

中山市教育和体育局

中教体通〔2021〕98号

中山市教育和体育局关于印发《2022-2024年 中山市初中学业水平考试体育与健康 考试实施方案》的通知

开发区、东升镇文体教育局（教育事务指导中心），小榄镇教育和体育局（教育和体育事务指导中心），各镇街教体文旅局（教育和体育事务中心），市直属中学，各有关科室：

现将《2022-2024年中山市初中学业水平考试体育与健康考试实施方案》印发给你们，请认真组织实施。

中山市教育和体育局

2021年5月27日

公开方式：主动公开

中山市教育和体育局办公室

2021年5月27日印发

附件

2022-2024年中山市初中学业水平考试 体育与健康考试实施方案

为全面贯彻《中共中央国务院印发深化新时代教育评价改革总体方案》《中共中央办公厅、国务院办公厅关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《广东省教育厅关于进一步推进高中阶段学校考试招生制度改革的实施意见》《中山市教育和体育局关于进一步推进高中阶段学校考试招生制度改革的实施意见》等文件精神，结合我市近年来初中学业水平考试体育与健康考试（以下简称“中考体育考试”）实际，制定本实施方案。

一、指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持健康第一的教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，引导广大学生积极参加体育活动，养成自觉锻炼习惯和健康生活方式，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

二、体育考试安排

（一）考试对象

参加中山市初中学业水平考试的初三年级学生（2019年秋季入学的新生开始实施）。

（二）考试内容和分数

初中毕业生升学体育与健康科目考试成绩满分为50分，由统一考试和体育素质综合测试与评价两部分组成（四舍五入取整数），其中统一考试成绩40分，体育素质综合测试与评价成绩10分，计入高中录取投档总分。

1. 统一考试（40分）

（1）2022年实施方案

普通考生须参加必考项目和选考项目考试，统一考试成绩=必考项目成绩+选考项目1成绩+选考项目2成绩（注：各项目考试成绩保留到小数点后两位）。

必考项目（20分）：①中长跑800米（女）、1000米（男）②100米游泳。考生须在以上两个项目中任选一项参加考试。该考试项目成绩按附件评分标准得分×20%计算。

选考项目1（10分）：①素质1类：投掷实心球、引体向上（男）/一分钟仰卧起坐（女）②素质2类：立定跳远、三级蛙跳、一分钟跳绳。2022年参加考试的考生可在素质1类或素质2类中任选一项参加考试，2023年和2024年参加考试的考生，在八年级学期末由市随机选定一类，考生在市选定的该类项目中任选一项参加考试。该考试项目成绩按附件评分标准得分×10%计算。

选考项目2（10分）：足球、篮球、排球。由考生任选一项参加考试。该考试项目成绩按附件评分标准得分×10%计算。

（2）2023年、2024年实施方案

2023年、2024年中考体育考试项目参照2022年执行，考试

方法与规则、评分标准将根据2022年中考体育考试情况进行适当调整，具体以当年发布中考体育考试通知为准。

2.体育素质综合测试与评价（10分）

体育素质综合测试与评价成绩=《国家学生健康体质标准》（以下简称“《国标》”）成绩+体育与健康综合知识测试成绩。

（1）《国标》成绩（6分）。学生在七、八、九年级应参加《国标》测试。七年级满分为1分（其中及格满分，不及格0.5分，不参加测试为0分），八年级满分为2分（其中优良满分，及格1分，不及格0.5分，不参加测试为0分），九年级满分为3分（其中优良满分，及格1.5分，不及格0.5分，不参加测试为0分）。

①《国标》测试工作由各镇街教育行政部门负责组织，原则上以第三方测试数据为准，测试成绩须在学校对外公示栏公示一周以上时间，接受师生的监督。

②考生七、八、九年级的《国标》成绩由各学校负责汇总并导入中考业务管理系统，并通过中考业务管理系统“国标成绩汇总表功能”以班级为单位打印一式两份，学校校长签名，加盖学校公章后，一份在学校公示，另一份（含加盖学校公章的公示照片）送市教育体育局体卫艺科审核存档。

（2）体育与健康综合知识测试成绩（4分）。学生参加体育与健康综合知识测试（单选题）。2022年安排在九年级上学期期末和其他科目期末考试一并进行，2023年和2024年安排在八年级下学期期末和其他科目期末考试一并进行，考试内容为体育与健康常识知识。

