体育特长生各运动项目测试内容、方法及要求

测试项目、分值和计分办法

一、测试项目

（一）身体素质测试

1）50米；2）立定三级跳远。

（二）专项技术测试

1）田径；2）篮球（男、女篮）；3）足球；4）排球；5）羽毛球；6）乒乓球；7）网球；8）健美操（含啦啦操）；9）跆拳道；10）轮滑；11）民族传统体育（武术、龙舟）。

二、各测试项目分值及计分办法

（1）参加江苏海事职业技术学院体育特长生测试的学生，需参加身体素质测试中的2项，以及选择专项技术测试中的1项进行。

（2）江苏海事职业技术学院体育特长生测试总分为300分。其中身体素质测试占20%（50米、立定三级跳远分别占10%）；专项技术测试占80%。包括专项素质、专项技能和实战三部分。分别占10%、20%、50%。

专项技术测试中，只有专项素质、实战或只有专项技能、实战的专项，则专项素质或专项技能测试占30%。只有专项素质和专项技能，而无实战的测试专项，则专项素质与专项技能占80%。其中专项素质占30%，专项技能占比50%。只有实战测试的专项（田径），则实战测试占80%。

计取成绩得分时，以评分标准中成绩对应的得分计取，若成绩在评分标准中的两个相邻分值之间，则按其中较高的分值计分。

测试项目内容及评分标准

一、身体素质测试

**1、测试内容**

（1）50米

（2）立定三级跳远

**2、测试方法**

按国家田径竞赛规则进行考试，50米只测1次；立定三级跳远测3次，取最好成绩计分。考生服装、鞋等自备。

**3、评分标准**

50米、立定三级跳远分别对照评分标准表1，进行测试赋分，赋分后，将分数乘以3记入总分。

表1 身体素质评分标准表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **项 目**  **分 值** | **50（米）** | | **立定三级跳远（米）** | |
| **男生** | **女生** | **男生** | **女生** |
| 10 | 6″2 | 7″2 | 9.30 | 7.90 |
| 9.5 | 6″3 | 7″3 | 9.20 | 7.80 |
| 9 | 6″4 | 7″4 | 9.10 | 7.70 |
| 8.5 | 6″5 | 7″5 | 9.00 | 7.60 |
| 8 | 6″6 | 7″6 | 8.90 | 7.50 |
| 7.5 | 6″7 | 7″7 | 8.80 | 7.40 |
| 7 | 6″8 | 7″8 | 8.70 | 7.30 |
| 6.5 | 6″9 | 7″9 | 8.60 | 7.20 |
| 6 | 7″0 | 8″0 | 8.55 | 7.10 |
| 5.5 | 7″1 | 8″1 | 8.50 | 7.00 |
| 5 | 7″2 | 8″2 | 8.45 | 6.90 |
| 4.5 | 7″3 | 8″3 | 8.40 | 6.80 |
| 4 | 7″4 | 8″4 | 8.35 | 6.70 |
| 3.5 | 7″5 | 8″5 | 8.30 | 6.60 |
| 3 | 7″6 | 8″6 | 8.25 | 6.50 |
| 2.5 | 7″7 | 8″7 | 8.20 | 6.40 |
| 2 | 7″8 | 8″8 | 8.10 | 6.30 |
| 1 | 7″9以下 | 8″9″以下 | 7.90以下 | 5.90以下 |

二、专项技术测试

**（一）田径测试方法及评分标准**

**1、测试内容**

报考体育特长生选考田径专项的考生必须在100米跑、110米栏(男)、100米栏(女)、200米跑、400米跑、800米跑、1500米跑、跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪中，自选一个项目进行测试。

**2、测试方法**

（1）按国家田径竞赛规则进行测试，径赛项目只测一次；田赛项目除跳高外，测试三次，取最好成绩。跳高按比赛规则进行，取最好成绩。

（2）器材规格除男子110米栏和铅球外，其余均执行按成人比赛标准（男子110米栏高为91.4cm、铅球重6kg）。

考生服装、鞋等自备。

**3、评分标准**

田径各测试项目分别对照评分标准表2、3，进行测试赋分。赋分后，将分数乘以24记入总分。

表2 径赛项目及评分标准表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | **100米** | | **200米** | | **400米** | | **800米** | | **1500米** | | **110米栏(男)/**  **100米栏(女)** | |
| **男生** | **女生** | **男生** | **女生** | **男生** | **女生** | **男生** | **女生** | **男生** | **女生** | **男生** | **女生** |
| 10 | 11.5 | 12.8 | 23.6 | 27.0 | 53.0 | 1:03:00 | 2:03:00 | 2:26:00 | 4:15:00 | 5:05:00 | 16.0 | 15.5 |
| 9.5 | 11.6 | 12.9 | 23.8 | 27.2 | 53.4 | 1:03:30 | 2:04:00 | 2:27:00 | 4:17:00 | 5:08:00 | 16.2 | 15.6 |
| 9 | 11.7 | 13.0 | 24.0 | 27.4 | 53.8 | 1:04:00 | 2:05:00 | 2:28:00 | 4:19:00 | 5:11:00 | 16.4 | 15.8 |
| 8.5 | 11.8 | 13.1 | 24.2 | 27.6 | 54.2 | 1:04:30 | 2:06:00 | 2:29:00 | 4:21:00 | 5:14:00 | 16.6 | 16.0 |
| 8 | 11.9 | 13.2 | 24.4 | 27.8 | 54.6 | 1:05:00 | 2:08:00 | 2:30:00 | 4:24:00 | 5:17:00 | 16.8 | 16.2 |
| 7.5 | 12.0 | 13.3 | 24.6 | 28.1 | 55.0 | 1:05:30 | 2:10:00 | 2:32:00 | 4:27:00 | 5:21:00 | 17.1 | 16.4 |
| 7 | 12.1 | 13.4 | 24.9 | 28.4 | 55.5 | 1:06:00 | 2:12:00 | 2:34:00 | 4:30:00 | 5:24:00 | 17.4 | 16.6 |
| 6.5 | 12.2 | 13.6 | 25.2 | 28.7 | 56.0 | 1:07:00 | 2:14:00 | 2:36:00 | 4:35:00 | 5:27:00 | 17.7 | 16.8 |
| 6 | 12.4 | 13.8 | 25.5 | 29.0 | 56.5 | 1:08:00 | 2:16:00 | 2:38:00 | 4:40:00 | 5:30:00 | 18.0 | 17.0 |
| 5.5 | 12.6 | 14.0 | 25.8 | 29.3 | 57.0 | 1:10:00 | 2:18:00 | 2:40:00 | 4:45:00 | 5:35:00 | 18.2 | 17.2 |
| 5 | 12.8 | 14.2 | 26.1 | 29.6 | 57.5 | 1:12:00 | 2:20:00 | 2:42:00 | 4:50:00 | 5:40:00 | 18.4 | 17.4 |
| 4.5 | 13.0 | 14.4 | 26.4 | 29.9 | 58.0 | 1:14:00 | 2:22:00 | 2:44:00 | 4:55:00 | 5:45:00 | 18.6 | 17.6 |
| 4 | 13.2 | 14.6 | 26.7 | 30.2 | 58.5 | 1:16:00 | 2:24:00 | 2:46:00 | 5:00:00 | 5:50:00 | 18.8 | 17.8 |
| 3.5 | 13.4 | 14.8 | 27.0 | 30.5 | 59.0 | 1:18:00 | 2:26:00 | 2:48:00 | 5:05:00 | 5:55:00 | 19.0 | 18.0 |
| 3 | 13.6 | 15.0 | 27.3 | 30.8 | 59.5 | 1:20:00 | 2:28:00 | 2:50:00 | 5:10:00 | 6:00:00 | 19.2 | 18.2 |
| 2.5 | 13.8 | 15.2 | 27.6 | 31.1 | 1:00 | 1:22:00 | 2:30:00 | 2:52:00 | 5:15:00 | 6:05:00 | 19.4 | 18.4 |
| 2 | 14.0 | 15.4 | 27.9 | 31.4 | 1:05 | 1:24:00 | 2:32:00 | 2:54:00 | 5:20:00 | 6:10:00 | 19.6 | 18.6 |
| 1.5 | 14.2 | 15.6 | 28.2 | 31.7 | 1:10 | 1:26:00 | 2:34:00 | 2:56:00 | 5:25:00 | 6:15:00 | 19.8 | 18.8 |
| 1 | 14.4 | 15.8 | 28.5 | 32.0 | 1:15 | 1:28:00 | 2:36:00 | 2:58:00 | 5:30:00 | 6:20:00 | 20.0 | 19.0 |

