附件3

2022年海淀区高中阶段体育特长生测试内容及标准

（一）田径

测试标准

总分(100分)=专项分(50分)+(15分X2)+技能分(20分)，60分以上为合格。

测试方法

1.首先进行专项测试(每个学生报名时必须填专项)后进行素质测试。

2.专项测试时，凡达到“合格标准”(即最低分数标准20分以上者)，方可获得参加素质项目测试的资格。素质项目按项目类别每人测试两项(每项满分15分、总分为30分)

3.专项测试内容：100 m、200 m、400 m、800m、l500m、3000m、100 m栏(女)、110m栏(男)、跳高、跳远、三级跳远、铅球(男5kg，女4kg)、铁饼(均1kg)、标枪(均600g)

4.素质测试内容：短跑、跨栏测原地三级跳远、前抛实心球（男2kg，女2kg）；中长跑测100 m、立定跳远；投掷测60 m、立定跳远；跳跃测100m、前抛实心球（男2kg，女2kg）

5.专项测试的同时进行技术测定，满分为20分。分为20、16、12、8、4五个等级。即：

20分： 完整技术连贯流畅； 动作自然放松；有一定的速度、 力量和适宜的节奏， 各技术 环节准确， 到位， 无多余动作。

16分： 完整技术连贯， 动作自然放松， 各技术环节准确， 较少多余动作。

12分： 能完成完整技术， 动作紧张或协调性较差， 各技术环节基本准确。

8分： 未能完成完整技术， 各技术环节特别是主要技术环节出现严重错误。

专项测试标准

田径专项测试标准(男)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **标准**  **得分** | **100m** | **200m** | **400m** | **800m** | **1500m** | **3000m** | **110m栏** | **跳高** | **跳远** | **三级**  **跳远** | **铅球**  **5kg** | **铁饼**  **1kg** | **标枪**  **600g** |
| **50** | **11”5** | **23”6** | **53”0** | **2’03** | **4’15”** | **9’10”** | **16”0** | **1.83** | **6.50** | **13.50** | **14.50** | **46.00** | **51.00** |
| **45** | **11”6** | **23”8** | **53”5** | **2’045** | **4’18”** | **9’l6”** | **16”2** | **1.81** | **6.40** | **13.35** | **14.00** | **45.00** | **49.00** |
| **40** | **11”7** | **24”0** | **54”0** | **2’06** | **4’21”** | **9’22”** | **16”4** | **1.78** | **6.30** | **13.20** | **13.50** | **44.00** | **47.00** |
| **35** | **11”8** | **24”2** | **54”5** | **2’075** | **4’25”** | **9’30”** | **16”7** | **1.75** | **6.20** | **12.90** | **13.50** | **43.00** | **45.00** |
| **30** | **12”0** | **24”5** | **55”5** | **2’10** | **4’30”** | **9’40”** | **17”0** | **1.70** | **6.00** | **12.60** | **12.90** | **41.00** | **43.50** |
| **25** | **12”2** | **25”0** | **56”0** | **2’13** | **4’35”** | **9’50”** | **17”5** | **1.65** | **5.80** | **12.30** | **12.60** | **39.00** | **41.00** |
| **20** | **12”4** | **25”5** | **56”5** | **2’16** | **4’40”** | **10’05”** | **18”0** | **1.60** | **5.60** | **12.00** | **12.30** | **37.00** | **39.00** |

田径专项测试标准(女)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **标准**  **得分** | **100m** | **200m** | **400m** | **800m** | **1500m** | **3000m** | **100m栏** | **跳高** | **跳远** | **三级**  **跳远** | **铅球**  **4kg** | **铁饼**  **1kg** | **标枪**  **600g** |
| **50** | **12"8** | **27"O** | **1'03** | **2'26** | **5'05** | **11'00** | **15"5** | **1.56** | **5.20** | **11.00** | **12．5 O** | **39.00** | **38.00** |
| **45** | **12"9** | **27"2** | **1'035** | **2'28** | **5'08** | **11'05** | **15"7** | **1.54** | **5.15** | **10.08** | **12.20** | **38.00** | **37.00** |
| **40** | **13"0** | **27"4** | **1'04** | **2'30** | **5'11** | **11'10** | **15"9** | **1.52** | **5.10** | **10.60** | **11.90** | **37.00** | **36.00** |
| **35** | **13"1** | **27"7** | **1'045** | **2'32** | **5'15** | **11'20** | **16"1** | **1.50** | **5.00** | **10.40** | **11.50** | **36.00** | **35.00** |
| **30** | **13"2** | **28"0** | **1'05** | **2'34** | **5'20** | **11'30** | **16"3** | **1.48** | **4.90** | **10.10** | **11.00** | **34.00** | **34.00** |
| **25** | **13"5** | **28"5** | **1'06** | **2'36** | **5'25** | **11'45** | **16"6** | **1.44** | **4.70** | **9.80** | **10.50** | **32.00** | **32.00** |
| **20** | **13"8** | **29"O** | **1'08** | **2'38** | **5'30** | **12'00** | **17"0** | **1.40** | **4.50** | **9.40** | **10.00** | **31.00** | **31.00** |

素质测试标准 **(每人测两项，满分为30分)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **标准 性别**  **得分** | **60米** | | **100米** | | **立定跳远** | | **原地三级跳** | | **前抛实心球**  **男、女均(2kg)** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **l5** | **8"2** | **8"8** | **12"0** | **13"4** | **2.80** | **2.20** | **8.4** | **7.4** | **15** | **12** |
| **14** | **8"3** | **8"9** | **12"2** | **l3"6** | **2.75** | **2.15** | **8.2** | **7.2** | **14.5** | **11.5** |
| **l3** | **8"4** | **9"0** | **12"4** | **13"8** | **2.70** | **2.10** | **8** | **7** | **14** | **11** |
| **12** | **8"5** | **9"1** | **12"6** | **l4"0** | **2.65** | **2.05** | **7.8** | **6.8** | **13.5** | **10.5** |
| **11** | **8"6** | **9"2** | **12"8** | **14"2** | **2.60** | **2.00** | **7.6** | **6.6** | **13** | **10** |
| **10** | **8"7** | **9"3** | **l3"0** | **14"4** | **2.55** | **1.95** | **7.4** | **6.4** | **12.5** | **9.5** |
| **9** | **8"8** | **9"4** | **13"2** | **14"6** | **2.50** | **1.90** | **7.2** | **6.2** | **12** | **9** |
| **8** | **8"9** | **9"5** | **13"4** | **14"8** | **2.45** | **1.85** | **7** | **6** | **11.5** | **8.5** |
| **7** | **9"0** | **9"6** | **13"6** | **l5"0** | **2.40** | **1.80** | **6.8** | **5.8** | **11** | **8** |
| **6** | **9"1** | **9"7** | **13"8** | **15"2** | **2.35** | **1.75** | **6.6** | **5.6** | **10.5** | **7.5** |
| **5** | **9"2** | **9"8** | **14"0** | **15"4** | **2.30** | **1.70** | **6.4** | **5.4** | **10** | **7** |
| **4** | **9"3** | **9"9** | **14"2** | **15"6** | **2.25** | **1.65** | **6.2** | **5.2** | **9.5** | **6.5** |
| **3** | **9"4** | **10"0** | **14"4** | **15"8** | **2.20** | **1.60** | **6** | **5** | **9** | **6** |
| **2** | **9"5** | **10"1** | **l4"6** | **16"0** | **2.15** | **1.55** | **5.8** | **4.8** | **8.5** | **5.5** |
| **1** | **9"6** | **10"2** | **14"8** | **16"2** | **2.10** | **1.50** | **5.6** | **4.6** | **8** | **5** |
| **必测项目** | **投掷专项** | | **中长跑专项 跳跃专项** | | **中长跑专项 投掷专项** | | **短跨专项** | | **跳跃短跨** | |

（二）足球

测试标准

总分(100分)=素质(60分)+技术(40分)，60分以上为合格。

测试内容

1. 素质部分：(60分)

（1）身高 （2）30米跑 （3）10米×4 （4）立定跳远 （5）仰卧起坐

2. 技术部分：(40分)

（1）定位球踢远 （2）运球绕杆 （3）球门射准

①定位球踢远说明：

Ａ、足球静置在起点线后

Ｂ、测试学生助跑踢球

Ｃ、左、 右脚各踢两次， 并分别记取远度

Ｄ、分别将左、 右脚两次踢远当中最远距离相加， 和为最终成绩。

定位球成绩＝左脚最远距离＋右脚最远距离。

踢出的球限制在宽为１０米的区域，踢出此区域为无效球， 成绩记零。

距离的量取从起点线至球的第一落点。

②运球绕杆：往返距离为４0米（20＋20），设10根标志杆，杆间距离不等，起跑 至第一杆距离为１米，第二杆距离为２米，第三杆距离为３米，第四杆距离为２米，第五杆距离为３米，第六杆距离为２米，第七杆距离为１米，第八杆距离为２米，第九杆 距离为３米，第十杆距离至往返线距离为１米。听到出发信号，从起点线运球出发，依次运球成Ｓ形绕杆，不得碰倒杆（漏杆须补过），往返运球回到出发线（人、球均到线）时停表。

③球门射准：11—13岁用少年球，14—16岁用标准球。对墙或对球门均可，球门内径723厘米，高244厘米，并设有五个区，即下左角、下右角、上左角、上右角及中区，每角宽150厘米、高80厘米成长方形，中区为过长150厘米的正方形标记。射门点距球门中线垂直距离为：11一l3岁为900厘米，14—16岁l100厘米。每人连踢五个球，第一脚踢中区、第二脚踢下右角，然后按顺时针顺序依次踢向四个角。按顺序依次踢中一个目标为4分，未按顺序踢中目标为2分，虽未踢中标记，但踢入门内可得1分。小学足球射门只射中区，踢中标记为4分，未中标记但踢入门内可得1分。技评结合射准得分(射门得15分为优，l0分为良，5分为及格)，根据射门技术最后评定总得分确定等级。但技评优、良时必须在中学踢入门内4个球，小学踢入门内3个球的基础上评定(踢球动作不限，但球的第一落点必须在球门线内）。

测试项目评分标准

1.测试项目：身高（厘米）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **10** | **151** | **150** | **155** | **154** | **161** | **160** | **166** | **163** | **172** | **166** | **180** | **168** |
| **8** | **148** | **147** | **151** | **150** | **159** | **155** | **163** | **157** | **168** | **160** | **175** | **163** |
| **6** | **144** | **144** | **149** | **147** | **152** | **151** | **160** | **153** | **165** | **156** | **170** | **159** |
| **5** | **140** | **140** | **143** | **143** | **148** | **147** | **149** | **148** | **158** | **152** | **161** | **155** |

2.测试项目：30米(秒)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **12** | **4"80** | **5"20** | **4"60** | **5"00** | **4"40** | **4"80** | **4"20** | **4"60** | **4"10** | **4"40** | **4"00** | **4"20** |
| **11** | **4"90** | **5"30** | **4"70** | **5"10** | **4"50** | **4"90** | **4"30** | **4"70** | **4"20** | **4"50** | **4"10** | **4"30** |
| **10** | **5"00** | **5"40** | **4"80** | **5"20** | **4"60** | **5"00** | **4"40** | **4"80** | **4"30** | **4"60** | **4"20** | **4"40** |
| **9** | **5"10** | **5"50** | **4"90** | **5"30** | **4"70** | **5"10** | **4"50** | **4"90** | **4"40** | **4"70** | **4"30** | **4"50** |
| **8** | **5"20** | **5"60** | **5"OO** | **5"40** | **4"80** | **5"20** | **4"60** | **5"00** | **4"50** | **4"80** | **4"40** | **4"60** |
| **7.5** | **5"30** | **5"70** | **5"10** | **5"50** | **4"90** | **5"30** | **4"70** | **5"10** | **4"60** | **4"90** | **4"50** | **4"70** |
| **7** | **5"40** | **5"80** | **5"20** | **5"60** | **5"00** | **5"40** | **4"80** | **5"20** | **4"70** | **5"00** | **4"60** | **4"80** |
| **6.5** | **5"50** | **5"90** | **5"30** | **5"70** | **5"10** | **5"50** | **4"90** | **5"30** | **4"80** | **5"10** | **4"70** | **4"90** |
| **6** | **5"60** | **6"00** | **5"40** | **5"80** | **5"20** | **5"60** | **5"00** | **5"40** | **4"90** | **5"20** | **4"80** | **5"00** |
| **5.5** | **5"70** | **6"10** | **5"50** | **5"90** | **5"30** | **5"70** | **5"10** | **5"50** | **5"00** | **5"30** | **4"90** | **5"10** |
| **5** | **5"80** | **6"20** | **5"60** | **6"00** | **5"40** | **5"80** | **5"20** | **5"60** | **5"10** | **5"40** | **5"00** | **5"20** |

