

辽宁沈阳中考体质健康测试怎么考有关人士全面解答 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/188/2021_2022__E8_BE_BD_E5_AE_81_E6_B2_88_E9_c64_188615.htm 中考体质健康测试怎么考？沈阳市教育局有关人士全面解答 今年中考将计入总分的30分体育成绩中，体质健康测试占了10分。体质健康测试将如何进行？4月4日，记者采访了市教育局有关人员。体质健康测试具体项目及分值为：1.身高标准体重（1分）（该项目测试数据作为肺活量体重指数的基数，不扣分）；2.肺活量体重指数（3分）；3.坐位体前屈（3分）；4.立定跳远和50米跑任选一项（3分）。
身高标准体重 考试者赤足、短裤、短衫，以立正姿势站在秤台中央底板上，躯干自然挺直，头部正直，足跟、骶骨及两肩胛区与立柱相接触，即“三点靠立柱”。以厘米/千克为单位。
肺活量体重指数 肺活量体重指数=肺活量（毫升）/体重（千克）。考试者深吸一口气，对着吹嘴慢慢呼出至不能再呼为止。每位考试者测3次，间隔15秒，以最大一次数值为考试成绩记录。
坐位体前屈 考试者坐在仪器软垫上，两腿伸直，不可弯曲，脚跟并拢，蹬在测量计垂直平板上，两手并拢，两臂和手伸直，渐渐上体前屈，用两手指尖轻轻推动游标尺前滑，直至不能继续前伸为止，游标尺停留处所显示的刻度值为考生测试成绩（以0.1厘米为单位）。
立定跳远 考试者两脚自然分开站立，站在起跳线后起跳。每人跳3次，以成绩最好的一次为考试成绩记录（以厘米为单位）。
50米跑 考试者4人一组，记录以秒为单位，精确到小数点后一位。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com