

长春市义务教育体育与健康 终结性考核考试项目规则（试行）

长春市义务教育体育与健康终结性考核项目包括基本运动技能项目Ⅰ（1项）、基本运动技能项目Ⅱ（6项）、专项运动技能项目（9项），共16个项目。

考试使用的体育场地和器材种类较多，考试组织实施中选用的器材设施，本文明确规定了标准及要求的，各区必须选用符合本文规定标准要求的器材设施；本文无明确规定者，各区选用的器材设施要符合其所属行业的相关规定。所有场地和器材在使用前必须进行安全检查，确保考生安全。

第一类 基本运动技能项目Ⅰ（1项）

考试内容：1000米跑（男）/800米跑（女）。

一、1000米跑（男）

（一）考试场地及器材要求

场地设置在封闭的400米田径场，至少有6条及以上环形跑道，地面平坦。考试所需的标志线清晰，起点线和终点线应设置明显的标志物。考试期间，使用电子智能化考试仪器进行计时。

（二）考试规则

1. 考生每2-15人为一组进行考试，应按顺序在起跑线后做好考试准备。当听到考试仪器发出起跑指令后，考生开始考试，计时设

备自动开始计时。考生采用站立式起跑，跑出后不分道，考试过程中应遵循右侧超越的田径规则。

2. 当考生躯干部越过终点线对应的垂直面时，考试结束，计时自动停止并记录存储成绩。

3. 每名考生仅进行1次考试，考试成绩以“分、秒”的形式予以记录。

4. 考试时，可穿运动鞋，可赤足。但不允许穿钉鞋、皮鞋、凉鞋、拖鞋等。禁止携带任何具有通信、存储、计时功能的电子设备，包括但不限于手机、手表、运动手环、蓝牙耳机、便携式音乐播放器、录音设备等。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 发令前，身体的任何部位触及起跑线的。

2. 跑进中，踏进左侧跑道线的。

3. 跑进中，有推、拉、阻挡他人行为的。

4. 跑进中，由他人领跑，带跑的。

出现情形1时，考务员应予以提醒和纠正；出现情形2—4时，考生成绩无效，该项目考试计0分。

（四）注意事项

1. 考试过程中，如计时设备出现故障，则采用人工计时。

2. 考试途中，如考生摔倒受伤或受阻，经研判后确定是否现场重测，不能重测的可申请缓考。

3. 考试前，考务员应向考生讲清1000米应跑的圈数，避免考生跑错距离。

4. 考生通过终点后应保持站立或缓慢走动，不得立刻坐下或躺在地上等。

二、800米跑（女）

项目考试相关要求参照“1000米跑（男）”项目执行。

第二类 基本运动技能项目Ⅱ（6项）

考试内容共包含6个项目，分为两组。

第一组：50米跑、立定跳远、原地纵跳摸高；

第二组：前掷实心球、引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）、双杠臂屈伸（男）/斜身引体（女）。

三、50米跑

（一）考试场地及器材要求

考试场地设置在田径场直线段，应具备6至8条跑道，有效长度至少50米，地面平坦，考试所需的标志线清晰，起点线和终点线应设置明显的标志物。在起点线后应设置 ≥ 3 米的准备区域，终点线后应设置 ≥ 10 米的缓冲区域。考试期间，使用电子智能化考试仪器进行计时。

（二）考试规则

1. 考生每2-8人为一组，按考试顺序在指定跑道内站好。采用站立式起跑，当考试仪器发出开始考试指令后，考生开始考试，计时设备自动开始计时。

2. 当考生的躯干越过终点线对应的垂直面时，考试结束，计时设备自动停止计时并记录存储成绩。

3. 每名考生仅进行1次考试，若因犯规无成绩，可补考1次；若补考依然犯规，该项目考试计0分。考试成绩以秒为单位记录，精确到小数点后1位，小数点后第二位非0时进1，如10.11秒记为10.2秒。

4. 考试时，考生可穿运动鞋，可赤足。但不允许穿钉鞋、皮鞋、凉鞋、拖鞋等。禁止携带任何具有通信、存储、计时功能的电子设备，包括但不限于手机、手表、运动手环、蓝牙耳机、便携式音乐播放器、录音设备等。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 发令前，考生身体的任何部位触及起跑线的。
2. 发令时，第二次还抢跑的。
3. 跑进中，有推、拉、阻挡他人行为的。
4. 跑进中，由他人领跑、带跑的。
5. 跑进中，踩踏或跨越跑道线。

出现情形1时，考务员应予以提醒和纠正；出现情形2—5时，考生成绩无效，该项目考试计0分。

（四）注意事项

1. 考试过程中，如计时设备出现故障，则采用人工计时。
2. 考试过程中，如考生摔倒受伤或受阻，经研判后确定是否现场重测，不能重测的可申请缓考。
3. 发令时，考生第一次抢跑召回重跑；第二次抢跑，直接判为犯规。

四、立定跳远

（一）考试场地及器材要求

考试场地设置在室内，要求地面平坦，使用电子智能化考试仪器进行考试。

（二）考试规则

1. 考生逐一进行考试，站立在起跳线后做好准备，等待考试开始。

2. 考试开始时，考生可在双脚原地静止状态下完成摆臂、屈膝等预摆动作。起跳时，考生应双脚同时起跳。落地时应双脚同时落地，落地点必须在有效区域内（以设备铺设的感应垫范围为准）。起跳前，

2. 在每次考试时，以考生距离起跳线最近的触地点作为成绩读取点，由考试设备自动测量远度。

3. 考试时，考生应穿运动鞋，但不允许穿鞋底带钉的鞋子。

4. 每名考生连续进行3次考试，取最好成绩作为最终考试成绩；若考生在第一次考试中取得满分，第二次、第三次考试可免考；若考生3次考试均因犯规无成绩，可补考1次；若补考依然犯规，该项目考试计0分。考试成绩以厘米为单位记录，取整数。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 起跳前，脚步移动或离开地面的。

2. 起跳前，身体任何部位触及起跳线的。

3. 起跳时，踩线、助跑、垫步或连跳的。

4. 落地后，考生向后侧或向两侧离开感应区的。

出现上述任一情形时，判为犯规，当次成绩无效。

五、原地纵跳摸高

（一）考试场地及器材要求

考试场地设置在室内，要求地面平整、稳定，具有一定摩擦力。设置摸高器后，在地面画一条与摸高器正投影重合、边长0.6米的正方形起跳区域。使用电子智能化考试仪器进行考试，记录两次触碰标记的垂直距离。

(二) 考试规则

1. 考生按照考试顺序逐一进行考试。考试开始时，考生侧对仪器，双脚自然分开站立于起跳区域内，脚不得触线。考生将靠近仪器一侧的手臂直臂上举，触碰仪器测量静止摸高高度。要求挺胸直立，大臂贴耳，肘关节充分伸展，手掌伸直，指尖向上，双脚保持不动。

2. 测量结束后，考生准备进行原地纵跳，起跳时应在原地双脚同时起跳，跳至最高点时用同一手指再次触碰仪器，起跳后落地点无区域限制。考试仪器自动计算两次标记点间的垂直距离为本次考试成绩。考试成绩以厘米为单位记录，取整数。

3. 每名考生连续进行3次考试，取最好成绩作为最终考试成绩；若考生在第一次考试中取得满分，第二次、第三次考试可免考；若考生3次考试均因犯规无成绩，可补考1次；若补考依然犯规，该项目考试计0分。每次起跳前都应进行静止摸高高度测量，否则成绩无效。

(三) 违反考试规则的情形及处理规定

1. 起跳前，双脚离开初始触地点，或未按规定完成第一标记的。
2. 起跳时，助跑、垫步或双脚移动的。

出现上述情形时，判为犯规，当次成绩无效。

(四) 注意事项

1. 考生应徒手参加考试，指甲需修剪至不超过指尖0.3厘米。

2. 考生须穿无弹跳助力装置的运动鞋。

六、前掷实心球

（一）考试场地及器材要求

考试场地设置在室外，要求地面坚实、平坦。落地点区域为长不少于13米，宽不少于4米的长方形区域，并设有颜色明显的男、女生的满分标记线。起掷线以3.5厘米宽的标志线后沿（投掷方向为前沿）为准。