3.测试项目：10米×4往返跑（秒）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **12.5** | **10"** | **10"8** | **10"** | **10"8** | **9"8** | **10"6** | **9"8** | **10"6** | **9"8** | **10"6** | **9"6** | **10"6** |
| **11** | **10"2** | **11"0** | **10"2** | **11"0** | **10"0** | **10"8** | **10"O** | **10"8** | **10"0** | **10"8** | **9"8** | **10"8** |
| **10** | **10"4** | **11"2** | **10"4** | **11"2** | **10"2** | **1"0** | **10"2** | **11"0** | **10"2** | **11"O** | **10"0** | **11"O** |
| **9** | **10"6** | **11"4** | **10"6** | **11"4** | **10"4** | **11"2** | **10"4** | **11"2** | **10"4** | **11"2** | **10"2** | **11"2** |
| **8** | **10"8** | **11"6** | **10"8** | **11"6** | **10"6** | **11"4** | **lO"6** | **11"4** | **10"6** | **11"4** | **10"4** | **11"4** |
| **7.5** | **11"1** | **1l"9** | **11"1** | **11"9** | **10"9** | **1l"7** | **10"9** | **11"7** | **10"9** | **11"7** | **10"7** | **11"7** |
| **7** | **11"4** | **12"2** | **11"4** | **12"2** | **11"2** | **12"0** | **11"2** | **12"O** | **11"2** | **12"0** | **11"0** | **12"0** |
| **6.5** | **11"7** | **12"5** | **11"7** | **12"5** | **11"5** | **12"3** | **11"5** | **12"3** | **11"5** | **12"3** | **11"3** | **12"3** |
| **6** | **12"** | **2"8** | **12"** | **12"8** | **11"8** | **12"6** | **11"8** | **12"6** | **11"8** | **12"6** | **11"6** | **12"6** |
| **5.5** | **12"3** | **13"1** | **12"3** | **13"1** | **12"1** | **12"9** | **12"1** | **12"9** | **12"1** | **12"9** | **11"9** | **12"9** |
| **5** | **12"6** | **13"4** | **12"6** | **13"4** | **12"4** | **13"2** | **12"4** | **13"2** | **12"4** | **13"2** | **12"2** | **13"2** |

4.测试项目：30"仰卧起坐(次)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **12.5** | **32** | **30** | **33** | **32** | **34** | **33** | **35** | **34** | **35** | **34** | **36** | **34** |
| **11** | **30** | **28** | **3l** | **30** | **32** | **31** | **33** | **32** | **33** | **32** | **34** | **32** |
| **10** | **28** | **26** | **29** | **28** | **30** | **29** | **31** | **30** | **31** | **29** | **32** | **30** |
| **9** | **26** | **24** | **27** | **26** | **28** | **27** | **29** | **28** | **29** | **27** | **30** | **28** |
| **8** | **24** | **22** | **25** | **24** | **26** | **25** | **27** | **26** | **27** | **25** | **28** | **26** |
| **7.5** | **22** | **20** | **23** | **22** | **24** | **23** | **25** | **24** | **25** | **23** | **26** | **24** |
| **7** | **20** | **18** | **21** | **20** | **22** | **21** | **23** | **22** | **23** | **21** | **24** | **22** |
| **6.5** | **18** | **16** | **19** | **18** | **20** | **19** | **21** | **20** | **21** | **19** | **22** | **20** |
| **6** | **16** | **14** | **17** | **16** | **18** | **17** | **19** | **18** | **19** | **17** | **20** | **18** |
| **5.5** | **14** | **12** | **15** | **14** | **16** | **15** | **17** | **16** | **17** | **15** | **18** | **16** |
| **5** | **12** | **10** | **13** | **12** | **14** | **13** | **15** | **14** | **15** | **13** | **16** | **14** |

5.测试项目：立定跳远(米)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **12.5** | **2.35** | **2.15** | **2.38** | **2.2** | **2.42** | **2.23** | **2.46** | **2.32** | **2.54** | **2.37** | **2.59** | **2.4** |
| **11** | **2.3** | **2.11** | **2.33** | **2.15** | **2.37** | **2.18** | **2.42** | **2.25** | **2.51** | **2.29** | **2.56** | **2.32** |
| **10** | **2.25** | **2.07** | **2.29** | **2.12** | **2.35** | **2.13** | **2.4** | **2.18** | **2.5** | **2.21** | **2.54** | **2.25** |
| **9** | **2.2** | **2.03** | **2.26** | **2.07** | **2.32** | **2.08** | **2.38** | **2.13** | **2.49** | **2.15** | **2.52** | **2.18** |
| **8** | **2.15** | **1.99** | **2.22** | **2.02** | **2.29** | **2.04** | **2.37** | **2.08** | **2.48** | **2.1** | **2.5** | **2.12** |
| **7.5** | **2.1** | **1.95** | **2.21** | **1.99** | **2.26** | **2** | **2.36** | **2.03** | **2.47** | **2.05** | **2.49** | **2.07** |
| **7** | **2.04** | **1.92** | **2.19** | **1.96** | **2.24** | **1.97** | **2.35** | **2.98** | **2.46** | **1.99** | **2.48** | **2.02** |
| **6.5** | **1.95** | **1.85** | **2.09** | **1.89** | **2.18** | **1.9** | **2.28** | **1.99** | **2.38** | **1.92** | **2.4** | **1.94** |
| **6** | **1.85** | **1.75** | **1.99** | **1.8** | **2.1** | **1.82** | **2.19** | **1.83** | **2.3** | **1.84** | **2.32** | **1.85** |
| **5.5** | **1.8** | **1.68** | **1.95** | **1.72** | **2** | **1.73** | **2.11** | **1.74** | **2.22** | **1.75** | **2.24** | **1.76** |
| **5** | **1.6** | **1.48** | **1.75** | **1.52** | **1.8** | **1.53** | **1.91** | **1.54** | **2.02** | **1.55** | **2.04** | **1.56** |

6.测试项目：定位球踢远(米)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **10** | **56** | **46** | **58** | 48 | 61 | 51 | 63 | 53 | 68 | 58 | 73 | 63 |
| **9.５** | **54** | **44** | **57** | 47 | 59 | 49 | 62 | 52 | 67 | 57 | 72 | 62 |
| **9** | **52** | **42** | **55** | 46 | 57 | 47 | 61 | 51 | 66 | 56 | 71 | 61 |
| **8.5** | **50** | **40** | **53** | 45 | 55 | 45 | 60 | 50 | 65 | 55 | 70 | 60 |
| **8** | **48** | **38** | **51** | 43 | 53 | 44 | 59 | 49 | 64 | 54 | 69 | 59 |
| **7.5** | **46** | **36** | **49** | 41 | 51 | 43 | 58 | 48 | 63 | 53 | 68 | 58 |
| **7** | **44** | **34** | **47** | 39 | 49 | 42 | 57 | 47 | 62 | 52 | 67 | 57 |
| **6.5** | **42** | **32** | **45** | 37 | 47 | 41 | 56 | 46 | 61 | 51 | 66 | 56 |
| **6** | **40** | **30** | **43** | 35 | 45 | 40 | 55 | 45 | 60 | 50 | 65 | 55 |
| **5.5** | **38** | **28** | **41** | 33 | 43 | 39 | 54 | 44 | 59 | 49 | 64 | 54 |
| **5** | **36** | **26** | **39** | 31 | 41 | 33 | 53 | 38 | 58 | 48 | 63 | 53 |

7.测试项目：运球绕杆(秒)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | | **12岁** | | | **13岁** | | | **14岁** | | **15岁** | | | **16岁** | | |
| **男** | **女** | **男** | | **女** | **男** | | **女** | **男** | | **女** | | **男** | **女** | | **男** | **女** |
| **10** | **21"0** | **23"0** | **20"0** | | **22"0** | **19"O** | | **21"0** | **18"5** | | **20"O** | | **18"0** | **19"0** | | **17"5** | **18"5** |
| **9.５** | **21"5** | **23"5** | **20”5** | | **22"5** | **19"5** | | **21"5** | **19"0** | | **20"5** | | **18"5** | **19"5** | | **18"0** | **19"0** |
| **9** | **22"0** | **24"0** | **21"O** | | **23"0** | **20”0** | | **22"O** | **19"5** | | **21"0** | | **19"O** | **20”0** | | **18"5** | **19"5** |
| **8.5** | **22"5** | **24"5** | **21"5** | | **23"5** | **20"5** | | **22"5** | **20"0** | | **21"5** | | **19"5** | **20"5** | | **19"O** | **20"0** |
| **8** | **23"O** | **25"0** | **22"O** | | **24"O** | **21"0** | | **23"0** | **20"5** | | **22"0** | | **20"0** | **21"0** | | **19"5** | **20"5** |
| **7.5** | **23"5** | **25”5** | **22"5** | | **24"5** | **21"5** | | **23"5** | **21"0** | | **22"5** | | **20"5** | **21"5** | | **20"0** | **21"0** |
| **7** | **24"0** | **26"0** | **23"O** | | **25"0** | **22"O** | | **24"O** | **21"5** | | **23"0** | | **21"0** | **22"0** | | **20"5** | **21"5** |
| **6.5** | **24"5** | **26"5** | **23"5** | | **25"5** | **22"5** | | **24"5** | **22"0** | | **23"5** | | **21"5** | **22"5** | | **21"0** | **22"0** |
| **6** | **25"0** | **27"0** | **24"0** | | **26"0** | **23"0** | | **25"O** | **22"5** | | **24"0** | | **22"0** | **23"0** | | **21"5** | **22"5** |
| **5.5** | **25"5** | **27"5** | **24"5** | | **26"5** | **23"5** | | **25"5** | **23"0** | | **24"5** | | **22"5** | **23"5** | | **22"0** | **23"0** |
| **5** | **26"0** | **28"0** | **25"0** | | **27"O** | **24"0** | | **26"0** | **23"5** | | **25"0** | | **23"O** | **24”0** | | **22"5** | **23"5** |

守门员测试标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标准 成绩**  **项目** | **11—12** | | | **13—15** | | | **16** | | |
| **及** | **良** | **优** | **及** | **良** | **优** | **及** | **良** | **优** |
| **立定跳远cm** | **215** | **220** | **225** | **225** | **230** | **235** | **235** | **240** | **245** |
| **纵跳摸高cm** | **60** | **65** | **70** | **70** | **75** | **80** | **80** | **85** | **90** |
| **30”仰卧起坐** | **20** | **25** | **35** | **24** | **28** | **30** | **27** | **30** | **32** |
| **引体向上** | **4** | **6** | **8** | **5** | **7** | **9** | **6** | **8** | **10** |
| **发球m** | **30** | **35** | **40** | **40** | **45** | **50** | **45** | **50** | **55** |
| **掷球m** | **27** | **29** | **31** | **31** | **33** | **35** | **35** | **40** | **45** |
| **—分钟扑球** | **10** | **11** | **12** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |

（三）篮球

测试标准

1.凡参加篮球测试的同学均须通过专项素质测试和专项技术测试。

专项素质测试满分为20分，凡专项素质测试加身高得分满12分者为合格。

2.身高为专项素质测试以外的加分因素。

3.专项测试分A、B、C三级，获A、B级为测试合格。

4.测试内容：

专项素质

1. 助跑摸高：运动员必须单脚起跳，单手触摸高度标记，助跑距离和方向不限。每人可跳三次，登记一次最好成绩。测试员应站于一侧，平视所触的高度标记。

2. 5.8m×6折返跑：在罚球线和端线之间往返跑3次，起点在罚球线处，发令开始计时，折回时必须有一只脚踩到端线或罚球线，否则算违例，最后后脚跑出罚球线停表。每人只测一次。

专项技术

1.全场运球、传接球投篮

测试方法：

在标准篮球场（28米×15米）进行测验。队员站位（端线中点处）及移动路线如下图所示。三角为标志杆，①和②为同队队员，发令的同时开始计时，运动员安图示路线从A点（端线中点处）用右手运球，绕过标志杆B后，用体前变向换左手运球，当绕过标志杆C脚接触前场地面后，立即用双手胸前传球将球传给①再绕过标志杆D后接①的回传球用右手上篮，中篮后用左手运球立即按原路线返回，运球绕过标志杆D后用体前变向换右手运球，绕过标志杆C传球给②，再绕过标志杆B接②的回传球用左手上篮。见图1：全场运球、传接球投篮图示。

测试要求：

* 1. 每人测一次，运、传球不能走步、两次运球或脚踢球。
  2. 必须按规定方式运、传球或投篮。
  3. 必须绕过中圈的标志杆后才能传球。
  4. 辅助传球队员不能越出规定的区域（传球区为3米×5.8米） 传、接球。
  5. 第一个往返用低手上篮，第二个往返用高手上篮。
  6. 违反要求时，裁判员立即鸣哨，并结合口语明确指出违例地点，运动员必须退到指定地点继续进行测验，直至完成测验。

技评要求：

A级：运球、传球动作正确，连贯协调，不违例，有一定速度，将球投中。

B级：运球、传球动作基本正确、较连贯协调并有一定速度。

C级：技术动作不正确、协调性差。

2. 1分钟投篮

以距篮圈4米以上为投篮区。

运动员站在投篮区投篮后，冲抢将球运至投篮区后在投篮，反复进行。以技评参照投中次数评定成绩。

技评要求：

A级：投篮动作正确，连续投篮过程中动作连贯协调，并有保持一定命中率（投中5个）。

B级：投篮动作基本正确、连续投篮动作连贯，有一定命中率（投中2个）。

C级：投篮动作不正确、不协调。

3.全场一对一运球攻防

要求：进攻队员运球必须有变向换手的变化，防守队员要正确选位和移动。

技评要求：

A级：（进攻）运球技术正确，有一定的控制球能力（变向换手等变化），有保护球的意识，并有一定的攻击性和得分能力。（防守）会正确选择防守位置和利用滑步技术，积极堵截或攻击性的防守动作。

