**湖南三一工业职业技术学院特长生专项测试考试大纲**

**一、体育特长生测试内容**

**（一）篮球 100分**

1.全场“Z”型运球三步上篮（25分）

测试方法：正规的运球技术动作，运球过程中不允许抛球、甩球、翻手腕、走步、上篮未中等，每出现一次违例扣技术分5分。测试者从篮下出发经第一个障碍桶时运用背后运球动作，运球经第二个障碍桶时运用后转身运球动作，运球经第三个障碍桶时运用胯下运球动作，完成三步上篮后（未投中球须补篮）以同样方式返回，共两个往返。整个运球过程中需要做四次折返，左、右手各两次上篮。

2.1分钟投篮（25分）

测试方法：球员使用正确的投篮姿势，1分钟时间内自投自抢，男子外线球员最低出手次数12次，女子外线球员最低出手次数11次（三分线外），男子内线球员最低出手次数14次，女子内线球员最低出手次数13次（以篮圈中心投影点为中心，5.5米为半径所画的弧线外）。每人两次投篮机会，取最好成绩。

3.17趟折返跑（20分）

测试方法：在篮球场两边线之间折返跑15米(来回记做2次，总共跑17次），17个单次为一组，一共跑2组，每组之间休息2分钟，将两组测试时间相加以总时间进行评分。在跑的过程中，要求运动员每次折返时都要“踩过球场的边线”如有违犯第一次警告，第二次违犯在总时间加1秒，第三次直接罚下。此项测试单次评分标准为60秒内100分，每多一秒扣2分。

4.全场实战（30分）

测试方法：分队教学比赛、双方根据教练安排采用人盯人、联防防守。测试者须积极展示个人技战术与运动能力，实战环节根据测试者场上表现评分。

**（二）乒乓球（100分）**

1.正手拉球（20分）

测试方法：要求动作标准，单球5次机会连续拉20个。

2.结合技术（20分）

测试方法：考生可根据个人打法类型选择左推右攻、两面攻、正反手削球和连续拉弧圈球四项中任意一项。其中左推右攻和两面攻技术计55秒以内连续击球组数，削球和拉弧圈球计连续击球板数。每人两次机会，取最好一次成绩，未击球到指定落点一律不计数。

3.搓中侧身突击（20分）

测试方法：两人反手位对搓，考生至少反手搓一板后侧身突击（或侧身拉弧圈球），考生可侧身击球15次，侧身后必须击球，计成功板数，每侧身击球一次后再更新发球。

4.比赛能力（40分）

测试方法：根据报考人数，组织循环或淘汰赛，通过比赛观察受试者的全面技术和战术意识，并排列名次，比赛采用3局2胜，11分制。

**（三）羽毛球（100分）**

 1.正手发高远球（10分）

测试方法：考生在右场区中线附近离发球线50厘米处站立发高远球，落地应在单、双打端线及距中线和单打边线各60厘米所作平行线所构成的区域内。

2.正手后场吊球（15分）

测试方法：考评员发出高远球后，考生在右场区距前发球线50厘米处起动吊直、斜线球各5个。

3.网前搓球（15分）

测试方法：考评员在网前抛球，考生在前发球线后启动将球搓过网，正、反手各5个球。

4.单打技评（60分）

测试方法：根据报考人数，组织循环或淘汰赛，赛制一局，21 分每球得分。

**（四）田径（100分）**

测试方法：

1.考生需根据报考专项，参加100米、200米、400米、800米、1500米、5000米，110米栏（男）、100米栏、400米栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪和全能其中一个项目的考试。

2.径赛项目考试采用一次性比赛，使用手动计时计取成绩，参照评分标准换算成得分。每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

3.径赛项目（含全能径赛项目）考试中，对每组第一次起跑犯规的考生应给予警告，只允许考生有一次起跑犯规而不取消资格，之后同一组的一名或多名考生每次起跑犯规，均将被取消该单项比赛资格。

