

长沙2011年中考体育考试时间为4月15至24日 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/643/2021_2022__E9_95_BF_E6_B2_992011_c64_643839.htm 长沙2011年中考体育考试时间为4月15至24日，在考前一周不到的时间里，考生能做些什么？专家说，其实只要抓住这几天的时间，自选考试项目可以得到明显的提高，而且，考试当天的准备也很有讲究。在几天时间内突击一下，可能成绩会有不小的提高，这就是本报为考生们打听到的体育中考中的窍门。长沙市2011年初中毕业升学体育考试时间是4月15日-24日，在考前一周不到的时间里，考生能做些什么？专家说，其实只要抓住这几天的时间，自选考试项目可以得到明显的提高，而且，考试当天的准备也很有讲究。考前一星期不主张大强度训练 今年的体育中考时间为10天，考试地点为长郡双语实验学校，田家炳实验中学（东校），届时，全市城区24811名考生将参加体育中考，考试内容有三项：（一）1000米跑（男）800米跑（女）。（二）掷实心球（2公斤）。（三）篮球运球，足球运球，排球垫球（考生自选一项，报考前确定）。学生考试项目顺序为：掷实心球、球类选项考试（篮球运球、足球运球、排球垫球）、1000米（男）和800米（女）跑。每名考生在半天时间内完成考试。体育在初中毕业升学考试中共占50分，平时体育考试成绩6分，这次的体育中考成绩占44分。因为所占比分不小，所以考生们对体育中考都非常重视。长沙市教科院体育教研员胡建郭告诉考生们，在考前一个星期，我们基本上不主张任何大强度的训练，只做一些简单的辅助练习。因为要让身体得到充分的休息和调整，为考试做出最好的准

备。跑步和投掷运动在短时间内很难有大的提高，但是球类运动可以在这几天下下功夫，考试那天能够看到成效。“篮球往返运球和排球的垫球都是需要掌握球性的运动，考生最好这几天每天拿出40分钟，连续一个动作，反复练习，让动作定型。”胡老师提醒，练习时间也不宜过长，避免身体过于疲惫。考试要穿轻巧的田径鞋 考试当天也很有讲究。首先，“考生一定记得穿一双轻巧的田径鞋来考试。”胡建郭说。考前两天要注意休息，考试当天要吃好饭，首先是不能空腹。“考前吃饭也有窍门，不要吃得太饱，而且要在考试前提前一小时左右吃。”胡老师说，那些油炸的、容易拉肚子或者导致肚子胀气的东西就别吃了，考试当天吃点含糖量高的食品增加能量，比方说甜酒冲蛋、鸡蛋、面包什么的都可以，身上还可以备点红牛和巧克力。还需要提醒一句，因为按照规定除开雷击和暴雨天气，体育中考都不能停考，所以考试那天要是遇到天气不好，考生们一定要调整心态，争取考出最佳成绩。 推荐新闻：[#0000ff>湖南2011年中考考试说明](#) 更多中考信息请访问：[#ff0000>百考试题中考网](#)（[#0000ff>收藏本站](#)）[#ff0000>中考题库](#) [#ff0000>中考论坛](#) [#ff0000>中考网校](#) [#0000ff> 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