B级：（进攻）有一定的控制球能力（变向换手等变化），注意保护球。（防守）技术运用基本正确。

C级：（进攻）没有掌握正确的运球技术。（防守）没有防守位置概念以及防守的滑步技术不正确。

篮球专项素质测试标准

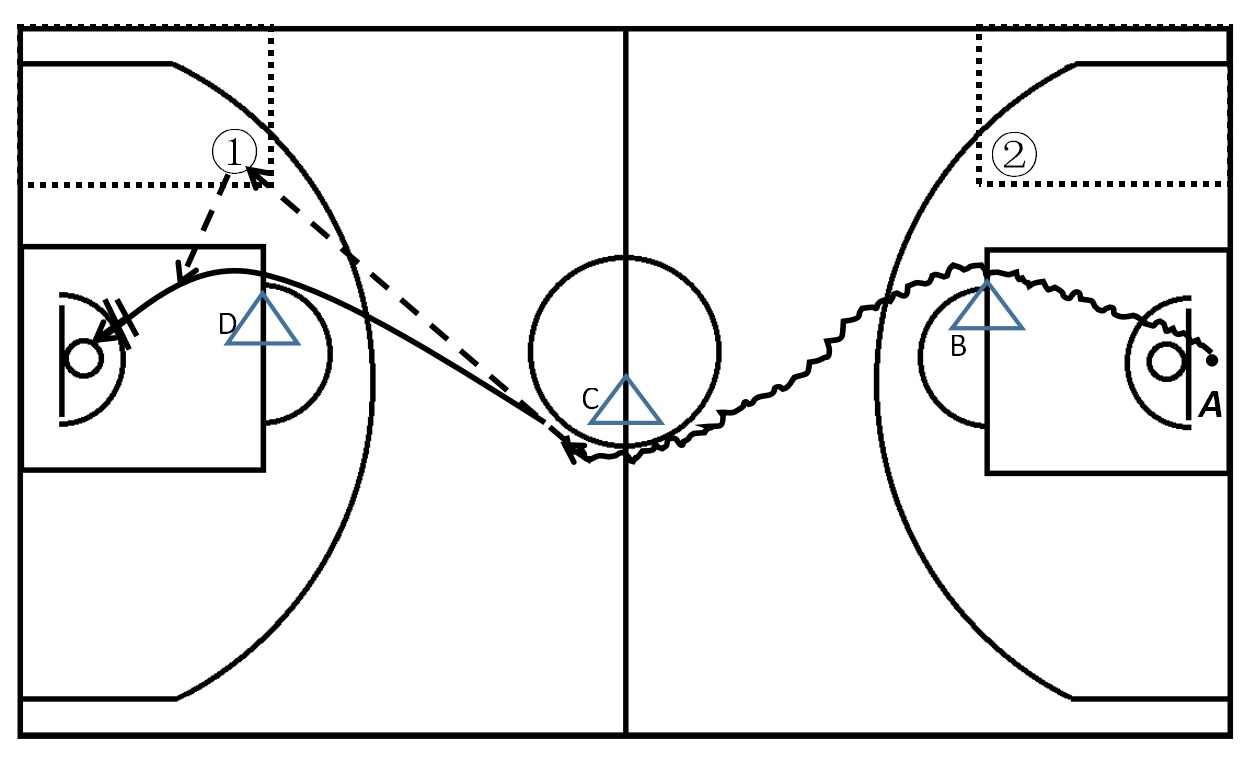
项目：身高加分（厘米）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 性别  身高、加分 | 男 | 女 |
| 3 | 195厘米 | 183厘米 |
| 2 | 193厘米 | 180厘米 |
| 1 | 190厘米 | 178厘米 |

项目：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄、性别  成绩、分值 | **助跑摸高（厘米）** | | **5.8米×6折返跑（秒）** | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 10 | 320 | 290 | 7.87 | 9.40 |
| 9 | 305 | 285 | 8.18 | 9.66 |
| 8 | 293 | 280 | 8.56 | 9.96 |
| 7 | 287 | 275 | 9.16 | 10.26 |
| 6 | 284 | 270 | 9.81 | 10.66 |
| 5 | 280 | 265 | 10.58 | 11.07 |
| 4 | 275 | 260 | 11.38 | 11.87 |
| 3 | 270 | 250 | 12.28 | 12.79 |
| 2 | 265 | 240 | 13.18 | 13.60 |
| 1 | 260 | 230 | 14.00 | 14.52 |

图1：全场运球、传接球投篮图示



（四）排球

测试标准

总分(100分)=素质(60分)+技术(40分)，60分以上为合格。

测试内容

1.素质部分：(60分)

身高、60米跑、立定跳远、助跑摸高、36米移动

（1）助跑摸高：运动员双脚起跳，单手触摸高度标

记，助跑距离和方向不限。每人可跳三次，登记一次最好成绩。

测试人员应站于一侧平视所触的高度标记。

（2）36米移动：在标准排球场上运动员移动顺序为前后移动(12米)

一左右移动(12米)一自由移动(12米)。前后移动：由三米线出发面向中线移动，单手触中线后背向三米线移回，双脚退过三米线为完成一次，共做两次。左右移动：在三米线面对排球场边线身体左侧对中线出发，采用侧滑步或交叉步向中线移动，左手触中线后再移向三米线(此时身体右侧朝三米线)右手触三米线为完成一次，共做两次。之后即做自由移动，由三米线向端线移动，单手触端线移动，单手触端线后，再向三米线移动单手触三米线后为完成一次共做一次。以完成上述三个动作的时间计算成绩。

2.技术部分：(40分)

传、垫、发、扣球(抽签决定测试两项)

（1）发球

每人发球6次，4、5号位和l、2号位各命中三次获1 2分。

加分因素：速度快2分 一般1分

弧度平 2分 一般1分

有飘度 4分 一般1分

（2）扣球：共扣6次，要求必须一直一斜，扣到直线区和斜线

区，每中1球得2分，不中或失误无分

加分因素：速度快、力量大2分 击球点高2分

助跑步法正确2分 挥臂动作正确2分

（3）传球(共传6次)

从一号位向四号位调整1次后向五号位跑动，接从四号位来球向二号位调整，然后向一号位跑运接从二号位来球再将球调向四号位，往返6次。传、调不到位一次扣一分，失误一次扣2分，四号位距网1．5米，网口高以年龄组网高为准，边线向内延伸3米为好球区，二号位同四号位。

加分因素：手型正确 2分

手腕动作正确 2分

熟练性协调好 4分

（4）垫球

由教练或教师发球6次，队员接球到位1次得2分，不到位分，失误无分。

评定分：手臂动作正确 2分

下肢动作正确 2分

协调用力动作 4分

(如不正确，可看情况给分)

3.测试项目评分标准

（1）测试项目：身高(厘米)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **10** | **157** | **157** | **167** | **167** | **174** | **172** | **182** | **177** | **185** | **179** | **190** | **181** |
| **9** | **l56** | **156** | **166** | **166** | **173** | **l71** | **181** | **176** | **184** | **178** | **189** | **180** |
| **8** | **155** | **155** | **165** | **165** | **172** | **170** | **180** | **175** | **183** | **177** | **188** | **179** |
| **7** | **152** | **152** | **160** | **160** | **168** | **165** | **175** | **170** | **178** | **172** | **184** | **173** |
| **5** | **147** | **150** | **155** | **155** | **159** | **158** | **165** | **163** | **170** | **168** | **178** | **169** |
| **3** | **145** | **148** | **150** | **150** | **155** | **154** | **160** | **158** | **165** | **163** | **174** | **164** |

（2）测试项目：60米(秒)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **12.5** | **8"8** | **10"2** | **8"6** | **9"8** | **8"4** | **9"4** | **8"2** | **9"O** | **8"O** | **8"8** | **7"8** | **8"6** |
| **12** | **9"5** | **1O"4** | **9"1** | **10"3** | **8"8** | **9"6** | **8"4** | **9"1** | **8"3** | **9"0** | **8"2** | **8"8** |
| **11** | **9"9** | **10"6** | **9"4** | **10"4** | **9"0** | **9"7** | **8"6** | **9"2** | **8"5** | **9"1** | **8"4** | **8"9** |
| **10** | **10"5** | **lO"8** | **9"8** | **10"5** | **9"2** | **9"8** | **8"8** | **9"4** | **8"7** | **9"3** | **8"5** | **9"0** |
| **9** | **11"0** | **11"0** | **10"2** | **10"6** | **9"4** | **9"9** | **9"1** | **9"5** | **8"9** | **9"4** | **"6** | **9"1** |
| **7** | **11"2** | **11"2** | **10"4** | **10"7** | **9"6** | **l0"0** | **9"3** | **9"7** | **9"1** | **9"5** | **8"7** | **9"3** |
| **6** | **11"4** | **11"4** | **10"6** | **1O"8** | **9"9** | **10"3** | **9"5** | **9"9** | **9"3** | **9"6** | **8"8** | **9"5** |
| **5** | **1l"6** | **11"6** | **10"8** | **10"9** | **10"2** | **10"5** | **9"7** | **10"1** | **9"4** | **9"8** | **9"O** | **9"6** |
| **3** | **ll"8** | **11"8** | **1l"O** | **11"0** | **10"5** | **l0"7** | **10"0** | **10"3** | **9"5** | **9"9** | **9"l** | **9"7** |
| **1** | **11"9** | **12"0** | **11"2** | **11"4** | **10"8** | **10"9** | **10"4** | **10"6** | **9"7** | **l0"1** | **9"3** | **l0"0** |

（3）测试项目：立定跳远(米)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **12.5** | **235** | **2l5** | **238** | **220** | **242** | **223** | **246** | **232** | **254** | **237** | **259** | **240** |
| **12** | **230** | **211** | **233** | **215** | **237** | **218** | **242** | **225** | **251** | **229** | **256** | **232** |
| **11** | **225** | **207** | **229** | **212** | **235** | **213** | **240** | **218** | **255** | **221** | **254** | **225** |
| **10** | **220** | **203** | **226** | **207** | **232** | **208** | **238** | **213** | **249** | **215** | **252** | **218** |
| **7** | **215** | **199** | **222** | **202** | **229** | **204** | **237** | **208** | **248** | **210** | **250** | **212** |
| **5** | **21O** | **195** | **221** | **199** | **226** | **200** | **236** | **203** | **247** | **205** | **249** | **207** |
| **3** | **204** | **192** | **219** | **196** | **224** | **197** | **235** | **198** | **246** | **199** | **248** | **202** |
| **2** | **195** | **185** | **209** | **189** | **218** | **190** | **228** | **19l** | **238** | **192** | **240** | **194** |
| **1** | **185** | **175** | **199** | **180** | **210** | **182** | **219** | **183** | **230** | **184** | **232** | **185** |

（4）测试项目：30米移动(秒)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **12.5** | **12"9** | **14"0** | **12"5** | **13"6** | **11"8** | **12"9** | **11"1** | **12"1** | **1O"4** | **11"4** | **9"8** | **10"7** |
| **12** | **13"4** | **14"5** | **13"0** | **14"1** | **12"3** | **13"4** | **11"6** | **12"6** | **10"9** | **10"9** | **10"3** | **11"2** |
| **11** | **13"9** | **15"0** | **l3"5** | **14"6** | **12"8** | **13"9** | **12"0** | **13"1** | **11"4** | **12"4** | **10"8** | **11"7** |
| **10** | **14"8** | **15"6** | **14"3** | **15"0** | **13"4** | **14"5** | **12"5** | **13"6** | **11"9** | **12"9** | **11"1** | **12"1** |
| **9** | **15"6** | **16"9** | **15"O** | **15"8** | **13"8** | **15"0** | **13"0** | **14"O** | **12"3** | **l3"3** | **11"4** | **12"6** |
| **8** | **16"5** | **17"4** | **15"9** | **16"4** | **14"2** | **15"4** | **13"4** | **14"4** | **12"6** | **13"5** | **11"6** | **12"9** |
| **7** | **17"4** | **17"6** | **16"8** | **17"0** | **14"6** | **15"8** | **13"8** | **14"7** | **14"8** | **13"0** | **11"7** | **13"2** |
| **6** | **17"9** | **18"1** | **17"3** | **l7"5** | **15"1** | **16"3** | **14"2** | **15"3** | **13"2** | **14"4** | **12"2** | **13"7** |
| **4** | **18"4** | **18"6** | **17"8** | **18"0** | **15"6** | **16"8** | **14"7** | **15"8** | **13"7** | **14"9** | **12"7** | **4"2** |
| **2** | **18"0** | **19"1** | **18"2** | **18"5** | **16"1** | **17"3** | **15"2** | **16"3** | **14"2** | **15"4** | **13"2** | **14"7** |
| **1** | **19"8** | **20"O** | **19"2** | **19"4** | **17"0** | **18"2** | **16"1** | **17"4** | **15"1** | **16"3** | **14"1** | **15"6** |

（5）测试项目：助跑摸高(厘米)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **12.5** | **275** | **265** | **283** | **275** | **297** | **286** | **313** | **290** | **318** | **295** | **325** | **300** |
| **12** | **272** | **263** | **281** | **272** | **293** | **282** | **310** | **287** | **316** | **293** | **323** | **297** |
| **11** | **270** | **261** | **280** | **270** | **290** | **280** | **308** | **285** | **315** | **290** | **322** | **295** |
| **10** | **260** | **250** | **270** | **260** | **280** | **270** | **290** | **280** | **302** | **283** | **310** | **289** |
| **7** | **250** | **240** | **260** | **250** | **270** | **260** | **280** | **270** | **290** | **275** | **300** | **284** |
| **6** | **245** | **235** | **255** | **245** | **260** | **255** | **270** | **265** | **280** | **268** | **290** | **272** |
| **5** | **240** | **230** | **250** | **240** | **255** | **250** | **260** | **260** | **270** | **263** | **280** | **265** |
| **3** | **230** | **225** | **240** | **230** | **250** | **240** | **255** | **255** | **265** | **257** | **275** | **260** |
| **2** | **225** | **220** | **235** | **225** | **248** | **236** | **252** | **248** | **260** | **25O** | **270** | **255** |
| **1** | **220** | **215** | **230** | **220** | **244** | **231** | **250** | **239** | **255** | **242** | **262** | **250** |

（五）棒垒球

测试标准

总分(100分)=素质(50分)+技术(50分)，60分以上为合格。

测试内容

1.素质部分：(50分)

身高、3 0米跑、立定跳远、6米×6折返跑、全垒跑、棒垒)球掷远

2.技术部分：(50分)

