

**安阳市教育局**  
**关于印发《2026年安阳市中招体育考试**  
**终结性评价考试项目、考评办法和考评标准》的**  
**通 知**

安教研〔2026〕2号

各县（市、区）教育局：

现将《2026年安阳市中招体育考试终结性评价考试项目、考评办法和考评标准》印发你们，请遵照执行。

2026年1月6日

# 安阳市 2026 年中招体育考试 终结性评价考试项目、考评办法和考评标准

## 第一部分： 考试项目

我市 2026 年中招体育考试终结性评价考试由必考和选考组成。

1. 必考项目（25 分）：男生 1000 米、女生 800 米。

2. 选考项目（45 分）：考生根据个人特长从篮球、足球、排球、游泳、50 米跑、坐位体前屈、跳绳、引体向上（男）/仰卧起坐（女）中选取 3 项，每项 15 分。

## 第二部分： 考评办法

### 一、中长跑（男子1000米、女子800米）

依据《国家学生体质健康标准》（2014 版）标准进行测试。

（一）场地器材。400米环形跑道，跑步电子测试设备，跑道上须标有明显的起、终点线。

（二）测试办法。考生需佩戴测试设备，并在起跑线后做好准备，采用站立式起跑，当听到发令声音后开始起跑，达到测试圈数后，越过终点线测试完毕，以跑步电子测试仪记录的有效数据作为测试成绩。每位考生只有一次测试机会。

（三）注意事项。跑步过程中须穿运动鞋，不允许穿跑鞋、跳鞋，考生跑完后应缓慢走动，不要立刻坐下，以免发生意外。

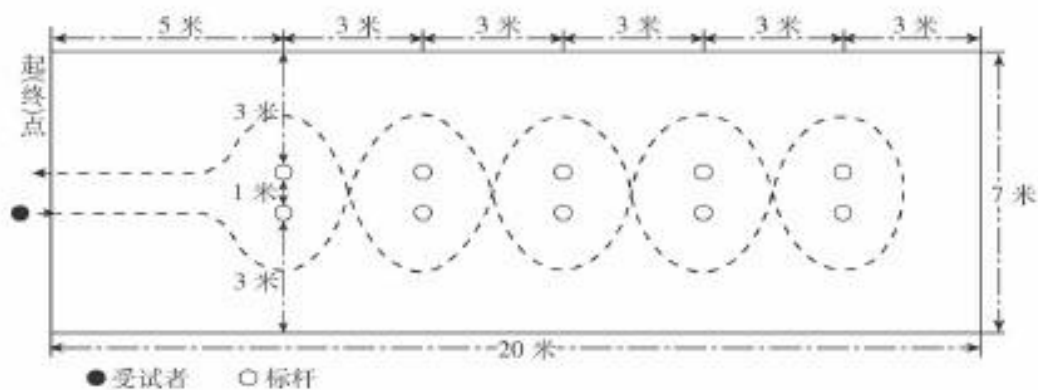
## 二、篮球运球

依据《国家学生体质健康标准》(2007版)标准进行测试。

### (一) 场地器材

1. 测试场地长 20 米，宽 7 米，起点线后 5 米设置两列不低于 1.2 米高的标志杆，标志杆距同侧的边线 3 米。

2. 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 (如下图):



3. 男生使用国家 7 号、女生使用国家 6 号皮质标准篮球。

(二) 测试办法。考生在起点线后持球站立，听到出发信号后，按图中箭头所示方向单手运球依次过杆。考生有两次测试机会，记录最好成绩。两次犯规、两次无成绩者，按起评分“5”分记录成绩。

### (三) 注意事项

1. 测试中篮球脱手后，如球仍在测试场地内，考生可自行捡回，并从脱手处继续运球，不停表。

2. 测试过程中出现以下现象均属违规行为，取消当次成绩：出发时抢跑、运球过程中双手同时触球、带球走、膝盖以下部位触球、漏绕标志杆、碰倒标志杆、人或球出测试区域、未按图示要求完成全程路线、通过终点前人球分离等。

