附件2

郑州市中招体育考试终结性评价办法

根据《郑州市中招体育考试改革方案》，郑州市中招体育考试终结性评价项目内容包含10项：长跑（男子1000米、女子800米）、游泳（100米）、心肺复苏实践操作、1分钟跳绳、50米跑、立定跳远、掷实心球、篮球运球投篮、足球运球射门、排球垫球。测试办法具体如下：

一、长跑（男子1000米、女子800米）

（一）场地器材。400米环形跑道，跑步电子测试设备，跑道上须标有明显的起、终点线。

（二）测试办法。考生需佩戴测试设备，并在起跑线做好准备，当听到发令音箱设备播放发令的口令后开始起跑。达到测试圈数后，越过终点线测试完毕，以跑步电子测试仪记录的有效数据作为测试成绩。

（三）注意事项。跑步过程中须穿运动鞋，不允许穿跑、跳鞋，考生跑完后应缓慢走动，不要立刻坐下，以免发生意外。

二、游泳（100米）

（一）场地器材。50米长、25米宽、1—2米深的标准游泳池，水质干净符合相关规定，泳道（线）、标志物、救生圈（板）、救生员、智能化计时装备等。

（二）测试办法。除特殊情况可要求在浅水区泳道考试，其他均随机安排泳道考试。每人一次考试机会，泳姿不限，以游完100米距离所用时间计为本次成绩。考生入池后身体任何部位接触池壁感应区域准备，当听到提示信号后（同时电子设备开始计时）出发。游进中须在规定的泳道中划水行进，途中不得停顿（不得触碰池底或攀扶池壁、泳道线等），否则视为犯规。转身时，允许考生使用身体任何部位触及池壁进行转身，转身可用脚蹬池壁，但脚不能碰、踩池底，连续游进。到达终点时，可用身体任何部分碰触池壁感应区域，电子设备停止计时。

（三）注意事项

1.考生须着合体游泳衣、游泳裤、游泳帽，可戴护目镜。

2.游进中，考生不得使用或穿戴任何有利于其速度、浮力的器具（如手、脚蹼等）。

三、心肺复苏实践操作

（一）场地器材。场地平整干净、智能化心肺复苏实践操作测试仪。

（二）测试办法。测试仪器亮灯或语音提示，视为测试开始。

1.胸外心脏按压：解开上衣和束缚，找到胸骨中下1/3交界处的正中线上或剑突上2.5-5cm处，右手搭在左肩背上，掌根重叠，十指相扣，掌心上翘，身体前倾，手臂伸直，垂直向下按压。

2.有力有节奏的按压30次，按压频率要达到100-120次/分钟，按压的深度要达到5-6厘米。每次按压后要让胸廓充分回弹，掌根不要离开胸壁，并注意观察伤员面部反应。

3.打开气道：观察伤病员口中有无异物，如有，将异物取出。用仰头举颌法打开气道，使下颌与耳垂连线垂直于地面（90度），保持呼吸通畅。

4.人工呼吸：保持气道开放，按压伤病员前额，捏住鼻翼，提起下颌，张口包住伤病员的口唇，匀速缓慢吹气，吹气量500-600ml；人工呼吸2次，每次吹气约1秒钟，以胸部隆起为标准，吹完第一口气后放松鼻翼并离开伤病员口唇，约1秒钟后再吹第二口气，注意避免过度吹气，测试仪器亮灯或语音提示，视为测试结束。

（三）注意事项。心脏按压与人工呼吸的规定比例为30:2。

四、一分钟跳绳

（一）场地器材。智能化跳绳考试设备放置于平整场地上，测试场地约长2米，宽1米。

（二）测试办法。考生站在考试场地扫描区域内，采用正摇双脚跳绳方式进行考试，考生触发计时装置开始计时，每跳跃一次且摇绳一回环，计为一次，考试时间到后自动停止计数。测试单位为次。

（三）注意事项。

1.测试过程中如遇跳绳拌脚，除该次不计数外，应继续进行。

2.考试跳绳要求见其他要求。

五、50米跑

（一）场地器材。50米直线跑道若干条，跑道线要清楚。智能化考试测试仪器。

（二）测试办法。考生采用站立起跑，听到发令声音后开始起跑，测试者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，小数点后第二位数按非零进1原则进位。