4.田赛项目考试，每名考生均有3次试跳或试投机会，计取最好成绩换算得分。

5.全能项目只考四项，男子全能项目为110米栏、跳高、铅球或标枪（二选一）和100米；女子全能项目为100米栏、跳高、标枪、800米，按四项累计得分为最后得分。

6.跨栏采用的栏架高度和投掷项目所使用的器材重量，均以国际田联最新田径竞赛规则规定的成人比赛器材规格为标准。

**（二）女子足球 100分**

1.行进间颠球 10分

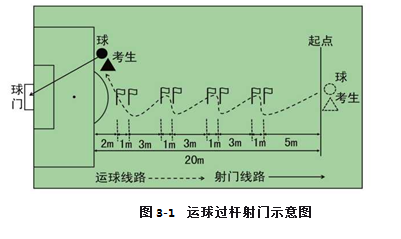
测试方法：测试者沿足球场纵向行进间颠球。开始测试，测试者用单脚将球从起点线后挑起，颠球的同时向前行进，球不允许接触地面，行进过程可用身体的任何部位（除了手及手臂）颠球。球落地或接触了手及手臂，则测试结束。从起点线到测试者最后一次有效触球时所在位置的距离，为测试者的成绩。每人最多可测三次，取最好成绩。

2.定位球踢远 10分

测试方法：测试者将球放在球门区线上，开始测试，向中圈方向踢定位球（不可用脚尖踢球），第一落点在球门区向中圈方向的延长区域内均为有效。第一落点到球门区线的垂直距离为测试成绩。每人左右脚各踢3次，取最好成绩。

3.20米运球绕杆射门 10分

测试方法：如图3-1所示，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。考生将球置于起点线上，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。每人最多测试2次，取最好成绩。



4、立定跳远 10分

测试者站立于起跳线后，完成立定跳远测试。每人最多测试2次，取最好成绩。

5、5×25米折返跑 10分

测试方法：选手从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于5米、10米、15米、20米和25米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。选手应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试1次。

6、教学比赛 50分

测试方法： 分队教学比赛、双方根据测试要求安排采用相应的阵型及技、战术。

  7、守门员加试 10分

守门员加试接、扑球项目，免试20米运球绕杆射门项目。

测试方法：守门员立于球门线中间，主考人位于守门员正面6～8米处向守门员正面、左右两侧用手抛，或距守门员16米左右用脚踢射低球、平球和高球，守门员完成接、扑球技术动作。

**（三）乒乓球 100分**

1、正手攻球 20分

测试方法：两人正手斜线对攻55秒，计算考生有效击球板数（击球失误或击到对方反手位均为无效），每人两次机会，取最好一次成绩。

2、结合技术 20分

测试方法：考生可根据个人打法类型选择左推右攻、两面攻、正反手削球和连续拉弧圈球四项中任意一项。其中左推右攻和两面攻技术计55秒以内连续击球组数，削球和拉弧圈球计连续击球板数。每人两次机会，取最好一次成绩，未击球到指定落点一律不计数。

3、搓中侧身突击 20分

测试方法：两人反手位对搓，考生至少反手搓一板后侧身突击（或侧身拉弧圈球），考生可侧身击球15次，侧身后必须击球，计成功板数，每侧身击球一次后再更新发球。

4、比赛能力 40分

测试方法：根据报考人数，组织循环或淘汰赛，通过比赛观察受试者的全面技术和战术意识，并排列名次。

**(四)羽毛球 100分**

 1、正手发高远球和网前球 10分

测试方法：考生在右场区中线附近离发球线50厘米处站立发高远球，落地应在单、双打端线及距中线和单打边线各60厘米所作平行线所构成的区域内；发网前球的位置同发高远球位置相同，落点在发球线和向前70厘米所作平行线及距中线和单打边线各60厘米所作平行线所构成的区域内。测试时发高远球和网前球各5个。

2、正手后场杀球 20分

测试方法： 考评员发出高远球后，考生在右场区距前发球线50厘米处起动杀球直、斜线球各5个。

3、正手后场吊球 20分

测试方法：考评员发出高远球后，考生在右场区距前发球线50厘米处起动吊直、斜线球各5个。

4、网前搓球 10分

测试方法：考评员在网前抛球，考生在前发球线后启动将球搓过网，正、反手各5个球。

5、单打技评 40分

测试方法： 根据报考人数，组织循环或淘汰赛，赛制一局，21 分每球得分。

**（五）健美操 100分**

1、形态姿态：五官、身高、四肢比例、整体形象 20分

2、综合身体素质 40分

（1）纵劈腿（左、右腿） 10分

（2）10秒快速俯卧撑 10分

（3）20秒钟快速仰卧击足 10分

（4）直角支撑 10分

3、成套操展示 40分

（1）必须有10个难度动作展示，并且这10个难度动作中必须含有ABCD类难度动作。

（2）成套操音乐自备，音乐时长1'20"（正负0'05"）。

**（六）田径 100分**

测试方法：

1、考生需根据报考专项，参加100米、200米、400米、800米、1500米、5000米，110米栏（男）、100米栏、400米栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪和全能其中一个项目的考试。

