

**北京市义务教育体育与健康考核评价现场
考试场地器材设置规范及项目考试规则
(试行)**

2022年12月

目录

第一类：素质项目 I（2 项）	- 3 -
一、1000 米跑（男）	- 3 -
二、800 米跑（女）	- 4 -
第二类：素质项目 II（8 项）	- 4 -
三、引体向上（男）	- 4 -
四、斜身引体（女）	- 4 -
五、双杠臂屈伸（男）	- 5 -
六、仰卧起坐（女）	- 5 -
七、实心球	- 6 -
八、1 分钟跳绳	- 7 -
九、原地纵跳摸高	- 7 -
十、立定跳远	- 8 -
第三类：运动能力 I（5 项）	- 8 -
十一、足球--运球\射门	- 9 -
十二、篮球--运球\投篮	- 10 -
十三、排球--垫球\发球	- 12 -
十四、乒乓球--左推右攻\发球	- 14 -
十五、羽毛球--正反手挑球\发高远球	- 18 -
第四类：运动能力 II（7 项）	- 21 -
十六、双杠组合 I（男）	- 21 -
十七、双杠组合 II（女）	- 22 -
十八、技巧组合 I（男）	- 22 -
十九、技巧组合 II（女）	- 22 -
二十、健身长拳套路	- 23 -
二十一、健身南拳套路	- 24 -
二十二、100 米游泳	- 24 -
附录：北京市义务教育体育与健康考核评价现场考试相关体育器材设施标准目录	- 26 -

北京市义务教育体育与健康考核评价现场考试项目包括素质项目 I (2 项)、素质项目 II (8 项)、运动能力 I (5 项) 和运动能力 II (7 项), 共 22 个项目。

考试使用的体育场地和器材种类较多, 考试组织实施中选用的器材设施, 本文明确规定了标准及要求的, 各区必须选用符合本文规定标准要求的器材设施; 本文无明确规定者, 各区选用的器材设施要符合其所属行业的相关规定。所有场地和器材在使用前必须进行安全检查, 确保考生安全。

第一类：素质项目 I (2 项)

考试内容为 1000 米跑 (男生)、800 米跑 (女生) 两个项目。

一、1000 米跑 (男)

(一) 场地器材规格及设置要求

场地设置在封闭的 400 米田径场上, 田径场至少有 6 条环形跑道。考试所需的标志线清晰, 起点线和终点线设置明显的标志物。考试时不允许穿鞋底有钉的鞋子。

(二) 动作规格及考试操作要求

考生站在弧形起跑线后, 采用站立式起跑, 发令后, 从起跑线出发, 起跑后不分跑道, 每组考生人数不超过 15 人; 遵循右侧超越的田径规则。考生在考试过程中无犯规情形, 记录成绩有效。每名考生只考 1 次。

考生应在 6 分钟之内跑完全程, 时间按分、秒记录, 不足 1 秒不计入成绩。6 分钟内未跑完全程者, 考务员要将考生带离跑道, 成绩按 6 分钟记录, 该项目考试计 0 分。

(三) 违反考试规则的情形及处理规定

1. 发令前, 身体的任何部位触及起跑线或线前地面。
2. 跑进中, 踏进跑道左侧跑道线。
3. 跑进中, 推、拉、阻挡他人跑进。
4. 跑进中, 由他人领跑, 或借助他人的力量跑进。

出现情形 1 时, 考务员提醒、纠正; 出现情形 2-4 时, 考试成绩无效, 该项目考试计 0 分。

二、800 米跑（女）

相关要求参照“1000 米跑（男）”项目执行。

第二类：素质项目 II（8 项）

考试内容共 8 个项目。男生和女生各 6 项，考生自主选择 1 项参加考试。

三、引体向上（男）

（一）场地器材规格及设置要求

考试使用高单杠。考场要设置不同高度的单杠，供考生选择；单杠下地面要铺设体操垫；秒表备用。各区统一向考生提供防滑镁粉，供考生自主选择使用。

（二）动作规格及考试操作要求

采用双手正握杠引体向上。发出考试信号后，考生跳起、双手正握杠，两手约与肩同宽成直臂悬垂。身体呈静止状态后，两臂同时用力，屈臂向上引体，上拉到下颏超过横杠上沿为完成 1 次。考试从双手握杠开始，双手离杠、脚触地或两次完整动作的间隔超过 10 秒，考试结束。记录考生完成符合标准的动作次数。

每名考生只考 1 次。考生犯规时，当次动作不计数，但可以继续考试。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 没有从静止状态开始做动作。
2. 两次动作之间，手臂没有充分伸直。
3. 动作完成时，下颏未超过杠面。

出现上述情形时，当次动作不计数。

四、斜身引体（女）

（一）场地器材规格及设置要求

考试使用不同高度或可以调节高度的低单杠。

考场要设置不同高度的单杠，供考生选择；单杠下地面要铺设体操垫；秒表和发令哨备用。各区统一向考生提供防滑镁粉，供考生自主选择使用。

（二）动作规格及考试操作要求

发出考试信号后，考生双手正握杠，约与肩同宽，站立时杠面高度在考生胸前；两脚前伸蹬地，全脚掌着地，身体保持挺直，两臂与躯干成

90度斜悬垂，身体与地面的夹角小于45度；身体从静止开始做屈臂引体，双脚不得移动，下颏要超过横杠上沿，随后，伸臂还原成直臂为完成1次。两次动作间隔超过10秒或单、双手离杠，考试结束。记录考生完成符合标准的动作次数。

每名考生只考1次。考生犯规时，当次动作不计数，但可以继续考试。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 塌腰、挺腹或臀部上下摆动。
2. 身体未保持挺直。
3. 下颏未超过横杠上沿。

出现上述情形时，当次动作不计数。

五、双杠臂屈伸（男）

（一）场地器材规格及设置要求

考试使用双杠。考场要设置不同高度、宽度的双杠，供考生选择；双杠下地面要铺设体操垫。各区统一向考生提供防滑镁粉，供考生自主选择使用。

（二）动作规格及考试操作要求

发出考试信号后，考生站在双杠一端，双手握杠跳上成支撑，两臂伸直；身体呈静止状态后，两臂弯屈，大小臂夹角 ≤ 90 度或肩低于肘；随后，两臂伸直成支撑，为完成1次。双手撑杠考试开始，双手离杠、脚触地或两次完整动作的间隔超过10秒，考试结束。记录考生完成符合标准的动作次数。

每名考生只考1次。考生犯规时，当次动作不计数，但可以继续考试。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 没有从静止状态开始。
2. 两次动作之间，两臂没有伸直。
3. 大小臂夹角大于90度或肩高于肘。

