

附件

2026 年南通市初中毕业升学体育考试项目和评分标准

一、考试项目

2026 年初中毕业升学体育考试分必考项目和选考项目，合计 30 分。

必考项目采用扣分制，项目为耐久跑：女生 800 米、男生 1000 米；
必考备选项目：100 米游泳（需考生本人提出书面申请，经学校确认后，
报县（市、区）教育局审核同意）。

选考项目有三项（每项满分为 10 分），在三类组合项目中，由考生
从每类组合中自主选择一项。

第一类：200 米跑；立定三级蛙跳；助跑正面双手头上向前掷实心球。

第二类：男生引体向上、女生双杠直臂前移；1 分钟仰卧起坐；1 分
钟跳绳。

第三类：篮球运球投篮；排球网前自垫球；足球运球绕杆射门。

二、测试方法与规则

（一）100 米游泳

1. 测试方法

（1）场地器材：考试场地标准为室内 25 米标准游泳池，根据参加
考试的人数分为若干泳道，泳道之间用泳道线标记，采用电子计时设备或
秒表，使用发令枪或哨音，每条泳道配置 1-2 名裁判员和 1 名救生员，现
场配置 2-3 名流动救生员。每个考点配备 2 名医护人员，1 名监察人员。

（2）考试不限泳姿，考生在泳池出发端水中出发，出发前保持身体触
壁并处于静止状态，听到“出发”口令（或哨音）后蹬离池壁开始游进。考生
可用任何泳姿游完 100 米全程。考试结束时，当场报出成绩并予以登记。

2. 测试规则

（1）考试时考生须穿着不透明的泳装，并佩戴泳帽，可选择佩戴泳
镜，禁止携带游泳辅助设备（如手蹼、脚蹼、泳圈等）进入考点。

(2) 考生须保持连续游进。转身时允许身体任何部位在水上或水下触及池壁，用脚蹬离池壁继续游进，转身动作须连贯，不得停顿。游至终点时，身体任一部位触及池壁即为完成考试。

(3) 考试中出现以下三种犯规情况之一，成绩无效：游进和转身时身体任一部分触及池底；游进和转身时扒扶池壁或水线；越过水线或妨碍他人。

(4) 每考生有 1 次测试机会，成绩以秒为单位。

(二) 200 米、800 米、1000 米跑

1. 测试方法

(1) 场地器材：使用电子测试仪。800 米、1000 米跑可在本校田径场上进行。200 米跑须在 400 米环形跑道上进行，跑道 6 条以上，地面平坦，跑道线清楚，发令枪 2 支、联络旗 2 面、口哨若干，备用秒表每道 3 块（使用前应进行校正）。

(2) 200 米跑 6 人一组（补考时至少 2 人一组），起跑姿势为蹲踞式起跑，可使用起跑器；800 米、1000 米跑根据考生人数现场编组，起跑姿势为站立式起跑。

2. 测试规则

(1) 测试时均不得穿钉鞋；起跑时发现有抢跑者，裁判当即召回重新起跑；同一考生 3 次抢跑，按最低分值记取成绩。

(2) 每考生有 1 次测试机会，其中 200 米项目在考生认为未能发挥出应有水准的情况下，可当场向裁判员提出重测申请，在本校考试时间段内安排重测，最终成绩以重测成绩为准。成绩以秒为单位。200 米成绩精确到小数点后 1 位，小数点后第 2 位数按非零进 1 原则进位；800 米、1000 米以分·秒为单位记录成绩，不计小数。

(三) 立定三级蛙跳

1. 测试方法

(1) 场地器材：使用电子测试仪。在电子测试垫或塑胶场地（沙坑）上进行；起跳点（地面）与落脚点呈水平面，起跳地面平整，不得有坑凹。

(2) 考生两脚平行站在起跳线后，脚尖不得踩线；双脚原地同时起跳后，保持一定节奏连续向前用双脚起跳完成第二、三跳，第三跳双脚落地；成绩丈量从起跳线后缘至第三跳最近着地后垂直距离。

2. 测试规则

(1) 双脚开始起跳前或跳的过程中，如出现垫步、脚踩碰起跳线、两脚不同步起跳或第二、三跳有明显停顿起跳，则判该次试跳失败。

(2) 每考生有 3 次测试机会，取其中最好一次成绩，以米为单位，保留两位小数；如 3 次测试失败，按最低分值记取成绩。

(四) 助跑正面双手头上向前掷实心球

1. 测试方法

(1) 场地器材：使用电子测试仪，在平整场地上进行，投掷区宽度 4 米，长度不少于 9 米；充气实心球若干只（重量为 2 公斤），备用皮尺或钢尺若干卷。

(2) 考生站于助跑线后，助跑开始后，最后一步成原地投掷步，身体面对投掷方向，双手举球至头后上方，身体稍后仰，用力将球投向前方；丈量成绩时，从投掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。

