

湖南铁路科技职业技术学院

2023 年单独招生体育特长生测试办法

一、测试形式

以专项身体素质、专项技术和实战能力为主要测试科目，评定考生对专业项目的竞技能力。

二、测试地点

体育运动中心（篮球馆、羽毛球馆、跆拳道馆、武术馆、健美操馆）足球场。

三、测试评委组成

测试按项目分组进行，评分人员 3 人，其中设组长 1 人。

四、测试评委要求

熟悉测试规则，项目专业知识扎实，有丰富的教学和训练经验，有参加省级大赛的带队经验，有良好的职业道德，为人正直，能够遵守保密纪律。测试评委由考务工作小组在测试的前一天确定，确定时除遵循前述要求外，还要坚持回避原则，不得抽调与考生有近亲属关系的人员。

五、测试时间及流程

（一）测试时间

2023 年 3 月 12 日 8:00-17:30(根据测试情况中午安排 90 分钟用餐和休息时间，考生不得离开考场)。

（二）测试流程

1. 上午:8:00—8:15 凭准考证、身份证原件进入运动中心篮球馆内场待考区。
2. 主考宣布考生须知和考试要求。
3. 按项目分组并抽取考试序号。
4. 由引导员带领考生到指定考试区，根据每组实际情况由组长具体安排准备活动及考试事项。
5. 各项目按下列顺序开始考试：

项 目	考试顺序		
	专项技术	实战能力	专项素质
羽毛球	专项技术	实战能力	专项素质
篮 球	专项技术	实战能力	专项素质
足 球	专项技术	实战能力	专项素质
武 术	专项技术	实战能力	专项素质
健美操	专项技术	实战能力	专项素质
跆拳道	专项技术	实战能力	专项素质

六、测试内容及分值

篮球

(中锋位置：身高 195CM 以上)

总分 600 分(专项测试 450 分；身体素质 150 分)

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力	身体素质	
测试指标	单脚助跑摸高	投篮	多种变向运球上篮	比赛	原地掷实心球	立定跳远
分值	60 分	100 分	90 分	200 分	100 分	50 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 单脚助跑摸高

(1) 测试方法：单脚助跑起跳摸高，摸最高点计其成绩，每人测两次，计其中一次最佳成绩（精确到厘米）。助跑距离和助跑方法不限。

(2) 评分标准(表 1)

表 1 单脚助跑摸高评分表

分值	成绩(米)		分值	成绩(米)		分值	成绩(米)	
	男	女		男	女		男	女
60.00	3.45	3.00	41.00	3.26	2.81	22.00	3.07	2.62
59.00	3.44	2.99	40.00	3.25	2.80	21.00	3.06	2.61
58.00	3.43	2.98	39.00	3.24	2.79	20.00	3.05	2.60
57.00	3.42	2.97	38.00	3.23	2.78	19.00	3.04	2.59
56.00	3.41	2.96	37.00	3.22	2.77	18.00	3.03	2.58
55.00	3.40	2.95	36.00	3.21	2.76	17.00	3.02	2.57
54.00	3.39	2.94	35.00	3.20	2.75	16.00	3.01	2.56
53.00	3.38	2.93	34.00	3.19	2.74	15.00	3.00	2.55
52.00	3.37	2.92	33.00	3.18	2.73	14.00	2.98	2.54
51.00	3.36	2.91	32.00	3.17	2.72	13.00	2.96	2.53
50.00	3.35	2.90	31.00	3.16	2.71	12.00	2.94	2.52
49.00	3.34	2.89	30.00	3.15	2.70	11.00	2.92	2.51
48.00	3.33	2.88	29.00	3.14	2.69	10.00	2.90	2.50
47.00	3.32	2.87	28.00	3.13	2.68	9.00	2.88	2.48
46.00	3.31	2.86	27.00	3.12	2.67	8.00	2.86	2.46

45.00	3.30	2.85	26.00	3.11	2.66	7.00	2.84	2.44
44.00	3.29	2.84	25.00	3.10	2.65	6.00	2.82	2.42
43.00	3.28	2.83	24.00	3.09	2.64	5.00	2.80	2.40
42.00	3.27	2.82	23.00	3.08	2.63	0	2.80 以下	2.40 以下

(二) 专项技术

1. 投篮

(1) 测试方法：以篮圈中心投影点为中心，5.5 米为半径画弧，考生在弧线外进行 1 分钟自投自抢，投篮方式不限，记投中次数。每人测两次，记其中一次最佳成绩。投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投篮投中无效。

(2) 评分标准(表 2)

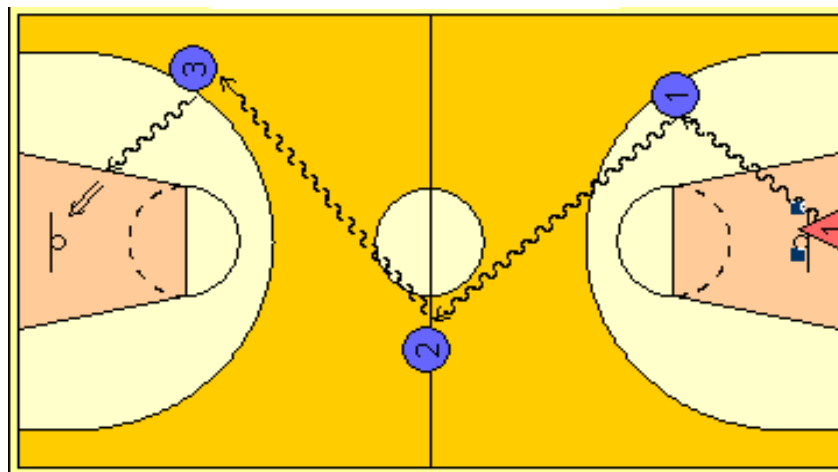
表 2 投篮评分表

男：成绩 (个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
女：成绩 (个)	9	8	—	7	6	5	4	3	2	1

2. 多种变向运球上篮

(1) 测试方法：考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，以考生开始运球时球落地开表，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手跨下运球后左手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手跨下运球后右手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处中篮停表。(如图 1 所示) 篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为 6 米、到边线的距离为 2 米。②在中线上并到中圈中心距离为 2.8 米。要求考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。每人测试二次，记其中一次最佳成绩。

图 1 多种变向运球上篮示意图



(2) 评分标准(表 3)

