附件1

2021年平顶山市中招体育考试项目、方法

一、一分钟跳绳

（一）测试方法

裁判员刷考生考试卡，仪器自动分配考生绳号，考生每10-20人一组，站在对应的测试区拿好指定的跳绳做好准备，听到语音提示后开始跳绳。动作规格为：正摇双脚跳绳，每跳跃一次且双手向前摇绳一回环，计为一次。仪器自动计数，拌脚不计数，仪器自动减少一次，然后再接着计数。60秒到后，停止计数，仪器自动记录成绩。每人测二次，仪器自动取最大值，为考生最终成绩。

（二）注意事项

1.先将绳的长短调到适宜长度，可以试跳，不计成绩；

2.测试过程中跳绳绊脚，除该次不计数外，应继续进行；

3.要握住跳绳柄，不要抓住绳子，否则影响成绩；

4.听到开始信号后开始跳绳，不要早跳，否则按违例没有成绩；

5.考试每人连续测试二次，第一次测试后，休息2分钟测试第二次，记录其中有效成绩最好一次；

6.考生考试结束后，待裁判员发出离场指令，考生将跳绳轻轻放入指定地点，由引导员统一带入下一考试区域。绝不允许将跳绳随便扔到地上，以防止跳绳手柄摔坏，记数仪器损坏。

二、立定跳远

（一）测试方法

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。每人测3次，仪器自动取最大值，为考生最终成绩。以米为单位，保留两位小数。

（二）注意事项

1.每人连续测试三次，记录其中有效成绩最好一次；

2.起跳时不要有小助跑或连跳，出现踩线或者出线自动判定犯规，此次成绩为0分；

3.起跳落地后以后不要往后走，应先往前从测试仪器左右两边走，否则仪器判定成绩无效；

4.不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

三、坐位体前屈

（一）测试方法

受试者坐在测试垫子上，两腿伸直，不得弯曲，脚抵住踏脚板，听到语音提示“请测试”后，双手伸直缓慢匀速向前推移动挡板，直至无法向前推动；每人测2次，仪器自动取最大值，为考生最终成绩。

（二）注意事项

1.每人连续测试二次，记录其中有效成绩最好一次；

2.测试时两腿伸直不得弯曲，两脚抵住踏脚板，否则成绩无效；

3.手指推挡板时，必须两手同时匀速向前推，猛力或单手前推成绩无效；

4.手指推到最大值时，应停留1秒，仪器自动锁定数据；

5.第一次测试结束时，待挡板自动复位后，再进行二次测试。

四、中长跑1000米（男）、800米（女）

（一）测试方法

刷考生考试卡，仪器自动分配考生腕表号码，考生戴上对应的专用腕表，考生腕表号与考试IC卡上顺序号要对应。站在起跑线，用站立式起跑。当发令器发出起跑信号，考生起跑并按规定跑向终点线，如有抢跑者，全组召回重跑，抢跑二次者成绩作零分，到达终点后测试成绩将在仪器上自动生成。考生测试完毕将专用腕表交还给裁判员，每人测试1次。以分、秒为单位记录测试成绩。

（二）注意事项

1.佩戴腕表必须根据分发腕表裁判员的指令戴紧腕表，表面朝外；

2.考生准备就绪后，按照号码依次排列，站在起跑线上预备，当听到发令器发出起跑信号后起跑（抢跑成绩无效）。

3.跑步过程中，应严格按照跑道轨迹，不能随意从田径场中间穿插，以免影响其他学生冲刺。

4.考试者不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。

5.每圈经过终点线时，不要拥挤抢道，尽量依次经过，避免绊脚摔伤；跑到终点时，考生应尽快撤离终点线，到收腕表处将腕表交予裁判员。

6.每个考生一次考试机会。

附件2

2021年平顶山市中招体育考试安全工作预案

为切实加强 2021平顶山市中招体育考试安全工作，加强安全防范，有效防止各类安全事故的发生，确保考生的健康安全和考务工作的顺利进行，特制定本工作预案。请各考务人员遵照执行。

