

宁德市教育局文件

宁教中〔2024〕6号

宁德市教育局关于做好2024年初中毕业升学 体育与健康考试身体素质与运动技能 测试工作的通知

各县（市、区）教育局、东侨经济技术开发区教育局，市教师进修学院，市属有关中学：

根据《宁德市初中毕业升学体育与健康考试身体素质与运动技能测试工作实施方案（试行）》（宁教综〔2020〕69号）精神，结合各地模拟测试工作实际，现就做好我市2024年初中毕业升学体育与健康考试身体素质与技能测试（以下简称“中考体育测试”）有关事项通知如下：

一、2024 年中招体育考试项目

每位考生必须参加 4 个项目的测试，其中，**必考类**项目为中跑（男生 1000 米、女生 800 米）或游泳（有条件的县域）；**抽考类**项目为篮球（运球绕杆往返）；**抽选考类**项目为一分钟仰卧起坐、双手头上前掷实心球、一分钟跳绳，考生从这三个项目中自选两项进行考试。

二、考点设置

中招体育测试地点设在交通方便，水电设备、体育设施设备齐全且能容纳一定考生数量的学校或运动场馆，具体条件如下：

1. 至少承担 1200 名左右考生的考试工作；
2. 拥有周长 400 米、道次不少于 6 条的标准塑胶田径场；
3. 拥有 2 块面积不小于 400 平方米的水泥硬地或塑胶材质或运动木料材质地面的场地，用于篮球（运球绕杆往返）考试；
4. 部分考点需拥有长度为 50 米的游泳池；
5. 以上的设施场地应相对集中，电力设施方便、安全；能够提供辅助考试设备（主要考试设备由体育考试电子测评服务公司提供，各地招办协助做好接运）。

设置为中招体育考点，要有较好的交通条件，硬件设施设备必须符合体育考试的要求、封闭条件好、外部干扰少、保证电力供应。各考点应主动配合做好体育考试仪器的接送、充电和临时保管，在进行项目一、项目二的考试时，考点还应提前与附近医院联系，做好紧急救护准备。今年的体育考试，考生成绩继续采用无线网络传输至体育考试管理系统，各考点在各项目考试场地

应保障网络的稳定、通畅。

三、考场的布置与设施设备要求（见附件 1）

四、中考体育测试项目部分场地布置示意图（见附件 2）

五、考试组织和免考要求

1. 强化中考体育测试机构建设。中考体育测试工作是中考的重要组成部分，测试工作要以县（市、区）为考区，由当地教育招生考试机构具体组织实施。考点实行主考负责制，设主考、副主考以及考务、裁判、安全保卫、医疗、防疫、后勤保障、联络协调等相关考试工作小组，并实行岗位责任制。

2. 及时存档成绩数据。为了保证数据安全，每半天考后，各考点必须将中考体育项目各成绩数据导出刻录，密封存档。

3. 确定中考体育免考分值。身体残疾、丧失运动能力且具有残疾证的免考生和患有严重疾病以及患不适合剧烈运动疾病的免考生，考生成绩分别以当年参加所在县域初中毕业升学体育考试考生（不含缺考、免考的考生）成绩平均分的 100%和 90%计算（保留小数点后两位数），等级均按 B 级认定。

六、中考体育测试项目操作要求

根据《宁德市初中毕业升学体育与健康考试身体素质与运动技能测试实施方案（试行）》（宁教综〔2020〕69号）精神，结合我市工作实际，现对宁教综〔2020〕69号的附件 6“宁德市体育中考的身体素质与运动技能测试细则”进行补充完善，具体

要求如下：

（一）1 分钟跳绳

1. 场地器材

（1）采用电子仪器计数。

（2）在可一次性满足 20 人以上考试的、平坦的硬地或跑道上。

2. 测试方法

（1）考生进入候考区出示准考证，经检录裁判核实身份后进入跳绳测试准备区域。

（2）裁判按测试区对应的编号顺序扫描准备考试的考生信息，考生在裁判的引导进入对应的测试区，由考生自行调整跳绳长度，待电子设备发出“5、4、3、2、1→开始”口令后测试开始。