分 标

表3 多种变向运球上篮评分表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女		男	女
90.00	35.00	38.00	60.00	42.50	45.50	30.00	52.00	53.00
88.00	35.50	38.50	58.00	43.00	46.00	28.00	53.00	54.00
86.00	36.00	39.00	56.00	43.50	46.50	26.00	54.00	55.00
84.00	36.50	39.50	54.00	44.00	47.00	24.00	55.00	56.00
82.00	37.00	40.00	52.00	44.50	47.50	22.00	56.00	57.00
80.00	37.50	40.50	50.00	45.00	48.00	20.00	57.00	58.00
78.00	38.00	41.00	48.00	45.50	48.50	18.00	58.00	59.00
76.00	38.50	41.50	46.00	46.00	49.00	16.00	59.00	60.00
74.00	39.00	42.00	44.00	46.50	49.50	14.00	60.00	61.00
72.00	39.50	42.50	42.00	47.00	50.00	12.00	61.00	62.00
70.00	40.00	43.00	40.00	47.50	50.50	10.00	62.00	63.00
68.00	40.50	43.50	38.00	48.00	51.00	8.00	63.00	64.00
66.00	41.00	44.00	36.00	49.00	51.50	6.00	64.00	65.00
64.00	41.50	44.50	34.00	50.00	52.00	0	64.00 以上	65.00 以上
62.00	42.00	45.00	32.00	51.00	52.50			

(三) 实战能力

1. 比赛

(1) 测试方法：将考生分成两队进行比赛。

(2) 评分标准：考评员参照实战评分表(表4)，从动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面，独立对考生进行综合评定。

表4 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	200—150分	150—100分	100—50分	50分以下
标准	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。	动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。	动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。	动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

(四) 身体素质

测试指标	原地掷实心球	立定跳远
分值	100分	50分

1. 原地掷实心球（2KG）：

（1）场地器材：4 米宽、20 米长的平地一块，质量 2KG 实心球。皮尺、抹布、小铁旗等。

（2）测试要求：在投掷线后身体正对投掷方向两脚前后或左右开立，须双手持球在头上方，原地向前过头顶掷出，球出手的同时后脚可向前迈出一步，但不得踩线和超线。每人试掷 2 次，记录其中最好一次的有效成绩。丈量成绩以球着地点后沿至投掷线后沿之间的垂直距离。

（3）评分标准（表 5）

表 5 实心球（2KG）评分表

原地掷实心球考试评分标准（男子）							
原始成绩 /米	百分制成 绩	原始成绩 /米	百分制成 绩	原始成绩 /米	百分制成 绩	原始成绩 /米	百分制成 绩
14.80	100.00	12.60	81.92	10.40	67.75	8.20	57.53
14.75	99.57	12.55	81.55	10.35	67.47	8.15	57.34
14.70	99.12	12.50	81.19	10.30	67.20	8.10	57.16
14.65	98.67	12.45	80.83	10.25	66.93	8.05	56.97
14.60	98.22	12.40	80.47	10.20	66.66	8.00	56.79
14.55	97.77	12.35	80.11	10.15	66.39	7.95	56.62
14.50	97.33	12.30	79.75	10.10	66.12	7.90	56.44
14.45	96.88	12.25	79.40	10.05	65.86	7.85	56.26
14.40	96.44	12.20	79.05	10.00	65.60	7.80	56.09
14.35	96.00	12.15	78.70	9.95	65.34	7.75	55.92
14.30	95.57	12.10	78.35	9.90	65.08	7.70	55.75
14.25	95.13	12.05	78.01	9.85	64.82	7.65	55.59
14.20	94.70	12.00	77.66	9.80	64.57	7.60	55.42
14.15	94.27	11.95	77.32	9.75	64.32	7.55	55.26
14.10	93.84	11.90	76.98	9.70	64.07	7.50	55.10
14.05	93.41	11.85	76.64	9.65	63.82	7.45	54.94
14.00	92.99	11.80	76.31	9.60	63.58	7.40	54.79
13.95	92.56	11.75	75.98	9.55	63.33	7.35	54.63
13.90	92.14	11.70	75.64	9.50	63.09	7.30	54.48
13.85	91.72	11.65	75.32	9.45	62.85	7.25	54.33
13.80	91.31	11.60	74.99	9.40	62.61	7.20	54.19
13.75	90.89	11.55	74.66	9.35	62.38	7.15	54.04
13.70	90.48	11.50	74.34	9.30	62.15	7.10	53.90
13.65	90.07	11.45	74.02	9.25	61.91	7.05	53.75
13.60	89.66	11.40	73.70	9.20	61.68	7.00	53.61
13.55	89.25	11.35	73.38	9.15	61.46	6.95	53.48
13.50	88.85	11.30	73.07	9.10	61.23	6.90	53.34
13.45	88.45	11.25	72.76	9.05	61.01	6.85	53.21
13.40	88.05	11.20	72.45	9.00	60.79	6.80	53.08
13.35	87.65	11.15	72.14	8.95	60.57	6.75	52.95
13.30	87.25	11.10	71.83	8.90	60.35	6.70	52.82
13.25	86.86	11.05	71.52	8.85	60.14	6.65	52.69
13.20	86.47	11.00	71.22	8.80	59.92	6.60	52.57
13.15	86.08	10.95	70.92	8.75	59.71	6.55	52.45
13.10	85.69	10.90	70.62	8.70	59.50	6.50	52.33
13.05	85.30	10.85	70.33	8.65	59.30	6.45	52.21

13.00	84.92	10.80	70.03	8.60	59.09	6.40	52.10
12.95	84.53	10.75	69.74	8.55	58.89	6.35	51.99
12.90	84.15	10.70	69.45	8.50	58.69	6.30	51.87
12.85	83.78	10.65	69.16	8.45	58.49	6.25	51.77
12.80	83.40	10.60	68.87	8.40	58.29	6.20	51.66
12.75	83.03	10.55	68.59	8.35	58.10	6.15	51.55
12.70	82.65	10.50	68.31	8.30	57.91	6.10	51.45
12.65	82.29	10.45	68.03	8.25	57.72	6.05	51.35