3. 考生不得自带篮球，所有测试用球由考点提供。

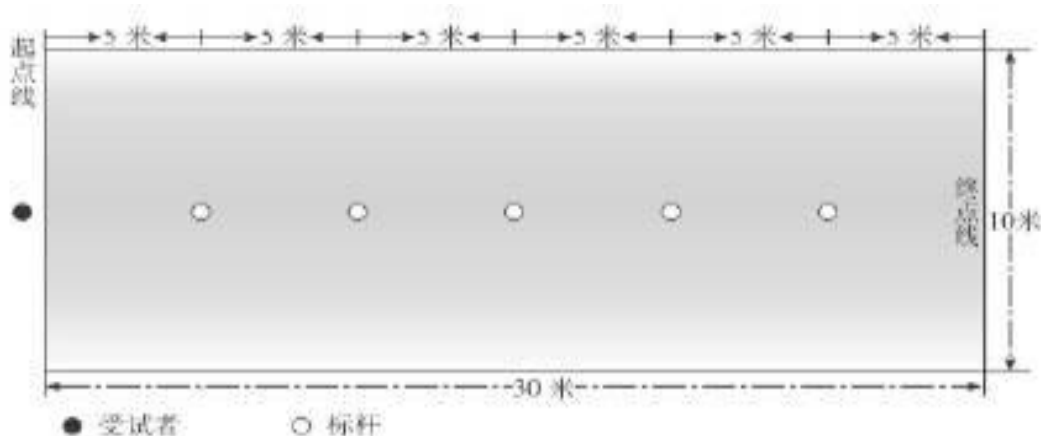
### 三、足球运球

依据《国家学生体质健康标准》（2007版）标准进行测试。

#### （一）场地器材

1. 在坚实、平整场地或足球场地进行测试，测试区域长30米，宽10米。

2. 起点线至第一杆距离为5米，各杆间距5米，共设5根标志杆，标志杆距两侧边线各5米（如下图）：



3. 男生、女生均使用国家5号皮质标准足球。

（二）测试办法。考生站在起点线后准备，听到出发信号后开始向前运球依次过杆；考生和球均越过终点线后即为测试结束；考生有两次测试机会，记录最好成绩。出现两次犯规、两次

无成绩者按起评分“5”分记录。

### （三）注意事项

1. 测试过程中出现以下现象均属违规行为，取消当次成绩：出发时抢跑、漏绕标志杆、碰倒标志杆、故意手球、未按要求完成全程路线、在末杆左右延长横线和终点线之间未触球、人或球出测试区域等。

2. 考生不得自带足球，所有测试用球由考点提供。

## 四、排球垫球

依据《国家学生体质健康标准》（2007版）标准进行测试。

### （一）场地器材。

1. 在坚实、平坦的场地或排球场进行测试，测试区域为3米×3米的正方形。在距离地面男生为2.24米，女生为2米处设置电子扫描区域。

2. 男生、女生均使用国家标准5号皮质排球。

（二）测试办法。考生进入测试区域，听到开考信号发出后，考生在测试区域内原地将球抛起，球抛起高度须超过电子扫描区触发计数装置。考生在规定的测试区域内双手连续垫球，以球进入扫描区域按次计数。每名考生有两次测试机会，记录最好成绩。出现两次犯规、两次无成绩者按起评分“5”分记录。

### （三）注意事项

1. 双手垫球应手型正确、击球部位准确，达到规定高度。

2. 有以下情况即停止计数，视为测试结束：球落地、持球、

传球、单臂垫球、脚踢球、人或球出测试区域等。

3. 考生不得自带排球，所有测试用球由考点提供。

## 五、50 米游泳

(一) 场地器材。

25米短池，（道宽2.5米，不少于6道，水深1-2米）泳池水质达标，泳道线、标志物、安全救生设备和人员齐备（救生员4—6人，医护人员若干），智能化计时装备等。

(二) 测试办法。

1. 考生应身体健康，会游泳且具有游完全程能力者方可报名参加。

2. 考试时，考生需穿不透明的泳衣，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）。

3. 考试不限泳姿。

4. 测试采用泳池水中出发方式，出发前需保持身体处于静止状态，并用手触抓池壁或出发台下握手器（单双手均可），听到出发口令后，蹬离池壁，开始游进。出发和转身后，允许考生身体完全没入水中，但考生须在15米前（含15米）将头部一部分露出水面。

