

2024年城市区中招体育考试昨日开考

有些动作易犯规 提前了解少失分

□洛报融媒记者 何奕儒 通讯员 陈侠/文
记者 姬明星/图

昨日,我市2024年城市区中招体育考试在洛四高开考。据悉,18日(含)前,城市区28019名考生将全部考完。体育考试成绩满分为100分,考生实际得分将计入其中招总成绩。考试现场情况如何?有哪些易失分点?记者带您实地了解。

现场

每项测试结束 考生就能看成绩

昨日7时40分,记者来到洛四高考点,来自洛邑初中、瀍滨初中的考生已陆续到达,排队待考。

记者在现场看到,工作人员将考生按20人一组,带入体育馆内的入场处。考生将准考证、IC卡交给考务人员,用读卡器读取IC卡后,屏幕上会显示考生的相关信息。通过电脑识别考生面部信息,并与考生报名信息核对,确认无误后,考生可入场,入场时间一般为10秒钟左右。

考生在待考区穿上带有编号的薄马甲后进入考场。考官会根据各项目的测试人数,统筹分配每队考生的考试顺序。一般情况下,会先考选考项目,最后考中长跑。

在考场内,整个考试过程紧张有序:每项测试开始前,考生须刷卡核对个人信息;考试过程中,考生成绩全部用电子仪器测量;每项测试结束后,成绩会呈现在终端电脑上,考生能看到自己的成绩;出考场前,每名考生要在出口处再刷一次IC卡,显示屏上会出现考生的过程性评价分数、考试当天每项测试的成绩和总分等。考生要确保各项目都有成绩后再离场。



排球垫球测试现场

提醒

这些易失分点 考生考试时要避免

哪些项目易失分?考生需注意什么问题?现场监考老师、裁判等进行提醒。

●立定跳远

立定跳远是在测试垫上进行的,垫子没有刻度,只有一条起跳线,若考生脚尖触碰起跳线,仪器会发出“滴滴”的犯规提示音。

有考生听到“滴滴”的提示音后没有后退,直接跳了出去,被判定为犯规。监考老师建议,考生在起跳前,可以让脚尖与起跳线保持0.5厘米左右的距离,也可原地做几次起跳动作,观察脚尖是否会踩线,若出现“滴滴”的提示音,脚要蹭着垫子往后挪。跳完后要往前走,绕过垫子再回到起跳线,进行二次测试。

●一分钟跳绳

考点会提供不同长度的跳绳,跳绳手柄为考试联机专用,考生在拿到跳绳后,不需要按手柄上的按钮,只需将绳子的长短微调至适宜长度即可。

在考试时,一些考生由于紧张,跳绳速度过快,频频出现失误。在跳绳前,考生可以通过深呼吸放松心情,跳绳时切记控制好速度和节奏,保持稳定性,不可忽快忽慢。此外,跳绳时不要憋气,均匀地呼吸,这样能提高跳绳的速度和持久力。

●排球垫球

排球垫球的高度要求为男生2.24米、女生2米。考试采取机器计数,若垫球高度未达到扫描区域则不计该次次数。

考生除了保持垫球的稳定性,切记要将球垫到扫描区域的高度,仪器发出“滴”的提示音即为有效垫球。现场有考生连续垫球40多个,但因高度没达标,有效垫球数只算10多个。此外,在测试时,考生切忌用手抱球,这会被判定为测试结束。

答疑

考试时扭伤脚踝 现场能申请缓考吗

针对家长和考生关心的问题,市教师发展中心副主任陈钢为大家答疑。

●问:如果早上气温比较低,孩子能否穿外套进考点?

答:可以穿外套进考点,热的话可以把外套脱了,放在待考区。考生穿上考试号码服后,不允许在外面再套衣服。

●问:如果考试当天下雨,考试会推迟吗?

答:会推迟。针对需要在室外进行的项目,如果考试前或考试时出现特殊天气,考生不能按时完成考试,可延长至当天完成。若当天不能完成考试,考生已考项目成绩无效,另行安排时间重新进行考试。原则上安排在本考点最后一天进行考试,具体时间以考点通知为准。

●问:在考试期间,能不能喝功能型饮料、吃巧克力?

答:不能。考生在入场时,除准考证、IC卡外,其他物品都要交由老师看管。

●问:如果测试时扭伤脚踝,能现场申请缓考吗?

答:可以。考生在考试过程中,如果因为突发事件,无法继续考试,可办理缓考,已考项目的成绩有效(不能重新考);未考项目以缓考成绩为准。若考生不办理缓考,未考项目按无成绩记录。现场申请缓考,必须由本人写出书面缓考申请,经主考批准后方可办理。

●问:孩子因病缓考,什么时间进行考试?

答:我市中招体育考试缓考,定于4月29日上午在洛四高进行。

【温馨提醒】

今日至18日,洛教融媒满分姐姐将在河科大附中、魏书生中学(伊滨区洛八高老校区)为您现场直播考场情况。您可关注“洛阳晚报教育周刊”视频号、抖音号;“洛阳中招”视频号,观看直播、进行预约。

绘制 雅琦

洛阳晚报

上榜品牌

登报热线:0379-60873688

老方家 单锅烩面

始创于1986年,原东民共和胡同

非物质文化遗产

由老方师傅独创兼具洛阳传统特色的细烩面

烩面筋道 黄牛骨熬制 汤白如乳

辅以多种配菜和牛肉方丁,再加辣椒油和香菜,食欲爆棚!

电话:15090157800

地址:渡河区中州路与华林路交叉口南15米路西

卓 跳跳小面

秘制配方·筋道爽滑·经济实惠·好吃不贵

十几种调料个性化多种口味
麻辣鲜香、大份免费续面

热线(加盟):17638843222

地址:老城区黄梅路与中州路交叉口南10米路东

洛龙康诚口腔门诊部

提供专业口腔护理与诊疗服务

致力于口腔健康事业

电话:15837975036

地址:洛龙区牡丹大道与通济街交叉口

