

进贤县教育体育局文件

进教体字（2023）19号

关于印发《进贤县2023年初中毕业生升学 体育考试项目规则与评分表》的通知

全县各涉初中学校：

根据江西省教育厅《关于认真做好2023年初中毕业生升学体育考试工作的通知》（赣教体艺字〔2023〕2号）精神，进贤县2023年初中毕业生升学体育考试政策作一些调整：进贤县2023年初中毕业生升学体育考试满分60分，计入中考总成绩。考生选取两个项目参加考试，每个选考项目各占30分。

选考项目（五选二）为：50米跑、立定跳远、一分钟跳绳、引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）、男1000米跑（男）/800米跑（女）。

现将各项目的考试规则及评分表发给你们。评分表依据江西省教育厅《关于认真做好2021年初中毕业生升学体育考试工作的通知》（赣教体艺字〔2020〕12号文件中评分标准制定，执行《国家学生体质健康标准》初三年级评分表。请遵照执行。

- 附件：1. 进贤县2023年初中毕业生升学体育考试项目规则
2. 进贤县2023年初中毕业生升学体育考试项目评分表



进贤县教育体育局办公室

2023年3月1日印发

附件 1:

进贤县 2023 年初中毕业生升学体育考试项目规则

一、1000 米跑和 800 米跑

(1) 场地设置及器材规格

场地设置在封闭的、有 6 条及以上环形跑道的 400 米田径场上，考试所需的标志线清晰，起点线和终点线必须设置明显的标志物。

(2) 测试方法

引导员以组为单位将考生带至考试场地进行身份确认(手持身份证、准考证与本人相貌比对)、检录。引导员将考生按小组带至起点，每组考生人数不超过 20 人，考生按要求穿有计时芯片的号码衣，测试员逐一核对考生号码，确认准确无误后进入考试程序。

采用站立式起跑，弧形起跑线出发，起跑后不分跑道。遵循右侧超越的田径规则。在考试过程中考生无犯规现象，记录成绩有效。每个考生只有一次考试机会。

考生应在 7 分钟之内跑完全程，时间按分、秒记录，不足 1 秒不计入成绩。7 分钟内未跑完全程者，引导员将考生带离跑道，该生该项成绩标记“超时”，成绩为 0 分。考试犯规时，当次成绩无效。

(3) 犯规行为

发令前，身体的任何部位触及或越过起跑线；跑进中踏进跑道左侧跑道线；跑进中推、拉、阻挡他人跑进；跑进中由他人领跑，或借助他人的力量跑进。

考试过程中，拿出号衣计时芯片的。

(4) 注意事项

考生考试时穿胶底运动鞋，不得穿铁钉专业跑鞋或皮鞋。

二、50 米跑

(1) 场地设置及器材规格

跑道若干条，要有足够的缓冲余地，地面为平坦的泥土地或塑胶地面，考试所需的标志线清晰，并在相应道次上贴“号码贴”进行标识。起点线和终点线应该设置明显的标志，系统应符合田径竞赛规则要求。

(2) 测试方法

引导员以组为单位将考生带至考试场地进行身份确认(手持身份证和准考证照片与本人相貌比对)、检录。考生站在起跑线后准备，听设备提示声音起跑。采用站立式起跑，仪器发出提示音(各就位…约 2-3 秒…枪声提示音)，考生起跑。

到达终点后按照道次顺序确认成绩。

考生只有一次考试机会。考生在测试中因他人犯规影响或意外摔倒，经主考同意后，只可在当日进行一次补试。仍然犯规者，该项成绩计 0 分。

(3) 犯规行为

考试过程中抢跑、串道、影响他人等。

(4) 注意事项

考生考试时要求穿胶底运动鞋，不得穿铁钉的专业跑鞋、皮鞋、凉鞋等。

三、立定跳远

(1) 场地设置及器材规格

场地器材要求：考试设备要安排在平坦地面；专用立定跳远测试仪。

(2) 测试方法

引导员以组为单位将考生带至考试场地进行身份确认(手持身份证和准考证照片与本人相貌比对)、检录。考生站立在起跳线后准备考试，两脚原地同时起跳，落地点必须在测试区域内，以身体触地部位离起跳线最近点为考试成绩，不得有助跑、垫步跳等动作。