2. 立定跳远

(1) 测试方法：两脚原地站立起跳，不能有预跳或踩线，以身体任何部位着地最近点为测量点，每人测量两次，记其中一次最佳成绩。

(2) 评分标准（表6）

表6 立定跳远评分表

分值	成绩（男）（厘米）
50	280
48	278
46	276
44	274
42	272
40	270
38	268
36	266
34	264
32	262
30	260
28	258
26	256
24	254
22	252
20	250
18	248
16	246
14	244
12	242
10	240 以下

（非中锋位置）

总分 600 分（专项测试 450 分；身体素质 150 分）

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力	身体素质	
测试指标	单脚助跑摸高	投篮	多种变向运球上篮	比赛	5×25米折返	50米跑
分值	60分	100分	90分	200分	100分	50分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 单脚助跑摸高

(1) 测试方法：单脚助跑起跳摸高，摸最高点计其成绩，每人测两次，计其中一次最佳成绩（精确到厘米）。助跑距离和助跑方法不限。

(2) 评分标准(表 1)

表 1 单脚助跑摸高评分表

分值	成绩(米)		分值	成绩(米)		分值	成绩(米)	
	男	女		男	女		男	女
60.00	3.45	3.00	41.00	3.26	2.81	22.00	3.07	2.62
59.00	3.44	2.99	40.00	3.25	2.80	21.00	3.06	2.61
58.00	3.43	2.98	39.00	3.24	2.79	20.00	3.05	2.60
57.00	3.42	2.97	38.00	3.23	2.78	19.00	3.04	2.59
56.00	3.41	2.96	37.00	3.22	2.77	18.00	3.03	2.58
55.00	3.40	2.95	36.00	3.21	2.76	17.00	3.02	2.57
54.00	3.39	2.94	35.00	3.20	2.75	16.00	3.01	2.56
53.00	3.38	2.93	34.00	3.19	2.74	15.00	3.00	2.55
52.00	3.37	2.92	33.00	3.18	2.73	14.00	2.98	2.54
51.00	3.36	2.91	32.00	3.17	2.72	13.00	2.96	2.53
50.00	3.35	2.90	31.00	3.16	2.71	12.00	2.94	2.52
49.00	3.34	2.89	30.00	3.15	2.70	11.00	2.92	2.51
48.00	3.33	2.88	29.00	3.14	2.69	10.00	2.90	2.50
47.00	3.32	2.87	28.00	3.13	2.68	9.00	2.88	2.48
46.00	3.31	2.86	27.00	3.12	2.67	8.00	2.86	2.46
45.00	3.30	2.85	26.00	3.11	2.66	7.00	2.84	2.44
44.00	3.29	2.84	25.00	3.10	2.65	6.00	2.82	2.42
43.00	3.28	2.83	24.00	3.09	2.64	5.00	2.80	2.40
42.00	3.27	2.82	23.00	3.08	2.63	0	2.80 以下	2.40 以下

(二) 专项技术

1. 投篮

(1) 测试方法：以篮圈中心投影点为中心，5.5 米为半径画弧，考生在弧线外进行 1 分钟自投自抢，投篮方式不限，记投中次数。每人测两次，记其中一次最佳成绩。投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投篮投中无效。

(2) 评分标准(表 2)

表 2 投篮评分表

男：成绩 (个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
女：成绩 (个)	9	8	—	7	6	5	4	3	2	1

2. 多种变向运球上篮

(1) 测试方法：考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，以考生开始运球时球落地开表，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手跨下运球后左手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手跨下运球后右手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处中篮停表。（如图 1 所示）篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为 6 米、到边线的距离为 2 米。②在中线上并到中圈中心距离为 2.8 米。要求考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。每人测试二次，记其中一次最佳成绩。

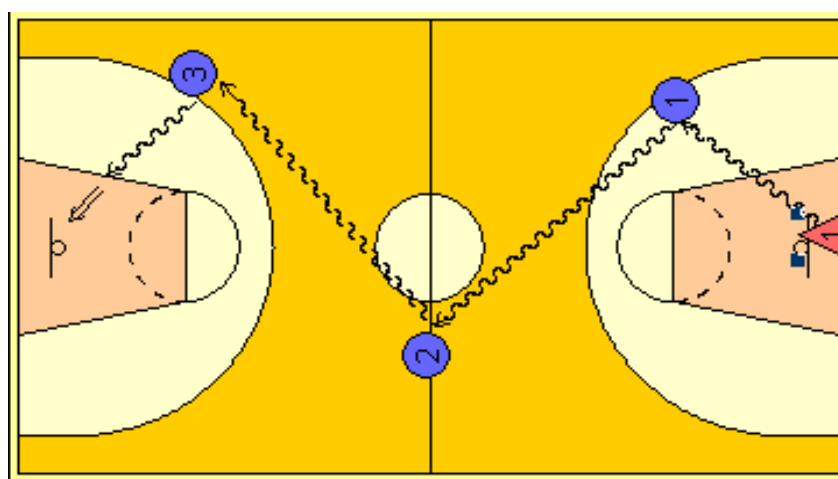


图 1 多种变向运球上篮示意图

(2) 评分标准(表 3)

表 3 多种变向运球上篮评分表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女		男	女
90.00	35.00	38.00	60.00	42.50	45.50	30.00	52.00	53.00
88.00	35.50	38.50	58.00	43.00	46.00	28.00	53.00	54.00
86.00	36.00	39.00	56.00	43.50	46.50	26.00	54.00	55.00
84.00	36.50	39.50	54.00	44.00	47.00	24.00	55.00	56.00
82.00	37.00	40.00	52.00	44.50	47.50	22.00	56.00	57.00

80.00	37.50	40.50	50.00	45.00	48.00	20.00	57.00	58.00
78.00	38.00	41.00	48.00	45.50	48.50	18.00	58.00	59.00
76.00	38.50	41.50	46.00	46.00	49.00	16.00	59.00	60.00
74.00	39.00	42.00	44.00	46.50	49.50	14.00	60.00	61.00
72.00	39.50	42.50	42.00	47.00	50.00	12.00	61.00	62.00
70.00	40.00	43.00	40.00	47.50	50.50	10.00	62.00	63.00
68.00	40.50	43.50	38.00	48.00	51.00	8.00	63.00	64.00
66.00	41.00	44.00	36.00	49.00	51.50	6.00	64.00	65.00
64.00	41.50	44.50	34.00	50.00	52.00	0	64.00 以上	65.00 以上
62.00	42.00	45.00	32.00	51.00	52.50			

