附件2

郑州市中招体育考试终结性评价办法

根据《郑州市中招体育考试改革方案（试行）》，郑州市中招体育考试终结性评价项目包括：长跑（男子1000米、女子800米）、1分钟跳绳、50米跑、掷实心球、立定跳远、篮球运球投篮、足球运球射门、排球垫球、游泳（100米）、心肺复苏实践操作等10项目。测试办法具体如下：

一、长跑（男子1000米、女子800米）

（一）场地器材。400米环形跑道，跑步电子测试设备，跑道上须标有明显的起、终点线。

（二）测试办法。考生需佩戴测试设备，并在起跑线做好准备，当听到发令音箱设备播放发令的口令后开始起跑。达到测试圈数后，越过终点线测试完毕，以跑步电子测试仪记录的有效数据作为测试成绩。以分、秒为单位记录测试成绩，保留两位小数，成绩不计小数，小数点后按非“0”进1原则进位。

 （三）注意事项。跑步过程中须穿运动鞋，不允许穿跑、跳鞋，考生跑完后应缓慢走动，不要立刻坐下，以免发生意外。

二、1分钟跳绳

（一）场地器材。智能化跳绳考试设备放置于平整场地上，测试场地约长2米，宽1米。

 （二）测试办法。考生站在考试场地扫描区域内，采用正摇双脚跳绳方式进行考试，考生触发计时装置开始计时，每跳跃一次且摇绳一回环，计为一次，考试时间到后自动停止计数。测试单位为次。

（三）注意事项。1.测试过程中如遇跳绳拌脚，除该次不计数外，应继续进行。2.考试跳绳要求见其他要求。

三、50米跑

　　（一）场地器材。50米直线跑道若干条，跑道线要清楚。智能化考试测试仪器。

　　（二）测试办法。考生采用站立起跑，听到发令声音后开始起跑，测试者躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，保留两位小数，成绩取小数点后一位，小数点后第二位数按非“0”进1原则进位。

（三）注意事项。1.考试测试最好穿运动鞋。但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。2.发现有抢跑者，要当即召回重跑。3.每名考生只有一次机会。

四、掷实心球

（一）考试场地。掷实心球测试设备放置在平整场地上，测试场地约长15米、宽4米，划有投掷线。

（二）测试办法。考生投掷前，身体正对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，投掷过程中不能侧向，单手投掷。在投掷线外投掷，可上一步或原地投掷，每人三次机会，取最远一次的成绩为最终成绩。以米为单位，保留两位小数，成绩取小数点后一位，小数点后第二位舍去。

（三）注意事项。1.不得助跑，实心球出手后可向前迈出一步，但不得踩线、越线。2.测试用实心球由郑州市教育局统一安排，考生一律不得自带实心球进入考场。

五、立定跳远

（一）场地器材。智能化跳远测试设备和专用橡胶垫放于平整的场地上，橡胶垫需放置平整，划有起跳线，起跳区域应与落地区域在同一平面上。

（二）测试办法。考生两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。每人试跳三次，记录其中成绩最好一次。以厘米为单位，精确到个位。

（三）注意事项。1.发现犯规时，当次成绩无效。2.考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

六、篮球运球投篮

（一）场地器材。测试在标准篮球场上进行，测试场地长22.8米，宽8米（篮球场两条边线各向内量3.5米），起点线距离对面端线22.8米，起点线后5米开始设置标志杆（每组两个，左右间距一米，共五组），每组标志杆前后间距3米，标志杆位于场地中间，标志杆距该篮球场同侧边线7米，智能化测试设备。

篮球：男生使用7#篮球标准尺寸和重量（圆周750-780mm，重量570-660g，气压下降允差≤15%）。女生可使用6#篮球标准尺寸和重量（圆周700-710mm，重量510-550g，气压下降允差≤ 15%）。