5. 发令：连续短哨——考生做好下水准备。第一声长哨——考生立即下水。第二声长哨——考生单手或双手触抓池壁。考生听到预备口令“各就位”——做好出发准备，当听到出发动令“嘟”（电笛声）后——开始游进。

出发时出现抢码的，不召回。

6. 考生游完25米后转身时，身体任一部位必须触池壁；到达终点时，身体任一部位必须用力触及池壁感应区。

7. 本组测试完毕，考生全部到达终点后，按照裁判员指令统一从一侧起水。不能影响他人考试，不能从前壁起水。

### （三）测试要求

1. 游泳测试考生只有一次机会，不接受二次测试申请。

2. 考试中出现以下情况之一，视为未完成本场考试，按起评分“5”分记入成绩。

（1）在出发动令发出前，抢码游进的。

（2）下水后听到发令声后不进行考试的。

（3）游进时身体任一部位触及蹬踩池底的。

（4）游进时扒扶池壁或泳道线等借助外力的。

（5）转身时身体任一部位未触池壁的。

（6）出发后15米线前头部未露出水面的。

（7）游进中途停顿的。

（8）游泳过程中越过泳道线到他人泳道的。

（9）考试中因自身意外情况，未游完50米的。

3. 游泳测试时，在转身和终点，考生务必要用力击打泳池池壁上的触板，确保个人成绩准确无误。

4. 出发前下水时，可坐池壁后下水或面向池中脚先入水跳入水中，不允许面向出发池壁跳入水中或头朝下跳入池中，防止伤

害事故发生，保证考生人身安全。

5. 考试结束的考生应快速换好服装，迅速离开考点，不在更衣室长时间冲洗、停留，影响下批次考生正常考试。

6. 出现抽筋、呛水等意外状况时，考生应及时示意，并妥善处理。

7. 测试过程中，出现学生越过泳道线游至他人泳道并且影响到其他学生测试的，串道学生判犯规，成绩按起评分记，受影响的学生应在现场提出申述，确定是否重新安排测试，如果重新测试，成绩以重新测试的成绩记。

8. 无法正常参加游泳项目测试，申请病免的，按“5”分记入考试成绩。

9. 考生出现以下两种情况之一的，按“0”分记入考试成绩。

(1) 未按规定时间到达考点检录，又没有申请病免的。

(2) 到达考点检录后，身体正常却拒绝参加测试的。

## 六、50米跑

依据《国家学生体质健康标准》(2014版)标准进行测试。

(一) 场地器材。50米直线跑道若干条，跑道线要清楚。智能化考试测试仪器。

(二) 测试办法。考生采用站立式起跑，听到发令声音后开始起跑，考生躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进1原则进位。每位考生只有一次测试机会。

### （三）注意事项

1. 考试测试应该穿运动鞋，但不得穿跑鞋、跳鞋。

2. 对每组第一次起跑犯规的考生应给予警告，只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格，之后同一组的一名或多名考生每次起跑犯规，均被取消该项的考试资格。考生被判犯规抢跑，应立即召回本组所有考生重跑。

3. 50米跑测试过程中出现考生串道且影响其他学生的，该生成绩记零分。被干扰的学生应在现场提出申诉，确定是否重新测试，如果重新测试，成绩以重新测试的成绩记。

## 七、坐位体前屈

依据《国家学生体质健康标准》（2014版）标准进行测试。

（一）场地器材。将坐位体前屈测试仪设备放置在平整场地上进行测试。

（二）测试办法。测试时，考生直角坐，两腿伸直，两脚脱鞋平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约10~15厘米，上体前屈，两臂向前伸直，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。测试计的脚蹬纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。考生有两次测试机会，记录最好成绩。

