

附件 1

福建省初中毕业升学体育与健康考试身体素质 与运动技能考试评分标准

(一) 必考类

项目 分值	1000 米跑 (男) (单位: 分·秒)	800 米跑 (女) (单位: 分·秒)	200 米游泳 (单位: 分·秒)	
			男	女
100	3' 40"	3' 25"	4' 48"	5' 08"
98	3' 42"	3' 27"	4' 50"	5' 10"
96	3' 44"	3' 30"	4' 53"	5' 13"
94	3' 46"	3' 33"	4' 56"	5' 16"
92	3' 48"	3' 36"	4' 59"	5' 19"
90	3' 50"	3' 39"	5' 02"	5' 22"
88	3' 53"	3' 42"	5' 05"	5' 25"
86	3' 56"	3' 45"	5' 08"	5' 28"
84	3' 59"	3' 48"	5' 11"	5' 31"
82	4' 02"	3' 51"	5' 14"	5' 34"
80	4' 05"	3' 55"	5' 17"	5' 37"
78	4' 10"	4' 00"	5' 23"	5' 43"
76	4' 15"	4' 05"	5' 29"	5' 49"
74	4' 20"	4' 10"	5' 35"	5' 55"
72	4' 25"	4' 15"	5' 41"	6' 01"
70	4' 30"	4' 20"	5' 47"	6' 07"
68	4' 35"	4' 25"	5' 53"	6' 13"
66	4' 40"	4' 30"	5' 59"	6' 19"
64	4' 45"	4' 35"	6' 05"	6' 25"
62	4' 50"	4' 40"	6' 11"	6' 31"
60	4' 55"	4' 45"	6' 17"	6' 37"
50	5' 15"	4' 55"	6' 29"	6' 49"
40	5' 35"	5' 05"	6' 41"	7' 01"
30	5' 55"	5' 15"	6' 53"	7' 13"

20	6' 15"	5' 25"	7' 05"	7' 25"
10	6' 35"	5' 35"	7' 17"	7' 37"

(二) 抽考类

项目分值	足球运球绕杆(男)单位: 秒	足球运球绕杆(女)单位: 秒
100	9"3	12"3
98	9"4	12"4
96	9"5	12"5
94	9"6	12"6
92	9"7	12"7
90	9"8	12"8
88	10"0	13"0
86	10"2	13"2
84	10"4	13"4
82	10"6	13"6
80	10"8	13"8
78	11"0	14"0
76	11"2	14"2
74	11"4	14"4
72	11"6	14"6
70	11"8	14"8
68	12"0	15"0
66	12"2	15"2
64	12"4	15"4
62	12"6	15"6
60	12"8	15"8
50	13"8	16"8
40	14"8	17"8
30	15"8	18"8
20	16"8	19"8
10	17"8	20"8

(三) 抽选考类

项目 分值	男 生			女 生		
	引体向上 单位: 次	1分钟跳绳 单位: 次	1分钟仰卧起坐 单位: 次	斜身引体 单位: 次	1分钟跳绳 单位: 次	1分钟仰卧起坐 单位: 次
100	12	175	54	42	170	52
98		172	53	41	167	51
96	11	169	52	40	164	50
94		166	51	39	161	49
92	10	163	50	38	158	48
90		160	49	37	155	47
88	9	157	48	36	152	46
86		154	47	35	149	45
84	8	151	46	34	146	44
82		148	45	33	143	43
80		145	44	32	140	42
78	7	138	42	30	133	40
76		131	40	28	126	38
74		124	38	26	119	36
72	6	117	36	24	112	34
70		110	34	22	105	32
68		103	32	20	98	30
66	5	96	30	18	91	28
64		89	28	16	84	26
62		82	26	14	77	24
60	4	75	24	12	70	22
50	3	72	22	10	67	20
40	2	69	20	8	64	18
30	1	66	18	6	61	16
20		63	16	4	58	14
10		60	14	2	55	12

附件 2

厦门市 2024 年中招体育技能考试项目 测试细则

根据《福建省初中毕业升学体育考试项目测试细则》，结合我市实际，修订 2024 年中招体育考试项目测试细则。

考生凭准考证参加各项目的测试，进入测试区时应出示准考证，由检录裁判核实考生的身份和测试项目，完成检录，在考试测试系统中录入考生信息。考生完成每个项目的测试后，由裁判在考试设备上确认保存测试结果，打印成绩凭条，并在考生准考证的相应位置加盖“已考”印章。考生须在考点指定位置领取成绩凭条和准考证。四个技能测试项目全部完成后，考生应将成绩凭条交本报名点（学校）带队老师，方可离开考点。