出现上述情形时，当次动作不计数。

六、仰卧起坐（女）

（一）场地器材规格及设置要求

考试场地设置在平整的地面上，考生在大体操垫或仪器设备上完成考试，所选器材要符合相关标准；秒表和发令哨备用。

（二）动作规格及考试操作要求

考生仰卧在体操垫或仪器上，双手五指交叉贴于头后，同时，两臂打开，手背及手臂均触垫；双脚放置在垫上、屈膝，大小腿呈直角，两腿可以稍分开；压住考生脚背。发出考试信号后，开始考试。起坐时，双肘必须触及或超越两膝；仰卧时，两肩胛骨必须触垫。使用仪器设备考试时，他人不能辅助。记录考生1分钟内完成符合标准的动作次数。

每名考生只考1次。考生犯规时，当次动作不计数，但可以继续考试。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 起坐时，双肘未触及或未超越两膝。
2. 仰卧时，肩胛骨未触垫。
3. 考试过程中，臀部离垫。

出现上述情形时，当次动作不计数。

七、实心球

（一）场地器材规格及设置要求

投掷区设置在坚实、平坦的地面上，宽4米，长不少于20米，并有明显的区域标志线。场地中设置6分、7分、8分、9分和10分的标识线，标识线长度至少与投掷区同宽，使考生和考务员能够做出清晰的判断。

考试用球重2千克、周长420-780毫米，表面材质防滑。

（二）动作规格及考试操作要求

采用正面双手前掷实心球。发出考试信号后，考生站在投掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方，稍后仰，原地用力将球向前方掷出；球出手前，考生的双脚均不能移动。球出手的同时，一脚可以向前迈一步，但不得触碰或越过投掷线。

测量距离为投掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。以米为单位记录考试成绩，保留小数点后1位。每名考生可以投掷3次，计取最好成绩。

考生犯规时，当次成绩无效；犯规3次无成绩者，只能增加1次机会；仍然犯规者，该项目考试计0分。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 投掷过程中，身体任何部位触及投掷线或投掷线前地面。
2. 球出手前有助跑动作。

3. 投掷过程中双脚同时离地。

出现上述情形时，当次投掷成绩无效。

八、1 分钟跳绳

（一）场地器材规格及设置要求

考试场地长 2 米、宽 2 米，地面平整、干净、坚实。

提供 2 种长度规格的跳绳，每种至少 2 条；跳绳材质各区统一，秒表和发令哨备用。如使用专用电子测试仪器，所选仪器符合相关标准。

（二）动作规格及考试操作要求

采用正摇（单摇）双脚跳或单脚交换跳。考生将绳的长短调至适宜长度，将绳甩至身后，保持静止状态，做好跳绳准备。发出考试信号后，开始考试；考生每摇绳 1 个回环跳过 1 次，计数 1 次。开始信号发出后，考生开始跳绳，结束信号发出后，考试停止。记录 1 分钟内的跳绳次数。

考试过程中跳绳绊脚未完成，当次不计数，考生可以继续考试；考生犯规时，该次考试终止。

每名考生可以考两次，计取较好成绩。如果考生选择第二次考试，两次考试间隔最长 3 分钟，否则，取消第二次考试机会。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

跳出考试区域。

出现上述情形时，当次考试终止。

九、原地纵跳摸高

（一）场地器材规格及设置要求

考试场地地面平整、干净、坚实。摸高器设置完毕后，在地面画一条与摸高器正投影重合、长 0.6 米的线段，以该线段为一边，画一个正方形场地，作为起跳区域。

考试使用仪器符合相关标准。

（二）动作规格及考试操作要求

采用原地纵跳。发出考试信号后，考生单手最长手指涂抹标记物，侧对仪器站在考试区域内，脚不能触线，调整好起跳位置后，挺胸直立，直臂上举，大臂贴住耳部，手掌和手指伸直，用最长手指触碰仪器并留痕，作为第一标记，双脚保持不动；然后，原地双脚起跳，用同一手指再次触碰仪器并留痕，作为第二标记，两次标记的距离为本次纵跳成绩。考生起

跳后的落地点无区域限制。

每次起跳前必须按要求做好第一标记，起跳后触碰仪器留痕。以厘米为单位记录考试成绩，取整数。每名考生可以跳3次，计取最好成绩。考试时不允许穿鞋底有钉的鞋子。

考生犯规时，当次成绩无效；犯规3次无成绩者，只能增加1次机会；仍然犯规者，该项目考试计0分。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

做完第一标记后，起跳前脚部移动。

出现上述情形时，浪费1次纵跳机会或当次纵跳成绩无效。

十、立定跳远

（一）场地器材规格及设置要求

考试场地长4米、宽2米，设置在沙坑或平坦地面，起跳线色泽明显，起跳区坚实、平坦。

测量器具使用钢尺或专用测试仪。如使用专用电子测试仪器，所选仪器符合相关标准。

（二）动作规格及考试操作要求

发出考试信号后，考生两脚自然分开，站在起跳线后，原地双脚同时起跳，并落在落地区。丈量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离，以米为单位记录考试成绩，保留小数点后两位。每名考生可以跳3次，计取最好成绩。考试时不允许穿鞋底有钉的鞋子。

考生犯规时，当次成绩无效；犯规3次无成绩者，只能增加1次机会；仍然犯规者，该项目考试计0分。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 起跳前，脚步移动或离开地面。
2. 起跳前，身体任何部位触及起跳线或线前地面。
3. 双脚依次或垫步蹬离地面。

出现上述情形时，当次跳远成绩无效。

第三类：运动能力 I（5项）

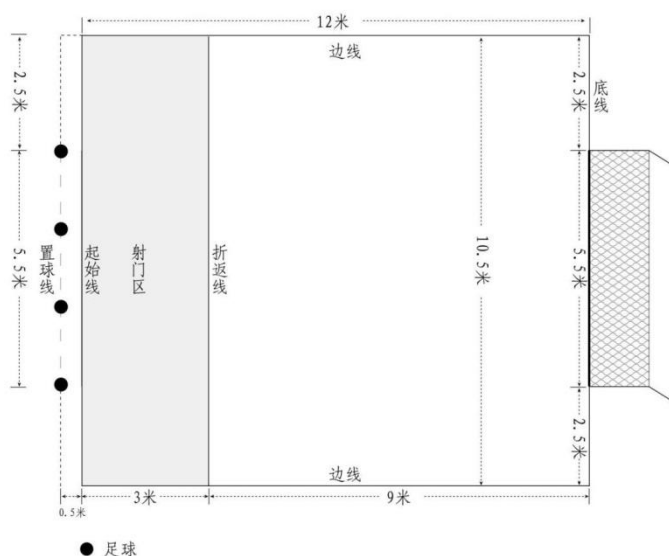
考试内容包括足球、篮球、排球、乒乓球和羽毛球5个项目，考生自主选择1项参加考试。

十一、足球—运球\射门

(一) 场地器材规格及设置要求

考试用2号足球门，宽5.5米、高2.0米；5号足球，球内气压符合足球竞赛规则要求。考场统一提供符合国家标准用球，考生不能自带球。

考试场地设置在田径场内的平整地面或独立的足球场上，场地表面为天然或人工草坪（不能为光滑的硬地），各场地之间合理设置围挡，避免互相干扰。场地设置如图所示：



足球考试场地设置示意图

在球门前设置考试场地。球门线向两端各延长2.5米，作为考试区底线（10.5米），以底线为一边，画一个长12米、宽10.5米的长方形考试区；与底线相对的边为起始线，两条长边（12米）为边线。