（3）考生须按正摇双脚跳绳的规范动作，每跳跃一次摇绳一回环（一周圈），仪器自动计数一次，以时长一分钟所跳的次数为成绩，由电子仪器自动计数显示成绩。

（4）一分钟时间到，测试设备发出指令并停止跳绳的计数，考生的跳绳的手柄和电子屏幕同时自动显示成绩。裁判确认保存考试结果，并在考生准考证加盖“已考”印章。

3. 注意事项

（1）测试时，考生不得反摇跳绳、不得一跳多摇、不得单

脚或双脚交替跳绳等，否则将被判为犯规，当次成绩无效。

(2) 测试过程，如发生与其他考生绊绳的情况，裁判应组织相关考生重测一次。

(3) 测试过程，考生跳绳绊脚，不扣当次计数，可继续进行。

(4) 考生参加完本项目测试后，须向成绩记录裁判领取成绩凭条和准考证。

(二) 1 分钟仰卧起坐

1. 场地器材

(1) 采用电子仪器计数。

(2) 在平坦的水泥硬地或塑胶跑道上。

2. 测试方法

(1) 进入测试区，考生出示准考证，经检录裁判核实身份扫描考生信息后进入仰卧起坐区域。

(2) 测试时，考生仰卧于垫上，两腿稍分开，接着把两脚放入脚扣，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后。当听到仪器发出“测试人员请准备-3、2、1-开始”时，考生开始起坐。仪器自动计数，并在主机显示次数；一分钟时间到时，仪器发出终止信号并自动计数。裁判确认保存考试结果，并在考生准考证加盖“已考”印章。

3. 注意事项

(1) 测试时，考生双脚须放在垫上，不得借用肘部撑垫或臀部起落的力量完成起坐，否则判犯规，并扣除因犯规所得的次数。

(2) 两手交叉贴于脑后，不得松开或放手；如出现脱手，则判犯规，并扣除因犯规所得的次数。

(3) 考生起坐时，若出现两肘未触及双膝、或仰卧时两肩胛未触垫等，均判犯规，并扣除因犯规所得的次数。

(4) 考生参加完本项目测试后，须向成绩记录裁判领取成绩凭条和准考证。

(三) 双手头上前掷实心球

1. 场地器材

(1) 实心球测试投掷场地为宽为 5 米的长方形。

(2) 考生测试时统一采用 2 公斤重量的软质实心球。

2. 测试方法

(1) 考生进入候考区出示准考证，经检录裁判核实身份扫描考生信息后进入投掷区。

(2) 测试时，考生手持实心球站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷区域；投掷前，双手可持球做前后预摆，预摆后成双手举球至头上方稍后仰，待电子红外测距仪绿灯亮起后，最后原地用力将球向前方掷出。

(3) 采用电子设备判定成绩；每位考生可掷三次，记录最

好的一次成绩。裁判确认保存考试结果,并在考生准考证加盖“已考”印章。

(4)测试时,实心球必须落在5米宽的投掷区域内方为有效。

3. 注意事项

(1)掷实心球必须双手将球从头后正面向前掷出,测试预摆时上体不得往左后、右后扭转。

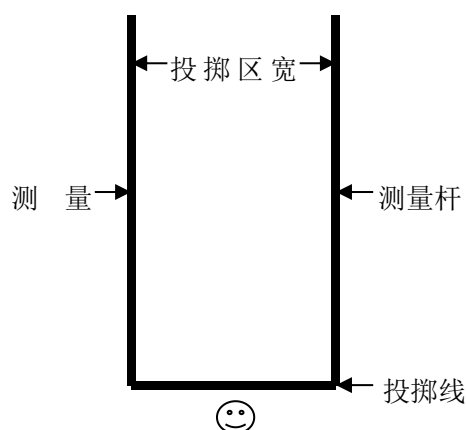
(2)实心球出手之前,考生两脚不得离开地面;实心球出手后,考生的脚不得踩到投掷线。

(3)考生完成测试后,须从投掷线后离开。

(4)考生每次投掷时间不得超过1分钟,超时视为犯规。

(5)考生犯规时,当次成绩无效,犯规累计不得超过三次。

(6)考生参加完本项目测试后,须向成绩记录裁判领取成绩凭条和准考证。



前掷实心球场地示意图

(四) 篮球: 运球绕杆往返

1. 场地器材

(1) 测试场地长 20 米、宽 7 米，起点线前 5 米设置两列标志杆，标志杆距同侧边线 3 米；各排标志杆相距 3 米，共 5 排杆，全长 20 米，并列的两杆间隔 1 米（图 1）。

