**四川信息职业技术学院**

**2020年单招体育特长生考试方案**

**一、考试时间：**

各项目专项测试13:30—17:30

**二、考试场地**

|  |  |
| --- | --- |
| **项目** | **场地** |
| 篮球 | 雪峰校区篮球场 |
| 足球 | 雪峰校区足球场 |
| 排球 | 雪峰校区排球场 |
| 田径 | 雪峰校区田径场 |
| 网球 | 雪峰校区网球场 |
| 舞蹈 | 雪峰校区形体训练室 |

**三、测试过程**

1、13：30所有参加体育特长生的考生在雪峰校区素质拓展中心集合并进行资格审查。

2、14：00按照报名专项到测试地点进行专项测试

四川信息职业技术学院

2020年体育篮球类特长生单招技能测试方案

一、 考试项目及综合成绩计算方法

（一）、综合运球

（二）、一分钟投篮

（三）、比赛

（四）、综合成绩计算方法：（综合运球+上篮+比赛）/3。

二、考试办法及评分细则

**（一）、综合运球**

 **1、考试办法**

从A点出发，左手运球至B点，体前变向运球，右手运球至C点，背后运球，左手运球至D点，胯下变向运球后低手上篮（不中需补中），抢篮板球后运球到E点，后转身运球并传球至F点，快速跑向F点接球后高手上篮（不中需补中），抢篮板球后运球到A点，重复一次。

 **2、评分标准**

 按其计时成绩评分，满分为200分，详见评分表。

**（二）、一分钟投篮**

 **1、考试办法**

以篮圈垂直投影中心为圆心，以该点至罚球线的距离为半径，划一圆弧。开始时，考生在弧线处作投篮（可跳投），开始计时：投篮后自己抢篮板球，再运至弧线外再跳投，连续做一分钟。每人做一次，按成绩查所得分。

要求：投篮时脚不得踩线或过线，不得带球跑，违者投中无效。

 **2、评分标准**

按其1分钟内投中次数计分，满分为200分，详见评分表2。

**（三）、比赛**

 **1、考试办法**

根据考生人数或具体情况，进行全场或半场的编队比赛，采用半场人盯人防守或联防，测验其技术和战术的运用能力。对成绩较好的学生，可再进行一轮比赛，每场比赛时间要以能够全部观察了解每个考生的情况而定。

 评定内容：

（1）个人进攻能力：进攻技术运用的合理性和熟练程度。重点看投篮、突破和传接球。

（2）防守能力：个人防守和协同防守能力。

（3）战术意识：全场比赛中攻守转换速度、快攻意识和个人战术行动的能力及团队协作能力。

**（四）、评分标准**

详见比赛评分表1。说明：满分为200分，按四级评分

表1 ： 比赛评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 分值 | 200—180分 | 178—160分 | 158—120分 | 120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。 |

表2 :综合运球、一分钟投篮评分表

综合运球评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 30秒 | 34秒 | 35秒 | 36秒 | 38秒 | 39秒 | 40秒 | 41秒 | 42秒 | 43秒 | 44秒 | 45秒 | 46秒 | 47秒 |
| 分值 | 200 | 192 | 184 | 176 | 168 | 160 | 152 | 144 | 136 | 124 | 116 | 108 | 100 | 92 |

一分钟投篮评分表

|  |
| --- |
| 投篮（次） |
| 男 | 女 | 分值 |
| 8次7次6次5次4次3次2次 | 7次6次5次4次3次2次1次 | 2001801601401208040 |

四川信息职业技术学院

2020年体育足球类特长生单招技能测试方案

一、测试项目

1、5×25 米折返跑

2、传准

3、运射

4、比赛

二、技能测试评分标准

专项技能测试评分标准

1、成绩计算方法

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 考核指标 | 5×25 米折返跑 | 传准 | 运射 | 比赛 |
| 分 值 | 40 分 |  40分 | 40 分 | 80分 |

2、考试办法及评分标准

**（1）**5×25 米折返跑

**①考试办法**

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

1. **评分标准**

|  |
| --- |
|  **5×25 米折返跑评分表** |
| 分值 | 成绩（秒） | 分值 | 成绩（秒） |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 40 | 32.00 | 34.00以下 | 20 | 34.71-35.00 | 36.71-37.00 |
| 38 | 32.01-32.30 | 34.01-34.30 | 18 | 35.01-35.30 | 37.01-37.30 |
| 36 | 32.31-32.60 | 34.31-34.60 | 16 | 35.31-35.60 | 37.31-37.60 |
| 34 | 32.61-32.90 | 34.61-34.90 | 14 | 35.61-36.90 | 37.61-37.90 |
| 32 | 32.91-33.20 | 34.91-35.20 | 12 | 36.91-37.20 | 37.91-38.20 |
| 30 | 33.21-33.50 | 35.21-35.50 | 10 | 37.21-37.50 | 38.21-38.50 |
| 28 | 33.51-33.80 | 35.51-35.80 | 8 | 37.51-37.80 | 38.51-38.80 |
| 26 | 33.81-34.10 | 35.81-36.10 | 6 | 37.81-38.10 | 38.81-39.10 |
| 24 | 34.11-34.40 | 36.11-36.40 | 4 | 38.11-38.40 | 39.11-39.40 |
| 22 | 34.41-34.70 | 36.41-36.70 | 2 | 38.4 以上 | 39.4 以上 |

**（2）传准**

**①考试办法**

如图 2-1 所示，传球目标区域由一个室内五人制足球门（球门净宽度3米，净高度2米）和以球门线为直径（3米）画的半圆组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为女子23米。考生须将球置于起点线上或线后（线长5米，宽0.1米）， 向目标区域连续传球5次，左右脚均可，脚法不限。

图 2-1 传准场地示意图

**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。考生每将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得4分。每人须完成5次传准，满分40分。