在考试区内，距离底线9米处，画一条长10.5米且平行于底线的线段作为折返线；折返线与起始线间的长方形区域为射门区；距离起始线0.5米处，画一条长5.5米且两端与球门平齐的线段作为置球线（在考试区域外）。

置球线两端各摆放1个足球，共摆放4个，4个足球之间的距离相等，其中1个球为备用球。

(二) 动作规格及考试操作要求

“运球出发至折返线—运球返回起始线—运球折返后射门”为一套完

整动作组合。运球方式、射门方法不限。

考生从4个足球中自主确定起始用球及后续用球的顺序，在考试区内按要求完成考试。

考生听到考试信号后，站在置球线后，做好准备，发令后计时开始。同时，考生运球在起始线和折返线间往返，球触及或越过折返线（起始线）方可运球返回；第二次往返至射门区，方可射门（射门是指，球踢出后，球的整体越过考试区底线或击中球门立柱、横梁）；射门后，考生跑至下一个球，继续按上述要求完成完整动作组合；前3个球全部射进球门，考试结束。考生完成3套完整动作组合后，如果进球数不足3个，计时不停止，必须用备用球继续完成一套完整动作组合。第4次射门完成后，考试结束。

考生最后一球越过考试区底线或击中球门立柱、横梁，计时停止。记录考生完成考试的时间。

每名考生可以考两次，计取较好成绩。以秒为单位记录考试成绩，保留小数点后1位，小数点后第2位数非“0”时进1。

两次考试均犯规无成绩者，只能增加1次机会；仍然犯规者，该项目考试计0分。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 考试过程中用手或手臂故意触球。
2. 未在射门区内射门。
3. 折返时球未触及或越过折返线。
4. 折返时球未触及或越过起始线。
5. 考试时，球出边线。
6. 未按要求完成考试。

出现上述情形时，当次成绩无效。

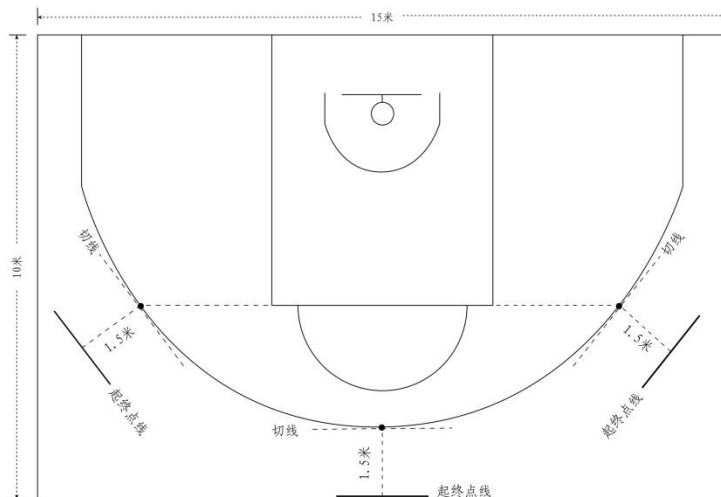
十二、篮球--运球\投篮

（一）场地器材规格及设置要求

考试用篮球架的篮圈高度为3.05米；6号篮球，球内气压符合篮球竞赛规则要求。考场统一提供符合国家标准用球，考生不能自带球。

考试场地设置在标准篮球场（28米×15米）的半场内，在三分线的弧顶点、罚球线延长线与三分线的交点分别画三分线的切线，在三分线外

与切线相距 1.5 米处设置起终点线，共设 3 个（0.05 米×2 米）。场地设置如图所示：



篮球考试场地设置示意图

（二）动作规格及考试操作要求

“运球出发—行进间投篮—运球返回三分线”为一套完整动作组合。每名考生需完成 4 套完整动作组合，记录考生完成考试的时间。

考生听到考试信号后，自主选择起点位置，持球站在起点线后，做好考试准备。发令后，开始运球，同时开始计时。

考生行进间投篮 1 次将球投进时，自行接球并运球返回三分线，身体触及或越过三分线，转身继续完成下一个完整动作组合；如果考生行进间投篮未进，必须补篮（最多补两次）；第一次补篮进球或补篮两次后，接到球才可以继续运球返回三分线，身体触及或越过三分线，转身继续完成下一套完整动作组合。考生完成最后 1 次投篮后，自主选择终点，人与球均通过终点，考试结束，计时停止。

考试过程中，考生对球失去控制，但球未出考试场地，可以重新控制球，继续完成考试，计时不停表。

每名考生可以考两次，计取较好成绩。以秒为单位记录考试成绩，保留小数点后 1 位，小数点后第 2 位数非“0”时进 1。

两次考试均犯规无成绩者，只能增加 1 次考试机会；仍然犯规者，该项目考试计 0 分。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. 考试期间，球出考试场地。当次成绩无效。
2. 通过终点时，人球分离。当次成绩无效。
3. 运球投篮时，出现违例。当次往返无效。
4. 补篮时，球未触及篮筐或篮板。当次补篮不计次数，重新补篮。
5. 运球折返时，身体未触及或越过三分线。考务员提醒考生运球返回三分线，按规定要求继续考试。
6. 往返不足4次。考务员提醒考生继续完成考试。

十三、排球—垫球\发球

(一) 通用要求

1. 场地器材规格

考试场地设置在排球场，有条件的区应该把场地设置在体育馆内。男生网高2.35米，女生网高2.15米。

考试用5号排球或初中生用球，球内气压符合排球竞赛规则要求。

考场统一提供方便考生考试全程使用的排球及放置排球的可移动球筐，考生不能自带球。

2. 考试操作要求

同一名考生在同一场地完成考试。在规定时间内，考生先垫球，后发球，完成垫球考试后，方可进行发球考试；若考生一开始或者中途放弃垫球考试，可以继续参加发球考试，但是，不能再进行垫球考试。

