

## 附 1

# 分项目素质特长现场测试实施细则

## 一、田径项目测试细则

### (一) 测试内容及分值

项目类别 (总分 100 分)	测试内容	
	项目一：专项测试 50 分	项目二：相关素质 50 分
短跑、跨栏类	50 米	立定跳远
中长跑、竞走类	800 米	50 米
跳跃类	立定三级跳远	50 米
投掷类	后抛铅球	立定跳远
全能及其它类	后抛铅球	立定跳远

### (二) 测试办法

50 米、立定跳远、后抛铅球、立定三级跳远及 800 米作为相关专项的替代进行项目一测试后，考生按相关专项素质分类继续参加项目二的测试，两项测试成绩之和计算总成绩。

#### 1. 50 米跑

站立式起跑，手动计时，记录以秒为单位，保留小数点后 1 位。小数点后第二位数按非“0”进“1”原则进位。原则上每人测试一次，不得穿钉鞋。

#### 2. 立定跳远

原地双脚起跳，每人测试三次，取最优成绩，不得穿钉鞋。

#### 3. 后抛铅球

铅球投掷圈内完成，每人原地后抛三次，取最优成绩。

动作要求：双手持握球，背对投掷方向双脚站在起掷线后，完成

铅球后抛动作，开始投掷前不得有双脚完全离地或上步动作，否则判为犯规；球抛掷过程中和出手后，均不得触及起掷线及起掷线前的落地地区，球落地后可离开场地。

铅球重量：男子 5 公斤，女子 4 公斤。

#### 4. 立定三级跳远

主要技术动作为立定双脚起跳+单脚落地+跨步跳+单脚落地+腾空跳跃+双脚落地。每人测试三次，取最优成绩，不得穿钉鞋。

测试部分内容以中国田径协会审定的《中国青少年教学训练大纲》的有关选材内容为参考依据。

### (三) 各项目评分标准

分值	50 米 (男)	50 米 (女)	男子立 定跳远 (厘米)	女子立 定跳远 (厘米)	男子后 抛铅球 (米)	女子后 抛铅球 (米)	男子立 定三级 跳远(米)	女子立 定三级 跳远(米)	800 米 (女)	800 米 (男)
50	6"3	7"3	290	220	12	9.5	8.7	7.3	2' 44"	2' 17"
47	6"4	7"4	286	216	11.8	9.3	8.6	7.2	2' 46"	2' 19"
44	6"5	7"5	282	212	11.6	9.1	8.5	7.0	2' 48"	2' 21"
41	6"6	7"6	278	208	11.4	8.9	8.4	6.9	2' 50"	2' 23"
38	6"7	7"7	274	204	11.1	8.6	8.3	6.8	2' 52"	2' 25"
36	6"8	7"8	270	200	10.8	8.3	8.2	6.7	2' 54"	2' 27"
34	6"9	7"9	266	196	10.5	8.0	8.1	6.6	2' 56"	2' 29"
32	7"0	8"0	262	192	10.2	7.7	8.0	6.5	2' 58"	2' 31"
30	7"1	8"1	258	188	9.9	7.4	7.9	6.4	3' 00"	2' 33"
28	7"2	8"2	254	184	9.6	7.1	7.8	6.3	3' 02"	2' 35"
26	7"3	8"3	250	180	9.3	6.8	7.7	6.2	3' 04"	2' 37"
24	7"4	8"4	246	176	9.0	6.5	7.6	6.1	3' 06"	2' 39"
22	7"5	8"5	242	172	8.7	6.2	7.5	6.0	3' 08"	2' 41"
20	7"6	8"6	238	168	8.4	5.9	7.4	5.9	3' 10"	2' 43"

18	7"7	8"7	234	164	8.1	5.6	7.3	5.8	3' 12"	2' 45"
16	7"8	8"8	230	160	7.8	5.3	7.2	5.7	3' 14"	2' 47"
0	>7"8	>8"8	<230	<160	<7.8	<5.3	<7.2	<5.7	>3' 14"	>2' 47"

## 二、篮球项目测试细则

### (一) 测试内容

类别	专项技术	实战能力
测试指标	多种变向运球上篮	5vs5 人盯人半场比赛
分值 (总分 100 分)	40 分	60 分

### (二) 测试方法

#### 1. 专项技术

##### (1) 多种变向运球上篮测试方法

考生在球场端线中点站立，面向前场，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处左手跨下运球后上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处停表。（如图 2-1 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。

