

2020年厦门市中招体育考试项目测试细则

一、立定跳远

1. 场地器材

(1) 采用电子仪器测距。

(2) 场地设在水泥硬地或塑胶跑道上。

2. 测试方法

(1) 考生进入候考区出示准考证，经检录裁判核实身份并读取考生信息后进入指定起跳区域。

(2) 测试前，考生可根据个人能力选择不同的起跳线；预备起跳时，两脚自然分开站立在起跳线后，两臂摆至体后时双膝弯屈半蹲。考生听到设备提示音后方可起跳，起跳时两臂前摆、同时两脚用力蹬地向前跳起；落地时测试仪器自动记取双脚离起跳线最近距离的成绩。

(3) 测试时，若考生落地点超出仪器感应范围，应采用钢尺人工丈量距离。

(4) 每位考生可以连续试跳三次，记录最好的一次成绩，裁判确认保存考试结果，并在考生准考证的相应位置加盖“已考”印章。

3. 注意事项

(1) 测试时，考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。

(2) 考生在起跳前两脚掌不得离地，起跳时不得采用垫步起跳；起跳落地后须往起跳方向迈步离开测试仪器，否则将被判为犯规，当

次成绩无效；测试犯规累积不得超过三次。

(3) 考生起跳时，如脚超过起跳线会有“滴滴”的报警提示，应及时纠正，待语音提示“起跳”后方可进行。

(4) 考生参加完本项目测试后，须向成绩记录裁判领取成绩凭证和准考证。

二、100 米跑

1. 场地器材

(1) 采用电子仪器计时。

(2) 拥有 100 米直线跑道不少于 6 条。

2. 测试方法

(1) 进入测试区，考生出示准考证，经检录裁判核实身份并读取考生信息后进入起跑区。

(2) 考生至少两人一组测试，站立式起跑。当听到“各就位→预备→跑”的口令后开始起跑，然后考生沿着自己的跑道直至躯干部位到达终点线的垂直面即为结束；每人测试一次，以秒为单位记录测试成绩。

(3) 裁判确认保存考试结果，并在考生准考证的相应位置加盖“已考”印章。

3. 注意事项

(1) 考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

(2) 测试过程，如出现以下现象均属犯规：出发时抢跑、越道影响他人、未跑到终点线等，考生犯规可再补测一次。

(3) 考生参加本项目测试后，须在考点指定位置领取成绩凭条和准考证。

三、1 分钟跳绳

1. 场地器材

(1) 采用电子仪器计数。

(2) 在平坦的水泥硬地或塑胶跑道上。

2. 测试方法

(1) 考生进入候考区出示准考证，经检录裁判核实身份后进入跳绳测试准备区域，选择适合长度的跳绳，或使用自带的跳绳将绳体穿过测试手柄，将右手柄的防滑绳套套在右手处，做好准备。

(2) 裁判按测试手柄对应的编号顺序读取准备考试的考生信息，考生在裁判的引导下进入测试区，站立在与手柄上的标号对应的测试区，当听到“预备→开始”口令，考生开始跳绳。

(3) 考生须按正摇双脚跳绳的规范动作，每跳跃一次摇绳一回环（一周圈），仪器自动计数一次。

(4) 考生在考试过程中如有绊绳，设备将自动记录中断次数。

(5) 一分钟时间到，测试设备发出指令并停止跳绳的计数，考生的跳绳的手柄和电子屏幕同时自动显示成绩。裁判确认保存考试结果，并在考生准考证的相应位置加盖“已考”印章。

3. 注意事项

(1) 参加跳绳考试的考生允许自带绳体，事先应将手柄去除，绳体均匀且直径为 4-5 毫米，花样跳绳及珠节绳除外，绳体须经过裁

判检查确认为考试规范用绳，方可使用。

(2) 测试时，考生不得反摇跳绳、不得一跳多摇、不得单脚跳绳等，否则将被判为犯规，当次成绩无效。

(3) 测试过程，如发生与其他考生绊绳的情况，裁判应组织相关考生重测一次。

(4) 测试过程，考生跳绳绊绳，当次不计数。

(5) 考生参加完本项目测试后，须向成绩记录裁判领取成绩凭条和准考证。

四、引体向上

1. 场地器材

测试设 2.2 米和 2.5 米高度的稳固安全单杠各一副，并配置碳酸镁粉（防滑粉）。

2. 测试方法

(1) 采用电子仪器计数。

(2) 考生出示准考证，经检录裁判核实身份读取考生信息后进入单杠测试区。

(3) 测试时，考生跳起双手正握杠，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）上拉至下颏超过横杠上沿为完成一次，电子仪器自动记录考生所做的有效引体次数，考试结束裁判确认保存考试结果，在考生准考证的相应位置加盖“已考”印章。

