附件3

合肥市市区2017年初中毕业升学体育考试规则

一、考试规测

**（一）800/1000米跑**

在塑胶田径跑道上进行，站立式起跑。受试者听到起跑信号后，立即起跑。受试者不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。每名考生测试一次，因跌跤或其他因素而未跑到终点的，以实际成绩计分。

考生以下行为属于犯规：

1.发令前，身体的任何部位触及起跑线；

2.跑进中踏进跑道左侧跑道线；

3.跑进中推、拉、阻挡他人跑进；

4.跑进中由他人领跑，或借助他人的力量跑进；

5.抢跑。

**（二）50米跑**

在塑胶田径跑道上进行，受试者至少两人一组测试，站立式起跑。受试者听到起跑信号后，立即起跑，全力跑向终点线。考生不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。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”进“1”原则进位,如10.11秒应以10.2秒记录成绩。每名考生测试一次。

考生以下行为属于犯规：

1.发令前，身体的任何部位触及起跑线；

2.跑进中踏进跑道左侧跑道线或者右边的跑道线；

3.跑进中推、拉、阻挡他人跑进；

4.抢跑。

**（三）引体向上（男）**

受试者跳起双手正握杠，两手距离与肩同宽，身体成直臂悬垂姿势。身体停止晃动后，两臂同时用力，向上引体，当下颚超过横杠上沿时为完成一次。记录引体次数。两次引体向上的间隔时间超过10秒即终止测试。每名考生测试一次。

考生以下行为属于犯规：

1.身体没有从静止悬垂姿势开始考试；

2.两次动作之间，手臂没有充分伸直；

3.动作完成时，下颚未超过杠面；

4.引体过程中身体强烈摆动。

**（四）1分钟仰卧起坐（女）**

受试者仰卧于软垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度，两手手指交叉贴于脑后，同伴按压其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时，两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成次数。每名考生测试一次。

考生以下行为属于犯规：

1.起坐时，双肘未触及两膝；

2.仰卧时，手背及肩胛骨未触垫；

3.考试过程中两手手指未交叉贴于脑后；

4.考试过程中，臀部离垫。

**（五）跳绳**

受试者将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环（一周圈）计为一个，听到结束信号后停止。记录受试者在1分钟内的跳绳个数。每名考生测试一次。

考生以下行为属于犯规：

1.单脚交换跳或反摇绳；

2.每跳跃一次摇绳多回环；

3.用手转动跳绳的转轴。

**（六）坐位体前屈**

受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约10～15厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。受试者应匀速向前推动游标，不得突然发力，两腿不能弯曲。测试计的脚蹬纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。每名考生可连续测试两次，取最好成绩。

考生以下行为属于犯规：

1.突然发力，使游标因惯性自行前滑；

2.向前推时两腿膝盖弯曲；

3.单手中指推，另一手中指离开游标；

4.部分脚掌离开脚蹬板。

**（七）立定跳远**

在沙坑或土质松软的平地上进行，受试者两脚自然分开站立，两脚原地同时起跳，不得有垫步、助跑或连跳动作。受试者测试结束后，从测试区域的前方走出。丈量起跳线后缘至最近着地点后缘之间的垂直距离。每名考生可连续测试两次，取最好成绩。

考生以下行为属于犯规：

1.起跳前垫步、上跑；

2.单腿起跳；

3.从起跳区域后方走出；

4.起跳前身体任何部位触及起跳线和测试区域。

**（八）掷实心球**

受试者站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球向前方掷出。如两脚前后开立投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一步，但不得踩线。丈量起掷线后缘至球着地点后缘之间的垂直距离。每名考生可连续测试两次，取最好成绩。

考生以下行为属于犯规：

1.投掷过程中，身体任何部位触及起掷线或起掷线前地面；

2.球出手前有助跑动作；

3.投掷过程中双脚同时离地；

4.投掷过程中身体侧后仰，投球时是双手持球、单手发力。

**（九）篮球运球**

受试者在起点线后持球站立，听到出发口令后，按图中所示箭头方向单手运球依次过杆。发令员发令即开表计时，受试者与球均返回起（终）点线时停表。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。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后1位，小数点后第二位数按非“0”进“1”原则进位。每名考生可连续测试两次，取最好成绩。

|  |
| --- |
| 篮球运球 |

考生以下行为属于犯规：

1.出发时抢跑；

2.运球过程中双手同时触球；

3.运球高度超过考生肩部；

4.膝盖以下身体部位触球；

5.漏绕标志杆；

6.碰倒标志杆；

7.测试时人或球超出测试区域；

8.通过终点时人球分离（考生到达终点的瞬间，必须单手或双手触球）。

**（十）足球折线运球**

平整的人工草或天然草足球场，22米×5米区域。起点终点距离20米，标志杆宽间距4米，长间距8米。听测评员口令后，受试者从起始线开始运球，分别绕过标志杆外侧，冲过终点线。运球启动开表，运球冲过终点停表。测评员记录其所用时间。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后1位，小数点后第二位数按非“0”进“1”原则进位。每名考生可连续测试两次，取最好成绩。



考生以下行为属于犯规：

1.出发时抢跑；

2.漏绕标志杆；

3.碰倒标志杆；

4.故意手球；

5.未按要求完成全程路线。

二、犯规处理

测试次数为一次的项目，犯规一次，予以口头警告；犯规二次，酌情扣1-3分。

测试次数为两次的项目，犯规一次，以另一次测试成绩为最终成绩；如两次测试均犯规，补测一次作为最终成绩。