附件2

运动项目监测规则及评分标准

一、代码1——50米跑、代码2——50米×8往返跑

1.场地器材

长50米的塑胶跑道5道；计时设备8套、口哨2只、联络旗2面、标志桶10个。

2.测试办法

每组考生按序号1—15顺序依次排列，站于考生候考站位区中。测试时，考生依次分成三个小组，每小组5人，每人只跑一次。遇风一律顺风跑，不得穿钉鞋、不得使用起跑器，起跑姿势不限；起跑时不得先后退再向前加速。测试时间记取以秒为单位，参照《田径竞赛规则》，取一位小数，第二位小数非“0”时则进1，并当场公布成绩。

3.特定规则

（1）在测试过程中，不得故意串道、阻挡、摆臂影响他人。

（2）起跑时，凡因某种原因滞后于他人而佯装摔倒者，一律不予补测。

（3）起跑时，考生不得故意做出先后退再向前加速的起跑动作。第一次出现起跑犯规，裁判员即时向该组考生提出警告；再次出现起跑犯规，则犯规考生择时缓测。

（4）每生只测试一次，考生如因他人犯规而影响成绩，或因其他意外情况导致成绩无效或无成绩者，须本人提出申请，监测领导小组同意，于本小组测试结束后给予一次性补测。

（5）50米×8往返跑测试标准同《国家学生体质健康标准》测试。

二、代码3——1分钟跳绳

1.场地器材

在平整场地（水泥、土质、木质地面均可），信号记录台在距考生6米处，以其为圆心，8米为半径画半圆，半圆上设5个限制圈（直径2.5米），限制圈旁2米处设监考计数台。信号记录台配口哨、秒表、塑料跳绳（统一提供）若干。

2.测试办法

（1）动作规格：单摇双脚跳，开始时考生直立持绳，将绳置于脚后跟，信号发出后，双手摇绳过头顶，双脚同时过绳为一完整动作，中途停顿或失败，可继续跳，计1分钟累积个数。

（2）测试组织：每组考生按序号1—15顺序依次排列，站于考生候考站位区中。测试时，考生依次分成三个小组，每小组5人，每个限制圈旁依序号站3人。每组考生轮流监数，如1号考生测试时，6号考生为其监数，以此类推。

（3）计数办法：每个限制圈由一名监测人员主持裁判和计数，监数考生唱数，监考人员默数。当考生失败时，监测人员应大声重复失败前一次的个数。当计数不一致时，以监测人员为准。每人只测一次。

（4）特殊情况：测试结束信号发出时，考生跳起仍计一个。在测试中因他人或外来干扰，影响监测成绩的，须本人提出申请，监测领导小组同意，于本小组测试结束后给予一次性补测。

三、代码4——篮球行进间投篮

1.场地器材

在半场标准篮球场地（水泥、木质地面均可），篮球架等器材基本符合规则要求，提供篮球2只，考生也可自带篮球（需符合5号比赛用球标准）。配备秒表2块、口哨1只。

2.测试办法

考生按序号1—15顺序排队候考。测试时，考生手持篮球在起点A处准备，向监测员示意，得到回应后，监测员发令并开始计时。考生运球、行进间投篮，投中后运球绕过B点（经C点）至A点处结束，考生躯干与球均过终点线时停表，计取整个过程时间，以秒为单位取整秒。每人可测两次，记录最好成绩。

3.特定规则

（1）未采用行进间投篮，扣2分。

（2）出现一次违例（如带球走、两次运球、故意脚踢球等）扣1分，两次及以上扣2分。

（3）投篮投中才能向B点运球，否则需在篮下继续投中。

（4）考生冲刺前应球、人一体呈运球状，否则需回C点重新运球，冲刺时以考生躯干和球均到达终点线时停表。

（5）左撇子考生可将B点作起点，但要提前报告。

（6）每生连续测试两次，记录最好成绩。如因他人或外来球干扰，影响监测成绩或两次均无成绩，须本人提出申请，监测领导小组同意，于本小组测试结束后给予一次性补测。

四、代码5——排球30秒钟对墙垫球

1.场地器材

在平整场地墙面测试。距墙面1.2米地面设标志线，考生脚不能触及。每个考生附近设监考计数台和信号记录台（配口哨），测试用球软硬、款型不限，也可自带符合比赛标准的排球。