3. 注意事项

(1) 测试时，当两手直臂悬垂时，才能做下一次引体。

(2) 测试时，如出现双手反握杠、身体做大幅度摆动、或借助两腿蹬力及其他附加动作将身体向上拉、或上拉时下颏未超过横杠上沿等，均判犯规，并扣除因犯规所得的次数。

(3) 测试时，每两次引体向上间隔时间不得超过 10 秒，否则将终止测试。

(4) 考生参加完本项目测试后，须向成绩记录裁判领取成绩凭证和准考证。

五、斜身引体

1. 场地器材

(1) 设 1.20—1.40 米不同高度的稳固安全低单杠若干副，杠粗以手能握住为准。

(2) 测试区域的地面需硬化处理，并采取适当的防滑措施。

2. 测试方法

(1) 采用电子仪器计数。

(2) 考生出示准考证，经检录裁判核实身份读取考生信息后进入低单杠测试区。

(3) 测试时，面对杠站立，两手正握杠（与肩同宽）成仰斜悬垂（两臂与躯干约 90 度，身体与地面的夹角应等于或小于 45 度）；屈臂引体时，下颏触杠或超过横杠，接着两臂伸直，计 1 次。电子仪器自动记录考生所做的有效引体次数，考试结束裁判确认保存考试结果，在考生准考证的相应位置加盖“已考”印章。

3. 注意事项

(1) 考生屈臂引体时，身体要保持伸直，不得塌腰和挺腹；若出现两脚移动、或借用塌腰、挺腹的力量引体、或下颏未触到或超过横杠，则判犯规，并扣除因犯规所得的次数。

(2) 考生每次屈臂引体前，必须恢复到两臂伸直姿势才能开始引体，且两脚全脚掌着地，否则被判犯规。

(3) 测试时，每两次引体间隔时间不得超过 10 秒，否则终止测试。

(4) 考生参加完本项目测试后，须向成绩记录裁判领取成绩凭条和准考证。

六、仰卧起坐

1. 场地器材

(1) 采用电子仪器计数。

(2) 在平坦的水泥硬地或塑胶跑道上。

2. 测试方法

(1) 进入测试区，考生出示准考证，经检录裁判核实身份读取考生信息后进入仰卧起坐区域。

(2) 测试时，考生仰卧于垫上，两腿稍分开，接着把两脚放入脚扣，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后。当听到仪器发出“开始测试”时，考生开始起坐。当两肘同时触及或超过双膝，仪器感应发出“滴”的声音；仰卧时，两肩胛必须触垫，仪器感应又发出“滴”的声音；前后两声完成一次起坐，仪器自动计数；一分钟时间到时，仪器发出终止信号并自动计数。裁判确认保存考试结果，并在

考生准考证的相应位置加盖“已考”印章。

3. 注意事项

(1) 测试时，考生双脚须放在垫上，不得借用肘部撑垫或臀部起落的力量完成起坐，否则判犯规，并扣除因犯规所得的次数。

(2) 两手交叉贴于脑后，不得松开或放手；如出现脱手，则判犯规，并扣除因犯规所得的次数。

(3) 考生起坐时，若出现两肘未触及双膝、或仰卧时两肩胛未触垫等，均判犯规，并扣除因犯规所得的次数。

(4) 考生参加完本项目测试后，须向成绩记录裁判领取成绩凭条和准考证。

七、前掷实心球（软式）

1. 场地器材

(1) 实心球测试投掷场地为宽为 5 米的长方形（图 1）。

(2) 考生测试时统一采用 2 公斤重量的软质实心球。

2. 测试方法

(1) 考生进入候考区出示准考证，经检录裁判核实身份读取考生信息后进入投掷区。

(2) 测试时，考生手持实心球站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷区域；投掷前，双手可持球做前后预摆，预摆后成双手举球至头上方稍后仰，最后原地用力将球向前方掷出。