男、女生考试用球规格相同，球体为橡胶防滑材质，直径为14-14.5厘米，重量为2千克。考试过程中，使用电子智能化考试仪器进行考试。

（二）考试规则

1. 考生按照考试顺序逐一进行考试。考生需采用正面双手头上前掷实心球技术，双脚前后或平行站立于起掷线后，双手持球于头上方，双手同时用力将球经头上方落地区掷出。

2. 考生双脚必须静止站立后方可掷球，不可在走动或跑动中掷球。掷球前双脚不可离地或在地面滑动，实心球出手的瞬间，双脚可以同时蹬地、离地。如考生两脚前后开立投掷，出手的同时后脚可以向前迈出一步但不得踩线。

3. 掷球过程中，考生身体任何部位不可触及起掷线或起掷线前方地面。掷球完成后，考生应向身后转身离开投掷区。

4. 每名考生连续进行3次考试，取最好成绩作为最终考试成绩；若考生在第一次考试中取得满分，第二次、第三次考试可免考；若考生3次考试均因犯规无成绩，可补考1次；若补考依然犯规，该项

目考试计0分。测量距离为投掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离，考试成绩以米为单位记录，保留小数点后一位。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 在掷球过程中，考生身体任何部位触及起掷线或起掷线前方地面的。

2. 双脚未静止就开始投掷，或助跑完成投掷的。

3. 采用“正面双手头上前掷实心球”以外的技术动作完成考试的。

4. 投掷后，踏入起掷线前方地面。

出现上述情形时，判为犯规，当次成绩无效。

（四）注意事项

1. 允许考生佩戴护腕或护肘参加考试。

2. 考生须穿运动鞋，不允许穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋、拖鞋等。

3. 考试时考生不得将两根或两根以上的手指缠在一起（开放性创口除外）进行投掷。

4. 考试过程中若出现设备故障，可按规定使用钢尺丈量成绩并记录。

七、引体向上（男）

（一）考试场地及器材要求

考试场地设置在室外。考试使用的单杠杠体直径为28-32毫米（含防滑层），磨砂防滑材质。配备至少两种不同高度，最低高度不低于2.2米，最高不超过2.8米（以考生直臂悬垂时双脚离地 ≥ 5 厘米为准），静态承重 ≥ 300 千克的单杠。单杠下方铺设固定体操垫，

厚度 ≥ 5 厘米，纵向（前后）各2米、横向（左右）各1.5米，垫间需紧密拼接无缝隙。

考试过程中，使用电子智能化考试仪器进行考试，考场配备防滑镁粉。

（二）考试规则

1. 考生按照考试顺序逐一进行考试。考生做好准备后站在单杠下等待考试信号。

2. 当听到考试信号后，考生跳起、双手正握杠（拳眼相对），两手间距约与肩同宽，成直臂悬垂姿势至身体呈静止状态后，方可开始考试。

3. 考试时，考生两臂同时用力，屈臂向上引体，上拉至下颌最低点完全越过横杠上平面为完成1次。待考生伸直双臂后才能开始下一次上拉。

4. 考生双手离杠、脚触地或两次完整动作的间隔超过10秒，均视为考试结束。

5. 每名考生仅进行1次考试，若因犯规无成绩，可补考1次；若补考依然犯规，该项目考试计0分。记录考生所完成符合标准的动作次数作为成绩。犯规时当次动作不计数，但可继续考试。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 使用反握（掌心朝向面部）、交叉握或其他非标准握法（如单手抓握）。

2. 考生上杠后，身体没有达到静止状态就开始考试动作。

3. 动作完成时，上拉后下颏未超过单杠上沿。

出现上述情形时，判为犯规，考务员告知犯规原因。当次动作不计数。

（四）注意事项

1. 考务员需在单杠两侧1米内保护，考生动作明显失控时（如脱手、滑杠）应立即托扶腰部协助缓冲。
2. 考生不得携带使用握力带、助力钩、手套等改变握力或摩擦力的器材，考场提供的防滑镁粉除外。
3. 每付单杠准备1-2级台阶，供学生上杠用。

八、1分钟仰卧起坐（女）

（一）考试场地及器材要求

考试场地设置在室内，要求场地为平整、坚硬且干燥的防滑地面（如木地板、塑胶）上，考试时，使用电子智能化考试仪器进行考试。

（二）考试规则

1. 考生按照考试顺序在指定位置进行考试。考试时，考生呈仰卧位躺在考试仪器上，双腿屈膝，大小腿呈直角，双脚平放，可自然分开与肩同宽，双脚由仪器固定。双手五指交叉紧贴头后，双臂打开，手背及手臂均触垫。

2. 当听到考试开始信号后，考生开始考试。仰卧时，考生两肩胛骨应完全触垫；起坐时，双肘触及或超越两膝。全程臀部与垫面接触，双脚不得离地。

3. 每名考生仅进行1次考试，若因犯规无成绩，可补考1次；若补考依然犯规，该项目考试计0分。考试信号发出后立即开始，并自动记录1分钟内符合标准的动作次数作为成绩。犯规时当次动作不计数，但可继续考试。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 起坐时，双肘未触膝或超越两膝。
2. 仰卧时，两肩胛骨未触垫。
3. 考试中，臀部离开垫子。
4. 双手脱离头后位置或手指接触颈部、耳朵。

出现上述情形时，判为犯规，考务员告知犯规原因。当次动作不计数，可继续考试。

（四）注意事项

1. 在考试过程中，他人不能为考生提供辅助。
2. 考生需穿着无助力功能的运动服装。
3. 考务员位于考生侧前方，全程监督动作规范性。

九、双杠臂屈伸（男）

（一）考试场地及器材要求

考试场地设置在室外，考试所使用的双杠杠体直径为40-45毫米之间，表面经过防滑处理（磨砂或包胶），静态承重 ≥ 300 千克。双杠底座需配备防滑设计或配重装置，确保动作过程中无位移。考试场地应为考生提供至少两种规格的双杠，高度在1.5-1.8米之间并可进行调节，双杠杠体间距在42-52厘米可调。双杠下方铺设固定的保护垫，厚度 ≥ 10 厘米，覆盖范围纵向（前后）各1.5米、横向（左右）各0.5米，垫间需紧密拼接无缝隙。考试时，使用电子智能化考试仪器进行考试，考场应为考生配备防滑镁粉。

（二）考试规则

1. 考生应按照考试顺序逐一进行考试。考试前，考生需站在双杠一端做好准备，等待考试信号。

2. 当听到考试信号后，考生双手握杠跳上成支撑，双臂伸直，身体呈静止状态开始考试。屈臂时，大臂与小臂夹角需 $\leq 90^\circ$ ，随后伸直双臂成支撑状态，记为1次有效动作。

3. 考试中，考生双手离杠、脚触地或两次完整动作间隔超过10秒，考试结束。记录符合标准的动作次数作为成绩。

4. 每名考生仅进行1次考试，若因犯规无成绩，可补考1次；若补考依然犯规，该项目考试计0分。在考试规程中犯规动作不计数，但可继续考试。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 未从静止状态开始动作。
2. 两次动作之间未完全伸直手臂。
3. 屈臂时大臂与小臂夹角 $> 90^\circ$ （动作幅度不足）。

出现上述情形时，判为犯规，考务员告知犯规原因。当次动作不计数，可继续考试。

（四）注意事项

1. 考试时需有考务员在场，以应对突发情况，并做好相应保护。
2. 考试前应由专人检查双杠稳定性及垫子铺设情况。
3. 考生需穿着防滑运动服，禁止佩戴首饰或携带硬物。
4. 考生可使用护具或护腕。
5. 每付双杠准备1-2级台阶，供学生上杠用。

十、斜身引体（女）

（一）考试场地及器材要求

考试场地设置在室外。考试所使用的单杠杠体直径28-32毫米（含防滑层），磨砂防滑材质。高度可调节或配备多根不同高度的单杠，最低高度 ≥ 1.2 米，最高 ≤ 1.6 米，静态承重 ≥ 300 千克。单杠下方铺设固定体操垫，厚度 ≥ 5 厘米，纵向（前后） ≥ 2 米、横向（左右）总宽度 ≥ 3 米，紧密拼接无缝隙。考试时，使用电子智能化考试仪器进行考试，考场应为考生配备防滑镁粉。