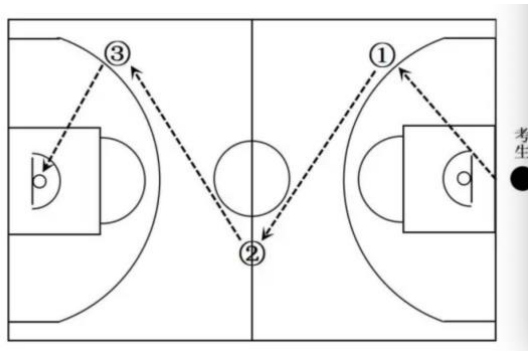


图 2-1

## 2. 实战能力测试方法

考生现场抽签分组,进行半场 3V3 比赛,采用国际篮联 3V3 规则,时间为 10 分钟,采取人盯人防守。如考生人数不能满足比赛要求,则由校篮球队员补充进行比赛。

### (三) 评分标准

#### 1. 多种变向运球上篮测试评分标准

男子(成绩)	女子(成绩)	分数	男子(成绩)	女子(成绩)	分数
38"	43"	40	48"	53"	20
39"	44"	38	49"	54"	18
40"	45"	36	50"	55"	16
41"	46"	34	51"	56"	14
42"	47"	32	52"	57"	12
43"	48"	30	53"	58"	10
44"	49"	28	54"	59"	8
45"	50"	26	55"	60"	6
46"	51"	24	56"	61"	4
47"	52"	22	57"	62"	2

#### 2. 实战能力评分标准

从技术动作的正确、协调、连贯程度,技、战术运用水平、球场作风以及配合意识等方面,对考生进行综合评定,总分 60 分。

实战能力评分标准表

等级	优	良	中	差
分值	60-52分	51-45分	44—36分	36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。

### 三、足球项目测试细则

#### (一) 测试内容与分值

##### (非守门员)

类别	技能测试		实战能力
测试内容	脚内侧传接地滚球	脚背内侧传高空球	比赛
分值(总100分)	30分	30分	40分

##### (守门员)

类别	技能测试		实战能力
考核指标	立定跳远	掷远与踢远	比赛
分值(总分100分)	20分	40分	40分

#### (二) 测试办法与评分标准

##### 1. 技能测试

##### 1.1 非守门员测试

##### (1) 脚内侧传接地滚球

测试方法:

如图 3-1 所示,测试考生站在边长为 2 米的正方形区域之内,接

1号考生传过来的地滚球，将球停在标志盘范围之内后用脚内侧传地滚球的方式传给站在1.5米宽度内的2号同学，然后接2号同学传过来的地滚球停在标志盘范围之内后传给站在1.5米宽度内1号同学，以此方式往复进行；传接球距离男生为10米，女生为8米。

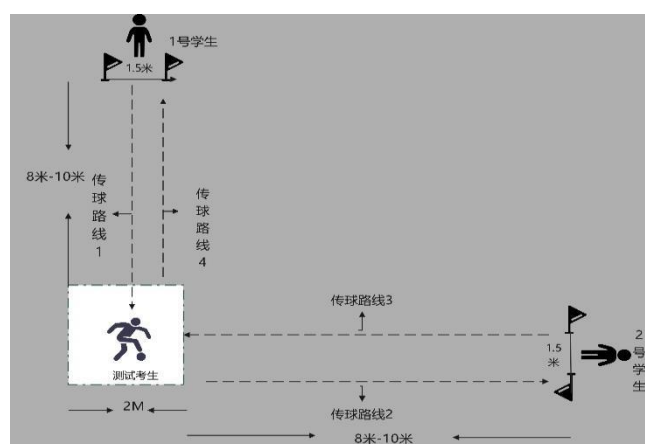


图 3-1

### 评分标准：

考生在2脚球内完成接传球，惯用脚传3次球，非惯用脚传2次球（停球方式不做要求），共接传5次球；将球以地滚球方式传进规定范围内得6分，停球、传球出规定范围得0分，满分30分。

### (2) 脚背内侧传高空球

#### 测试方法：

如图3-2所示，传球目标区域为一个7人制足球门（球门净宽度5米，净高度2米），圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为男子23米，女子20米。考生须将球置于起点线上（线长5米，宽0.1米），向目标区域先使用惯用脚连续传球5次，再使用非惯用脚传球1次。考生须在指令发出后5分钟内完成测试。