(三) 实战能力

1. 比赛

(1) 测试方法：将考生分成两队进行比赛。

(2) 评分标准：考评员参照实战评分表（表 4），从动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面，独立对考生进行综合评定。

表 4 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	200—150 分	150—100 分	100—50 分	50 分以下
标准	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。	动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。	动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。	动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

(四) 身体素质测试（150）

测试指标	5×25 米折返跑	50m 跑
分值	100 分	50 分

(一) 身体素质测试测试方法与评分标准

1. 5×25 米折返跑测试方法

(1) 测试以时间评定成绩。

(2) 每人测试一次。

(3) 受测者应按 5—10—15—20—25 米的五个段落顺序进行折返跑。要求受测者必须每跑完一个段落都要回到起点线，再跑下一个段落。

(4) 受测者每跑一个段落都必须用手将段落标志物打倒(包括起跑线的标志物)。如果标志物未倒，受测者必须回来用手打倒标志物后，才能继续下去；如果用其他部位碰倒，工作

人员应马上把标志物扶起，而受测者回来用手打倒标志物后，才能继续下去。

2. 场地设置及评分

(1) 折返跑总长为 25 米，起跑线长 3 米，每 5 米一个段落，并有一个标志物(见图 2)。

5×25 米折返跑



图 2

表 5 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩	分值	成绩
100	32"	50	35"
95	32"3	45	35"3
90	32"6	40	35"6
85	32"9	35	35"9
80	33"2	30	36"2
75	33"5	25	36"5
70	33"8	20	36"8
65	34"1	15	37"1
60	34"4	10	37"4
55	34"7	5	37"4 以下

3. 50 米跑测试方法和评分标准

测试要求：按人数分组，用蹲踞式起跑。

表 6 50 米测试评分标准

单项得分标准	成绩	单项得分标准	成绩
50	6"2	19	7"8
47	6"3	17	8"0
44	6"4	15	8"2
41	6"5	13	8"4
38	6"6	11	8"6
35	6"7	9	8"8
32	6"8	7	9"0

29	6"9	5	9"2
27	7"0	3	9"4
25	7"2	1	9"6
23	7"4	0	9"8
21	7"6		

足球

总分 600 分(专项测试 450 分; 身体素质 150 分)

非守门员

一、专项测试指标与所占分值(450 分)

类别	专项技术		实战能力
测试指标	传接球	运射	对抗比赛
分值	100分	100分	250分

二、专项素质测试方法与评分标准

(一)传接球

1. 考试方法:

(1)测试方法: 两人相距约 28 米, 每人长传及接控球 5 次。

(2)成绩评定: 长传球 10 分, 接控球 10 分, 根据评分标准分别计分。

(3)评分标准:

长传球:

级别	A、落点准确	B、落点较准确	C、落点基本准确	D、落点不准确
分值	45-50	35-44	20-34	20 以下

接控球:

级别	A、接球到位	B、接控球较到位	C、接控球基本到位	D、接控球不到位
分值	45-50	35-44	20-34	20 以下

(二)20 米运射

(1) 考试方法

运球从起点出发, 球动开表。绕杆进行运球, 越过 8 个标杆(物)后起脚射门, 当球的整体越过球门线时停表。

成绩	7" 3	7" 4	7" 5	7" 6	7" 7	7" 8	7" 9	8" 0	8" 1
分值	100	95	90	85	80	77	74	71	68
成绩	8" 2	8" 3	8" 4	8" 5	8" 6	8" 7	8" 8	8" 9	9" 0
分值	65	62	59	56	53	50	47	44	41
成绩	9"	9" 1	9" 2	9" 3	9" 4	9" 5	9" 6	9" 7	9" 8
分值	38	35	32	29	26	23	20	18	16
成绩	9" 9	10"	10" 1	10" 2	10" 3	10" 4	10" 5	10" 6	10" 7
分值	14	12	10	9	8	7	6	5	4
成绩	10" 8	10" 9	11"	11" 1					
分值	3	2	1	0					

(2) 评分标准

每人测试 2 次，运球中漏杆、球未进球门等犯规取消该次成绩，取最好成绩。
杆间距为 1 米、3 米。起点到第一杆为 5 米，最后一杆距罚球区线 2 米，共 8 杆。

运球射门时球打中横梁、门柱可加试一次。

注：成绩只计算到小数点第一位。

(三) 实战能力

对抗比赛

1. 考试方法

队员分队进行对抗比赛，观察队员比赛能力：个人位置技术、足球意识、团队配合、技战术水平、心理素质等。

评分标准

A、个人技术及位置技术突出、运用合理，比赛意识好	B、个人技术及位置技术较好、运用较合理，比赛意识较好	C、个人技术及位置技术，运用基本合理，比赛意识一般	D、个人技术及位置技术较差，运用不合理，比赛意识差
200-250	150-199	100-149	100 以下

守门员

一、专项测试指标与所占分值(450分)

类别	专项技术		实战能力
测试指标	掷远与踢远	扑接球	对抗比赛

分 值	100 分	100 分	250 分
-----	-------	-------	-------

(一) 掷远与踢远

1. 测试方法：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。

2. 成绩评定：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。

3. 评分标准：

成绩 (米)	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35
得分 (分)	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10

(二) 扑接球

1. 测试方法：考生守门，扑接位于罚球区线外射来的10个球，由考评员对技术技能进行评定。

2. 评分标准：

等级	A	B	C	D
分值	90-100	75-90	60-70	60 以下
技 评 标 准	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快、协调。	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。	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。	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识不合理，身体移动较慢、不太协调。

(三) 对抗比赛

1. 测试方法：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。

2. 成绩评定：根据评分标准对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定。取平均分为最后得分。

等级	A	B	C	D
分值	200-250	150-199	100-149	100 以下

能力要求	战术能力强，意识好，技术动作规范，运用正确，作风顽强、心理状态稳定。	战术能力较强，意识较好，技术动作规范，运用基本正确，作风顽强、心理状态稳定。	战术能力一般，意识一般，技术动作基本规范，运用基本正确，作风顽强、心理状态较稳定。	战术能力一般，意识一般，技术动作不规范，运用不够正确，作风不顽强、心理状态不稳定。
------	------------------------------------	--	---	---

