附件1

2023年平顶山市中招体育考试项目、方法

一、一分钟跳绳

（一）测试方法

裁判员刷考生考试卡，仪器自动分配考生绳号，考生每10-20人一组，站在对应的测试区拿好指定的跳绳做好准备，听到语音提示后开始跳绳。动作规格为：正摇双脚跳绳，每跳跃一次且双手向前摇绳一回环，计为一次。仪器自动计数，拌脚不计数，仪器自动减少一次，然后再接着计数。60秒到后，停止计数，仪器自动记录成绩。每人测二次，仪器自动取最大值，为考生最终成绩。

（二）注意事项

1.先将绳的长短调到适宜长度，可以试跳，不计成绩；

2.测试过程中跳绳绊脚，除该次不计数外，应继续进行；

3.要握住跳绳柄，不要抓住绳子，否则影响成绩；

4.听到开始信号后开始跳绳，不要早跳，否则按违例没有成绩；

5.考试每人连续测试二次，第一次测试后，休息2分钟测试第二次，记录其中有效成绩最好一次；

6.考生考试结束后，待裁判员发出离场指令，考生将跳绳轻轻放入指定地点，由引导员统一带入下一考试区域。绝不允许将跳绳随便扔到地上，以防止跳绳手柄摔坏，记数仪器损坏。

二、立定跳远

（一）测试方法

受试者两脚自然分开站立，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。每人测3次，仪器自动取最大值，为考生最终成绩。以米为单位，保留两位小数。

（二）注意事项

1.每人连续测试三次，记录其中有效成绩最好一次；

2.起跳时不要有小助跑或连跳，出现踩线或者出线自动判定犯规，此次成绩为0分；

3.起跳落地后以后不要往后走，应先往前从测试仪器左右两边走，否则仪器判定成绩无效；

4.不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

三、坐位体前屈

（一）测试方法

受试者坐在测试垫子上，两腿伸直，不得弯曲，脚抵住踏脚板，听到语音提示“请测试”后，双手伸直缓慢匀速向前推移动挡板，直至无法向前推动；每人测2次，仪器自动取最大值，为考生最终成绩。

（二）注意事项

1.每人连续测试二次，记录其中有效成绩最好一次；

2.测试时两腿伸直不得弯曲，两脚抵住踏脚板，否则成绩无效；

3.手指推挡板时，必须两手同时匀速向前推，猛力或单手前推成绩无效；

4.手指推到最大值时，应停留1秒，仪器自动锁定数据；

5.第一次测试结束时，待挡板自动复位后，再进行二次测试。

四、中长跑1000米（男）、800米（女）

（一）测试方法

刷考生考试卡，仪器自动分配考生腕表号码，考生戴上对应的专用腕表，考生腕表号与考试IC卡上顺序号要对应。站在起跑线，用站立式起跑。当发令器发出起跑信号，考生起跑并按规定跑向终点线，如有抢跑者，全组召回重跑，抢跑二次者成绩作零分，到达终点后测试成绩将在仪器上自动生成。考生测试完毕将专用腕表交还给裁判员，每人测试1次。以分、秒为单位记录测试成绩。

（二）注意事项

1.佩戴腕表必须根据分发腕表裁判员的指令戴紧腕表，表面朝外；

2.考生准备就绪后，按照号码依次排列，站在起跑线上预备，当听到发令器发出起跑信号后起跑（抢跑成绩无效）；

3.跑步过程中，应严格按照跑道轨迹，不能随意从田径场中间穿插，以免影响其他学生冲刺；

4.考试者不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试；

5.每圈经过终点线时，不要拥挤抢道，尽量依次经过，避免绊脚摔伤；跑到终点时，考生应尽快撤离终点线，到收腕表处将腕表交予裁判员；

6.每个考生一次考试机会。

附件2

2023年平顶山市中招体育考试安全

工作目标责任书

一、加强对体育考试安全的宣传工作，认真制定单位考试安全措施，严格安全制度，责任到人；

二、各学校要认真做好考试安全教育工作，增强学生安全意识。主管校长带队，班主任、任课教师各负其责，保障考生人身安全；

三、认真组织考生参加考试，严把考生交通安全和饮食卫生关，保证考生安全参加考试；

四、严格免试手续。各学校要做好学生思想工作，如实上报疾病，既不隐瞒也不虚报，消除不安全因素，保证做到2023年体育考试工作万无一失，圆满成功；

五、各学校要严格落实学生考试前的体检工作，以学校为单位在体育考试前提供学生身体健康证明，考生方可进入考场进行考试，杜绝体育考生带病进入考场。

责任单位（盖章）：

校 长（签名）：

签字日期：2023年　　月　　日

附件3

2023年平顶山市中招体育考试病（残）免考、

缓试申请表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学校 |  | | | | | 学籍辅号 | |  | |
| 姓名 |  | | 性别 |  | | 身份证号 | |  | |
| 申请免予考试、缓考理由 | 家长签字： | | | | | | | | |
| 证  明  粘  贴  处 | (残疾学生附民政局签发的残疾证复印件)  (因伤病申请免考、缓试的学生附医院诊断证明书) | | | | | | | | |
| 任课体育教师签名 |  | 班主任  签　名 | | |  | | 校长  签名 | |  |
| 学校  审批  意见 | 盖章：  　　年　月　日 | | | | 市考  务办  意见 | | 盖章：  　　年　月　日 | | |

|  |
| --- |
| 平顶山市教育体育局办公室 2023年1月28日印发 |