(3) 采用电子红外测距仪判定成绩；每位考生可掷三次，记录最好的一次成绩。裁判确认保存考试结果，并在考生准考证的相应位

置加盖“已考”印章。

(4) 测试时，实心球必须落在 5 米宽的投掷区域内方为有效。

3. 注意事项

(1) 掷实心球必须双手将球从头后正面向前掷出，测试预摆时上体不得往左后、右后扭转。

(2) 实心球出手之前，考生两脚不得离开地面；实心球出手后，考生的脚不得踩到投掷线。

(3) 考生完成测试后，须从投掷线后离开。

(4) 考生每次投掷时间不得超过 1 分钟，超时视为犯规。

(5) 考生犯规时，当次成绩无效，犯规累计不得超过三次。

(6) 考生参加完本项目测试后，须向成绩记录裁判领取成绩凭条和准考证。

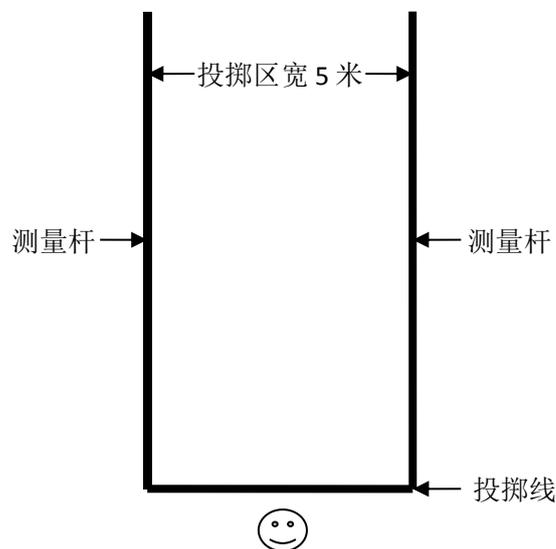


图 1：前掷实心球场地示意图

八、足球（运球过障碍）

1. 场地器材

(1) 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（图 2）。

(2) 测试器材包括足球若干个（测试用球：男女生均采用 5 号球），30 米钢卷尺，5 根标志杆（杆的高度不低于 1.5 米）等。

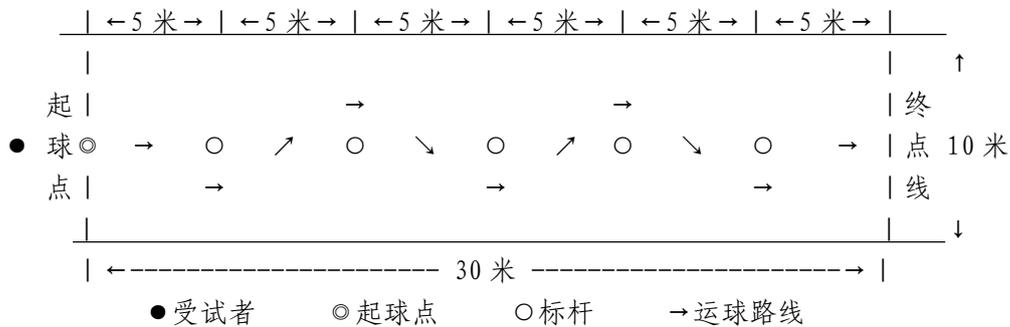


图 2 足球运球场地示意图

2. 测试方法

(1) 考生出示准考证进入候考区，经检录裁判核实身份读取考生信息后进入足球测试场地，采用电子仪器计时。

(2) 测试时，球放在起点线正中的起球点上，考生站在起点线后准备，当听到出发口令后开始向前运球依次过 5 根标志杆，最后考生和球均越过终点线即为结束。每位考生可测试两次，记录最好的一次成绩。裁判确认保存考试结果，并在考生准考证的相应位置加盖“已考”印章。