（二）考试规则

1. 考生按照考试顺序逐一进行考试。考试前，考生应站立于单杠前，杠面高度与胸齐平，等待考试信号。

2. 当听到考试信号后，考生双手正握杠（拳眼相对），间距约与肩同宽；两脚前伸蹬地，全脚掌着地，身体挺直（耳—肩—髋—踝呈直线），两臂与躯干成90度斜悬垂，身体与地面的夹角 ≤ 45 度。

3. 身体从静止开始做屈臂引体，期间双脚不得移动，下颏要超过杠面上沿，随后伸臂还原成直臂，视为一次有效动作。

4. 两次动作间隔超过10秒、双手离杠或考生主动放弃时，考试结束。记录符合标准的动作次数作为成绩。

5. 每名考生仅进行1次考试，若因犯规无成绩，可补考1次；若补考依然犯规，该项目考试计0分。在考试规程中犯规动作不计数，但可继续考试。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 动作中出现塌腰、挺腹、臀部摆动或躯干、下肢明显借力。

2. 身体未保持挺直（如屈膝）。

3. 下颏未超过杠面上沿。

4. 考试中，考生双脚移动。

出现上述情形时，判为犯规，考务员告知犯规原因。当次动作不计数，可继续考试。

（四）注意事项

1. 考务员需全程监护并做好相应保护，防止考生跌落。
2. 考场配备专人在考试前检查单杠稳定性及垫子铺设情况。
3. 考生不得携带握力带、手套等辅助器材，考场提供的防滑镁粉除外。

第三类 专项运动技能项目（9项）

考试内容共包含9个项目：足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、游泳、滑冰、滑雪、武术。考生须从中选择两个项目参加考试，且至少包含足球、篮球或排球中的一项。

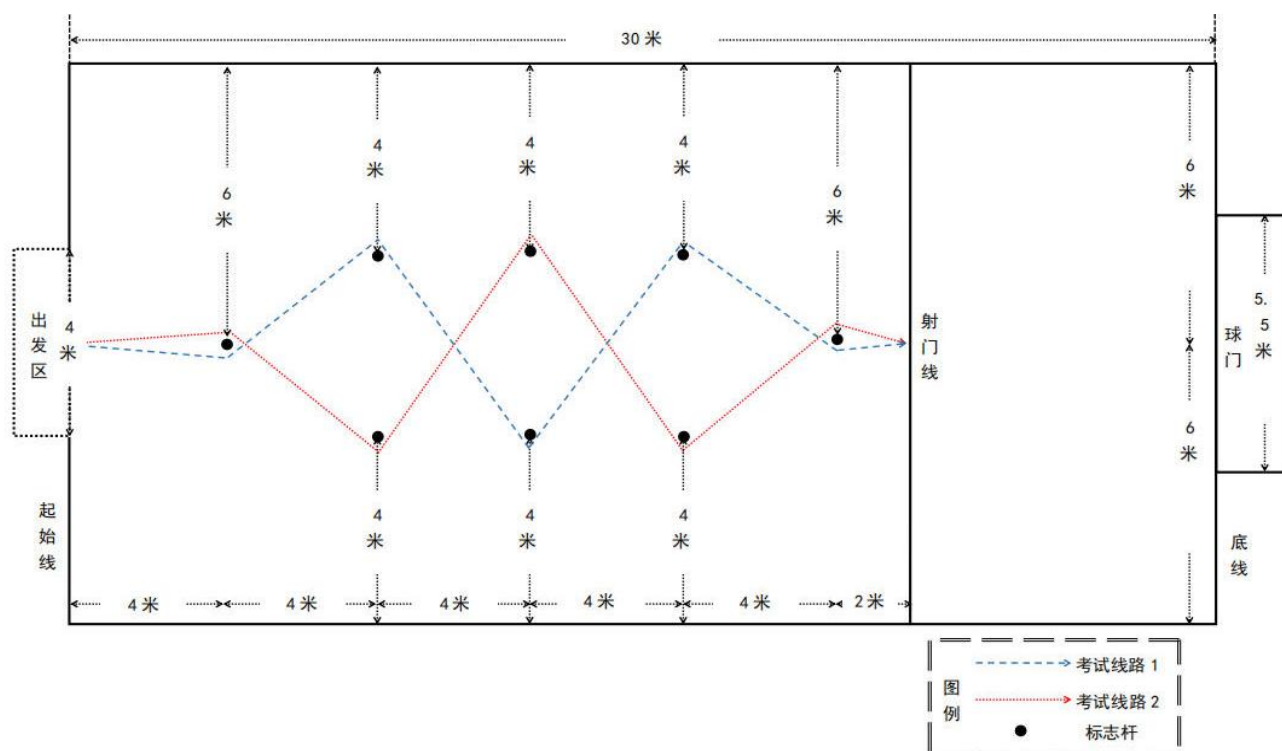
十一、足球（运球、射门）

（一）考试场地及器材要求

考试场地设置在室外足球场，场地表面为天然或人工草坪覆盖。考试用2号足球门，宽5.5米、高2.0米。考试时，男、女生均使用5号球进行考试，考试用球由考点统一提供，考生不可自带球。考试时，使用电子智能化考试仪器进行考试。

在球门前设置考试场地。将球门放置在底线的正中位置，球门正中位置向两端各延长6米，作为考试区底线（12米）。以底线为一边，画一个长30米，宽12米的长方形考试区域。与底线相对的边为起始线，两条长边（30米）为边线。在起始线后正中区域设置出发区（宽4米），并以此为准，向球门方向利用标志杆（杆高不低于1.2米）设置两条考试线路，每条线路设

5根标志杆，最后1根标志杆后2米处有一条射门线，射门线距离球门底线8米。具体设置方法如图所示。



(二) 考试规则

1. 考生按照考试顺序逐一进行考试。
2. 考生可在出发区内任选位置出发，并任选一条路线进行考试。
3. 考生在出发区内做好考试准备，当听到考试信号后，考试开始，考生可以出发。考生需按照选定的线路朝球门方向依次完成运球绕杆，绕杆时需从标志杆靠近边线一侧绕过视为有效。当考生运球绕过第5根标志杆后，应在射门线前任意位置完成射门，考试结束。
4. 考试自考试开始信号发出起开始计时，完成射门后结束计时。当球完全越过底线、击中横梁或立柱时，无论进球与否，均视为完成射门。
5. 考生射门后，球进入球门视为有效，否则将在考试时间基础上增加3秒罚时。

6. 每名考生有2次考试机会，取最好成绩作为最终考试成绩。若考生在第一次考试中取得满分，第二次考试可免考。若考生2次考试均因犯规无成绩，可补考1次；若补考依然犯规，该项目考试计0分。考试成绩以秒为单位记录，精确到小数点后一位，小数点后第二位数非“0”时进“1”。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 漏绕标志杆。
2. 碰倒标志杆。
3. 未按照规定线路完成考试。
4. 考试期间人或球出考试区域。
5. 用手或者手臂故意接触球。
6. 射门时人或球越过射门线。