每名考生只考1次，考试无成绩者，只能增加1次机会；仍然无成绩者，该项目考试计0分。考试中途，考生主动退出考试，计取考生退出时的积分。

考试结束后，两项内容考试积分累计，根据评分标准将积分转化为考试分数。

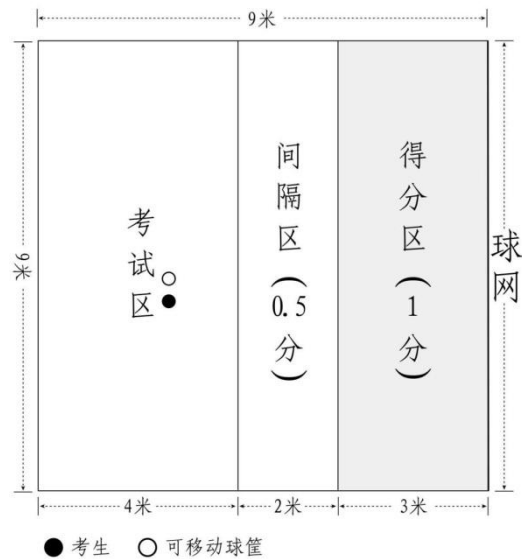
(二) 具体项目要求

1. 垫球

(1) 场地器材规格及设置要求

考试场地长9米、宽9米，设置考试区（9米×4米）、间隔区（9米×2米）和得分区（9米×3米）。间隔区和得分区线宽包含在区域面积之内。得分区和间隔区之间共有线算得分区，间隔区和考试区之间共有线算间隔区。用排球网作为高度参照物，也可以使用其他标志物。场地设置如

图所示：



排球垫球考试场地设置示意图

(2) 动作规格及考试操作要求

采用正面双手垫球，考生动作要规范，符合国家审定教材的规定。

考生听到考试信号后进入考试区，发令后，考生将球抛起开始计时，连续完成垫自抛球。垫球高度不低于排球网高；垫球时，双脚均不得踏及或跨出考试区标识线；球从空中落入得分区计1分，落入间隔区计0.5分；球未落入得分区或间隔区、垫球过网以及考生犯规时，该次垫球计0分。

考生完成规定数量的垫球后，立刻移动至发球区，开始发球，计时不停表。

(3) 违反考试规则的情形及处理规定

- ①抛球后将球接住。
- ②球落地未完成垫球。
- ③连击。
- ④用正面双手垫球以外的动作垫球。
- ⑤踏及或跨出考试区的标识线。

出现情形①②时，从球筐中重新取球，继续考试；出现情形③④⑤时，当次垫球计0分。

2. 发球

(1) 场地器材规格及设置要求

考试场地长 18 米、宽 9 米，设置发球区和得分区。场地设置如图所示：



排球发球考试场地设置示意图

(2) 动作规格及考试操作要求

采用下手发球或正面上手发球，考生动作要规范，符合国家审定教材的规定。

考生完成垫球后，移动至发球区，开始连续发球；发球成功 1 次计 1 分(球过网后落地时压线算界内)；发球犯规或出现其他失误情形时，该次发球计 0 分。

考生提前发完规定数量的球或考试时间到，考试结束。

(3) 违反考试规则的情形及处理规定

- ①抛球后将球接住。
- ②球落地未完成发球。
- ③用正面上手或下手发球以外的动作发球。
- ④击球时踏及边线、端线或跨进场区。

出现情形①②时，从球筐中重新取球，继续考试；出现情形③④时，当次发球计 0 分。

十四、乒乓球—左推右攻\发球

(一) 通用要求

1. 场地器材规格

考试场地设置在室内，地面材质为运动地板或运动地胶；乒乓球台长 2.74 米、宽 1.525 米，由地面向上至台面高 0.76 米。球网高 15.25 厘米，网柱外缘离球台边线距离 15.25 厘米。

乒乓球拍大小、形状不限，两面均必须无光泽；有覆盖物时，一面为黑色，另一面为与黑色和球的颜色明显不同的明亮颜色。考生可以自带球拍。

考试使用符合国家质量标准的 40+ 非赛璐珞乒乓球，球重 2.50-2.77g，直径 40.0-40.6mm。考生不能自带球。

2. 考试操作要求

同一名考生在同一张球台完成考试。在规定时间内，考生先左推右攻，后发球，完成左推右攻考试后，方可进行发球考试；若考生一开始或中途放弃左推右攻考试，发球机不发球或停止发球，可以继续参加发球考试，但是，不能再进行左推右攻考试。

每名考生考试 1 次，考试无成绩者，只能增加 1 次机会；仍然无成绩者，该项目考试计 0 分。考试中途，考生主动退出考试，计取考生退出时的有效次数。

考试结束后，两项内容有效次数累计，根据评分标准将累计次数转化为考试分数。

（二）具体项目要求

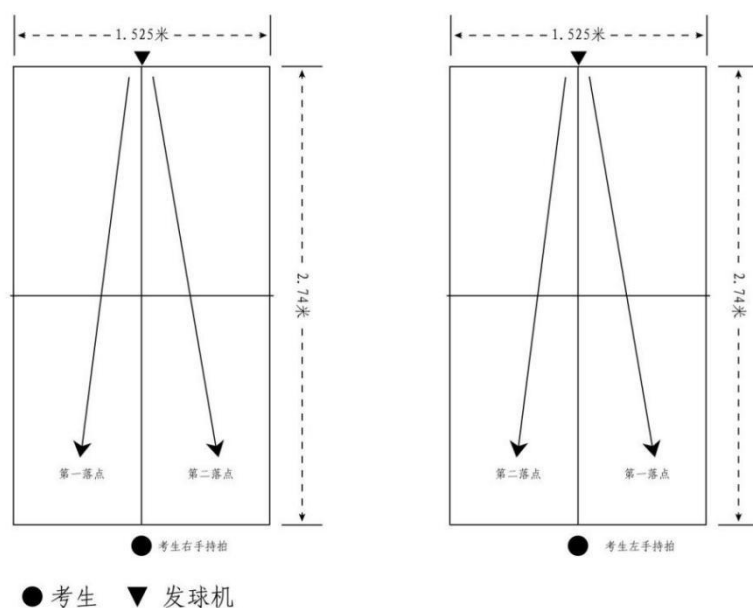
1. 左推右攻

（1）场地器材规格及设置要求

考试使用发球机，发球机设置在考生对面球台中间位置，出球口在台面以上；发上旋球，频率和球速适中，储球数量满足考试需要。

（2）动作规格及考试操作要求

使用全台左推右攻技术。右手持拍考生，在左半区边线附近设置第一落点，右半区边线附近设置第二落点；左半区用反手击球，右半区用正手击球。左手持拍考生，球的第一落点和第二落点顺序与右手持拍考生相反。发球机发球落点如图所示：



乒乓球发球机发球落点示意图

考生听到考试信号后进入场地，站在球台端线外、中间位置；发令后，发球机定点向第一落点和第二落点交替发球，同时开始计时；考生先从左（右）半区第一落点用反手击球，在右（左）半区第二落点用正手击球；考生在球台两个半区连续使用反手、正手交替的顺序击球；击球后，球落在对面台面为有效击球；击球犯规以及其他失误情况发生时，击球不计数；累计有效击球次数。