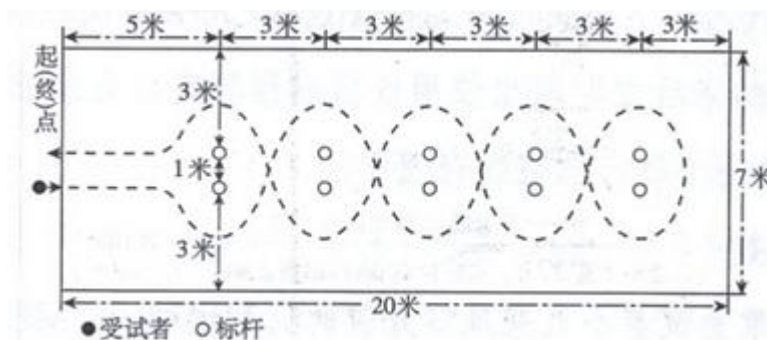


图 1 篮球运球场地示意图

(2) 测试器材包括 30 米钢卷尺、标志杆 10 根（杆的高度不低于 1.5 米）、篮球若干个（测试用球：男生采用 7 号球，女生采用 6 号球）。

2. 测试方法

(1) 考生出示准考证进入候考区，经检录裁判核实身份扫描考生信息后进入篮球测试场地，采用电子仪器计时。

(2) 测试时，考生在起点线后持球站立，准备起跑，当听到出发口令“开始”后，按图中箭头所示方向单手运球往前依次过 5 排标志杆，返回时再依次过 5 排标志杆，最后考生和球均越过终点线时结束。每位考生可测试两次，记录最好的一次成绩。裁判确认保存考试结果，并在考生准考证加盖“已考”印章。

3. 注意事项

(1) 测试时，如出现篮球脱手后球仍在测试场地内，考生可自行捡回，并在脱手处继续运球，不停表。

(2) 测试过程，如出现以下现象均属犯规，并取消当次成绩：

运球出发时抢跑、碰倒标志杆、人或球出测试区域、持球、走步、未按图示要求完成全程路线、或最后通过终点线时人球分离等。

(3) 考生有两次测试机会，完成测试考生应从测试场地外回到起点，若两次犯规无成绩者可再补测一次。

(4) 考生参加完本项目测试后，须向成绩记录裁判领取成绩凭条和准考证。

七、中考体育测试偶发事件处理办法

偶发事件	处理办法
1. 考生测试过程中遗失《准考证》	要求考生向考区申请补打印准考证，根据具体情况另行安排考试。
2. 发现考生本人准考证的照片不符	裁判应立即将情况报告总裁判，并将考生带到主考办公位置。 主考核实情况，如确系替考应按规定处理，逐级上报。
3. 测试过程中网络故障，考试成绩数据无法实时传输	考生各项目考试按计划正常进行，考点安排工作人员与设备保障人员配合，及时恢复网络的正常，网络恢复后再补打考试成绩
4. 测试过程中电力故障	考生各项目考试按计划正常进行，考点安排工作人员及时恢复电力
5. 测试过程中仪器故障采集到非正常成绩	裁判召回该生重测。
6. 测试过程中考生受伤或突发疾病	医疗人员对考生进行救护，经简单治疗能坚持本次考试的可以继续考试；考生伤势较重无法继续完成考试的，应立即报告总裁判或主考。由主考或总裁判提交仲裁小组研究决定是否同意考生缓考。
7. 考生携带通讯工具进入考点并使用的	由考点工作人员或项目裁判按有关规定处理，填写“考试违纪舞弊情况记录单”。

8. 考生未按规定时间报到	若考生超过规定报到时间 30 分钟仍未到达的，以缺考处理。
9. 考生在 800 米或 1000 米跑步考试中无法在规定时间内完成	该项目以零分计，并劝该生离场以使考试能正常进行。
10. 考生在选考项目考试中犯规超过规定的次数	该项目以零分计。

八、中考体育测试的应急预案

为确保我市 2024 年中考体育测试工作的顺利进行，特制订本预案，各县（市、区）要结合实际制订出当地的具体预案。

（一）关于体育考试期间天气的预案

因体育考试在户外进行，考试期间适逢我市雨季，极易受天气因素干扰而无法完成考试或按计划安排考试。针对这一情况，要求各考点及相关报名点做好以下工作：

1. 相关报名点立即通知所有考生，考点工作人员则由考点通知，裁判员由该组总裁判通过各项目主裁判通知。由于天气原因取消的考试另行安排时间补考。

2. 考试进行中遇到短时阵雨，考点应及时将考生引导到室内避雨。裁判及工作人员应注意做好测试仪器及各项考务表格的防雨，考点用塑料袋将仪器的关键部分包好，防止雨水损坏设备。阵雨后如场地不受影响或影响小，由仲裁小组协商后决定是否继续进行考试，如需终止本次考试的，应立即逐级上报。未完成考试的考生另行安排时间补考。