**（3）运射**

①**考试办法**

如图2-2所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至20米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线2米处起，沿20米垂线共插置8根标志杆。考生将球置于起点线上，运球依次绕过8根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出，均属无效，不计成绩。每人测试 2 次，取最好成绩。

图 2-2 运球过杆射门示意图



**②评分标准**

|  |
| --- |
|  **运射评分表** |
| 分值 | 成绩（秒） | 分值 | 成绩（秒） |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 40 | 7.20 | 9.00以下 | 20 | 9.01 - 9.20 | 10.81 - 11.00 |
| 38 | 7.21-7.40 | 9.01-9.20 | 18 | 9.21-9.40 | 11.01-11.20 |
| 36 | 7.41-7.60 | 9.21-9.40 | 16 | 9.41-9.60 | 11.21-11.40 |
| 34 | 7.61-7.80 | 9.41-9.60 | 14 | 9.61-9.80 | 11.41-11.60 |
| 32 | 7.81-8.00 | 9.61-9.80 | 12 | 9.81-10.00 | 11.61-11.80 |
| 30 | 8.01-8.20 | 9.81-10.00 | 10 | 10.01-10.20 | 11.81-12.00 |
| 28 | 8.21-8.40 | 10.01-10.20 | 8 | 10.21-10.40 | 12.01-12.20 |
| 26 | 8.41-8.60 | 10.21-10.40 | 6 | 10.41-10.60 | 12.21-12.40 |
| 24 | 8.61-8.80 | 10.41-10.60 | 4 | 10.61-10.80 1 | 12.41-12.60 |
| 22 | 8.81-9.00 | 10.61-10.80 | 2 | 10.81-11.00 | 12.61-12.80 |

**（4）比赛**

 **①考试办法**

视考生人数分队进行比赛

  **②评分标准**

考评员参照实战能力评分细则（表2-3），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。采用10分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

|  |
| --- |
| **表 7 足球实战能力评分细则** |
| 等级（分值范围） | 评 价 标 准 |
| 优（80-70分） | 战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好，具有很好的阅读比赛能力；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。 |
| 良（68-60分） | 战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛能力；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。 |
| 中（58-50分） | 战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般，阅读比赛能力一般；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。 |
| 差（48分以下） | 战术意识水平表现差，攻守职责不清楚，不具有基本阅读比赛的能力； 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。 |

四川信息职业技术学院

2020年体育排球类特长生单招技能测试方案

一、测试项目

1、二传传球
2、接发球垫球
3、上手发球

4、比赛

二、技能测试评分标准

专项技能测试评分标准
1、二传传球：3号位向2、4号位分别传10球。传出的球有一定的弧度，落点在距离标志杆40厘米左右，距球网40厘米左右的方框内（共40分，4分/球）

2、接发垫球：后排（1、5、6号位）接发球10球垫球，能够准确判断来球方向和快速移动取位，垫出的球弧度适宜，落点准确。（共40分，4分/球）

3、上手发球：上手发球10球，所发出的球弧度适宜、落点突出并具有一定的攻击性。（共40分，4分/球）
4、比赛：根据比赛表现评分如下（80分）

70—80分：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。

60—69分：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。

50—59分：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。

50分以下：动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

四川信息职业技术学院

2020年体育田径类特长生单招技能测试方案

一、测试项目

1、径赛：100米、200米、400米、800米、1500米、3000米（女）、5000米(男)。

2、田赛：跳远、三级跳远、跳高、铅球（男子7.26KG、女子4KG）

二、技能测试评分标准

专项技能测试评分标准

1. 径赛：按照报考的项目进行测试及评分

**男子100米跑 成绩单位：秒**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 成 绩 | 分 值 | 成 绩 |
| 200 | 11.6 | 124 | 13.8 |
| 196 | 11.7 | 120 | 13.9 |
| 192 | 11.8 | 114 | 14.0 |
| 188 | 11.9 | 108 | 14.1 |
| 184 | 12.0 | 102 | 14.2 |
| 180 | 12.1 | 96 | 14.3 |
| 174 | 12.2 | 90 | 14.4 |
| 168 | 12.3 | 84 | 14.5 |
| 164 | 12.4 | 78 | 14.6 |
| 158 | 12.5 | 72 | 14.7 |
| 154 | 12.6 | 66 | 14.8 |
| 152 | 12.7 | 60 | 14.9 |
| 150 | 12.8 | 54 | 15.0 |
| 148 | 12.9 | 48 | 15.1 |
| 144 | 13.0 | 42 | 15.2 |
| 140 | 13.1 | 36 | 15.3 |
| 138 | 13.2 | 30 | 15.4 |
| 136 | 13.3 | 24 | 15.5 |
| 134 | 13.4 | 18 | 15.6 |
| 132 | 13.5 | 12 | 15.7 |
| 130 | 13.6 | 6 | 15.8 |
| 128 | 13.7 | 0 | 15.9 |

**女子100米跑 成绩单位：秒**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 成 绩 | 分 值 | 成 绩 |
| 200 | 13.7 | 104 | 15.6 |
| 196 | 13.8 | 100 | 15.7 |
| 192 | 13.9 | 96 | 15.8 |
| 188 | 14.0 | 90 | 15.9 |
| 184 | 14.1 | 84 | 16.0 |
| 180 | 14.2 | 80 | 16.1 |
| 174 | 14.3 | 76 | 16.2 |
| 168 | 14.4 | 70 | 16.3 |
| 162 | 14.5 | 60 | 16.5 |
| 156 | 14.6 | 56 | 16.6 |
| 150 | 14.7 | 50 | 16.7 |
| 144 | 14.8 | 44 | 16.8 |
| 138 | 14.9 | 40 | 16.9 |
| 132 | 15.0 | 36 | 17.0 |
| 126 | 15.1 | 30 | 17.1 |
| 120 | 15.2 | 24 | 17.2 |
| 116 | 15.3 | 20 | 17.3 |
| 112 | 15.4 | 10 | 17.4 |
| 110 | 15.5 | 0 | 17.5 |