连续测试两次，电子仪器自动择取最好一次成绩记录储存。

考生考试时犯规，当次成绩无效；两次考试均犯规无成绩者，只可增加一次机会；仍然犯规者，该项成绩计0分。

(3) 犯规行为

起跳时脚触碰或踩踏起跳线、助跑、垫步或连跳。

测试完成后后退或从侧面出感应区，判定犯规，所跳成绩无效。

(4) 注意事项

单次起跳落地后必须往前走测试区域，不得往后退，否则可能影响考试成绩。

四、一分钟跳绳

(1) 场地设置及器材规格

考试场地设在平整的地面上，采用智能仪器进行测试，考生以组为单位在布置好的场地内测试，考试跳绳为专用跳绳，手柄含有计时计数芯片，不允许考生使用自带跳绳，每组考生人数不超过20人。

(2) 测试方法

引导员以组为单位将考生带至考试场地进行身份确认(手持身份证和准考证照片与本人相貌比对)、检录。考生需使用考试现场专用跳绳，引导员将考生按组带至跳绳场地，考生按要求站至带有标识的指定区域，拿取相对应的跳绳设备，考生将跳绳长短调至适宜长度，系好鞋带准备完毕后，测试员逐一核对考生号码，确认准确无误后进入考试程序。

听从测试员“预备-开始”的提示音进行考试，从语音“开始”即开始自动计数。考生在自己的测试区域双脚起跳，每跳一次且摇绳一周为一次有效，考生在标识的区域内跳绳，在最后5秒会由测试员语音倒计时，1分钟时间结束，仪器自动停止计数。

考生只有一次考试机会。如考生在考试过程中被他人影响等不可抗因素得到监考老师确认后，可申请一次补跳机会。

考试结束后，考生在电子显示屏幕上查看成绩。

考试犯规时，当次成绩无效。

(3) 犯规行为

一跳多摇、单脚跳及一跳一垫步均判为犯规；跳出规定的区域，影响到他人。

(4) 注意事项

测试过程中跳绳绊脚，除该次不计数外，应继续进行。

考试结束后，考生将跳绳轻放至指定位置。

考试跳绳现场已提供，考生不得自带跳绳进入考场。

五、引体向上（男）

(1) 场地设置及器材规格

在高单杠上进行，考试所用单杠符合相关要求；根据实际情况，可分别设置高度不同的场地，供考生选择；单杠下的地面材质铺设必须充分考虑考生落地时的安全，可选用松软的沙子、体操垫等。

(2) 测试方法

引导员以组为单位将考生带至考试场地进行身份确认（手持身份证和准考证照片与本人相貌比对）、检录。考生在规定区域内按测试顺序排成一路纵队。考生听到报号后，走到杠下跳起，双手正握杠，两手约与肩同宽成直臂悬垂，身体呈静止状态后，开始做第一次引体向上的动作；屈臂向上引体至下颌超过横杠上沿，恢复直臂悬垂后为完成一次；动作未达到此规格者，不计次

数；考试时间从双手握杠开始，到双手离杠结束，考试自动结束。考生的成绩按成功完成的引体次数计取。每个考生只有一次考试机会。

考试时，考生出现违规行为，不计取犯规时的次数，但可以继续考试。

(3) 违规行为

没有从静止动作开始做动作；两次动作之间，手臂没有充分伸直；动作完成时，下颌未超过杠面。

(4) 注意事项

受试者应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。

引体向上时，身体不得做过大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。

六、1分钟仰卧起坐（女）

(1) 场地设置及器材规格

场地设置在平整的地面上，考生在仪器设备上完成测试。

(2) 测试方法

引导员以组为单位将考生带至考试场地进行身份确认（手持身份证和准考证照片与本人相貌比对）、检录。考生仰卧在测试仪器上，双手五指交叉贴于头后，同时，两臂打开，手背及手臂均触垫；双脚放稳、屈膝，大小腿呈直角，两腿可稍分开；起坐时，双肘必须触及或超越两膝；仰卧时，两肩胛骨必须触垫。测试过程中不能外人辅助。计取考生一分钟内完成的符合标准的动