3. 有条件的考点学校在考试受天气影响下，可将部分的考试项目移至运动馆，如：跳绳、仰卧起坐、实心球、篮球运球绕杆，以确保当次考试的完整。

4. 各报名点要教育考生在雨天中特别要注意各方面安全，并根据天气预报带好雨具。

5. 各考点、各报名点要采取措施预防考生因淋雨感冒生病。

(二) 关于考生考试中突发伤病的预案

1. 考点应设立医务室，医务室应具备对考生进行简单的救护条件。

2. 各考点应设专职医护人员并备齐常用的运动损伤药品。

3. 各考区协助联系考点附近的医院，并建立绿色通道以及时救治伤病考生。

4. 各考点应准备应急车辆，确保伤病较重的考生及时送医院救治。

5. 考生在考试中突发伤病，裁判可依照偶发事件处理，考区另行安排考生补考，如伤病轻微不影响考试，经考生同意可继续参加考试。

九、2024年各县（市、区）体育中考测试时间（见附件3）。

附件：1. 考场的布置与设施设备要求

2. 中考体育测试项目部分场地布置示意图

3. 2024年各县（市、区）体育中考测试时间安排表

宁德市教育局

2024年3月21日

（此件主动公开）

附件 1

考场的布置与设施设备要求

(一) 考试项目场地的布置

1. 中跑（男生 1000 米/女生 800 米）：考点确定男生 1000 米/女生 800 米跑的起点和终点并标注清楚，各考点均按一组 25 人左右同时起跑设置，起跑处及终点处应有明显标志，在场地的合理位置设置候考处，在跑道内侧、操场中央位置设置检录处（详见第八点场地示意图）。

2. 游泳：池长 50 米，设有 6--8 个泳道，每道宽 2.5 米，两泳道间有分道线，每道的起终点处有明显的道次标记，合理设置起点，在距离起点的 15 米处设置犯规召回线，在场地的合理位置设置候考处、检录处。

3. 跳绳：应选择在硬质地面上进行（详见附件 2）。考点须设立 1-2 个跳绳考试场地，并用球网隔离两个场地。在考试场地地面画出格子，每个格子的大小为横向 2 米纵向 3 米，并标注数字如下图所示：

测试场地示意图

跳绳主机						
1	2	3	4	5	6	7
	13	12	11	10	9	8
14	15	16	17	18	19	20

4. 仰卧起坐：仰卧起坐应选择在硬质平整地面上进行，考点须设立六个仰卧起坐场地，每个考试场地间隔应大于 2.5 米，（详见附件 2）。

5. 前掷实心球：考点在平整地面设置实心球投掷区（详见附件 2）。考点准备宽 5.5 米，长 8 米较厚的橡胶垫（可拼接），遇雨天时根据实际情况将该项目的考试移至室内场地进行。

6. 篮球（运球过障碍）：在测试场地划定长 20 米、宽 7 米的区域，起点线前 5 米设置两列标志杆，标志杆距同侧边线 3 米；各排标志杆相距 3 米，共 5 排杆，全长 20 米，并列的两杆间隔 1 米（详见第八点场地示意图），起（终）点位于同一侧并设置明显标志。每个考点至少设立 2 个考试场地，并划定区域供考生适应练习。起点一端应有足够的空间，供考生检录候考。（详见附件 2）

7. 在各考试项目场地应适当摆放桌椅、遮阳伞。其中，仰卧起坐、前掷实心球、跳绳的场地尽量安排在阴凉处，有室内场地的尽量安排室内。

8. 所有考试区域均须用警戒线隔离，并设立醒目的标志牌。

（二）设施设备要求

主要考试设备由深圳市菲普莱体育发展有限公司（以下简称：菲普莱体育）提供。辅助设备由考点提供，详见各项目考试设备按照如下要求配置表：

序号	项目名称	菲普莱体育提供设备	考点提供设备
1	1000 米/ 800 米	中长跑测试仪器, 芯片背心 (100 件)	腰包式扩音机 1 个、信号旗、提示末圈的摇铃 1 个
2	200 米游泳	电脑、秒表	腰包式扩音机
3	前掷实心球	测试仪	实心球 12 个、钢尺、防滑粉、腰包式扩音机 2 个
4	仰卧起坐	仰卧起坐测试仪 6 套 (含垫、显示屏)	
5	1 分钟跳绳	跳绳测试仪 2 套 (含显示屏)、电子计数跳绳 50 条	腰包式扩音机 2 个
6	篮球运球绕杆	篮球测试仪 3 套以上、6、7 号考试用篮球若干个	腰包式扩音机 2 个、气压测试仪

考点还应提供对讲机 10 部, 用于考试期间裁判联系, 腰包式扩音机若干个, 各考试项目场地应摆放足够的桌椅, 用于放置测试设备及裁判工作。考点应在每个考试场地提供市电 (220V) 并配备多功能排插, 在室外考试的项目应配备遮阳伞或帐篷。