**男子200米跑 成绩单位：秒**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 成 绩 | 分 值 | 成 绩 |
| 200 | 24.0 | 120 | 26.3 |
| 198 | 24.1 | 114 | 26.4 |
| 196 | 24.2 | 108 | 26.5 |
| 194 | 24.3 | 102 | 26.6 |
| 192 | 24.4 | 96 | 26.7 |
| 190 | 24.5 | 90 | 26.8 |
| 188 | 24.6 | 84 | 26.9 |
| 186 | 24.7 | 78 | 30.1 |
| 184 | 24.8 | 72 | 30.2 |
| 182 | 24.9 | 66 | 30.3 |
| 180 | 25.0 | 60 | 30.4 |
| 176 | 25.1 | 54 | 30.5 |
| 172 | 25.2 | 48 | 30.6 |
| 168 | 25.3 | 42 | 30.7 |
| 164 | 25.4 | 36 | 30.8 |
| 160 | 25.5 | 30 | 30.9 |
| 154 | 25.6 | 24 | 31.0 |
| 148 | 25.7 | 18 | 31.1 |
| 142 | 25.8 | 12 | 31.2 |
| 136 | 25.9 | 6 | 31.3 |
| 132 | 26.1 | 2 | 31.4 |
| 126 | 26.2 | 0 | 31.5 |

**女子200米跑 成绩单位：秒**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 成 绩 | 分 值 | 成 绩 |
| 200 | 29.5 | 126 | 31.3 |
| 198 | 29.6 | 122 | 31.4 |
| 196 | 29.7 | 120 | 31.5 |
| 194 | 29.8 | 114 | 31.6 |
| 192 | 29.9 | 108 | 31.7 |
| 190 | 30.0 | 102 | 31.8 |
| 188 | 30.1 | 96 | 31.9 |
| 184 | 30.2 | 88 | 32.0 |
| 180 | 30.3 | 80 | 32.1 |
| 174 | 30.4 | 70 | 32.2 |
| 168 | 30.5 | 60 | 32.3 |
| 162 | 30.6 | 50 | 32.4 |
| 160 | 30.7 | 40 | 32.5 |
| 156 | 30.8 | 30 | 32.6 |
| 152 | 30.9 | 20 | 32.7 |
| 148 | 31.0 | 10 | 32.8 |
| 144 | 31.1 | 0 | 32.9 |
| 140 | 31.2 |  |  |

**男子400米跑 成绩单位：分:秒**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 成 绩 | 分 值 | 成 绩 | 分 值 | 成 绩 |
| 200 | 54.04 | 122 | 57.44 | 70 | 01:02.14 |
| 197 | 54.14 | 120 | 57.54 | 68 | 01:02.34 |
| 194 | 54.24 | 118 | 57.64 | 66 | 01:02.64 |
| 191 | 54.34 | 116 | 57.74 | 64 | 01:02.94 |
| 188 | 54.44 | 114 | 57.84 | 62 | 01:03.24 |
| 185 | 54.54 | 112 | 57.94 | 60 | 01:03.64 |
| 182 | 54.64 | 110 | 58.04 | 58 | 01:03.94 |
| 179 | 54.74 | 108 | 58.14 | 56 | 01:04.24 |
| 176 | 54.84 | 106 | 58.24 | 54 | 01:04.64 |
| 173 | 54.94 | 105 | 58.34 | 52 | 01:04.94 |
| 170 | 55.04 | 104 | 58.44 | 50 | 01:05.24 |
| 168 | 55.14 | 103 | 58.54 | 48 | 01:05.84 |
| 166 | 55.24 | 102 | 58.64 | 46 | 01:06.24 |
| 164 | 55.34 | 100 | 58.74 | 44 | 01:06.74 |
| 162 | 55.44 | 98 | 58.84 | 42 | 01:07.24 |
| 160 | 55.54 | 97 | 58.94 | 40 | 01:07.74 |
| 158 | 55.64 | 96 | 59.04 | 36 | 01:08.24 |
| 156 | 55.74 | 94 | 59.14 | 32 | 01:09.04 |
| 154 | 55.84 | 92 | 59.24 | 28 | 01:09.74 |
| 152 | 55.94 | 91 | 59.34 | 24 | 01:10.54 |
| 150 | 56.04 | 90 | 59.44 | 20 | 01:11.44 |
| 148 | 56.14 | 89 | 59.54 | 16 | 01:12.54 |
| 146 | 56.24 | 87 | 59.64 | 12 | 01:13.74 |
| 144 | 56.34 | 86 | 59.84 | 8 | 01:15.34 |
| 142 | 56.44 | 85 | 01:00.04 | 4 | 01:17.24 |
| 140 | 56.54 | 84 | 01:00.24 | 0 | 01:20.04 |
| 138 | 56.64 | 82 | 01:00.44 |  |  |
| 136 | 56.74 | 81 | 01:00.64 |  |  |
| 143 | 56.84 | 80 | 01:00.84 |  |  |
| 132 | 56.94 | 79 | 01:01.04 |  |  |
| 130 | 57.04 | 78 | 01:01.24 |  |  |
| 128 | 57.14 | 76 | 01:01.44 |  |  |
| 126 | 57.24 | 74 | 01:01.64 |  |  |
| 124 | 57.34 | 72 | 01:01.84 |  |  |