四、身体素质：非守门员（150分）

测试指标	5×25 米折返跑	50m 跑
分值	100 分	50 分

（一）身体素质测试测试方法与评分标准

1. 5×25 米折返跑测试方法

(1) 测试以时间评定成绩。

(2) 每人测试一次。

(3) 受测者应按 5—10—15—20—25 米的五个段落顺序进行折返跑。要求受测者必须每跑完一个段落都要回到起点线，再跑下一个段落。

(4) 受测者每跑一个段落都必须用手将段落标志物打倒(包括起跑线的标志物)。如果标志物未倒，受测者必须回来用手打倒标志物后，才能继续下去；如果用其他部位碰倒，工作人员应马上把标志物扶起，而受测者回来用手打倒标志物后，才能继续下去。

2. 场地设置及评分

(1) 折返跑总长为 25 米，起跑线长 3 米，每 5 米一个段落，并有一个标志物(见图 1)。

5×25 米折返跑

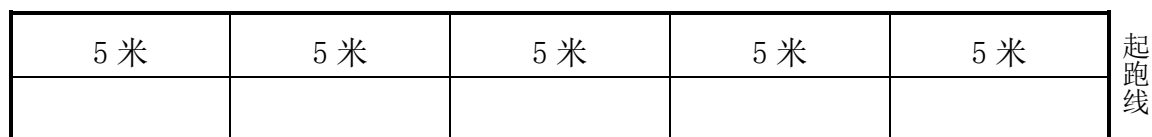


图 1

(2) 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩	分值	成绩
100	32''	50	35''
95	32''3	45	35''3
90	32''6	40	35''6
85	32''9	35	35''9
80	33''2	30	36''2
75	33''5	25	36''5
70	33''8	20	36''8
65	34''1	15	37''1
60	34''4	10	37''4
55	34''7	5	37''4 以下

4. 50 米跑测试方法和评分标准

测试要求：按人数分组，用蹲踞式起跑。

单项得分标准	成绩	单项得分标准	成绩
50	6''2	19	7''8
47	6''3	17	8''0
44	6''4	15	8''2
41	6''5	13	8''4
38	6''6	11	8''6
35	6''7	9	8''8
32	6''8	7	9''0
29	6''9	5	9''2
27	7''0	3	9''4
25	7''2	1	9''6
23	7''4	0	9''8
21	7''6		

五、身体素质：守门员(150分)

测试指标	立定三级跳	30m 跑
分值	100 分	50 分

(一)测试方法与评分标准

1. 立定三级跳

(1)测试方法：与田径运动中三级跳远动作相似，但没有助跑，从原地开始起跳。

(2)成绩评定：每人两次机会，取最好成绩。成绩得分见定量评分表 1。

定量评分表 1

立定三级跳远			
分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
100	8.2	60	6.6
95	8	55	6.4
90	7.8	50	6.2
85	7.6	45	6
80	7.4	40	5.8
75	7.2	35	5.6
70	7	30	5.4
65	6.8		

2. 30 米跑

(1)测试方法：测试者在起点采用站立式起跑。每人二次机会。成绩得分见定量评分表 2。

定量评分表 2

30 米跑			
成绩(秒)	得分	成绩(秒)	得分
4.00	50	4.75	26
4.05	48	4.80	24
4.10	46	4.85	22
4.15	44	4.90	20
4.20	42	4.95	18
4.25	40	5.00	16
4.30	38	5.05	14
4.35	36	5.10	12
4.40	34	5.15	10
4.45	32	5.20	8
4.50	30	5.25	6
4.55	28	5.30	4
4.60	18	5.35	2
4.65	17	5.40	1

4.70	16	5.45	0
------	----	------	---

羽毛球

总分 600 分(专项测试 450 分; 身体素质 150 分)

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力	
测试指标	前后左右移动	前场技术	后场技术	技评	比赛成绩
分值	150 分	80 分	80 分	140 分	150 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 前后左右移动

(1)测试方法: 考生站在场地右侧单打底线以外(右手持拍)先进行前后移动, 并接着进行左右移动。

前后移动: 听到口令(同时开表)后, 直线上网, 单手触网顶白线后, 直线后退踩底线算一个来回, 反复进行 5 次。第 5 次上网触网后, 后退踩底线同时单脚踩单打边线, 并接着做 5 次左右移动。

左右移动: 当完成前后移动后采用向左侧移动的步法至场地左侧单打边线处, 用持拍手触单打边线, 面向球网转身, 然后用向右侧移动的步法至场地右侧单打边线处, 用持拍手触单打边线, 为完成一次左右移动。如此反复进行 5 次。当完成 5 次触线时停表, 计算时间。

(2)测试要求: 前后移动没有踩线和触网为没有完成测试, 考评员宣报没有触网后考生要重新踩线或触网才能继续完成后面的测试。左右移动时没有触线或在左侧场区边线触线后没有面对球网转体为没有完成测试, 考评员宣布后考生要重新触线或回到边线处面对球网转体才能继续完成后面的测试。

(3) 评分标准(表 1)

表 1 前后左右移动评分表

男：成绩 (秒)	33"0	33"5	34"0	34"5	35"0	35"5	36"0	36"5	37"0	37"5
分值	150	142.5	135	127.5	120	112.5	105	97.5	90	82.5
女：成绩 (秒)	36"0	36"5	37"0	37"5	38"0	38"5	39"0	39"5	40"0	40"5
男：成绩 (秒)	38"0	38"5	39"0	39"5	40"0	40"5	41"0	41"5	42"0	42"5
分值	75	67.5	60	52.5	45	37.5	30	22.5	15	7.5
女：成绩 (秒)	41"0	41"5	42"0	42"5	43"0	43"5	44"0	44"5	45"0	45"5

(二) 专项技术

1. 前场技术(正反手放、勾、推)

(1) 测试方法:

①右侧区击球(共 10 个球)由考评员向考生右侧网前抛球,考生站在前发球线外上网并按照固定的顺序(共击 8 个球):放、勾、推技术把球分别击到指定的区域内(A、B、C、D),并轮转 2 次。最后剩下的两球由考生将球击到提前选择的 2 个区域内(从 A、B、C、D 中选其二,但是两点不能相同)。(见图 1)

②左侧区击球(共 10 个球)由考评员向考生左侧网前抛球,考生站在前发球线外上网并按照固定的顺序(共击 8 个球):勾、放、推技术把球分别击到指定的区域内(A、B、C、D),并轮转 2 次。最后剩下两球由考生击到提前选择的 2 个区域内(从 A、B、C、D 中选其二,但是两点不能相同)。(见图 2)