（1）击球(触击、挥击)：各1O分，满分20分

（2）游击位置接地滚球传杀一垒：满分15分

（3）三垒位置接平直球(或稍高球)传杀一垒：满分l5分

注：①小升初考试用小球，中考用大球。

②棒球场地：小升初考试使用垒间距23米，中考用27．43，女垒均为1829米。

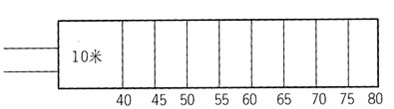
（4）说明：

①30米跑采用站立式跑，其他素质项目根据田径规则进行。

②6米×6折返跑，测试都起动前手须触及垫，发令后依次返并用手触垫，最后一个6米直冲过垫，同时停表。

③棒球掷远场地为长80米、宽1 0米的投掷区。投掷线后有长3米、宽4米的助跑道，球投落在投掷区内方为有效，每人三次，取最好成绩。11—13岁使用C型软式棒球，14—16岁使用硬式棒球。

④全垒跑：测试者后脚踏本垒，发令后依次蹋触一、二、三、本垒并停表，每垒位设人负责摆放垒垫，在跑的途中漏蹋垒位无效，可有一次重做的机会。1 1—1 3岁垒间距离为23米，1 4—1 6岁垒间距为27．43米。



3.专项评分标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 分值 | | | |
| 20分一16分 | 15分一11分 | 10分一6分 | 5分以下 |
| 击球 | 击球动作完整质量好， 姿势正确，部位准确，动作轻松、连贯、协调，击球准确，效果明显(距离)，心理稳定，有强烈的表现欲。 | 接地滚球姿势很正确， 移动快，传球动作迅速、 准确，接、传动作连贯， 节奏好，完成质量高， 心理稳定，有强烈的表"现欲。 | 击球动作不够连  贯，不够协调，能  击出球，但效果不  明显，心理不稳 | 动作生疏，击  球不准确，紧  张，击球没效  果。 |
|
|
|
| 游击位置接  地滚球杀一垒 |  | 接地滚球姿势很正确， 移动快，传球动作迅速、准确，接、传动作连贯，节奏好，完成质量高， 心理稳定，有强烈的表 现欲。 | 接地滚球姿势正  确，传球动作较迅  速、准确，接、传  动作不太连贯，节  奏好，完成质量一  般，心理较稳定。 | 接、传动作不  够连贯，动作  中某一个主  要动作完不  成(接不到球  或传球失  误)。 |
|
|
|
| 三垒位置接  平直球(或稍 高球)传杀一垒 |  | 对来球判断准确，接球 稳，移动快，传球动作 迅速、准确，接、传动 作连贯，节奏好，完成 质量高，心理稳定，有 强烈的表现欲。 | 接球姿势正确，传 球动作较迅速、准 确，接、传动作不 太连贯，节奏好， 完成质量一般，心 理较稳定。 | 对来球判断 不准确，接、 传动作不够 连贯，动作中 某一个主要 动作完不成 (接不到球 或传球失 误)。 |
|
|
|

4.测试项目评分标准

（1）测试项目：身高（厘米）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **5** | **155** | **155** | **160** | **160** | **165** | **165** | **170** | **170** | **175** | **175** | **180** | **180** |
| **4** | **151** | **151** | **156** | **156** | **161** | **161** | **166** | **166** | **171** | **171** | **176** | **176** |
| **3** | **147** | **147** | **152** | **152** | **157** | **157** | **162** | **162** | **167** | **167** | **172** | **172** |
| **2** | **136** | **136** | **141** | **141** | **145** | **145** | **149** | **149** | **158** | **158** | **161** | **161** |

（2）测试项目：30米(秒)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **5** | **4"7** | **4"8** | **4"6** | **4"7** | **4"5** | **4"6** | **4"2** | **4"3** | **4"0** | **4"2** | **3"8** | **4"1** |
| **4.5** | **4"8** | **4"9** | **4"7** | **4"8** | **4"6** | **4"7** | **4"3** | **4"4** | **4"1** | **4"3** | **3"9** | **4"2** |
| **4** | **4"9** | **5"O** | **4"8** | **4"9** | **4"7** | **4"8** | **4"4** | **4"5** | **4 "2** | **4"4** | **4"0** | **4"3** |
| **3.5** | **5"0** | **5"1** | **4"9** | **5"0** | **4"8** | **4"9** | **4"5** | **4"6** | **4"3** | **4"5** | **4"1** | **4"4** |
| **3** | **5"1** | **5"2** | **5"0** | **5"1** | **4"9** | **5"0** | **4"6** | **4"7** | **4"4** | **4"6** | **4"2** | **4"5** |
| **2.5** | **5" 3** | **5"4** | **5"2** | **5"3** | **5" 1** | **5"2** | **4"8** | **4"9** | **4"6** | **4"8** | **4"4** | **4"7** |
| **2** | **5"4** | **5"5** | **5" 3** | **5"4** | **5"2** | **5"3** | **4"9** | **5"0** | **4"7** | **4"9** | **4"5** | **4"8** |
| **1.5** | **5"6** | **5"7** | **5" 5** | **5"6** | **5"4** | **5"5** | **5" 1** | **5"2** | **4"9** | **5"1** | **4"7** | **5"0** |
| **1** | **5"7** | **5"9** | **5"6** | **5"8** | **5"5** | **5"6** | **5"2** | **5"4** | **5"0** | **5"2** | **4"8** | **5"2** |

（3）测试项目：棒垒球掷远(米)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **10** | **56** | **42** | **58** | **42** | **64** | **44** | **59** | **34** | **64** | **36** | **69** | **38** |
| **9.５** | **54** | **40** | **56** | **40** | **62** | **42** | **57** | **32** | **62** | **34** | **67** | **36** |
| **9** | **52** | **38** | **54** | **38** | **60** | **40** | **55** | **30** | **60** | **32** | **65** | **34** |
| **8.5** | **50** | **36** | **52** | **36** | **58** | **38** | **53** | **28** | **58** | **30** | **63** | **32** |
| **8** | **49** | **34** | **51** | **34** | **56** | **36** | **5l** | **26** | **56** | **28** | **61** | **30** |
| **7.5** | **48** | **32** | **50** | **32** | **54** | **34** | **49** | **24** | **54** | **26** | **59** | **28** |
| **7** | **47** | **30** | **49** | **30** | **52** | **32** | **47** | **22** | **52** | **24** | **57** | **26** |
| **6.5** | **45** | **28** | **48** | **28** | **50** | **30** | **45** | **20** | **50** | **22** | **55** | **24** |
| **6** | **43** | **26** | **46** | **26** | **49** | **28** | **44** | **1 8** | **48** | **20** | **5 3** | **22** |
| **5.5** | **41** | **24** | **44** | **24** | **48** | **26** | **43** | **16** | **46** | **18** | **51** | **20** |
| **5** | **39** | **22** | **41** | **22** | **45** | **24** | **40** | **14** | **44** | **16** | **49** | **18** |

（4）测试项目：立定跳远(米)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **10** | **212** | **200** | **223** | **202** | **227** | **204** | **243** | **205** | **254** | **2 09** | **254** | **213** |
| **9.５** | **208** | **196** | **221** | **198** | **223** | **200** | **239** | **201** | **250** | **205** | **250** | **209** |
| **9** | **204** | **192** | **219** | **194** | **219** | **196** | **235** | **197** | **246** | **201** | **246** | **205** |
| **8.5** | **200** | **188** | **215** | **190** | **215** | **192** | **231** | **193** | **242** | **197** | **242** | **201** |
| **8** | **196** | **184** | **211** | **186** | **211** | **188** | **227** | **189** | **238** | **193** | **238** | **197** |
| **7.5** | **192** | **180** | **207** | **l82** | **207** | **184** | **223** | **185** | **234** | **189** | **234** | **193** |
| **7** | **188** | **176** | **203** | **178** | **203** | **180** | **219** | **181** | **230** | **185** | **230** | **189** |
| **6.5** | **184** | **172** | **199** | **174** | **199** | **176** | **215** | **177** | **226** | **181** | **226** | **185** |
| **6** | **180** | **168** | **1 95** | **170** | **195** | **172** | **211** | **173** | **222** | **177** | **222** | **181** |
| **5.5** | **176** | **164** | **191** | **166** | **191** | **166** | **207** | **169** | **218** | **173** | **218** | **177** |
| **5** | **172** | **160** | **187** | **164** | **187** | **164** | **203** | **165** | **214** | **169** | **214** | **173** |

（5）测试项目：6×6折返跑(秒)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **10** | **10"8** | **10"8** | **10"6** | **10"8** | **10"4** | **10"7** | **10"2** | **10"4** | **10"0** | **10"2** | **9"8** | **10"2** |
| **9.５** | **10"9** | **11"O** | **10"8** | **10"9** | **10"6** | **10"8** | **10"3** | **10"6** | **10"1** | **10"4** | **9"9** | **10"4** |
| **9** | **11"O** | **11"2** | **10"9** | **11"O** | **10"8** | **11"0** | **10"4** | **10"8** | **10"2** | **10"6** | **10"0** | **10"6** |
| **8.5** | **11"1** | **11"4** | **11"0** | **11"2** | **10"9** | **11"2** | **10"5** | **11"0** | **11"3** | **10"8** | **10"1** | **10"8** |
| **8** | **11"1** | **11"6** | **11"1** | **11"4** | **11"0** | **11"4** | **10"6** | **11"2** | **10"4** | **11"0** | **10"2** | **11"0** |
| **7.5** | **11"4** | **11"8** | **11"3** | **11"6** | **11"1** | **11"6** | **10"7** | **11"4** | **10"5** | **11"2** | **10"3** | **11"2** |
| **7** | **11"6** | **12"0** | **11"3** | **11"8** | **11"2** | **11"8** | **10"8** | **11"6** | **10"6** | **11"4** | **10"4** | **11"4** |
| **6.5** | **11"8** | **12"2** | **11"7** | **12"0** | **11"4** | **12"0** | **11"0** | **11"8** | **10"8** | **11"6** | **10"5** | **11"6** |
| **6** | **12"0** | **12"4** | **11"9** | **12"2** | **11"6** | **12"2** | **11"2** | **12"0** | **11"0** | **11"8** | **10"6** | **11"8** |
| **5.5** | **12"2** | **12"6** | **12"0** | **12"4** | **11"8** | **12"4** | **11"4** | **12"2** | **11"2** | **12"0** | **10"8** | **12"0** |
| **5** | **12"4** | **12"8** | **12"2** | **12"6** | **12"0** | **12"6** | **11"6** | **12"4** | **11"4** | **12"2** | **11"0** | **12"2** |

（6）测试项目：全垒跑(秒)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **10** | **16"3** | **13"6** | **15"9** | **13"4** | **14"8** | **13"4** | **16"5** | **13"3** | **16"2** | **13"O** | **15"8** | **13"0** |
| **9.５** | **16"4** | **13"8** | **16"O** | **13"6** | **14"9** | **13"6** | **16"6** | **13"4** | **16"3** | **13"2** | **15"9** | **13"2** |
| **9** | **16"5** | **14"0** | **16"1** | **13"8** | **15"O** | **13"8** | **16"7** | **13"6** | **16"4** | **13"4** | **16"0** | **13"4** |
| **8.5** | **16"7** | **14"4** | **16"3** | **14"2** | **15"2** | **14"2** | **16"9** | **14"0** | **16"6** | **13"8** | **16"2** | **13"8** |
| **8** | **16"8** | **14"6** | **16"4** | **14"4** | **15"3** | **14"4** | **17"0** | **14"2** | **16"7** | **14"O** | **16"3** | **14"0** |
| **7.5** | **16"8** | **14"6** | **16"4** | **14"4** | **15"3** | **14"4** | **17"0** | **14"2** | **16"7** | **14"0** | **16"3** | **14"0** |
| **7** | **16"9** | **14"8** | **16"5** | **14"6** | **15"4** | **14"6** | **17"1** | **14"4** | **16"8** | **14"2** | **16"4** | **14"2** |
| **6.5** | **17"O** | **15"0** | **16"6** | **14"8** | **15"5** | **14"8** | **17"2** | **14"6** | **16"9** | **14"4** | **16"6** | **14"4** |
| **6** | **17"2** | **15"2** | **16"7** | **16"0** | **15"6** | **15"0** | **17"3** | **14"8** | **17"0** | **14"6** | **16"8** | **14"6** |
| **5.5** | **17"4** | **15"4** | **16"8** | **15"2** | **16"7** | **15"2** | **17"5** | **15"O** | **17"3** | **14"8** | **17"2** | **14"8** |
| **5** | **17"7** | **15"6** | **17"2** | **15"4** | **16"0** | **15"4** | **18"0** | **15"2** | **17"7** | **15"0** | **17"5** | **15"O** |

（六）乒乓球

测试标准

总分(100分)=素质(50分)+技术(50分)，60分以上为合格。

测试内容：

1.素质部分：(50分)

立定跳远、对墙击球、10米×4折返跑、45秒单摇跳绳、移步换球说明：

（1）羽毛球掷远 男生：8米为满分 女生：6米为满分。

（2）跳绳(45秒单摇)：测验用绳统一准备。在直径2米的圆圈内进行测验，不得跳出规定的区域，区域外所跳次数无效。发令开始计时，在45秒内累计数。采用双足单摇跳，即双足同时距离地面跳过绳一次有效。在测验中如出现断绳等故障，测验员可根据情况决定是否另其重跳，如运动员自动放弃重跳该运动员断绳前所跳数字有效，如需重跳，继绳前所跳次数无效重新计数，即使重新跳，次数不如前次多，也以后者为准。跳绳计数员最好三人，不得少于两人。三人计数方法按田径规则三块表计时方式处理。两人记数取二人平均数。