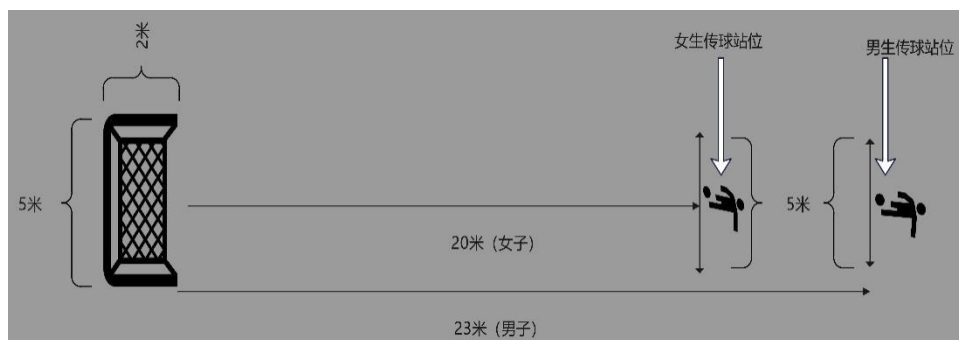


图 3-2

### 评分标准：

以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生将球传入目标区域（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得 6 分。每人一次测试机会，至多可进行 6 次传准，踢中 5 次即为满分，满分 30 分。

## 1.2 守门员测试

### (1) 立定跳远

#### 测试方法：

考生原地双脚站立在起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线。起跳后双脚落地，落地后起身向前走出测试区。成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线内沿。考生可穿钉鞋，其他未尽事宜参照相关田径竞赛规则执行。每人测试 2 次，取最好成绩。

#### 评分标注：

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
20	2.80	2.30	13	2.45	1.95
19	2.75	2.25	12	2.40	1.90
18	2.70	2.20	11	2.35	1.85
17	2.65	2.15	10	2.30	1.80

16	2.60	2.10	9	2.25	1.75
15	2.55	2.05	8	2.20	1.70
14	2.50	2.00	7	2.15	1.65
20	2.80	2.30	13	2.45	1.95
19	2.75	2.25	12	2.40	1.90
18	2.70	2.20	11	2.35	1.85

注：男生成绩低于 2.15 厘米，女生成绩低于 1.65 厘米该项不得分。

## (2) 掷远与踢远

### 测试方法：

如图 3-3 所示，在球场适当位置画一条 15 米线段作为测试区横宽，从横线两端分别向场内垂直画两条 60 米以上平行直线作为测试区纵长，标出距离数。考生站在起点线后，原地或助跑均可以，先将球以手掷远 2 次（允许带手套进行），然后用脚踢远 2 次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），出球前身体的任何部位都不能过起点线，出球后可以过线，各取其中最好一次成绩相加为最终成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。

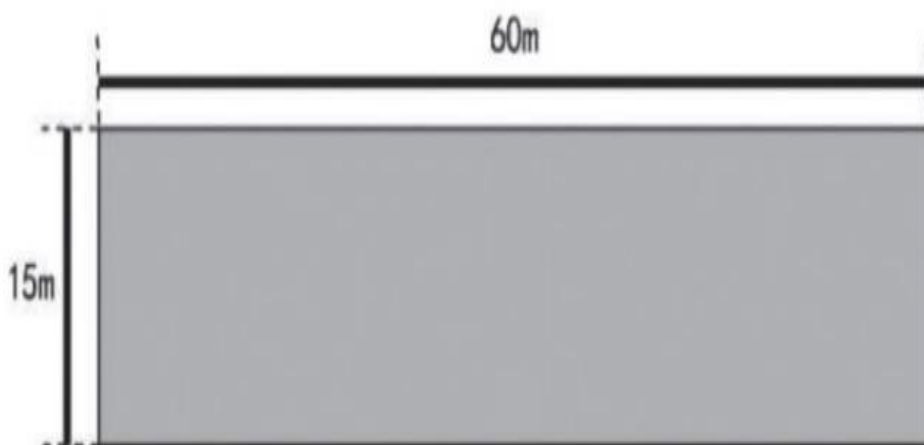


图 3-3



## 评分标准:

掷远与踢远评分标准表

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女
40	80	65	12	45	30
36	75	60	10	40	25
32	70	55	8	35	20
28	65	50	6	30	15
24	60	45	4	25	10
20	55	40	2	20	5
16	50	35			

### 3. 实战能力

**测试方法:** 视考生人数, 分队进行 5 人制比赛, 比赛时间为 15 分钟, 如单一性别考生不到 10 人, 由校足球队成员补齐人数, 男女生分开进行测试。

**评分标准:** 考评员参照实战能力评分细则, 独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风四方面进行综合评定。各采用 10 分制评分, 分数至多可到小数点后 1 位, 四项总分 40 分。

实战能力评分细则

等级	优	良	中	差
分值	9-10 分	8-9 分	6-8 分	6 分以下

标准	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强、心理状态稳定。	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范；比赛作风良好、心理状态稳定。	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范；比赛作风较好、心理状态有波动。	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范；比赛作风一般、心理状态不稳定。
----	--	---	--	--

