



四川水利职业技术学院
SICHUAN WATER CONSERVANCY VOCATIONAL COLLEGE

2020年单独招生考试

体育特长生 技能测试大纲

四川水利职业技术学院

2020年2月

四川水利职业技术学院

2020年单独招生考试**体育特长生**技能测试大纲

根据四川水利职业技术学院招生计划，2020年单独招生考试体育特长生体育专项有七项，分别为：田径（男女不限）、足球（男）、篮球（男女不限）、排球（男）、健美操（男女不限）、羽毛球（男女不限）、网球（男女不限）。

体育专项技能测试总体评分要求如下：

1. 体育专项测试成绩满分为 200 分。
2. 本标准为百分制计分，最终成绩按考试评分乘以系数 2 记入录取成绩。
3. 测试指标分为定量指标和定性指标。
4. 定量指标评分要求：各项目打分依据项目评分表，采用就低的原则，即未达到某一档次评分标准的，按低一档评分标准评分。
5. 定性指标评分要求：定性指标均采用 10 分制打分，由不少于 **三**名考官独立打分，所打分数可到小数点后一位，取平均分（只取到小数点后一位）后，按照权重，乘以相应的系数即为该指标最后得分。
6. 每个项目考官不少于 3 名，其中 1 名为主考官。主考官总体负责测试安排和管理。

目 录

1、项目一：田径.....	1
2、项目二：足球.....	5
3、项目三：篮球.....	11
4、项目四：排球.....	14
5、项目五：羽毛球.....	17
6、项目六：健美操.....	20
7、项目七：网球.....	22

项目一：田径

一、测试指标与所占分值

测试指标与所占分值

表 1-1

类别	实战能力
测试指标	专项
分值	100分

二、测试方法与评分标准

1. 凡报考田径专项的考生只能在 100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、3000 米、5000 米（男）、跳高、跳远、铅球（男子 7.26 公斤，女子 4 公斤）中选择一个项目进行考试。

2. 径赛项目测试采用一次性比赛，记取成绩换算成得分。记取成绩采用手计时，每道必须由三名计时员记取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

3. 径赛项目测试，考生只要起跑犯规均将被取消该项目的考试资格，每位考生仅有一次起跑机会。

4. 田赛远度项目测试时，每人均有三次试跳或试投机会，记取最好成绩换算成得分。田赛高度项目测试时测试方法同远度项目，记取最后跳过高度换算成得分。

男子径赛手计时评分表

表 1-2

（单位：米）

分值	100 米	200 米	400 米	分值	100 米	200 米	200 米
100	10.64	21.68	49.21	69	11.53	23.65	53.11
99	10.65	21.7	49.26	68	11.56	23.7	53.22
98	10.66	21.72	49.31	67	11.59	23.75	53.33
97	10.67	21.74	49.36	66	11.62	23.8	53.44
96	10.68	21.76	49.41	65	11.65	23.85	53.55
95	10.69	21.78	49.46	64	11.68	23.91	53.66
94	10.71	21.84	49.59	63	11.71	23.97	53.77
93	10.73	21.9	49.72	62	11.74	24.03	53.88
92	10.75	21.96	49.85	61	11.77	24.09	53.99
91	10.77	22.02	49.98	60	11.8	24.15	54.1
90	10.79	22.09	50.11	59	11.83	24.21	54.21
89	10.82	22.16	50.25	58	11.86	24.27	54.32
88	10.85	22.23	50.39	57	11.89	24.33	54.43

87	10.88	22.3	50.53	56	11.92	24.39	54.55
86	10.91	22.37	50.67	55	11.95	24.45	54.67
85	10.94	22.44	50.81	54	11.98	24.52	54.79
84	10.97	22.51	50.95	53	12.01	24.59	54.91
83	11	22.58	51.09	52	12.04	24.66	55.03
82	11.03	22.65	51.23	51	12.07	24.73	55.15
81	11.06	22.72	51.37	50	12.1	24.8	55.27
80	11.1	22.8	51.51	49	12.13	24.87	55.39
79	11.14	22.88	51.65	48	12.16	24.94	55.51
78	11.18	22.96	51.8	47	12.19	25.01	55.63
77	11.22	23.04	51.95	46	12.22	25.08	55.75
76	11.26	23.12	52.1	45	12.25	25.15	55.87
75	11.3	23.2	52.25	44	12.28	25.22	55.99
74	11.34	23.28	52.4	43	12.31	25.29	56.11
73	11.38	23.36	52.55	42	12.34	25.36	56.24
72	11.42	23.44	52.7	41	12.37	25.43	56.37
71	11.46	23.52	52.85	40	12.4	25.5	56.5
70	11.5	23.6	53				