2、径赛项目考试采用一次性比赛，使用手动计时计取成绩，参照评分标准换算成得分。每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

3、径赛项目（含全能径赛项目）考试中，对每组第一次起跑犯规的考生应给予警告，只允许考生有一次起跑犯规而不取消资格，之后同一组的一名或多名考生每次起跑犯规，均将被取消该单项比赛资格。

4、田赛项目考试，每名考生均有3次试跳或试投机会，计取最好成绩换算得分。

5、全能项目只考四项，男子全能项目为110米栏、跳高、铅球或标枪（二选一）和100米；女子全能项目为100米栏、跳高、标枪、800米，按四项累计得分为最后得分。

6、跨栏采用的栏架高度和投掷项目所使用的器材重量，均以国际田联最新田径竞赛规则规定的成人比赛器材规格为标准。

**（七）武术  100分**

1、左右正踢腿 10分

测试方法：考生上场行抱拳礼，听到信号后行进间快速左右交换踢腿。

2、左右仆步抡拍 10分

测试方法：考生上场行抱拳礼，听到信号后原地快速完成左右抡拍。

3、腾空飞脚 10分

测试方法：考生上场行抱拳礼，听到信号后原地启动完成助跑腾空飞脚。

4、旋风脚或腾空摆莲 10分

测试方法：考生上场行抱拳礼，听到信号后原地启动完成助跑旋风脚。

5、专项技术 60分

测试方法：听到点名后考生上场行抱拳礼，开始演练套路。

1. **艺术特长生**

（一）舞 蹈（100分）

1、表演自选舞蹈剧目片段，舞蹈种类为：古典舞、民族民间舞、芭蕾舞、现代舞、爵士舞、当代舞等。

说明：①时间控制在5分钟内。②自备伴奏。③自备演出服装。

2、评分标准

①具备一定的身体条件（开度、软度、弹跳）（30分）。

②表演连贯、完整（20分）。

③具有一定的节奏感和协调性（20分）。

④舞蹈风格把握准确，具有一定的艺术表现力（30分）。

（二）声 乐（100分）

1、演唱歌曲1首，内容包括：中外民歌、艺术歌曲、创作歌曲、歌剧咏叹调、通俗歌曲，戏曲，曲目自选。（90分）

2、视唱：（10分）

视唱：2条旋律演唱；

说明：①考生背谱演唱②自备伴奏（mp3格式）③视唱内容由考试方提供，考生现场抽签决定。

3、演唱评分标准：

①具有良好的音色，舞台气质佳（10%）；②演唱歌曲节奏、音准把握准确，咬字清晰，气息流畅（80%）；③对歌曲艺术内涵表现准确，情感充沛，感染力强（10%）。

（三）器 乐（100分）

1、西方管弦乐器（铜管乐器、木管乐器、弓弦乐器、打击乐器）；中国民族管弦乐器（吹管乐器、拉弦乐器、弹拨乐器、打击乐器）。

2、具体考项:

①演奏曲目一首，内容包括：中等以上程度的练习曲或乐曲，曲目自选。

②视唱练耳：

视唱：无升降记号的旋律演唱（简谱、五线谱各一条）

练耳：听单音、音程、节奏。

说明:现场演奏。乐器自备。

3、评分标准

演奏80分,视唱10分，练耳10分。演奏评分根据以下几个方面：

①有正确的演奏方法、演奏姿势和演奏状态。

②乐曲演奏规范、流畅和完整，基本功扎实，具有正确把握音准、节奏、力度、速度及音色的能力。

③能较好地体现乐曲的内容与风格，具有较强的乐感和艺术表现力。

④作品的难度及考生所完成的质量。

湖南三一工业职业技术学院

      2023年2月20日