### （三）注意事项

考生需自备足球服、足球鞋，技能测试场地为天然草坪，实战能力测试为 5 人制足球场（人工草），比赛采用 5 号球，足球及标志盘由学校提供。

## 四、乒乓球项目测试细则

### （一）测试内容与分值

测试内容	发球	正、反手攻球技术	比赛
分值	10 分	30 分	60 分

### （二）测试方法

#### 1. 发球

由评委现场指定考生发球，长、短球结合落点的变化，及不同旋转的配套发球。

#### 2. 正、反手攻球技术

与校乒乓球队队员（或教练）喂左右二个落点，考生正、反手攻球，一分钟内进攻的有效球个数进行评分。

#### 3. 实战能力测试

与校乒乓球队队员（或教练）进行 3 局单打比赛，根据其在比赛中胜负、技战术运用能力、心理素质等综合的比赛能力进行评分。

### （三）评分标准

#### 1. 发球（10 分）

评价指标	速度、旋转、落点、隐蔽性			
等级	优	良	中	差
分值	9-10分	7-8分	5-6分	5分以下

## 2. 正、反手攻球技术（30分）

有效球	70	68	66	64	62	60	58	56	54	54次以下
分值	30	28	26	24	22	20	18	17	16	不得分

## 3. 比赛评分标准（技术运用30分+战术30分）

### （1）技术运用（30分）

评分项目	运用合理、运用效果好	技术运用较合理、运用效果较好	技术运用基本合理，运用效果一般	技术运用不合理，运用效果差
分值	30分-26分	25分-21分	20分-16分	15分或以下

### （2）战术运用（30分）

评分项目	战术运用合理、效果好	战术运用较合理、效果较好	战术运用基本合理，效果一般	战术运用不合理，效果差
分值	30分-26分	25分-21分	20分-16分	15分或以下

## （四）注意事项

考生需自带球拍。正反手攻球技术考试过程中，因队员或教练造成失误停表后再开始累加，打颗粒胶皮的考生由评委现场指定考试内容（基本功）进行评估确定分数。所使用的球拍覆盖物，根据“国际乒联最新批准的球拍覆盖物”执行，长胶胶皮经过物化处理，严禁使用。

## 五、羽毛球项目测试细则

### （一）测试内容与分值

测试内容	专项素质：低重心四点跑	实战比赛+综合技术评定
分值	40分	60分

### （二）测试方法

#### 1. 专项素质

### (1) 低重心四点跑测试方法

考生从中心区域开始，依次移动（顺时针或逆时针轮转均可）至四个区域用手触动放在地上的 12 个羽毛球，如图 5-1。

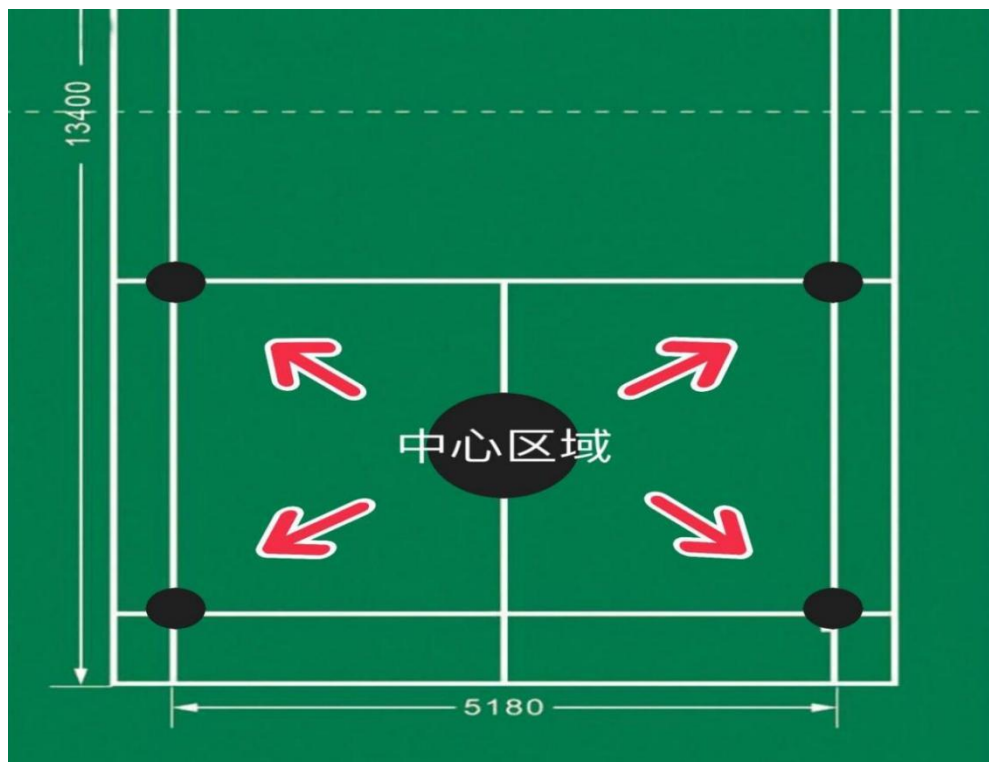


图 5-1

### (2) 低重心四点跑测试要求

听到哨声(同时开表)后,测试考生从球场中心区域内开始出发,首先用手触动网前任意点上的羽毛球,按顺时针或逆时针依次触动全部羽毛球(每次不能重复同一点)回到中心区域(同时停表)。每次触球后要回位(单脚踩到中心区域线即可),才能触击下一球,未触到球必须重复这一动作。低重心四点跑回位中心为端线到中心 2.5 米,半径为 0.5 米。