女子径赛手计时评分表

表 1-3

(单位: 米)

分值	100 米	200 米	400 米	分值	100 米	200 米	400 米
100	12.04	25.08	56.41	69	12.82	27.06	01:03.2
99	12.05	25.1	56.56	68	12.85	27.12	01:03.3
98	12.06	25.12	56.71	67	12.88	27.18	01:03.5
97	12.07	25.14	56.86	66	12.91	27.24	01:03.7
96	12.08	25.16	57.01	65	12.94	27.3	01:03.8
95	12.09	25.18	57.16	64	12.97	27.36	01:04.0
94	12.11	25.24	57.38	63	13	27.42	01:04.2
93	12.13	25.3	57.6	62	13.03	27.48	01:04.3
92	12.15	25.36	57.82	61	13.06	27.54	01:04.5
91	12.17	25.42	58.04	60	13.09	27.6	01:04.7
90	12.19	25.48	58.27	59	13.12	27.66	01:04.8
89	12.21	25.55	58.5	58	13.15	27.72	01:05.0
88	12.23	25.62	58.73	57	13.18	27.78	01:05.2
87	12.25	25.69	58.96	56	13.21	27.84	01:05.3
86	12.27	25.76	59.19	55	13.24	27.9	01:05.5
85	12.29	25.83	59.42	54	13.27	27.97	01:05.7
84	12.32	25.9	59.65	53	13.3	28.04	01:05.8
83	12.35	25.97	59.86	52	13.33	28.11	01:06.0
82	12.38	26.04	01:00.2	51	13.36	28.18	01:06.2

81	12.41	26.12	01:00.4	50	13.4	28.25	01:06.3
80	12.44	26.2	01:00.6	49	13.44	28.32	01:06.5
79	12.47	26.28	01:00.9	48	13.48	28.39	01:06.7
78	12.5	26.36	01:01.1	47	13.52	28.46	01:06.8
77	12.53	26.44	01:01.4	46	13.56	28.53	01:07.0
76	12.56	26.52	01:01.6	45	13.6	28.6	01:07.2
75	12.6	26.6	01:01.8	44	13.64	28.68	01:07.3
74	12.64	26.68	01:02.1	43	13.68	28.76	01:07.5
73	12.68	26.76	01:02.3	42	13.72	28.84	01:07.7
72	12.72	26.84	01:02.6	41	13.76	28.92	01:07.8
71	12.76	26.92	01:02.8	40	13.8	29	01:08.0
70	12.8	27	01:03.0				

男子田赛评分表

表 1-4

(单位: 米)

分值	跳高	跳远	铅球	分值	跳高	跳远	铅球
100	2.05	7.4	16.5	69	1.82	6.48	12.45
99	2.04	7.38	16.44	68	1.81	6.46	12.4
98	2.03	7.36	16.38	67	\	6.44	12.35
97	2.02	7.34	16.32	66	1.8	6.42	12.3
96	2.01	7.32	16.26	65	1.79	6.4	12.25
95	2	7.3	16.2	64	1.8	6.38	12.2
94	1.99	7.28	16.06	63	1.78	6.36	12.15
93	1.98	7.26	15.92	62	1.77	6.34	12.1
92	\	7.24	15.78	61	1.76	6.32	12.05
91	1.97	7.22	15.64	60	1.75	6.3	12
90	1.96	7.2	15.5	59	\	6.27	11.9
89	\	7.18	15.36	58	1.74	6.24	11.8
88	1.95	7.15	15.22	57	1.73	6.21	11.7
87	1.94	7.12	15.08	56	1.72	6.18	11.6
86	\	7.09	14.94	55	1.71	6.15	11.5
85	1.93	7.06	14.8	54	1.7	6.12	11.4
84	1.92	7.03	14.66	53	1.69	6.09	11.3
83	\	7	14.51	52	1.68	6.06	11.2
82	1.91	6.97	14.36	51	1.67	6.03	11.1
81	\	6.94	14.21	50	1.66	6	11
80	1.9	6.9	14.06	49	\	5.96	10.85
79	\	6.86	13.91	48	1.65	5.92	10.7
78	1.89	6.82	13.76	47	1.64	5.88	10.55
77	1.88	6.78	13.61	46	\	5.84	10.4
76	\	6.74	13.46	45	1.63	5.8	10.25

