附件4：

2021年淄博市初中毕业生体育与健康考试

办法及评分标准

一、考试办法

**1.1000米或800米跑**

受考者15人一组，采用站立式起跑，当听到信号时，开始起跑，抢跑者该组重跑。在跑的过程中，不得从跑道的内侧超人，不得妨碍他人考试。

**2.立定跳远**

受考者两脚自然分开站立，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。每人试跳两次，取最好成绩为最终考试成绩。

**3.一分钟仰卧起坐（女）**

受考者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝成90度左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。起坐时双肘触及或超过双膝为完成一次，仰卧时两肩胛必须触垫。

**4.引体向上（男）**

受考者跳起双手正握单杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。

**5.坐位体前屈**

受考者两腿伸直，两脚平蹬考试纵板坐在平地上，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。每人考试两次，取最好成绩为最终考试成绩。

**6.掷实心球（2公斤）**

 受考者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，原地用力把球投向前方掷出。如两脚前后开立投掷，球出手的同时后脚可以向前迈出一步，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。每人投掷两次，取最好成绩为最终考试成绩。

**7.跳绳**

受考者将绳的长短调至适宜长度，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），计为一次。记录在1分钟内的跳绳次数。

**8.篮球运球**

（1）场地

考试场地长20米，宽7米，起点线后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（如下图）。



（2）考试办法

 受考者起点线后持球站立，向前进方向单手运球依次过杆，受考者与球均返回起点线时停表。每人考两次，取最好成绩为最终考试成绩。

（3）注意事项

 考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、人或球出考试区域、未按图示要求完成全程路线、通过终点时人球分离等。

**9.足球运球**

（1）场地

考试区域长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（如下图）。



（2）考试方法

受考者在起点线后准备，听到口令后向前运球依次过杆，受考者和球均越过终点线即为结束。每人考两次，取最好成绩为最终考试成绩。

（3）注意事项

考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、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。

**10.排球垫球**

（1）场地

考试区域为每人3米\*3米。

（2）考试办法

 受考者在规定的考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、达到规定高度，球落地即为结束，按次计数。每次垫球高度为男生2.24米、女生2米。每人考两次，取最好成绩为最终考试成绩。

（3）注意事项：考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、考试区域之外触球、垫球高度不足等。

二、评分标准

|  |
| --- |
| 男生标准 |
| 等级 | 单项得分 | 1000米(分.秒) | 立定跳远(厘米) | 坐位体前屈(厘米) | 引体向上(次) | 掷实心球(米) | 跳绳(次) | 篮球运球 (秒) | 足球运球 (秒) | 排球垫球（次） |
| 优秀 | **100** | 3'40" | 250 | 21.6 | 15 | 12.4 | 180 | 9.4 | 7.5 | 40 |
| **98** |  |  |  |  | 12.1 | 175 | 9.8 | 7.7 | 39 |
| **96** |  |  |  |  | 11.5 | 168 | 10.4 | 8.1 | 37 |
| **95** | 3'45" | 245 | 19.7 | 14 |  |  |  |  |  |
| **94** |  |  |  |  | 11 | 160 | 11.1 | 8.5 | 35 |
| **92** |  |  |  |  | 10.3 | 150 | 11.9 | 8.9 | 33 |
| **90** | 3'50" | 240 | 17.8 | 13 | 9.6 | 140 | 12.8 | 9.4 | 30 |
| 良好 | **87** |  |  |  |  | 9.4 | 136 | 13.2 | 9.7 | 29 |
| **85** | 3'57" | 233 | 15.8 | 12 |  |  |  |  |  |
| **84** |  |  |  |  | 9 | 130 | 13.7 | 10.1 | 27 |
| **81** |  |  |  |  | 8.6 | 124 | 14.3 | 10.5 | 25 |
| **80** | 4'05" | 225 | 13.8 | 11 |  |  |  |  |  |
| 及格 | **78** | 4'10" | 221 | 12.4 |  | 8.2 | 116 | 15.1 | 11.1 | 23 |
| **76** | 4'15" | 217 | 11.0 | 10 |  |  |  |  |  |
| **75** |  |  |  |  | 7.7 | 108 | 15.8 | 11.6 | 20 |
| **74** | 4'20" | 213 | 9.6 |  |  |  |  |  |  |
| **72** | 4'25" | 209 | 8.2 | 9 | 7.4 | 103 | 16.4 | 11.9 | 19 |
| **70** | 4'30" | 205 | 6.8 |  |  |  |  |  |  |
| **69** |  |  |  |  | 6.9 | 94 | 17.4 | 12.4 | 17 |
| **68** | 4'35" | 201 | 5.4 | 8 |  |  |  |  |  |
| **66** | 4'40" | 197 | 4.0 |  | 6.5 | 86 | 18.3 | 12.9 | 15 |
| **64** | 4'45" | 193 | 2.6 | 7 |  |  |  |  |  |
| **63** |  |  |  |  | 5.9 | 75 | 19.6 | 13.5 | 12 |
| **62** | 4'50" | 189 | 1.2 |  |  |  |  |  |  |
| **60** | 4'55" | 185 | -0.2 | 6 | 5.3 | 64 | 20.8 | 14.1 | 9 |
| 不及格 | **50** | 5'15" | 180 | -1.4 | 5 | 5 | 60 | 21.6 | 14.5 | 8 |
| **40** | 5'35" | 175 | -2.6 | 4 | 4.6 | 53 | 22.9 | 15 | 7 |
| **30** | 5'55" | 170 | -3.8 | 3 | 4.2 | 46 | 24.1 | 15.5 | 6 |
| **20** | 6'15" | 165 | -5.0 | 2 | 3.6 | 37 | 25.8 | 16.2 | 5 |
| **10** | 6'35" | 160 | -6.2 | 1 | 3 | 28 | 27.4 | 16.9 | 3 |