### (3) 低重心四点跑测试违例情况

未触到球,又没有重做;完成动作时,背对球网回动;触球后没

有回到中心区域。

## 2. 实战比赛+综合技术评定

根据现场抽签进行单打比赛，赛制为 21 分一局一胜，11 分交换场区。若双方打成 20 平后，一方领先一分，即算该局取胜。

**其他说明：比赛没有加分制，先到 21 分的一方获胜。**

### （三）评分标准

#### 1. 专项素质

低重心四点跑评分表										
项目	40 分	36 分	32 分	28 分	24 分	20 分	16 分	12 分	8 分	4 分
男	27”	28”	29”	30” 5	32”	33” 5	35”	36” 5	38”	39” 5
女	30”	31”	32”	33” 5	35”	36” 5	38”	39” 5	41”	42” 5

#### 2. 实战比赛+综合技术评定

等级（分值）	评价标准
优（60-51 分）	打法特点鲜明、战术运用合理、步法运用得当、前后连贯顺畅、动作舒展
良（50-45 分）	打发特点较鲜明、战术运用较合理、步法运用较得当、前后连贯较顺畅、动作较舒展
中（44-36 分）	打法特点一般、战术运用一般、步法运用一般、前后连贯一般、动作一般
差（36 分以下）	打法没有特点、战术运用差、步法运用不合理、前后连贯不协调、动作不舒展

### （四）注意事项

考生自备必要的测试所需着装和器材。

## 六、网球测试细则

### （一）测试内容与分值

测试内容	扇形跑	实战比赛
------	-----	------

分值	40 分	60 分
----	------	------

## (二) 测试方法

1. 扇形跑（五点）测试方法：将一支球拍放在底线中点后面，拍头指向球网。考生站在起点处（底线中点），听到“预备-开始”口令（计时开始），先向底线一边的点跑动，并将该点的球取回放到拍面上，按逆时针或顺时针的方向依次将 5 个点的球取回并放在球拍拍面上，计时结束，记录完成的时间。

2. 实战比赛：比赛采用抢 10 分无占先制，上场顺序由现场抽签决定。

## (三) 评分标准

### 1. 扇形跑评分表（40 分）

分值		40	36	32	28	24	20	16	12	8	4
成绩 (秒)	男	15"0	15"5	16"0	16"5	17"0	17"5	18"0	18"5	19"0	19"5
	女	16"0	16"5	17"0	17"5	18"0	18"5	19"0	19"5	20"0	20"5

### 2. 网球实战比赛能力评分标准（60 分）

等级（分值范围）	评价标准
优（60-51 分）	技术全面，能根据场上对手的情况合理地运用技术和战术，动作协调，步法好，移动快，心理素质好，应变能力强。
良（50-45 分）	技术较全面，能根据场上对手的情况较为合理地运用技术和战术，动作较协调，步法较好，移动较快，有较好的应变能力。
中（44-36 分）	技术较全面，能根据场上对手的情况较为合理地运用技术和战术，动作较协调，步法较好，移动较快，应变能力一般。

