

杭州体育中考备考指南

□本报记者 沈梦雪

还有两天,2016年杭州体育中考就要拉开大幕,和一夜入冬的天气一样,不少考生的心情也“速冻”了。这两天因为下雨,室外操场无法正常使用,很多学校初三的学生只能在体育馆内进行最后的体育中考项目冲刺。

为了能让考生们在考前做好充足的准备,本报记者采访了杭州市江城中学体育教研组组长贝跃超、采荷中学体育教研组双建刚和建兰中学的几位体育老师,给考生们提供第一手备考指南。



Part1: 考前的吃穿注意事项

贝跃超说:“每年中考都要和学生强调吃和穿,这些都是有讲究的。”

考前的准备活动非常的重要,学校会安排相关老师带孩子们做准备活动,家长要做的就是提醒孩子要认真做,充分活动开身体各关节,一方面可以防止考试中受伤,另一方面可以更好地发挥取得好成绩。

如果天气较冷,尽量穿厚棉衣、羽

绒服进行热身准备。

考试前务必带一块干毛巾,用来擦实心球、鞋底等;考实心球和引体向上的学生考试前可以戴一双手套,这样可以很好地对双手进行保暖。

考试前饮食以高热量高碳水饮食为主,考试当天早上应以易消化高热量食物为主,切忌油腻。

Part2: 考试这些关键点必须注意 “速成”技巧不要忘记

双建刚说:“每个分项考试都有详细规则,考试前把老师给的考试指南再看一遍,不要因为小疏忽把该得的分数丢了。”

因为考试这两天正好是寒潮侵袭时,考试当天里面穿运动服,外面尽量穿羽绒服,这样可以更快使体温升高,考试的时候脱掉羽绒服,考完一项以后立刻把羽绒服穿上(主要目的是保持最佳体温参加下一个项目)。

实心球、跳远均为三次机会,必须确保第一次有成绩,后面两次全力以赴,切忌踩线、小跳等犯规动作。

假如考试期间有一项没有考好,不着急,心态放平和,全力应对下一项的考试。

考试的时候要保持一个轻松愉快的心情,主动和裁判打招呼(裁判的印象分非常重要,希望学员们好好把握)。

今年的中考项目

考试类别	第一项	第二项
1.跳跃类	立定跳远	跳绳(1分钟)
2.力量类	掷实心球(2千克)	引体向上(男生) 仰卧起坐(1分钟,女生)
3、耐力类	1000米跑(男生) 800米跑(女生)	游泳(100米)

Part3: 各个考试项目注意事项

跳绳:跳绳考试时尽量选择平底鞋子,这样可以防止考试时鞋底勾住跳绳;考试前检查自己的鞋带(最好穿没有鞋带的鞋子),防止考试时鞋带脱落而影响考试成绩;轮到自己考试时迅速调整好跳绳长度,并进行试跳(快速试跳十几个就停下来,千万不要试跳的时间太长);考试时听到“预备”口令时,在心理默数1、2,然后就开始起跳;考试中万一跳绳断了,千万不要慌,用最短时间调整好继续跳,在没有听到考官喊停的情况下,一定要咬牙坚持跳下去。

投掷线的后场退出投掷线,千万不要往投掷方向走(如从投掷方向走,有可能会被判犯规);往后预摆时前脚一定不能抬起来,这是一个犯规动作。

引体向上:双手正握单杠直臂悬垂。静止后,两臂用力引体,上拉到下颏超过横杠上缘为完成一次。切记一定要下颏超过横杠。考前可以戴一双手套,这样可以对双手进行保暖,在手暖的情况下才有利于水平的发挥。

800米或1000米:采用站立式起跑。起跑口令为:各就各位——枪声。呼吸方式:前面尽量使用鼻子呼吸,感觉到呼吸有些困难的时候,再采用口鼻结合的呼吸方式。体力分配:快速起跑——途中跑(采用匀速跑的方式)——冲刺跑(最后100—200米一定要咬紧牙进行冲刺);跑步节奏掌握好,目视前方,切忌不要仰头或低头跑,起跑后抢道尽量靠前,后期紧跟速度快的学生。

游泳:每次考试,每人考一次,以100米所游的时间计算成绩。允许考生使用身体任何部位触及池壁,可以水下转身后,用脚蹬池壁,连续游进。到达终点时,可用身体任何部分接触池壁,成绩以考生身体任何部分一经触击即停表记录的时间计取成绩。