2.测试办法

每组考生按序号1—15顺序依次排列，站于考生候考站位区中。测试时依次进行，以将球垫击至墙面为一个有效垫球，计30秒内有效个数，每人只测一次。每组考生轮流监数，如1号考生测试时，6号考生为其监数，以此类推。

3.计数办法

每监测区由一名监测人员主持裁判和计数，监数考生唱数，监考人员默数。出现违规，监考人员重复唱数。计数不一致以监测人员为准。

4.特定规则

（1）脚触标志线及以前地面，不计数。

（2）必须在规定区域内垫球。

（3）严重持球违规，不计数。

（4）测试结束信号发出后，已完成垫球动作，球无论是否触墙均计数。

（5）每生连续测试两次，记录最好成绩。如因他人或外来球干扰，影响监测成绩或两次均无成绩，须本人提出申请，监测领导小组同意，于本小组测试结束后给予一次性补测。

五、代码6——足球30秒钟颠球

1.场地器材

在平整场地上进行，15人一组，同时测试，每人有2—3米活动空间。信号记录台在距考生6米处，提供足球15只，考生也可自带足球（需符合5号比赛用球标准）。信号记录台配口哨1只、秒表1只。

2.测试办法

（1）每组考生按序号1—15顺序依次排列，站于考生候考站位区中。测试时，该组考生同时开始测试。

（2）考生在规定区域将足球放在地面，听到哨声，用脚挑起球开始颠球，用脚连续颠球，除手臂外身体合理部位连续顶、颠球均可计分，30秒时停止测试，计有效个数。

3.计数办法

每监测区由一名监测人员主持裁判和计数，监数考生唱数，监考人员默数。出现违规，监考人员重复唱数。计数不一致以监测人员为准。

4.特定规则

（1）球触及手臂不计数，颠球技术同足球规则。

（2）必须在测试区域内颠球。

（3）可测两次，取最好成绩，受干扰或无成绩可申请补测。



**2025年连云区小升初体育与健康监测项目**

**评分表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目****分值** | **50米****（秒）** | **50米×8****（秒）** | **一分钟****跳绳****（个）** | **篮球（行进间投篮）（秒）** | **排球（30秒对墙垫球）（个）** | **足球（30秒颠球）（个）** |
| **分值** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **10** | **8.6** | **9.0** | 1'42" | 1'49" | **135** | **135** | **15** | **22** | 30 | 30 | **11** | **11** |
| **9** | **9.1** | **9.5** | 1'48" | 1'54" | **120** | **120** | **16** | **23** | 28 | 28 | **10** | **10** |
| **8** | **9.6** | **10.0** | 1'56" | 2'03" | 105 | 105 | **17** | **24** | 26 | 26 | **9** | **9** |
| **7** | **10.1** | **10.5** | 2'04" | 2'11" | 90 | 90 | **18** | **25** | 24 | 24 | **8** | **8** |
| **6** | **10.6** | **11.0** | 2'12" | 2'19" | **75** | **75** | **19** | **26** | 22 | 22 | **7** | **7** |
| **5** | **10.8** | **11.2** | 2'16" | 2'23" | **70** | **70** | **20** | **27** | 19 | 19 | **6** | **6** |
| **4** | **11.0** | **11.4** | 2'20" | 2'27" | **65** | **65** | **21** | **28** | 16 | 16 | **5** | **5** |
| **3** | **11.2** | **11.6** | 2'24" | 2'31" | **60** | **60** | **22** | **29** | 14 | 14 | **4** | **4** |
| **2** | **11.4** | **11.8** | 2'28" | 2'35" | **55** | **55** | **23** | **30** | 12 | 12 | **3** | **3** |
| **1** | **11.6** | **12.0** | 2'32" | 2'39" | **50** | **50** | **24** | **31** | 10 | 10 | **2** | **2** |