出现上述情形时，判为犯规，当次成绩无效。

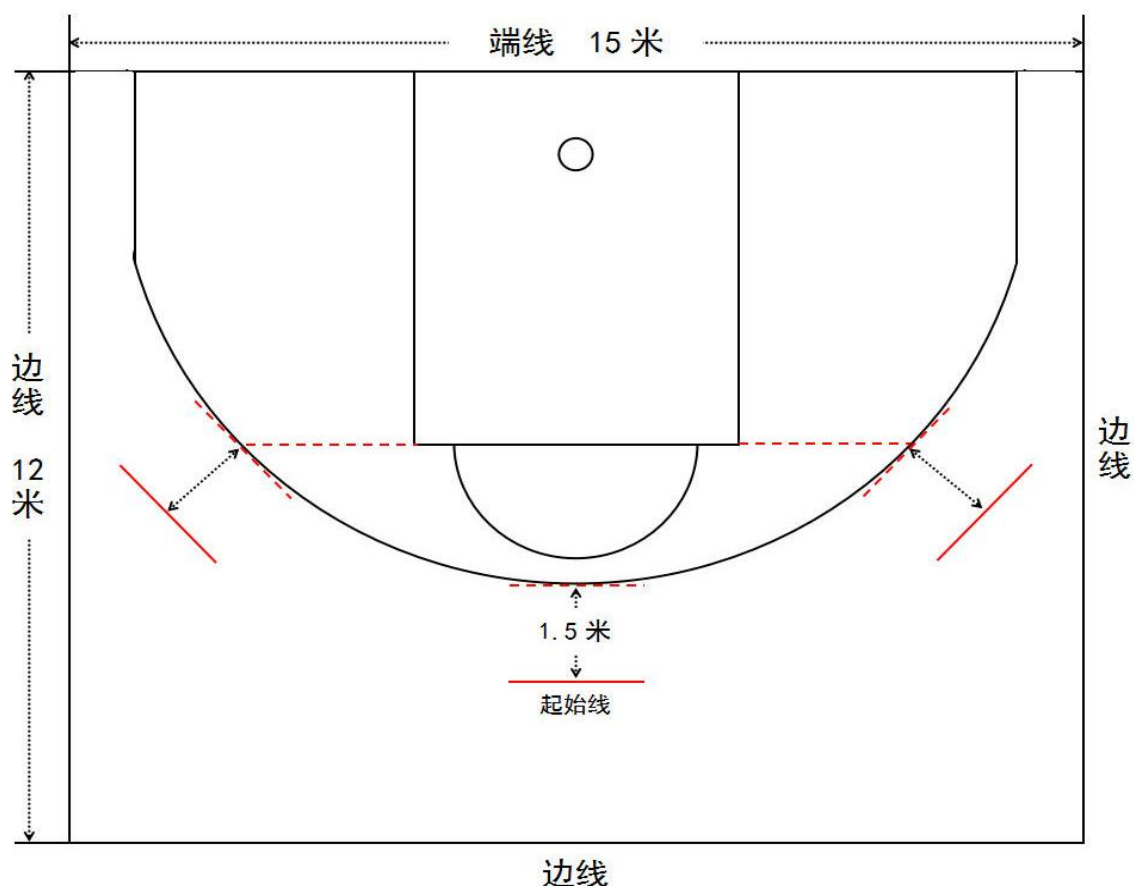
（四）注意事项

各场地之间合理设置围挡，避免互相干扰。

十二、篮球（运球、投篮）

（一）考试场地及器材要求

考试场地设置在室内标准篮球场的半场内，以场地端线为一条边线，选取15米×12米的区域作为考试区域，考试区域内包含完整边线、端线、三分线、罚球线标识。在三分线弧顶顶点、罚球线延长线与三分线的两个交点处分别作切线，在3条切线向外延伸1.5米处设平行于切线的起始线（宽0.05米，长2米）。具体场地设置详见图示。



篮球架的篮圈距地面高度为3.05米。男生使用7号球，女生使用6号球。考场统一提供考试用球，考生不能自带球。考试时，使用电子智能化考试仪器进行考试。

(二) 考试规则

1. 考生按照考试顺序逐一进行考试，同一组考生在同一块场地完成考试。

2. 考试组合动作为“运球出发→行进间投篮→运球至三分线”，考生在每次考试中需连续完成4次组合动作。

3. 考生在3条起始线中任选其一作为出发点，在起始线后任意位置做好考试准备。当考生听到考试信号后，考试开始，同步开始计时。

4. 考生在行进间投篮命中后，应自行接球并运球至三分线（任意脚触及三分线或三分线以外地面即可）后，方可继续完成下一套组合动作。

5. 如果考生行进间投篮未进，必须完成补篮（最多补两次）；第一次补篮命中或补篮两次（无论补进与否）后，接到球后方可继续完成下一套组合动作。

6. 考生完成第4套组合动作后，可选择任意起终点线返回。人与球均通过起终点线后，考试结束。

7. 考试过程中，考生对球失去控制，但球并未出考试区域，考生可以重新控球并继续完成考试，期间不停表。

8. 当考生身体通过起终点线时计时停止。

9. 每名考生有2次考试机会，取最好成绩作为最终考试成绩。若考生在第一次考试中取得满分，第二次考试可免考。若考生2次考试均因犯规无成绩，可补考1次；若补考依然犯规，该项目考试计0分。考试成绩以秒为单位记录，保留小数点后1位，小数点后第二位非“0”时进“1”。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 考试过程中，球出考试区域，当次成绩无效。

2. 在通过终点时，出现人球分离的现象，当次考试成绩无效。

3. 考生出现走步、双手运球等违例现象，当次成绩无效。

4. 补篮时，球未触及篮筐或篮板，当次补篮不计次数，考生应重新补篮。

5. 运球折返时，任意脚未触及三分线或三分线以外地面。考务员提醒考生运球返回三分线，按规定要求继续考试。

6. 往返不足4次，考务员提醒考生继续完成考试。

十三、排球（垫自抛球、发球）

考试分为两部分，垫自抛球考试时间为60秒，发球时间为60秒。

（一）考试场地及器材要求

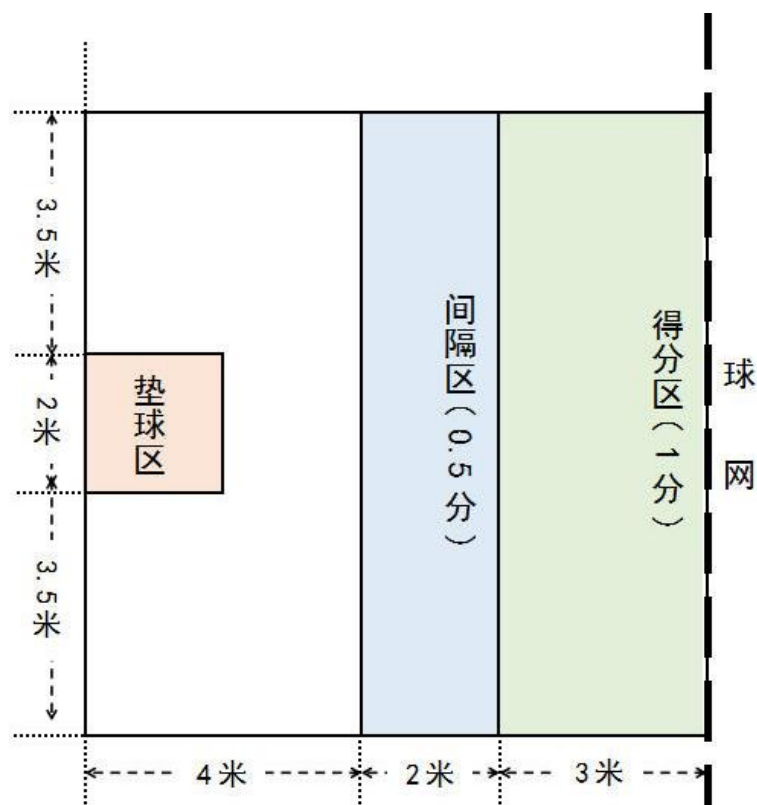
场地设置在标准室内排球场。男生网高2.35米，女生网高2.15米。考试使用5号排球。考场提供可移动球车及满足考试需要的考试用球数量，考生不许自带球。考试时，使用电子智能化考试仪器进行考试。

（二）考试规则

1. 考生按照考试顺序逐一进行考试，同一组考生应在同一块场地完成考试。
2. 考生先进行垫自抛球考试，后进行发球考试。
3. 若考生一开始或中途放弃垫自抛球考试，可以继续参加发球考试，但不得再次进行垫自抛球考试。
4. 考试过程中，考生主动退出考试，计取考生退出时的有效成绩。
5. 考试结束后，分别记取两项内容考试得分之和。
6. 每名考生有2次考试机会，取最好成绩作为最终考试成绩。若考生在第一次考试中取得满分，第二次考试可免考。若2次考试均因犯规无成绩，考生可补考1次；若补考仍无成绩，该项目考试计0分。