（三）注意事项。

1.考试测试最好穿运动鞋。但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。

2.发现有抢跑者，要当即召回重跑。

3.每名考生只有一次机会。

六、立定跳远

（一）场地器材。智能化跳远测试设备和专用橡胶垫放于平整的场地上，橡胶垫需放置平整，划有起跳线，起跳区域应与落地区域在同一平面上。

（二）测试办法。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。以厘米为单位，精确到个位。

（三）注意事项。

1.发现犯规时，当次成绩无效。

2.考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

七、掷实心球

（一）考试场地。掷实心球测试设备放置在平整场地上，测试场地约长15米、宽4米，划有投掷线。

（二）测试办法。考生投掷前，身体正对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，投掷过程中不能侧向，单手投掷。在投掷线外投掷，可上一步或原地投掷，每人三次机会，取最远一次的成绩为最终成绩。

（三）注意事项

1.不得助跑，实心球出手后可向前迈出一步，但不得踩线、越线。

2.测试用实心球由郑州市教育局统一安排，考生一律不得自带实心球进入考场。

八、篮球运球投篮

（一）场地器材。测试场地为完整篮球场，测试场地长28米，宽7米，端线为起点线，起点线后5米设置两列高150cm的标志杆，标志杆位于场地中间，标志杆距同侧边线3米。各排标志杆相距3米，共5排杆，并列的两杆间隔1米，智能化测试设备。

（二）测试办法。考生在起点线后50cm后持球站立，做好准备后运球出发，运球“s”型绕过标志杆，绕完标志杆后运球到对面篮筐投球。考生出发触发计时装备开始计时，投篮命中后计时停止。考生有两次考试机会，取最好成绩为最终成绩。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位非“0”进1。

（三）注意事项

1.测试中篮球脱手后，如球仍在测试场地内，考生可自行捡回，并在脱手处继续运球，不停表。

2.测试中出现以下现象均属犯规行为，取消当次成绩：运动球过程中走步、双手同时触球、膝盖以下部位触球、漏绕标志杆、人或球出测试区域、未按路线完成全程路线。

3.投篮不中需要补篮，期间不停表。

九、足球运球射门

（一）场地器材。在足球场上进行，测试区域长30米，宽10米，起点线至第一杆距离为5米，各杆间距5米，共设5根标志杆，标志杆距两侧边线各5米，智能化计时设备。

（二）测试办法。考生站在起点线50cm后，做好准备后运球出发，运球“s”型依次绕过标志杆，绕完标志杆后，在规定区域内完成射门动作，球门在终点线处。考生出发触发计时设备，球越过终点线停止计时。考生有两次考试机会，取最好成绩为最终成绩。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位非“0”进1。

（三）注意事项

1.测试过程中出现以下现象均属犯规行为，取消当次成绩：漏绕标志杆、故意手球、未按要求完成全程路线等。

2.射门不中需要补射，期间不停表。

十、排球垫球

（一）场地器材。测试用标准化场地，设置长3米、宽 3 米的正方形框，距离地面3米处为电子扫描区域。

（二）测试方法。考生进入测试区域，自己将球向上方抛起，双手连续垫球。以球触扫描区域个数计数（压线有效），球落地测试即结束。考生有两次考试机会，取最好成绩为最终成绩。测试单位为次。

（三）注意事项。

1.垫球应手型正确、击球部位准确、动作协调。

2.有以下情况即停止计数，视为测试结束：持球、球垫出规定区域。

十一、其它要求

（一）考生进入考场允许自带器材（限跳绳、篮球），所带器材必须符合国家标准。

1.跳绳：PVC塑胶手柄，轴承连接，橡胶材质胶皮绳，绳内不得包含金属丝。

2.篮球：7#篮球标准尺寸和重量（圆周750-780mm，质量570-660g，气压下降允差≤15%）。

（二）要求参加考试的考生必须着运动装、穿运动鞋。考试长跑、短跑和立定跳远项目时不允许穿带钉跑鞋或鞋底带附着物的球鞋（包括在鞋底涂抹滑石粉、松香、镁粉等防滑物）。根据考试设备的技术要求，考试时女生长发必须盘扎起来。

（三）考试中违例、犯规情况的界定和判罚按照《国家学生体质健康标准》中各项目的“注意事项”执行。

（四）50米、 800米、1000米跑、100米游泳的考试起跑由智能化仪器自动发令，电子发令枪响后的同时计时开始，提前起跑为犯规。

（五）立定跳远、掷实心球各有三次考试机会、篮球运球投篮、足球运球射门、排球垫球有两次考试机会，并取最好成绩，其余考试项目均只有一次考试机会。