考试过程中，如遇发球机故障，考生可以立即停止考试，申请重考；如考生没有立即停止，坚持继续考试，中途不能再主动停止考试。考试结束后，补齐发球机失误的发球数量。

考生完成规定数量的左推右攻后，立刻移动至相应半区，开始发球，计时不停表。

（3）违反考试规则的情形及处理规定

- ①未按反手、正手循环击球的顺序要求击球。
- ②击球后，球未落到对面球台台面。
- ③击打尚未触及本方球台台面的来球。

出现上述情形时，当次击球不计数。

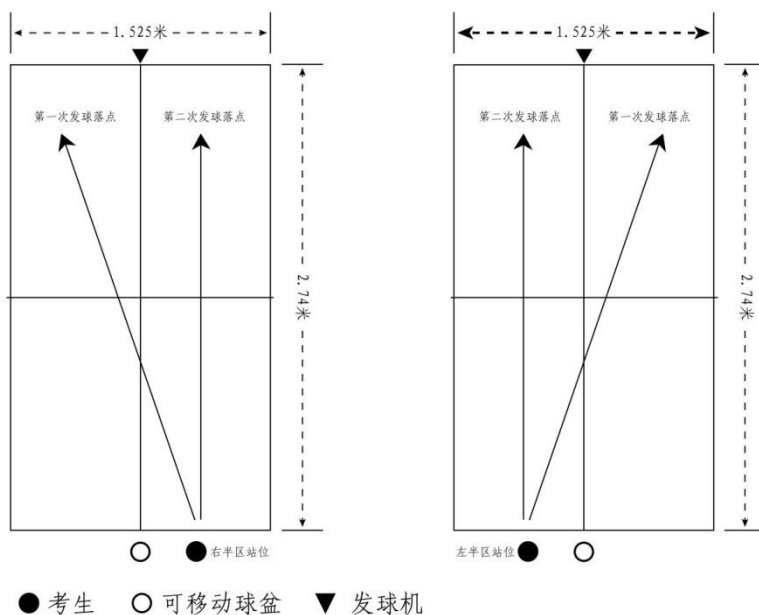
2. 发球

（1）场地器材规格及设置要求

每一张球台旁边放置一个落地式可移动球盆，储球数量满足考试需要；考试期间，考生可以自主移动球盆。

（2）动作规格及考试操作要求

使用发球技术，发球方法及球的旋转均不限。考生完成左推右攻后，移动至左半区或右半区站位，开始发球，站位选定后，不能更改；发球时身体任何部位均不可以越过球台中线。第一次发球的落点必须在考生对角半区，第二次发球的落点必须在另一半区；考生要按照发球落点交替、重复的要求，持续发球。考生站位与发球落点如图所示：



乒乓球考生站位与发球落点示意图

发球时，考生一手持拍，另一手持球、且1次只能持1个球，球应静止于手掌上，持球手放于本方球台端线以外、台面以上，垂直将球向上抛起，球必须离手，待球下落后方可击球。击球后，球先触及本方台面，后越过球网并触及对面球台的台面，为有效发球。

发球犯规或出现其他失误情形时，当次发球不计数，但考试继续进行；累计有效发球次数。

考生提前发完规定数量的球或考试时间到，考试结束。

(3) 违反考试规则的情形及处理规定

- ①未按交替顺序将球发至指定区域。
- ②球触及本方台面，未触及对面台面。
- ③球未触及本方台面，直接触及对面台面。
- ④没有抛球。
- ⑤发球擦网。

⑥发球时，身体越过中线。

出现上述情形时，当次发球不计数。

十五、羽毛球--正反手挑球\发高远球

（一）通用要求

1. 场地器材规格

考试场地设置在室内，地面材质为木质地板或羽毛球场地地胶，长13.4米、宽5.18米（单打场宽）。中央网高1.524米、边线网高1.55米；距离球网3.35米处，设置高2.5米、宽6.1米的隔挡网。考生对面半场内，按照要求明确标示0.5分区和1分区。

球拍总长不超过68厘米，宽不超过23厘米，拍弦面长不超过28厘米，宽不超过22厘米。考生可以自带球拍，规格须符合上述要求。

考场统一提供符合国家标准在用球，考生不能自带球。

2. 考试操作要求

同一名考生在同一场地完成考试。在规定时间内，考生先正反手挑球，后发球，完成正反手挑球考试后，方可进行发球考试；若考生一开始或者中途放弃正反手挑球考试，发球机不发球或停止发球，可以继续参加发球考试，但是，不能再进行正反手挑球考试。

每名考生考试1次，考试无成绩者，只能增加1次机会；仍然无成绩者，该项成绩计0分。考试中途，考生主动退出考试，计取考生退出时的积分。

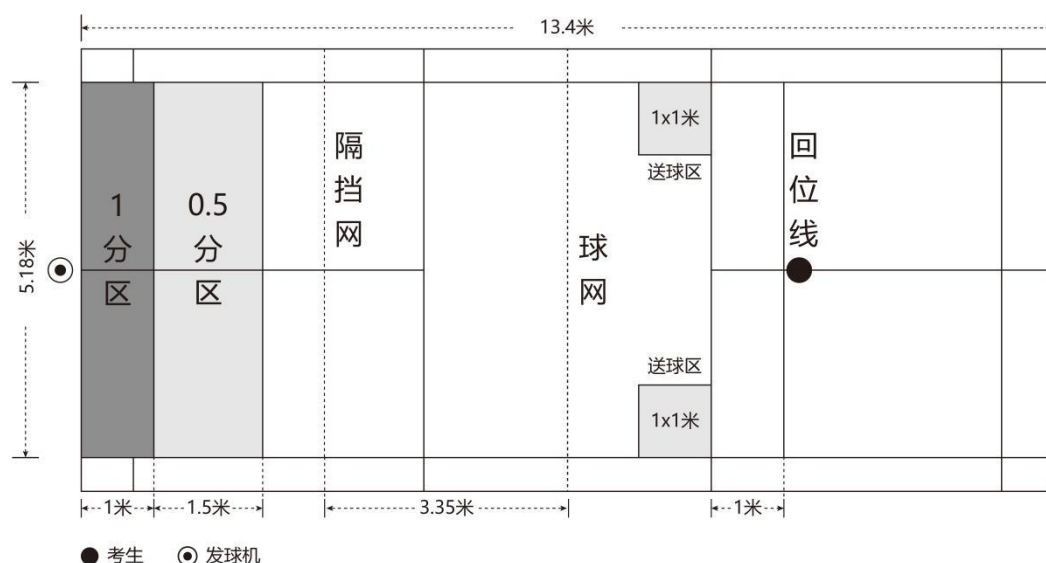
考试结束后，两项内容考试积分累计，根据评分标准将积分转化为考试分数。

（二）具体项目要求

1. 正反手挑球

（1）场地器材规格及设置要求

考试使用发球机，发球频率和球速适中，储球数量满足考试需要；发球机放置在考生对面半场端线附近，具体位置可根据实际情况调整。考生所在半场，在前发球线前（图示位置）划两个边长为1米的正方形送球区；向端线方向，距前发球线1米处划一条与场地同宽（5.18米）的回位线。场地设置如图所示：