3. 注意事项

(1) 测试过程，如出现以下现象均属犯规，并取消当次成绩：出发时抢跑、漏绕标志杆、碰倒标志杆、故意手球、未按要求完成全

程路线等。

(2) 考生有两次测试机会，完成测试考生应从测试场地外回到起点，若两次犯规无成绩者可再补测一次。

(3) 考生参加完本项目测试后，须向成绩记录裁判领取成绩凭证和准考证。

九、篮球（运球过障碍）

1. 场地器材

(1) 测试场地长 20 米、宽 7 米，起点线前 5 米设置两列标志杆，标志杆距同侧边线 3 米；各排标志杆相距 3 米，共 5 排杆，全长 20 米，并列的两杆间隔 1 米（图 3）。

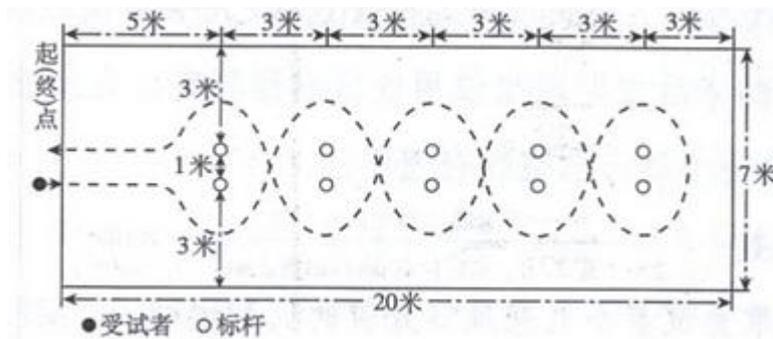


图 3 篮球运球场地示意图

(2) 测试器材包括 30 米钢卷尺、标志杆 10 根（杆的高度不低于 1.5 米）、篮球若干个（测试用球：男生采用 7 号球，女生采用 6 号球）。

2. 测试方法

(1) 考生出示准考证进入候考区，经检录裁判核实身份读取考生信息后进入篮球测试场地，采用电子仪器计时。

(2) 测试时，考生在起点线后持球站立，当听到出发口令后，按

图中箭头所示方向单手运球往前依次过 5 排标志杆，返回时再依次过 5 排标志杆，最后考生和球均越过终点线时结束。每位考生可测试两次，记录最好的一次成绩。裁判确认保存考试成绩，并在考生准考证的相应位置加盖“已考”印章。

3. 注意事项

(1) 测试时，如出现篮球脱手后球仍在测试场地内，考生可自行捡回，并在脱手处继续运球，不停表。

(2) 测试过程，如出现以下现象均属犯规，并取消当次成绩：运球出发时抢跑、碰倒标志杆、人或球出测试区域、持球、走步、未按图示要求完成全程路线、或最后通过终点线时人球分离等。

(3) 考生有两次测试机会，完成测试考生应从测试场地外回到起点，若两次犯规无成绩者可再补测一次。

(4) 考生参加完本项目测试后，须向成绩记录裁判领取成绩凭条和准考证。

十、排球（连续垫球）

1. 场地器材

场地在坚实、平坦的场地或排球场上进行；在地面用 5 厘米宽醒目标识线划定 3 米 × 3 米测试区域，测试排球应符合国家标准（软排球、气排球除外）。

2. 测试方法

(1) 考生出示准考证进入候考区，经检录裁判核实身份读取考生信息后进入排球测试场地，测试采用电子仪器计数。

(2) 测试时, 考生在规定的测试区域内原地将球抛起, 个人连续正面双手垫球, 要求采用抱拳式(或叠掌式、互靠式)手型; 垫球时, 球的上沿至少达到规定的垫球高度(男生 2.20 米、女生 2 米), 直至排球落地为止; 每位考生可测试两次, 记录最好的一次成绩。裁判确认保存考试结果, 并在考生准考证的相应位置加盖“已考”印章。

3. 注意事项

(1) 测试过程, 如出现以下现象均只作调整, 不计次数: 如采用传球、或垫球高度未达标准等。

(2) 考生垫球时脚踩地面标识线、身体任何部位触及标识线或标识线外地面、球落地后再垫起等情况, 均判为犯规。

(3) 考生有两次测试机会, 若两次犯规无成绩者可再补测一次。

(4) 考生参加完本项目测试后, 须向成绩记录裁判领取成绩凭条和准考证。