（二）测试办法。篮球运球考试选择高150㎝的标志杆作为障碍物。在起点线后50㎝处设置预跑线，考生在预跑线后持球站立，准备好后，自主起跑，身体经过起点线时，触发计时装置开始计时，通过“S”型运球绕杆，按规定路线分别绕过5组标志杆后进行投篮（投篮动作不限），投篮不中必须补投，直至投篮命中后计时停止（在篮框内设置停止计时装置）。

（三）注意事项。1.测试中篮球运丢失误后，考生须自行捡回，并在失误点继续运球，不停表。如出现投篮时，篮球夹在篮板与篮筐之间或停留在篮筐之上时，本趟测试无效，考生可重新开始测试（该趟测试不计入考生的两次测试）。2.测试中出现以下现象均属犯规行为：漏绕标志杆、故意碰倒标志杆、未按路线完成考试，以及篮球规则中运球和带球走相关违例规则。3.考生有两次考试机会，取最好成绩为最终成绩。以秒为单位记录测试成绩，保留两位小数，成绩取小数点后一位，小数点后第二位按非“0”进1原则进位。4.考生可以自主选择从左侧或右侧出发（起点设备有效范围内）。

七、足球运球射门

（一）场地器材。在人工草地足球场上进行，7人制足球门： 5米x2米x1.6米(两根立柱间距5米，高度2米，前后间距1.6米)。测试区域长38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，标志杆距两侧边线各5米，最后一个标志杆距球门线为13米，智能化计时设备。1.足球：5#足球标准尺寸和重量（圆周680-690mm，重量410-430g，气压下降允差≤15%）。2.标志杆：足球运球考试选择高150㎝的标志杆作为障碍物。

（二）测试办法。足球运球射门考试选择高150㎝的标志杆作为障碍物。在起跑线后50㎝设置预跑线，考生站在预跑线后做好准备自行运球出发，考生出发触发计时装置，运球“S”型依次绕过标志杆，按路线要求绕完标志杆后进行射门（射门不限脚法），未射进球门需进行补射。足球射入球门后停止计时。

（三）注意事项。1.考生有两次考试机会，取最好成绩为最终成绩。以秒为单位记录测试成绩，保留两位小数，成绩取小数点后一位，小数点后第二位按非“0”进1原则进位。2.测试过程中出现以下现象均属犯规行为：漏绕标志杆、故意手球、未按要求完成全程路线等。3.考生可以自主选择从左侧或右侧出发（起点设备有效范围内）。

八、排球垫球

（一）场地器材。测试用标准化场地，设置3米×3米的正方形区域，距离地面2.24米（男生）、2米（女生）处设置电子扫描区域。排球使用5#球，圆周为650-670mm，重量为260-280g，气压为0.3-0.325千克/平方厘米。

　　（二）测试方法。考生进入测试区域，可采用将球向上方抛起或双手垫球的方式（抛起高度需超出电子扫描区域触发计数装置，被垫起的排球第二次通过电子扫描区域开始计数），双手连续垫球。以球进入扫描区域个数计数，球落地或超出测试区域不计数，在规定时间内可继续测试累计成绩。每名考生测试两次，每次测试时间为40秒，取最好成绩为最终成绩。测试单位为次。

（三）注意事项。1.垫球应手型正确、击球部位准确、动作协调。2.测试过程中出现以下现象均属犯规行为（双手持球、球垫出规定区域、单臂垫球、双手上手传球）。3.垫球高度未达到扫描区域不计次数。

九、游泳（100米）

（一）场地器材。考试在50米长、25米宽、1.3-2米深、泳道宽2.5米、水温26-28度的标准泳池进行，配有泳道（线）、标志物、救生圈（板）、智能化计时装备（人工计时作为补充）和具备救生资质的救生员等，水质干净符合相关规定。