75	1.87	6.7	13.3	44	1.62	5.76	10.1
74	1.86	6.66	13.14	43	\	5.72	9.95
73	\	6.62	12.98	42	\	5.68	9.8
72	1.85	6.58	12.82	41	1.61	5.64	9.65
71	1.84	6.54	12.66	40	1.6	5.6	9.5
70	1.83	6.5	12.5				

男子田赛评分表

表 1-5

(单位: 米)

分值	跳高	跳远	铅球	分值	跳高	跳远	铅球
100	1.8	5.95	15.8	69	\	5.19	19:12.0
99	1.79	5.93	15.7	68	1.55	5.18	38:24.0
98	1.78	5.91	15.6	67	\	5.17	57:36.0
97	1.77	5.89	15.5	66	1.54	5.16	16:48.0
96	1.76	5.87	15.4	65	\	5.15	36:00.0
95	1.75	5.85	15.3	64	1.53	5.13	40:48.0
94	1.74	5.83	15.2	63	\	5.11	45:36.0
93	1.73	5.81	15.1	62	1.52	5.09	50:24.0
92	\	5.79	15	61	\	5.07	55:12.0
91	1.72	5.77	14.9	60	1.51	5.05	00:00.0
90	1.71	5.75	14.8	59	\	5.03	04:48.0
89	1.7	5.73	14.69	58	1.5	5.01	09:36.0
88	\	5.71	14.58	57	\	4.99	14:24.0
87	1.69	5.69	14.47	56	1.49	4.97	19:12.0
86	1.68	5.67	14.36	55	\	4.95	24:00.0
85	\	5.65	14.25	54	1.48	4.92	14:24.0
84	1.67	5.63	14.14	53	\	4.89	04:48.0
83	1.66	5.61	14.03	52	1.47	4.86	55:12.0
82	\	5.59	04:48.0	51	\	4.83	45:36.0
81	1.65	5.56	26:24.0	50	1.46	4.8	36:00.0
80	1.64	5.53	48:00.0	49	\	4.77	26:24.0
79	\	5.5	55:12.0	48	1.45	4.74	16:48.0
78	1.63	5.47	02:24.0	47	\	4.71	07:12.0
77	1.62	5.44	09:36.0	46	1.44	4.68	57:36.0
76	1.61	5.41	16:48.0	45	\	4.65	48:00.0
75	1.6	5.38	24:00.0	44	1.43	4.62	38:24.0
74	1.59	5.35	31:12.0	43	\	4.59	10.27
73	\	5.32	38:24.0	42	1.42	4.56	10.18
72	1.58	5.28	45:36.0	41	1.41	4.53	10.09
71	1.57	5.24	52:48.0	40	1.4	4.5	10
70	1.56	5.2	00:00.0				

项目二：足球

第一部分 非守门员测试标准

一、测试指标与所占分值

测试指标与所占分值表

表 2-1

类别	专项素质	专项技术		实战能力
测试指标	5×25 米折返跑	传准	运射	比赛
分值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 5×25 米折返跑

(1) 测试方法：从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标识物后返回起跑线，每击倒一个标识物立即返回一次（须将标识物击倒，否则不计成绩）。以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回起跑线时停表。每人一次机会。

(2) 评分标准

5×25 米折返跑评分表

表 2-2

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	32.00	34.00	10	34.71-35.00	36.71-37.00
19	32.01-32.30	34.01-34.30	9	35.01-35.30	37.01-37.30
18	32.31-32.60	34.31-34.60	8	35.31-35.60	37.31-37.60
17	32.61-32.90	34.61-34.90	7	35.61-36.00	37.61-37.90
16	32.91-33.20	34.91-35.20	6	36.01-36.20	37.91-38.20
15	33.21-33.50	35.21-35.50	5	36.21-36.50	38.21-38.50
14	33.51-33.80	35.51-35.80	4	36.51-37.00	38.51-38.80
13	33.81-34.10	35.81-36.10	3	37.01-38.10	38.81-39.10
12	34.11-34.40	36.11-36.40	2	38.11-38.40	39.11-39.40
11	34.41-34.70	36.41-36.70	1	38.4 以上	39.4 以上