表3 田赛项目及评分标准表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | **跳高** | | **跳远** | | **三级跳远** | | **铅球** | | **铁饼** | | **标枪** | |
| **男生** | **女生** | **男生** | **女生** | **男生** | **女生** | **男生** | **女生** | **男生** | **女生** | **男生** | **女生** |
| 10 | 1.83 | 1.56 | 6.50 | 5.20 | 13.6 | 11.0 | 12.5 | 12.5 | 38.0 | 39.0 | 51.0 | 38.0 |
| 9.5 | 1.81 | 1.54 | 6.40 | 5.15 | 13.5 | 10.8 | 12.2 | 12.2 | 37.0 | 38.0 | 50.0 | 37.0 |
| 9 | 1.78 | 1.52 | 6.30 | 5.10 | 13.4 | 10.6 | 11.9 | 11.9 | 36.0 | 37.0 | 48.0 | 36.0 |
| 8.5 | 1.75 | 1.50 | 6.20 | 5.00 | 13.2 | 10.4 | 11.6 | 11.6 | 35.0 | 36.0 | 46.0 | 35.0 |
| 8 | 1.72 | 1.48 | 6.10 | 4.90 | 13.0 | 10.2 | 11.3 | 11.3 | 34.0 | 35.0 | 44.0 | 34.0 |
| 7.5 | 1.69 | 1.46 | 6.00 | 4.80 | 12.8 | 10.0 | 11.0 | 11.0 | 33.0 | 34.0 | 42.0 | 33.0 |
| 7 | 1.66 | 1.44 | 5.90 | 4.70 | 12.6 | 9.80 | 10.5 | 10.7 | 32.0 | 33.0 | 40.0 | 32.0 |
| 6.5 | 1.63 | 1.42 | 5.80 | 4.60 | 12.4 | 9.60 | 10.0 | 10.4 | 31.0 | 32.0 | 38.0 | 31.0 |
| 6 | 1.60 | 1.40 | 5.60 | 4.50 | 12.1 | 9.40 | 9.50 | 10.0 | 29.0 | 31.0 | 36.0 | 30.0 |
| 5.5 | 1.57 | 1.38 | 5.50 | 4.40 | 12.0 | 9.30 | 9.40 | 9.9 | 28.0 | 30.0 | 35.0 | 29.0 |
| 5 | 1.54 | 1.36 | 5.40 | 4.30 | 11.9 | 9.20 | 9.30 | 9.8 | 27.0 | 29.0 | 34.0 | 28.0 |
| 4.5 | 1.51 | 1.34 | 5.30 | 4.20 | 11.8 | 9.10 | 9.20 | 9.7 | 26.0 | 28.0 | 33.0 | 27.0 |
| 4 | 1.48 | 1.32 | 5.20 | 4.10 | 11.7 | 9.00 | 9.10 | 9.6 | 25.0 | 27.0 | 32.0 | 26.0 |
| 3.5 | 1.45 | 1.30 | 5.10 | 4.00 | 11.6 | 8.90 | 9.00 | 9.5 | 24.0 | 26.0 | 31.0 | 25.0 |
| 3 | 1.42 | 1.28 | 5.00 | 3.90 | 11.5 | 8.80 | 8.90 | 9.4 | 23.0 | 25.0 | 30.0 | 24.0 |
| 2.5 | 1.39 | 1.26 | 4.90 | 3.80 | 11.4 | 8.70 | 8.80 | 9.3 | 22.0 | 24.0 | 29.0 | 23.0 |
| 2 | 1.36 | 1.24 | 4.80 | 3.70 | 11.3 | 8.60 | 8.70 | 9.2 | 21.0 | 23.0 | 28.0 | 22.0 |
| 1.5 | 1.33 | 1.22 | 4.70 | 3.60 | 11.2 | 8.50 | 8.60 | 9.1 | 20.0 | 22.0 | 27.0 | 21.0 |
| 1 | 1.30 | 1.20 | 4.60 | 3.50 | 11.1 | 8.40 | 8.50 | 9.0 | 19.0 | 21.0 | 26.0 | 20.0 |

**（二）篮球测试方法及评分标准**

**1、测试内容**

（1）专项素质：助跑摸高。

（2）专项技能：全场运球三点变线上篮；三分球投篮。

（3）实战。

**2、测试方法**

（1）专项素质：助跑摸高

助跑摸高考核方法：助跑单脚跳起摸高，以摸高的最高度计分，每人做两次，计其中一次最佳成绩。

（2）专项技能：全场运球三点变线上篮

在两个罚球线及中圈边放一竖竿，学生自端线与左侧三区线交接处开始，绕三竿上篮，必须投进，回来线路相同，来回共两次。每人做两次，计其中一次最佳成绩。见图1所示。

要求：连续运球，到变线点必须变向换手运球；不得远推运球上篮，不允许带球走、两次运球、携带球；必须投中篮后，才能继续运球，投不中要继续再投，

直到投中，投篮的手（左手或右手投）不加限制。

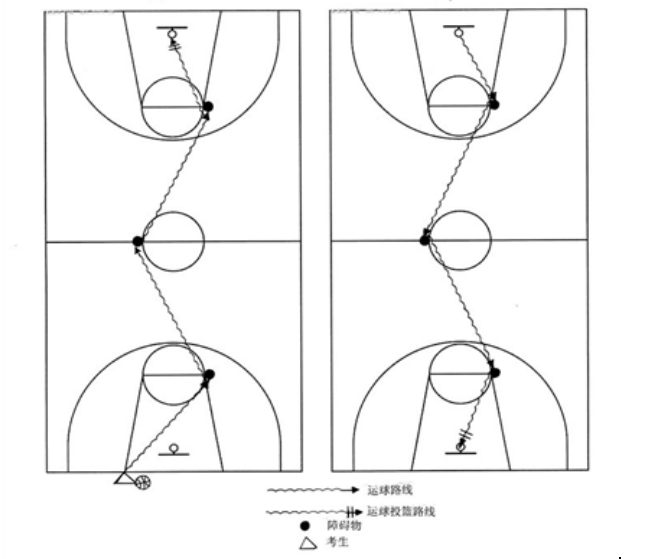


图1 全场运球三点变线上篮示意图

（3）专项技能：三分球投篮

考生3分线外投篮，投篮后自己抢篮板球再运至三分线外投篮，时间1分钟。

要求：投篮时不得踏线或过线，不得带球跑，违者投中无效。

（4）实战：分组比赛

根据考生人数，进行全场或半场的编队比赛，采用半场人盯人防守，考核其技术和战术的运用能力。对能力较强的学生，可再进行一轮比赛，每场比赛时间要以能够全部观察了解每个考生的情况而定，评定的内容有：

① 个人攻防能力：观察进攻技术运用的合理性和熟练程度。重点看投篮、突破和传接球。

② 防守能力：观察个人防守和协同防守能力。

③ 战术意识：观察全场比赛中攻守转换速度、快攻意识和个人战术行动的能力。

考生服装、鞋等自备。

**3、评分办法**

（1）专项素质：助跑摸高。对照表4进行测试赋分。

专项技能：全场运球三点变线上篮、投篮，分别对照表4，进行测试赋分。

赋分后，将专项素质与专项技能分数和乘以3记入总分。

（2）实战。对照评分表5，进行测试赋分，赋分后，将分数乘以3记入总分。

表4 助跑摸高和三点变线上篮、投篮评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | **助跑摸高（米）** | | **分值**  **项目** | **三点变线上篮（）** | | **分值**  **项目** | **投篮（个）** | |
| **男生** | **女生** | **男生** | **女生** | **男生** | **女生** |
| 10 | 3.20 | 2.80 | 10 | 33" | 38" | 10 | 8 | 7 |
| 9.5 | 3.18 | 2.79 | 9.5 | 33"5 | 38"5 | 8.5 | 7 | 6 |
| 9 | 3.16 | 2.78 | 9 | 34" | 39" | 7 | 6 | 5 |
| 8.5 | 3.14 | 2.77 | 8.5 | 34"5 | 39"5 | 6 | 5 | 4 |
| 8 | 3.12 | 2.76 | 8 | 35" | 40" | 4 | 4 | 3 |
| 7.5 | 3.10 | 2.75 | 7.5 | 35"5 | 40"5 | 3 | 3 | 2 |
| 7 | 3.08 | 2.74 | 7 | 36" | 41" | 2 | 2 | / |
| 6.5 | 3.06 | 2.73 | 6.6 | 36"5 | 41"5 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | 3.04 | 2.72 | 6.2 | 37" | 42" |  |  |  |
| 5.5 | 3.02 | 2.71 | 5.8 | 37"5 | 42"5 |  |  |  |
| 5 | 3.00 | 2.70 | 5.4 | 38" | 43" |  |  |  |
| 4.5 | 2.95 | 2.69 | 5 | 38"5 | 43"5 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