差(36分以下)	技术不全面，不能根据场上对手的情况较为合理地运用技术和战术，动作不协调，步法一般，移动一般，应变能力差。
----------	--

#### (四) 注意事项

考生自备网球运动服、网球鞋和球拍。

### 七、游泳项目测试细则

#### (一) 测试内容与分值

测试内容	专项水平	专项技术动作
	50米自由泳、50米仰泳、50米蛙泳、50米蝶泳	
分值	80分	20分

#### (二) 测试方法

##### 1. 专项水平

(1) 考试采用一次性决赛，使用手计时计取成绩，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。

(2) 所有项目均按中国游泳协会审定的最新游泳竞赛规则执行。执行此标准池长为符合国家规定标准的25米池。

2. 专项技术动作：根据专项测试内容进行技术动作评定。

#### (三) 评分标准

##### 1. 专项水平测试

分值	男子50米自由泳	男子50米仰泳	男子50米蛙泳	男子50米蝶泳	女子50米自由泳	女子50米仰泳	女子50米蛙泳	女子50米蝶泳
80	00:31:00	00:38:00	00:40:00	00:37:00	00:34:00	00:41:00	00:43:00	00:44:00
75	00:33:00	00:40:00	00:43:00	00:39:00	00:35:00	00:43:00	00:45:00	00:46:00
70	00:35:00	00:42:00	00:45:00	00:41:00	00:37:00	00:44:00	00:47:00	00:47:00
65	00:37:00	00:43:00	00:47:00	00:44:00	00:38:00	00:46:00	00:48:00	00:48:00
60	00:38:00	00:45:00	00:48:00	00:44:00	00:39:00	00:48:00	00:49:00	00:51:00
55	00:39:00	00:48:00	00:50:00	00:49:00	00:41:00	00:50:00	00:51:00	00:53:00

50	00:40:00	00:49:00	00:51:00	00:50:00	00:43:00	00:51:00	00:53:00	00:54:00
45	00:42:00	00:50:00	00:53:00	00:52:00	00:44:00	00:52:00	00:55:00	00:55:00
40	00:44:00	00:52:00	00:55:00	00:54:00	00:46:00	00:54:00	00:57:00	00:57:00
0	>00:44:00	>00:52:00	>00:55:00	>00:54:00	>00:46:00	>00:54:00	>00:57:00	>00:57:00

## 2. 专项技能评分

内容	技术评定		
标准	技术标准	技术一般	技术不标准
分值	16-20分	12-15分	11分以下

### (四) 注意事项

考生自备泳衣、泳裤、泳帽、泳镜。

## 八、健美操项目测试细则

### (一) 测试内容与分值

测试内容	专项素质	综合能力
	俯卧撑、支撑、纵横劈叉、屈体分腿跳（或纵劈腿跳）	成套动作
分值	40分	60分

### (二) 测试方法

#### 1. 专项素质测试方法

- (1) 完成 10 次俯卧撑，视质量评分；
- (2) 做一个直角支撑转体 360，视质量及角度评分；
- (3) 目测纵叉和横叉稳定 3 秒后进行评分；
- (4) 目测屈体分腿跳（或纵劈腿跳）评分。

#### 2. 成套动作测试方法

考生每人完成一套自编(或规定)竞技健美操动作。时间在 1' 30 " --1' 50 " 之内，场地为地毯。根据考生的编排、难度及完成情况等给予评分。

### (三) 评分标准



## 1. 专项素质评分标准（40 分）

内容	标准	评分方法
俯卧撑（10分）	标准俯卧撑 10 个，躯干水平，屈肘离地 10 厘米。	屈肘躯干大于 10 厘米减分，身体不能达到标准姿态减分。每次减 1 分。
直角支撑转体 360 度（10分）	完成一个直角支撑并转体 360 度	视完成质量给分，离地高度、膝盖、脚背、转体角度每处不完美减 1 分。
纵叉和横叉（10分）	两腿伸直，分开成一字，大腿根部着地，上体直立。	视大腿根距离地面的高度每增加 3 厘米减 1 分。
屈体分腿跳（或纵劈腿跳）（10分）	双脚分开与肩同宽，跳起保持躯干稳定，落地双腿收回，缓冲平稳。	起跳后根据双腿夹角和双腿跳起后是否与地面平行进行扣分。分为好 8 分中 6 分差 3 分，空中姿态 2 分

## 2. 成套动作（60 分）

内容	标准	评分方法
艺术性 20 分	动作设计、音乐合拍、表现力、难度	根据成套编排情况给与评分。好 20-16 分，中 15-12 分，差 12 分以下
完成度 20 分	身体姿态、技巧、体能	根据完成程度评分。身体姿态 6 分，技术技巧 8 分，体能 6 分。
难度 20 分	自编动作中，必须包括 4 类难度动作，难度动作不得重复。	根据难度数量和难度水平给予评分。

### （四）注意事项

考生须自备健美操服和伴奏音乐（MP3 格式），并将音乐备在 U 盘，并且 U 盘上仅有本次考试所用音乐。考试中如发生音质不清楚或无法正常播放等问题，一律由考生本人负责。

## 九、武术项目测试细则

### （一）测试内容与分值

测试内容	专项技能	综合能力
	正踢腿、腾空飞脚、腾空摆莲、旋子	成套演练
分值	40 分	60 分

### （二）测试方法

## 1. 专项技能

(1) 正踢腿连续完成 10 次。

(2) 腾空飞脚、腾空摆莲、旋子各完成 2 次。

2. 成套演练：考生每人完成一套自编或规定武术套路（拳术或器械），时间在 1' 00 " --1' 30 " ；太极拳、太极剑套路为 3' 00 " --6' 00 " ；场地均为长 14 米、宽 8 米。