(二) 专项技术

1. 传准

(1) 测试方法：从长 5 米，宽 10 厘米的起点线中心点垂直向前分别以 20

米、26米、32米处（女子为18米、24米、30米）为圆心各画三个同心圆为传准目标，每个同心圆的半径分别为1米、2米、3米（如图2-1所示）。考生从限制线上或线后，按由近到远的顺序，向各同心圆连续传球2次，脚法不限。

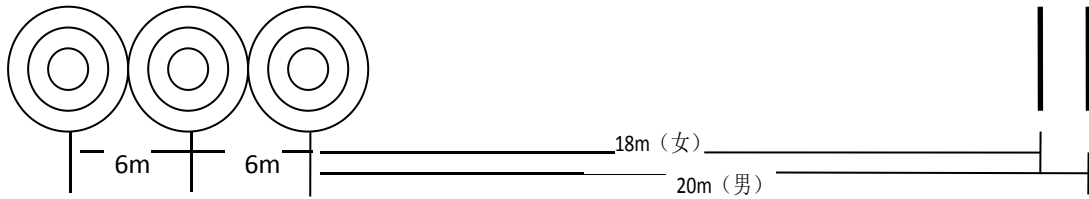


图 2-1 足球传球距离图

(2) 评分标准：踢准得分标准是以球从空中落到地面的第一接触点为准。6次传球的累计得分，为最终得分。

男 32 米（女 30 米）处目标分值，由外圈向内圈分别为：1 分、3 分、4 分。

男 26 米（女 24 米）处目标分值，由外圈向内圈分别为：1 分、2 分、3 分。

男 20 米（女 18 米）处目标分值：由外圈向内圈分别为：1 分、2 分、3 分。

2. 运射

(1) 测试方法：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做为起始线，考生先将球放在起始线上，然后运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门（如图 2-2 所示），球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表。凡出现漏杆、射门偏出球门或球中横梁或立柱弹出，均属犯规，不计成绩。每人两次机会，记其中一次最佳成绩。

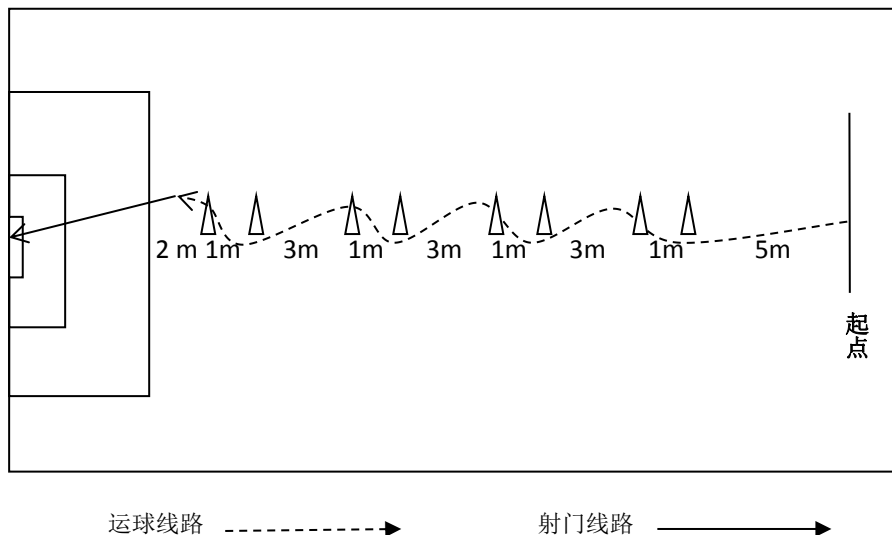


图 2-2 运球过杆射门示意图

(2) 评分标准

运射评分表

表 2-3

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
20	7.20	9.00	10	9.01-9.20	10.81-11.00
19	7.21-7.40	9.01-9.20	9	9.21-9.40	11.01-11.20
18	7.41-7.60	9.21-9.40	8	9.41-9.60	11.21-11.40
17	7.61-7.80	9.41-9.60	7	9.61-9.80	11.41-11.60
16	7.81-8.00	9.61-9.80	6	9.81-10.00	11.61-11.80
15	8.01-8.20	9.81-10.00	5	10.01-10.20	11.81-12.00
14	8.21-8.40	10.01-10.20	4	10.21-10.40	12.01-12.20
13	8.41-8.60	10.21-10.40	3	10.41-10.60	12.21-12.40
12	8.61-8.80	10.41-10.60	2	10.61-10.80	12.41-12.60
11	8.81-9.00	10.61-10.80	1	10.81-11.00	12.61-12.80