羽毛球正反手挑球考试场地设置示意图

(2) 动作规格及考试操作要求

使用正反手挑球技术。考生动作要规范，符合国家审定教材的规定。

考生听到考试信号后进入场地，站在回位线后、中线附近，准备考试。发令后，发球机开始发球，同时开始计时；按照先右半区、后左半区的顺序发球至送球区；右手持拍考生，使用正手、反手交替的顺序击球；左手持拍考生，使用反手、正手交替的顺序击球。每次击球后，考生均应主动回位，回位时脚必须触及或越过回位线。

击球后，球越过隔挡网，第一落点在0.5分区计0.5分，在1分区及分区线上（压线）计1分，击球失误计0分。

考试过程中，如遇发球机故障，考生可以立即停止考试，申请重考；若考生没有立即停止，坚持继续考试，中途不能再主动停止考试。考试结束后，补齐发球机失误的发球数量。

考生完成规定数量的正反手挑球后，立刻移动至相应区域，开始发球，计时不停表。

(3) 违反考试规则的情形及处理规定

- ①击球时，未使用正反手挑球动作。
- ②击球后，第一落点未在得分区。

③球未越过隔挡网。

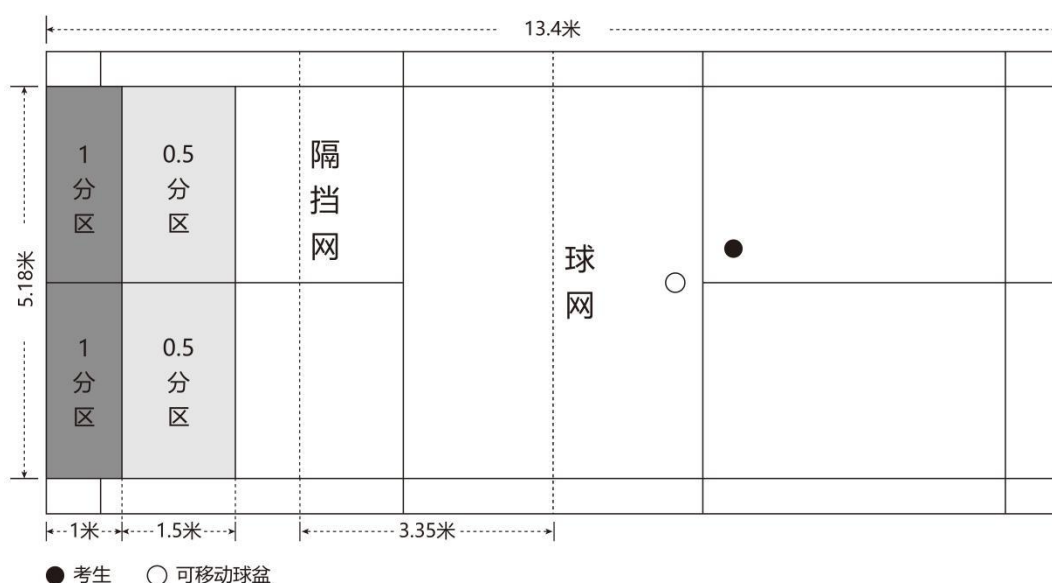
④击球后，后撤时脚未触及或未越过回位线。

出现上述情形时，当次击球计 0 分。

2. 发高远球

(1) 场地器材规格及设置要求

考生所在半场内放置一个落地式可移动球盆，储球数量满足考试需要；考试期间，考生可以自主移动球盆。场地设置如图所示：



羽毛球发球考试场地设置示意图

(2) 动作规格及考试操作要求

使用正手发高远球技术。考生动作要规范，符合国家审定教材的规定。

考生完成正反手挑球后，立刻移动至符合羽毛球比赛发球规则的任意位置，开始发球。考生一手持拍，另一手持球、且 1 次只能持 1 个球，将球发至对角线区，要连续、重复完成发球动作。考试期间，考生不能换区发球。

发球后，球越过隔挡网，第一落点在对角线区域的 0.5 分区计 0.5 分，在对角线区域的 1 分区及分区线上（压线）计 1 分，发球犯规或出现其他失误情形时，当次发球计 0 分。

考生提前发完规定数量的球或考试时间到，考试结束。

(3) 违反考试规则的情形及处理规定

- ①发球时脚触及发球线或中线。
- ②球未发至对角线区域。
- ③击球后，第一落点未在得分区。
- ④球未越过隔挡网。

出现上述情形时，当次发球计 0 分。

第四类：运动能力 II（7 项）

考试内容包括体操、武术和游泳 3 个大项，其中，体操 4 项具体内容，武术 2 项具体内容，游泳 1 项具体内容，共 7 项具体内容，考生自主选择 1 项参加考试。

十六、双杠组合 I（男）

（一）考试内容

杠端跳上成分腿坐—前进一次成分腿坐—弹杠举腿进杠—支撑后摆转体 180 度成分腿坐—弹杠进杠前摆下

（二）动作规格

以国家审定教材中相应的教学内容描述为准。课程标准及国家审定教材修订后，使用修订教材当年就读初一年级的学生到初三年级考试时，按修订教材的相应内容执行。

（三）场地器材规格及设置要求

考试场地设置在平坦的地面上，要合理铺设体操垫，确保考生安全。有条件的区应该把场地设置在体育馆内。

双杠杠长 3-3.5 米，杠高 1.3-1.7 米，两杠内侧距离 0.41-0.61 米。考场要设置不同规格的双杠场地，供考生选择。考试场地统一提供镁粉，供考生自主选择使用。

（四）考试操作要求

考生听到考试信号后，进入考试场地，面向考务员，举起右手示意，计时开始考试；考生按规定动作顺序完成，成套动作完成后，面向考务员立正示意，考试结束。

根据考生完成的动作质量和动作表现评分。考生完成相应动作，得到相应的分值。如出现动作遗漏或错误，考生可以继续考试，但要扣除相应动作的分值和动作表现分数。

每名考生两次考试机会，计取较好成绩。单次考试在 60 秒内完成。超过规定时间，考试终止，按 60 秒内完成的动作评分，并扣除相应的动作表现分数。

每块考试场地 3 名考务员，独立评分，3 人评分的平均值为考生该项目的得分（用四舍五入法取近似数，结果保留 1 位小数）。

十七、双杠组合 II（女）

（一）考试内容

杠端跳上成分腿坐—前进一次—成外侧坐—转体 180 度成分腿坐—弹杠进杠前摆下

（二）其他要求

参照“体操双杠组合 I（男）”项目执行。

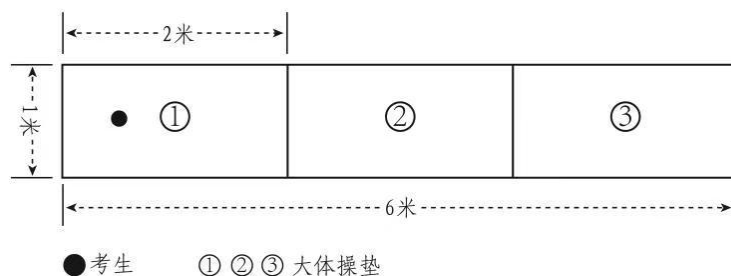
十八、技巧组合 I（男）

（一）考试内容

鱼跃前滚翻—交叉转体 180 度—后滚成肩肘倒立—前滚成蹲立—挺身跳

（二）场地器材规格及设置要求

考试场地设置在平坦的地面上，成套动作必须在体操垫上完成，确保考生安全。体操垫长 2 米、宽 1 米、厚 0.1 米，不少于三块。有条件的区应该把场地设置在体育馆内。体操垫摆放方式如图所示：