（三）统一考试组织

统一考试由市教育招生考试中心负责组织实施，体育素质综合评价由各镇街和学校共同组织实施。

（四）统一考试时间

统一考试安排每年4月，缓考安排在5月。

三、“外地返中山生和往届生”考试成绩评定

（一）外地返中山生成绩评定

外地返中山生统一考试成绩按在中山普通考生标准计算，其体育素质综合评价成绩满分为10分，为《国标》成绩。外地返中山生需要提供其所读学校七、八、九年级的《国标》测试成绩。七、八年级每学年满分均为3分（其中优秀为3分、良好为2分、及格为1分、不及格为0.5分、未参加测试为0分），九年级满分为4分（其中优秀为4分、良好为3分、及格为2分、不及格为1分、未参加测试为0分）。

（二）往届生成绩评定

往届生不计算体育素质综合测试与评价成绩，只计算统一考试的成绩，满分为50分。其中，必考项目占20分（该考试项目成绩按附件评分标准得分 \times 20%计算），选考项目1占15分（该考试项目成绩按附件评分标准得分 \times 15%计算）、选考项目2占15分（该考试项目成绩按附件评分标准得分 \times 15%计算）。

四、特殊类考生

（一）择考考生

视力障碍、听力障碍、智力落后、自闭症谱系、脑瘫、肢

体障碍的特殊考生，可申请免考或择考。

选择两个项目考试的考生，按实际考试两个项目得分的平均分再乘以0.5计算体育与健康科目成绩；选择一个项目考试的，按实际考试项目得分的90%再乘以0.5计算体育与健康科目成绩。

（二）免考考生

第一类：因残疾免修体育与健康课和免于执行《国标》的学生，经具有资质的伤残等级鉴定机构或本市二级以上医院提供证明，证明其丧失运动能力，应申请免考。此类考生的成绩按全市普通考生体育与健康科目成绩平均分计算。

第二类：因身体健康方面的疾病不适宜参加体育活动，并已办理免修体育与健康课和免于执行《国标》的学生，应申请免考。此类考生的成绩按全市普通考生体育与健康科目总成绩平均分的80%计算。

第三类：因考前或临场发生伤病申请缓考且缓考期间仍未康复的，可再申请免考。此类考生的体育考试成绩按全市普通考生体育统一考试成绩平均分的80%计算。如已参加过一（两）个项目考试并有考试成绩的，考生申请免考另一（两）项目，经审批，

考试一个项目的，按实际考试项目得分的80%再乘以0.4（返中山学生与普通考生标准一样；往届生取所考项目得分的80%再乘以0.5）计算体育统一考试成绩；已考完两个项目的，按实际考试项目得分平均分的85%再乘以0.4（返中山学生与普通考

生标准一样；往届生取所考项目平均分的85%再乘以0.5）计算体育统一考试成绩。体育素质综合测试与评价成绩按照普通考生的办法执行。

第四类：初中阶段因参加体育赛事获得国家二级运动员以上等级称号（不含棋类、航模、电子竞技项目），或个人项目获得国家三级运动员等级称号（不含棋类、航模、电子竞技项目），经市教育体育局审批免予体育考试的考生，其体育统一考试成绩按40分计算。

五、中考体育考试的组织与管理

中考体育考试工作在市教育体育局统一领导和部署下，由体卫艺科制定考试方案与突发事件工作预案，市教育招生考试中心组织实施，组织科对中考体育考试开展纪律检查和现场监督，市教研室指导各初中学校积极开展体育考试项目科学训练，建立体育与健康通识知识题库，指导学校实施《国标》测试与上报工作，市中小学卫生保健所审核特殊考生的免考、择考申请进行医务审核和系统录入工作，各镇街教体文旅局（教育事务中心）根据中考体育考试工作方案开展本考区考试工作，初中毕业生学校组织学生科学锻炼，按规定报名参加考试。

六、组织领导及工作要求

（一）加强组织领导

各镇街要成立中考体育考试考区工作领导小组，建立考试工作管理机构，完善工作机制，制订相应的实施细则，做到“岗位落实、责任明确、措施到位”。

（二）加强政策宣传

各镇街要切实做好中考体育考试的政策宣传工作，及时做好中考体育考试信息的公开发布，多渠道向广大考生、家长和社会进行宣传让全社会特别是学生、家长全面了解中考体育考试政策和规定。