2. 测试规则

(1) 考生测试时必须有助跑，助跑步数由考生自行确定。

(2) 出现下列任一情况，当次测试判定为失败：①投掷过程中或结束后，身体任何部位触及投掷区；②实心球落地点未在投掷区；③实心球不是双手持球正面从头上投出。

(3) 测试成绩以米为单位，保留两位小数。每考生有 3 次测试机会，记取其中最好一次成绩。如 3 次测试失败，按最低分值记取成绩。

(五) 男生引体向上

1. 测试方法

(1) 场地器材：在单杠区域场地上进行，杠下要有缓冲保护的软体操垫。

(2) 考生站位于高单杠下，跳起双手正握杠成身体静态的直臂悬垂后，双臂同时用力向上引体，向上引体到下颏超过横杠上缘为完成一次。记录引体次数。

2. 测试规则

(1) 引体向上时，两手臂须直臂悬垂向上引体，引体过程中，可以利用合理的身体摆动向上引体。如果两臂未处于直臂悬垂状态向上引体，则判该次无效；如果两次引体向上的间隔时间超过 10 秒，则终止测试。

(2) 每考生有 2 次测试机会，取其中最好一次成绩。

(六) 女生双杠直臂前移

1. 测试方法

(1) 场地器材：在双杠区域场地上进行，杠高 1.3 米---1.5 米之间，杠下要有缓冲保护的软体操垫。

(2) 考生在双杠杠端站立，从内握杠红色标志线（距杆端 20CM）处，跳起成直臂支撑后，双臂依次直臂向前支撑前进。成绩丈量从标志线后缘至靠起点最近手后缘之间的垂直距离。

2. 测试规则

(1) 静止站立握杠，跳起杠上成直臂支撑后，视为动作开始，支撑前进过程中脚落地或有支撑即为动作终止。

(2) 跳起成直臂支撑时，不可借助其它辅助动作或其它器械成直臂支撑。

(3) 每考生有 2 次测试机会，取其中最好一次成绩，以米为单位，保留两位小数。

(七) 1 分钟仰卧起坐

1. 测试方法

(1) 场地器材：使用电子测试仪，硬质体操垫若干块。

(2) 考生全身仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后，固定脚踝位置，仰卧时两肩胛必须触垫。考生坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。测试人员发出“开始”（或哨声）口令的

同时计时，记录 1 分钟内完成的次数。

2. 测试规则

(1) 考生两肩胛没有触垫，或借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，则判该次无效。1 分钟到时，考生虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数。

(2) 考生有 1 次测试机会，在考生认为未能发挥出应有水准的情况下，可当场向裁判员提出重测申请，在本校考试时间段内安排重测，最终成绩以重测成绩为准。

(八) 1 分钟跳绳

1. 测试方法

使用电子测试仪。考生将绳的长短调至适宜长度，听到“开始”信号后，考生开始跳绳（开表计时），每跳跃一次且摇绳一回环（一周圈），计为一次。听到结束信号后停止，测试人员报数并记录考生在 1 分钟时间内的跳绳次数。跳绳为有柄跳绳，绳长 2600-2800mm，材质由各考区统一确定一种，具体规格按“GB/T-19851.20-2007-中小学体育器材和场地-第 20 部分:跳绳”执行。跳绳器材原则上由各考区统一提供，为照顾考生的使用习惯、个性需求，考生可向裁判员申请使用自备跳绳，经裁判员检验符合考试器材相关要求后，方可使用。