垫自抛球的具体要求：

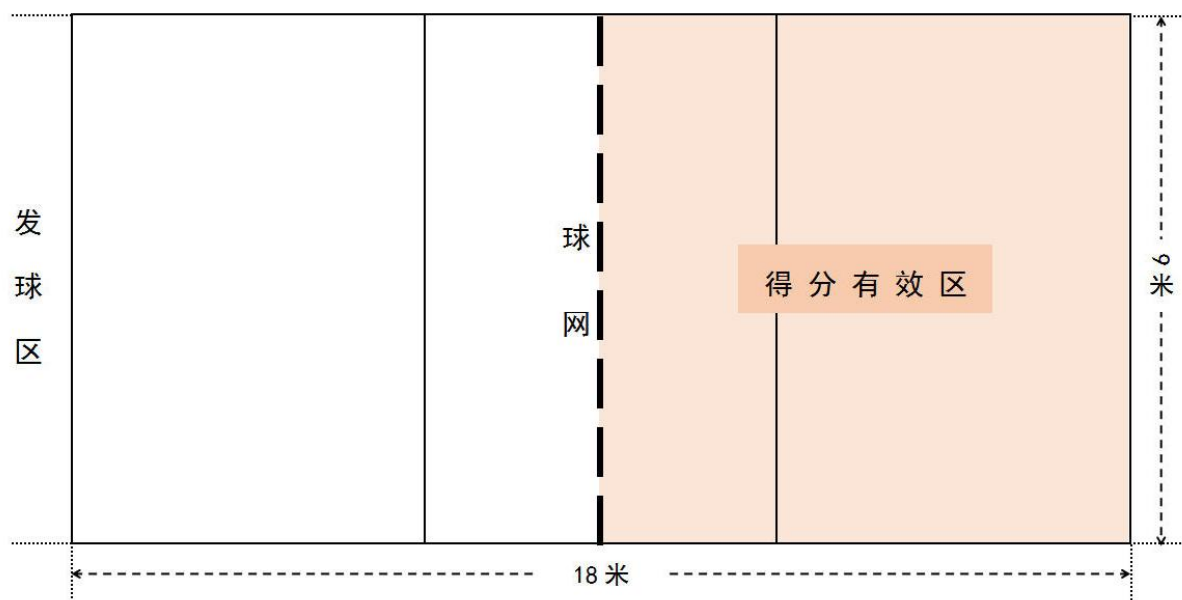
考试区域设置在排球场地半场内，以端线为基准，向场地内侧居中设置垫球区（2米×2米），在场地内分别设置得分区和间隔区，具体场地如图所示。



1. 考生在垫球区做好垫自抛球的考试准备。
2. 考生准备就绪可示意考务员，考务员操作设备开始考试。当考生听到考试信号后，考试开始，同步开始计时。考生应自行将球向上抛起，待球下落时使用“正面双手垫球”技术完成垫球。
3. 考生垫球高度不得低于球网高度。
4. 垫球时考生不得触及或跨出垫球区标识线。
5. 在60秒考试时间内，考生须完成10次垫球。
6. 球垫出且超过球网高度后，从空中落入得分区计1分，落入间隔区计0.5分，未落入得分区或间隔区的计0分。球落在两区交汇线上视为落在得分区范围内，落点在标志线及边线上均视为有效，计算10次垫球累计得分作为考试得分。
7. 考生完成垫自抛球后，前往发球区准备发球考试。

发球的具体要求：

考试场地在标准排球场地进行，设置发球区和得分有效区，考生可在发球区内任意位置进行发球。具体场地如图所示。



1. 考生完成垫自抛球后，立刻移动至发球区，准备就绪后向考务员示意，考试开始，考生开始发球。
2. 考生发球时，可使用“侧面下手发球”或“正面上手（下手）”发球技术。
3. 考生击球前，需由单手或双手将球抛出，确保击球时球处于离手状态。
4. 发球落在得分有效区域内，计为成功1次（落地时压线视为有效），积1分；发球犯规或出现其他失误情形时，该次发球不积分。
5. 在60秒考试时间内，考生须完成10次发球，计取有效得分数为考试得分。
6. 考生提前完成规定数量的发球或考试时间到，考试视为结束。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

垫自抛球：

1. 球未落入得分区、间隔区或垫球过网，垫球高度未超过球网高度；
2. 抛球后将球接住，未进行垫球；
3. 抛球后至落地前未完成垫球；
4. 连续击球；
5. 采用“正面双手垫球”技术以外的动作垫球，如：单手（臂）垫球、头顶球、传球、用手掌托球向上等。
6. 未在规定的垫球区完成垫球（包括踏及或跨出垫球区的标识线）的。

出现以上情形，考生可继续考试，但当次垫球无效且计入总垫球次数当中。

发球：

1. 抛球后至落地前未完成发球。
2. 抛球后将球接住。
3. 采用规定技术以外动作进行发球。
4. 发球时跨进场内或踏及场地端线、边线。
5. 发球时，球下网、出界（落点在边线/端线外）。

出现以上情形，考生可继续考试，但当次发球无效且计入总发球次数当中。

（四）注意事项

1. 垫球时，球未落入得分区或间隔区（包括出界、考试区），均计0分。
2. 发球时，球触网后落入得分区视为有效发球。

十四、乒乓球（左推右攻、发球）

考试分为两部分。其中左推右攻考试35秒，发球考试55秒。

（一）考试场地及器材要求

场地设置在室内，地面材质为运动地板或运动地胶。乒乓球台长2.74米、宽1.525米，由地面向上至台面高0.76米。球网高15.25厘米，网柱外缘离球台边线距离15.25厘米。

乒乓球拍大小、形状不限，两面均必须无光泽；有覆盖物时，一面为黑色，另一面为鲜红色。考场提供符合国家质量标准的40+非赛璐珞乒乓球，球重2.62-2.77克，直径40.0-40.5毫米。

考生可自带球拍，但不能自带球。考试时，使用电子智能化考试仪器和自动发球机进行考试。

（二）考试规则

1. 考生按照考试顺序逐一进行考试，同组考生均在同一张球台完成考试。

2. 考生先进行左推右攻考试，后进行发球考试。

3. 若考生一开始或中途放弃左推右攻考试，发球机将不进行发球或停止发球，考生可以继续参加发球考试，但是不能再进行左推右攻考试。

4. 考试中途，考生主动退出考试，计取考生退出时的有效成绩。

5. 考试结束后，累计两项内容的有效成绩。

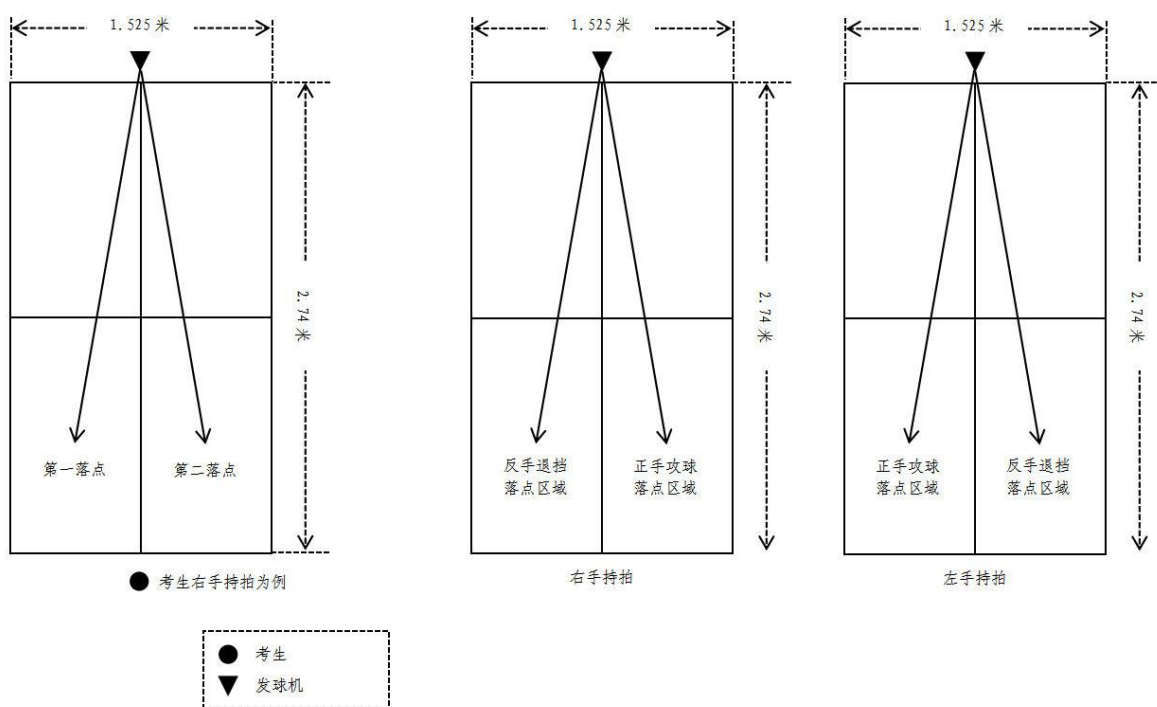
6. 每名考生有2次考试机会，取最好成绩作为最终考试成绩。若考生在第一次考试中取得满分，第二次考试可免考。若考生2次考试均因犯规无成绩，可补考1次；若补考依然犯规，该项目考试计0分。