(三) 实战能力

1. 比赛

(1) 测试方法：视考生人数分队进行比赛。

(2) 评分标准：考评员依参照实战评分表（表 2-4），对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

实战评分表

表 2-4

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；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，位置攻守职责完成良好；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，位置攻守职责完成一般；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、心理状态较稳定。	战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；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。

第二部分 守门员测试标准

一、测试指标与所占分值

测试指标与所占分值表

表 2-5

类别	专项素质	专项技术		实战能力
测试指标	立定三级跳远	掷远与踢远	扑接球	比赛
分值	20分	20分	20分	40分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质：立定三级跳远

(1) 测试方法：考生原地双脚站立在起跳线后，第一跳用双脚原地起跳，可以任何一脚落地。第二跳为跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地。第三跳跃须双脚落地，然后起身向前走离沙坑。每人两次机会，取最好一次成绩。

(2) 评分标准

立定三级跳远评分表

表 2-6

分值	成绩(米)		分值	成绩(米)	
	男	女		男	女
20	8.6	7.4	10	7.6	6.4
19	8.5	7.3	9	7.5	6.3
18	8.4	7.2	8	7.4	6.2
17	8.3	7.1	7	7.3	6.1
16	8.2	7.0	6	7.2	6.0
15	8.1	6.9	5	7.1	5.9
14	8.0	6.8	4	7.0	5.8
13	7.9	6.7	3	6.9	5.7
12	7.8	6.6	2	6.8	5.6
11	7.7	6.5	1	6.7	5.5

(二) 专项技术

1. 掷远与踢远

(1) 测试方法：在球场适当位置画一条 15 米线段为测试区横宽，从横线两端分别垂直向场内画两条 60 米以上平行直线为测试区纵长，并标出距离数，如

图 2-3 所示。先将球以手掷远三次（允许带手套进行），然后用脚踢远三次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），各取其中最好一次成绩相加为考生最后成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。

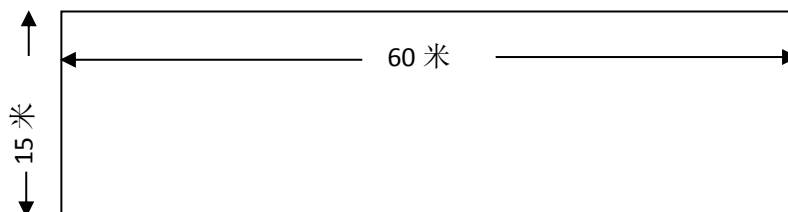


图 2-3 掷远与踢远场地示意图

(2) 评分标准

掷远与踢远评分表

表 2-7

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女
20	80	65	6	45	30
18	75	60	5	40	25
16	70	55	4	35	20
14	65	50	3	30	15
12	60	45	2	25	10
10	55	40	1	20	5
8	50	35	—	—	—

2. 扑接球

(1) 测试方法：考生守门，扑接 10 个来自罚球区线外射中球门的有效射门球（其中包含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。

(2) 评分标准：考评员参照扑接球评分表（表 2-8），独立对考生进行技术技能评定，按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

扑接球评分表

表 2-8

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快速、协调。	技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快速、协调。	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识尚可，身体移动较快、较协调。	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体移动较慢、不协调。

(三) 实战能力：比赛

(1) 测试方法：视考生人数分队进行比赛。

(2) 评分标准：考评员依据实战评分表（表 2-9），对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定，按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

实战评分表

表 2-9

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	战术意识水平表现出，位置攻守职责完成很好；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，位置攻守职责完成良好；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，位置攻守职责完成一般；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、心理状态较稳定。	战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；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。

注：参加足球守门员考试的考生须穿胶鞋或胶钉足球鞋。

项目三：篮球

一、测试指标与所占分值

测试指标与所占分值表

表 3-1

类别	专项素质	专项技术		实战能力
测试指标	助跑摸高	投篮	多种变向运球上篮	比赛
分值	15分	20分	25分	40分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质—助跑摸高