## （三）评分标准

### 1. 专项技能评分标准（40 分）

动作名称	动作要求	分值	评分方法
正踢腿	1、膝关节伸直 2、支撑腿脚跟未离地 3、高度达头部	10 分	好 10-8 分 一般 7-5 分 差 4-1 分
腾空飞脚	1、击响腿脚尖过肩 2、击拍未落空 3、起跳脚落地	10 分	好 10-8 分 一般 7-5 分 差 4-1 分
腾空摆莲	1、击响腿脚尖过肩 2、击拍未落空 3、旋转角度为 360 度	10 分	好 10-8 分 一般 7-5 分 差 4-1 分
旋子	1、空中腿未明显弯曲 2、助跑 4 步以内	10 分	好 10-8 分 一般 7-5 分 差 4-1 分

### 2. 综合能力评分标准（60 分）

内容	评分标准	分值
演练水平	动作规范，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步及身械配合协调，节奏分明，风格突出。	好 30-24 分
	动作较规范，劲力较充足，用力较顺达，力点较准确，手眼身法步及身械配合较协调，节奏较分明，风格较突出。	一般 23-18 分
	动作不规范，劲力不充足，用力不顺达，力点不准确，手眼身法步及身械配合不协调，节奏不分明，风格不突出。	差 18 分以下
动作质量	动作与规格要求不符，每出现一次扣 1 分	好 30-24 分
		一般 23-18 分
		差 18 分以下

#### （四）注意事项

考生自备测试服装和套路演练器械。

### 十、跆拳道项目测试细则

#### （一）测试内容与分值

测试内容	专项技术：高位横踢	实战
分值	40分	60分

#### （二）测试方法

##### 1. 专项技术：高位横踢测试方法

考生在 20 秒内使用高位横踢技术（左右腿交替进行）连续击打沙包，每个技术动作须路线正确、动作连贯、击打准确、速度快、力量足方为有效击打，要求考生击打的高度在沙包齐本人胸部高度为准。考评员对考生完成有效击打的次数进行计数，无效击打不予计数。

##### 2. 实战测试方法

参照中国跆拳道协会审定的世界跆拳道联合会(WT)最新版《跆拳道竞技竞赛规则》。考生按性别和体重相近原则进行现场抽签配对，在 10\*10 米跆拳道垫子进行实战，时间为 1-2 分钟一局。同时对两人进行评分。考评员根据考生技术发挥的情况和实战作风的表现独自给双方评分。在实战中，根据考生对跆拳道礼仪、精神、意志品质的表现情况，技战术的运用，临场应变能力，击打效果、准确性、速度、得分的意识综合给予评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，考评员可提前终止实战。

#### （三）评分标准

## 1. 专项技术

20 秒高位横踢评分标准表（40 分）

分值	成绩（个）		分值	成绩（个）		分值	成绩（个）	
	男	女		男	女		男	女
40	38	36	28	32	30	16	26	24
36	36	34	24	30	28	12	24	22
32	34	32	20	28	26	8	22	20

男生低于 22 次，女生低于 20 次均不得分。

## 2. 实战能力的评分标准

跆拳道实战能力评分标准表（60 分）

等级（分值范围）	评价标准
优（60-51 分）	礼仪规范，精神状态良好，勇猛顽强；进攻积极主动，防守动作到位，反击快速及时，击打目标准确、有力度，技术正确、熟练、协调和规范；临场应变能力强；进攻、防守、反击意识明确，战术运用恰当；高难度技术使用得当。
良（50-45 分）	礼仪较规范，精神状态好；进攻较积极主动，防守动作较到位，击打目标较准确且有一定力度，技术较正确、熟练、协调和规范；临场应变能力较强；进攻、防守、反击意识较明确，战术运用较恰当；高难度技术使用较得当。
中（44-36 分）	礼仪基本规范；有主动进攻，防守或反击动作基本到位，击打目标基本准确但力度小，技术基本正确和协调；临场应变能力一般；战术运用基本恰当。
差（36 分以下）	礼仪不规范；进攻不积极主动，防守消极，反击动作不到位，击打目标不准确且无力度，技术不正确；临场无应变能力；战术运用不恰当。

### （四）注意事项

所有考生必须穿道服，考生自备护齿、护裆、护臂、护腿、手套。

未穿跆拳道服、未戴护齿、护裆、护臂、护腿、手套不得参加实战测试。

## 十一、拳击项目测试细则

### （一）测试内容与分值

类别	专项素质	实战能力
考核指标	单摇跳绳	实战
分值	40分	60分

## (二) 考试方法

### 1. 单摇跳绳测试方法

考生连续进行单摇跳绳，对其在规定时间内完成的跳绳次数进行计数：测试时间为1分钟。

### 2. 实战能力测试方法

参照中国拳击协会审定的竞赛规则执行，在指定场地上按照性别和体重相近原则配对进行实战。时间为1-2分钟，1个回合。考评员参照拳击实战能力评分细则，独立对考生的技术运用、战术运用、临场应变、得分意识、防守反击、动作速度等方面进行综合评定。若双方实力相差悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