左推右攻的具体要求：

考试使用发球机发球。发球机设置在考生对面球台中间位置，出球口在台面以上；发上旋球，按照35秒完成30次发球的频率发球，储球数量满足考试需要。

1. 考生使用全台左推右攻技术。

2. 右手持拍考生，在左半区边线附近设置第一落点，右半区边线附近设置第二落点；左半区用反手击球，右半区用正手击球。左手持拍考生，球的第一落点和第二落点顺序与右手持拍考生相反。



3. 考生听到考试信号后进入场地，站在球台端线外、中间位置；发令后，发球机向第一落点和第二落点交替发球，同时开始计时。

4. 考生先从左（右）半区第一落点用反手击球，在右（左）半区第二落点用正手击球；考生在球台两个半区连续使用“反手—正手”（或）交替的顺序击球。

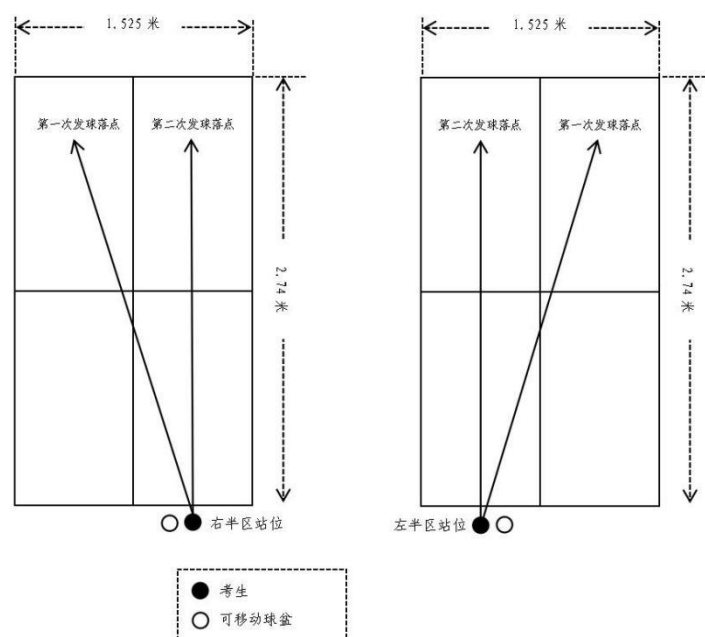
5. 考生击球后，球落在对面球台为有效击球；击球犯规以及其他失误情况发生时，击球不计数；累计有效击球次数为考试成绩。

发球的具体要求：

每一张球台旁边放置一个落地式可移动球盆，储球数量满足考试需要；考试期间，考生可以自主移动球盆。

1. 考生发球时，使用的发球方法及球的旋转均不限。
2. 考生完成左推右攻后，立刻移动至左半区或右半区站位。站位一经选定，不能更改。
3. 考生发球时，身体任何部位均不可以越过球台中线。
4. 第一次发球的落点必须在考生对角半区，第二次发球的落点必须在另一半区。
5. 考生须按照发球落点交替、重复的要求，持续发球。

考生站位与发球落点如图所示：



6. 发球时，考生一手持拍，另一手持球且一次只能持1个球，球应静止于手掌上，持球手放于本方球台端线之后，球位于台面水平面以上；垂直将球向上抛起至少16厘米，球必须离手，待球下落后方可击球。

7. 击球后，球先触及本方台面，后越过球网并触及对面球台的台面，为有效发球。

8. 发球犯规或出现其他失误情形时，当次发球不计数，但考试继续进行；累计有效发球次数为考试成绩。

9. 考生提前发完规定数量的球或考试时间到，考试结束。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

左推右攻：

1. 未按反手——正手循环击球的顺序击球。

2. 击球后，球未落到对面球台台面。

3. 击打尚未触及本方球台台面的来球。

出现上述情形时，当次击球不计数。

发球：

1. 未按交替顺序将球发至指定区域。

2. 球触及本方台面，未触及对面台面。

3. 球未触及本方台面，直接触及对面台面。

4. 发球时，没有抛球或抛球高度不够。

5. 发球时，球擦网。

6. 发球时，考生身体越过中线。

出现上述情形时，当次发球不计数。

（四）注意事项

左推右攻考试中，如遇发球机故障，考生可以立即停止考试，申请重考；如考生没有立即停止，坚持继续考试，则中途不能再主动停止考试。考试结束后，补齐发球机失误的发球数量。

十五、羽毛球（正反手挑球、发高远球）

考试分为两部分，其中正反手挑球为45秒，发高远球为45秒。

（一）考试场地要求

场地设置在室内，地面材质为木质地板或运动地胶。羽毛球场地长13.4米、宽5.18米。中央网高1.524米、边线网高1.55米；距离球网3.35米处，设置高2.5米、宽6.1米的隔挡网。考生对面半场内，按照要求明确标示0.5分区和1分区。

考生可自带球拍，但不能自带球。考试时，使用电子智能化考试仪器和自动发球机进行考试。

（二）考试规则

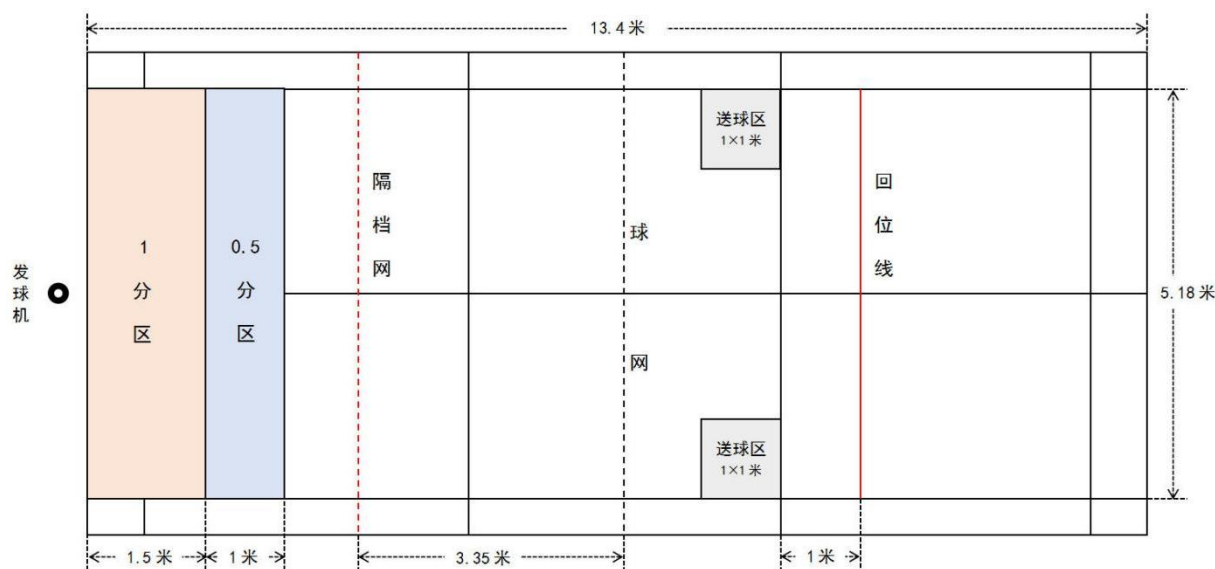
1. 考生按照考试顺序逐一进行考试。同组别考生均在同一场地进行考试。
2. 考生先进行正、反手挑球考试，后进行发球考试。
3. 若考生一开始或者中途放弃正、反手挑球考试，发球机不发球或停止发球，可以继续参加发球考试，但是不能再进行正、反手挑球考试。
4. 考试中途，考生主动退出考试，计取考生退出时的有效次数。
5. 考试结束后，累计两项内容的累积得分。
6. 每名考生有2次考试机会，取最好成绩作为最终考试成绩。若考生在第一次考试中取得满分，第二次考试可免考。若考生2次考试均因犯规无成绩，可补考1次；若补考依然犯规，该项目考试计0分。