（三）加强后勤保障

各镇街要统筹经费预算，加强考试场地规划与建设，配齐配足考试器材和物资，抽调责任心强，业务能力强的骨干教师担任考务工作人员和裁判员。

（四）严格考务管理

各镇街要做好考务工作方案与预案，完善和落实各项考试规章制度，加强考风考纪教育，完善考试保密工作制度，严防各种泄密、舞弊事件的发生，确保中考体育考试工作的公平公正。严格按照新冠肺炎疫情疫情防控工作要求做好考务组织和防疫措施。

七、2022年中山市中考体育考试项目评分标准另行印发。

八、本方案自印发之日起施行，有效期至2024年12月31日。

附件：

1.中山市初中学业水平考试体育与健康免考、择考、缓考的相关规定

2.2022年中山市中考体育考试项目考试方法与规则

中山市初中学业水平考试体育与健康 免考、择考、缓考的相关规定

一、体育比赛获奖免考规定

初中阶段参加体育赛事获得国家二级运动员以上等级称号（不含棋类、航模、电子竞技项目），或个人项目获得国家三级运动员等级称号（不含棋类、航模、电子竞技项目），运动员等级称号授予认证必须由市教育和体育局审核通过，可以申请免考体育。

二、伤残考生免考规定

（一）经市残疾人联合会确认已丧失运动能力的伤残学生或经市人民医院、市博爱医院、市中医院、小榄人民医院、小榄陈星海医院、黄圃镇人民医院等六所医院开具的有效证明（含相关疾病诊断书、检验报告等），确诊身体健康方面的疾病等原因不适宜参加体育活动者，应按有关程序办理免修体育课和免执行《国标》手续。已办理免修体育课学生，需提供免修体育课证明等有关材料，经市中小学卫生保健所检查确认可免体育考试。

（二）在正式考试前，由于运动伤害导致不能正常参加考试的，需出具市级以上医院有效证明（含相关检验报告），经市中小学卫生保健所进行现场审查，核准资格后免体育考试。

(三) 凡因伤、病、残申请免考体育项目考试的, 都必须经过市中小学卫生保健所现场审查, 批准后方可免考体育考试。凡在年度体检中发现有心血管等重大疾病不适宜参加体育活动的, 经考生本人书面申请免考体育项目考试并提交当年体检报告, 市中小学卫生保健所审核同意可免于现场审查。

三、特殊考生择考规定

视力障碍、听力障碍、智力落后、自闭症谱系、脑瘫、肢体障碍的特殊考生, 可申请免考或择考。

身体发育异常、严重营养不良及肥胖症、畸形(如严重脊椎弯曲、鸡胸、明显O型和X型腿)、矮小体型等, 但平时仍能上体育实践课的考生, 达到以下标准的, 可由本人提出择考或免考申请, 并填写《中山市中考体育考试择考免考审批表》。经审批的择考生, I度的考生可在选考项目中任选两个或一个, 与普通考生一起参加考试。II度考生可选择择考或免考。择考标准如下:

1. 营养不良[计算公式: 体重(公斤)/身高²(米²): $\leq 15.5-14.6$ 为I度; ≤ 14.5 为II度。

2. 肥胖[计算公式: 体重(公斤)/身高²(米²) $\geq 26.5-29.9$ 为I度; ≥ 30 为II度。

3. 严重脊椎弯曲: 偏离中心线 2.5 厘米—3.4 厘米为I度; 3.5 厘米以上为II度。

4. O型腿：两膝之间距离 10 厘米-19 厘米为I度；20 厘米以上为II度。

5. X型腿：两脚之间距离 10 厘米-19 厘米为I度；20 厘米以上为II度。

6. 矮小体型：身高在 130 厘米以下的。

四、缓考和补考规定

临时有严重伤病或其他身体原因如女生生理例假等不能在规定时间内参加体育考试的考生，由考点当值医生检查确认，可申请缓考。缓考期间仍未康复的，可再申请免考（女生生理例假除外）。