## (三) 评分标准

### 1. 单摇跳绳评分

分值	男(个)	女(个)	分值	男(个)	女(个)
40	220	210	20	170	160
38	215	205	18	165	155
36	210	200	16	160	150
34	205	195	14	155	145
32	200	190	12	150	140
30	195	185	10	145	135
28	190	180	8	140	130
26	185	175	6	135	125
24	180	170	4	130	120
22	175	165	2	125	115

### 2. 实战评分标准

等级与分值	评分标准
-------	------

优（60-51分）	1、进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，速度快； 2、击打目标明确，击打点清晰、准确、有力度； 3、技术正确、熟练、协调、规范； 4、攻、防、反击意识明确； 5、战术运用恰当、应变能力强、假动作运用多，勇猛顽强。
良（50-45分）	1、进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时速度快； 2、击打目标较明确，击打点较清晰、准确、有力度； 3、技术较正确、熟练、协调、规范； 4、攻、防、反击意识较明确； 5、战术运用较恰当、应变能力较强、假动作运用较多，较勇猛顽强。
中（44-36分）	1、有主动进攻，防守动作基本到位，有反击、速度稍慢； 2、击打目标基本明确，击打点基本清晰、准确、力度小； 3、技术基本正确、熟练、协调、规范； 4、攻、防、反击意识基本明确； 5、战术运用基本恰当、有一定的应变能力、假动作运用少。
差（36分以下）	1、进攻不积极主动，防守动作不到位，反击不及时、速度慢； 2、击打目标不明确，击打点不清晰、准确、无力度； 3、技术不正确、熟练、协调、规范； 4、攻、防、反击意识不明确； 5、战术运用不恰当、无应变能力、无假动作运用。

#### （四）注意事项

考生自备拳击比赛服装、护齿、护档、绷带，不戴护齿、护档（男生）不得参加实战测试。

## 十二、跳绳项目测试细则

### （一）测试内容与分值

测试内容	专项技能	素质
	30秒单摇跳、30秒双摇跳、花样跳绳	60分
分值		40分

### （二）测试办法

1. 专项技能：（30秒单摇跳、30秒双摇跳、花样跳绳）任选1项进行测试，30秒单摇和30秒双摇每人允许两次测试，取最好成绩。花样跳绳每人只测试一次。

(1) 30 秒单摇跳:运动员双手摇绳,每跳起一次,绳体向前跃过头顶并通过脚下绕身体一周,须使用单摇双脚轮换跳的方式完成动作;累计运动员右脚成功的次数,乘以 2 为运动员的应得次数;

(2) 30 秒双摇跳:运动员双手摇绳,双脚同时起跳,每跳起一次,绳体跃过头顶通过脚下绕身体两周(720°)。

2. 50 米跑,采用站立式起跑,手动计时,记录以秒为单位,保留小数点后 1 位。小数点后第二位数按非“0”进“1”原则进位。原则上每人测试一次,不得穿钉鞋。

### (三) 评分标准

#### 1. 30 秒单摇跳

成绩得分	60	56	52	48	44	40	36	32	不得分
次数(女子)	170	160	150	140	130	120	110	100	<100
次数(男子)	180	170	160	150	140	130	120	110	<110

#### 2. 30 秒双摇跳

成绩得分	60	56	52	48	44	40	36	不得分
次数(女子)	82	78	72	66	60	56	52	低于 52
次数(男子)	90	86	80	74	68	64	60	低于 60

#### 3. 个人花样

评分标准	整套动作准确、技术规范、动作熟练、有较高难度	整套动作基本准确、技术规范、动作基本熟练、有一定难度	动作不准确、技术不够规范、动作不熟练、没有难度
分值	48-60分	36-47分	35分以下

#### 4. 50米跑（单位：秒）

分值	50米（男）	50米（女）	分值	50米（男）	50米（女）
40	6.6	7.6	18	7.6	8.6
38	6.7	7.7	16	7.7	8.7
36	6.8	7.8	14	7.8	8.8
34	6.9	7.9	12	7.9	8.9
32	7	8	10	8	9
30	7.1	8.1	8	8.1	9.1
28	7.2	8.2	6	8.2	9.2
24	7.3	8.3	4	8.3	9.3
22	7.4	8.4	2	8.4	9.4
20	7.5	8.5	0	8.5	9.5

#### （四）注意事项

考生自备绳具，花样跳绳自备音乐，学校提供带蓝牙和 USB 接口音响。