银川市2025体育与健康学业水平考试

各项目测试细则

一、必考项目

**（一）1000米跑（男）、800米跑（女）**

**1.场地器材**

测试选用400米标准场地。鼓励有条件的使用电子计时设备（以国家认定的电子计时设备使用说明为准）。若使用人工计时，需准备发令枪若干，秒表若干,秒表使用前需要校正，每分钟误差不得超过0.2秒，每小时误差不得超过0.3秒。

**2.测试方法**

考生至少两人一组进行测试，站立式起跑。当听到“各就位—鸣枪（跑）”开始起跑。计时应从发令枪的闪光或烟开始，直到运动员的躯干的任何部分抵达终点线后沿垂直平面的瞬间为止。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

**3.注意事项**

（1）测试人员应告知考生在跑完后应保持直立并缓慢走动，不应立刻蹲下或坐下，防止意外发生。

（2）考生测试穿运动鞋或平底防滑鞋，不得穿皮鞋、凉鞋、

钉鞋参加测试。

**（二）1分钟跳绳**

**1.场地器材**

采用电子仪器计数。

**2.测试方法**

当监考老师发出“预备-开始”口令后测试开始，以正摇双脚跳绳，一跳一回环的形式进行，仪器自动计数1次，以时长1分钟所跳的次数为成绩，由电子仪器自动计数显示成绩。考生须按正摇双脚跳绳的规范动作，每跳跃1次摇绳1回环（1周圈），仪器自动计数1次。1分钟时间到，裁判发出“停”的口令，考生立即停止跳绳，这时电子仪器自动显示成绩。

**3.注意事项**

（1）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。

（2）测试过程，如发生与其他考生绊绳、断绳等意外情况，裁判可根据考生需要重测1次，重测成绩作为最终成绩。

二、基础选考项目

**（一）立定跳远**

**1.场地器材**

沙坑、塑胶跑道、丈量尺。沙面应与地面平齐，如无沙坑，可在塑胶跑道上进行。起跳线至沙坑近端不得少于30厘米。起跳地面要平坦，防滑，不得有坑凹。鼓励有条件的使用电子计时

设备（以国家认定的电子计时设备使用说明为准）。

**2.测试方法**

考生两脚自然开立，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缘的垂直距离。每人可测试2次，记取其中最好一次成绩。以米为单位，保留两位小数。

**3.注意事项**

（1）发生犯规时，此次成绩无效。

（2）考生测试穿运动鞋或平底防滑鞋，不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

**（二）50米跑**

**1.场地器材**

50米直线跑道若干条（符合田径比赛或测试需要），跑道线要清楚。提倡使用电子计时设备（以国家认定的电子计时设备使用说明为准）。若使用人工计时，需准备发令枪若干，秒表若干。秒表使用前，应用标准秒表校正，每分钟误差不得超过0.2秒，每小时误差不得超过0.3秒。

**2.测试方法**

（1）考生至少两人一组测试。站立式起跑，当听到“各就位-鸣枪（跑）”开始起跑。计时应从发令枪的闪光或烟开始，直到运动员的躯干的任何部分抵达终点线后沿垂直平面的瞬间为止。

（2）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”时则进1,如10.11秒读成10.2秒记录。

**3.注意事项**

（1）考生测试穿运动鞋或平底防滑鞋，不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

（2）发现有抢跑者，要当即召回重跑；同一考生若发生第二次抢跑则该项目测试成绩记为零分。

**（三）单杠引体向上（男）**

**1.场地器材**

测试设适宜高度的稳固安全单杠或横杠，杠粗以手能握住为准，并配置碳酸镁粉（防滑粉）。

**2.测试方法**

考生跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力向上引体至下颌超过横杠上缘为完成1次。记录考生完成的总次数。

**3.注意事项**

（1）考生应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。

（2）引体向上时，身体不得做大幅度摆动，也不得借助其他附加动作拉引。两次引体向上的间隔时间超过10秒终止测试。

**（四）1分钟仰卧起坐（女）**

**1.场地器材**

垫子若干块、铺放平坦。有条件的地区可使用测试仪器进行考试。

**2.测试方法**

考生仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手置于耳侧（禁止双手抱头）。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。考生坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成的次数1分钟到时，考生虽已坐起但肘关节未达到双膝