### （三）注意事项

1. 测试前考生要进行专门的准备活动，让腿部韧带拉开，防止受伤。

2. 测试时，考生应匀速向前推动游标，中途不可停顿，一旦停止，电动测试仪就会记录下成绩。

3. 考生不得单手发力并前推，不得膝关节弯曲，不得二次发力前推，不得突然发力，否则将被判为犯规，当次成绩无效。

4. 考生手指不得有任何附加物品，一经发现该项测试0分。

## 八、一分钟跳绳

依据《国家学生体质健康标准》（2007版）标准进行测试。

（一）场地器材。智能化跳绳考试设备放置于平整场地上，测试场地约长2米，宽1米。跳绳为PVC塑胶手柄，轴承连接，橡胶材质胶皮绳，绳内不得包含金属丝。

（二）测试办法。考生站在考试场地扫描区域内，采用正摇双脚跳绳方式进行考试，考生听到开始指令后开始测试，每跳跃一次且摇绳一回环，计为一次，考试时间到后自动停止计数。每位考生只有一次测试机会。

### （三）注意事项

1. 测试过程中如遇跳绳因拌脚中断，该次不计数，考生应继续进行该次测试，计时不停表。

2. 测试过程中不得转换成单脚跳绳，否则，单脚跳绳的次数不计入成绩。

3. 在测试时，考生不得反摇跳绳，不得一跳多摇，否则将被判为犯规，当次成绩无效。

4. 考生不得自带跳绳，所有测试用跳绳由考点提供。

## 九、引体向上（男）

依据《国家学生体质健康标准》（2014版）标准进行测试。

（一）场地器材。采用高单杠测试，单杠下面的地面材质铺设必须充分考虑考生落地时的安全性，可选用松软的沙子、体操垫、专用体操地垫等。

（二）测试办法。考生双手正握单杠，身体成直臂悬垂静止后，两臂向上引体至下颌超过横杠上缘为完成一个动作，动作不完整当次成绩不予记录。每位考生只有一次测试机会。

### （三）注意事项

1. 考生由静止状态开始测试。测试时必须双手正握单杠，不得反握或正反握杠，否则判犯规，该次成绩无效。

2. 考生每次向上引体过程中下颌必须完全超过横杠上缘，否则不予记录当次成绩。

3. 考生每完成一次向上引体后，身体应回落成直臂悬垂状态后再进行下一次的向上引体，否则该次成绩无效。

4. 考生因身材矮小不能直接握杠的，监考员可以协助其完成准备动作。

5. 做引体向上时，考生身体不得大幅度摆动。

6. 考生可以使用考场统一提供的防滑镁粉。

## 十、一分钟仰卧起坐（女）

依据《国家学生体质健康标准》（2014版）标准进行测试。

（一）场地器材。体操垫若干块，铺放平坦；电动计时器若

干台。

(二) 测试办法。考生仰卧在垫上，两腿屈膝稍分开，大小腿成直角，双手十指交叉贴于头后。起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成一次。仰卧时，双肩必须触垫。考试信号发出(同时计时开始)，记录考生一分钟内所完成的次数。每位考生只有一次测试机会。

### (三) 注意事项

1. 在测试过程中双手要贴于头后，否则判为犯规，单次测试无效。

2. 考生测试过程中每次都从仰卧开始，双肩必须触垫，否则判为犯规，单次测试无效。

3. 一分钟到时，考生虽已起坐，但两肘未触及膝关节，该次不计次数。

## 十一、其它要求

(一) 要求参加考试的考生必须穿运动装和运动鞋。根据考试设备的技术要求，考试时长发必须盘扎起来。

(二) 考生严禁穿着带有标记的服饰，例如：号码、符号、人名、班级名称或俱乐部名字等标识。一经发现，按作弊处理，考试总成绩按“0”分计。

(三) 考试严禁采用包括替考、使用兴奋剂等任何手段作弊。违规行为一经发现，按作弊处理，考试总成绩按“0”分计。

(四) 球类器材标准：

篮球：7号篮球，圆周75-78cm，质量600-650g，气压标准为0.48-0.62bar；6号篮球，圆周70-71cm，质量510-550g，气压标准为0.48-0.62bar。