考点还应根据场地布置的实际情况做好网络设备配备, 确保考试各项场地覆盖无线网络, 以稳定传输考务数据。建议采用企业级无线路由器且具备 WDS 拓展功能, (推荐品牌 TP-LINK、TL-WVR450G), 若考场项目安排比较集中, 2-3 个即可; 若安排比较分散, 需根据场地分布情况配备一定数量的设备来满足网络需求。

(三) 岗位及职责安排

序号	项目	岗 位		
1		总裁判		
2		副总裁判		
3	中长跑（男生 1000米/女生800 米）	主裁判		
4		检录裁判1		
5		检录裁判2		
6		检录裁判3		
7		起点发令兼技术裁判1		
8		起点发令兼技术裁判2		
9		终点裁判1		
10		终点裁判2		
11		终点裁判3		
12		200米游泳	主裁判兼发令	
13			检录裁判2人	
14	起（终）点技术兼计时裁判8人			
15	折返点检查裁判4人			
16	成绩记录裁判2人			
17	成绩数据录入裁判2人			
18	实心球	男女混合组	主裁判兼检录、技术判定	
19			成绩记录	
20			唱报成绩兼实心球复位	

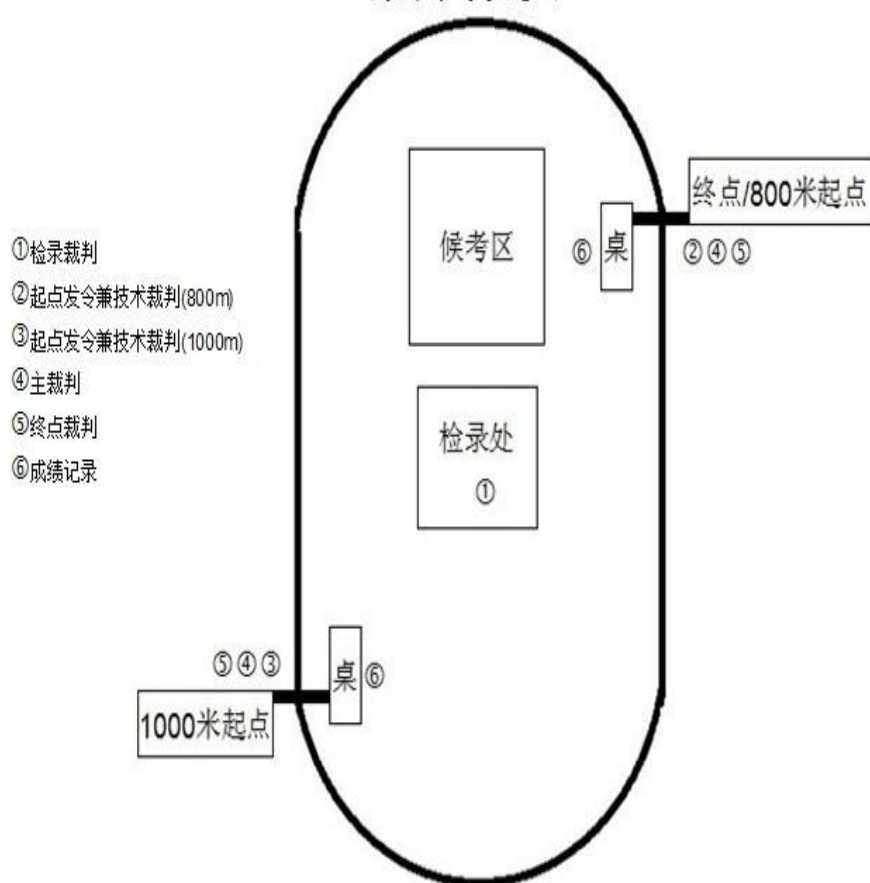
序号	项目	岗 位	
21	仰卧起坐	主裁判	
22		第一组	检录
23			仪器操作兼技术判定
24		第二组	检录
25			仪器操作兼技术判定
26		...	检录
27			仪器操作兼技术判定
28	跳绳	主裁判	
29		第一组	检录裁判 1
30			检录裁判 2
31			发令兼技术判定
32			技术判定裁判
33		第二组	检录裁判 1
34			检录裁判 2
35			发令兼技术判定
36	技术判定裁判		
37	篮球运球绕杆	主裁判兼技术裁判	
38		仪器操作兼检录	