五、审核

全市成立由专业人员组成的审核小组，对免考和择考的学生进行资格审核。

附件 2

2022 年中山市中考体育考试项目 考试方法与规则

一、800米跑（女），1000米跑（男）

（一）场地器材

400米田径场，电子计时设备、发令枪、发令旗（红色）、秒表若干块。

（二）考试方法

站立式起跑，可穿平底胶鞋或赤脚跑步（不准穿钉鞋）。电子计时，监考发令员发出“各就位”的口令后，打响发令枪并开始计时；其他按田径规则执行。

二、游泳

（一）场地器材

考试场地标准为50米×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（泳道线之间距离不低于1.5米），电子计时设备或秒表，发令枪，考点全覆盖视频监控系统。每条泳道配置1-2名裁判员。每考点设置2名医护人员，1名监察人员。此外全场配置4-6名救生员。

（二）动作规格

考试不限泳姿，考生可采用任何泳姿完成全程。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”口令后蹬离池壁开始游进，途中不得停顿、原地踩水、扒扶池

壁（上沿）或水线。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，转身时，动作连贯，不得停顿。到达终点身体任一部位触及池壁即为完成考试。

（三）考试方法

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。考生在泳池出发端不限出发方式，如采用水中出发方式的须保持身体触壁并处于静止状态，听到“出发”口令后蹬离池壁开始游进。考生须保持连续游进，途中不得停顿、原地踩水、扒扶池壁或泳道线。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。考试时当场报出成绩并予以登记。考试中出现以下四种犯规情况之一，成绩无效：游进和转身时身体任一部位触及池底；游进和转身时扒扶池壁或泳道线；游进中途停顿；越过泳道线或妨碍他人。

三、投掷实心球

（一）场地及器材

20米长、5米宽的平地一块。同一品牌的实心球若干个，球体周长：42厘米，直径：13.36厘米（ ± 1 厘米），重量：男、女生均为2公斤（ ± 30 克），球体为生胶铸造，球体内不得有滚动物。电子测距仪。

（二）动作规格

投掷准备，两脚原地呈前后或左右姿势站立，身体正对投掷

方向。投掷时，双手将球举过头顶上方并稍向后仰，双肩与起掷线平行，原地用力将球向前掷出。球出手的同时后脚可向前迈出一小步，或前后脚腾空交叉换步。整个动作过程不能侧向、不能踩压或越过起掷线投掷。

（三）考试方法

在投掷区划一条白线（长5米，宽5厘米）为起掷线，考生站立于起掷线后每人连续测试二次，取其中最远一次成绩为最终成绩并现场进行登记。记录时以米为单位，保留小数点后两位。丈量从起掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。为准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球着地点。丈量及登记时均应唱出成绩。

四、引体向上、仰卧起坐

一分钟仰卧起坐（女）

（一）场地器材

采用软垫、秒表进行测试或倒计时电动计时器，测试应在平坦场地进行。

（二）动作规格

考生仰卧于垫上，两脚屈膝稍分开，屈膝呈90°，两手十指交叉贴于脑后。考生同伴压住考生两踝关节处。起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成一次，仰卧时两肩胛必须触垫。

（三）考试方法

监考员发出“预备——开始”的口令，同时计时，登记一分钟内所完成的次数。一分钟到时，受测者虽已起坐，但两肘未触及

膝盖者，该次不算，违例动作不计次数。

引体向上（男）

（一）场地器材

单杠（高度：静止直臂悬垂脚尖不触地；规格：杠的粗细以考生手能握住为准）

（二）动作规格

双手正握杠，直臂悬垂开始，两臂同时用力上拉到下颏超过横杠上缘为完成一次。

（三）考试方法

记录引体次数，每次引体监考员均要以合适的声音读出成绩。使用电子引体向上测试仪时，测试完毕后，显示屏显示引体向上的次数。

五、三级连续蛙跳

（一）场地器材

平坦助跑道，起跳线宽5厘米。电子测距仪。

（二）动作规格

两脚自然平行站立于起跳线后，脚尖不得踩线。原地两脚同时起跳同时着地，连续蛙跳三次。中途凡用手撑地、坐地、脚掌向前滑动、离地、动作故意停顿均为犯规，成绩无效。

（三）考试方法

丈量起跳线后沿至身体任何部位着地最近点后沿的垂直距离。每人测试二次，取其中最远一次的成绩为最终成绩并现场进行登记。登记成绩时以米为单位，保留小数点后两位。丈量及登