（二）测试办法。除特殊情况可要求在浅水区泳道考试，其他均随机安排泳道考试。每人一次考试机会，泳姿不限，以游完100米距离所用时间计为本次成绩。考生入池后身体任何部分接触池壁感应区域准备，当听到发令信号后（同时电子设备开始计时）出发。考生在泳池出发端不限出发方式，如采用水中出发方式的须保持身体触壁并处于静止状态，听到“各就位，电笛或哨声”口令后蹬离池壁开始游进。游进中须在规定的泳道中划水行进，出发和转身后，15米处头须露出水面。途中不得触碰池底或攀扶池壁、泳道线等，否则视为犯规。转身时，允许考生使用身体任何部位触及池壁进行转身，转身可用脚蹬池壁，但脚不能碰、踩池底，连续游进。到达终点时，可用身体任何部分碰触池壁感应区域（2公斤力量触板停止计时），电子设备停止计时。以分、秒为单位记录测试成绩，保留三位小数，成绩不计小数，小数点后按非“0”进1原则进位。

（三）注意事项。1.考生须着合体游泳衣、游泳裤、游泳帽，可戴护目镜。2.游进中，考生不得使用或穿戴任何有利于其速度、浮力的器具（如手、脚蹼等）。3.游泳项目在不限定泳姿的前提下以时间作为评分的标准。

十、心肺复苏实践操作

（一）场地器材。场地平整干净、智能化心肺复苏实践操作测试仪。

（二）测试办法。测试仪器亮灯或语音提示，视为测试开始。

1.第一步，正确胸外心脏按压。解开上衣和束缚，找到胸骨下1/3处，一只手的掌根部放在按压部位，另一只手平行叠加其上，掌根重叠，十指相扣，掌心上翘，身体前倾，手臂伸直，垂直向下按压，有力有节奏地按压30次，按压频率要达到100-120次/分钟，按压的深度要达到5-6厘米。

2.第二步，正确打开气道。观察伤病员口中有无异物，如有，把头偏向一侧，将异物取出。用仰头举颌法打开气道，使下颌与耳垂连线垂直于地面（90度），保持呼吸通畅。

3.第三步，正确人工呼吸。保持气道开放的前提下，按压伤病员前额，捏住鼻翼，提起下颌，张口包住伤病员的口唇，匀速缓慢吹气，吹气量500-600ml。人工呼吸2次，每次吹气约1秒钟，以胸部隆起为标准，吹完第一口气后放松鼻翼并离开伤病员口唇，约1秒钟后再吹第二口气，注意避免过度吹气。

测试仪器亮灯或语音提示，视为测试结束。

（三）注意事项。心肺复苏项目按完成步骤得分，每一步的得分相加作为最后的得分。

十一、其它要求

（一）考生进入考场允许自带器材（限跳绳、篮球、足球、排球），所带器材必须符合国家标准。1.跳绳：PVC塑胶手柄，轴承连接，橡胶材质胶皮绳，绳内不得包含金属丝。2.篮球7#球标准尺寸和重量（圆周750-780mm，重量570-660g，气压下降允差≤15%）；6#篮球标准尺寸和重量（圆周700-710mm，重量510-550g，气压下降允差≤15%）。3.足球5#球标准尺寸和重量（圆周680-690mm，重量410-430g，气压下降允差≤15%）。4.排球5#球圆周为650-670mm，重量为260-280g，气压为0.3-0.325千克/平方厘米。

（二）要求参加考试的考生必须着运动装、穿运动鞋。考试长跑、短跑和立定跳远项目时不允许穿带钉跑鞋或鞋底带附着物的球鞋（包括在鞋底涂抹滑石粉、松香、镁粉等防滑物）。根据考试设备的技术要求，考试时女生长发必须盘扎起来。

（三）考试中违例、犯规情况的界定和判罚按照《国家学生体质健康标准》中各项目的“注意事项”执行。

（四）50米、800米、1000米跑、100米游泳的考试起跑由智能化仪器自动发令，电子发令枪响后的同时计时开始，提前起跑为犯规。

1. 立定跳远、掷实心球各有三次考试机会、篮球运球投篮、足球运球射门、排球垫球有两次考试机会，并取最好成绩，其余考试项目均只有一次考试