

六安市2008年初中毕业升学体育考试项目测试基本要求 PDF  
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/473/2021\\_2022\\_\\_E5\\_85\\_AD\\_E5\\_AE\\_89\\_E5\\_B8\\_822\\_c64\\_473861.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/473/2021_2022__E5_85_AD_E5_AE_89_E5_B8_822_c64_473861.htm) 根据《国家学生体质健康标准》等相关要求，六安市教育局对体育考试各个项目测试提出如下基本规则，各县、区教育局可以根据实际情况，制定详细实施细则。

一、50米跑（一）测试方法 考生至少两人一组测试，站立起跑。考生听到“跑”（也可使用发令枪）的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时，要摆动发令旗；计时员视旗动开表计时，考生躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位数，如10.11秒超读作10.2秒。（二）注意事项 1、考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。2、发现抢跑者，要立即召回重跑。

二、立定跳远（一）测试方法 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，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。每人试跳三次，记录其中成绩最好一次。以米为单位，保留两位小数。（二）注意事项 考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。

三、掷实心球（一）测试方法 考生站在起掷线后，两脚前后或左右站立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方并稍后仰，原地用力把球向前方掷去。如两脚前后开立投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一小步，但不得踩线。每人投掷三次，记录其中成绩最好的一次。以米为单位，保留两位小数。（二）注意事项 考生需原地投掷，不得助跑。实心球必须从肩上方投出。实心球重量为2公斤。

四、一分钟跳绳（一）测试方法 考生将绳的长短调至适宜长度，听到“开始”

信号后开始跳绳，动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环（一周圈），计为一次。听到结束信号后停止。测试单位为次。（二）注意事项 测试过程中条省绊脚，除该次不计数外，应继续进行。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](http://www.100test.com)