

北京08中考体育考试规则解读 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/453/2021_2022__E5_8C_97_E4_BA_AC08_E4_B8_c64_453497.htm 上周日，全市首次中小学生体育抽测在密云进行，18个区县分别抽取小学、初中、高中各一个自然班的学生进行测试。全市共1800多名学生参加。测试项目按《国家学生体质健康标准》进行，包括身体体重、肺活量、台阶试验、立定跳远等。测试结果，密云、海淀和平谷总成绩列前三甲，而宣武、房山和东城则成为倒数一、二、三名。市教委体美处甘北林处长表示，今后体育健康抽测将每年进行一次，以此督促各区县加强学生体育工作，提高学生身体素质。明年全市实行《新标准》从这个学期开始，全市大中小学都要开始实施新的《国家学生体质健康标准》。明年全市所有学校都将按新标准对学生进行体育测试。据介绍，调整标准是因为近几年学生身体发育水平提高，所以新的《学生体质健康标准》多项指标比以往要求更高，例如小学五六年级男生50米跑，老标准中此项满分为8.3秒以下，8.6秒以下为优秀；新标准中，满分为8.0秒，8.5秒以下为优秀。此前有调查显示，本市学生肺活量、速度、耐力、爆发力等各项指标均下降，肥胖率却持续上升。市教委计划通过3年努力，使本市85%以上的大中小學生达到《国家学生体质健康标准》及格等级以上，并掌握至少两项体育技能。力争学生体能素质提高，肥胖、近视发生率下降。优秀等级评定标准提高 新标准提高了优秀等级的评定标准和部分成绩的评定标准。优秀由原来的86分以上提高到90分以上，不过良好的标准从76分至85分调整为75分至89分。根据新标准

，小学一二年级组和三四年级组测试项目分为三类，身高、体重为必测项目，其他二类测试项目从立定跳远、跳绳、踢毽子等活动中各选测一项。小学五六年级组，初、高中各组，大学组测试项目均为五类，身高、体重、肺活量为必测项目，其他三类测试项目从台阶试验、掷实心球、仰卧起坐、篮球、足球等项目中各选测一项。新标准增加了备选运动项目，以综合评定学生的体质健康水平。学生体质健康标准成绩每学年评定一次，测试满分为100分，按评定等级记入《国家学生体质健康标准登记卡》。学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占50%之和进行评定。小学列入学生成长记录或学生素质报告书，初中以上学校列入学生电子档案，作为学生毕业、升学的重要依据。中考体育酝酿改革 市教委目前正在酝酿对中考体育考试内容进行改革，提高中考中体育考试的权重，以提升学生和家长对体育锻炼的重视。建议将现在的三项变成五项，总成绩从现在的30分变成50分，保证北京市学生健康成长。本报与搜狐联合进行的调查显示，69%的人赞成增加体育考试分数。甚至超过半数的人认为增加到50分仍不够多。不过根据教委计划，明年的中考，体育考试并没有变化，这一改革最早也要2009年才可能实行。本报记者李莉 2008年中考体育方案已经确定，考试中，必考项目和选考的引体向上、投掷实心球等各有哪些要求？对此，记者采访了相关人士，为考生逐一解读。必考项目不能有人带跑 1000米和800米分别是男、女必考项目，根据规定，每组考生人数在15人左右，不允许有带跑者。据悉，考试在400米环形跑道上进行，采取站立式起跑方式。考生从弧形起跑线出发。考生要注意，起

跑口令发出前越过起跑线将被判为犯规。虽然起跑后不分跑道，但考生在跑程中不要踏进跑道左侧跑道线，更不能推、拉、阻挡他人跑进。考生跑完全程，按秒表记录分、秒成绩，不足一秒不计取。按照2008年考试成绩标准，男生在3分38秒内完成考试可得满分10分，女生3分20秒以内得满分10分。

引体向上要连续完成 单杠引体向上成绩是以中间连续完成的引体次数计取，考生只有一次考试机会。考试从考生双手握杠开始，到双手离杠为结束。考试时，考生要双手正握杠，身体呈静止直臂悬垂。完成一次引体向上，要求两臂向上引体至下鄂越过横杠上缘，后恢复直臂悬垂为一次，否则不计次数。

仰卧起坐 动作规范才计数 仰卧起坐并不难，但1分钟内要达到40个才能拿到满分，平均1.5秒要完成一个，尽量保证完成有效次数是此项目获得满分的关键。据了解，起坐时，双肘触及两膝为完成一次。仰卧时贴于头后的两手背必须触垫。考生如在仰卧起坐过程中，紧贴头后的手背未触垫、臀部离垫或双肘未触及两膝属犯规动作，都不计次数。由于有时间限制，无效次数过多将肯定影响成绩。这个项目考生同样只有一次考试机会。

投掷跳远 3次犯规可增考一次 投掷和跳远项目男、女都有，考试中，考生如3次犯规无成绩，按规定可以获得额外的1次试掷（跳）机会。投掷项目要求考生双手持球、原地投掷，球出手的同时，后脚（或任一脚）可向前迈一步。投掷过程中，脚和身体其他部位触及投掷线或投掷线前地面均为犯规。考生可试掷3次，计取最好成绩。3次犯规无成绩者，可再增加1次。

立定跳远要求考生站在起跳线后，原地两脚同时起跳。起跳前身体任何部位不得触及起跳线或线前地面，两脚不得移动或离开地面。考生可试

跳3次，计取最好成绩。3次犯规无成绩者，可增加1次试跳机会。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