适应性击球。考试无成绩者，增加一次机会；仍然无成绩者，该项目考试计 0 分。考试中途，考生主动退出考试，计取考生退出时的分数。

3.因机器供球偏离规定区域，考生可以放弃本次击球，本球无效，不计算击球次数；若考生击球，该球有效，继续考试。

以上考试说明以右手持拍为例，如遇左手持拍考生，发球机不另行调试，学生自行调整击球方式。

（三）犯规情形及处理规定

- ①未按正手击球的要求击球；
- ②击球后，球未落到计分区域；
- ③击打尚未触及本方球场规定区域内的来球。

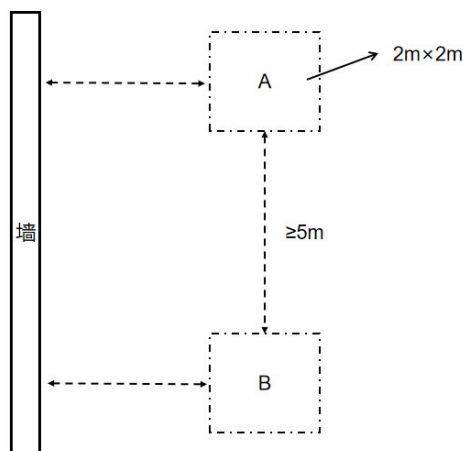
出现上述情形时，当次击球不计分。

十九、手球（对墙传接球）

（一）场地器材

1.场地

测试墙高于3米，为砖混墙，墙面平整无凹陷与突起。掷球区为2米×2米正方形区域，两个掷球区相距至少5米。



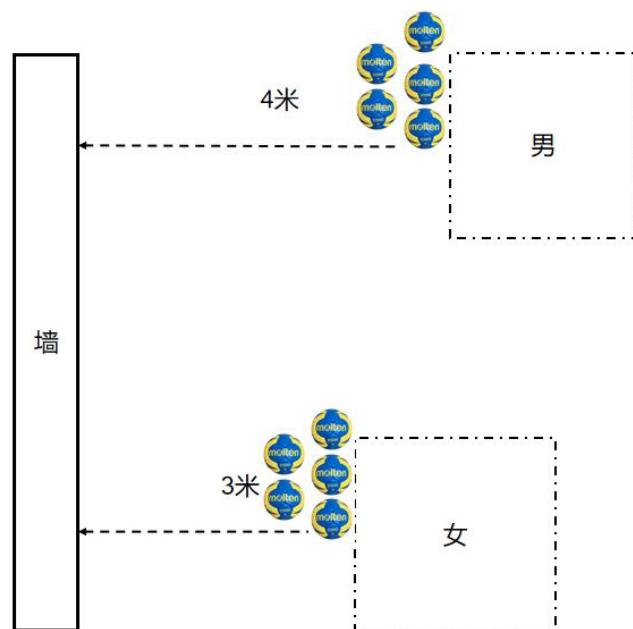
手球考场设置示意图

2.器材

考点统一提供测试用球。男女均使用 2 号球（周长 54 ~ 56 厘米，重 325 ~ 400 克）。

（二）考试方法及要求

如图所示，考生双脚站立于投掷区前沿线后，考生听到发令后，使用单手肩上掷球（单手将球托、抓起，且投掷臂的肘关节高于肩关节、球高于头顶的单手传球方式）进行 1 分钟对墙传接球测试。传接球必须在投掷区前沿线后，不得越线、踩线。接不住的球不计数，超出一分钟外的接球不计数。测试过程中测试者可将该球重新捡起继续测试，也可以启用备用球继续测试（备用球用完视为考试结束）。考生 1 分钟内成功完成对墙传接球个数为测试成绩。每位考生有两次测试机会，取最好成绩。



手球一分钟对墙传接球示意图

（三）犯规情形及处理规定

- ①未按照手球单手肩上掷球技术完成；
- ②越过、踩掷球区前沿线掷球；
- ③超过一分钟限时掷球。

出现上述情形时，当次传接球不计分。