（3）移步换球：在乒乓球台边线的一侧进行。球台两端各方一球筐。球筐要扁平高度不超过5厘米，直径不超过20厘米。筐内装l 5个乒乓球。开始前运动员站于左侧球筐前，听信号后右手从筐内拾起一个球并迅速向右移动(步伐不限)途中：将球换到左手放入右侧球筐内，每次只能放一个球再往返，直到将左侧球筐内15只球全部放入右侧球筐为止，计其所需时间。(如球脱手落地或从筐内弹出，测验员立即补球于左球筐内返回重做。直至15个球均在右侧球筐内为止。)

（4）立定跳远同田径项目，10米×4往返跑同达标项目。

2.基本技术部分：(50分)

11—1 2岁通过①2／3台正手定点走位攻(拉)对1／2台反手推(攻、拉)。②左右l／2台正反手攻或反手削对1／2台反手推或正手拉等练习方式，测试手法、步法等基本动作进行技评。1 3—1 6岁在以上测试的基础上采取二人一组对打。重点观测基本技术与战术在实战中应用水平。可由测验员统一编组，也可本队二人自由编组。(在双人对战中胜、败不为测试内容。)

3.乒乓球评分测试标准

（1）测试项目：立定跳远(厘米)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **10** | **225** | **207** | **229** | **212** | **235** | **213** | **240** | **218** | **250** | **221** | **254** | **225** |
| **9.5** | **220** | **201** | **225** | **206** | **231** | **207** | **236** | **212** | **246** | **215** | **250** | **218** |
| **9** | **214** | **195** | **221** | **198** | **227** | **199** | **232** | **204** | **242** | **207** | **246** | **210** |
| **8.5** | **210** | **188** | **217** | **190** | **223** | **191** | **228** | **196** | **238** | **199** | **242** | **202** |
| **8** | **204** | **181** | **214** | **182** | **219** | **183** | **224** | **188** | **234** | **191** | **238** | **194** |
| **7.5** | **195** | **177** | **21O** | **179** | **216** | **179** | **219** | **184** | **229** | **185** | **230** | **188** |
| **7** | **185** | **174** | **208** | **176** | **212** | **176** | **216** | **181** | **225** | **182** | **227** | **183** |
| **6.5** | **180** | **167** | **198** | **169** | **206** | **170** | **211** | **174** | **220** | **175** | **221** | **176** |
| **6** | **175** | **157** | **188** | **160** | **198** | **161** | **202** | **166** | **212** | **167** | **213** | **168** |
| **5.5** | **170** | **150** | **184** | **152** | **188** | **153** | **194** | **158** | **204** | **159** | **205** | **160** |
| **5** | **160** | **140** | **174** | **142** | **178** | **143** | **184** | **148** | **194** | **149** | **195** | **15O** |

（2）测试项目：30"对墙击球(个)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **10** | **60** | **58** | **62** | **60** | **64** | **62** | **66** | **64** | **68** | **66** | **70** | **68** |
| **9.5** | **57** | **55** | **60** | **58** | **62** | **60** | **64** | **62** | **66** | **64** | **68** | **66** |
| **9** | **55** | **5 3** | **58** | **56** | **60** | **58** | **62** | **60** | **64** | **62** | **66** | **64** |
| **8.5** | **53** | **51** | **56** | **54** | **58** | **56** | **60** | **58** | **62** | **60** | **64** | **62** |
| **8** | **5l** | **49** | **54** | **52** | **56** | **54** | **58** | **56** | **60** | **58** | **62** | **60** |
| **7.5** | **49** | **47** | **52** | **50** | **54** | **52** | **56** | **54** | **58** | **56** | **60** | **58** |
| **7** | **47** | **45** | **50** | **48** | **52** | **50** | **54** | **52** | **56** | **54** | **58** | **56** |
| **6.5** | **45** | **43** | **48** | **46** | **5 0** | **48** | **52** | **50** | **54** | **52** | **56** | **54** |
| **6** | **4 3** | **41** | **46** | **44** | **48** | **46** | **50** | **48** | **52** | **5 O** | **54** | **54** |
| **5.5** | **41** | **39** | **44** | **42** | **46** | **44** | **48** | **46** | **50** | **48** | **52** | **5 O** |
| **5** | **39** | **37** | **42** | **40** | **44** | **42** | **46** | **44** | **48** | **46** | **50** | **48** |

（3）测试项目：10×4往返跑(秒)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **10** | **10"0** | **11"2** | **10"0** | **11"2** | **10"0** | **10"8** | **9"8** | **10"8** | **9"8** | **10"6** | **9"8** | **10"6** |
| **9.5** | **10"2** | **11"4** | **10"2** | **11"4** | **10"2** | **11"0** | **10"0** | **11"0** | **10"O** | **10"8** | **lO"O** | **10"8** |
| **9** | **10"4** | **11"6** | **10"4** | **11"6** | **10"4** | **11"2** | **10"2** | **11"2** | **10"2** | **11"0** | **10"2** | **11"O** |
| **8.5** | **10"6** | **11"8** | **10"6** | **11"8** | **10"6** | **11"4** | **10"4** | **11"4** | **10"4** | **1l"2** | **10"4** | **ll"2** |
| **8** | **10"8** | **12"O** | **10"8** | **12"0** | **10"8** | **11"6** | **10"6** | **11"6** | **10"6** | **11"4** | **10"6** | **11"4** |
| **7.5** | **11"1** | **12"3** | **11"1** | **12"3** | **1l"1** | **11"9** | **10"9** | **11"9** | **10"9** | **1l"7** | **10"9** | **11"7** |
| **7** | **11"4** | **12"6** | **1l"4** | **12"6** | **11"4** | **12"2** | **11"2** | **12"2** | **11"2** | **12"0** | **11"2** | **12"O** |
| **6.5** | **11"7** | **12"9** | **1"7** | **12"9** | **11"7** | **12"5** | **11"5** | **12"5** | **11"5** | **12"3** | **11"5** | **12"3** |
| **6** | **12"O** | **13"2** | **12"O** | **13"2** | **12"O** | **12"8** | **11"8** | **12"8** | **11"8** | **12"6** | **11"8** | **12"6** |
| **5.5** | **12"3** | **13"5** | **12"3** | **13"5** | **12"3** | **13"1** | **12"1** | **13"1** | **12"l** | **12"9** | **12"1** | **12"9** |
| **5** | **12"9** | **13"8** | **12"9** | **13"8** | **12"9** | **13"4** | **12"4** | **13"4** | **12"4** | **13"2** | **12"4** | **13"2** |

（七）游泳

测试标准

总分(100分)=素质(60分)+技术(40分)，80分以上为合格。

测试内容

1.素质部分：身高、50米主项、立定跳远、200米混合泳、俯卧

2.技术评定：专项

3.游泳测试标准

（1）测试项目：身高(厘米)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **10** | **153** | **153** | **163** | **161** | **170** | **167** | **174** | **169** | **180** | **171** | **182** | **173** |
| **8** | **145** | **145** | **153** | **153** | **158** | **158** | **166** | **160** | **172** | **163** | **175** | **167** |
| **6** | **143** | **143** | **150** | **148** | **154** | **153** | **160** | **155** | **164** | **158** | **168** | **159** |
| **4** | **140** | **140** | **145** | **143** | **148** | **145** | **154** | **148** | **160** | **155** | **167** | **157** |

（2）测试项目：立定跳远(厘米)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **12.5** | **235** | **215** | **238** | **220** | **242** | **223** | **246** | **232** | **254** | **237** | **259** | **240** |
| **11** | **230** | **211** | **233** | **215** | **237** | **218** | **242** | **225** | **251** | **229** | **256** | **232** |
| **10** | **225** | **207** | **229** | **212** | **235** | **213** | **240** | **218** | **250** | **221** | **254** | **225** |
| **9** | **220** | **203** | **226** | **207** | **232** | **208** | **238** | **213** | **249** | **2l5** | **252** | **218** |
| **8** | **215** | **l99** | **222** | **202** | **229** | **204** | **237** | **208** | **248** | **210** | **250** | **212** |
| **7.5** | **21O** | **195** | **221** | **199** | **226** | **200** | **236** | **203** | **247** | **205** | **249** | **207** |
| **7** | **204** | **192** | **219** | **196** | **224** | **197** | **235** | **198** | **246** | **199** | **248** | **202** |
| **6.5** | **195** | **185** | **209** | **189** | **218** | **190** | **228** | **191** | **238** | **192** | **240** | **194** |
| **6** | **185** | **175** | **199** | **180** | **210** | **182** | **219** | **183** | **230** | **184** | **232** | **185** |
| **5.5** | **180** | **168** | **195** | **172** | **200** | **173** | **211** | **174** | **222** | **175** | **224** | **176** |
| **5** | **160** | **148** | **175** | **152** | **180** | **153** | **19l** | **154** | **202** | **155** | **204** | **156** |

（3）测试项目：俯卧撑（个）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **12.5** | **30** | **24** | **31** | **25** | **34** | **26** | **36** | **27** | **38** | **29** | **40** | **30** |
| **11** | **27** | **22** | **28** | **23** | **31** | **24** | **33** | **25** | **35** | **27** | **37** | **28** |
| **10** | **24** | **20** | **25** | **21** | **28** | **22** | **30** | **23** | **32** | **25** | **34** | **26** |
| **9** | **21** | **18** | **22** | **19** | **25** | **20** | **27** | **21** | **29** | **2 3** | **31** | **24** |
| **8** | **18** | **16** | **19** | **17** | **22** | **18** | **24** | **19** | **26** | **21** | **28** | **22** |
| **7.5** | **17** | **15** | **18** | **16** | **20** | **17** | **22** | **18** | **24** | **20** | **26** | **21** |
| **7** | **16** | **14** | **17** | **15** | **19** | **16** | **21** | **17** | **23** | **19** | **25** | **19** |
| **6.5** | **14** | **13** | **15** | **14** | **17** | **15** | **19** | **16** | **21** | **18** | **23** | **18** |
| **6** | **13** | **12** | **14** | **13** | **16** | **14** | **18** | **15** | **20** | **17** | **22** | **17** |
| **5.5** | **11** | **11** | **12** | **12** | **14** | **13** | **16** | **14** | **18** | **16** | **20** | **16** |
| **5** | **10** | **10** | **11** | **11** | **13** | **12** | **15** | **13** | **17** | **15** | **19** | **15** |

（4）项目：200米混合泳(分)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **12.5** | **3'05** | **3'05** | **3'00** | **3'02** | **2'50** | **3'00** | **2'40** | **2'50** | **2'35** | **2'42** | **2'30** | **2'40** |
| **11** | **3'10** | **3'10** | **3'05** | **3'07** | **2'55** | **3'05** | **2'45** | **2'55** | **2'40** | **2'47** | **2'34** | **2'43** |
| **10** | **3'15** | **3'15** | **3'10** | **3'12** | **3'00** | **3'10** | **2'50** | **3'00** | **2'45** | **2'52** | **2'38** | **2'47** |
| **9** | **3'20** | **3'20** | **3'15** | **3'17** | **3'05** | **3'15** | **2'55** | **3'05** | **2'50** | **2'57** | **2'41** | **2'51** |
| **8** | **3'25** | **3'25** | **3'20** | **3'22** | **3'10** | **3'20** | **3'00** | **3'10** | **2'55** | **3'02** | **2'45** | **2'55** |
| **7.5** | **3'28** | **3'28** | **3'23** | **3'25** | **3'13** | **3'23** | **3'03** | **3'13** | **2'58** | **3'05** | **2'48** | **2'58** |
| **7** | **3'30** | **3'30** | **3'25** | **3'27** | **3'15** | **3'25** | **3'05** | **3'15** | **3'00** | **3'07** | **2'50** | **3'00** |
| **6.5** | **3'33** | **3'33** | **3'28** | **3'29** | **3'18** | **3'28** | **3'08** | **3'18** | **3'03** | **3'10** | **2'53** | **3'03** |
| **6** | **3'35** | **3'35** | **3'30** | **3'31** | **3'20** | **3'30** | **3'10** | **3'20** | **3'05** | **3'12** | **2'55** | **3'05** |
| **5.5** | **3'38** | **3'38** | **3'33** | **3'34** | **3'23** | **3'33** | **3'13** | **3'23** | **3'08** | **3'15** | **2'58** | **3'08** |
| **5** | **3'40** | **3'40** | **3'35** | **3'36** | **3'25** | **3'35** | **3’15** | **3'25** | **3'10** | **3'17** | **3’00** | **3'10** |

（5）项目：50米仰泳(秒)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **12.5** | **35"5** | **37"5** | **34"0** | **36"5** | **32"5** | **35"O** | **31"5** | **33"5** | **30"5** | **32"5** | **29"5** | **32"O** |
| **12** | **37"5** | **40"5** | **35"5** | **39"O** | **34"O** | **38"0** | **32"5** | **35"5** | **31"5** | **34"5** | **30"5** | **34"O** |
| **11.5** | **40"5** | **44"0** | **37"5** | **42"5** | **36"0** | **41"O** | **34"5** | **38"5** | **33"5** | **36"5** | **32"5** | **35"5** |
| **11** | **42"5** | **47"O** | **39"O** | **44"5** | **38"5** | **43"O** | **35"5** | **40"5** | **34"5** | **37"5** | **33"5** | **36"0** |
| **10.5** | **45"5** | **51"0** | **42"5** | **47"5** | **40"5** | **45"O** | **37"5** | **42"5** | **36"5** | **40"0** | **35"5** | **38"5** |
| **10** | **47"0** | **52"5** | **44"0** | **49"0** | **42"O** | **46"5** | **39"0** | **44"0** | **38"0** | **41"5** | **37"0** | **40"5** |