2. 测试规则

(1) 以 1 分钟时间内的跳绳次数为测试成绩。测试过程中跳绳拌脚，除该次不计数外，应继续进行。

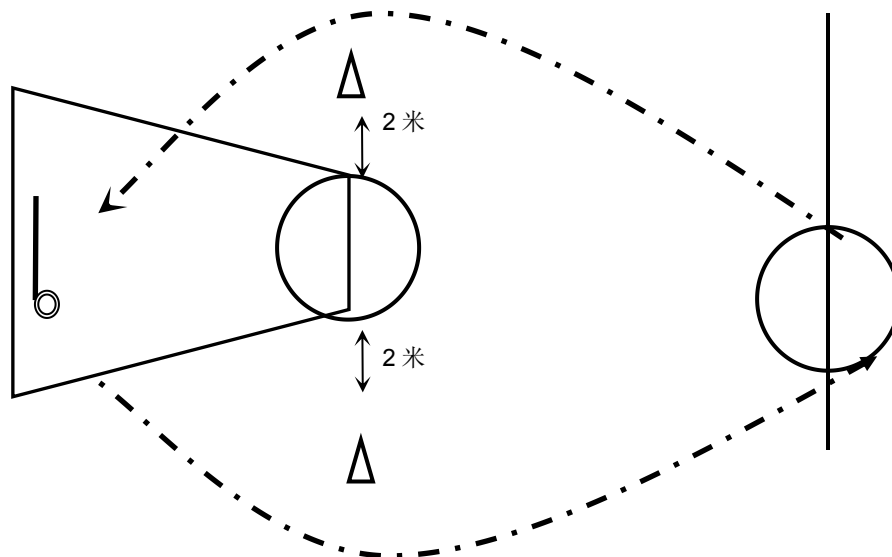
(2) 考生有 1 次测试机会，在考生认为未能发挥出应有水准的情况下，可当场向裁判员提出重测申请，在本校考试时间段内安排重测，最终成绩以重测成绩为准。

(九) 篮球运球投篮

1. 测试方法

(1) 场地器材：使用电子测试仪；秒表 2 块、发令哨、在篮球场半场中进行，距罚球线端点两侧 2 米处各放置一个高 1.2 米的标志杆，起点

设置在篮球场中圈线后（篮球运球投篮场地示意图）；篮球为 6 号或 7 号球（可自备）。



（2）考生持球站立于球场中圈线后，听到“开始”（或哨声）口令后（开表计时），自行选择场内一侧运球绕一标志杆后投篮，命中后运球返回，当人和球均通过中圈起点线时停止计时。

2. 测试规则

（1）运球投篮过程中，投篮动作不限，投篮必须命中方能返回。在测试时，当男生超过 16 秒、女生超过 21 秒投篮仍未命中时，裁判应鸣哨结束该次测试。

（2）测试过程中出现以下现象均属违例，取消该次成绩：①出发时连续抢跑三次；②运球过程中双手同时触球；③运球时膝盖以下部位触球；④运球过程漏绕标志杆；⑤运球碰倒或明显移动标志杆；⑥投篮未命中返回；⑦未到终点前球出测试区域；⑧未按要求完成全程路线；⑨通过终点时人球分离。

（3）考生有 2 次机会，记录其中最好一次成绩。以秒为单位，精确到小数点后 1 位，小数点后第 2 位数按非零进 1 原则进位。

（十）排球网前自垫球

1. 测试方法

(1) 场地器材：发令哨，排球场地或平整场地进行，测试区域为每人 3 米*3 米。在测试区域外 0.5 米处设置排球网，并将排球网上边沿调整到距地面指定高度（男子为 2.24 米，女子为 2.0 米）。测试人员观测并记录考生超过网高的自垫球次数。排球为青少年比赛使用的硬式排球（可自备）。

(2) 考生双手持球站在测试区域内准备，听到“开始”（或哨声）口令后，原地将球抛起，个人连续正面双手垫球，垫起的球下沿必须超过网的上沿，球落地、持球后或听到“停”（或哨声）口令后接球，终止垫球。