足球：5号足球，圆周68.5-69.5cm，质量420-445g，气压标准为0.586-1.08bar。

排球：5号排球，圆周65-67cm，质量260-280g，气压标准为0.3-0.325bar。

（五）考试中违例、犯规情况的界定和判罚按照《国家学生体质健康标准》中各项目的“注意事项”执行。

（六）50米、800米、1000米跑、50米游泳的考试起跑由智能化仪器自动发令，电子发令枪响后的同时计时开始，提前起跑为犯规。

（七）坐位体前屈、篮球运球、足球运球、排球垫球有两次考试机会，并取最好成绩，其余考试项目均只有一次考试机会。

（八）长跑测试中，当考生佩戴的测试设备出现脱落情况时，考生无须停顿，应继续完成测试。

## 第三部分：考评标准

### 一、必考项目

分数	中长跑（分·秒）		分数	中长跑（分·秒）	
	1000米 男	800米 女		1000米 男	800米 女
25.0	≤4' 05"	≤3' 55"	14.0	5' 43"	5' 09"
24.5	4' 10"	4' 00"	13.5	5' 47"	5' 11"
24.0	4' 15"	4' 05"	13.0	5' 51"	5' 13"
23.5	4' 20"	4' 10"	12.5	5' 55"	5' 15"
23.0	4' 25"	4' 15"	12.0	5' 59"	5' 17"
22.5	4' 30"	4' 20"	11.5	6' 03"	5' 19"
22.0	4' 35"	4' 25"	11.0	6' 07"	5' 21"
21.5	4' 40"	4' 30"	10.5	6' 11"	5' 23"
21.0	4' 45"	4' 35"	10.0	6' 15"	5' 25"
20.5	4' 50"	4' 40"	9.5	6' 19"	5' 27"
20.0	4' 55"	4' 45"	9.0	6' 23"	5' 29"
19.5	4' 59"	4' 47"	8.5	6' 27"	5' 31"
19.0	5' 03"	4' 49"	8.0	6' 31"	5' 33"
18.5	5' 07"	4' 51"	7.5	6' 35"	5' 35"
18.0	5' 11"	4' 53"	7.0	6' 39"	5' 37"
17.5	5' 15"	4' 55"	6.0	6' 43"	5' 39"
17.0	5' 19"	4' 57"	5.0	6' 47"	5' 41"
16.5	5' 23"	4' 59"	4.0	6' 51"	5' 43"
16.0	5' 27"	5' 01"	3.0	6' 55"	5' 45"
15.5	5' 31"	5' 03"	2.0	6' 59"	5' 47"
15.0	5' 35"	5' 05"	1.0	7' 03"	5' 49"
14.5	5' 39"	5' 07"	0.0	≥7' 07"	≥5' 51"