表5 篮球实战能力评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **指标**  **分值** | **个人进攻能力** | **防守能力** | **战术意识** |
| 41-50 | 进攻技术，如投篮、突破、传接球等运用的合理和熟练。 | 个人防守和协同防守能力强 | 全场比赛中攻守转换速度、快攻意识和个人战术行动的能力强。 |
| 31-40 | 进攻技术，如投篮、突破、传接球等运用的较为合理性熟练。 | 个人防守和协同防守能力较强 | 全场比赛中攻守转换速度、快攻意识和个人战术行动的能力较强。 |
| 21-30 | 个人进攻能力、防守能力、战术意识其中有一项稍好者 | | |
| 20以下 | 个人进攻能力、防守能力、战术意识全无 | | |

**（三）足球测试方法及评分标准**

**（非守门员）**

**1、测试内容**

（1）专项素质：5-25米折返跑。

（2）专项技术：传准；20米运射。

（3）实战。

**2、测试方法**

（1）专项素质：5-25米折返跑

将足球场边线设为起（终）跑线，向场内垂直延伸，分别在5米、10米、15米、20米和25米处各设置柱状标志。考官发令后开表，考生在起（终）跑线处采用站立式起跑，按规定依次用手碰触各折返点标志，并完成所有折返距离跑回起（终）跑线处停表。每人测试1次。

（2）专项技能：传准

以“O”为圆心（圆心处放一锥形标志桶作为标记），分别画半径为3米和2米的三个同心圆（线的宽度不超过12厘米，下同）。以25米（男）、20米（女）为半径从圆心向任何方向划一条5米长的弧，作为踢准的限制线。（见图2）考生必须将球放在限制线上或线后向圈里踢球，否则踢中无效。以球的第一落点落在圈内或线上为有效（各圆的线为该圆的有效区）。将球踢进内圈得2分，踢进外圈得1分，踢到圈外得零分，每人10次，满分为20分。

（3）专项技能：20米运射

o

25M

图2 传准场地示意图

3M

2M

从罚球区线中点垂直向场内延伸至20米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线2米处起，沿20米垂线共插置8根标志杆。考生将球置于2米长的起点线标志杆正后方上，运球依次绕过8根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出，均属无效，不计成绩。每人测试2次，取最好成绩。见图3。

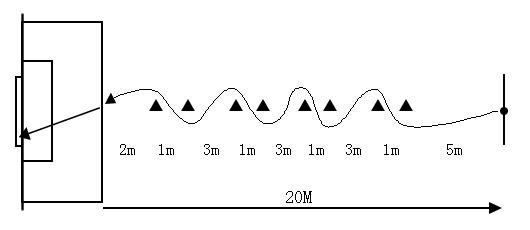


图3 运球过杆射门示意图

（4）实战

根据考生人数，将考生分为不同的组（队），分别进行正式场地的比赛或小场地的比赛。

考生服装、鞋等自备。

**3、评分办法**

（1）专项素质：5-25米折返跑。对照表6，进行测试赋分。

专项技能：传准、20米运射，分别对照表6，进行测试赋分。

赋分后，将专项素质与专项技能分数和乘以1.5记入总分。

（2）实战。对照表7，进行测试赋分，赋分后，将分数乘以3记入总分。

表6 5-25米折返跑和传准、20米运射评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | **5-25米折返跑（）** | | **分值**  **项目** | **传准（个）** | **分值**  **项目** | **20米运射（）** | |
| **男生** | **女生** | **男生、女生** | **男生** | **女生** |
| 20 | 33 | 35 | 20 | 10×2 | 20 | 8.00 | 9.10 |
| 19.5 | 33.5 | 35.5 | 19 | 9×2+1×1 | 19 | 8.50 | 9.60 |
| 19 | 34 | 36 | 18 | 9×2｜8×2+2×1 | 18 | 9.00 | 10.10 |
| 18.5 | 34.5 | 36.5 | 17 | 8×2+1｜7×2+3×1 | 17 | 9.50 | 10.60 |
| 18 | 35 | 37 | 16 | 8×2｜7×2+2×1  6×2+4×1 | 16 | 10.00 | 11.10 |
| 17.5 | 35.5 | 37.5 | 15 | 10.50 | 11.60 |
| 17 | 36 | 38 | 15 | 7×2+1｜6×2+3×1  5×2+5×1 | 14 | 11.00 | 12.10 |
| 16.5 | 36.5 | 38.5 | 13 | 11.50 | 12.60 |
| 16 | 37 | 39 | 14 | 7×2｜6×2+2×1  5×2+4×1｜4×2+6×1 | 12 | 12.00 | 13.10 |
| 15.5 | 37.5 | 39.5 | 11 | 12.50 | 13.60 |
| 15 | 38 | 40 | 13 | 6×2+1｜5×2+3×1  4×2+5×1｜3×2+7×1 | 10 | 13.00 | 14.10 |
| 14.5 | 38.5 | 40.5 | 9 | 13.50 | 14.60 |
| 14 | 39 | 41 | 12 | 6×2｜5×2+2×1  4×2+4×1｜3×2+6×1  2×2+8×1 | 8 | 14.00 | 15.10 |
| 13.5 | 39.5 | 41.5 | 7 | 14.50 | 15.60 |
| 13 | 40 | 42 | 6 | 15.00 | 16.10 |
| 12.5 | 40.5 | 42.5 | 11 | 5×2+1｜4×2+3×1  3×2+5×1｜2×2+7×1  1×2+9×1 |  |  |  |
| 12 | 41 | 43 |  |  |  |
| 11.5 | 41.5 | 43.5 |  |  |  |
| 11 | 42 | 44 | 10 | 5×2｜4×2+2×1  3×2+4×1｜2×2+6×1  10×1 |  |  |  |
| 10.5 | 42.5 | 44.5 |  |  |  |
| 10 | 43 | 45 |  |  |  |
| 9.5 | 43.5 | 45.5 | 9 | 4×2+1×1｜3×2+3×1  2×2+5×1｜1×2+7×1  9×1 |  |  |  |
| 9 | 44 | 46 |  |  |  |
| 8.5 | 44.5 | 46.5 |  |  |  |
| 8 | 45 | 47 | 8 | 4×2｜3×2+2×1  2×2+4×1｜1×2+6×1  8×1 |  |  |  |
| 7.5 | 45.5 | 47.5 |  |  |  |
| 7 | 46 | 48 |  |  |  |
| 6.5 | 46.5 | 48.5 | 7 | 3×2+1×1｜2×2+3×1  1×2+5×1｜7×1 |  |  |  |
| 6 | 47 | 49 |  |  |  |
| 5.5 | 47.5 | 49.5 | 6 | 3×2｜2×2+2×1  1×2+4×1｜6×1 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

表7 足球实战能力评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **指标**  **分值** | **技术水平** | **战术意识** | **意志品格** |
| 41-50 | 技术动作规范，运用正确、合理和熟练。 | 战术能力强，意识好。 | 作风顽强、心理状态稳定。 |
| 31-40 | 技术动作规范，运用基本正确，较为合理和熟练。 | 战术能力较强，意识较好。 | 作风顽强、心理状态稳定。 |
| 21-30 | 技术动作基本规范，运用基本正确、合理和熟练。 | 战术能力一般，意识一般 | 作风顽强、心理状态较稳定。 |
| 20以下 | 技术动作欠规范，运用不够正确、合理和熟练。 | 战术能力一般，意识一般 | 作风不顽强、心理状态不稳定。 |