正反手挑球的具体要求：

考试使用发球机将球发至送球区内，按照每球3秒的频率共发15个高远球至考生所在半场送球区；发球机放置在考生对面半场端线附近。考生所在半场，在发球线前（图示位置）设置两个边长为 1

米的正方形送球区；向端线方向，距发球线1米处设置一条与场地同宽（5.18米）的回位线。

场地设置如图所示：

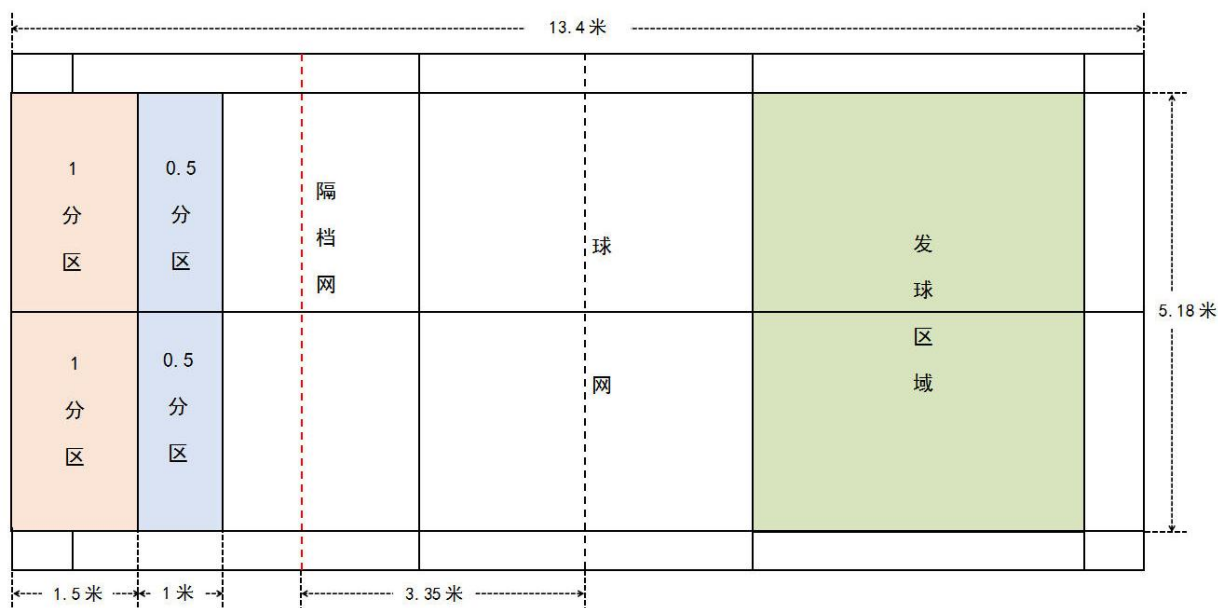


1. 考生使用正反手挑球技术进行考试。
2. 考生听到考试信号后进入场地，站在回位线后准备考试。发令后，发球机开始发球，同时开始计时。
3. 发球机按照固定频率发球，按照先右半区、后左半区的顺序发球至送球区；右手持拍考生，使用正手、反手交替的顺序击球；左手持拍考生，使用反手、正手交替的顺序击球。
4. 每次击球后，考生应退回至回位线后，双脚均越过回位线视为有效。
5. 考生击球后，球越过隔挡网，第一落点在 0.5 分区计 0.5 分，在 1 分区及分区线上（压线）计 1 分，击球失误计 0 分。

发高远球的具体要求：

考生所在半场内放置一个落地式可移动球盆，储球数量满足考试需要；考试期间，考生可以自主移动球盆。

场地设置如图所示：



1. 考试时间为45秒，考生使用正手发高远球技术。
2. 考生应按照羽毛球比赛规则，在发球区域左右半场内交替完成发球，第一次发球可在左、右半区任选，发球的落点必须在考生对角线区。
3. 考生须按照发球点交替、重复的要求，持续发球。
4. 发球时，考生一手持拍，另一手持球且一次只能持1个球，将球发至对角线区。发球时，球拍必须先击中球托。
5. 发球后，球越过隔挡网，第一落点在对角线区域的0.5分区计0.5分，在对角线区域的1分区及分区线上（压线）计1分。如发球犯规或出现其他失误情形时，当次发球计0分。
6. 考生提前发完规定数量的球或考试时间到，考试结束。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

正反手挑球：

1. 击球时，未使用正反手挑球动作。
2. 击球后，第一落点未在得分区域。
3. 球未越过隔挡网。

4. 击球后，后撤时双脚未触及或未越过回位线。

出现上述情形时，当次击球计 0 分。

发高远球：

1. 未按交替顺序将球发至指定区域。

2. 发球时脚触及发球线或中线。

3. 击球时，球拍未先击中球托。

4. 发球时，击球点高于考生腰部。

5. 击球瞬间，球拍杆未指向下方。

6. 球未发至对角线区域。

7. 击球后，第一落点未在得分区。

8. 球未越过隔挡网。

出现上述情形时，当次发球计 0 分。

（四）注意事项

正反手挑球考试过程中，如遇发球机故障，考生可以立即停止考试，申请重考；若考生没有立即停止，坚持继续考试，则中途不能再主动停止考试。考试结束后，补齐发球机失误的发球数量。

十六、游泳

考试内容为100米游泳。四种泳姿（蛙泳、仰泳、自由泳和蝶泳）不限。

（一）考试场地及器材要求

考试场地为室内50米泳池，至少具有6条泳道，外县市考点可根据实际选择至少具有4条泳道的25米泳池作为考试场地。泳池符合《公共场所卫生指标及限值要求》（GB37489.3-2019）。泳道、分道线等规格符合行业相关标准。起点、终点、转身处

清晰标记。若考生选择仰泳，需提前在池端5米处设置仰泳标志旗。

考生穿着泳装，佩戴泳帽、泳镜参加考试。考试时，使用电子智能化考试仪器进行考试。

(二) 考试规则

1. 考生按照考试顺序，在指定泳道内进行考试，每组人数应在2—8人之间，按顺序在指定泳道内进行考试。

2. 考试开始前，考生进入泳池准备。考生应在水中出发（禁止跳水），单手扶池边保持静止。

3. 当听到开始考试的指令后，考试计时同步开始，考生开始游进。

4. 考生出发后保持在自己的泳道游进，途中不得串泳道、不得扒扶池壁边沿或泳道线、不得触底；转身时必须触及池壁，转身后继续游进。游至终点时，身体任意部位触及池壁自动停止计时，考试结束。

5. 每名考生有2次考试机会，取最好成绩作为最终考试成绩。若考生在第一次考试中取得满分，第二次考试可免考。若考生2次考试均因犯规无成绩，可补考1次；若补考依然犯规，该项目考试计0分。考试成绩以“分、秒”的形式记录，不足1秒不计入成绩。

(三) 违反考试规则的情形及处理规定

1. 开始考试指令发出前，考生扶池边手臂推离出发端泳池边。

2. 游进过程中，越过分道线或妨碍他人考试。

3. 游进和转身时，扒扶池壁边沿或泳道线。

4. 转身时身体任何部位未触及池壁。

5. 到达终点时身体任何部位未触及池壁。

6. 考生佩戴脚蹼、手蹼、浮漂等以及可以提高泳速、浮力的设备装置。

出现以上情形，均为犯规，考试成绩无效，该项目考试计0分。

(四) 注意事项

1. 考试过程中，如遇到计时设备出现故障，则采用人工计时。

2. 考试中，考生因不可抗力（如他人干扰）导致犯规，经研判确定后可申请现场重测。

3. 考试中，如考生途中出现受伤，经研判后确定是否现场重测。不能现场补测，可参加缓考。

4. 考生所穿的泳衣、泳帽等应符合游泳项目竞赛规则要求。

5. 考生患有传染病和皮肤病及其他不宜参加游泳的疾病时，严禁参加游泳考试。

十七、短道速滑

考试内容为500米短道速滑。

(一) 考试场地及器材要求

使用短道速滑标准场地，周长111.12米的椭圆形赛道。单侧直道长28.85米，宽度不小于7米；弯道半径8米，两端弧形弯道各有7块锥形标志物围成。位于两侧直道中心点，横向各画出一条长7米、宽2厘米的标志线，分别为起跑线（彩色线）和终点线（彩色线），并设置明显的锥形标志物。

