

# 关于中招体育考试,这份指南请收好

□本报记者 田秀忠

今年4月至5月,全市具有普通初中学籍的九年级毕业生将进行中招体育考试,考试项目包括中长跑(男1000米、女800米)、立定跳远、一分钟跳绳和坐位体前屈。此次考试可以申请病免吗?考试当天女生若来例假可以缓试吗?考试中要注意哪些事项?2月1日,带着这些问题,记者采访了市教体局体卫艺科的相关负责人。

## 这些情况可以申请免试

根据规定,因肢体残疾丧失运动能力的,因病、伤确实不能参加考试的初中毕业生,可由本人及家长向学校提出书面申请,并在学校统一公示后,由学校集中申请体育免试。申请残免的考生,体育按总分的80%记入中招成绩;因意外伤害事故不能参加考试的考生,体育按总分的60%记入中招成绩;申请病免的考生,体育按总分的40%记入中

招成绩。

学生在体育考试中因突发事件而终止体育考试,已考项目成绩有效,未考项目按无成绩计算。

因生病、女生例假以及其他原因,考试当天不能参加的考生,可提出缓试申请。申请缓试的考生当天持缓试申请表(申请表须由班主任、体育老师、学校领导签名并加盖学校公章),到考试现场经医生确认情况,并经主考同意后,方可缓试。所有申请缓试考生均在本年度考试最后一天进行测试。

每位考生只能在当地统一安排的时间内参加一次体育考试。四项考试应在一个单元内完成。如因天气变化中断考试,使考生不能在一个单元内完成四项考试,可延长至当天完成。当天不能完成四项考试的,已考项目成绩无效,需另行安排时间重新进行考试。

## 考试中这些事情要注意

一分钟跳绳注意事项:先将绳调到

适宜长度,可以试跳,不算成绩;测试过程中跳绳绊脚,除该次不计数外,应继续进行;要握住跳绳柄,不要抓住绳子,否则影响成绩;听到开始信号后开始跳绳,不要早跳,否则按违例没有成绩;考试每人连续测试两次,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;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,计数仪器损坏。

立定跳远注意事项:每人连续测试三次,记录其中有效成绩最好一次;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;起跳落地后不要往后走,应先往前从测试仪器左右两边走,否则仪器判定成绩无效;不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

坐位体前屈注意事项:每人连续测

试两次,记录其中有效成绩最好一次;测试时两腿伸直不得弯曲,两脚抵住脚踏板,否则成绩无效;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;手指推到最大值时,应停留1秒,仪器自动锁定数据;第一次测试结束时,待挡板自动复位后,再进行第二次测试。

中长跑(男1000米、女800米)注意事项:必须根据分发腕表裁判员的指令戴紧腕表,表面朝外;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);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;考试者不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试;每圈经过终点线时,不要拥挤抢道,尽量依次经过,避免绊倒摔伤;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;每个考生只有一次考试机会。

## 今年的第一场雪

雷锋小学教育集团四(7)班 杨瑞莹

你或许喜欢桃红柳绿的春天,或许喜欢烈日炎炎的夏天,或许喜欢秋高气爽的秋天,但我更喜欢银装素裹的冬天。

今年的第一场雪如约而至,大雪纷纷扬扬落下,那一片片雪花在空中舞动着,或飞翔,或盘旋,或直直地快速下坠,铺落在地上。我迫不及待地跑到淇河河堤上,只见到处白茫茫的,大地披上了厚厚的棉被,树枝上挂满了厚厚的白绒,好一个银树开花的景象啊!沿着河堤向东走便看到,寒风中的排排铁树仍然昂首挺胸、英姿飒爽。其细长的针叶在皑皑白雪中闪烁着绿光,给白茫茫的世界增加了绿意,丰富了色彩。

更引人注目是河堤山坡上,成群结队的孩子在愉快地玩耍,有的在滚雪球,有的在堆雪人,有的在打雪仗,还有的在滑雪。特别是那滑雪板滑出的条条曲线,像斑马的图案,更像纵横交错的高速公路,顽皮可爱又充满神秘的味道,让人不由自主地兴奋起来,想要投入雪的怀抱,与雪共舞,放飞自我。

“放船闲看雪山晴,风定奇寒晚更凝。坐听一篙珠玉碎,不知湖面已成冰。”这诗中的雪景正是冬天的真实写照呀! (指导老师:汪东枝)

## 名字的含义

公明路小学三(4)班 陈思含

我叫陈思含,这个名字有着独特的含义。

思的意思是思考,《论语》里有一句话叫“学而不思则罔”,还有一个成语叫“三思而行”。爸爸给我起这个“思”字,就是让我学习和做事时要多思考!“含”有包含、含义和内涵的意思,爸爸妈妈对我的爱全都在这个“含”字里,就像有句话说的:“含在嘴里怕化了。”

思含是爸爸妈妈对我的爱和寄予的希望,我一定不会辜负他们的! (指导老师:贾向月)



去上学喽

公明路小学四(4)班 张龙澈  
指导老师:张亚南

## 《居里夫人的故事》 值得一读

湖光小学五(4)班 丁一涵

高尔基曾说:“书是人类进步的阶梯。”莎士比亚曾说:“书籍是全世界的营养品。”可见读书多么重要啊!今天我要给大家推荐一本书——《居里夫人的故事》。

这本书的作者是英国作家埃列娜·多丽,由北京日报出版社出版。书中写了一位伟大的科学家,她命运坎坷,被病痛折磨着,但从来没有停止过追寻科学的脚步,她就是两次获得诺贝尔奖的伟大科学家居里夫人,一位勇敢、高雅、平和的伟大女性。

她不屈不挠的精神,值得我们学习。当全世界都惊诧于她的伟大成就时,她却淡定地说:“我从来不曾有过幸运,将来也永远不指望幸运,我的最高原则是:对任何困难都决不屈服!”字里行间是她的坚定果断。

我喜欢这本书,喜欢居里夫人的坚持,她是世界科学史上的一朵铿锵玫瑰,不屈不挠,坚忍睿智,散发着迷人的香气。她用伟大的人格魅力激励着我!

《居里夫人的故事》真的是一本很好的书,有时间希望大家读一读。我相信,大家看过以后,会终身受益!

(指导老师:高明灿)

兔年大吉

雷锋小学教育集团四(7)班  
程熙童