

附件 1

宿迁市 2022 年初中 毕业生升学体育考试方法规则

宿迁市 2022 年初中毕业生升学体育考试项目顺序：50 米跑、选考项目、立定跳远、耐久跑（男生 1000 米，女生 800 米）。

一、50 米跑

场地器材：

50 米直线跑道若干条，地面平坦，跑道线清晰。电动计时发令枪、终点电计时设备。

方法规则：

1.4 人一组，采用站立式起跑或蹲踞式起跑。起跑发令为：各就位--预备--鸣枪。

2.考生两次起跑犯规，或存在推拉、阻挡其他考生跑进跑出分道以及踏线并获利等犯规行为的，该项以 0 分计入成绩。

3.每人考试 1 次，成绩以秒为单位，计取一位小数。

4.考试开始后，因他人原因（犯规、摔倒等）受影响，可在跑完全程后提出申诉，经仲裁组认定后给予一次性补测。如申诉无效，跑完全程的以已有成绩计算得分，没跑完全程的该项以 0 分计入成绩。

二、引体向上（男生）

场地器材：

高单杠或高横杠（杠粗以手能握住为准）、垫子（杠下用

或沙坑)、引体向上电子考试设备。

方法规则:

1.考生立于杠下,跳起后双手正握杠,两手与肩同宽成直臂悬垂,待身体静止后两臂同时用力引体,向上拉到下颌超过横杠上缘为完成,向下放至呈直臂悬垂,然后再重复引体动作,记录有效引体次数。

2.引体向上时,身体不得借助其他附加动作。

3.两次引体向上的间隔时间超过 10 秒停止考试。

4.每人考试 1 次。

三、掷实心球(2公斤,原地)

场地器材:

场地长度、宽度适合多组同时进行的平整场地一块,地质不限,场地一端划有起掷线,2公斤橡胶实心球或充气实心球若干,电子计量设备。

方法规则:

1.在平坦的地面上进行,使用橡胶实心球或充气实心球,男、女生球重均为 2 公斤。

2.考试时考生站在起掷线后,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,原地用力把球投向前方掷出。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,但球出手前支撑脚不得离开地面且不得踩线;如两脚左右开立投掷,当球出手的同时可以有一只脚向前迈出一步,但球出手前两只脚不得同时离开地面;

3.每人最多可连续试掷 3 次,计量起掷线后缘至最近着地点

的垂直距离，记录其中成绩最好一次。成绩以米为单位，计取一位小数。

4.考试过程中出现以下现象均属违规行为，取消当次成绩：球未举过头后上方向前掷出；球出手前有助跑、垫步等脚步移动；球出手前或出手后脚踩起掷线等。

5.如有犯规动作当次成绩无效。3次犯规者该项目以0分计入成绩。

四、仰卧起坐（1分钟，女生）

场地器材：

仰卧起坐专用垫子、计时计数的电子考试设备。

方法规则：

1.在铺放平坦的专用垫子上进行，时间1分钟。

2.考生仰卧于垫上，双脚勾住专用垫尾部的横杠以固定下肢，两肩胛触垫，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，双手手指交叉贴于脑后（也可两手触摸双耳）。

3.考试开始，坐起时两肘触及或超过双膝，仰卧时两肩胛必须触垫为完成一次。记录一分钟内完成的有效次数。次数精确到个位。每人考试1次。

4.考试中出现下列情况不计数：考生借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐；双手离开头部；身体歪向一侧后坐起等。

五、立定跳远

场地器材：

立定跳远专用垫、电子计量设备。

方法规则：

1.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，跳起前不得有垫步、移动或连跳动作。

2.每人最多可连续试跳3次，计量起跳线后缘至最近着地点后的垂直距离。记录最好成绩。成绩以米为单位，计取两位小数。

3.如有犯规动作当次成绩无效。3次犯规者该项以0分计入成绩。

4.不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋等参加考试。

六、耐久跑（男生1000米、女生800米）

场地器材：

400米塑胶跑道若干条，地面平坦，跑道线清晰。电动计时发令枪、终点电子计时设备。

方法规则：

1.20人一组不分道，采用站立式起跑。起跑发令为：各就位--鸣枪。

2.考生两次起跑犯规，推拉、故意阻挡其他考生跑进，踏内侧线并获利等犯规，该项以0分计入成绩。

3.每人考试1次。

4.考试开始后，因他人原因（犯规、摔倒等）受影响，可以提出申诉，经仲裁组认定后给予一次性补测或申请免考、缓考。成绩以秒为单位，不计小数。