**（守门员）**

**1、测试内容**

（1）专项技能：掷远与踢远；扑接球。

（2）实战。

**2、测试方法**

（1）专项技能：掷远与踢远

掷远与踢远：在罚球区线上截取横宽15米为测试场地的宽度，在横线的两个端点分别向场内划两条与边线平行的直线，并标出距离数，此两条线的纵长为60米以上。先采用手掷远，然后用脚发球踢远。每人用手发球掷远二次，用脚发球踢远（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限）二次。手发球和脚发球各取其中最好一次成绩相加作为考生最后成绩。

（2）专项技能：扑接球

考生守门，扑接从位于罚球区线外射来的10个球。由3～5个考评员对其技术技能进行评定。取平均分为最后得分。成绩优者名次列前。

（3）实战

根据考生人数，将考生分在不同的组（队）中，分别进行正式场地的比赛或小场地的比赛。

考生服装、鞋等自备。

**3、评分办法**

（1）专项技能：掷远与踢远、扑接球，分别对照评分表8、9，进行测试赋分。赋分后，将分数和乘以2，然后记入总分。

（2）实战。同非守门员，对照评分表7，进行测试赋分，赋分后，将分数乘以3后记入总分。

表8 掷远与踢远评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | **掷远与踢远（米）** | |
| **男生** | **女生** |
| 20 | 80 | 65 |
| 18 | 75 | 60 |
| 16 | 70 | 55 |
| 14 | 65 | 50 |
| 12 | 60 | 45 |
| 10 | 55 | 40 |
| 8 | 50 | 35 |
| 6 | 45 | 30 |

表9 扑接球评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| **分值**  **项目** | **扑接球** |
| 21-25 | 技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快、协调。 |
| 16-20 | 技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快、协调。 |
| 11-15 | 技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识基本合理，身体移动较快、较协调。 |
| 10以下 | 技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识差，身体移动较慢、不太协调。 |

**（四）排球测试办法及评分标准**

**1、测试内容**

（1）专项素质：助跑摸高；36米移动。

（2）专项技能：传、垫、扣、发球各项技术。

（3）实战。

**2、测试方法**

（1）专项素质：助跑摸高

同篮球专项素质：助跑摸高。

（2）专项素质：36米移动

运动员在进攻线后出发，前进后退两个来回，前进时必须用双手触及中线，后退时必须双腿退过进攻线。接着变侧滑步或交叉步移动两个来回，用单手摸线，然后钻网，用单手摸对面半场进攻线，折返时用单手触及触发线停表。每人两次，记录最好成绩。

运动员移动顺序：前后移动（12米）—左右移动（12米）—钻网移动（12米）

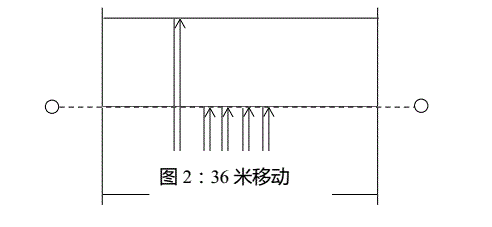


图4 36米移动示意图

（3）专项技能：传、垫、扣、发球等

传球测试方法：在2-3号位之间画一个2×2米的方块，距离2号位边线为1.5米。测试者站在进攻线后，移动至方块内，传由后场抛来的球，向四号位传球10次，要求把球传到4号去，离网30-60厘米，离边线30-100厘米，有一定高度和弧度，适合于扣球。每传一个球到位达标得一分，失误不得分，累计得分。

垫球测试方法：在半场六号区内画一个4×4的方块。运动员接对方发球区上手发过来的球，站在六号位的方块内用双手垫球接发球10次，要求垫到2、3号位之间，有一定弧度，距离球网60-80厘米。（如果来球不到位，可以不垫，不计数）每垫一个球达标得一分，失误不得分，累计得分。

扣球测试方法：4号位一般高球，要求扣出直线和斜线2条线，直线5球、斜线5球。以上每球达标为0.5分，满分5分。技术评定5分，总分10分。

发球测试方法：上手发球或跳发球，测试者站在发球区任意一点，连续发10个球。以上每球达标为0.5分，技术评定5分，总分10分。

（4）实战

按考生人数和实里分组进行比赛。通过考生在比赛中技术动作，场上意识，团队协作意识，战术运用等方面进行综合评定。

考生服装、鞋等自备。

**3、评分办法**

（1）专项素质：助跑摸高，对照表4，进行测试赋分。专项素质：36米移动，对照表10，进行测试赋分。

专项技能：传、垫、扣、发球等，分别对照表11进行测试赋分。

赋分完成后，将专项技能分乘以1.5，然后与专项素质分相加，记入总分。

（2）实战。对照表12，进行测试赋分并直接记入总分。

表10 36米移动评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | **36米移动（秒）** | |
| **男生** | **女生** |
| 20 | 11.0 | 15.0 |
| 19 | 11.2 | 15.5 |
| 18 | 11.4 | 16.0 |
| 17 | 11.6 | 16.5 |
| 16 | 11.8 | 17.0 |
| 15 | 12.0 | 17.5 |
| 14 | 12.2 | 18.0 |
| 13 | 12.4 | 18.5 |
| 12 | 12.6 | 19.0 |
| 11 | 12.8 | 19.5 |
| 10 | 13.0 | 20.0 |
| 9 | 13.2 | 20.5 |
| 8 | 13.4 | 21.0 |
| 7 | 13.6 | 21.5 |
| 6 | 13.8 | 22.0 |

表11 传、垫、扣、发球评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | **传球**  **（达标数）** | **垫球**  **（达标数）** | **分值**  **项目** | | **发球** | **分值**  **项目** | | **扣球** |
| **达标分值** | **技术分值** | **达标数** | **达标分值** | **技术分值** | **达标数** |
| 10 | 10 | 10 | 5 | 1-5 | 10 | 5 | 1-5 | 10 |
| 9 | 9 | 9 | 4.5 | 9 | 4.5 | 9 |
| 8 | 8 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 |
| 7 | 7 | 7 | 3.5 | 7 | 3.5 | 7 |
| 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 2.5 | 5 | 2.5 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 1.5 | 3 | 1.5 | 3 |
| 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1 | 1 | 1 | 0.5 | 1 | 0.5 | 1 |

表12 排球实战能力评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **指标**  **分值** | **技术水平** | **战术意识** | **意志品格** |
| 41-50 | 技术动作规范、协调，运用正确、合理、熟练，效果好，个人实战能力很强。 | 战术能力强，有良好战术意识。 | 作风顽强、心理状态稳定。 |
| 31-40 | 技术动作规范、协调，运用基本正确，较为合理、熟练，效果较好，个人实战能力较强。 | 战术能力较强，意识较好。 | 作风顽强、心理状态稳定。 |
| 21-30 | 技术动作基本规范、协调，运用基本正确、合理和熟练，效果一般，个人实战能力一般。 | 战术能力一般，意识一般。 | 作风顽强、心理状态较稳定。 |
| 20以下 | 技术动作欠规范、协调，运用不够正确、合理和熟练，效果欠佳，个人实战能力较差。 | 战术能力一般，意识一般。 | 作风不顽强、心理状态不稳定。 |

**（五）乒乓球测试办法及评分标准**

**1、测试内容**

（1）专项技能：正手攻球；左推右攻；发球抢攻。

（2）实战。

**2、测试方法**

（1）专项技能：正手攻球

考生3次发球的机会，考生发球后，正手斜线对攻，正手攻上台算1个，反手击球不算，连续攻球，计连续攻上台球数。球掉在地上算失败1次，测３次取最好成绩记分。（陪练失误不影响成绩）。

（2）专项技能：左推右攻

考生3次发球的机会，考生发球后，陪练员在球台正手位推档陪练，并将球推到考生正、反手各一次，循环进行。考生左右各击球１次，一个循环计一次，计连续击球数，必须跑动到台面的两个直线，并将球送还到陪练的正手位台区，否则不予计数，球掉在地上算失败1次，测３次取最好成绩记分。（陪练失误不影响成绩）