立定跳远:轮到自己考试前,在心里想一下动作要领,在条件允许的情况下,在边上可以试跳两下,主要目的是巩固技术动作,考试时切忌不要小跳,不要踩线,落地时重心不稳时应向前摔倒,切忌不要向后倒,跳完以后从正前方走出测试场地;选择鞋子的原则是:鞋子要选轻的,鞋底要有波浪(在跳远时可以增加鞋子与地的摩擦力)。

仰卧起坐:牢记技术要点,双肩触垫,双肘触膝,臀部不要向上抬起。在监考老师喊停的情况下,不要立即停止考试,可以再做几个停止。

投实心球:认真活动开各个关节,考试时切忌不要踩线,投完以后一定要从

男生项目

类别	跳跃类项目		力量(技能)类项目		耐力类项目	
项目	立定跳远	跳绳(1分钟)	掷实心球(2千克)	引体向上	1000米跑	游泳(100米)
分数	(米)	(次)	(米)	(次)	(分秒)	(分秒)
10	2.46	185	10	10	3' 40"	2' 20"
9.5	2.42	180	9.8		3' 45"	2' 25"
9	2.38	175	9.6	9	3' 50"	2' 30"
8.5	2.34	170	9.4		3' 55"	2' 35"
8	2.3	165	9.2	8	4' 00"	2' 40"
7.5	2.26	160	9		4' 03"	2' 45"
7	2.22	155	8.8	7	4' 06"	2' 50"
6.5	2.18	150	8.6		4' 09"	2' 55"
6	2.14	145	8.4	6	4' 12"	3' 00"
5.5	2.1	140	8.2		4' 15"	3' 05"
5	2.06	135	8	5	4' 18"	3' 10"
4.5	2.02	130	7.8		4' 21"	3' 15"
4	1.98	125	7.6	4	4' 24"	3' 20"
3.5	1.94	120	7.4		4' 27"	3' 25"
3	1.9	115	7.2	3	4' 30"	3' 30"
2.5	1.86	110	7		4' 33"	3' 35"
2	1.82	105	6.8	2	4' 36"	3' 40"
1.5	1.78	100	6.6		4' 39"	3' 45"
1	1.7	95	6.4	1	4' 45"	3' 50"

女生项目

类别	跳跃类项目		力量(技能)类项目		耐力类项目	
项目	立定跳远	跳绳(1分钟)	掷实心球(2千克)	仰卧起坐(1分钟)	800米跑	游泳(100米)
分数	(米)	(次)	(米)	(次)	(分秒)	(分秒)
10	2	185	6.7	50	3'25"	2'30"
9.5	1.97	180	6.5	48	3'30"	2'35"
9	1.94	175	6.3	46	3'35"	2'40"
8.5	1.91	170	6.1	44	3'40"	2'45"
8	1.88	165	5.9	42	3'45"	2'50"
7.5	1.84	160	5.7	40	3'50"	2'55"
7	1.8	155	5.5	38	3'55"	3'00"
6.5	1.76	150	5.3	36	4'00"	3'05"
6	1.72	145	5.2	34	4'05"	3'10"
5.5	1.68	140	5.1	32	4'10"	3'15"
5	1.64	135	5	30	4'15"	3'20"
4.5	1.6	130	4.9	28	4'20"	3'25"
4	1.56	125	4.8	26	4'25"	3'30"
3.5	1.52	120	4.7	24	4'30"	3'35"
3	1.48	115	4.6	22	4'35"	3'40"
2.5	1.44	110	4.5	20	4'40"	3'45"
2	1.4	105	4.4	18	4'45"	3'50"
1.5	1.35	100	4.3	16	4'50"	3'55"
1	1.3	95	4.2	14	5'00"	4'00"

小贴士

注意事项:2016年共组织二次考试,分批进行。首次考试时间为2016年3月12日至20日(含工作日),其中3月12日至13日为游泳考试时间;第二次考试时间为2016年4月9日至4月24日(仅双休日),其中4月9日为游泳考试时间。当日开考具体时间为上午 08:00—11:30,下午 13:30—16:30。如遇恶劣天气等突发情况,以当时通

知为准。

请同学们瞪大眼睛,注意:

1、请假考生将进行集中补考,时间和地点在办理请假手续时告知。

2、非游泳考试考点均设在教育局直属学校。游泳考试考点设在杭州市大关游泳健身中心(大关小区东四苑18号)。