附件 2

中考体育测试项目部分场地布置示意图

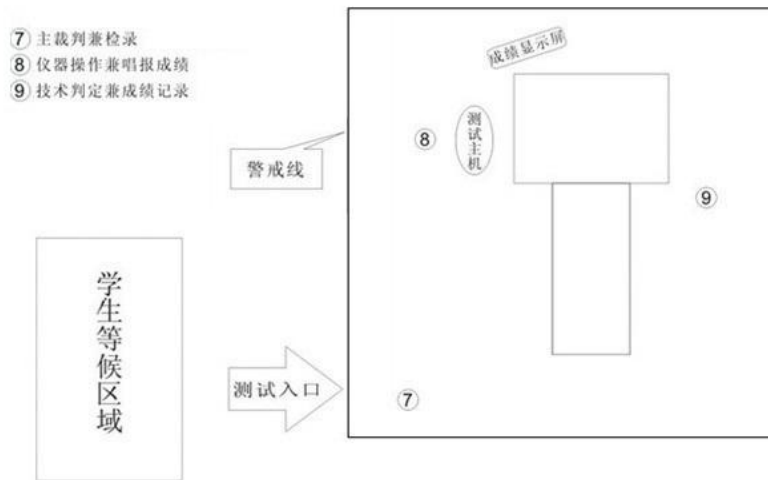
(一) 800/1000米中长跑

测试场地示意图



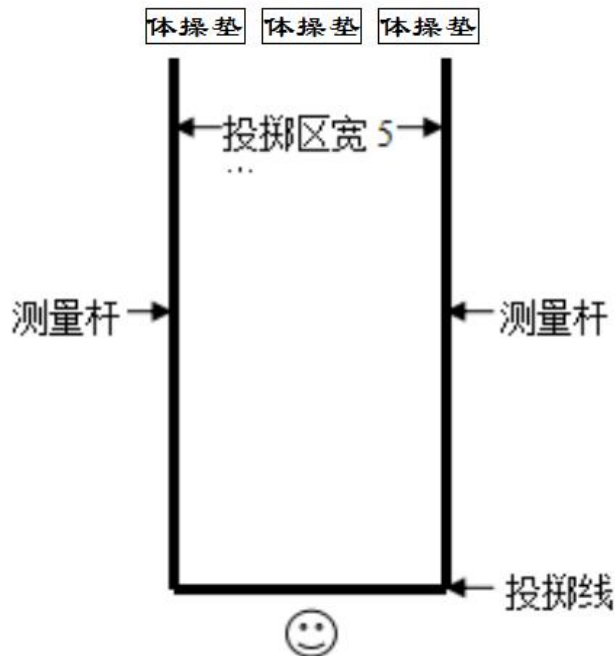
备注：检录处应设置在跑道内侧、操场中央位置。若个别县只有 300 米跑道位置相应到现场调整。

(二) 立定跳远 测试场地示意图

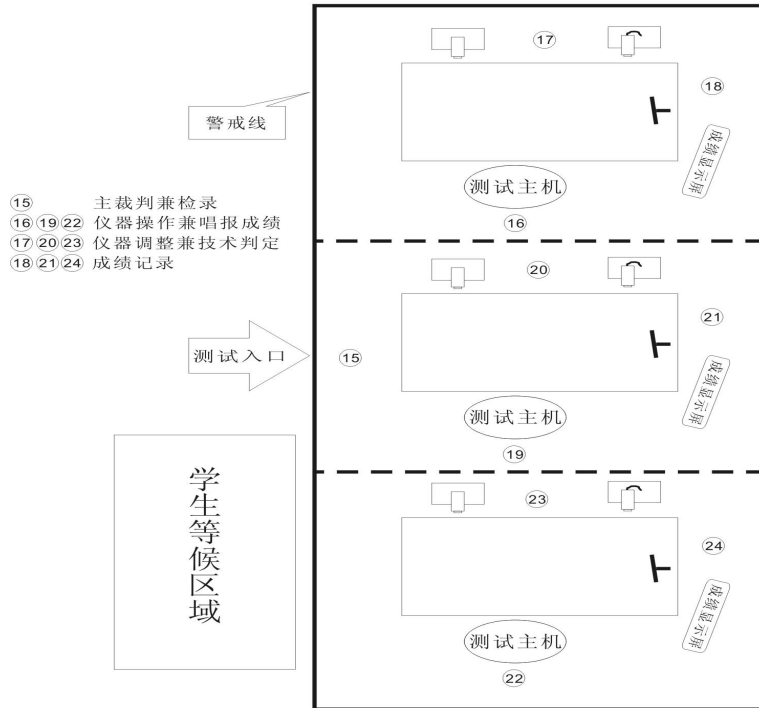


(2024 年非测试项目)