（3）专项技能：发球抢攻

10次发球机会，须在第三板抢攻到直线和斜线各5个，抢攻不到线不予计数，计成功到位数。自主选择在正手位或在侧身位抢攻。（陪练失误不影响成绩）

（4）实战

根据考生人数，进行比赛编排，决定采用循环赛或淘汰赛，根据比赛战况给分。另比赛采用白色D40+ 红双喜三星，每场都采用三局两胜制，每局11分。

考生球拍、服装、鞋等自备。

**3、评分办法**

（1）专项技能：正手攻球、左推右攻、发球抢攻，分别对照表13，进行测试赋分。赋分后，将分数和乘以3，然后记入总分。

（2）实战。与学校乒乓球队队员进行比赛，根据技战术运用熟练程度、临场表现，比赛成绩，对照表14，综合评分。赋分后，将分数乘以3后记入总分。

备注：特殊打法（长胶、削球、生胶）由主考确定测试内容、再进行评定。

表13 乒乓球专项技能评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | 10 | 9.5 | 9 | 8.5 | 8 | 7.5 | 7 | 6.5 | 6 | 5.5 | 5 |
| **正手攻球（个）** | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| **左推右攻（个）** | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| **发球抢攻（个）** | 10 |  | 9 |  | 8 |  | 7 |  | 6 |  | 5 |

表14 乒乓球实战能力评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **指标**  **分值** | **技术水平** | **战术意识** | **意志品格** |
| 41-50 | 步法到位、动作协调连贯、球速快、  力量大，落点稳、准，节奏感强，无失误。 | 战术能力强，有良好战术意识。 | 作风顽强、心理状态稳定。 |
| 31-40 | 步法到位，动作协调连贯、球速较快、力量稍小、落点较稳、节奏感较强，成功率较高。 | 战术能力较强，意识较好。 | 作风顽强、心理状态稳定。 |
| 21-30 | 步法基本到位，动作基本协调，球速稍慢、落点较稳，节奏感一般，成功率稍低。 | 战术能力一般，意识一般。 | 作风较顽强、心理状态较稳定。 |
| 20以下 | 步法不到位、动作不协调、勉强完成，球速慢、弧线高，落点零乱、节奏感差，成功率低。 | 战术能力不够，意识欠佳。 | 作风不顽强、心理状态不稳定。 |

**（六）羽毛球测试办法及评分标准**

**1、测试内容**

（1）专项技能：正手发高远球；正手击高远球；正反手定点网前搓与推及勾球。

（2）实战。

**2、测试方法**

（1）专项技能：正手发高远球

受试者从单打场地的左和右发球区内分别发出高远球。发出的球应以较高的弧线飞行，垂直下落到斜对角发球区的双打后发球线到端线之间的区域内。左右各发5个球。

（2）专项技能：正手击高远球

受试者持球拍站在球场后场，将教练或队员发出的高远球分别用正手上手击高远球技术和侧身头顶击高球技术将球击出。受试者按技术动作“准备、引拍、击球、随前”的四个环节进行击球。每人各击10次球。

（3）专项技能：正反手定点网前搓、推及勾球

受试者持球拍站在球场中心处准备，分别结合正手上网和反手上网步法，将教练或队员抛来的网前球依次采用搓球、推直线球、勾对角球的顺序回击到对方场区内。每次击球后必须回“中心”。正、反手各击10个球。

（4）实战

受试者与教练或本院羽毛球队员进行教学比赛21分制一局。

考生球拍、服装、鞋等自备。

**3、评分办法**

（1）专项技能：正手发高远球计球落在斜对角发球区的双打后发球线到端线之间的区域内的球数。正手击高远球、正反手定点网前搓与推及勾球，分别根据受试者完成击球技术动作及回球质量，综合评定合格球数并计数，然后分别对照表15，进行测试赋分。赋分后，将分数和乘以3，然后记入总分。

（2）实战。与学校羽毛球队队员进行比赛，根据技战术运用熟练程度、临场表现，比赛成绩，对照表16，综合评分。赋分后，将分数乘以3后记入总分。

表15 羽毛球专项技能评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **正手发高远球（个）** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **正手击高远球（个）** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **正、反手定点网前搓、推、勾球（个）** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

表16 羽毛球实战能力评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **指标**  **分值** | **技术水平** | **战术意识** | **意志品格** |
| 41-50 | 步法到位、技术动作正确到位、规范，身体协调灵活，落点稳、准，无失误。 | 战术能力强，有良好战术意识。 | 作风顽强、心理状态稳定。 |
| 31-40 | 步法到位，技术动作较正确，身体较协调、规范量稍小、落点较稳、成功率较高。 | 战术能力较强，意识较好。 | 作风顽强、心理状态较稳定。 |
| 21-30 | 步法基本到位，技术动作基本规范，身体基本协调，落点较稳，成功率稍低。 | 战术能力一般，意识一般。 | 作风较顽强、心理状态较稳定。 |
| 20以下 | 步法不到位、动作不规范，身体不协调、勉强完成，落点零乱、成功率低。 | 战术能力不够，意识欠佳。 | 作风不顽强、心理状态不稳定。 |

**（七）网球测试办法及评分标准**

**1、测试内容**

（1）专项技能：发球；正反手底线击球。

（2）实战。

**2、测试方法**

（1）专项技能：发球

受试者从单打场地的左和右发球区内分别发球。发出的球应以较快的速度下落到对面的发球区内。一区二区各发5个球。

（2）专项技能：正反手底线击球

受试者持球拍站在球场底线附近，将教练或队员喂出的球分别用正手击球技术和反手击球技术将球击出。受试者按技术动作“准备、引拍、击球”的三个环节进行击球。每人各击10次球（正手5次反手5次）。

（3）实战

受试者与教练或本院网球队员进行抢七比赛。

考生球拍、服装、鞋等自备。

**3、评分办法**

（1）专项技能：发球、正反手底线击球，分别根据受试者完成击球技术动作及球速、落点等，综合评定合格球数并计数。然后对照表17，进行测试赋分。赋分后，将分数和乘以4.5，然后记入总分。

（2）实战。与学校羽毛球队队员进行比赛，根据技战术运用熟练程度、临场表现，比赛成绩，对照表18，综合评分。赋分后，将分数乘以3后记入总分。

表17 网球专项技能评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **发球（个）** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **正反手底线击球（个）** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

表18 网球实战能力评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **指标**  **分值** | **技术水平** | **战术意识** | **意志品格** |
| 41-50 | 步法到位、动作正确到位、规范、身体协调灵活，落点稳、准，无失误。 | 战术能力强，有良好战术意识。 | 作风顽强、心理状态稳定。 |
| 31-40 | 步法到位，动作较正确、身体较协调、规范量稍小、落点较稳、成功率较高。 | 战术能力较强，意识较好。 | 作风顽强、心理状态较稳定。 |
| 21-30 | 步法基本到位，动作基本协调，落点较稳，成功率稍低。 | 战术能力一般，意识一般。 | 作风较顽强、心理状态较稳定。 |
| 11以下 | 步法不到位、动作不协调、勉强完成，落点零乱、成功率低。 | 战术能力不够，意识欠佳。 | 作风不顽强、心理状态不稳定。 |

**（八）跆拳道测试办法及评分标准**

**1、测试内容**

（1）专项技能：双飞技术；脚靶技术；技术展示。

（2）实战。

**2、测试方法**

（1）专项技能：双飞技术

考生使用双飞踢技术连续击打大沙包，两脚不可同时着地，时间为20。要求考生击打的高度在大沙包齐本人腰腹点。准确、有力，符合双飞踢技术标准的击打方可视为有效击打。每人可测试两次，取最好成绩计入考试成绩。

（2）专项技能：脚靶技术

考生在10m×16m垫子上进行测试。按跆拳道基本技术（七种腿法、一种拳法），由考评员临场选定三种以上基本技术，考生每个技术给予两次测试机会，取最好成绩计入考试成绩。

（3）专项技能：技术展示

考生在10m×16m垫子上进行。考生依次作柔韧、腿法组合、自选动作，要求考生技术动作规范、协调，有节奏感，每组动作完成后再进行下一组的动作。

（4）实战

实战在10m×10m的垫子上进行。随机配对进行实战，配对的考生体重相差不得超过5kg。在跆拳道垫子上进行实战，时间为2分钟/局，共1局。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

考生服装、鞋等自备。

**3、评分办法**

（1）专项技能：双飞技术。对考生在20内完成有效击打的次数进行计数，无效击打不予计数。然后对照表19进行测试赋分。专项技能：脚靶技术。以跆拳道基本技术的动作规格（速度、力量、协调、空间感及打击效果）的表现程度，对照表20给予评分。专项技能：技术展示。根据考生技术发挥的情况，对照表20给予评分。