2. 测试规则

(1) 垫球应始终站于测试区域内，过程中可以移动、调整脚步，出区域后应立即回到测试区域内。

(2) 测试过程中，考生所垫排球落地或持球为一次测试结束，或考生达到本项目满分成绩，测试人员发出“停”的口令（哨声）后，考生终止垫球，迅速持球。

(3) 垫球过程中出现以下现象均只作为调整，不计次数：测试区域外触球、垫球高度不足、用传球等其他方式触球。

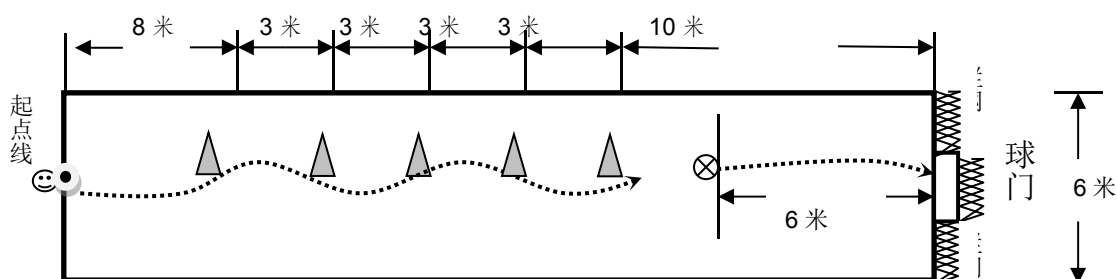
(4) 每考生 2 次测试机会，记录其中最好一次成绩。

(十一) 足球运球绕杆射门

1. 测试方法

(1) 场地器材：在足球场上进行，测试区域长 30 米，宽 6 米，起点线至第一杆距离为 8 米，各杆间距 3 米，共设 5 根标志杆，标杆高 1.2 米，标杆距两侧边线各 3 米，球门高 2 米、宽 3 米，射门线距球门线中点垂直距离为 6 米，起点线中点划一圆点为出发点（必须从出发点开始），点、杆需在一条直线上，球门立柱两侧均用高 2 米、宽 1.5 米的拦网固定（见测试场地图）。使用 4 或 5 号球若干只（可自备球）。

(2) 考生站在起点线出发点后准备，球放置于出发点上，听到“开始”（或哨声）口令后（开表计时）向前运球，依次运球过杆，当考生绕过第 5 个标杆后，在射门线前射门，球射进门过球门线时停表。



2. 测试规则

(1) 测试过程中出现以下现象均属违例，取消该次成绩：①出发时连续抢跑 3 次；②漏绕标志杆；③碰倒标志杆；④故意手球；⑤运球时球出测试区域；⑥球未绕过第 5 个标杆即射门；⑦射门时球过射门线（球压线射门有效）；⑧射门时球射出了两侧边线。

(2) 射门时球未进门，球射在了球门两侧拦网内，考生应迅速进行补射。测试时间男生超过 16 秒、女生超过 19 秒仍未射中时，裁判应鸣哨结束该次测试。

(3) 每考生有 2 次测试机会，取其中最好一次成绩。以秒为单位，精确到小数点后 1 位，小数点后第 2 位数按非零进 1 原则进位；如 2 次测试失败，按最低分值记取成绩。

三、评分标准

(一) 必考项目

各县（市、区）统一组织测试。

必考项目耐久跑：女生 800 米、男生 1000 米，备选项目：100 米游泳。实行扣分制，测试达到合格标准不扣分；未达到合格标准，根据测试成绩，每 0.5 分为一个分数段，扣满 2 分为止，最多扣 2 分。

项目	男生（分）					女生（分）				
	0	-0.5	-1	-1.5	-2.0	0	-0.5	-1	-1.5	-2.0
男生 1000 米（分.秒）， 女生 800 米（分.秒）	4.35	4.40	4.45	4.55	>4.55	4.23	4.30	4.37	4.45	>4.45
100 米游泳（分.秒）	2.50	3.00	3.10	3.20	>3.20	3.00	3.10	3.20	3.30	>3.30

(二) 选考项目

项 目	男 生 (分)									女 生 (分)								
	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6
200 米 (秒)	31	31.5	32	32.5	33	33.5	34	34.5	35	37	37.5	38	38.5	39	39.5	40	40.5	41
立定三级蛙跳 (米)	6.90	6.80	6.70	6.60	6.50	6.40	6.30	6.20	6.10	5.80	5.70	5.60	5.50	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00
助跑正面双手头上向前掷实心球 (米)	8.90	8.70	8.50	8.30	8.10	7.90	7.70	7.50	7.30	6.60	6.45	6.30	6.15	6.00	5.85	5.70	5.55	5.40
男生引体向上 (次)、 女生双杠直臂前移 (米)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	2.20	2.10	2.00	1.90	1.80	1.70	1.60	1.50	1.40
1 分钟跳绳 (次)	150	147	144	141	138	135	132	129	126	150	147	144	141	138	135	132	129	126
1 分钟仰卧起坐 (次)	45	42	40	38	36	34	32	30	28	45	42	40	38	36	34	32	30	28
篮球运球投篮 (秒)	13.5	13.8	14.1	14.4	14.7	15.0	15.3	15.6	15.9	17	17.4	17.8	18.2	18.6	19.0	19.4	19.8	20.2
排球网前自垫球 (次)	28	26	24	22	20	18	16	14	12	24	22	20	18	16	14	12	10	8
足球运球绕杆射门 (秒)	10.1	10.6	11.1	11.6	12.1	12.6	13.1	13.6	14.1	12.6	13.1	13.6	14.1	14.6	15.1	15.6	16.1	16.6

注：考生成绩在二个分值之间，分值靠低不靠高。例如，某男生 200 米成绩 31.6 秒，该生得分应是 9 分。