记时均要唱出成绩。

六、立定跳远

（一）场地器材

沙坑，沙与地面齐平。起跳板采用橡胶防滑跳板或坚固木板，长100或122厘米，宽20厘米，木板的厚度不得少于6厘米，橡胶防滑跳板面上的橡胶要紧贴在木板上，不得用铁钉或铁丝固定，橡胶厚度不得少于0.7厘米，不超过1.3厘米（不得采用弹性过大的纯胶起跳板，也不得在起跳板上加垫毛巾、布料等覆盖物）。起跳板埋入地下，与地面齐平。起跳板前沿与沙坑近端不得少于30厘米。电子测距仪。

（二）动作规格

两脚自然平行站立于起跳线后，脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳，两脚不得离地后再做起跳动作。

（三）考试方法

丈量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离，每人测试二次，取其中最远一次的成绩为最终成绩并现场进行登记。登记成绩时以米为单位，保留小数点后两位。胶鞋或赤脚考试（不准穿钉鞋和胶粒底鞋）。丈量及登记时均要唱出成绩。

七、一分钟跳绳

（一）场地器材

平坦而坚硬地面。跳绳电子计数设备。

（二）动作规格

自己摇绳跳。单脚、双脚或左右脚交替跳均可。每一次摇绳

须经过头顶、脚底，方向一致，只可单摇。

（三）考试方法

每人计算一分钟跳绳的次数。监考员发出“预备——开始”的口令，听到“开始”的口令同时开表计时。预备状态时，考生手握跳绳握把，将绳的尾端置于身后，手腕应保持静止。记录一分钟完成次数。每人可测试二次（如考生申请第二次测试，则在第一次测试后休息 10 分钟，再进行第二次测试），取成绩最好的一次为最终成绩并现场登记。

八、足球

（一）场地设置

天然草地，场地长度 40 米，宽 10 米。第一个标志杆离起点线 9 米，每杆间隔 3 米，共 8 个标志。标志杆往起点处延长线左右两侧各设一个停球区域，停球区半径 0.5 米，停球区中心点离终点线 4 米，离标志杆往起点处延长线 1.5 米。

（二）动作规格

每人两次，考生从起点线用脚运球从第一个标志杆开始依次交叉绕杆，完成最后一个标志杆后运球回到停球区域。不得用手触球，足球必须停留在停球点区域，考生方可冲出终点线。

（三）考试方法

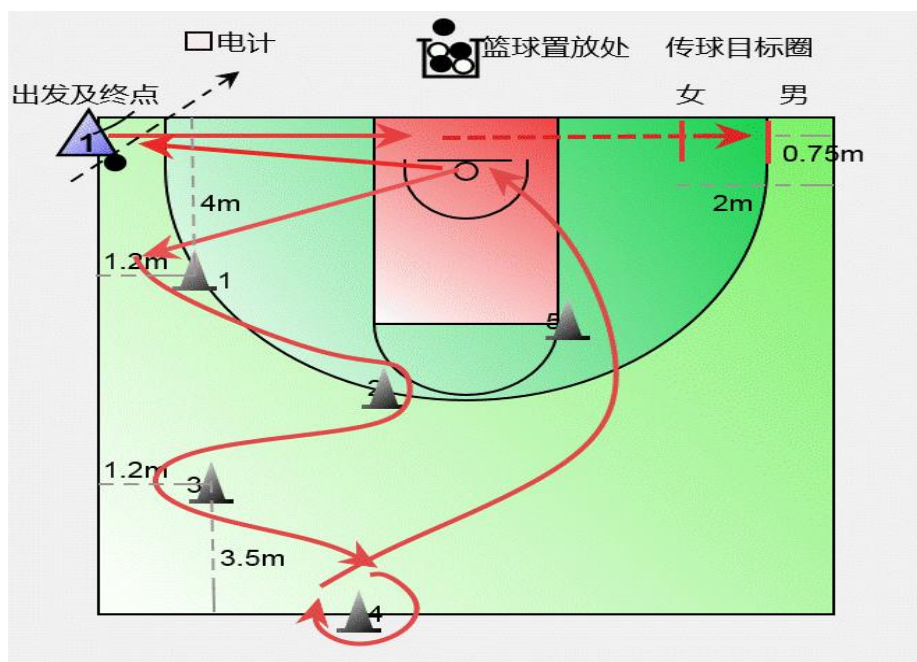
从固定起点（在正中间起点，左右都可以开始绕杆）。运球，从第一个标志杆开始依次交叉绕杆，完成最后一个标志杆后运球回到停球区域，最后将球停在任一指定停球区域内再冲出终点线。