者不计该次数，精确到个位。

**3.注意事项**

（1）考生借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

（2）测试过程中，测试人员可提示1次测试剩余时间。

**（五）掷实心球**

**1.场地器材**

长度30米以上的平整场地一块，地质不限，在场地一端划一条直线作为起掷线。实心球若干，男女生统一重量2000克的实心球。

**2.测试方法**

测试时考生站在起掷线后，两脚前后站立或左右开立，身体面向投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力将球向前掷出。每人投掷2次，记取其中最好的一次成绩。记录以米为单位，

取一位小数。丈量起掷线后缘至球着地点后缘之间的垂直距离。为了准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球的着地点。

**3.注意事项**

（1）考生须原地投掷，不得助跑。如考生两脚前后站立投掷，当实心球出手的同时后脚可向前迈出一步，但不得触及或超

越投掷线。

（2）考生踩线等犯规时，当次成绩无效。

三、专项运动技能

**（一）足球：运球绕杆**



图 1 足球运球场地示意图

**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1）。

（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。

**2.测试方法**

采用人工计时（或电子仪器计时）。测试时，考生站在起点线后准备，当听到出发口令后开始用脚运球，同时计时，依次S形绕5根标志杆。最后考生和球均过终点线即为完成测试，停表。每名受试者有2次测试机会，取其中最好的1次成绩记录。

**3.注意事项**

每位考生运球过程需依次S形绕过标志物，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、未按要求完成全程运球路线等。

**（二）篮球：运球绕杆往返**

**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2）。

（2）测试器材包括秒表（使用前应进行校正，要求同50米跑）、发令哨、30米钢卷尺、标志杆10根，篮球若干个。测试用球应符合国家标准。



图 2 篮球运球场地设置及测试示意图

**2.测试方法**

采用人工计时（或电子仪器计时）。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。每名受试者有2次测试机会，取其中最好的1次成绩记录。

**3.注意事项**

（1）测试中篮球脱手后，如球仍在测试场地内，受试者可自行捡回，并在脱手处继续运球，不停表。

（2）测试过程中出现以下现象均属犯规行为，取消当次成绩:出发时抢跑、运球过程中双手同时触球、膝盖以下部位触球、漏绕标志杆、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、最后通过终点时人球分离等。

**（三）排球：正面双手垫球**

**1.场地器材**

在坚实、平坦的场地或排球场上进行，每人3米×3米。测试器材为硬排球。测试用球应符合有关国家标准。

**2.测试方法**

受试者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，要求手型正确、击球部位准确、达到规定的高度，球落地即为测试结束，按次计数。受试者每次垫球应达到的高度，初中男生为2.24米，初中女生为2米，每名受试者有2次测试机会，取其中最好的1次成绩记录。



|  |
| --- |
| 男生： 2.24 米女生： 2.00 米 |

图 3 排球正面双手垫球测试示意图

**3.注意事项**

（1）测试过程中如出现以下现象均只作为调整，不计次数:采用传球等其他方式触球、测试区域之外触球、垫球高度不足等。

（2）为方便判定垫球高度，可将排球场的球网调整到相应的高度，或者在测试区域外相距0.5米处插两根标杆，标杆顶端用橡皮筋或标志线相连，将标杆调整到相应的高度，测试时通过比较垫球的高度与球网或标志线的高度进行判定。

**（四）游泳：25米×4往返**

**1.场地器材**

考试场地为室外或室内25米游泳池，根据参加考试的人数分为若干泳道。

**2.测试方法**

考试时考生须着泳装并佩戴泳帽，可选择佩戴泳镜，禁止携带游泳辅助设备（如手蹼、脚蹼、泳圈等）进入考点。考生在泳池出发端水中出发，出发前保持身体触壁并处于静止状态，听到“出发”信号后蹬离池壁开始游进，可以自由选择蛙泳、自由泳等各种泳姿，也可中途更改泳姿。

**3.注意事项**

（1）考生须在规定泳道保持连续游进，转身时允许身体任何部位在水上或水下触及池壁，用脚蹬离池壁继续游进，转身动作须连贯，不得停顿。

（2）游至终点时，身体任意部位触及池壁即为完成考试。考试时当场报出成绩并予以登记。

（3）考试中越过水线或妨碍他人，成绩无效。