

# 选6 长跑入选前三

## 今年杭州中考体育有变化,学生的选择你想不到

本报记者 姜赟 沈蒙和  
通讯员 葛嫣

最近,杭城各初中运动场的人气,和三月的气温一样,噌噌上涨。许多初三家长见面打招呼都会问一句:你家娃选了哪两项?因为《2023中考信息采集以及中考体育考试的相关通知》来了,3月15日9点到3月21日16点,考生可以登录网站报名体育中考的具体项目。

受疫情影响,今年杭州市区中考体育改为“6选2”——考生可在立定跳远、跳绳(1分钟)、掷实心球(2千克)、引体向上(男生)/仰卧起坐(1分钟,女生)、1000米跑(男生)/800米跑(女生)、游泳(100米)这6个项目中,自主选考2个项目。考试总分仍为30分,其中选考的两项每项满分10分,以考生最好成绩计分;因减项另为每位考生赋分10分。

### 热门项目有变化

“我和女儿商量了一下,选800米和仰卧起坐。”  
“我家就选引体向上和跳绳。”  
“我们没得选,只能跳绳和实心球,其他四项都不行。”  
“我娃选实心球和800米。这两项比较稳定。”  
……

从去年年底就开始为体育中考焦虑的爸妈们,眼下最纠结的事是孩子报哪两个项目。反倒是考生们从容得多。

小陈在杭州西湖区的一所公办初中读初三,对体育中考很有信心:“学校体育课一周测一次长跑,每周三节体育课,大家可以根据选考项目练习,老师会在旁边指导,跳绳的比立定跳远的多。”

小姑娘想选800米和实心球,“我对实心球更有把握,不出意外能拿满分。‘阳’之前,我800米能拿满分,不过‘阳康’后最近一次测试,我距离满分差了7秒。但我觉得现在合理锻炼,体力不断恢复,春天也更适合运动,拿满分应该没问题。”

本周,记者在杭州拱墅区和滨江区的4所公办初中做了入校调查。A校报名人数比较集中的项目是跳绳、仰卧起坐(女生)、引体向上(男生)、实心球;B校是实心球、跳绳和长跑;C校是跳绳和实心球;D校是长跑、实心球和引体向上。

与此同时,记者在初三家长群、体能训练机构也进行了调查,发现在6个项目中,长跑、实心球、跳绳是选择最多的。没想到,长跑也能入围前三。

### 初三生们为何这样选

体能教练商教练表示:“选择800米和1000米的学生,大多体能不错,而且其他项目也不错。就算是按照原来的中考政策,也比较有把握拿到30分。不少学生选择长跑,是因为怕其他项目发挥不稳定,而跑步是最能体现综合素质又发挥最稳定的项目。”

其次,实心球也颇受孩子们青睐。“实心球虽然是力量类项目,但它有技巧,不完全靠手臂力量,要用腿部、腰

部力量协调统一、姿势正确,再调整好投掷角度,基本就可以拿到满分。”

大多数选择跳绳的考生,是因为从小学就开始练习跳绳,有着良好的基础,再加上平时随时随地可以练习,容易坚持。放弃这个项目的考生,有一部分是因为中考跳绳是塑料绳,比小学的钢丝绳重,又容易缠绕起来。“小学时跳绳不错但臂力差的孩子甩起来很吃力,他们自然就放弃了这个项目。”杭州景荷中学体育老师分析。

“周二学校进行了一次模拟测试,这已经是第二次了,目的是让学生慢慢适应,同时了解哪些项目自己发挥更稳定。在测试后,原本想选择跳绳的同学会相对减少一些。也有少部分同学(主要是男生)选择双力量项目或双耐力类项目。”杭州景成实验学校相关负责人说。

### 女生家长最纠结考试日期

根据最新通知,今年中考体育考试时间原则上安排在4月中下旬至5月中旬。共组织两轮考试,分批进行。第一轮考试计划时间为4月,第二轮考试计划时间为5月。具体时间和地点等由杭州市教育考试院另行公布。

女生家长眼下最纠结具体的考试日期。上城区某公办初中一位初三家长赵女士说:“我女儿游泳很不错,现在时间又不定,我担心她刚好来例假,为了保险起见,不打算选游泳了。”

赵女士的担心,立刻引发了家长群里女生家长的共鸣。黄女士迫切地想知道体育中考具体在几号:“我们选的是800米,可是我们家姑娘例假本来就不规律,有时半个月来一次,有时两个月才来一次。医生说,可以提前吃黄体酮推迟例假,但是现在具体时间还没说,我都不知道哪天给她吃合适。”