(二) 考试规则

1. 考生按照考试顺序逐一进行考试，考试期间单人滑行，起跑姿势不限。

2. 考生必须穿戴完整的短道速滑装备，佩戴符合短道速滑规则要求的安全头盔、防切割护颈、防切割手套、防切割防扎护腿板、防切割护踝、防切割连身服、短道速滑冰刀。

3. 考生在起跑线后做好考试准备，当听到“各就位”口令，考生进入起跑线准备站位。“预备”口令时，考生保持静止姿势。当听到发令声后，考生可以出发，电子设备开始计时。考生沿逆时针滑行500米（即111.12米场地4圈半），当刀尖触及终点线时考试结束。

4. 每名考生有2次考试机会，取最好成绩作为最终考试成绩。若考生在第一次考试中取得满分，第二次考试可免考。若考生2次考试均因犯规无成绩，可补考1次；若补考依然犯规，该项目考试计0分。考试成绩以分、秒为单位记录，精确到小数点后两位。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 在每次考试中，考生第一次抢跑将予以警告，第二次抢跑则视为犯规，则该次考试成绩无效。

2. 考生缩短滑行距离，当此考试成绩无效。

3. 滑行过程中，考生摔倒，在没有缩短距离的情况下，可继续进行考试。

4. 滑行过程中，若考生触碰任一弯道的全部弯道标志物或导致标志物明显移位，则该次考试成绩无效。

5. 考生的头盔、手套、护颈等安全防护装备如在考试滑行过程中掉落，则考试立刻终止。退场前脱掉头盔，该次考试成绩无效。

（四）注意事项

1. 在考试过程中，如遇到电子设备出现故障，则采用人工计时。
2. 如考生途中摔倒受伤，经研判后确定是否现场重测，不能补测的可申请缓考。
3. 考务员应在考试开始前，检查考生的比赛装备。经确认考生的比赛装备符合考试要求后，方可允许其进入考场参加考试。
4. 考务员需告知考生，500米需滑行4圈半（即第5圈进入直道后刀尖触终点线），避免滑错距离。
5. 第4圈进入直道时摇铃，提示剩余半圈（即冲刺阶段）。
6. 为保持冰面质量，除标准跑道外，还设有另外4个标志点位和4条起跑线，所有跑道使用同一条终点线，每10组考试结束换一条跑道。
7. 考试以电子计时为主，手动计时为辅。
8. 若出现抢跑：第一次抢跑，发令员召回考生，重新发令，不处罚；第二次抢跑，直接取消该考生比赛资格。

十八、滑雪（高山滑雪/单板滑雪）

考试内容为高山滑雪或单板滑雪，考生任选一项进行考试。

（一）考试场地及器材要求

考试场地应设置在面向社会公众开放的公共滑雪场馆内，选取机压雪道作为考试雪道，雪质硬度、平整度符合正常滑雪运动开展条件。考试雪道总长度不超过140米，其中起点至终点的距离（旗门雪道）不超过100米，终点缓冲区域长度不短于40米，考试雪道应使用B网做好考试区域封闭与安全防护。考试雪道平均坡度应在 10° - 18° 之间，最大坡度不超过 22° 。雪道起点与终点的海拔高度落差应在20米-50米。雪道两侧应根据实际情况

设置 B 网进行防护，B 网应设置在距离雪道边缘 1.5 米处，网高 1.8 米，网杆之间距离为 1.5 米-2 米。

在雪道内，应在出发点设置出发台供考生出发使用，雪道所设置的旗门数量为 4 个，并使用蓝色染料设置旗门引导线。高山滑雪和单板滑雪在考试期间均使用专用旗门，相邻两个旗门间距为 21 米-23 米之间（包括出发台与第一个旗门的距离）。具体滑行线路与旗门设计方案应根据考试雪道实际情况确定。

在考试过程中，考生应自带考试器材，包括符合滑雪安全规定的滑雪板（含固定器）、滑雪鞋、雪仗（高山滑雪）、滑雪服、头盔、雪镜以及护具等专业装备，禁止穿戴任何电子设备参加考试。

（二）考试规则

1. 考生按照考试顺序逐一进行考试，根据考务员指令滑行至出发台做好考试准备。

2. 考生在出发台准备完毕后，应向考务员示意，当雪道具备出发条件时，考务员将发出开始考试的信号，考生听到信号后可随时出发。

3. 考生开始滑行时将触发自动计时启动装置，计时开始。考生应根据考试线路，按照旗门设置顺序，正确通过所有旗门后，滑行通过终点旗门，考试结束。

4. 在高山滑雪考试时，考生在正常滑行状态下通过终点线时，小腿切光计时系统自动停止计时。考生在正确通过最后一个旗门，但是在终点门前摔倒，顺势通过终点线，身体任何部位切光，计时系统自动停止计时。在单板滑雪考试时，当考生任意一条腿通过终点线时，小腿切光计时系统自动停止计时。

5. 考生通过终点线应在缓冲区内立即减速并迅速离开缓冲区。
6. 每名考生有 2 次考试机会，取最好成绩作为最终考试成绩。若考生在第一次考试中取得满分，第二次考试可免考。若考生 2 次考试均因犯规无成绩，可补考 1 次；若补考依然犯规，该项目考试计 0 分。考试成绩以秒为单位记录，精确到小数点后 1 位。若考生第一次考试即获得满分，第二次考试可免测。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 考生在滑行的过程中，未按照要求滑行通过所有旗门、双足不通过或单足不通过旗门将被判定为犯规，当次考试无成绩。
2. 考生未按要求佩戴号码布、未按要求出发等情况，均判定为犯规，当次考试无成绩。
3. 如考生因摔倒导致旗门犯规，判定当次考试无成绩，考生需沿雪道旁安全滑过缓冲区。
4. 当考生滑行通过终点时，应至少有一只脚固定在雪板上，否则当次考试无成绩。

四、注意事项

1. 考试前，应安排试滑员对考试线路进行试滑，确定旗门的数量和摆放等符合考试条件。
2. 考生必须购买专业保险，同时出具身体健康可进行该项运动的县（区）或以上级医院的体检证明。
3. 考场不为考生提供考试雪具，参加考试的考生应做好自我防护，必须佩戴滑雪头盔、雪镜参加考试，否则禁止参加考试。
4. 如出现考试受伤、旗门损坏、特殊天气等突发和意外情况，考试将会暂停。

十九、武术（健身长拳套路）

考试内容：起势—开步双劈—按掌前推—搂手勾踢—缠腕斩拳—闪身冲拳—弹踢穿顶—攒拳戳脚—闪身砍推—收势

动作规格：详见义务教育教科书《体育与健康》教师用书《中华传统体育类运动》2024年7月第1版。

（一）考试场地及器材要求

考试场地设置在室内体育馆平坦的地面上，考试区域长7米、宽4米。场地边线和考生始位置，有明显的标识。



（二）考试规则

- 1.同一组考生在同一块场地考试。单次考试在60秒内完成。
- 2.考生听到考试信号后，进入考试场地，站在指定的起始位置等待考试。
- 3.考生听到开始信号后，行抱拳礼开始考试，同时开始计时。按照“起势—开步双劈—按掌前推—搂手勾踢—缠腕斩拳—闪身冲拳—弹踢穿顶—攒拳戳脚—闪身砍推—收势”的规定顺序完成考试动作。动作完成后，考生应顺时针向后转，行抱拳礼，结束考试。
- 4.根据考生完成的动作质量与演练水平分别进行评分。考生完

成相应动作，得到相应的分值。如出现动作遗漏或错误，考生可以继续考试，但要扣除相应动作的分值和演练水平分数。

5.每名考生有2次考试机会，取最好成绩作为最终考试成绩。若考生在第一次考试中取得满分，第二次考试可免考。若考生2次考试均因犯规无成绩，可补考1次；若补考依然犯规，该项目考试计0分。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1.单次考试需在60秒内完成，超过规定时间，考试终止。超时后按已完成动作评分（扣除遗漏动作分），且演练水平直接按最低分赋分。

2.考试开始时和结束时，若未按规定行抱拳礼，将扣除一定的演练水平分数。