

2011年枣庄市中考体测开始

掷实心球成考生“最头疼”科目



13日,2011年枣庄市第一志愿报考枣庄三中的3687名考生中考体育测试在枣庄三中西校开考。此次考试的时间为13日到16日。从15日的测试情况来看,不少考生直言“想要取得满分有点难”。

今年满分成绩50分,比去年增10分

据枣庄三中纪委书记介绍,今年中考体育测试考试项目包含三项,男子1000米,女子800米为必考项目,立定跳远、跳绳、掷实心球、篮球运球为四选二项目。

“今年中考体育成绩的满分是50分,比去年的40分满分增加了10分。”枣庄市三中纪委书记

记介绍说,根据枣庄市教育局的规定,今年中考体育的计分为50分,其中中长跑为必考项目满分为10分,四选二项目分别为20分、20分,共计50分。

本次考试男生一千米满分为3'30",女生八百米满分为3'24";男生跳绳满分为

一分钟180次,女生跳绳满分为一分钟172次;男生立定跳远满分为2.5米,女生立定跳远满分为1.99米;男生篮球运球满分为9.4秒,女生篮球运球满分为12秒;男生掷实心球满分为12.4米,女生掷实心球满分为7.8米。

掷实心球有点难,32名女生中仅一人得满分

考试中,不少考生反映,跳绳和立定跳远相对来说不难,最让他们头疼的是1000米和800米以及实心球。“我们这个组16个人中,没有一个满分。”一名考生说道,因为平时锻炼不够,身体素质不过硬,所有感觉跑起来很吃力。记者了解到,1000米和800

米项目的测试,考生一般都能坚持下来。

对于考生反映的掷实心球比较难拿满分的问题,姜书记解释说,掷实心球要求身体下盘要稳,还要求一定的爆发力,对考生的影响比较大。后天的突击练习,虽然可以提高成绩,但是提

高幅度有限。记者进行了一个调查,在32名女生中,只有一名女生拿到了掷实心球的满分。

据姜书记介绍,考生测试完之后,所有的测试成绩单都由考生亲自签字确认,然后直接送到机房,输入数据库中,期间没有任何环节可以作弊。本次考试

采用电子化自动生成分数,保证了成绩的零误差。

“这次考试分学校进行。十五号是枣庄四十一中的考生进行测试。”现场工作人员告诉记者,这次体育测试共3687名学生参加,一天能考800多名学生。

为取得理想成绩,许多考生提前一年“热身”

在中考体育测试现场,监考老师按照顺序,将16名考生分成一组,分组进行测试。每组考生先进行四选二的测试,两项测试完成后,最后进行中长跑测试。

在立定跳远考试点,记者注意到,每一名考生有两次机会,取成绩最好的一次做为最后成绩。“女子立定跳远满分是1米99,

我今天跳了1米9,已经是我最好的状态了。”一名考生告诉记者,以前她只能跳1米7左右,为了提高成绩,最近两个月她一有时间就练习立定跳远,“体育课练习,课间操也练,晚上回家再练习几遍,能用的时间都用在这个项目上了。”这次跳了1米9,虽然没有拿到满分,但是她已经很满意了。

在立定跳远考试现场,记者还注意到,由于部分考生动作不是很标准,现场监考老师临时客串起了“体育老师”,对考生动作进行指导。

据了解,在操场上,参加1000米和800米跑的考生基本上都能顺利跑下来,一些稍微有点胖的考生也能坚持到最后。

“为了这次体育测试,我准

备了一年的时间。今天估计1000米跑了一个满分。”枣庄四十一中的学生介绍说,从刚上初三开始,他就准备中考测试的三个考试项目,今天能坚持跑完1000米,都是平时锻炼的结果。该考生说,虽然立定跳远和1000米估计都是满分,但是他的掷实心球考得不理想,男生12.4米是满分,他只掷了12.11米。

“勉强跑下来了,估计成绩不是满分。”在女子800米的测试中,多数考生考完之后还是大汗淋漓,其中一位考生告诉记者,由于平时身体不太好,为了通过这次体育测试,她锻炼了半年的时间,“刚开始根本坚持不下来,今天和同学一起跑,虽然不是满分,但是能坚持下来,也很高兴。”

考试现场,九十位家长当起“监督员”

本次体育考试现场出现了一批特殊的监督员,他们是由考生所在学校推荐或是个人申请所批准的九十位家长

监督员。他们分布在各项目考点,时刻监督考试过程,但是遇到自己孩子的考试时会回避,更进一步的体现本次考试

的公平、公开、公正。在体育考试进行中,采取了“全封闭”考场的规定,除工作人员外,无关人员不得进入考场。



相关链接

掷实心球

掷实心球是测试考生上肢爆发力及全身协调用力的投掷能力测试项目,投掷实心球的最大特点就是“用巧劲”。除了力量因素以外,技巧也占了很大因素。考生练习时要五指分开,包握实心球,举至头上方,手臂后引;投掷时要抬头挺身,面对投掷方向,原地蹬地、收腹,带动投掷臂快速用力,将实心球向前上方掷出。投掷的时候不要贪高,而要求远。

跳绳

跳绳是衡量上肢爆发力水平和身体协调能力的测试项目。从历年考试来看,女生选择跳绳的比较多,男生相对少一些。考生在锻炼跳绳时要手腕用力,其它地方放松,这样能节省体力,增加次数,而且跳得多手臂也不会觉得累。跳动时,最好前脚掌着地,膝盖可以微

微弯曲但不能过大,这样可以缓和脚掌和地面的冲击力,防止受伤,同时也能使考生有“轻飘”的感觉,可提高成绩。

立定跳远

立定跳远是衡量下肢爆发力及身体协调能力的测试项目。立定跳远技术动作由预摆、起跳、腾空、落地4个部分组成。在起跳、腾空阶段,两脚蹬地时要快速有力,同时两臂由后向前上方摆动,借着两臂的摆动向前上方腾空跳起并充分展体。落地时要收腹,小腿前伸,同时两臂用力后摆,这种动作能使人达到最好成绩。

运动能力必测项目为:男1000米、女800米。

1000米/800米

测试1000米、800米,可以反映人体心血管和呼吸系统的机能及肌肉耐力,主要测试考生

耐力素质(主要为有氧耐力)的发展水平。要想在耐久跑项目取得好成绩,除了有较好的耐力素质外,能否合理分配体力是最关键因素之一。每个人的体力分配都不同,所以老师指导学生或学生自己锻炼时,一定要尝试计算取得不同成绩时每100米的平均速度,使自己了解每100米至少要跑多快才能达到某一成绩。在考试的时候,考生能按照自己掌握的平均速度跑,就能发挥出自己的最好水平。

特别提醒:热身很关键

考生不论在学校还是在家里锻炼,锻炼之前一定要进行热身,要将身体的各个部位活动开,避免出现崴脚、抽筋等现象。尤其考试日期将近,考生尽量不要做太剧烈的运动,严防崴脚、骨折等运动伤害发生,以免影响到考生复习甚至中考。

文/片 见习记者 马明