三个专项技术赋分后，将分数和乘以1.5，然后记入总分。

（2）实战。考生两人一组上场，考评员根据跆拳道实战能力评分细则（见表21），结合考生技术发挥的情况和实战作风的表现给双方评分。赋分后，将

分数乘以3后记入总分。

表19 跆拳道双飞技术评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | **双飞技术** | | **分值**  **项目** | **双飞技术** | | **分值**  **项目** | **双飞技术** | |
| **男生** | **女生** | **男生** | **女生** | **男生** | **女生** |
| 20 | 58 | 50 | 13 | 45 | 37 | 6 | 32 | 23 |
| 19.5 | 57 | 49 | 12.5 | 44 | 36 | 5.5 | 31 | 22 |
| 19 | 56 | 48 | 12 | 43 | 35 | 5 | 30 | 21 |
| 18.5 | 55 | 47 | 11.5 | 42 | 34 | 4.5 | 29 | 20 |
| 18 | 54 | 46 | 11 | 41 | 33 | 4 | 28 | 19 |
| 17.5 | 53 | 45 | 10 | 40 | 32 | 3.5 | 27 | 18 |
| 17 | 52 | 44 | 9.5 | 39 | 31 | 3 | 26 | 17 |
| 16.5 | 51 | 43 | 9 | 38 | 29 | 2.5 | 25 | 16 |
| 15.5 | 50 | 42 | 8.5 | 37 | 28 | 2 | 24 | 15 |
| 15 | 49 | 41 | 8 | 36 | 27 | 1.5 | 23 | 14 |
| 14.5 | 48 | 40 | 7.5 | 35 | 26 | 1 | 22 | 13 |
| 14 | 47 | 39 | 7 | 34 | 25 | 0.5 | 21 | 12 |
| 13.5 | 46 | 38 | 6.5 | 33 | 24 |  |  |  |

表20 跆拳道脚靶技术、技术展示评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| **项目**  **分值** | **脚靶技术、技术展示** |
| 17-20 | 技术正确、熟练、协调和规范；速度快；空间感强，动作力度强。 |
| 13-16 | 技术较正确、熟练、协调和规范；速度较快；空间感较强；动作力度较强。 |
| 10-12 | 技术基本正确和协调；动作完成质量基本较好；基本能完成规定动作。 |
| 10以下 | 技术不正确；速度慢；空间感差；不能完成规定动作。 |

表21 跆拳道实战能力评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **指标**  **分值** | **技术水平** | **战术意识** | **意志品格** |
| 41-50 | 击打目标准确、有力度，技术正确、熟练、协调和规范，高难度技术使用得当。 | 进攻、防守、反击意识明确，临场应变能力强，战术运用恰当。 | 礼仪规范，精神状态好，勇猛顽强，进攻积极主动，防守、反击快速、及时。 |
| 31-40 | 击打目标较准确且有一定力度，技术较正确、熟练、协调和规范。高难度技术使用较得当。 | 进攻、防守、反击意识较明确，临场应变能力较强，战术运用较恰当。 | 礼仪较规范，精神状态好，进攻较积极主动，防守较到位，反击快速、及时。 |
| 21-30 | 击打目标基本准确但力度小，技术基本正确和协调，高难度技术使用较少。 | 进攻、防守、反击意识一般，临场应变能力一般，战术运用基本恰当。 | 礼仪基本规范，精神状态一般，有主动进攻，防守或反击基本到位。 |
| 20以下 | 击打目标不准确且无力度，反击动作不到位，技术不正确，无高难度技术使用。 | 进攻、防守、反击意识不好，临场无应变能力，战术运用不恰当。 | 礼仪不规范，精神状态不好，进攻不积极主动，防守消极。 |

**（九）健美操测试办法及评分标准（啦啦操测试办法参照健美操）**

**1、测试内容**

（1）专项素质：身体形态；柔韧；跳绳。

（2）专项技能：俯卧撑；仰卧击足；直角支撑；跳与跃。（自选三项测试）

（3）自编竞技健美操成套动作。

**2、测试方法**

（1）专项素质：身体形态

考评员现场测量考生身体比例，根据三长一小的标准及外貌与气质进行综合评定。

（2）专项素质：柔韧

在地板或地毯上进行左、右腿纵叉、横叉3 种考试，前后、左右腿分开成一条直线，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。记录胯部离地面的高度。

（3）专项素质：跳绳

考生按口令要求，双手摇绳，双脚以轮换或同时起跳的方式跳绳。中途绳子停止摇动时，可继续比赛。

（4）专项技能：俯卧撑击掌（男）、俯卧撑（女）

支撑臂同肩宽，并脚，手指向前，身体平直，头颈自然伸直。屈臂时肩平于肘，臀部稍翘，与肩起落平等，胸部离地不少于10cm，推撑时保持身体姿态。

（5）专项技能：仰卧击足（仰卧两头起）

准备时，考生平躺在地毯或地板上，双臂伸直上举紧贴双耳，抬起时，两腿伸直并拢，两手触碰脚背；落下时，肩部着地，上身与腿应同起同落，每次完成后需还原至准备姿势。

（6）专项技能：直角（分腿）支撑

双腿向前直腿坐地，手臂撑于身体两侧，两手撑地，收腹举腿使身体离地，双腿平等于地面，身体与地面垂直。

（7）专项技能：屈体分腿跳（男）、团身跳（女）

屈体分腿跳。双脚起跳，双腿举至空中成分体姿态，双腿伸直平行或高于水平位置，两腿最小夹角90度，躯干与双腿夹角不得大于60度，双脚并拢着地。连续跳5个以上。团身跳。垂直起跳，双腿举起屈膝到胸前位置，大小腿夹角≤90°，空中躯干与下肢的夹角≤60°，双脚在起跳前、空中动作、落地时必须并拢且同时起跳、同时落地。连续跳5个以上。

（8）实战：自编健美操成套动作展示

考生依据动力性难度、静力性难度、跳与跃难度、平衡与柔韧难度，自编1-1.5分钟的成套健美操，并进行展示。

备注：

1、考试音乐由考生自己准备，由校方统一播放。

2、考生必须身着竞技健美操比赛服、比赛鞋，不符合要求者禁止入场考试。

3、自编成套动作，按照《国际体联（FIG）2017-2020年竞技健美操竞赛规则》，或按国家体育总局颁布的第三套《全国健美操大众锻炼标准》中的三级规定套路。

4、自编啦啦操、街舞，由主考根据实际情况，确定测试内容、再进行评定。

**3、评分办法**

（1）专项素质：身体形态。满分10分。本环节得8分以上（包括8分）进入下一轮测试。专项素质：柔韧。根据记录的高度，3种劈叉的平均分为考生最后得分。然后对照表22进行赋分。专项素质：跳绳。记录1分钟跳绳次数。对照表22赋分。

专项技能：俯卧撑。计20秒，俯卧撑（击掌）次数。对照表22赋分。专项技能：仰卧击足。计30秒，仰卧击足次数。对照表22赋分。直角（分腿）支撑。计支撑保持时间。对照表22给予评分。专项技能：屈体分腿跳（男）、团身跳（女）。根据考生完成质量，由考官按表23赋分。

考生选测的三项专项技能赋分后，将分数和乘以2，然后与专项素质分相加，记入总分。

（2）实战：自编健美操成套动作展示。考评员根据考生自编成套动作的项目特点，按照《国际体联（FIG）2017-2020年竞技健美操竞赛规则》，或按国家体育总局颁布的第三套《全国健美操大众锻炼标准》中的三级规定要求，分别从动作完成质量、难度水平、艺术性及表现力等方面进行综合评定。对照表24进行赋分。赋分后，将分数乘以3后记入总分。

表22 劈叉、跳绳、俯卧撑（击掌）、仰卧击足、直角支撑评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **劈叉（厘米）** | 0 | 1~2 | 3~4 | 5~6 | 7~8 | 9~10 | 11~12 | 13~14 | 15~16 | 17~19 | ≧20 |
| **跳绳（次.男）** | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 | ≦90 |
| **跳绳（次.女）** | 182 | 172 | 162 | 152 | 142 | 132 | 122 | 112 | 102 | 92 | ≦82 |
| **俯卧撑击掌（次.男）** | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | ≦5 |
| **俯卧撑（次.女）** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **仰卧击足（次.男）** | 25 | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 | ≦5 |
| **仰卧击足（次.女）** | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | ≦1 |
| **直角支撑（.男）** | 8 | 7.5 | 7 | 6.5 | 6 | 5.5 | 5 | 4.5 | 4 | 4.5 | ≦3 |
| **直角支撑（.女）** | 5 | 4.5 | 4 | 4.5 | 4 | 3.5 | 3 | 2.5 | 2 | 1.5 | ≦1 |