|  |
| --- |
| 女生标准 |
| 等级 | 单项得分 | 800米(分.秒) | 立定跳远(厘米) | 坐位体前屈(厘米) | 仰卧起坐(次) | 掷实心球(米) | 跳绳(次) | 篮球运球 (秒) | 足球运球 (秒) | 排球垫球（次） |
| 优秀 | 100 | 3'25" | 202 | 23.5 | 52 | 7.8 | 172 | 12 | 8.1 | 35 |
| 98 |  |  |  |  | 7.7 | 167 | 12.3 | 8.6 | 34 |
| 96 |  |  |  |  | 7.6 | 160 | 12.8 | 9.4 | 32 |
| 95 | 3'32" | 196 | 21.8 | 50 |  |  |  |  |  |
| 94 |  |  |  |  | 7.5 | 153 | 13.4 | 10.2 | 30 |
| 92 |  |  |  |  | 7.4 | 143 | 14.1 | 11.3 | 28 |
| 90 | 3'39" | 190 | 20.1 | 48 | 7.2 | 133 | 14.8 | 12.3 | 25 |
| 良好 | 87 |  |  |  |  | 7.1 | 129 | 15.5 | 12.7 | 24 |
| 85 | 3'47" | 183 | 18.4 | 45 |  |  |  |  |  |
| 84 |  |  |  |  | 7 | 123 | 16.6 | 13.3 | 22 |
| 81 |  |  |  |  | 6.9 | 117 | 17.7 | 14 | 21 |
| 80 | 3'55" | 176 | 16.7 | 42 |  |  |  |  |  |
| 及格 | 78 | 4'00" | 173 | 15.4 | 40 | 6.8 | 109 | 19.2 | 14.8 | 18 |
| 76 | 4'05" | 170 | 14.1 | 38 |  |  |  |  |  |
| 75 |  |  |  |  | 6.6 | 101 | 20.6 | 15.7 | 16 |
| 74 | 4'10" | 167 | 12.8 | 36 |  |  |  |  |  |
| 72 | 4'15" | 164 | 11.5 | 34 | 6.5 | 96 | 21.4 | 16.4 | 15 |
| 70 | 4'20" | 161 | 10.2 | 32 |  |  |  |  |  |
| 69 |  |  |  |  | 6.4 | 88 | 22.6 | 17.5 | 14 |
| 68 | 4'25" | 158 | 8.9 | 30 |  |  |  |  |  |
| 66 | 4'30" | 155 | 7.6 | 28 | 6.3 | 80 | 23.9 | 18.6 | 13 |
| 64 | 4'35" | 152 | 6.3 | 26 |  |  |  |  |  |
| 63 |  |  |  |  | 6.2 | 69 | 25.5 | 20.1 | 11 |
| 62 | 4'40" | 149 | 5.0 | 24 |  |  |  |  |  |
| 60 | 4'45" | 146 | 3.7 | 22 | 6 | 58 | 27.1 | 21.6 | 9 |
| 不及格 | 50 | 4'55" | 141 | 2.9 | 20 | 5.8 | 54 | 27.8 | 22 | 8 |
| 40 | 5'05" | 136 | 2.1 | 18 | 5.4 | 48 | 28.8 | 22.7 | 7 |
| 30 | 5'15" | 131 | 1.3 | 16 | 5 | 42 | 29.9 | 23.3 | 6 |
| 20 | 5'25" | 126 | 0.5 | 14 | 4.5 | 33 | 31.2 | 24.2 | 5 |
| 10 | 5'35" | 121 | -0.3 | 12 | 4 | 25 | 32.6 | 25.1 | 3 |