一、考前的安全防范措施

（一）加强组织管理，明确组织机构

成立2021平顶山市中招体育考试安全领导小组，专门负责各项涉及人员安全的防范工作。

组 长：邱红标

副组长：李俊峰

成 员：薛耀伟 张培华 袁朝军 张晓华 刘旻颢

刘建中 王鹏 陈全营 常珊

（二）考试场地的安全

考点学校要成立考点安全工作领导小组，建立健全安全防范制度，落实相关措施，严密组织，并重点做好以下工作：

1.场地器材的安全情况。考点单位要确保考试有关设备设施符合卫生与安全要求。考试举行前，必须针对考试场地的安全通道是否畅通、有无明显标示，电器、电线、照明是否老化，消防设施是否完备，座椅、看台是否牢固，考试器材是否符合国家标准等重点部位和环节进行认真全面的检查，确保考试顺利进行。

2.休息区(待考区)应标志明显，地带开阔，便于学生集中和疏散，周围不存在安全隐患。

3.考试区，地面要确保平坦无坑，无杂物，便于考生考试，不容易造成人员拥挤摔倒或踩踏，地带开阔，考场工作人员和考生不存在安全隐患。

4.休息区和考试区的分割地带要安排工作人员维持秩序，防止闲杂人员影响正常的考试工作。

5.设立医疗救治点。考试期间，须有专人专项负责全程监督，安排县级以上医院医护人员全程值班。考试现场考生出现扭伤、肌肉拉伤等一般性损伤时，由考点医生现场救治。考点学校要提前就近联系一所县级以上医院，考生出现剧烈呕吐、眩晕、骨折、休克等较重症时，应及时送医院救治。

（三）实行安全责任制

各参加考试的学校要加强学生管理、严格纪律、高度重视本学校参加考试的安全工作。学校应成立以校长为组长的安全工作领导小组，成员由主管体育工作的校长、初三年级组长、体育组长、班主任、校医等人员组成，要分工明确，责任到人，并按以下要求开展工作：

1.各考试学校的校长即为本次考试的安全管理第一责任人，全面负责学校参加考试的安全管理工作。制定参加考试突发事件安全预案;各学校必须明确一名安全监督员，协助校长全程做好疫情、安全防范工作，进行车辆状况、司机是否酒后驾车、疲劳驾驶等交通安全督查，安排本校安全防范措施，负责与考点考务组协调安全工作。由主管校长亲自带队参加考试，本校全部考生测试完后方可离开。

2.排查考生的身体状况及其它情况，确保考生身体健康无误后方可参加体育考试，各学校在考试报名时需提交本校考生的健康检测情况报告（对因健康原因不能参加考试的考生应逐一说明情况），杜绝考生带病进入考场。

3.各学校要对考生进行交通、饮食等安全教育，并统一组织考生到考点，教育学生不得中途离开考点，不得外出就餐，不饮食街边地摊食品、饮品和不洁零食，确保考生安全有序、准时抵达考点。

4.学校要明确相关人员职责，校长为中招体育考试工作第一责任人，班主任为第二责任人，同时要教育考生到考点后服从考点学校的安排，保持好考点学校的环境卫生，尊重考务人员，遵守纪律，服从指挥，注意安全，不大声喧哗、打闹，不乱扔杂物，按顺序进行各项测试。考场为封闭式，除考生和考务工作人员外任何人不得随意进出考场。

5.考生应穿运动服(短裤短袖)和运动鞋(不带钉)，不得携带手机、随身听、饰品等与考试无关物品进入考场。

二、考试期间的安全

考试期间各学校及考点学校要加强食品卫生管理，严防食物中毒和疾病的传播。学校安全保卫部门须于考试前对学校的生活设施、安全通道等涉及安全的重要部位进行认真检查，学校后勤部门在做好食堂饮食卫生安全工作的同时，须请属地卫生防疫部门派专人参加学校饭食供应工作，全程监督饮食饮水卫生安全。

三、事故发生后的处置

一旦发生安全事故， 按下列应急操作程序处理：

（一）交通：迅速抢救受伤人员，保护现场，同时分别拨打120急救中心和122事故处理中心，等待就援，并于1小时内，将事故详情报告活动组织机构。情况紧急时，可先求助路过车辆，第一时间内将急重伤员送往医院。