（6）项目：50米蛙泳(秒)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **12.5** | **39"7** | **40"5** | **38"5** | **39"5** | **36"8** | **38"5** | **34"5** | **37"5** | **33"5** | **36"5** | **34"O** | **36"O** |
| **12** | **42"2** | **43"5** | **41"O** | **42"2** | **38"7** | **41"0** | **36"0** | **39"0** | **35"0** | **38"0** | **34"5** | **37"5** |
| **11.5** | **44"7** | **46"5** | **43"6** | **45"0** | **40"7** | **43"5** | **37"5** | **41"5** | **36"5** | **39"5** | **33"5** | **38"5** |
| **11** | **46"6** | **48"5** | **45"2** | **47"0** | **41"5** | **45"3** | **39"O** | **43"O** | **38"5** | **40"5** | **37"5** | **39"O** |
| **10.5** | **48"5** | **51"O** | **56"8** | **43"5** | **43"O** | **46"5** | **41"5** | **44"5** | **40"O** | **41"5** | **40"O** | **41"O** |
| **10** | **50"0** | **52"5** | **48"3** | **50"5** | **45"O** | **48"5** | **43"O** | **46"0** | **42"O** | **43"5** | **41"0** | **42"5** |

（7）项目：50米自由泳(秒)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **12.5** | **33"O** | **34"0** | **30"5** | **32"O** | **29"5** | **31"4** | **27"5** | **30"5** | **26"5** | **30"O** | **25"5** | **29"5** |
| **12** | **34"0** | **35"0** | **31"5** | **33"5** | **30"5** | **32"5** | **28"5** | **31"5** | **27"5** | **31"0** | **26"5** | **30"5** |
| **11.5** | **35"5** | **36"0** | **33"5** | **34"5** | **32"5** | **33"5** | **30"5** | **32"5** | **29"5** | **32"O** | **28"5** | **31"5** |
| **11** | **37"O** | **38"O** | **34"5** | **36"5** | **33"5** | **34"5** | **31"5** | **34"5** | **30"5** | **34"0** | **29"5** | **33"0** |
| **10.5** | **38"5** | **39"5** | **36"O** | **38"5** | **35"5** | **38"O** | **33"5** | **35"5** | **32"5** | **35"O** | **31"5** | **34"0** |
| **10** | **40"0** | **41"0** | **37"5** | **40"O** | **37"0** | **39"5** | **35"0** | **37"0** | **34"0** | **36"0** | **33"0** | **35"5** |

（8）项目：50米蝶泳(秒)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **12.5** | **35"O** | **37"O** | **32"5** | **36"O** | **31"0** | **34"5** | **29"5** | **33"5** | **29"0** | **32"5** | **28"5** | **32"0** |
| **12** | **37"2** | **38"0** | **34"5** | **37"0** | **32"5** | **35"7** | **30"5** | **34"5** | **30"O** | **33"0** | **29"5** | **32"5** |
| **11.5** | **39"5** | **39"5** | **36"5** | **38"5** | **33"5** | **37"O** | **31"5** | **35"5** | **31"O** | **34"O** | **30"5** | **33"O** |
| **11** | **40"5** | **4l"2** | **37"5** | **39"5** | **34"5** | **38"0** | **32"5** | **36"5** | **32"O** | **35"0** | **31"5** | **34"0** |
| **10.5** | **42"5** | **43"O** | **39"5** | **41"5** | **36"5** | **40"0** | **34"5** | **38"5** | **33"5** | **37"0** | **32"5** | **35"5** |
| **10** | **44"0** | **44"5** | **41"O** | **43"0** | **38"0** | **41"5** | **36"O** | **40"0** | **35"5** | **38"5** | **34"O** | **37"0** |

（八）健美操

测试标准

总分(100分)=基本形态(10分)+综合素质(40分)+专项技术(50)分，70分以上为合格。

测试内容与评分标准

1.基本形态（10分）

测试内容：身体比例和形象。

评分标准：考评员目测考生身体各部位的比例及面部形象进行综合评定。

2.综合素质(40分)

①专项体能

测试内容：俯卧撑(30秒)，两头起触脚(30秒)，团身跳(30秒)，纵劈腿(左、右)、横劈腿。

评分标准：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **得分**  **内容** | **5分** | **4分** | **3分** | **2分** | **1分** |
| **俯卧撑(30秒)** | **2 0个** | **1 5个** | **1 0个** | **5个** | **少于5个** |
| **两头起触脚(30秒)** | **2 0个** | **1 5个** | **1 0个** | **5个** | **少于5个** |
| **团身跳(30秒)** | **2 0个** | **1 5个** | **1 0个** | **5个** | **少于5个** |
| **纵劈腿(左、右)、横劈腿** | **0公分** | **5公分** | **1 0公分** | **1 5公分** | **大于1 5公分** |

②专项技能

测试内容：夹肘俯卧撑，分腿支撑(2秒)，跳转360度，横劈腿前穿。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分标准： | | | | | |
| **得分**  **内容** | **5分** | **4分** | **3分** | **2分** | **1分** |
| **夹肘俯卧撑** | **完美** | **小错** | **中错** | **大错** | **失误** |
| **分腿支撑(2秒)** | **完美** | **小错** | **中错** | **大错** | **失误** |
| **跳转360度** | **完美** | **小错** | **中错** | **大错** | **失误** |
| **横劈腿前穿** | **完美** | **小错** | **中错** | **大错** | **失误** |

注：考生要按照《国际体联(FIG)2009—20 1 2年竞技健美操竞赛规则》对难度动作的要求达到最低完成标准，考评员根据考生难度动作完成质量进行评定，对未达到最低完成界限的难度动作扣除相应的分值。

3.专项技术(50分)

测试内容：自编成套动作或运动员等级规定动作一套。自编成套动作按照《国际体联(FIG)2009—2012年竞技健美操竞赛规则》对本年龄组的要求进行编排，展示考生的竞技能力。

评分标准：自编成套动作和一级规定动作起评分为50分；二级规定动作起评分为45分。考评员对考生成套动作的艺术性、难度完成水平、动作完成质量以及表现力等方面进行综合评定。

4.成绩计算

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 测试内容 | 分值 | 总分 |
| 基本形态 | 1 0 | 100 |
| 综合素质 | 40 |
| 专项技术 | 5 0 |

备注：70分以上为合格。

（九）武术

测试标准

1.30米

测试方法：分组按田径规则发令，用站立时起跑，穿球鞋，不能穿钉鞋。

2.立定跳远

测试方法：在少坑或平地上面一横线，受试者站立于横线后，双腿同时发力向前跳出，双腿脚同时落地，两横线至落点距离。

3.仰卧起坐

测试方法：在软垫上屈膝仰卧，大小腿夹角成90度，两手指交叉置于头后，另一同伴双手握住受试者两侧踝关节，将双足固定于地面，当受试者听到开始口令，双手抱头，收腹使躯干完成做起动作，双肘关节触及双膝后，还原至开始姿势为成功一次。

4.四种腿法

包括：正踢腿，侧踢腿，外摆腿，里合腿

评分方法：动作规格，踢腿速度

5.四种跳跃

包括：腾空飞脚，旋风脚，摆连腿，旋子，

评分方法：动作规格，腾空高度

6.拳术和器械[器械任选]

评分方法：按武术规则进行评分

专项素质测试成绩表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **合格** | **一般** | **良好** | **优秀** |
| **30米冲刺 [秒]** | **女子** | **5．5** | **5．2** | **4．8 0** | **4．6** |
| **男子** | **5．0** | **4．7** | **4．3** | **4．1** |
| **立定跳远 [米]** | **女子** | **1．8 0** | **1．9 0** | **2．05** | **2．1 5** |
| **男子** | **2．00** | **2．1 0** | **2．25** | **2．4 0** |
| **仰卧起坐1分钟[个]** | **女子** | **36** | **41** | **48** | **52** |
| **男子** | **4 0** | **45** | **5 3** | **58** |
| **正压腿** |  | **脚触头顶** | **脚触前额** | **脚触鼻尖** | **脚触嘴** |
| **4种腿法** |  | **7．8** | **8．0** | **8．2** | **8．5** |
| **4种跳跃** |  | **7．8** | **8．0** | **8．2** | **8．5** |
| **拳术** |  | **7．8** | **8．0** | **8．2** | **8．5** |
| **器械** |  | **7．8** | **8．0** | **8．2** | **8．5** |

（十）定向越野

测试标准

总分(100分)：身体素质(40分)+专项测试(60分)，60分以上为合格。

1.身体素质(40分)

（1）4×50米折返跑(20分，相应得分见表1)

方法：在50米长的两线间连续跑四次。

（2）耐久跑，男生1000米，女生800米(20分，相应得分见表2)

方法：男生1 000米，女生800米。

2.专项测试(60分)

（1）测试内容：校园百米定向。以田径场为基础布置百米定向场地。

（2）路线距离：直线距离800米至1000米或裁判长根据当天场地设计。

（3）关门时间：由裁判长根据场地布点的情况当天公布。

（4）得分方法：

①规定时间内全路线无差错者计算为及格，分数为36分。

具体算分办法：第一名为60分，最后一名是36分。中间有25个分值，分值差由及格学生数量决定。 (如有50人达到及格线，每个名次分差为2 5÷50=0．5，即第一名为60分，第二名为59．5，第三名为59，依此类推。最后一名是36分；如果除不尽，四舍五入取小数点后一位。)

②无效成绩(错、漏、缺打点，超时，放弃…)按0分计算。

3.测试项目评分标准

（1）测试项目：4×50米折返跑

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **男 (秒)** | **分数** | **女 (秒)** | **分数** |
| **29"70** | **2 0** | **30"50** | **2 0** |
| **29"90** | **1 9** | **30"80** | **1 9** |
| **30"00** | **1 8** | **31"00** | **1 8** |
| **30"10** | **1 7** | **31"30** | **1 7** |
| **30"30** | **1 6** | **31"50** | **1 6** |
| **30"40** | **1 5** | **31"70** | **1 5** |
| **30"60** | **1 4** | **32"00** | **1 4** |
| **30"70** | **1 3** | **32"30** | **1 3** |
| **30"9O** | **1 2** | **32"50** | **1 2** |
| **31"00** | **1 1** | **32"80** | **1 1** |
| **31"2 0** | **1 0** | **33"00** | **1 0** |
| **31"30** | **9** | **33"30** | **9** |
| **31"50** | **8** | **33"50** | **8** |
| **31"60** | **7** | **33"80** | **7** |
| **31"80** | **6** | **34"00** | **6** |
| **31"90** | **5** | **34"30** | **5** |
| **32"10** | **4** | **34"50** | **4** |
| **32"20** | **3** | **34"80** | **3** |
| **32"40** | **2** | **35"00** | **2** |
| **32"50** | **1** | **35"30** | **1** |

（2）测试项目：耐久跑

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 000米男 (分／秒)** | **分数** | **8 00米女 (分／秒)** | **分数** |
| **3'15"** | **2 0** | **3'10"** | **2 0** |
| **3'20"** | **1 9** | **3'15"** | **1 9** |
| **3'25"** | **1 8** | **3'20"** | **1 8** |
| **3'30"** | **1 7** | **3'25"** | **1 7** |
| **3'35"** | **1 6** | **3'30"** | **1 6** |
| **3'40"** | **1 5** | **3'35"** | **1 5** |
| **3'45"** | **1 4** | **3'40"** | **1 4** |
| **3'50"** | **l 3** | **3'45"** | **1 3** |
| **3'55"** | **1 2** | **3'50"** | **1 2** |
| **4'00"** | **1 1** | **3'55"** | **1 1** |
| **4'05"** | **1 0** | **4'00"** | **1 0** |
| **4'10"** | **9** | **4'05"** | **9** |
| **4'15"** | **8** | **4'10"** | **8** |
| **4'20"** | **7** | **4'15"** | **7** |
| **4'25"** | **6** | **4'20"** | **6** |
| **4'30"** | **5** | **4'25"** | **5** |
| **4'35"** | **4** | **4'30"** | **4** |
| **4'40"** | **3** | **4'35"** | **3** |
| **4'45"** | **2** | **4'40"** | **2** |
| **4'50"** | **1** | **4'45"** | **1** |

（十一）手球

测试标准

1.测试项目：30米、立定跳远、手球掷远、22米×4折返跑、800米、1500米

（1）30米、800米、1 500米跑

测试方法：若干人一组按田径规则发令、计时。用站立式起跑，穿球鞋，不能穿钉鞋。

（2）立定跳远

测试方法：在沙坑或平地上划一横线，受试者站立于横线后，双腿同时发力向前跳出，双脚同时落地。量横线至落点距离。

（3）手球掷远

测试方法：受试者在5米助跑限制区内完成掷球动作。投掷有效区为1 0米宽，球出手后，可越过横线。量横线至球落点之间距离。掷3次，取其中最好成绩。

（4）22米×4折返跑

测试方法：在球场或平地上划相距22米二条平行线，受试都连续往返跑4次。讲时。

说明：小学升初中男女生均测800米，初中升高中男生测1500米，女生测800米。五项得分相加60分为及格、75分以上为良好、85分以上为优秀。

2.手球测试项目评分标准

表一：手球测试项目评分表（15岁）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **30米** | | **20米×4** | | **立定跳远** | | **手球掷远** | | **800米** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **20** | **4"2** | **4"5** | **16"** | **18"0** | **250** | **215** | **42** | **30** | **5'20"** | **3'00"** |
| **19** | **4"25** | **4"55** | **16"1** | **18"1** | **246** | **212** | **41.5** | **29.5** | **5'25"** | **3'05"** |
| **18** | **4"30** | **4"60** | **16"2** | **18"2** | **242** | **209** | **41** | **29** | **5'30"** | **3'10"** |
| **17** | **4"35** | **4"65** | **16"3** | **18"3** | **238** | **206** | **40.5** | **28.5** | **5'35"** | **3'15"** |
| **16** | **4"40** | **4"70** | **16"4** | **18"4** | **234** | **203** | **40** | **28** | **5'40"** | **3'20"** |
| **15** | **4"45** | **4"75** | **16"5** | **18"5** | **230** | **200** | **39.5** | **27.5** | **5'45"** | **3'25** |
| **14** | **4"50** | **4"80** | **16"6** | **18"6** | **226** | **197** | **39** | **27** | **5'50"** | **3'30"** |
| **13** | **4"55** | **4"85** | **16"7** | **18"7** | **222** | **194** | **38.5** | **26.5** | **5'50"** | **3'35"** |
| **12** | **4"60** | **4"90** | **16"8** | **18"8** | **218** | **191** | **38** | **26** | **6'00"** | **3'40"** |
| **11** | **4"65** | **4"95** | **16"9** | **18"9** | **214** | **188** | **37.5** | **25.5** | **6'05"** | **3'45"** |
| **10** | **4"70** | **5"00** | **17"0** | **19"0** | **210** | **185** | **37** | **25** | **6'10"** | **3'50"** |
| **9** | **4"75** | **5"05** | **17"1** | **19"1** | **208** | **183** | **36.5** | **24.5** | **6'15"** | **3'55"** |
| **8** | **4"80** | **5"10** | **17"2** | **19"2** | **206** | **181** | **36** | **24** | **6'20"** | **4'00"** |
| **7** | **4"85** | **5"15** | **17"3** | **19"3** | **204** | **179** | **35.5** | **23.5** | **6'25"** | **4'05"** |
| **6** | **4"90** | **5"20** | **17"4** | **19"4** | **202** | **177** | **35** | **23** | **6'30"** | **4'10"** |
| **5** | **4"95** | **5"25** | **17"5** | **19"5** | **200** | **175** | **34.5** | **22.5** | **6'35"** | **4'15"** |