体操技巧考试场地设置示意图

其他要求参照“体操双杠组合 I（男）”项目执行。

十九、技巧组合 II（女）

（一）考试内容

前滚翻—交叉转体 180 度—后滚成肩肘倒立—前滚成蹲立—挺身跳

（二）场地器材规格及设置要求

参照“技巧组合 I（男）”项目执行。

（三）其他要求

参照“体操双杠组合 I（男）”项目执行。

二十、健身长拳套路

（一）考试内容

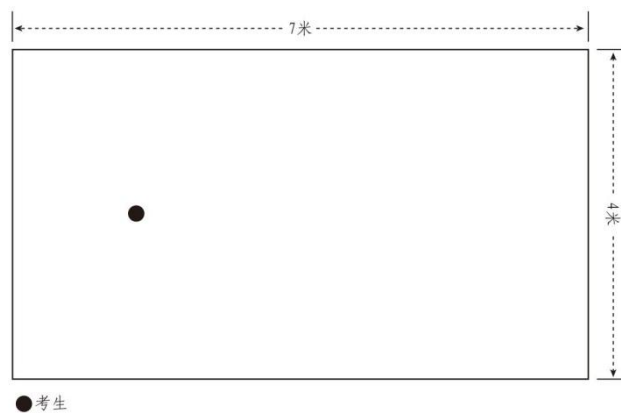
起势—开步双劈—按掌前推—搂手勾踢—缠腕斩拳—闪身冲拳—弹踢穿顶—贯拳戳脚—闪身砍推—收势

（二）动作规格

以国家审定教材中相应的教学内容描述为准。课程标准及国家审定教材修订后，使用修订教材当年就读初一年级的学生到初三年级考试时，按修订教材的相应内容执行。

（三）场地器材规格及设置要求

考试场地设置在平坦的地面上，长 7 米、宽 4 米，标示明显的场地边线和考生起始位置（如图所示）。考场设置安全、合理。有条件的区应该把场地设置在体育馆内。



武术考试场地设置示意图

（四）考试操作要求

考生听到考试信号后，进入考试场地，站在指定的起始位置；听到开始信号后，行抱拳礼开始考试，同时，考务员开始计时，按规定顺序完成动作；动作完成后，面向考务员，行抱拳礼，结束考试。

根据考生完成的动作质量与演练水平评分。考生完成相应动作，得到相应的分值。如出现动作遗漏或错误，考生可以继续考试，但要扣除相应动作的分值和演练水平分数。

每名考生两次考试机会，计取较好成绩。单次考试在 60 秒内完成，超过规定时间，考试终止，按 60 秒内完成的动作评分，并扣除相应的演练水平分数。

每块考试场地 3 名考务员，独立评分，3 人评分的平均值为考生得分（用四舍五入法取近似数，结果保留 1 位小数）。

二十一、健身南拳套路

（一）考试内容

起势—架桥双砸拳—缠桥切掌—麒麟步双蝶掌—踩腿撞拳—挡桥冲拳—闪身虎爪—上步抽拳—架桥双砸拳

（二）其他要求

参照“健身长拳套路”项目执行。

二十二、100 米游泳

（一）场地器材规格及设置要求

考试在游泳池进行。游泳池长 50 米或 25 米（短池），考试选用泳池符合《公共场所卫生指标及限值要求》（GB 37489.3-2019）；根据实际情况，考场可设置 4-10 条泳道，泳道、分道线等规格符合行业相关标准。

考生穿着泳装、佩戴泳帽参加考试，泳装款式应符合中学生身份。不得使用任何有利于其速度、浮力、耐力的器材或泳衣，但可戴游泳镜。

每条泳道设 1 名考务员；每个考点配 2 名医护人员，至少 2 名救生员。

（二）动作规格及考试操作要求

泳姿不限。从水中出发，每个划水周期内，身体任何部位必须露出水面 1 次。

考生出发后保持在本泳道游进，途中不得扒扶池壁边沿或分道线、不得触底；转身时必须触及池壁，转身后继续游进。游至终点时，身体任意部位触及池壁即为完成考试。

考试时间按分、秒记录，不足 1 秒不计入成绩；考生在考试过程中无犯规情形，成绩有效。每名考生只考 1 次。

游进时间超过 0 分标准规定的时长时，考务员要提醒考生就近上岸，离开泳池，成绩为 0 分。

考生患肝炎、重症沙眼、急性出血性结膜炎、中耳炎、肠道传染病和皮肤病及其他不宜参加游泳的疾病时，严禁参加游泳考试。

（三）违反考试规则的情形及处理规定

1. “出发信号”发出前出发。
2. 转身时未触及泳池壁。
3. 游进和转身时触底。
4. 游进和转身时扒扶池壁边沿或分道线。
5. 越过分道线或妨碍他人考试。

出现上述情形时，考试成绩无效，该项目考试计 0 分。

附录：北京市义务教育体育与健康考核评价现场考试相关体育器材设施标准目录

附录

北京市义务教育体育与健康考核评价现场考试 相关体育器材设施标准目录

序号	名称	规格（型号）	适用项目（功能）	执行标准代号
1	中长跑测试仪	量程：40s~999.9s，分度值 0.1s，允差：±1.5%。	1000 米、800 米	GB/T19851.12-2005
2	大跳垫	采用泡沫塑料和泡沫乳胶，帆布或人造革外皮，长 2000mm±5mm，宽 1000mm±5mm，厚≥100mm。在长度方向可对半折叠，两侧应各有提手，四周加装粘扣。	体操、安全辅助	GB/T19851.2-2005
3	单杠	杠面高度：1400mm~2400mm，两立柱支点中心距：2000mm~2400mm，横杠材料：弹簧钢，立柱材料：钢管。	单杠	GB/T19851.2-2005
4	引体向上测试仪	间隔计时 10s，允许误差：±0.1s；量程：0~100 次，分度值 1 次，允差：±1 次。	引体向上	JY/T0467-2015
5	双杠	杠高 1300mm~1700mm；杠长 3000mm~3500mm，两杠内侧距离 410mm~610mm，纵向立轴中心距 2000mm~2300mm，升降间距 50mm。	双杠	GB/T19851.2-2005
6	仰卧起坐测试仪	计时 60s，允许误差：±3s；量程：0~99 次，分度值：1 次，允差：±1 次。	仰卧起坐	GB/T19851.12-2005
7	实心球	圆周长 420mm~780mm，质量 2000g±30g，采用适宜的软性材料，球体表面应进行防滑处理，不应有颗粒脱落、裂缝等缺陷，经过从 10m 高处自由落体试验后，应无破裂。	实心球	GB/T19851.18-2007
8	掷实心球测试仪	量程：0m~30m，分度值 0.1m，允差：±0.1m，亦可测沙包与铅球等投掷项目。	实心球	JY/T0467-2015
9	跳绳	短跳绳，绳长度 2600mm~2800mm，直径 6mm~7mm，质量 60g~80g，柄长度 140mm~170mm，直径 26mm~33mm，质量 70g~90g。	跳绳	GB/T19851.20-2007
10	跳绳	短跳绳，绳长度 2800mm~3000mm，直径 7mm~8mm，质量 90g~120g，柄长度 140mm~170mm，直径 26mm~33mm，质量 70g~90g。	跳绳	GB/T19851.20-2007