监考员发出“预备—起”的口令，同时计时，登记来回运球绕杆后将球停在停球区后冲出终点线的时间，如果球没有停在指定停球区域内，计时不停止。

九、篮球

(一) 场地器材

在半场区域内（如图 1 所示），以球场底线与一侧边线交点为圆心、0.75 米为半径画一圆弧，形成扇形出发区。在球场内相应位置放置高度为 1.3 米—1.8 米的 1、2、3、4、5 号标志杆，其中 1 号标志杆离底线 4 米、边线 1.2 米，3 号标志杆离中线 3.5 米、边线 1.2 米处，2、4 号标志杆位于限制区（面对篮筐）左侧边线延长线与 3 分线、中线的交叉点。传球区域为限制区，传球目标圈（至内圈底部高 1.2 米、内圈直径 0.9 米，中心点距底线 1.0 米，距边线男生 0.75 米、女生 2.0 米）。自动计时器测试方向对准底线与边线 1.2 米的连线。篮球放置处为高 1.0 米的球架，位于面对篮球架的球柱右侧，离底线 0.5 米。



(图 1 篮球测试线路图)

(二) 考试方法与要求

1.考生在出发区内持球(双脚均不得越线或踩线),准备就绪后自行出发,通过激光枪感应光线时,计时器开始自动计时,按照图所示运球推进传球区域后把球传进目标圈,当球准确穿过目标圈后,于篮球架底下的篮球放置处自己取球运球至面对篮筐两侧各投中一次篮,自抢篮板后先后绕过1、2、3号标志杆后,按顺时针运球绕4号标志杆一周后,继续运球绕过5号标志杆运球行进间投篮,命中后自抢篮板快速运球返回出发点。全程共投篮3次,篮下两侧投篮,投篮不中必须在两侧投篮补中(两侧投篮顺序不分先后),第3次投篮采用运球到篮下投篮,投篮不中需继续补篮直至投中(补篮的地点及投篮方式不限)。

2.考生出发通过激光枪感应光线时,自动计时器开始计时,最后一次投篮命中后,抢完篮板球持球跑回起点(可以不运球)通过激光枪感应线,计时器自动停止计时,同时显示成绩。每人测试两次,取最好的一次成绩为最终考试成绩。计取成绩得分时,以成绩对应的得分计取,若计时成绩在评分标准的两个相邻分值之间,则取其中较低的分值评分。

3.考试用球为7号球。

4.传球区域为整个限制区,当考生任何一只脚触及限制区就可以开始传球;传球出手后,身体方可以离开限制区。

5.严格按照规定线路运球推进,运球及投篮手法不限。

6.篮下两侧投篮时,必须采用单手肩上投篮,不得采用低手

投篮（补篮不限）。

7.任何违反考试规定（如不按规定要求的投篮、违规绕杆、传球不中、投篮未中情况继续下一环节，均不计成绩。

如篮球脱手出界，计时不停止。在运球过程中出现违例者（如带球走、两次运球、携带球等），在计时成绩中按每违例一次增加2秒钟计算。考生在考试过程中运球动作违例时，监考员不作提醒，待考试结束，监考员唱读成绩时公布违例次数。