一、中跑：800 米（女）、1000 米（男）

（一）场地器材

1. 采用电子仪器计时。

2. 拥有周长 400 米、道次不少于 6 个的标准塑胶田径场，道宽 1.22 米至 1.25 米，800 米及 1000 米起点、终点以及各分道有明确标志。

（二）测试方法

1. 考生检录后领取带芯片的背心，将背心套在身上后将准考

证交检录裁判，检录裁判按 20 至 25 人一组完成检录，并按考生背心号的顺序读取考生信息准考证至测试系统。检录裁判将考生准考证交终点裁判，并将考生带至起点处；起点裁判交代注意事项并引导考生进入起跑线，采用站立式起跑。

2. 考生听“各就位→跑”的指令起跑，计时器随起跑声开始计时，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。考生到达终点线时芯片自动记录考生成绩。

3. 测试过程中，技术裁判负责做好考生跑步脱圈的记录，并对考生的犯规及时提醒。如遇考生途中摔倒，或途中受阻等影响考生正常发挥跑速的情况，项目主裁判可根据实际情况决定考生是否进行重测或建议考生办理缓考。

（三）注意事项

1. 测试过程，考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋；注意听起跑指令。

2. 每组起跑时，如出现第一次起跑抢跑犯规，则立即召回本组所有考生重跑，再次抢跑的考生则取消本次考试资格，可参加 5 月份统一组织的补考。

3. 在弯道跑过程中，考生不得踩踏第一跑道的内侧分道线，否则将被判为犯规。

4. 考生犯规累计不得超过两次。

二、200 米游泳（泳姿不限）

（一）场地器材

1. 采用电子仪器计时。

2. 拥有泳池长 50 米、宽不少于 15 米的游泳池；道宽至少 2.5 米，200 米游泳起点、终点以及各分道有明确标志。

（二）测试方法

1. 考生经检录后由裁判安排道次、带入起点处，按道次顺序读取考生信息至测试系统；起点裁判交代注意事项并引导考生进入游泳起点处（进入水中），一手触及池壁。

2. 考生听设备发出“各就位→哨音（汽笛声）”的指令出发（考生泳姿不限），设备计时器开始计时。当考生到达 50 米时手或脚须触及池壁后再返回游至起、终点处，一手（或一脚）触及池壁后再进行 1 次；到达终点时，当考生手触及起点（即终点）池壁时，由两名以上终点裁判按下计时盲表，直至最后一名考生在有效时间内到达终点。

3. 裁判根据道次记录本次考试考生到达终点的名次顺序，系统自动生成考生成绩。

（三）注意事项

1. 考生在游泳过程，若碰上抽筋或体力不支等意外，可及时呼叫，项目主裁判可根据实际情况决定考生是否进行重测或建议考生办理缓考。

2. 测试过程，如遇考生出发时抢游，或越道影响他人，或游到 50 米（100 米、150 米）处手或脚未触及池壁，或到终点时手或脚未触及池壁，或游的过程中手抓分道浮标线，或中途站立休

息后再游等，均判犯规。

3. 测试过程中，若考生被判犯规，由主裁判安排重测一次。

三、1 分钟仰卧起坐

（一）场地器材

采用电子仪器计数。

（二）测试方法

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。起坐时，两肘同时触及或超过双膝；仰卧时，两肩胛必须触垫；从起坐到仰卧为完成一次，仪器自动计数。1 分钟时间到时，仪器发出终止信号并自动计数。

（三）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，扣减犯规所得次数。

四、1 分钟跳绳

（一）场地器材

采用电子仪器计数。

（二）测试方法

1. 考生经检录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. 1分钟时间到，测试设备发出指令并自动停止跳绳的计数，考生的跳绳的手柄和电子屏幕同时自动显示成绩。