**女子400米跑 成绩单位：分:秒**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 成 绩 | 分 值 | 成 绩 |
| 200 | 01:06.04 | 140 | 01:09.64 |
| 198 | 01:06.14 | 136 | 01:09.84 |
| 196 | 01:06.24 | 132 | 01:10.04 |
| 194 | 01:06.34 | 128 | 01:10.24 |
| 192 | 01:06.44 | 124 | 01:10.44 |
| 190 | 01:06.54 | 120 | 01:10.64 |
| 188 | 01:06.64 | 116 | 01:10.84 |
| 186 | 01:06.74 | 112 | 01:11.04 |
| 184 | 01:06.84 | 108 | 01:11.24 |
| 182 | 01:06.94 | 104 | 01:11.44 |
| 180 | 01:07.04 | 100 | 01:11.64 |
| 178 | 01:07.14 | 94 | 01:11.84 |
| 176 | 01:07.24 | 88 | 01:12.14 |
| 174 | 01:07.34 | 82 | 01:12.34 |
| 172 | 01:07.44 | 76 | 01:12.64 |
| 170 | 01:07.54 | 72 | 01:12.94 |
| 168 | 01:07.64 | 66 | 01:13.24 |
| 166 | 01:07.74 | 60 | 01:13.54 |
| 164 | 01:07.84 | 54 | 01:13.84 |
| 163 | 01:07.94 | 48 | 01:14.14 |
| 162 | 01:08.04 | 42 | 01:14.44 |
| 160 | 01:08.14 | 36 | 01:14.74 |
| 158 | 01:08.24 | 32 | 01:15.04 |
| 157 | 01:08.34 | 26 | 01:15.34 |
| 155 | 01:08.44 | 20 | 01:15.74 |
| 154 | 01:08.54 | 16 | 01:16.04 |
| 153 | 01:08.64 | 12 | 01:16.44 |
| 151 | 01:08.74 | 8 | 01:16.84 |
| 149 | 01:08.84 | 4 | 01:17.24 |
| 148 | 01:08.94 | 0 | 01:17.64 |
| 147 | 01:09.04 |  |  |
| 145 | 01:09.14 |  |  |
| 144 | 01:09.24 |  |  |
| 142 | 01:09.44 |  |  |

**男子800米跑 成绩单位：分:秒**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 成 绩 | 分 值 | 成 绩 | 分 值 | 成 绩 |
| 200 | 02:03.24 | 148 | 02:15.99 | 64 | 02:28.74 |
| 198 | 02:03.99 | 142 | 02:16.74 | 60 | 02:29.49 |
| 196 | 02:04.74 | 136 | 02:17.49 | 56 | 02:30.24 |
| 194 | 02:05.49 | 130 | 02:18.24 | 52 | 02:30.99 |
| 192 | 02:06.24 | 124 | 02:18.99 | 48 | 02:31.74 |
| 190 | 02:06.99 | 118 | 02:19.74 | 44 | 02:32.49 |
| 188 | 02:07.74 | 112 | 02:20.49 | 40 | 02:33.24 |
| 184 | 02:08.49 | 106 | 02:21.24 | 36 | 02:33.99 |
| 180 | 02:09.24 | 100 | 02:21.99 | 32 | 02:34.74 |
| 178 | 02:09.99 | 96 | 02:22.74 | 28 | 02:35.49 |
| 176 | 02:10.74 | 92 | 02:23.49 | 24 | 02:36.24 |
| 174 | 02:11.49 | 88 | 02:24.24 | 20 | 02:36.99 |
| 172 | 02:12.24 | 84 | 02:24.99 | 16 | 02:37.74 |
| 168 | 02:12.99 | 80 | 02:25.74 | 12 | 02:38.49 |
| 164 | 02:13.74 | 76 | 02:26.49 | 8 | 02:39.24 |
| 160 | 02:14.49 | 72 | 02:27.24 | 4 | 02:39.99 |
| 154 | 02:15.24 | 68 | 02:27.99 | 0 | 02：40.00 |

**女子800米跑 成绩单位：分:秒**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 成 绩 | 分 值 | 成 绩 | 分 值 | 成 绩 |
| 200 | 02:47.74 | 166 | 03:01.49 | 80 | 03:11.99 |
| 198 | 02:48.49 | 164 | 03:02.00 | 70 | 03:12.24 |
| 196 | 02:49.24 | 162 | 03:02.50 | 60 | 03:12.49 |
| 194 | 02:49.99 | 160 | 03:03.00 | 40 | 03:13.99 |
| 192 | 02:50.74 | 156 | 03:03.49 | 20 | 03:14.24 |
| 190 | 02:51.49 | 152 | 03:04.00 | 0 | 03:15.49 |
| 188 | 02:52.24 | 148 | 03:04.49 |
| 186 | 02:52.99 | 144 | 03:05.00 |
| 184 | 02:53.74 | 140 | 03:05.49 |
| 182 | 02:54.49 | 136 | 03:06.00 |
| 180 | 02:55.24 | 132 | 03:06.49 |
| 178 | 02:55.99 | 128 | 03:07.00 |
| 176 | 02:56.74 | 124 | 03:07.49 |
| 174 | 02:57.49 | 120 | 03:08.00 |
| 172 | 02:58.24 | 110 | 03:09.49 |
| 170 | 02:58.99 | 100 | 03:10.00 |
| 168 | 02:59.74 | 90 | 03:10.49 |  |  |

