附件1

人大附中通州校区高中阶段体育特长生测试标准

田径

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

一、 测试方法：

(1)首先进行素质测试，然后进行专项测试 （每个学生报名时必须填专项，也可以根据情况测试前更改专项）。

(2)素质测试内容： 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）专项为短跑（400以下，包括400米）、 跨栏的测原地三级跳远、 前抛实心球 （ 男女均2kg）；中长跑（800、1500、3000）的测100ｍ、 立定跳远； 投掷的测60ｍ、 立定跳远； 跳跃的测100ｍ、前抛实心球 （ 男女均2kg)。全能运动员任远一项单项，选什么素质相应测什么。

 (3)专项测试时， 必须达到＂ 合格标准＂ （即最低分数标准 20分以上者）

(4)专项测试内容： 100ｍ、 200ｍ、 400ｍ、 800ｍ、 1500ｍ、 3000ｍ、 100ｍ 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）

（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分四个等级。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。

二：田径专项测试标准：

田径专项测试标准（男）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目标准得分 | 100m | 200m | 400m | 800m | 1500m | 110m栏 | 铅球5kg |
| 50 | 11”5 | 23”6 | 53”0 | 2’03 | 4’15 | 16”0 | 14.50 |
| 45 | 11”6 | 23”8 | 53”5 | 2’04”5 | 4’18 | 16”2 | 14.00 |
| 40 | 11”7 | 24”0 | 54”0 | 2’06 | 4’21 | 16”4 | 13.50 |
| 35 | 11”8 | 24”2 | 54”5 | 2’07”5 | 4’25 | 16”7 | 13.20 |
| 30 | 12”0 | 24”5 | 55”5 | 2’10 | 4’30 | 17”0 | 12.90 |
| 25 | 12”2 | 25”0 | 56”0 | 2’13 | 4’35 | 17”5 | 12.60 |
| 20 | 12”4 | 25”5 | 56”5 | 2’16 | 4’40 | 18”0 | 12.30 |

二：田径专项测试标准：

田径专项测试标准（女）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目标准得分 | 100m | 200m | 100m栏 | 铅球4kg |
| 50 | 12”8 | 27”0 | 15”5 | 12.50 |
| 45 | 12”9 | 27”2 | 15”7 | 12.20 |
| 40 | 13”0 | 27”4 | 15”9 | 11.90 |
| 35 | 13”1 | 27”7 | 16”1 | 11.50 |
| 30 | 13”2 | 28”0 | 16”3 | 11.00 |
| 25 | 13”5 | 28”5 | 16”6 | 10.50 |
| 20 | 13”8 | 29”0 | 17”0 | 10.00 |

三、田径：素质测试标准：（每人测两项，满分为30分）

三：田径素质测试标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 60米 | 100米 | 立定跳远 | 原地三级跳远 | 前抛实心球2kg |
|  | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 15 | 8”2 | 8”8 | 12”0 | 13”4 | 2.80 | 2.20 | 8.40 | 7.40 | 15 | 12 |
| 14 | 8”3 | 8”9 | 12”2 | 13”6 | 2.75 | 2.15 | 8.20 | 7.20 | 14.5 | 11.5 |
| 13 | 8”4 | 9”0 | 12”4 | 13”8 | 2.70 | 2.10 | 8.00 | 7.00 | 14 | 11 |
| 12 | 8”5 | 9”1 | 12”6 | 14”0 | 2.65 | 2.05 | 7.80 | 6.80 | 13.5 | 10.5 |
| 11 | 8”6 | 9”2 | 12”8 | 14”2 | 2.60 | 2.00 | 7.60 | 6.60 | 13 | 10 |
| 10 | 8”7 | 9”3 | 13”0 | 14”4 | 2.55 | 1.95 | 7.40 | 6.40 | 12.5 | 9.5 |
| 9 | 8”8 | 9”4 | 13”2 | 14”6 | 2.50 | 1.90 | 7.20 | 6.20 | 12 | 9 |
| 8 | 8”9 | 9”5 | 13”4 | 14”8 | 2.45 | 1.85 | 7.00 | 6.00 | 11.5 | 8.5 |
| 7 | 9“0 | 9”6 | 13”6 | 15”0 | 2.40 | 1.80 | 6.80 | 5.80 | 11 | 8 |
| 6 | 9”1 | 9”7 | 13”8 | 15”2 | 2.35 | 1.75 | 6.60 | 5.60 | 10.5 | 7.5 |
| 5 | 9”2 | 9”8 | 14”0 | 15”4 | 2.30 | 1.70 | 6.40 | 5.40 | 10 | 7 |
| 4 | 9”3 | 9”9 | 14”2 | 15”6 | 2.25 | 1.65 | 6.20 | 5.20 | 9.5 | 6.5 |
| 3 | 9”4 | 10”0 | 14”4 | 15”8 | 2.20 | 1.60 | 6.00 | 5.00 | 9 | 6 |
| 2 | 9”5 | 10”1 | 14”6 | 16”0 | 2.15 | 1.55 | 5.80 | 4.80 | 8.5 | 5.5 |
| 1 | 9”6 | 10”2 | 14‘8’ | 16”2 | 2.10 | 1.50 | 5.60 | 4.60 | 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 | 跳跃专项短跨专项 |