作次数。每位考生只测试一次。

考生出现违规行为，犯规时所做的仰卧起坐不计数，但可以继续考试。考试犯规时，当次成绩无效。

(3) 违规行为

起坐时，双肘未触及或未超越两膝；仰卧时，肩胛骨未触垫；考试过程中，臀部离垫。

(4) 注意事项

受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

受试者双脚必须放于垫上。

附件 2:

进贤县 2023 年初中毕业生升学体育考试评分表(男)

分数	项目	选考项目(五选二)				
		1000 米 (分,秒)	50 米跑 (秒)	立定跳远 (厘米)	引体向上 (个)	1 分钟跳绳 (个)
30		3' 40"	7.3	250	15	180
29.5		3' 42"	—	248	—	176
29		3' 44"	—	247	—	170
28.5		3' 45"	7.4	245	14	165
28		3' 46"	—	244	—	158
27.5		3' 48"	—	242	—	149
27		3' 50"	7.5	240	13	140
26.5		3' 52"	—	238	—	138
26		3' 55"	—	235	—	135
25.5		3' 57"	7.6	233	12	132
25		4' 01"	—	229	—	128
24		4' 05"	7.7	225	11	120
23		4' 16"	8.0	219	10	111
22		4' 23"	8.4	212	9	106
21		4' 30"	8.7	205	—	96
20		4' 38"	9.1	199	8	88
19		4' 46"	9.4	192	7	76
18		4' 55"	9.7	185	6	64
17		5' 02"	—	184	—	63
16		5' 08"	9.8	182	—	62
15		5' 15"	9.9	180	5	60
14		5' 22"	—	178	—	58
13		5' 29"	10.0	176	—	56
12		5' 35"	10.1	175	4	53
11		5' 43"	—	174	—	50
10		5' 49"	10.2	172	—	48
9		5' 55"	10.3	170	3	46
8		6' 00"	—	168	—	43
7		6' 07"	10.4	167	—	40
6		6' 15"	10.5	165	2	37
5		6' 22"	—	164	—	34
4		6' 29"	10.6	162	—	31
3		6' 35"	10.7	160	1	28
2		6' 40"	—	159	—	26
1		6' 45"	10.8	158	—	25
0		6' 46" 及以上	10.9 及以上	157 及以下	0	24 及以下

进贤县 2023 年初中毕业生升学体育考试评分表(女)

项目 分数	选考项目(五选二)				
	800 米 (分,秒)	50 米跑 (秒)	立定跳远 (厘米)	1 分钟 仰卧起坐 (个)	1 分钟跳绳 (个)
30	3' 25"	7.9	202	52	172
29.5	3' 27"	—	200	—	168
29	3' 29"	—	198	51	162
28.5	3' 32"	8.0	196	50	157
28	3' 34"	—	194	—	150
27.5	3' 36"	—	192	49	142
27	3' 39"	8.1	190	48	133
26.5	3' 42"	—	187	47	130
26	3' 44"	8.3	185	46	128
25.5	3' 47"	8.4	183	45	125
25	3' 51"	8.5	180	44	120
24	3' 55"	8.7	176	42	117
23	4' 03"	9.0	171	38	115
22	4' 12"	9.4	166	35	99
21	4' 20"	9.7	161	32	92
20	4' 28"	10.0	156	29	83
19	4' 37"	10.3	151	25	70
18	4' 45"	10.7	146	22	58
17	4' 48"	—	144	—	57
16	4' 52"	10.8	142	21	55
15	4' 55"	10.9	141	20	54
14	4' 58"	—	140	—	52
13	5' 02"	11.0	138	19	50
12	5' 05"	11.1	136	18	48
11	5' 08"	—	134	—	46
10	5' 12"	11.2	132	17	44
9	5' 15"	11.3	131	16	42
8	5' 18"	—	129	—	39
7	5' 22"	11.4	127	15	36
6	5' 25"	11.5	126	14	33
5	5' 29"	—	125	—	31
4	5' 33"	11.6	123	13	28
3	5' 35"	11.7	121	12	25
2	5' 38"	—	120	11	24
1	5' 40"	11.8	119	—	23
0	5' 41" 及以上	11.9 及以上	118 及以下	10 及以下	21 及以下

评分标准依据《国家学生体质健康标准》中初三年级评分表