表23 跳与跃评分标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | >8-10 | >6-8 | >4-6 | ≦4 |
| **屈体分腿跳（男）**  **团身跳（女）** | 按动作方法，完成正确、协调、流畅、稳定、重心高，姿态优美、落地轻盈。 | 按动作方法，完成质量较好，动作轻松、协调、重心稍低，姿态较优美，落地平稳。 | 基本按动作方法，能独立完成动作，完成质量一般，重心不高，开度小，落地不稳。 | 基本按动作方法，能独立完成动作，完成质量不高，重心低，开度小，或不能完成。 |

表24 健美操成套动作展示评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | **动作质量** | **难度水平** | **艺术性表现力** |
| 41-50 | 动作正确性、熟练性、流畅性，身体协调性非常好。 | 自编成套动作中，包括4类难度动作。 | 艺术表现力非常强。动作与音乐节奏配合准确，充分表现音乐情绪，展示内心激情。 |
| 31-40 | 动作正确性、熟练性、流畅性，身体协调性较好。有少量动作不准确、不协调，姿态不佳。 | 自编成套动作中，包括3类难度动作。 | 艺术表现力较强。动作与音乐节奏配合较准确，基本表现音乐情绪，展示内心激情。 |
| 21-30 | 动作正确性、熟练性、流畅性，身体协调性一般。有多个动作不清楚、不协调，姿态有问题。 | 自编成套动作中，包括2类难度动作。 | 艺术表现力一般。动作与音乐节奏配合欠准确，表现音乐情绪，展示内心激情一般。 |
| 20以下 | 动作正确性、熟练性、流畅性，身体协调性较差。整套动作不清晰，不连贯，无弹性，过紧过松。 | 自编成套动作中，包括1类难度动作。 | 艺术表现力差。动作与音乐节奏配合差，不能充分表现音乐情绪，展示内心激情。 |

**（十）轮滑**

**1、测试内容**

（1）专项技能：站立；滑行；停止。

（2）实战：速滑；单脚速度过桩。

**2、测试方法**

（1）专项技能：站立技术

被测试者佩戴完整装备，坐在地上听到考官口令后，迅速变为单腿弓箭步半蹲并站立，成T字和外八字形，身体正直稳定。手触碰地面、摔倒成绩无效。每人2次机会。

（2）专项技能：滑行技术

被测试者佩戴完整装备，站于端线后10米准备，听到测试口令开始助滑到起跑端线后，呈标准直线滑行姿态滑行50米到终点端线结束。要求：被测试者听到考官口令后，呈静蹲姿势左右腿依次侧蹬收腿行进。脚尖略向外呈八字，左右一致行进有明显滑行动作。触碰地面、摔倒成绩无效。每人2次机会。

（3）专项技能：刹停技术

被测试者佩戴完整装备，位于测试端线后准备，听到考官口令后，助滑并滑行到5米线后，刹停静止（滑行过程中考生应按考官要求速度滑行）。双脚触地、摔倒成绩无效。每人2次机会。

（4）实战：500米速滑（速度轮滑）

被测试者佩戴完整装备，以站立式位于测试端线后准备，听到考官口令后，按规定滑道助滑并滑行。以被测试者轮滑鞋越过终点线结束。滑跑过程中，撞、推人或物,借助外力等，均算犯规。

（5）实战：单脚速度过桩（自由式轮滑）

被测试者佩戴完整装备，站在起跑端线，在考评员发令后，起滑、加速12米后，以单脚滑行，快速通过以80cm为间距一字排列的20个锥桩，再经80cm到达终点线。每人2次机会。

实战测试，考生在500米速滑和单脚速度过桩两个项目中择一测试。考生服装、鞋、头盔等防护装备自备。

**3、评分办法**

（1）专项技能：站立技术。考核考生站立完成时间。按表25赋分。专项技能：滑行技术。考官记录被测试者滑行步幅，按表25赋分。专项技能：刹停技术。计滑行5米后的刹停距离，按表25赋分。（场地要求按国标）

三项专项技能赋分后，将分数和乘以3，然后记入总分。

（2）实战：500米速滑。考官记录测试者自起跑线直到终点线，500米滑道速滑所用时间。对照表26进行赋分。实战：单脚速度过桩（自由式轮滑）。考官记录测试者自起跑线直到终点线，两次单脚速度过桩的时间，每碰倒或漏掉一个锥桩将判罚0.2秒。择优，对照表26进行赋分。赋分后，将分数乘以3后记入总分（根据学生选择的实战项目，仅计算一项分数）。

备注：考生可以选择未列入实战测试的其它自由式轮滑项目或速度轮滑，或花样轮滑、单排轮滑球、滑轮阻拦等项目。由现场主考确定测试要求并进行评定。

表25 站立技术、滑行技术、停技术评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **站立技术（秒）** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | ≧15 |
| **滑行技术（幅）** | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | ≧12 |
| **刹停技术（米）** | 1 | 1.5 | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 | ≧5.5 |

表26 速滑技术、单脚速度过桩技术评分标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | **500速滑（秒）** | | **单脚速度过桩（秒）** | |
| **男生** | **女生** | **男生** | **女生** |
| 50 | 49.8 | 53.8 | 4.8 | 5.3 |
| 45 | 52.8 | 56.8 | 5.2 | 5.5 |
| 40 | 54.8 | 58.8 | 5.6 | 5.9 |
| 35 | 56.8 | 60.8 | 6.0 | 6.3 |
| 30 | 58.8 | 62.8 | 6.2 | 6.5 |
| 25 | 60.8 | 64.8 | 6.6 | 6.9 |
| 20 | 62.8 | 66.8 | 6.8 | 7.1 |

**（十一）民族传统体育（龙舟、武术）**

**（龙舟）**

**1、测试内容**

（1）专项素质：3分钟卧推。

（2）专项技能：握浆、划浆。

**2、测试方法**

（1）专项素质：3分钟卧推

考生仰卧在水平卧推架上，双手正握杠铃置于胸前（杠铃杆触胸），听到发

令员信号后将杠铃向上推起至肘关节伸直，计完成1次。凡杠铃杆未触胸或肘关

节未伸直的不计完成次数。（男子为25KG，女子为20KG）

根据考生需求，也可以选测3分钟卧拉或1分钟静力引体向上。

专项素质：3分钟卧拉

考生俯卧在水平卧拉架上，双手正握杠铃肘关节伸直将杠铃置于地面，听到发令员信号后将杠铃向上拉起至杠铃杆碰触卧拉架，计完成1次。凡杠铃杆未碰触卧拉架或杠铃未触地的不计完成次数。（男子为25KG，女子为20KG）