不过,体育老师们不建议女生通过这种方式迎考:“一般情况下,考试时间和女生生理期是可以错开的。中考体育考试共安排两轮,考生在第一轮考试有项目未获满分的,可继续参加第二轮考试。而且每轮考试之后都有补考机会。”

体育老师们还给出两个建议,一是要尽量选择发挥稳定的项目;二是搞清楚每个项目的具体规则,多练习,避免考试时因为犯规取消成绩。像游泳,最容易出现的两种犯规情况,一是脚触游泳池池底;二是转身时,用手攀扶了池壁。



## 成长读本

chéng zhǎng dú běn

### 中国体育彩票排列5第23066期开奖公告

开奖日期: 2023年3月17日  
本期全国销售金额: 21,394,514元  
本期开奖号码: 55054

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	28注	100,000元	2,800,000元
合计	28注	---	2,800,000元

158,490,316.32元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月16日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

### 中国体育彩票排列3(浙江省)第23066期开奖公告

开奖日期: 2023年3月17日  
本期全国销售金额: 47,542,648元,本省(区、市)销售金额: 3,284,360元  
本期开奖号码: 550

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	17,107注	1,092注	1,040元
组选3	28,357注	1,188注	346元
组选6	0注	0注	173元

19,111,819.20元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月16日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

### 中国体育彩票浙江省20选5第23066期开奖公告

开奖日期: 2023年3月17日  
本期销售金额: 175,956元  
本期开奖号码: 04 07 09 10 18  
本期出球顺序: 04 09 18 10 07

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	5注	5,746元
二等奖	489注	50元
三等奖	6,607注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月16日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

### 中国体育彩票7星彩第23029期开奖公告

开奖日期: 2023年3月17日  
本期全国销售金额: 28,631,988元  
本期开奖号码: 3 6 0 8 0 7 + 4

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	0注	---	0元
二等奖	9注	75,940元	683,460元
三等奖	41注	3,000元	123,000元
四等奖	1,881注	500元	940,500元
五等奖	31,379注	30元	941,370元
六等奖	1,038,025注	5元	5,190,125元
合计	1,071,335注	---	7,878,455元

298,062,978.49元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月16日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

### 中国体育彩票浙江省6+1第23029期开奖公告

开奖日期: 2023年3月17日  
本期销售金额: 1,084,802元  
正选号码: 3 1 3 2 1 4  
特别号码: 7

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	---
一等奖	4注	9,258元
二等奖	14注	4,629元
三等奖	152注	300元
四等奖	1,956注	20元
五等奖	24,558注	5元

23,426,152.47元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月16日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

### 中国体育彩票足球6场半全场胜负第23039期开奖公告

开奖日期: 2023年3月17日  
本期全国销售金额: 228,610元

主队	贝蒂斯	费内巴	费内巴	弗赖堡	弗赖堡	社会	社会	阿森纳	阿森纳	费伦茨	费伦茨
客队	曼联	塞维	塞维	尤文	尤文	罗马	罗马	里斯本	里斯本	勒沃	勒沃
结果	1	0	3	3	0	0	1	1	3	1	0

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	1注	146,310.00元	146,310.00元
合计	1注	---	146,310.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月16日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

### 中国体育彩票足球胜负第23036期开奖公告

开奖日期: 2023年3月17日  
本期全国销售金额: 25,949,410元

主队	费耶诺	贝蒂斯	费内巴	费内巴	阿森纳	阿森纳	费伦茨	费伦茨	锡瓦斯	锡瓦斯	布拉迪	布拉迪	西汉姆	西汉姆	尼斯	尼斯	阿尔克	阿尔克
客队	矿工	曼联	塞维	塞维	尤文	尤文	罗马	罗马	柏林	柏林	佛罗伦	佛罗伦	巴塞尔	巴塞尔	波兹南	波兹南	谢里夫	谢里夫
结果	3	0	3	0	1	1	0	3	0	1	0	3	0	1	0	3	3	3

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	99注	117,427.00元	11,625,273.00元
二等奖	2,669注	1,866.00元	4,980,354.00元
合计	2,768注	---	16,605,627.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月16日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

### 中国体育彩票足球4场进球第23039期开奖公告

开奖日期: 2023年3月17日  
本期全国销售金额: 1,635,452元

主队	贝蒂斯	曼联	弗赖堡	尤文	社会	罗马	阿森纳	里斯本
客队	塞维	塞维	塞维	塞维	塞维	塞维	塞维	塞维
结果	0	1	0	2	0	0	1	1

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	62注	16,882.00元	1,046,684.00元
合计	62注	---	1,046,684.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月16日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。