(2) 测试要求:

考生必须站在前发球线外准备,落点必须严格按照 A、B、C、D 的顺序完成。(A、B、C、D 的面积都是 $80 \times 80\text{cm}$),并且最后两球自由选择落点,但是要在测试前提前选择,并且两点不同。

(3) 评分标准:

将前场两组测试中进入有效区域的球数相加(表 2)。

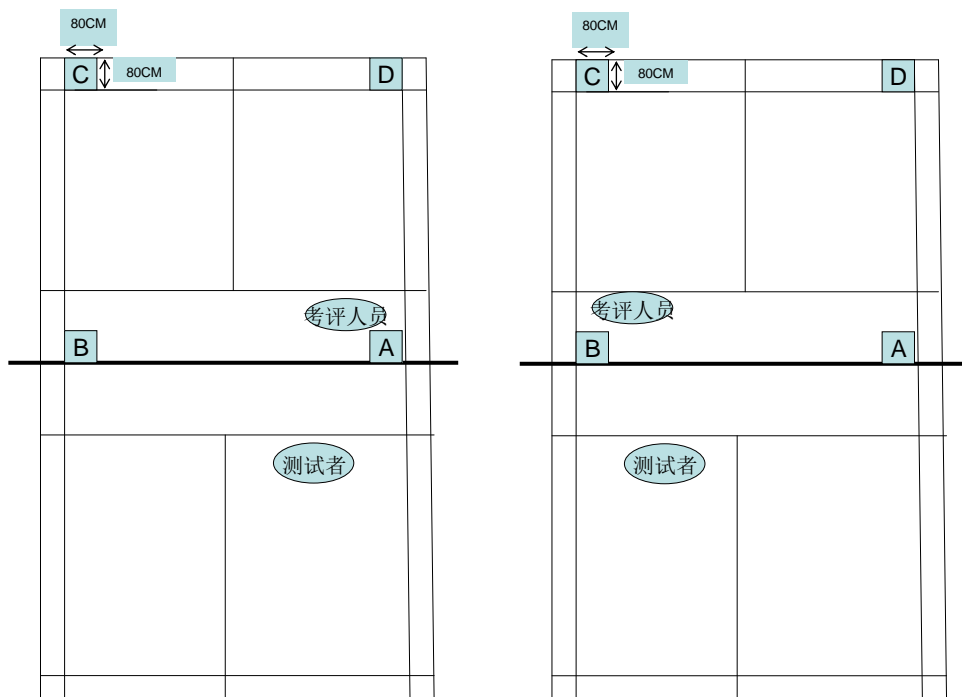


图 1

图 2

表 2 前场技术评分表

分值	80		75	70	65	60	55	50	45
成绩(个)	16(含)以上		15	14	13	12	11	10	9
分值	40	35	30	25	20	15	10	5	0
成绩(个)	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2. 后场技术(直线和斜线高远球、吊球)

(1)测试方法: ①右侧区击球(共 10 个球)由考评员发高球, 考生站在右场区双打后发球线外, 分别应用高球和吊球技术将球击到指定的区域内(E、F、G、H), 并轮转 2 次. 最后两球的落点由考生在 E、F 中选择一个和 G、H 中选择一个(见图 3)。

②左侧区击球(共 10 个球)由考评员发高球, 考生站在左场区双打后发球线外, 分别应用高球和吊球技术将球击到指定的区域内(E、F、G、H), 并轮转 2 次. 最后两球的落点由考生在 E、F 中选择一个和 G、H 中选择一个(见图 4)。

(2)测试要求: 考生在规定的半场区域内准备, 考评员发球后考生可以选择起跳或原地击球, 但在击球前双脚不能踩线或超越双打后发球线。落点必须严格按照 E、F、G、H 的顺序完成, (E、F 的面积都是 $100 \times 100\text{cm}$, G、H 的面积是 $80 \times 80\text{cm}$),

并且自由选择的两点要在测试前提前选择。如考评员发球没有发到考生站位区域时，考生可以选择不接，考评员重新发球。滚网过网重发。

(3) 评分

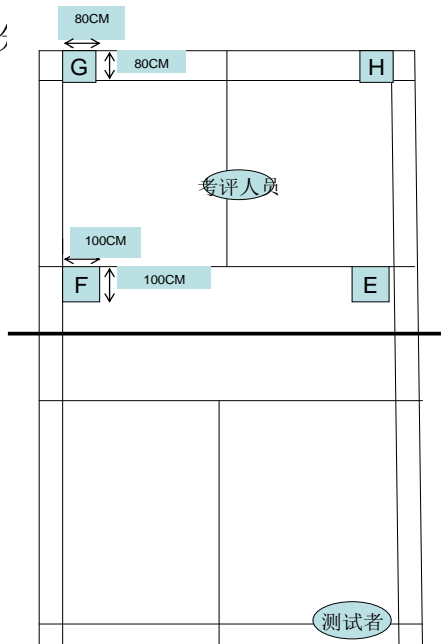


图 3

有效区域的球相加(表 3)。

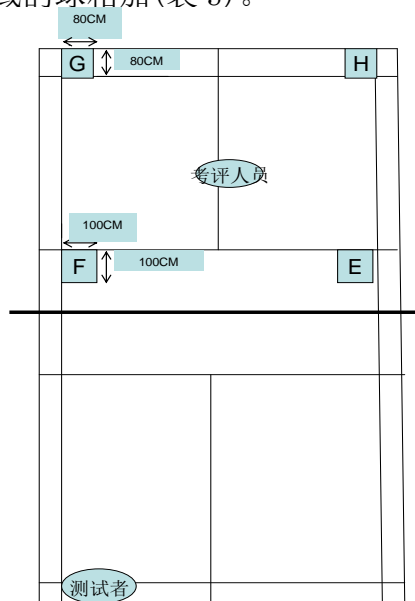


图 4

表 3 后场技术评分表

分值	80	75	70	65	60	55	50	45	
成绩(个)	16(含)以上	15	14	13	12	11	10	9	
分值	40	35	30	25	20	15	10	5	0
成绩(个)	8	7	6	5	4	3	2	1	0

