

鞍山中考体育取消25米折返跑 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/213/2021_2022__E9_9E_8D_E5_B1_B1_E4_B8_AD_E8_c64_213729.htm 从市教育局获悉，今年三城区中考体育目标效果测试方案出台，三城区万名左右的考生将于18日至22日在鞍钢高中体育馆进行统一测试。考试项目设置为引体向上（男）、一分钟仰卧起坐（女），立定跳远，一分钟跳绳。为学生安全考虑，今年取消了25米折返跑项目。此次统一考试满分为5分，计入中考总成绩。

项目略有调整 考试更加轻松 据介绍，体育考试分数计入中考总分的政策在我市实行了多年，学生的体质得到了加强，学校的体育活动也得到了促进。与此同时，考试项目也在根据实际情况不断改革。2005年，我市中考体育统一测试的项目是身体机能测试（踏台阶）、一分钟跳绳、立定跳远、引体向上、仰卧起坐、25米折返跑等，其中有的项目供学生选择考试。2006年，考试取消了身体机能测试和引体向上。今年体育考试，男女学生只安排了3项考试，考试项目减少了，学生负担减轻了，而促进体育锻炼的效果却没有变。据了解，中考体育考试既不是选拔运动员的考试，也不是要求学生进行大运动量训练式的考试，只是考查学生的身体综合素质，促进学生平时进行体育锻炼。今年考试的满分成绩分别为男生引体向上16个，女生一分钟仰卧起坐42次以上；男生立定跳远2.4米以上，女生1.95米以上；男生一分钟跳绳170次以上，女生180次以上。全程录像监控 确保公正公平 据市教育局体育卫生艺术教育处负责人介绍，为保障测试有序、平稳、公平、公正，今年中考体育测试邀请市纪委、投诉中心、信

访办、学生家长及新闻媒体全程监督。同时在各考点安装录像监控设备，进行全过程监控。在中考体育统一测试中，考场内划定区域，明确考试项目及线路，规定有监考教师区域、监督人员和新闻媒体区域、引导员引导学生待考区域。参加监考的老师集中后采取封闭管理，统一食宿。从集中封闭到考试结束不许和外界接触。据了解，为体现人文关怀，对于完全丧失运动能力的身体残疾的考生，可以免于体育考试，按照满分5分成绩计入中考总分。对参加全部考试项目的学生，如果总成绩未达到4分，按4分计分。考生因特殊情况不能参加规定时间考试的，个人申请经批准，可在4月30日参加统一补考。

考前清淡饮食 莫做剧烈活动 市教师进修学院体育卫生艺术研训部主任邓海军介绍，中考体育目标效果测试今年项目减少，对于考生来说不是太难，学生要重视的就是今年新增加的“引体向上”项目，考生考试前一天尽量不要做剧烈活动，免得崴脚、抽筋、骨折等意外情况发生。考试前，考生一要注意饮食，二要注意身体活动，考试后要注意计算自己的成绩。临考试当天早晨，考生注意不要吃油腻的食物，最好吃一些清淡的东西，含糖和奶的高能量食物。因为油腻食品使大脑出现浑浊状态，减少大脑的兴奋点，不利于考试的发挥。另外考试前万万不能喝凉水或生水，要喝温开水，且要适量。考试前30分钟，考生不要做剧烈活动，但应该做一些轻微的运动和深呼吸，把踝关节和腰关节等身体部位活动开，以免考试时岔气、抽筋。每一单项考试结束后，考生要自己计算一下成绩，做到心中有数。今年考试的顺序是第一项男生引体向上，第二项女生做仰卧起坐，然后是立定跳远、一分钟跳绳。

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