**男子1500米跑 成绩单位：分:秒**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 成 绩 | 分 值 | 成 绩 |
| 200 | 04:30.64 | 132 | 05:05.34 |
| 198 | 04:31.34 | 130 | 05:06.54 |
| 196 | 04:32.04 | 128 | 05:07.84 |
| 194 | 04:33.74 | 126 | 05:09.24 |
| 192 | 04:34.44 | 124 | 05:11.64 |
| 190 | 04:35.14 | 122 | 05:13.04 |
| 188 | 04:36.54 | 120 | 05:15.04 |
| 186 | 04:37.24 | 118 | 05:17.54 |
| 184 | 04:38.04 | 116 | 05:19.14 |
| 182 | 04:39.84 | 110 | 05:22.84 |
| 180 | 04:40.64 | 104 | 05:25.54 |
| 178 | 04:41.44 | 98 | 05:27.34 |
| 176 | 04:42.24 | 92 | 05:30.14 |
| 174 | 04:43.14 | 86 | 05:33.04 |
| 172 | 04:44.04 | 80 | 05:36.04 |
| 170 | 04:45.94 | 74 | 05:39.14 |
| 168 | 04:46.84 | 68 | 05:42.34 |
| 166 | 04:47.74 | 62 | 05:46.64 |
| 164 | 04:48.64 | 56 | 05:50.94 |
| 162 | 04:49.54 | 50 | 05:55.54 |
| 160 | 04:50.44 | 44 | 05:59.14 |
| 158 | 04:51.34 | 38 | 06:05.94 |
| 156 | 04:52.24 | 32 | 06:10.14 |
| 154 | 04:53.14 | 26 | 06:15.04 |
| 152 | 04:54.14 | 20 | 06:20.44 |
| 150 | 04:55.14 | 14 | 06:25.04 |
| 148 | 04:56.24 | 8 | 06:30.94 |
| 146 | 04:57.34 | 4 | 06:35.24 |
| 144 | 04:58.44 | 0 | 06:39.94 |
| 142 | 04:59.54 |
| 140 | 05:01.64 |
| 138 | 05:02.84 |
| 136 | 05:03.04 |  |  |

**女子1500米跑 成绩单位：分:秒**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 成 绩 | 分 值 | 成 绩 |
| 200 | 05:30.44 | 132 | 06:23.74 |
| 198 | 05:31.64 | 130 | 06:25.94 |
| 196 | 05:32.84 | 128 | 06:28.14 |
| 194 | 05:34.14 | 126 | 06:30.44 |
| 192 | 05:35.44 | 124 | 06:32.84 |
| 190 | 05:36.74 | 122 | 06:35.24 |
| 188 | 05:38.04 | 120 | 06:37.74 |
| 186 | 05:39.34 | 118 | 06:40.44 |
| 184 | 05:40.64 | 116 | 06:42.94 |
| 182 | 05:41.94 | 114 | 06:45.64 |
| 180 | 05:43.24 | 112 | 06:48.44 |
| 178 | 05:44.54 | 110 | 06:51.34 |
| 176 | 05:45.94 | 108 | 06:54.24 |
| 174 | 05:47.34 | 106 | 06:57.34 |
| 172 | 05:48.74 | 104 | 07:00.54 |
| 170 | 05:50.24 | 102 | 07:03.94 |
| 168 | 05:51.74 | 100 | 07:07.34 |
| 166 | 05:53.24 | 98 | 07:10.94 |
| 164 | 05:54.74 | 96 | 07:14.74 |
| 162 | 05:56.34 | 94 | 07:18.64 |
| 160 | 05:57.94 | 92 | 07:22.74 |
| 158 | 05:59.54 | 90 | 07:27.04 |
| 156 | 06:01.14 | 88 | 07:31.54 |
| 154 | 06:02.84 | 86 | 07:36.24 |
| 152 | 06:04.54 | 80 | 07:41.34 |
| 150 | 06:06.34 | 70 | 07:46.64 |
| 148 | 06:08.04 | 60 | 07:52.34 |
| 146 | 06:09.94 | 50 | 07:58.44 |
| 144 | 06:11.74 | 40 | 08:04.94 |
| 142 | 06:13.64 | 30 | 08:12.04 |
| 140 | 06:15.54 | 20 | 08:19.64 |
| 138 | 06:17.54 | 10 | 08:27.24 |
| 136 | 06:19.54 | 0 | 08:37.34 |
| 134 | 06:21.64 |  |  |

**女子3000米跑**            **成绩单位：分:秒**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** |
| 11:15.50 | 200 | 12:06.50 | 140 | 12:51.50 | 103 |
| 11:16.50 | 198 | 12:07.50 | 139 | 12:52.50 | 103 |
| 11:17.50 | 197 | 12:08.50 | 138 | 12:53.50 | 102 |
| 11:18.50 | 195 | 12:09.50 | 137 | 12:54.50 | 102 |
| 11:19.50 | 194 | 12:10.50 | 135 | 12:55.50 | 101 |
| 11:20.50 | 192 | 12:11.50 | 134 | 12:56.50 | 100 |
| 11:21.50 | 191 | 12:12.50 | 133 | 12:57.50 | 100 |
| 11:22.50 | 190 | 12:13.50 | 132 | 12:58.50 | 99 |
| 11:23.50 | 188 | 12:14.50 | 131 | 12:59.50 | 99 |
| 11:24.50 | 187 | 12:15.50 | 130 | 13:00.50 | 98 |
| 11:25.50 | 185 | 12:16.50 | 128 | 13:01.50 | 97 |
| 11:26.50 | 184 | 12:17.50 | 127 | 13:02.50 | 97 |
| 11:27.50 | 183 | 12:18.50 | 126 | 13:03.50 | 96 |
| 11:28.50 | 181 | 12:19.50 | 125 | 13:04.50 | 96 |
| 11:29.50 | 180 | 12:20.50 | 124 | 13:05.50 | 95 |
| 11:30.50 | 178 | 12:21.50 | 123 | 13:06.50 | 94 |
| 11:31.50 | 177 | 12:22.50 | 122 | 13:07.50 | 94 |
| 11:32.50 | 176 | 12:23.50 | 121 | 13:08.50 | 93 |
| 11:33.50 | 174 | 12:24.50 | 120 | 13:09.50 | 93 |
| 11:34.50 | 173 | 12:25.50 | 119 | 13:10.50 | 93 |
| 11:35.50 | 172 | 12:26.50 | 118 | 13:11.50 | 91 |
| 11:36.50 | 170 | 12:27.50 | 118 | 13:12.50 | 91 |
| 11:37.50 | 169 | 12:28.50 | 117 | 13:13.50 | 90 |
| 11:38.50 | 168 | 12:29.50 | 117 | 13:14.50 | 90 |
| 11:39.50 | 166 | 12:30.50 | 116 | 13:15.50 | 89 |
| 11:40.50 | 165 | 12:31.50 | 115 | 13:16.50 | 88 |
| 11:41.50 | 164 | 12:32.50 | 115 | 13:17.50 | 88 |
| 11:42.50 | 162 | 12:33.50 | 114 | 13:18.50 | 87 |
| 11:49.50 | 161 | 12:34.50 | 114 | 13:19.50 | 84 |
| 11:50.50 | 160 | 12:35.50 | 113 | 13:21.50 | 80 |
| 11:51.50 | 158 | 12:36.50 | 112 | 13:23.50 | 76 |
| 11:52.50 | 157 | 12:37.50 | 112 | 13:25.50 | 72 |
| 11:53.50 | 156 | 12:38.50 | 111 | 13:28.50 | 68 |
| 11:54.50 | 155 | 12:39.50 | 111 | 13:32.50 | 64 |
| 11:55.50 | 154 | 12:40.50 | 110 | 13:36.50 | 60 |
| 11:56.50 | 152 | 12:41.50 | 109 | 13:40.50 | 50 |
| 11:57.50 | 151 | 12:42.50 | 109 | 13:45.50 | 40 |
| 11:58.50 | 150 | 12:43.50 | 108 | 13:50.50 | 30 |
| 11:59.50 | 148 | 12:44.50 | 108 | 13:55.50 | 20 |
| 12:00.50 | 147 | 12:45.50 | 107 | 13:59.50 | 10 |
| 12:01.50 | 146 | 12:46.50 | 106 | 14:04.50 | 0 |
| 12:02.50 | 145 | 12:47.50 | 106 |  |  |
| 12:03.50 | 144 | 12:48.50 | 105 |  |  |
| 12:04.50 | 142 | 12:49.50 | 105 |  |  |
| 12:05.50 | 141 | 12:50.50 | 104 |  |  |