(三) 实战能力

1. 技评

(1) 测试方法：从考生基本技术动作的协调性、连贯性、击球的质量、步法的移动速度和控制球的能力等方面进行评定。

(2) 评分标准：考评员参照技评评分表(表 4)，独立按 140 分制打分。

表 4 技评评分表

等级	优	良	中	差
分值	140—106 分	105—71 分	70—36 分	35 分以下

标准	基本动作非常标准；球飞行路线正确；球飞行速度正常；动作合理有效。	基本动作较标准；球飞行路线较正确；球飞行速度较正常；动作较为合理有效。	基本动作基本标准；球飞行路线基本正确；球飞行速度基本正常；动作基本合理有效。	基本动作不标准；球飞行路线不正确；球飞行速度慢；动作不合理。
----	----------------------------------	-------------------------------------	--	--------------------------------

2. 比赛成绩

(1)测试方法：分别组织男、女队员进行比赛。

6 人内进行循环比赛决出全部名次。赛制一局，21 分每球得分。

7-12 人分两组进行循环赛，决出小组名次后进行淘汰决出全部名次。赛制一局，21 分每球得分，第一组第一对阵第二组第二，第二组第一对阵第一组第二，以此类推。

13-24 人分成四组进行循环赛，决出小组名次后进行同名次淘汰决出全部名次。赛制一局，21 分每球得分，第一组第一对阵第三组第一，第二组第一对阵第四组第一，以此类推。

24 人以上分成四组进行循环赛，决出小组名次后进行同名次淘汰决出全部名次。赛制一局，21 分每球得分，第一组第一对阵第三组第一，第二组第一对阵第四组第一，以此类推。

(2)评分标准：比赛成绩= $\frac{N-R+1}{N} \times 75+75$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。比赛成绩为 150 分，所打分数至多可到小数点后一位。

武术

总分 600 分(专项测试 450 分；身体素质 150 分)

一、测试指标与所占分值

类别	身体素质	专项技术			
		正踢腿	腾空飞脚	拳术	器械
测试指标	立定跳远	正踢腿	腾空飞脚	拳术	器械
分值	150 分	100 分	100 分	125 分	125 分

二、测试方法与评分标准

（一）身体素质

1. 立定跳远

（1）测试方法：两脚原地站立起跳，不能有预跳或踩线，以身体任何部位着地最近点为测量点，每人测量两次，记其中一次最佳成绩。

（2）评分标准

（表 1）立定跳远评分表

分值	成绩（男）（厘米）
150	280
148	278
146	276
144	274
142	272
140	270
138	268
136	266
134	264
132	262
130	260
128	258
126	256
125	254
124	252
123	250
122	248
121	246
120	244

（二）专项技术

1. 正踢腿

（1）测试方法：身体正直，挺胸、收腹、立腰。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）评分标准：考评员参照正踢腿评分表（表 2），独立对考生的技术完成情况进行评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 2 正踢腿评分表

等级	优	良	中	差
分值	100—86 分	85—76 分	75—60 分	60 分以下

标准	凡符合摆动腿挺膝伸直，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。	凡符合摆动腿挺膝伸直，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。	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合一点。	凡摆动腿未挺膝伸直，或摆动腿挺膝伸直其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）均不符合。
----	--	---	---	---

2. 腾空飞脚

(1) 测试方法：在空中，左腿屈膝收控于腹前；右腿在空中踢摆时，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。

(2) 评分标准：考评员参照腾空飞脚评分表（表 3），独立对考生的技术完成情况进行评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后一位。

表 3 腾空飞脚评分表

等级	优	良	中	差
分值	100—86 分	85—76 分	75—60 分	60 分以下
标准	凡符合起跳脚先着地，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。	凡符合起跳脚先着地，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。	凡符合起跳脚先着地，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。	凡起跳脚未先着地，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。

3. 拳术类项目

(1) 测试方法：考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术和器械进行测试。规定拳种包括：自选长拳、自选太极拳、自选南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳、戳脚等。

(2) 评分标准：考评员参照评分表（表 4），独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。按 40 分制打分。

4. 器械类项目

(1) 测试方法：考生根据武术套路项目竞赛规程的相关要求自主编排。完成套路时间：按个单项比赛时间自选技术动作。

(2) 评分标准：考评员参照实战评分表（表 4），独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。按 40 分制打分。

表 4 专项技术及自选项目评分表

等级	优	良	差
----	---	---	---

分值	125—95 分	94—63 分	63 分以下
标准	动作姿势规范、方法运用合理、技术熟练、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出。	动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出。	动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练、节奏、动作协调性、劲力、风格特点不突出。

跆拳道

总分 600 分(专项测试 450 分; 身体素质 150 分)

一、测试指标与所占分值

类别	身体素质		专项技术			实战能力
测试指标	5×25 米折返	立定跳远	横踢	推踢	下劈	比赛
分值	100 分	50 分	90 分	80 分	80 分	200 分

二、测试方法与评分标准

(一) 身体素质测试方法与评分标准 (150 分)

测试指标	5×25 米折返跑	立定跳远
分值	100 分	50 分

1. 5×25 米折返跑测试方法及场地设置及评分

- (1) 测试以时间评定成绩。
- (2) 每人测试一次。
- (3) 受测者应按 5—10—15—20—25 米的五个段落顺序进行折返跑。要求受测者必须每跑完一个段落都要回到起点线，再跑下一个段落。
- (4) 受测者每跑一个段落都必须用手将段落标志物打倒(包括起跑线的标志物)。如果标志物未倒，受测者必须回来用手打倒标志物后，才能继续下去；如果用其他部位碰倒，工作人员应马上把标志物扶起，而受测者回来用手打倒标志物后，才能继续下去。

(5) 场地设置 折返跑总长为 25 米，起跑线长 3 米，每 5 米一个段落，并有一个标志物(见图 1)。

5×25 米折返跑

5 米	5 米	5 米	5 米	5 米

起跑线

(6) 评分 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩	分值	成绩
100	32"	50	35"
95	32"3	45	35"3
90	32"6	40	35"6
85	32"9	35	35"9
80	33"2	30	36"2
75	33"5	25	36"5
70	33"8	20	36"8
65	34"1	15	37"1
60	34"4	10	37"4
55	34"7	5	37"4 以下

2、立定跳远测试方法及场地设置及评分

(1) 测试方法：两脚原地站立起跳，不能有预跳或踩线，以身体任何部位着地最近点为测量点，每人测量两次，记其中一次最佳成绩。

(2) 评分

立定跳远评分表

分值	成绩（男）（厘米）
50	260
49	259
48	258
47	257
46	256
45	255
44	254
43	253
42	252
41	251
40	250
39	249