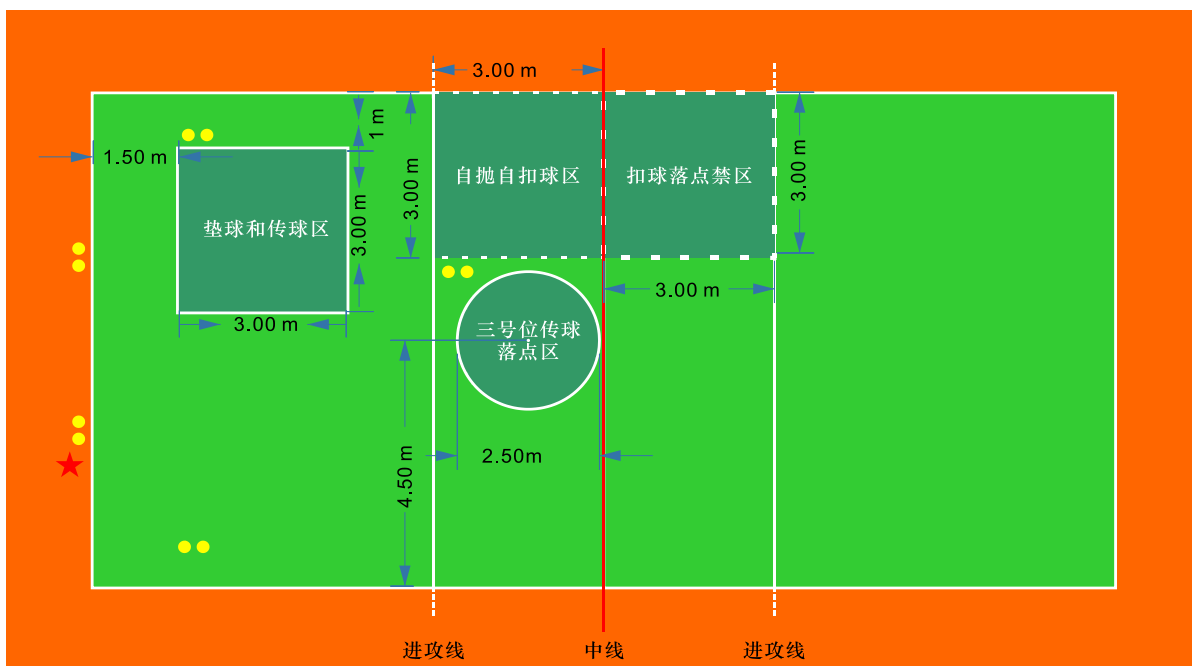
8.每人可测试二次（如考生申请第二次测试，则在全组考生测试完成第一次测试后，再进行第二次测试），取成绩最好的一次。

十、排球

（一）场地器材设置

1.排球网高度：男子 2.26 米、女子 2.12 米；

2.在本方场区 5 号位划一个距端线 1.5 米、距边线 1 米 3×3 米的正方形区域，作为考试自垫球和传球的区域。



(图2 排球测试场地)

3.在本方场区内3号位,摆放一个用不锈钢或其它材料制作高1.8米、直径2.5米的圆形框架,框架底座圆心距边线4.5米并贴进球网,作为考生传球落点器材。

4.在本场区4号位的进攻线、边线、中线划3×3米正方形区域,作为扣球起跳区域。

5.在对方场区2号位的进攻线、边线、中线划3×3米正方形区域,作为扣球落点禁区。

6.考试用球使用标准比赛排球。在发球区、垫球区、扣球区各准备一筐球。

(二) 考试方法和要求

考试以计时形式进行,考生从发球线起跑开始计时→2号位3米×4移动→发球区发球2个→5号位自垫球3个、自传球2个→4号位扣自抛球1个→跑回发球区(见图3)。

1.考生在本场区发球区听到指令后起跑，迅速跑到本场区 2 号位进行 3 米×4 移动。从发球区跑到 2 号位手触中线，跟着折返本场区手触进攻线，再次移动到中线手触中线，最后加速跑到本场区的发球区发球。