**男子5000米跑**               **成绩单位：分:秒**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** |
| 17:16.00 | 200 | 18:01.00 | 158 | 18:46.00 | 121 | 19:31.00 | 101 |
| 17:17.00 | 199 | 18:02.00 | 157 | 18:47.00 | 121 | 19:34.00 | 96 |
| 17:18.00 | 198 | 18:03.00 | 156 | 18:48.00 | 120 | 19:38.00 | 92 |
| 17:19.00 | 197 | 18:04.00 | 155 | 18:49.00 | 119 | 19:42.00 | 88 |
| 17:20.00 | 196 | 18:05.00 | 154 | 18:50.00 | 119 | 19:46.00 | 84 |
| 17:21.00 | 195 | 18:06.00 | 153 | 18:51.00 | 119 | 19:50.00 | 80 |
| 17:22.00 | 194 | 18:07.00 | 153 | 18:52.00 | 119 | 19:54.00 | 74 |
| 17:23.00 | 193 | 18:08.00 | 152 | 18:53.00 | 118 | 19:58.00 | 68 |
| 17:24.00 | 192 | 18:09.00 | 151 | 18:54.00 | 117 | 20:02.00 | 62 |
| 17:25.00 | 191 | 18:10.00 | 150 | 18:55.00 | 117 | 20:06.00 | 56 |
| 17:26.00 | 190 | 18:11.00 | 149 | 18:56.00 | 116 | 20:10.00 | 50 |
| 17:27.00 | 189 | 18:12.00 | 148 | 18:57.00 | 116 | 20:14.00 | 44 |
| 17:28.00 | 188 | 18:13.00 | 147 | 18:58.00 | 115 | 20:18.00 | 38 |
| 17:29.00 | 187 | 18:14.00 | 147 | 18:59.00 | 115 | 20:22.00 | 32 |
| 17:30.00 | 186 | 18:15.00 | 146 | 19:00.00 | 114 | 20:26.00 | 26 |
| 17:31.00 | 185 | 18:16.00 | 145 | 19:01.00 | 114 | 20:30.00 | 20 |
| 17:32.00 | 184 | 18:17.00 | 144 | 19:02.00 | 114 | 20:34.00 | 16 |
| 17:33.00 | 183 | 18:18.00 | 143 | 19:03.00 | 113 | 20:38.00 | 12 |
| 17:34.00 | 182 | 18:19.00 | 143 | 19:04.00 | 113 | 20:42.00 | 8 |
| 17:35.00 | 181 | 18:20.00 | 142 | 19:05.00 | 112 | 20:46.00 | 4 |
| 17:36.00 | 180 | 18:21.00 | 141 | 19:06.00 | 112 | 20:50.00 | 0 |
| 17:37.00 | 179 | 18:22.00 | 140 | 19:07.00 | 111 |
| 17:38.00 | 178 | 18:23.00 | 139 | 19:08.00 | 111 |
| 17:39.00 | 177 | 18:24.00 | 138 | 19:09.00 | 110 |
| 17:40.00 | 177 | 18:25.00 | 138 | 19:10.00 | 110 |
| 17:41.00 | 176 | 18:26.00 | 137 | 19:11.00 | 109 |
| 17:42.00 | 175 | 18:27.00 | 136 | 19:12.00 | 108 |
| 17:43.00 | 174 | 18:28.00 | 135 | 19:13.00 | 107 |
| 17:44.00 | 173 | 18:29.00 | 134 | 19:14.00 | 106 |
| 17:45.00 | 172 | 18:30.00 | 134 | 19:15.00 | 105 |
| 17:46.00 | 171 | 18:31.00 | 133 | 19:16.00 | 104 |
| 17:47.00 | 170 | 18:32.00 | 132 | 19:17.00 | 103 |
| 17:48.00 | 169 | 18:33.00 | 131 | 19:18.00 | 102 |
| 17:49.00 | 168 | 18:34.00 | 131 | 19:19.00 | 106 |
| 17:50.00 | 167 | 18:35.00 | 130 | 19:20.00 | 106 |
| 17:51.00 | 167 | 18:36.00 | 129 | 19:21.00 | 105 |
| 17:52.00 | 166 | 18:37.00 | 128 | 19:22.00 | 105 |
| 17:53.00 | 165 | 18:38.00 | 127 | 19:23.00 | 104 |
| 17:54.00 | 164 | 18:39.00 | 127 | 19:24.00 | 104 |
| 17:55.00 | 163 | 18:40.00 | 126 | 19:25.00 | 103 |
| 17:56.00 | 162 | 18:41.00 | 125 | 19:26.00 | 103 |
| 17:57.00 | 161 | 18:42.00 | 124 | 19:27.00 | 103 |
| 17:58.00 | 160 | 18:43.00 | 124 | 19:28.00 | 102 |
| 17:59.00 | 159 | 18:44.00 | 123 | 19:29.00 | 102 |
| 18:00.00 | 159 | 18:45.00 | 122 | 19:30.00 | 101 |