11	跳绳测试仪	计时 60s, 允差: $\pm 0.1s$; 计数量程: 1 次~400 次, 分度值 1 次, 允差: ± 1 次。	跳绳	JY/T0467-2015
12	摸高架		原地纵跳摸高	JY/T0467-2015
13	立定跳远测试仪	量程: 90cm~300cm, 分度值 1cm, 允差: $\pm 1cm$ 。	立定跳远	GB/T19851.12-2005
14	足球	5 号球: 圆周长 675mm~710mm; 质量 382g~468g。	足球	GB/T22892-2008
15	足球门	2 号足球门, 内口宽度 5500mm \pm 10mm, 高度 2000mm \pm 10mm, 门柱及横梁直径不小于 89mm。足球门应能承受的水平拉力 1000N, 足球门横梁应能承受 2700N 的静负荷。	足球	GB/T19851.15-2007
16	足球网	2 号足球网, 宽度 5500mm, 高度 2000mm。	足球	GB/T19851.14-2007
17	篮球	6 号球: 圆周长 724mm~737mm; 质量 510g~615g。	篮球	GB/T22868-2008
18	篮球架	篮圈高 3050mm \pm 6mm。	篮球	GB/T23176-2008
19	篮球网	篮球网高 400mm~450mm, 网口直径 450mm \pm 8mm, 网底直径 350mm \pm 8mm。	篮球	GB/T19851.3-2005
20	运球测试仪	量程: 5s~60s, 分度值 0.1s, 允差: $\pm 0.1s$, 可测篮球运球和足球运球。	足球、篮球	JY/T0467-2015
21	排球	5 号球: 圆周长 650mm~670mm; 质量 245g~300g。	排球	GB/T22882-2008
22	排球	初中生用球: 圆周长 650mm~670mm; 质量 230g~270g。	排球	GB/T19851.5-2005
23	排球网柱	网柱高度: 1850mm, 可伸缩, 最大伸缩高度 2550mm。	排球	QB/T4290-2012
24	排球网	长度 9500mm~10000mm, 宽度 1000mm \pm 25mm。	排球	GB/T19851.14-2007 或 QB/T4290-2012
25	乒乓球	40+非赛璐珞乒乓球, 球重 2.50-2.77g, 直径 40.0-40.6mm。	乒乓球	GB/T20045-2005
26	乒乓球拍	用来击球的拍面应用一层齿粒向外的胶粒片覆盖, 连同粘合剂, 厚度应不超过 2mm, 或者用齿粒向内或向外的海绵胶粒片覆盖, 连同粘合剂, 厚度应不超过 4mm。底板与胶粒片或海绵胶粒片的粘接结合力应 $\geq 4N$ 。	乒乓球	GB/T23115-2008
27	乒乓球台	长度 2740mm; 宽度 1525mm; 高度 760mm。	乒乓球	QB/T2700-2005
28	乒乓球网	长度 152.5mm \pm 2mm, 网架高度 152.5mm \pm 2mm,	乒乓球	GB/T19851.7-2005

	架	可夹厚度 $\geq 30\text{m}$ 。		或 QB/T2701-2005
29	乒乓球网	高度 $\geq 145\text{mm}$ 。	乒乓球	QB/T2701-2005
30	乒乓球发球机		乒乓球	JY/T0467-2015
31	羽毛球	球口外径 65mm~68mm, 球头直径 25mm~27mm, 球头高度 24mm~26mm, 毛片插长 63mm~64mm, 质量 4.50g~5.80g, 毛片数量 16 片。	羽毛球	GB/T11881-2006
32	羽毛球拍	总长度 $\leq 680\text{mm}$, 宽度 $\leq 230\text{mm}$, 拍弦面长度 $\leq 280\text{mm}$, 拍弦面宽度 $\leq 220\text{mm}$, 质量 $\leq 120\text{g}$ 。	羽毛球	QB/T2770-2006
33	羽毛球网柱	不锈钢支架, 网柱高度为 1550mm $\pm 8\text{mm}$, 拉网中央高度 1524mm $\pm 5\text{mm}$ 。	羽毛球	GB/T19851.13-2007 或 QB/T2758.2-2005
34	羽毛球网	长度 $\geq 6100\text{mm}$, 宽度 760mm $\pm 25\text{mm}$ 。	羽毛球	GB/T19851.14-2007 或 QB/T2758.1-2005
35	羽毛球发球机		羽毛球	
36	数字秒表	分辨率: 0.01s, 10min 测量精度 $\leq 0.2\text{s}$ 。	计时	GB/T22778-2008
37	机械秒表		计时	GB/T22773-2008
38	运动计数器	计数范围: 0~9999。	计数	JY/T0467-2015
39	布卷尺	20m, 仿皮外壳, 尺带: 苕麻布卷尺, 防水, 防腐蚀; 铜制卡扣和收放扣。	测距	QB/T1519-2011
40	布卷尺	30m, 仿皮外壳, 尺带: 苕麻布卷尺, 防水, 防腐蚀; 铜制卡扣和收放扣。	测距	QB/T1519-2011
41	布卷尺	50m, 仿皮外壳, 尺带: 苕麻布卷尺, 防水, 防腐蚀; 铜制卡扣和收放扣。	测距	QB/T1519-2011
42	标志筒	全塑料制品, 高度为 15cm~75cm, 呈圆锥体状, 放置平稳。	辅助器材	JY/T0467-2015
43	标志杆	高 1.2m~1.6m, 立柱直径 25mm, 三角形红色旗面。	辅助器材	JY/T0467-2015
44	装球车	可四轮移动, 可折叠。用于装篮球、排球、足球等球类物品, 球车四角为圆角。	辅助器材	JY/T0467-2015
45	发令枪	可同时装 2~5 发子弹, 军用钢发射装置, 塑胶手柄, 具有一定撞针冲击力, 无后坐力设计。	发令	JY/T0467-2015
46	救生圈	外径 $\leq 800\text{mm}$, 内径 $\geq 400\text{mm}$ 。	游泳	GB4302-2008