表二：手球测试项目评分表（16岁）

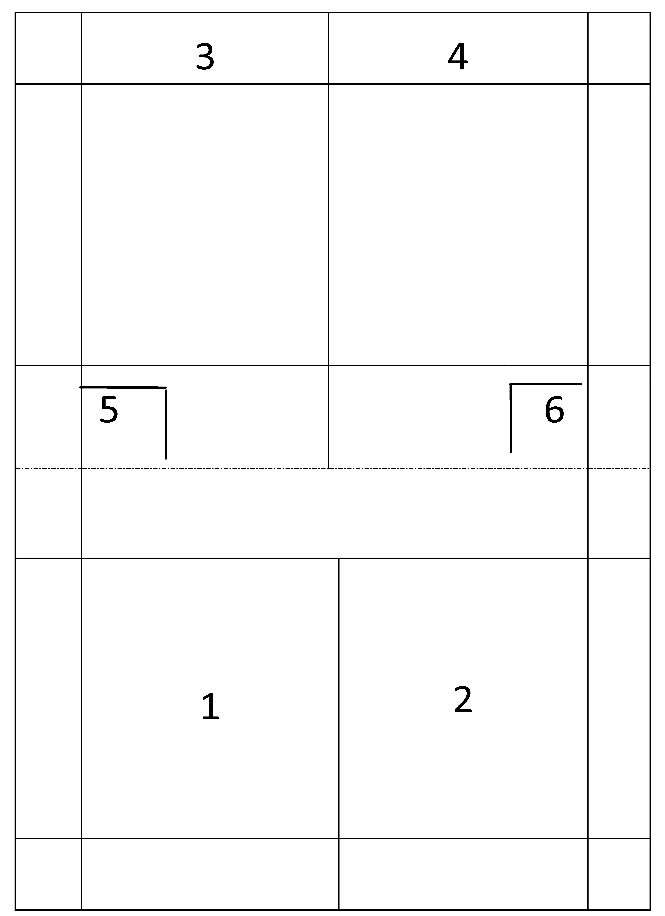
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **30米** | | **20米×4** | | **立定跳远** | | **手球掷远** | | **800米** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **20** | **4"1** | **4"45** | **15"0** | **17"0** | **255** | **218** | **43** | **31** | **5'15"** | **2'55"** |
| **19** | **4"15** | **4"50** | **15"1** | **17"1** | **251** | **215** | **42.5** | **30.5** | **5'20"** | **3'00"** |
| **18** | **4"20** | **4"55** | **15"2** | **17"2** | **247** | **213** | **42** | **30** | **5'25"** | **3'05"** |
| **17** | **4"25** | **4"60** | **15"3** | **17"3** | **243** | **210** | **41.5** | **29.5** | **5'30"** | **3'10"** |
| **16** | **4"30** | **4"65** | **15"4** | **17"4** | **239** | **207** | **41** | **29** | **5'35"** | **3'15"** |
| **15** | **4"35** | **4"70** | **15"5** | **17"5** | **235** | **204** | **40.5** | **28.5** | **540"** | **3'20"** |
| **14** | **4"40** | **d"75** | **15"6** | **17"6** | **231** | **201** | **40** | **28** | **5'45"** | **3'25"** |
| **13** | **4"45** | **4"80** | **15"7** | **17"7** | **227** | **198** | **39.5** | **27.5** | **5"50"** | **3'30"** |
| **12** | **4"50** | **4"85** | **15"8** | **17"8** | **223** | **195** | **39** | **27** | **6'55"** | **3'35"** |
| **11** | **4"55** | **4"90** | **15"9** | **17"9** | **219** | **192** | **38.5** | **26.5** | **600"** | **3’40"** |
| **10** | **4"60** | **4"95** | **16"0** | **18"O** | **215** | **199** | **38** | **26** | **6'05"** | **3'45"** |
| **9** | **4"65** | **5"00** | **16"1** | **18"1** | **211** | **196** | **37.5** | **25.5** | **6'10"** | **3'50"** |
| **8** | **4"70** | **5"05** | **16"2** | **18"2** | **207** | **193** | **37** | **25** | **6'15"** | **3'55"** |
| **7** | **4"75** | **5"10** | **16"3** | **18"3** | **203** | **190** | **36.5** | **24.5** | **6'20"** | **4'00"** |
| **6** | **4"80** | **5"15** | **16"4** | **18"4** | **199** | **187** | **36** | **24** | **6'25"** | **4'05"** |
| **5** | **4"85** | **5"20** | **16"5** | **18"5** | **195** | **184** | **35.5** | **23.5** | **6'30"** | **4'10"** |

（十二）羽毛球

测试标准

测试内容

1.基本技术（40分）



（1）发高远球（10分）

考生站在发球区测试，共发10个球，左右半区（如图1和２区域）各５个，球落到对角发球区域内，有效区域为双打后发球线、底线、单打边线、中线组成的区域（如图３和４区域）。

（2）后场高远球（20分）

由工作人员发高远球，考生打后场高远球，共打10个，直线对角各５个，有效区域为双打后发球线、底线、单打边线、中线组成的区域（如图３和４区域）。如果考生判定某球为界外，则可以选择不接，若此球落在界内，则算此球丢分，对于有争议的球，由当场主考老师裁定。

（3）网前技术（10分）

由工作人员扔球，考生打网前搓球和挑球，共打20个，正手反手各10个，正手需要挑直线3个、对角3 个，搓球4个，反手要求相同。搓球有效区域为场地中线向后１米和边线向里１ 米的区域内（图５和６区域）， 挑球的有效区域是底线（图３和４区域）。

2.专项能力（30分）

（1） 跳绳（1分钟双摇，10分）

测验用绳自备，发令开始计时，由测试员计数，在１分钟内累计数， 采用双足双摇跳。

（2）折返跑（10分）

（3）羽毛球掷远（10分）

3.战术能力（30分）

战术能力测试主要通过比赛来评定， 参考依据为学生的比赛成绩以及场上的思想品德。

比赛采取先小组循环，再淘汰的赛制进行，分组组数（４组或8组） 根据报名人数确定。每个小组确定一名或两名种子选手，种子选手的确定原则顺序为全国性单项比赛名次、全国性团体比赛名次，其余选手抽签入组。

第一阶段： 分组循环赛，十一分三局两胜制，十平后不加分，小组前两名出线，进入第二阶段比赛。

第二阶段： 单淘汰赛，小组第一名为种子选手，小组第二名抽签进入淘汰赛。

思想品德考察

考生不得有下列行为∶

（1）测试过程中不尊重考官及对手，举止无礼；

（2）比赛过程中作弊，比如故意引起比赛中断、故意改变球的速度等；

（3）测试未述的其他不端行为；

（4）对违反的考生，采取一票否决制。

４.计分方法

总分（100分）=基本技术（40分）+专项能力（30分）+战术能力（30分）

（十三）射击

测试标准

1.素质测试达到240分合格。

2.专项测试准备时间为10分钟，测试时间为75分钟。40发子弹每张靶纸打一发，试射靶纸4张。

3.素质分加专项测试分达到320分为合格。

4.专项及素质测试得分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分数** | **100米** | | **仰卧起坐** | | **立定跳远** | | **10米**  **气步枪** | **10米**  **气手枪** | **50米**  **卧射** |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男/女** | **男/女** | **男/女** |
| **100** | **13”5** | **15”5** | **50** | **45** | **2.35** | **2.00** | **384** | **373** | **380** |
| **95** | **13”8** | **15”8** | **47** | **43** | **2.32** | **1.95** | **380** | **370** | **376** |
| **90** | **14”0** | **16”0** | **45** | **41** | **2.28** | **1.88** | **375** | **367** | **372** |
| **85** | **14”3** | **16”3** | **42** | **39** | **2.25** | **1.80** | **372** | **363** | **368** |
| **80** | **14”7** | **16”7** | **40** | **37** | **2.20** | **1.70** | **368** | **360** | **365** |
| **75** | **15”1** | **17”1** | **38** | **34** | **2.10** | **1.60** | **365** | **357** | **362** |
| **60** | **15”5** | **17”5** | **35** | **30** | **2.05** | **1.55** | **360** | **354** | **360** |

（十四）网球

测试标准

2019年网球特长生专项身体素质测试满分为100分

总分100分＝技术测试60分+身体素质10分+比赛30分

测试得分为各个测试分项之和。测试结果分为三个等级，85分以上为优秀，60—85分为合格，60分以下为不合格。

测试内容

1.技术测试（60分）

A 正手底线击球共20分：落点10分+技评10分

B 反手底线击球共20分：落点10分+技评10分

C 发球(一区二区)：落点10分+技评10分

A/B(正手底线击球、反手底线击球)

（1）测试方法：由考官送球，球落地后考生在底线分别用正手和反手将球击打到对面场地。正手击球20次，前10次打正手斜线，后10次打正手直线；反手击球20次，前10次打反手斜线，后10次打反手直线。（正、反手斜线或直线以左右半场单打区划分，要求落点在发球线后，在底线和单打边线内算有效）

（2） 落点计分：打到界内并在指定区域内得0.5分/球，正手、反手各10分，未击打至目标区内为击球失误无分。

（3） 技评得分：根据正、反手击球动作规范、击球速度、角度等评分。

C 发球

（1） 考查方法：考生在一区和二区各发10个发球，发出内外角。

（2） 落点计分：发球落点在界内并在指定区域内得0.5分/球，未击打至目标区内为击球失误无分。

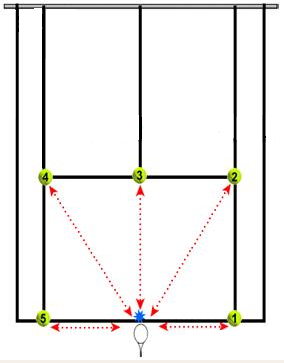
（3） 技评10分：根据发球动作规范、击球速度、角度等评分

2.身体素质测试（10分）

网球场大扇形移动跑

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | |
| 男 | 女 |
| 10.0 | 16〞0 | 18〞0 |
| 9.5 | 16〞5 | 18〞5 |
| 9.0 | 17〞0 | 19〞0 |
| 8.5 | 17〞5 | 19〞5 |
| 8.0 | 18〞0 | 20〞0 |
| 7.5 | 18〞5 | 20〞5 |
| 7.0 | 19〞0 | 21〞0 |
| 6.5 | 19〞5 | 21〞5 |
| 6.0 | 20〞0 | 22〞0 |
| 5.5 | 20〞5 | 22〞5 |
| 5.0 | 21〞0 | 23〞0 |
| 4.5 | 21〞5 | 23〞5 |
| 4.0 | 22〞0 | 24〞0 |
| 3.5 | 22〞5 | 24〞5 |
| 3.0 | 23〞0 | 25〞0 |
| 2.5 | 23〞5 | 25〞5 |
| 2.0 | 24〞0 | 26〞0 |
| 1.5 | 24〞5 | 26〞5 |
| 1.0 | 24〞5以上 | 26〞5以上 |

规则如图：从起点开始，逆时针跑，每次只能拿一个球，放回起点的球拍上，然后再拿下一个球，最后所有的球都放到球拍上计时方可结束。



3.战术能力测试（30分）

战术能力测试主要通过比赛来评判，依据队员在比赛时的技战术水平和思想品德。

比赛采用国家体育总局审定的最新网球竞赛规则。比赛根据参加测试报名人数决定赛制。

如：4人以内(包含4人)进行循环赛；超过4人则先分组进行循环赛，再进行淘汰赛。

（十五）冰球

测试内容及标准

1.测试内容由基本技能测试和分组对抗赛两个部分。

2.分值对照为基本技能部分总分的40%+分组对抗赛总分的60%，组合成每名测试队员的最终成绩。

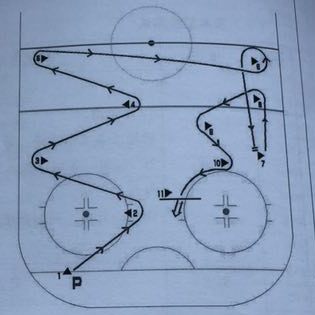
3.分组对抗赛将以场上位置以及基本技术发挥、团队合作意识作为评价标准，并进行现场打分，将三项成绩相加即为队员的现场比赛的最终成绩。