38	248
37	247
36	246
35	245
34	244
33	243
32	242
31	241
30	240
29	239
28	238
27	237
26	236
25	235

(二) 专项技术

1. 横踢

(1) 测试方法：空击（左、右脚各 3 次）和击靶（左、右脚各 3 次）

(2) 评分标准：考评员参照横踢技术评分表，独立对考生的技术完成情况进行评定。

横踢技术评分表

等级	优	良	中	差
分值	100—86 分	85—76 分	75—60 分	60 分以下
标准	空击技术动作规范，靶位击打速度、力量、协调性、空间感及打击效果好。	空击技术动作规范，靶位击打速度、力量、协调性、空间感及打击效果良。	空击技术动作规范，靶位击打速度、力量、协调性、空间感及打击效果一般。	空击技术动作不规范，靶位击打速度、力量、协调性、空间感及打击效果差。

2. 推踢

(1) 测试方法：空击（左、右脚各 3 次）和击靶（左、右脚各 3 次）

(2) 评分标准：考评员参照推踢技术评分表，独立对考生的技术完成情况进行评定。

推踢技术评分表

等级	优	良	中	差
----	---	---	---	---

分值	100—86分	85—76分	75—60分	60分以下
标准	空击技术动作规范,靶位击打速度、力量、协调性、空间感及打击效果好。	空击技术动作规范,靶位击打速度、力量、协调性、空间感及打击效果良。	空击技术动作规范,靶位击打速度、力量、协调性、空间感及打击效果一般。	空击技术动作不规范,靶位击打速度、力量、协调性、空间感及打击效果差。

3. 下劈

(1) 测试方法: 空击(左、右脚各3次)和击靶(左、右脚各3次)

(2) 评分标准: 考评员参照下劈技术评分表, 独立对考生的技术完成情况进行评定。

下劈技术评分表

等级	优	良	中	差
分值	100—86分	85—76分	75—60分	60分以下
标准	空击技术动作规范,动作舒展大方,靶位击打速度、力量、协调性、空间感及打击效果好。	空击技术动作规范,靶位击打速度、力量、协调性、空间感及打击效果良。	空击技术动作规范,靶位击打速度、力量、协调性、空间感及打击效果一般。	空击技术动作不规范,靶位击打速度、力量、协调性、空间感及打击效果差。

(三) 实战能力

1. 比赛

(1) 测试方法: 实战

(2) 评分标准: 考评员参照实战评分表, 从动作的正确、协调、连贯程度, 技、战术运用水平以及配合意识等方面, 独立对考生进行综合评定。

实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	150—135分	134—100分	99—90分	90分以下
标准	动作正确, 协调、连贯、实效; 技术运用合理、运用效果好; 战术配合意识强、实战效果较好。	动作正确, 协调; 技术运用较合理、运用效果较好; 战术配合意识较强、实战效果较好。	动作基本正确, 协调; 技术运用基本合理、运用效果一般; 战术配合意识一般、效果一般。	动作不正确, 不协调; 技术动作不合理、运用效果差; 战术配合意识差、效果较差。

健美操

总分 600 分(难度测试 200 分; 身体素质 150 分 套路展示 250 分)

一、测试指标与所占分值

类别	套路展示	难度测试 身体素质			
测试指标	自选套路	跳跃类	力量类	柔韧	两头起
分值	250 分	100 分	100 分	100 分	50 分

二、测试方法与评分标准

1. 专项基本功: 100 分(左右腿纵劈叉 横叉)
2. 身体素质: 50 分(腹肌两头起)
3. 专项技术: 250 分(成套动作, 音乐自备 U 盘)
4. 难度测试: 200 分(跳跃类难度 力量类难度)

三、测试方法与评分标准

(一) 专项基本功: 左右腿纵 横劈叉

1. 测试方法: 在地板或地毯上进行
2. 成绩评定: 50 分起, 实行减分制。姿态端正, 腿及髌部全部着地、髌位正, 两腿伸直不扣分, 髌关节下沿每离地面 1—10cm 扣 5 分, 以此类推。

(二) 专项身体素质: 连续 20 次腹肌两头起/分钟

1. 测试方法, 一分钟计时: 身体收紧, 收起时身体充分, 手脚双手并拢同时触及。打开时双手双脚同时触地, 能够连续完美完成。
2. 评分标准: 动作标准规范有力, 能够干净完美的连续完成, 给满分 50 分。不能连续完成但动作基本规范, 只抬腿或只能抬起上体, 每次扣 1 分; 都抬不起来无分值。

两头起评分表

成绩 (个)	20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-1
分值	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5

(三) 健美操成套动作:

1. 测试方法: 在地毯上或地板上进行。(高考规定套路或自选套路自选套路提供难度表)
2. 评分要求: 学生按照名单顺序逐个进行, 由两名考评员按评分规则要求进行评分, 按要求对动作质量进行评分。取名考官平均分为最后得分。

评分标准表

等级	优	良	差
分值	250—200 分	200—100 分	100 分以下
标准	动作姿势规范、操化动作干净有力。节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出。难度完成好。	动作姿势较规范、操化动作较干净有力、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出。难度完成较好。	动作姿势不规范、操化动作完成差、节奏、动作协调性、劲力、风格特点不突出。难度完成差。

(四) 难度技术

1. 跳跃类难度

(1) 测试方法：身体姿态好，腾空有高度。考生在本组难度中选取一个动作，允许做两次，取最高分。

(2) 评分标准：考评员独立对考生的技术完成情况进行评定。按 100 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

等级	优	良	中	差
分值	100—86 分	85—76 分	75—60 分	60 分以下
标准	难度完成程度高。身体姿态好	难度完成程度好，身体姿态较好	难度完成程度一般，身体姿态一般	难度完成程度差，身体姿态差

2. 力量类难度

(1) 测试方法：身体姿态好，力量支撑时动作完成质量高。考生在本组难度中选取一个动作，允许做两次，取最高分

(2) 评分标准：考评员独立对考生的技术完成情况进行评定。按 100 分制打分，所打分数至多可到小数点后一位。

等级	优	良	中	差
分值	100—86 分	85—76 分	75—60 分	60 分以下
标准	难度完成程度高。身体姿态好	难度完成程度好，身体姿态较好	难度完成程度一般，身体姿态一般	难度完成程度差，身体姿态差