(三) 实心球 测试场地示意图

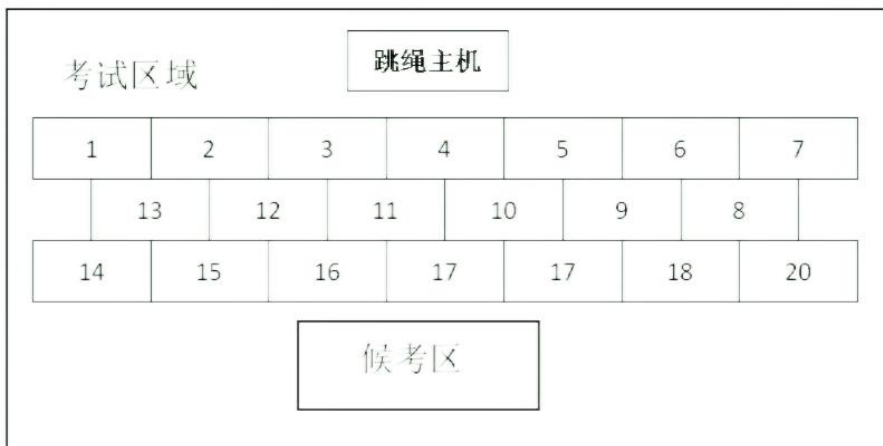


(四) 仰卧起坐
测试场地示意图

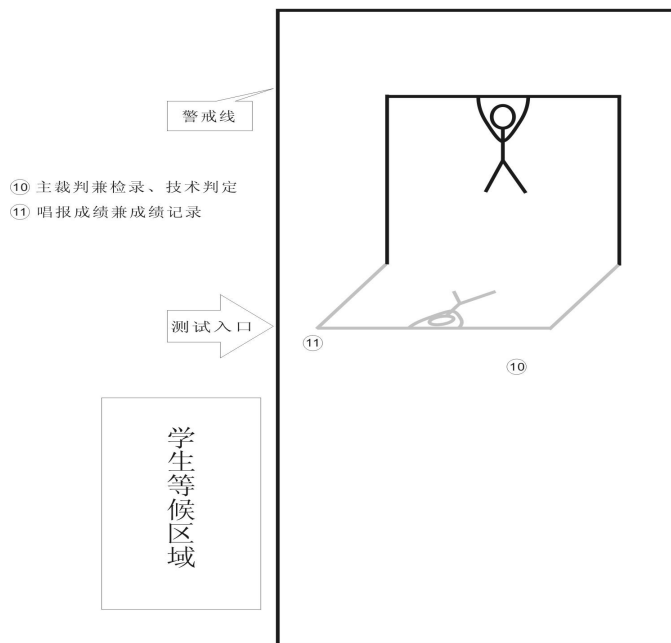


(五) 跳绳

测试场地示意图



(六) 引体向上
测试场地示意图

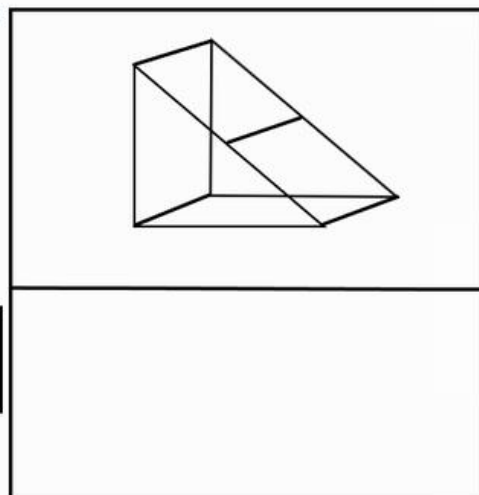


(2024 年非测试项目)

斜身引体(女)
测试场地示意图

主裁判兼检
录、技术判定
唱报成绩、记
录成绩

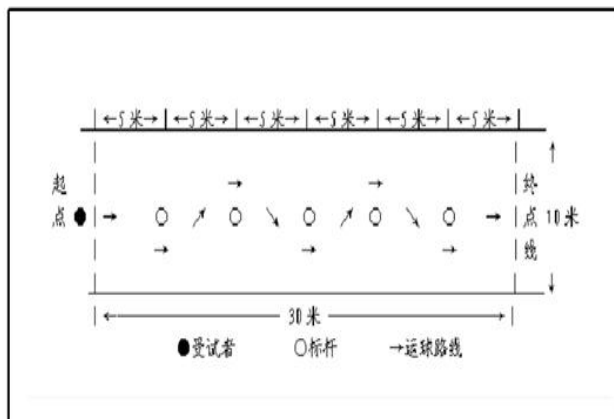
学生等候区



测试入口

(2024 年非测试项目)