（二）火灾：考试场地出现火情，迅速组织考生按照安全通道标示有序疏散。被疏散人员要听从指挥，防止拥挤、踩踏，如遇烟雾，用手帕或衣物等捂嘴、鼻俯身行走离开现场。如果室内考场出现火灾，首先逃离现场，如遇火势过猛无法逃离，迅速打开房内所有水管开关，浸湿被褥，封堵门缝，打开窗户，延缓火势蔓延，等待就援。

（三）食物中毒：立即拨打120急救中心救治中毒人员，同时电话报告学校及中招体育考试领导组织机构，由中招体育考试领导组织机构立即报告当地卫生、教育行政部门以及其他相关部门，并积极配合医疗、卫生和公安部门对患者进行救治和调查事故原因。

（四）人身伤害：如遇被盗、被抢，迅速拨打110电话报警，同时保护现场，积极配合公安机关调查取证工作，身体致伤者，迅速拨打120急救电话，第一时间送往医院救治;意外触电，应在第一时间切断电源，确认电源切断后，迅速将触电者送往医院救治，避免连环触电事故发生;如遇滑摔、砸伤、突发疾病等意外发生，立即拨打120急救电话，迅速送往医院救治，外伤出血者，先按医疗常规包扎伤口，避免流血过多发生意外。

（五）考试意外：如遇拥挤发生踩踏、看台坍塌等事故，迅速组织人力疏散人员，同时拨打120急救电话，第一时间将伤者送往医院救治;如在考试期间受伤，值班医生迅速现场救治，伤情较重者，由考场负责人拨打120急救电话迅速将其送往医院救治。

四、增强安全意识

各学校要切实增强安全防范意识和责任意识，把安全工作贯穿体育考试工作的始终，对体育考试期间因安全意识差和管理措施不到位而造成重大责任事故的单位和个人给予严肃处理。

五、制定安全预案

各学校及考点学校要依据本预案，结合单位实际，制定本单位的安全预案，于3月20日前报市教体局体卫艺科705室。

在组织2021年中招体育考试过程中，各级教育行政管理部门、各承办考试的考点学校，要高度重视安全管理工作，按照本安全预案，充分做好各项安全防范措施。一旦发生事故，迅速启动预案，将事故造成的损失减小到最低程序。

附件3

2021年平顶山市中招体育考试安全

工作目标责任书

一、加强对体育考试安全的宣传工作，认真制定单位考试安全措施，严格安全制度，责任到人。

二、各学校要认真做好考试安全教育工作，增强学生安全意识。主管校长带队，班主任、任课教师各负其责，保障考生人身安全。

三、认真组织考生参加考试，严把考生交通安全和饮食卫生关，保证考生安全参加考试。

四、严格免试手续。各学校要做好学生思想工作，如实上报疾病，既不隐瞒也不虚报，消除不安全因素，保证做到2021年体育考试工作万无一失，圆满成功。

五、各学校要严格落实学生考试前的体检工作，以学校为单位在体育考试前提供学生身体健康证明，考生方可进入考场进行考试，杜绝体育考生带病进入考场。

责任单位（盖章）：

校 长（签名）：

签字日期：2021年 月 日

附件4

2021年平顶山市中招体育考试病（残）免考、

缓试申请表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学校 |  | | | | | 学籍辅号 | |  | |
| 姓名 |  | | 性别 |  | | 身份证号 | |  | |
| 申请免予考试、缓考理由 | 家长签字： | | | | | | | | |
| 证  明  粘  贴  处 | (残疾学生附民政局签发的残疾证复印件)  (因伤病申请免考、缓试的学生附医院诊断证明书) | | | | | | | | |
| 任课体育教师签名 |  | 班主任  签　名 | | |  | | 校长  签名 | |  |
| 学校  审批  意见 | 盖章：  　　年　月　日 | | | | 市考  务办  意见 | | 盖章：  　　年　月　日 | | |

|  |
| --- |
| 平顶山市教育体育局办公室 2021年1月22日印发 |