专项素质：1分钟静力引体向上

运动员双手正握单杠，肘关节伸直保持静止，听到发令员信号后作引体向上，至下巴超过单杠，计完成1次。凡下巴未超过单杠或向下时肘关节未伸直的不计完成次数。

（2）专项技能：握浆、划浆

考生在龙舟上，演示龙舟握浆、划浆动作。

考生服装、鞋等自备。

**3、评分办法**

（1）专项素质：3分钟卧推。考官记录被测试者3分钟卧推次数，按表27赋分。赋分后，将分数乘以9，然后记入总分。

专项素质选测3分钟卧拉，或选择1分钟静力引体向上的考生，按下评分。

3分钟卧拉。考官记录被测试者3分钟卧拉次数，按表27赋分。

1分钟静力引体向上。考官记录被测试者1分钟静力引体向上次数，按表27赋分。

赋分后，由考官将该专项技能分数乘以9，然后记入总分。

1. 专项技能：握浆、划浆。由考官根据现场考生握浆、划浆动作，按准确性、协调性、力量性、连贯性，对照表28进行赋分。赋分后将分数乘以3后记入总分。

表27 3分钟卧推、3分钟卧拉、1分钟静力引体向上技术评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | **3分钟卧推** | | **分值**  **项目** | **3分钟卧拉** | | **分值**  **项目** | **1分钟静力引体向上** | |
| **男生** | **女生** | **男生** | **女生** | **男生** | **女生** |
| 10 | 60 | 50 | 10 | 60 | 50 | 10 | 15 | 10 |
| 9.5 | 58 | 48 | 9.5 | 58 | 48 | 9.5 | 14 | / |
| 9 | 56 | 46 | 9 | 56 | 46 | 9 | 13 | 9 |
| 8.5 | 54 | 44 | 8.5 | 54 | 44 | 8.5 | 12 | / |
| 8 | 52 | 42 | 8 | 52 | 42 | 8 | 11 | 8 |
| 7.5 | 50 | 40 | 7.5 | 50 | 40 | 7.5 | 10 | / |
| 7 | 48 | 38 | 7 | 48 | 38 | 7 | 9 | 7 |
| 6.5 | 46 | 36 | 6.5 | 46 | 36 | 6.5 | 8 | / |
| 6 | 44 | 34 | 6 | 44 | 34 | 6 | 7 | 6 |
| 5.5 | 42 | 32 | 5.5 | 42 | 32 | 5.5 | 6 | / |
| 5 | 40 | 30 | 5 | 40 | 30 | 5 | 5 | 5 |
| 4.5 | 38 | 28 | 4.5 | 38 | 28 | 4.5 | 4 | 4 |
| 4 | 36 | 26 | 4 | 36 | 26 | 4 | 3 | 3 |
| 3.5 | 34 | 24 | 3.5 | 34 | 24 | 3.5 | 2 | 2 |
| 3 | 32 | 22 | 3 | 32 | 22 | 3 | 1 | 1 |
| 2.5 | 30 | 20 | 2.5 | 30 | 20 | 2.5 | / | / |
| 2 | 28 | 18 | 2 | 28 | 18 | 2 | / | / |

表28 握浆、划浆评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| **项目**  **分值** | **握浆、划浆** |
| 41-50 | 技术动作正确、熟练和规范，整体协调、动作连贯，动作力度强。 |
| 31-40 | 技术动作较正确、熟练和规范，整体较协调、动作较连贯，动作力度较强。 |
| 21-30 | 技术动作基本正确、熟练和规范，整体动作基本协调、连贯，动作力度一般。 |
| 20以下 | 技术动作不正确、不熟练和不规范，协调性、连贯性差，没有动作力度。 |

**（武术）**

**1、测试内容**

（1）专项技能：正踢腿、腾空飞脚、左右鞭腿踢沙袋。

（3）实战：拳术、器械或对练（三者择一）。

**2、测试方法**

（1）专项技能：正踢腿

考生身体正直，挺胸、收腹、立腰。要求踢腿时，摆动腿挺膝伸直，脚尖勾起绷落；收髋猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲。

（2）专项技能：腾空飞脚

考生考生在空中，左腿屈膝收控于腹前，右腿踢摆时击响腿脚尖过肩；击响时，击掌、拍脚连续、准确、响亮；上体正直或微向前倾；落地时，起跳脚先着地。

（3）专项技能：左右鞭腿踢沙袋

考生在考生在 20 秒规定时间内，用鞭腿技术快速踢打沙包（使用 40\*140cm 的散打专用沙包），要求左、右交替进行，两脚不可同时离地，踢腿高度在距离地面100厘米以上，按照标准的技术动作踢打。每人测试1次。

（4）实战：拳术、器械

考生自选拳术或器械，并完成整套拳术或器械演练。传统拳术、传统器械，以及国际竞赛套路均可。

（5）实战：对练

实战在散打标准垫子上进行。随机配对进行实战，配对的考生体重相差不得超过5kg。时间为2分钟/局，共1局。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，

为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

考生在拳术、器械、对练三个项目中，选择一项进行测试。考生服装、鞋、器械、护具等自备。

**3、评分办法**

（1）专项技能：正踢腿、腾空飞脚、左右鞭腿踢沙袋。考官根据考生动作完成情况,从准确性、熟练性、协调性等方面进行评价，按表29赋分。三项专项技能赋分后，将分数和乘以3，然后记入总分。

（2）实战：拳术、器械。考官根据考生完成的动作质量和演练水平，对照表30进行评分。实战：对练。考生两人一组上场，考官根据对练实战能力评分细则，结合考生技术发挥的情况和实战作风的表现，对照表30给双方评分。赋分后，将分数乘以3后记入总分。（考生拳术、器械与对练三者选一）

表29 武术专项技能评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **分值** | **正踢腿** | **腾空飞脚** | **左右鞭腿踢沙袋** |
| 9-10 | 摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）都符合技术要求 | 起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合三点技术要求 | 技术完整规范（顶膝开胯充分、屈膝叠腿鞭打回收完整），劲力顺达、力点清晰，动作协调顺达（曲肘摆臂护头合适），符合实战要求 |
| 7-8 | 摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合两点 | 起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合两点技术要求 | 技术较完整规范（顶膝开胯充分、屈膝叠腿鞭打回收完整），劲力较顺达、力点尚可，动作较协调顺达（曲肘摆臂护头合适），比较符合实战要求 |
| 5-6 | 摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）都符合一点 | 起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合一点技术要求 | 技术基本完整规范（顶膝开胯充分、屈膝叠腿鞭打回收完整），劲力基本顺达、有力点，动作基本协调顺达（曲肘摆臂护头合适），基本符合实战要求 |
| 3-4 | 摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）都不符合技术要求 | 起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）均不符合技术要求 | 技术不完整不规范（顶膝开胯充分、屈膝叠腿鞭打回收完整），劲力不顺达、无力点，动作不协调（曲肘摆臂护头合适），不符合实战要求 |

表30 武术拳术、器械评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **指标**  **分值** | **动作质量** | **演练水平** | **意志品格** |
| 41-50 | 完成动作时没有出现错误，基本手型、手法、以及器械方法非常标准准确，能够很好的完成动作。 | 完成动作时劲力充足，用力顺达，力点准确，节奏分明，手眼身法步以及身械协调。 | 礼仪规范，精神状态好，勇猛顽强，攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实。 |
| 31-40 | 完成动作时偶尔出现错误，基本手型、手法、以及器械方法比较标准准确，能够较好的完成动作。 | 完成动作时劲力较充足，用力较顺达，力点较准确，节奏较分明，手眼身法步以及身械较协调。 | 礼仪较规范，精神状态较好，基本表现了勇猛顽强，攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实。 |
| 21-30 | 完成动作时多次出现错误，基本手型、手法、以及器械方法不标准不准确，不能较好的完成动作。 | 完成动作时劲力一般，用力顺达性一般，力点准确性一般，节奏欠分明，手眼身法步以及身械协调性一般。 | 礼仪基本规范，精神状态一般，在表现勇猛顽强，攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实方面一般。 |
| 20以下 | 完成动作时多次出现重大错误，基本手型、手法、以及器械方法完全不标准不准确，完全没有完成动作。 | 完成动作时劲力不充足，用力不顺达，力点不较准确，节奏不分明，手眼身法步以及身械不协调。 | 礼仪不规范，精神状态不好，未能表现勇猛顽强，攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实。 |

表31 武术对练评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **指标**  **分值** | **技术水平** | **战术意识** | **意志品格** |
| 41-50 | 击打目标准确、有力度，技术正确、熟练、协调和规范，高难度技术使用得当。 | 进攻、防守、反击意识明确，临场应变能力强，战术运用恰当。 | 礼仪规范，精神状态好，勇猛顽强，进攻积极主动，防守、反击快速、及时。 |
| 31-40 | 击打目标较准确且有一定力度，技术较正确、熟练、协调和规范。高难度技术使用较得当。 | 进攻、防守、反击意识较明确，临场应变能力较强，战术运用较恰当。 | 礼仪较规范，精神状态好，进攻较积极主动，防守较到位，反击快速、及时。 |
| 21-30 | 击打目标基本准确但力度小，技术基本正确和协调，高难度技术使用较少。 | 进攻、防守、反击意识一般，临场应变能力一般，战术运用基本恰当。 | 礼仪基本规范，精神状态一般，有主动进攻，防守或反击基本到位。 |
| 20以下 | 击打目标不准确且无力度，反击动作不到位，技术不正确，无高难度技术使用。 | 进攻、防守、反击意识不好，临场无应变能力，战术运用不恰当。 | 礼仪不规范，精神状态不好，进攻不积极主动，防守消极。 |