**2、田赛项目： 按照报考的项目进行测试及评分**

**男子跳高**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 |
| 200196192188184180178176174172170168166164162160158156154152150146142138136 | 1.801.791.781.771.761.751.741.731.721.711.701.691.681.671.661.651.641.631.621.611.601.591.581.571.56 | 130128126124122120118116114112110108106104102100989694929084807876 | 1.551.541.531.521.511.501.491.481.471.461.451.441.431.421.411.401.391.381.371.361.351.341.331.321.31 | 7065605550454035302520151050 | 1.301.291.281.261.241.221.201.181.161.141.121.101.081.061.04 |

**女子跳高**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 |
| 200196192188184180178176174172170168166164162160158156154 | 1.481.471.461.451.441.431.421.411.401.391.381.371.361.351.341.331.321.311.30 | 1501461421381361301281261241221201181161141121101081061041021009590 | 1.291.281.271.261.251.241.231.221.211.201.191.181.171.161.151.141.131.121.111.101.091.081.07 | 858075706560555045403530252015100 | 1.061.051.041.031.021.011.000.990.980.970.960.950.940.930.920.910.90 |

**男子跳远**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 |
| 200196192188184180178176174172170168166164162160158156154150148146144142140138136134 | 6.356.346.336.326.316.306.286.266.246.226.206.186.166.146.126.106.086.066.046.026.005.985.965.945.925.895.865.83 | 13213012812612412212011811611411211010810610410210098969492908886848280757065605550 | 5.805.775.745.715.695.665.635.605.575.545.515.485.455.425.395.365.335.295.255.215.175.135.095.055.014.974.934.894.854.804.754.704.65 | 454035302520151050 | 4.604.554.494.434.374.314.254.194.134.06 |

**女子跳远**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 |
| 200196192188184180178176174172170168166164162160 | 4.564.544.524.514.504.484.464.444.424.404.384.354.324.294.264.23 | 158156154150148146144142140138136134132130125120115110 | 4.204.174.144.114.084.054.023.993.963.923.883.843.803.763.723.683.643.60 | 1051009590858075706050403020100 | 3.583.553.523.493.463.433.403.373.353.323.303.243.193.133.10 |

**男子三级跳远**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 |
| 200196192188184180178176174172170168166164162160158156154150148 | 12.8512.8112.7712.7312.6912.6512.6112.5712.5312.4912.4512.4112.3712.3312.2912.2512.2012.1512.1012.0512.00 | 1461441421401381361341321301281261241221201181161141121101061029894 | 11.9511.9011.8511.8011.7511.7011.6511.6011.5511.5011.4511.3411.2811.2211.1611.0911.0210.9510.8810.8110.7410.6610.58 | 908682787470666258545045403530252015100 | 10.5010.4210.3310.2410.1510.069.979.879.769.669.549.439.319.199.058.928.778.638.478.30 |

**女子三级跳远**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 |
| 200198196194192190188186184182180178176174172170168166164162160158156154152150148146144142140138 | 10.2010.1610.1210.0810.0410.009.969.929.889.849.809.759.709.659.609.559.509.459.409.359.309.259.209.159.109.079.049.018.988.968.938.90 | 13613413213012812612412212011811611411211010810610410210098969492908886848280787674 | 8.888.868.848.828.808.788.768.748.728.708.688.648.628.608.558.508.458.408.308.258.208.158.108.058.007.957.907.857.807.757.707.65 | 727068666462605550454035302520151050 | 7.607.557.507.457.407.357.307.257.207.157.107.057.006.956.906.846.776.636.47 |

**男子铅球（男7.26公斤、女4公斤）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 |
| 200198196194192190188186184182180178176174172170168166164162160158156154152150148146144142 | 11.5511.4811.4111.3411.2711.2011.1311.0410.9710.8910.8110.7310.6510.5710.4910.4110.3310.2410.1510.069.979.929.879.829.789.729.689.629.589.52 | 140138136134132130128126124122120118116114112110108106104102100959085807570656055 | 9.489.429.389.329.289.229.189.129.089.028.988.928.888.828.728.628.528.428.328.228.108.007.907.807.707.607.507.407.307.20 | 50454035302520151050 | 7.126.976.826.666.506.346.175.995.815.625.43 |

**女子铅球（男7.26公斤、女4公斤）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 |
| 200198196194192190188186184182180178176174172170168166164162160158156154152 | 10.8310.8110.7310.6510.5710.4910.4110.3310.2410.1510.069.979.929.879.829.789.729.689.629.589.529.489.429.389.32 | 15014814614414214013613212812412011611210810410096928884807672686460 | 9.289.229.189.129.089.028.988.928.888.828.728.628.528.428.328.228.108.007.907.807.707.607.507.407.307.20 | 555045403530252015100 | 7.126.976.826.666.506.346.175.995.815.625.43 |