4.各项积分表单独统计，最后汇总排名。

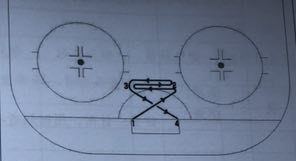
基本技能测试

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分类 | 项目 | 测试方法 | 备注 |
| 队  员 | 正  滑 | 40米正滑  场地准备4条滑道，4名队员同时参加测试，每组测试2次；  **评分标准：计时，用时短者名次列前。** |  |
| 倒  滑 | 40米倒滑  场地准备4条滑道，4名队员同时参加测试，每组测试2次；  **评分标准：计时，用时短者名次列前。** |  |
| 定  点  射  门 | 每次2人同时进行测试  在距离球门8米处的3个点进行射门，每点3个球，要求在一分钟内利用三种射门技术（拉射、弹射、大力射门）完成射门；  **评分标准：进一球3分，进三球10分，射偏不得分；按总分排名，若积分相等，以用时最短排名在前，再相同则并列积分，但是下一级积分取消。** |  |
| 运  球  射  门 | 按照运动路线图，队员带球从1号点出发，按蛇形路线依次绕过2号、3号、4号、5号点，到达5号点后，直线滑行至6号点向左转弯，绕过6号点，直线滑行至7号点，急停往返至8号点，左转绕过8号点，并继续采用蛇形滑行绕过9号点、10号点，在滑过11号点后进行射门。  **评分标准：计时，用时短者名次列前。** |  |
| 守  门  员 | 蝶  跪  滑  行 | 按照运动图示，球门前4个点，守门员要求用蝶滑，在点1处出发滑至点2，在点2和点3处，进行三次直线蝶滑，最后由点3滑至点4；从点4出发，反方向做一次，为本次测试结束。  **评分标准：计时，用时短者名次列前。** |  |
| RVH  移  动 | 按照运动路线图，球门前3个点，在1号点站立，蝶跪转身蹬冰至点2处，左脚贴触点2处门柱，踩门柱蹬冰至点3处，踩点3处门柱，蝶形滑行至点1处站立；反方向再做一次，为本次测试结束。  **评分标准：计时，用时短者名次列前。** |  |

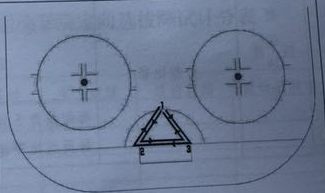
运球射门线路图



蝶跪滑行线路图



RVH移动线路图



（十六）冰壶

测试项目及标准

陆上项目测试（身体素质）40分

1. 单足站立

闭眼单足站立（秒）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 得分 | 男 | 女 |
| 10 | 15 | 12 |
| 8 | 12 | 10 |
| 6 | 10 | 8 |
| 4 | 6 | 6 |
| 2 | 5 | 5 |

2. 全蹲起30秒完成次数

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 得分 | 男 | 女 |
| 10 | 40 | 36 |
| 8 | 36 | 32 |
| 6 | 32 | 28 |
| 4 | 28 | 25 |
| 2 | 25 | 20 |

3. 五级腹桥

八级腹桥（五级）

45秒平板支撑后，左腿向后伸直，坚持15秒钟。

4. 30秒擦冰

30秒钟计时刷冰。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 得分 | 男 | 女 |
| 10 | 75 | 69 |
| 8 | 72 | 66 |
| 6 | 69 | 63 |
| 4 | 66 | 60 |
| 2 | 63 | 57 |

冰上技术测试60分

1. 持杆滑行测试内容

滑行技术测试 持杆滑行，后脚与起踏器的距离。单位米

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 得分 | 男 | 女 |
| 10 | 32 | 27 |
| 8 | 27 | 22 |
| 6 | 22 | 17 |
| 4 | 17 | 12 |
| 2 | 15 | 9 |

2. 投壶准确性测试

|  |  |
| --- | --- |
| 得分 | 距离 |
| 10 | 185 |
| 8 | 274 |
| 6 | 321 |
| 4 | 435 |
| 2 | 503 |

3. 投壶站位测试

投壶占位测试 中区站位：

|  |  |
| --- | --- |
| 得分 | 距离 |
| 10分 | 冰壶在中线上（冰壶的任意边压在中线上） |
| 8分 | 冰壶离中线＜15cm（6in） |
| 6分 | 冰壶横向外沿不超出 61cm（2f |
| 3 | 冰壶横向外沿超出 61cm（2f）0 分 |

4. 投壶击打测试

测试过程中要求运动员做 5次技术测试，取均值后对运动技术水平进行等级评定，根据测试成绩的范围确定得分。投出冰壶将目标壶击打出有效区，投出的冰壶在发生碰撞后留在大本营。移动距离

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 得分 | 距离 | 总分 |
| 10 | 小于30厘米 |  |
| 8 | 大于30 厘米 |  |
| 6 | 超过1米 |  |
| 0 | 未能击打中目标 |  |

5. 冰壶运动综合素养 20分

冰壶运动的专业素养：对冰湖场地的迅速了解，解读冰壶线路，团队当中的职责任务。协同配合的意识等。

（十七）滑雪

测试内容及标准

测试总分（100分）=身体素质（25分）+专项运动技能（75分）

1. 身体素质测试（25分）

**（1）身体形态：身高，蒙眼单腿站立：**

身高得分表 蒙眼单腿站立

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **身高（男）** | **身高（女）** |  | **分值** | **蒙眼单腿站立（秒）** |
| 100 | 175 | 170 |  | 100 | 30 |
| 95 | 173 | 169 |  | 95 | 28 |
| 90 | 171 | 168 |  | 90 | 26 |
| 85 | 169 | 167 |  | 85 | 24 |
| 80 | 167 | 165 |  | 80 | 22 |
| 75 | 165 | 163 |  | 75 | 20 |
| 70 | 163 | 162 |  | 70 | 18 |
| 65 | 161 | 160 |  | 65 | 15 |
| 60 | 159 | 158 |  | 60 | 13 |
| 55 | 157 | 156 |  | 55 | 12 |
| 50 | 155 | 154 |  | 50 | 10 |
| 45 | 153 | 152 |  | 45 | 9 |
| 40 | 151 | 150 |  | 40 | 8 |
| 35 | 149 | 149 |  | 35 | 7 |
| 30 | 147 | 147 |  | 30 | 6 |
| 25 | 145 | 145 |  | 25 | 5 |
| 20 | 143 | 143 |  | 20 | 4 |
| 15 | 141 | 141 |  | 15 | 3 |
| 10 | 139 | 139 |  | 10 | 2 |
| 5 | 137 | 137 |  | 5 | 1 |

**（2）身体素质：60米， 立定跳远成绩**

60米成绩对照表 立定跳远成绩对照表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **成绩（男）** | **成绩（女）** |  | **分值** | **成绩（男）** | **成绩（女）** |
| 100 | 7”8 | 8”5 |  | 100 | 2.80 | 2.50 |
| 95 | 8”2 | 8”8 |  | 95 | 2.78 | 2.48 |
| 90 | 8”4 | 9”0 |  | 90 | 2.76 | 2.26 |
| 85 | 8”5 | 8”5 |  | 85 | 2.70 | 2.40 |
| 80 | 8”6 | 8”6 |  | 80 | 2.65 | 2.35 |
| 75 | 8”7 | 8”7 |  | 75 | 2.60 | 2.30 |
| 70 | 8”8 | 8”8 |  | 70 | 2.55 | 2.25 |
| 65 | 8”9 | 8”9 |  | 65 | 2.50 | 2.20 |
| 60 | 9”0 | 9”0 |  | 60 | 2.40 | 2.15 |
| 55 | 9”1 | 9”1 |  | 55 | 2.30 | 2.10 |
| 50 | 9”2 | 9”2 |  | 50 | 2.20 | 2.05 |
| 45 | 9”3 | 9”3 |  | 45 | 2.10 | 2.00 |
| 40 | 9”4 | 9”4 |  | 40 | 2.00 | 1.90 |
| 35 | 9”5 | 9”5 |  | 35 | 1.90 | 1.80 |
| 30 | 9”6 | 9”6 |  | 30 | 1.85 | 1.70 |
| 25 | 9”7 | 9”7 |  | 25 | 1.80 | 1.60 |
| 20 | 9”8 | 9”8 |  | 20 | 1.75 | 1.50 |
| 15 | 9”9 | 9”9 |  | 15 | 1.70 | 1.40 |
| 10 | 10”0 | 10”0 |  | 10 | 1.65 | 1.30 |
| 5 | 10”1 | 10”1 |  | 5 | 1.60 | 1.20 |

2. 专业技能测试（75分）

**测试内容：**

滑雪能力测试：单板大回转旗门计时测试，高山大回转旗门计时测试

**测试设计：**

赛道级别：中级道

赛道长度：200米

赛道宽度：40米

赛道坡度：12度

旗门数量：5个

**测试规则**

（1）测试规则采用计时制度。滑行时间为电子计时器系统记录时间。

（2）单、双板测试在同一条雪道进行测试。

（3）出发顺序按随机系统抽签排序，所有测试队员顺序出发。

（4）测试共进行两轮，最终成绩为个人两轮总成绩相加。

（5）测试使用标准旗门竿，旗门布。

（6）测试选手必须按照规定路线绕旗门滑行。滑行中出现漏旗门或摔倒的情况，可以不借助外力，重新站起滑行。

（7）因不可控因素造成滑行时间记录不全，裁判有权要求选手重滑本轮或重新测试。

单板大回转成绩参照表 双板大回转成绩参照表

|  |  |
| --- | --- |
| **双板评分对照表（百分制）** | |
| 滑行时长（秒） | 分值 |
| 9 | 100.00 |
| 9.3 | 90.00 |
| 9.6 | 80.00 |
| 9.9 | 70.00 |
| 10.2 | 60.00 |
| 10.5 | 50.00 |
| 10.8 | 40.00 |
| 11.1 | 30.00 |
| 11.4 | 20.00 |
| 11.7 | 10.00 |

|  |  |
| --- | --- |
| **单板评分对照表（百分制）** | |
| 滑行时长（秒） | 分值 |
| 9.5 | 100.00 |
| 9.8 | 90.00 |
| 10.1 | 80.00 |
| 11.4 | 70.00 |
| 11.7 | 60.00 |
| 12 | 50.00 |
| 12.3 | 40.00 |
| 12.6 | 30.00 |
| 12.9 | 20.00 |
| 13.2 | 10.00 |

**注意事项**

1. 各测试选手需自行购买运动保险。

2. 滑雪比赛个人装备自行配备，无装备者自行在雪场租赁。

3. 各学校做好考生接送工作。

（十八）花样滑冰

测试内容及标准

**测试内容：**

1.身体形态：身高，指距—身高差值

2.身体素质：60米，引体向上或仰卧起坐

3.专项技能：基本动作展示---短节目或者自由滑展示

**测试与录取方式**

1.测试程序

学生报到后在测试表上填报个人信息，提交相关材料，然后按照身体形态、身体素质、专项技能的顺序进行测试。测试结束后计算得分。总分（100分）=身体形态（10分）+身体素质（10分）+专项运动技能（80分）。

**附：测试评分标准**

附表一：身高得分表 附表二：指距—身高差值成绩对照表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **身高** |  | **分值** | **指距—身高差值** |
| 100 | 175 |  | 100 | 10 |
| 95 | 173 |  | 95 | 9 |
| 90 | 171 |  | 90 | 8 |
| 85 | 169 |  | 85 | 7 |
| 80 | 167 |  | 80 | 6 |
| 75 | 165 |  | 75 | 5 |
| 70 | 163 |  | 70 | 4 |
| 65 | 161 |  | 65 | 3 |
| 60 | 159 |  | 60 | 2 |
| 55 | 157 |  | 55 | 1 |
| 50 | 155 |  | 50 | 0 |
| 45 | 153 |  | 45 | -1 |
| 40 | 151 |  | 40 | -2 |
| 35 | 149 |  | 35 | -3 |
| 30 | 147 |  | 30 | -4 |
| 25 | 145 |  | 25 | -5 |
| 20 | 143 |  | 20 | -6 |
| 15 | 141 |  | 15 | -7 |
| 10 | 139 |  | 10 | -8 |
| 5 | 137 |  | 5 | -9 |

附表三：60米成绩对照表 附表四：引体向上成绩对照表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **成绩** |  | **分值** | **成绩** |
| 100 | 7”8 |  | 100 | 20 |
| 95 | 8”2 |  | 95 | 19 |
| 90 | 8”4 |  | 90 | 18 |
| 85 | 8”5 |  | 85 | 17 |
| 80 | 8”6 |  | 80 | 16 |
| 75 | 8”7 |  | 75 | 15 |
| 70 | 8”8 |  | 70 | 14 |
| 65 | 8”9 |  | 65 | 13 |
| 60 | 9”0 |  | 60 | 12 |
| 55 | 9”1 |  | 55 | 11 |
| 50 | 9”2 |  | 50 | 10 |
| 45 | 9”3 |  | 45 | 9 |
| 40 | 9”4 |  | 40 | 8 |
| 35 | 9”5 |  | 35 | 7 |
| 30 | 9”6 |  | 30 | 6 |
| 25 | 9”7 |  | 25 | 5 |
| 20 | 9”8 |  | 20 | 4 |
| 15 | 9”9 |  | 15 | 3 |
| 10 | 10”0 |  | 10 | 2 |
| 5 | 10”1 |  | 5 | 1 |

附表：花样滑冰

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 力量（1-10分） | 协调性（1-10分） | 胯（1-10分） | 腰（1-10分） | 肩（1-10分） | 手腕（1-10分） | 手指（1-10分） | 手肘（1-10分） | 膝盖（1-10分） | 脚腕（1-10分） | 得分 |
| 1、滑行 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2、步法 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3、跳跃 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4、旋转 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5、燕式平衡提刀 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 最终得分（取5个测试内容的平均分） | | | | | | | | | | | |