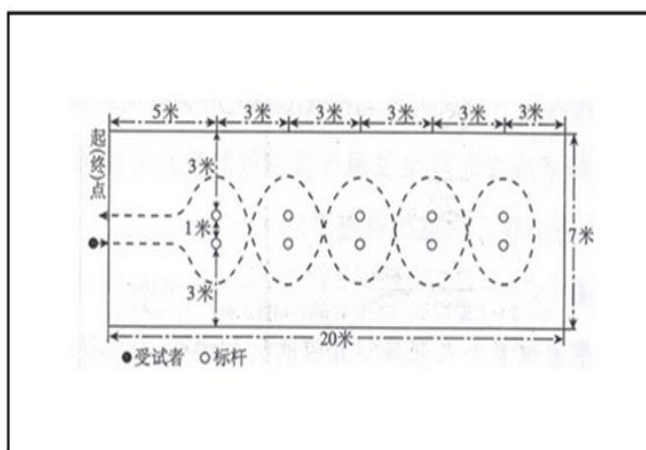
(七) 足球场地示意图



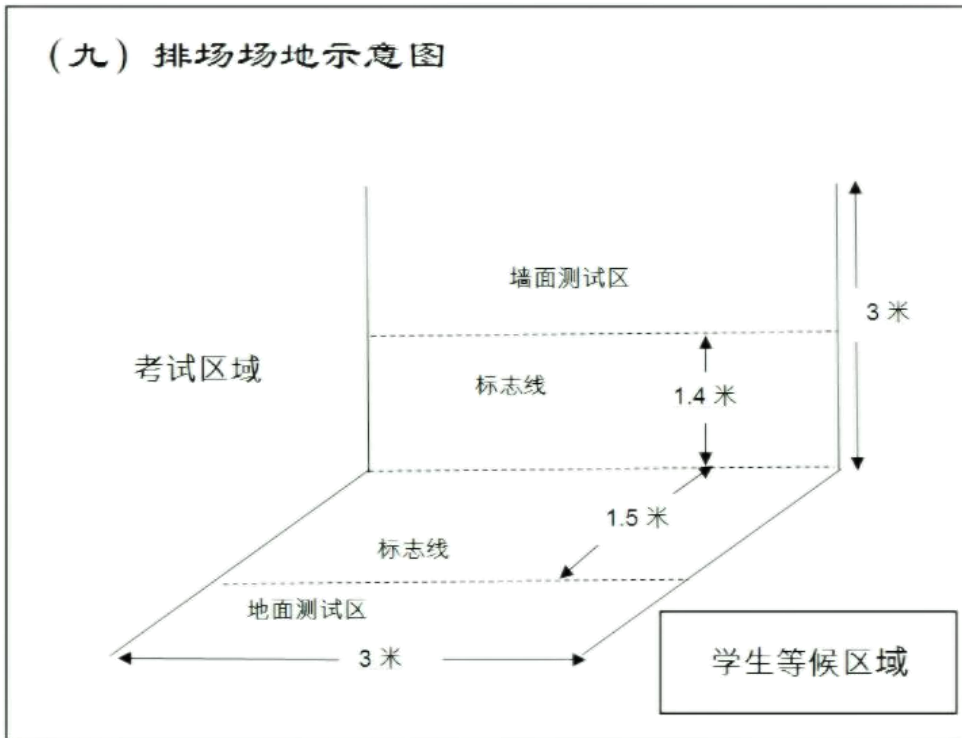
学生等候区域

(2024 年非测试项目)

(八) 篮球场地示意图



学生等候区域



(2024年非测试项目)

附件 3

2024 年各县（市、区）体育中考测试时间安排表

组别	县（市、区）	体育中考测试日期	缓考时间
1	周宁	4 月 1 日-2 日	待 定
	屏南	4 月 7 日-10 日上午	
	古田	4 月 11 日-14 日上午	
	福安	4 月 15 日-24 日	
2	柘荣	4 月 1 日-2 日上午	
	寿宁	4 月 7 日-9 日上午	
	霞浦	4 月 10 日-16 日	
	福鼎	4 月 17 日下午-24 日	
1	蕉城	5 月 1 日-10 日	

备注：

1. 以上均为正式测试时间，在测试前一天要对裁判进行培训和设备调试。
2. 测试期间，如遇无法测试天气（由各地根据实际天气情况进行判定），当天体育考试自动停止，安排的测试将顺延，以此类推。
3. 若有时间顺延的县（市），须告知下一站，以便其及时调整测试日程。