(1) 测试方法：助跑起跳摸高，摸最高点计其成绩，每人测两次，计其中一次最佳成绩（精确到厘米）。助跑距离和助跑方法不限。

(2) 评分标准

助跑摸高评分表

表 3-2

分值	成绩(米)		分值	成绩(米)		分值	成绩(米)	
	男	女		男	女		男	女
15.00	3.45	3.00	11.20	3.26	2.81	7.40	3.07	2.62
14.80	3.44	2.99	11.00	3.25	2.80	7.20	3.06	2.61
14.60	3.43	2.98	10.80	3.24	2.79	7.00	3.05	2.60
14.40	3.42	2.97	10.60	3.23	2.78	6.80	3.04	2.59
14.20	3.41	2.96	10.40	3.22	2.77	6.60	3.03	2.58
14.00	3.40	2.95	10.20	3.21	2.76	6.40	3.02	2.57
13.80	3.39	2.94	10.00	3.20	2.75	6.20	3.01	2.56
13.60	3.38	2.93	9.80	3.19	2.74	6.00	3.00	2.55
13.40	3.37	2.92	9.60	3.18	2.73	5.80	2.98	2.54
13.20	3.36	2.91	9.40	3.17	2.72	5.60	2.96	2.53
13.00	3.35	2.90	9.20	3.16	2.71	5.40	2.94	2.52
12.80	3.34	2.89	9.00	3.15	2.70	5.20	2.92	2.51
12.60	3.33	2.88	8.80	3.14	2.69	5.00	2.90	2.50
12.40	3.32	2.87	8.60	3.13	2.68	4.80	2.88	2.48
12.20	3.31	2.86	8.40	3.12	2.67	4.60	2.86	2.46
12.00	3.30	2.85	8.20	3.11	2.66	4.40	2.84	2.44
11.80	3.29	2.84	8.00	3.10	2.65	4.20	2.82	2.42
11.60	3.28	2.83	7.80	3.09	2.64	4.00	2.80	2.40
11.40	3.27	2.82	7.60	3.08	2.63	0	2.80以下	2.40以下

(二) 专项技术

1. 投篮

(1) 测试方法：以篮圈中心投影点为中心，5.5 米为半径画弧，考生在弧线外进行 1 分钟自投自抢，投篮方式不限，记投中次数。每人测两次，记其中一次最佳成绩。投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投篮投中无效。

(2) 评分标准

投篮评分表

表 3-3

男女成绩 (个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

2. 多种变向运球上篮

(1) 测试方法

考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，以考生起动跑开始计时，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，右手跨下运球后右手上篮。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处左手跨下运球后左手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处停表。(如图 3-1 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。运球后转身时不得持球转身，否则计时加 0.5 秒。原则上考生左右手各上篮两次，若违反规则，错一次追加 0.5 秒。每人测试二次，记其中一次最佳成绩。

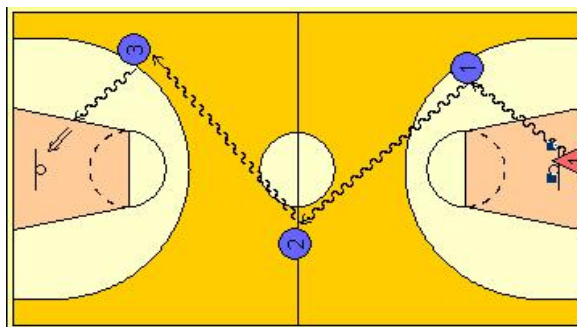


图 3-1 多种变向运球上篮示意图

(2) 评分标准

多种变向运球上篮评分表

表 3-4

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
25.00	35.00	38.00	17.50	42.50	45.50	10.00	52.00	53.00
24.50	35.50	38.50	17.00	43.00	46.00	9.50	53.00	54.00
24.00	36.00	39.00	16.50	43.50	46.50	9.00	54.00	55.00
23.50	36.50	39.50	16.00	44.00	47.00	8.50	55.00	56.00
23.00	37.00	40.00	15.50	44.50	47.50	8.00	56.00	57.00
22.50	37.50	40.50	15.00	45.00	48.00	7.50	57.00	58.00
22.00	38.00	41.00	14.50	45.50	48.50	7.00	58.00	59.00
21.50	38.50	41.50	14.00	46.00	49.00	6.50	59.00	60.00
21.00	39.00	42.00	13.50	46.50	49.50	6.00	60.00	61.00
20.50	39.50	42.50	13.00	47.00	50.00	5.50	61.00	62.00
20.00	40.00	43.00	12.50	47.50	50.50	5.00	62.00	63.00
19.50	40.50	43.50	12.00	48.00	51.00	4.50	63.00	64.00
19.00	41.00	44.00	11.50	49.00	51.50	4.00	64.00	65.00
18.50	41.50	44.50	11.00	50.00	52.00	0	64.00	65.00
18.00	42.00	45.00	10.50	51.00	52.50		以上	以上