（三）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。

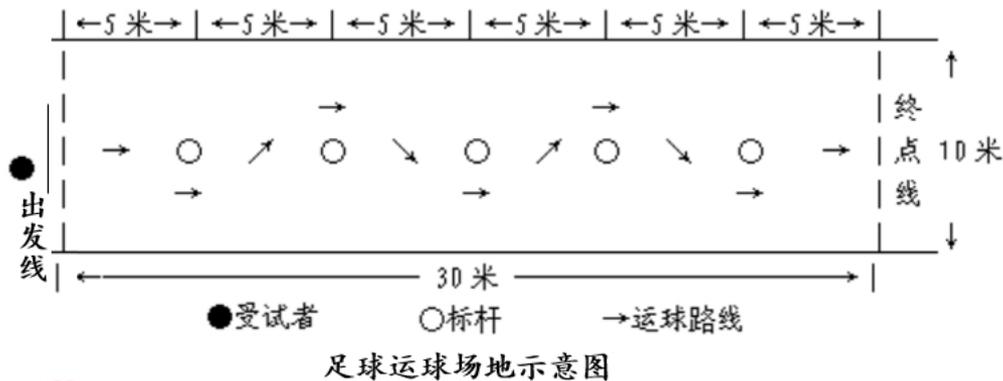
3. 测试过程，如发生与其他考生绊绳的情况，裁判应组织相关考生重测一次。

4. 测试过程，考生跳绳绊绳，当次不计数。

五、足球（运球绕杆）

（一）场地器材

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（见示意图）。



（二）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后进入足球测试场地，采用电子仪器计时。

2. 测试时，球置于起点线后，考生站在球后准备，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。

（三）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条和准考证。

六、引体向上

（一）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）。

（二）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，当听到仪器发出“开始测试”时，考生两臂同时用力引体，上拉至下颏超过横杠上沿为完成一次，仪器感应发出“滴”的声音。测试终止时，裁判在考生准考证的相应位置加盖“已考”印章。

（三）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，扣减犯规所得次数。

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条和准考证。

七、斜身引体

(一) 场地器材

1. 设 1.20-1.40 米不同高度的稳固安全低单杠三或四副,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。

(二) 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),当听到仪器发出“开始测试”时,考生屈臂引体下颏触杠或超过横杠,接着两臂伸直,计 1 次,仪器感应发出“滴”的声音。测试终止时,裁判在考生准考证的相应位置加盖“已考”印章。

(三) 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,并扣减犯规所得次数。

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。

附件 3

厦门市 2024 年中招体育技能考试免考申请表

学 校		报名号	
姓 名		性 别	
申 请 理 由	<p>残疾等级或丧失运动能力情况：</p> <p><input type="checkbox"/> 持有民政部门出具的残疾证书或证明的考生</p> <p><input type="checkbox"/> 因智力残疾或肢体残疾的随班就读考生</p> <p><input type="checkbox"/> 经二级以上医院证明患有不适合剧烈运动疾病的考生</p> <p style="text-align: right;">申请日期： 年 月 日</p> <p style="text-align: right;">学生家长签字：</p> <p>1. 持有民政部门出具的残疾证书或证明的，需提供残疾证书或证明的复印件及扫描件。</p> <p>2. 初三阶段因参加市教育局组织的体育赛事中意外受伤不能参加当年体育中考的考生，由学校提供相关证明申请，经市教育局体卫艺语处审核确认。</p> <p>3. 随班就读的考生需提交学校及区教育局盖章确认的随班就读审批表及花名册。</p> <p>4. 经二级以上医院证明患有不适合剧烈运动疾病的考生需提交以下材料供审核： 二级以上医院疾病证明原件；能体现疾病发生、诊断、治疗过程的病历复印件； 化验、超声、放射等辅助检查结果复印件；住院或门诊治疗发票复印件； 初中常规体检表复印件。</p> <p>以上材料均为必备材料，疾病证明及最近的相关诊疗、检查记录须在近2 个月内。提供材料附后，材料上应注明考生报名号、姓名等信息。</p>		
报 名 点 审 核 意 见	<p>该生情况属实，如有弄虚作假的情况，学校愿意承担相关责任。</p> <p>公示时间： 公示地点：</p> <p>群众反映意见及查实情况：</p> <p>学年常规体检情况：</p> <p>报名点审核意见：</p> <p>经办人签名： 校长签名：</p> <p style="text-align: right;">年 月 日（学校盖章）</p>		

备注：申请表及考生提交的辅助材料由报名点学校加盖公章扫描后，通过中招系统提交材料电子版。