

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	篮球运球绕杆往返 (男)单位: 秒	篮球运球绕杆往返 (女)单位: 秒
100	13"2	15"5
98	13"3	15"6
96	13"4	15"7
94	13"5	15"8
92	13"6	15"9
90	13"7	16"0
88	13"9	16"2
86	14"1	16"4
84	14"3	16"6
82	14"5	16"8
80	14"7	17"0
78	15"0	17"3
76	15"3	17"6
74	15"6	17"9
72	15"9	18"2
70	16"2	18"5
68	16"5	18"8
66	16"8	19"1
64	17"1	19"4
62	17"4	19"7
60	17"7	20"0
50	18"7	21"0
40	19"7	22"0
30	20"7	23"0
20	21"7	24"0
10	22"7	25"0

### (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	双手头上前掷实 心球 单位: 米	斜身引体 单位: 次	1分钟跳绳 单位: 次	双手头上前掷实 心球 单位: 米
100	12	175	11	42	170	7.7
98		172	10.8	41	167	7.6
96	11	169	10.6	40	164	7.5
94		166	10.4	39	161	7.4
92	10	163	10.2	38	158	7.3
90		160	10.0	37	155	7.2
88	9	157	9.7	36	152	7.1
86		154	9.4	35	149	7.0
84	8	151	9.1	34	146	6.9
82		148	8.8	33	143	6.8
80		145	8.5	32	140	6.7
78	7	138	8.2	30	133	6.5
76		131	7.9	28	126	6.3
74		124	7.6	26	119	6.1
72	6	117	7.3	24	112	5.9
70		110	7.0	22	105	5.7
68		103	6.7	20	98	5.5
66	5	96	6.4	18	91	5.3
64		89	6.1	16	84	5.1
62		82	5.8	14	77	4.9
60	4	75	5.5	12	70	4.7
50	3	72	5.1	10	67	4.3
40	2	69	4.7	8	64	3.9
30	1	66	4.3	6	61	3.5
20		63	3.9	4	58	3.1
10		60	3.5	2	55	2.7

## 附件 2

# 厦门市 2025 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 2025 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补考。

### （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补考。

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、双手头上前掷实心球

### （一）场地器材

1. 实心球测试投掷场地为宽为 5 米的长方形。
2. 考生测试时统一采用 2 公斤重量的软质实心球。

### （二）测试方法

1. 考生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. 采用电子仪器测距，每位考生可掷三次，记录最好的一次成绩。

4. 测试时，实心球必须落在 5 米宽的投掷区域内方为有效。

### （三）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。

## 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、篮球（运球绕杆往返）

### （一）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 1）。

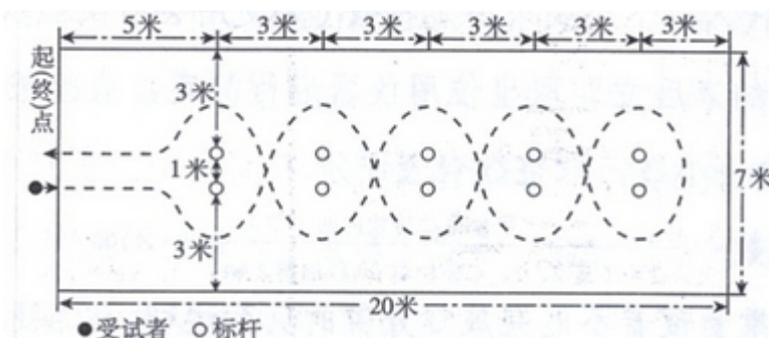


图 1 篮球运球场地示意图

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）。

### （二）测试方法

1. 考生经检录读取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。

### （三）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。

## 六、引体向上

### （一）场地器材

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. 考生经检录后进入测试区。

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。

### （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。

## 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. 考生经检录后进入测试区。

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。

### （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。