**四川信息职业技术学院**

**2020年网球特长生测试项目及评分标准**

1. 测试项目及所占分值
2. 半场折返跑 20分
3. 正、反拍抽球 100 分
4. 比赛成绩 80分
5. 测试方法与要求
6. 半场折返跑
7. 测试方法：考生站在底线的中线处，分别逆时针逐次向半场7个点进行折返跑，每到一个点必须单手触到设定的标志，计算所需要的时间。
8. 成绩评定：按所用时间长短评定成绩，成绩评定见定量评分表。
9. 正反拍抽球
10. 测试方法：考生站在底线附近，陪练在场地对侧供球到考生正、反手半区位置，每个考生正、各打5个斜线球、5个直线球（正、反手直线或斜线以单打场地左右半区划分）。共20个球。
11. 成绩评定：击球落点在有效区域内得5分，正反手抽球各50分。
12. 比赛成绩
13. 测试方法：根据考生人数确定比赛方法（采用单循环或分组循环的方式）
14. 成绩评定：按名次的先后评定成绩，成绩评定见定量评分表。

三、评分标准（定量测试内容评分表）

|  |  |
| --- | --- |
| 半场折返跑 | 比赛成绩 |
| 得分 | 成绩（秒） | 名次 | 得分 |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 20 | 32.0 | 36.0 | 1 | 80 | 80 |
| 18 | 32.1-33.0 | 36.1-37.0 | 2 | 75 | 75 |
| 16 | 33.1-34.0 | 37.1-38.0 | 3 | 70 | 70 |
| 14 | 34.1-35.0 | 38.1-39.0 | 4 | 60 | 60 |
| 12 | 35.1-36.0 | 39.1-40.0 | 5 | 50 | 50 |
| 10 | 36.1-37.0 | 40.1-41.0 | 6 | 40 | 40 |
| 8 | 37.1-38.0 | 41.1-42.0 | 7 | 30 | 30 |
| 6 | 38.1-39.0 | 42.1-43.0 | 8 | 20 | 20 |
| 4 | 39.1-40.0 | 43.1-44.0 | 9-10 | 20 | 20 |
| 2 | 40.1-41.0 | 44.1-45.0 | 11-12 | 10 | 10 |
| 0 | 41.1-- | 45.1-- | 13- | 0 | 0 |

**四川信息职业技术学院**

**2020年舞蹈特长生测试项目及评分标准**

**一、考试项目及分值**

（一）、专项素质（连续分腿跳、纵劈腿）60分

（二）、专项技术（操化与过渡连接动作、难度动作）140分

**二、考试办法及评定细则**

**（一）、操化与过渡连接动作（100分）**

**测试内容及分值**

**1、考生准备一部作品（**古典舞、民族民间舞、现代舞、啦啦操或健美操任选其一）**，采用独舞或双人舞形式，表演时间为2-3分钟（考生自备表演服，自带测试作品伴奏音乐）68分**

（1）完成质量：36分

a）操化动作：24分

要求：动作规范，力度感强

b）过渡动作：12分

要求：动作规范，流畅自然

（2）动作节奏：16分

要求：动作与音乐合拍

（3）表现力：16分

要求：动作富有感染力

2、节奏测试，考生跟学8个8拍的动作予以单独展示。32分

（1）完成质量：20分

要求：动作规范、流畅自然、力度感强

（2）动作节奏：6分

要求：动作与音乐合拍

（3）表现力：6分

要求：动作富有感染力

**（二）、难度动作（40分）**

1、交换劈腿跃（10分）

动作描述：a、单脚起跳向前跃。

     b、空中完成一次交换腿成纵劈腿姿态。

     c、双脚依次落地。

最低完成标准：双腿开度至少达135°。

2、分腿支撑（10分）

动作描述：a、分腿姿态。

     b、双手支撑，必须手掌触及地面。

     c、双手位于体前。

     d、屈髋分腿（两腿夹角不小于90°），双腿平行于地面。

     e、保持2秒。

最低完成标准：双腿离地稳定后至少保持2秒。

3、侧搬腿（10分）

动作描述：a、开始姿势：身体测向站立。一腿支撑，脚尖向前，另一腿抬起。

    b、双腿必须伸直。

     c、保持此姿势控制3秒。

最低完成标准：双腿开度至少150

 4、“4次连续高踢腿”（10分）

动作描述：a、双脚并拢站立。

     b、四次连续高踢腿，脚尖至肩以上。

     c、双脚并拢站立，手臂动作不限。

最低完成标准：双腿开度至少150°。

注：考评员根据考生在成套动作中的表现对以上难度动作进行评价。凡达到上述难度动作的最低完成标准，即可获得该难度分值。

**（三）专项素质评分标准与办法**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 动作技术要求 | 评分标准 | 分值 |
| 连续分腿跳 | 双脚原地并腿起跳，空中直膝分腿，腾空最高点时，两腿直膝分腿（达135°以上）与地面平行，脚尖高度必须达腰水平以上，并腿落地。 | 连续10次记达标个数。具体评分要求：脚尖未达腰水平不计个数 | 30 |
| 性别 | 次数 | 得分 |
| 男生 | 12 | 30 |
| 11 | 24 |
| 10 | 18 |
| 9 | 12 |
| 8 | 6 |
| 7个及以下 | 0 |
| 女生 | 8 | 30 |
| 7 | 24 |
| 6 | 18 |
| 5 | 12 |
| 4 | 6 |
| 3个及以下 | 0 |
| 纵劈腿 | 平地纵叉，髋关节正，两腿直膝，前腿脚跟着地，后腿脚面着地。测大腿根部离地距离，左右腿均可。 | 具体评分要求：髋关节不正则直接计0分。 | 30 |
| 性别 | 距离 | 成绩 |
| 男生 | 0cm | 30 |
| 1-2cm | 24 |
| 3-4cm | 18 |
| 5-6cm | 12 |
| 7-8cm | 6 |
| 大于8cm | 0 |
| 女生 | 0cm | 30 |
| 1cm | 24 |
| 2cm | 18 |
| 3cm | 12 |
| 4cm | 6 |
| 5cm以上 | 0 |