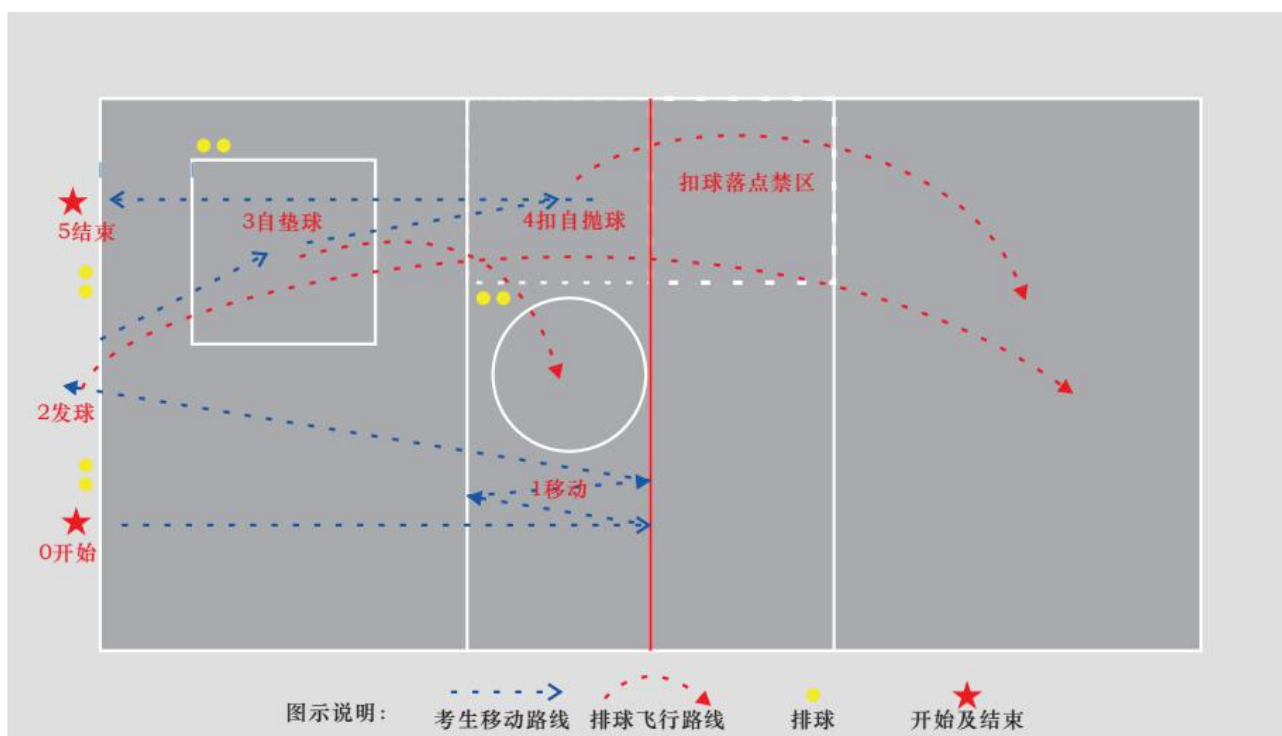
2.考生从本场区发球区发 2 个球，男生采用上手发球、女生采用上手或下手发球。要求发出的球必须从过网区通过球网垂直平面，落球点在对方场区内，如击球时脚踏或越端线、发球不过网、球触标志杆进入对方场区、界外球等违反比赛规则，考生需取另一个球重新发球，计时不停止，以至发 2 个有效球为止。考生判断发球有效后迅速到本场区 5 号位自垫球。

3.考生在 5 号位划定的区域进行自垫球和自传球。考生自行抛起球，连续双手自垫球 3 次自传球 2 次，并将第 2 个传球传到 3 号位设定的框架内。要求脚不能踏或越出 3×3 米框线，垫起的球必须高于考生头部，传球不能有停滞（接住或抛出）手的动作。如垫起的球有 1 个或 1 个以上的球低于考生头顶、传球持球、传球没有传进框内，考生需取另一个球重新进行自垫球传球，以将球有效传进框为止。

4.考生将球传进框后跑到本场区 4 号位划定区域进行自抛扣球 1 个。考生自己将球抛起，助跑一步或两步以上在自抛自扣球区域起跳（双脚必须同时离开地面），将高于头部球扣到对方场区除 2 号位 3×3 米区域外的有效区域。如扣球出界、不过网、触标志杆、球从标志杆外进入对方场区、扣球后触网、球落在禁区内等违反比赛规则视为扣球无效，需取另一个球重新扣球。考生判

断扣球有效后迅速跑回发球区，考试结束。

5. 考试执行中国排球协会审定的 2013-2016《排球竞赛规则》。考试中出现移动、发球、垫球、传球、扣球等动作犯规或动作不到位等，成绩无效。



(图 3 排球考试线路图)

6. 每人可测试二次（如考生申请第二次测试，则在全组考生测试完成第一次测试后，再进行第二次测试），取成绩最好的一次。