

杭州中考考生身体素质测试20日开始 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/294/2021_2022__E6_9D_AD_E5_B7_9E_E4_B8_AD_E8_c67_294571.htm 从杭州市学生假日活动中心获悉，2007学年杭州市区初三学生身体素质测试20日正式开始，预计将有21000名学生参加，全部7个测试点都根据就近原则安排学生测试。耐力类难度提高多 今年的身体素质测试在项目安排、评分标准上，都进行了较大的改革，从某种程度上说，学生要拿满分的难度提高了。记者以男生的测试项目、评分标准为例，与去年进行了对比。第一类跳跃类项目中，立定跳远、立定三级跳远、助跑摸高这三项都没有变化，但原有的立定三级蛙跳满分标准提高了10厘米，达到7.40米。此外新增加的项目是1分钟跳绳，需要跳到190个才能拿到10分。第二类力量类项目中，掷实心球、推铅球、引体向上、排球上手发球这四项都维持不变，新增加的一个项目是篮球运球投篮，要求1分30秒投中10个。由于以上两类项目，原本可供选择的种类就多，所以难度并不是特别大，多数学生都有可能拿到9~10分。第三类耐力类项目是变化最大的，因为只有两个项目可供选择，一是1000米跑，满分标准是3分40秒；另一个是100米游泳，满分在2分20秒完成。这个项目根据往年的测试情况看，是学生比较“畏惧”的项目，因此很多学生都避开1000米长跑，而是选择游泳。但是，今年游泳的难度大大增加，要求在2分20秒完成100米，所以要想在游泳上拿满分，也不是容易的事情。每天抽出20分钟锻炼 由于身体素质测试是无限次数的，所以每位学生可以报名参加多次。究竟如何提高自己的测试成绩？如何在学校、

在家中进行更有效的锻炼？昨天，记者专门采访了杭州风帆中学体育教研组组长吕波老师。吕波老师说，首先同学们需要在体育课上掌握正确的姿势。比如跳跃类、力量类项目，都需要有好的动作状态，才能够为拿到高分提供基础。当然，学生在课余时间也要有科学的练习安排。比如男生在家里可以做俯卧撑，一般是15个为一组，练习3组为宜，每组之间可以休息2~3分钟。同时，跳绳的练习也是一举多得，它既能练习耐力，也能练习跳跃能力，学生在家可以练习“双跳”。此外，每天坚持在1分30秒内跑完500米，同样会有助于耐力的提高。“我想同学们每天锻炼20分钟，基本上就可以有助于获得高分。”吕波说。患严重疾病者可申请免测 据悉，对于心、肺、肝、肾等重要器官有严重疾病，平时免修体育课、不能参加耐力类身体素质测试的学生，可持市级以上医院证明向市教育局相关部门申请。对丧失运动能力不能参加身体素质测试的肢体明显残疾、畸形的学生，需要持市级以上残联证明，报相关部门批准免测。达到国家三级运动员及以上标准的学生，可通过相关认定，办理免测手续。

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