## 二、选考项目

分数	篮球运球（秒）		足球运球（秒）		排球垫球（次）		50米游泳（分·秒）	
	男	女	男	女	男	女	男	女
15.0	≤10.4	≤12.8	≤8.1	≤9.4	≥38	≥33	≤	≤1'10"
14.5	11.1	13.4	8.6	10.5	37	32	1'02"	1'12"
14.0	12.1	14.3	9.2	11.8	36	31	1'04"	1'14"
13.5	12.9	15.0	9.5	12.4	35	30	1'06"	1'16"
13.0	13.3	15.7	9.8	12.8	34	29	1'08"	1'18"
12.5	13.7	16.6	10.2	13.4	33	28	1'10"	1'20"
12.0	14.2	17.5	10.5	14.0	32	27	1'12"	1'22"
11.5	14.8	18.7	11.0	14.7	31	26	1'14"	1'24"
11.0	15.5	19.9	11.4	15.5	30	25	1'16"	1'26"
10.5	16.0	20.9	11.8	16.0	29	24	1'18"	1'28"
10.0	16.6	21.6	12.1	16.8	28	23	1'20"	1'30"
9.5	17.4	22.6	12.5	17.7	27	22	1'22"	1'32"
9.0	18.2	23.7	12.9	18.6	26	21	1'24"	1'34"
8.5	19.2	25.0	13.4	19.9	25	20	1'26"	1'36"
8.0	20.9	27.2	13.9	21.1	24	19	1'28"	1'38"
7.5	21.1	27.3	14.3	21.8	22	17	1'30"	1'40"
7.0	21.5	27.7	14.5	22.0	20	15	1'32"	1'42"
6.5	22.1	28.2	14.7	22.4	18	13	1'34"	1'44"
6.0	22.7	28.7	14.9	22.6	16	11	1'36"	1'46"
5.5	23.3	29.2	15.2	23.0	14	9	1'38"	1'48"
5.0	≥23.9	≥	≥15.4	≥23.2	≤12	≤7	≥	≥1'50"

分数	50 米跑 (秒)		坐位体前屈 (厘米)	
	男	女	男	女
15.0	≤7.6	≤8.2	17.3	18.8
14.5	7.8	8.4	16.2	17.9
14.0	8.0	8.6	15.2	17.0
13.5	8.2	8.8	14.2	16.1
13.0	8.4	9.0	13.1	15.2
12.5	8.6	9.2	12.0	14.3
12.0	8.8	9.4	11.0	13.4
11.5	9.0	9.6	9.0	11.6
11.0	9.2	9.8	7.1	9.9
10.5	9.4	10.0	5.4	8.2
10.0	9.5	10.2	3.5	6.4
9.5	9.6	10.4	1.7	4.7
9.0	9.7	10.6	-0.2	3.0
8.5	9.8	10.8	-0.5	2.7
8.0	9.9	11.0	-0.8	2.5
7.5	10	11.2	-1.1	2.3
7.0	10.1	11.3	-1.5	2.1
6.5	10.2	11.4	-1.8	1.9
6.0	10.3	11.5	-2.1	1.7
5.5	10.4	11.6	-2.4	1.5
5.0	10.5	11.7	-2.7	1.3
4.5	10.6	11.8	-3.0	1.0
4.0	10.7	11.9	-3.4	0.8
3.5	10.8	12	-3.7	0.6
3.0	10.9	12.1	-4.0	0.4
2.5	11	12.2	-4.4	0.2
2.0	11.1	12.3	-4.7	0.0
1.5	11.2	12.4	-5.0	-0.2
1.0	11.3	12.5	-5.3	-0.4
0.5	11.4	12.6	-5.6	-0.6

一分钟跳绳（次）								引体向上 （次）男		仰卧起坐（次）女			
男				女									
分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩
15	≥158	7.5	53	15	≥152	7.5	51	15	≥13	15	≥	7.5	17
14.5	150	7	48	14.5	145	7	46	14	12	14.5	42	7	16
14	142	6.5	43	14	138	6.5	41	13	11	14	40	6	15
13.5	134	6	38	13.5	131	6	36	12	10	13.5	39	5	14
13	126	5.5	33	13	124	5.5	31	11	9	13	38	4	13
12.5	118	5	28	12.5	117	5	26	10	8	12.5	37	3	12
12	110	4.5	27	12	110	4.5	25	9	7	12	36	2	11
11.5	102	4	26	11.5	103	4	24	8	6	11.5	33	1	10
11	94	3.5	25	11	96	3.5	23	7	5	11	30		
10.5	86	3	24	10.5	89	3	22	6	4	10.5	27		
10	78	2.5	23	10	82	2.5	21	5	3	10	24		
9.5	73	2	22	9.5	75	2	20	4	2	9.5	22		
9	68	1.5	21	9	68	1.5	19	3	1	9	20		
8.5	63	1	20	8.5	62	1	18			8.5	19		
8	58	0.5	19	8	56	0.5	17			8	18		