(三) 实战能力

1. 测试方法：按照篮球比赛规则，各院校结合实际情况自定。

2. 评分标准：考评员参照实战评分表（表 3-5），从动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面，独立对考生进行综合评定。按 10 分制打分，所打分数小数点保留一位。

表 6-4 实战评分表

实战评分表

表 3-5

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 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。

项目四：排球

一、测试指标与所占分值

测试指标与所占分值表

表 4-1

类别	专项素质	专项技术		实战能力
测试指标	助跑摸高	发球	四号位扣球	比赛
分值	15分	20分	25分	40分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质—助跑摸高

(1) 测试方法：考生助跑双脚起跳单手摸有固定标尺的高物，记下绝对高度。每人2次摸高机会，记其中1次最高成绩。

(2) 评分标准

助跑摸高评分表

表 4-2

分值	成绩(米)		分值	成绩(米)		分值	成绩(米)	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
15.00	3.40	3.00	11.20	3.21	2.81	7.40	3.02	2.62
14.80	3.39	2.99	11.00	3.20	2.80	7.20	3.01	2.61
14.60	3.38	2.98	10.80	3.19	2.79	7.00	3.00	2.60
14.40	3.37	2.97	10.60	3.18	2.78	6.80	2.98	2.59
14.20	3.36	2.96	10.40	3.17	2.77	6.60	2.96	2.58
14.00	3.35	2.95	10.20	3.16	2.76	6.40	2.94	2.57
13.80	3.34	2.94	10.00	3.15	2.75	6.20	2.92	2.56
13.60	3.33	2.93	9.80	3.14	2.74	6.00	2.90	2.55
13.40	3.32	2.92	9.60	3.13	2.73	5.80	2.88	2.54
13.20	3.31	2.91	9.40	3.12	2.72	5.60	2.86	2.53
13.00	3.30	2.90	9.20	3.11	2.71	5.40	2.84	2.52
12.80	3.29	2.89	9.00	3.10	2.70	5.20	2.82	2.51
12.60	3.28	2.88	8.80	3.09	2.69	5.00	2.80	2.50
12.40	3.27	2.87	8.60	3.08	2.68	4.80	2.78	2.48
12.20	3.26	2.86	8.40	3.07	2.67	4.60	2.76	2.46
12.00	3.25	2.85	8.20	3.06	2.66	4.40	2.74	2.44
11.80	3.24	2.84	8.00	3.05	2.65	4.20	2.72	2.42
11.60	3.23	2.83	7.80	3.04	2.64	4.00	2.70	2.40
11.40	3.22	2.82	7.60	3.03	2.63	0	2.70以下	2.40以下

(二) 专项技术

1. 发球

(1) 测试方法：考生持球在端线后，每人连续发球 10 次。要求发球有速度、有力量、效果好，落点在对方场区内，记录符合要求的发球总次数（不符合到位要求的次数扣除）。

(2) 评分标准：发球成功一次得 2 分，发球飞行速度慢、力量小酌情扣分，未发至对方场区内为发球失误无分。

2. 四号位扣球

(1) 测试方法：考生自己选定扣球位置。由主考官或考生（二传）在 3 号位传球，考生在 4 号位自己给一传后助跑起跳扣球。每个考生连续扣 5 次直线，再连续扣 5 次斜线，共扣球 10 次。（见图 4-1）

(2) 评分标准：

直线扣球评分：

①落点在 1.5 米小直线区内，有一定力量，2 分；

②落点在 1.5 米大直线区内，有一定力量，1 分；

③落点在场内直线区以外的其它区域，

有一定力量，0.5 分；

④扣球失误 0 分。

斜线扣球评分：

①落点在小斜线区内，有一定力量，3 分；

②落点在大斜线区内，有一定力量，1.5 分；

③落点在场内斜线区以外的其它区域，有一定力量，1 分；

④扣球失误 0 分。

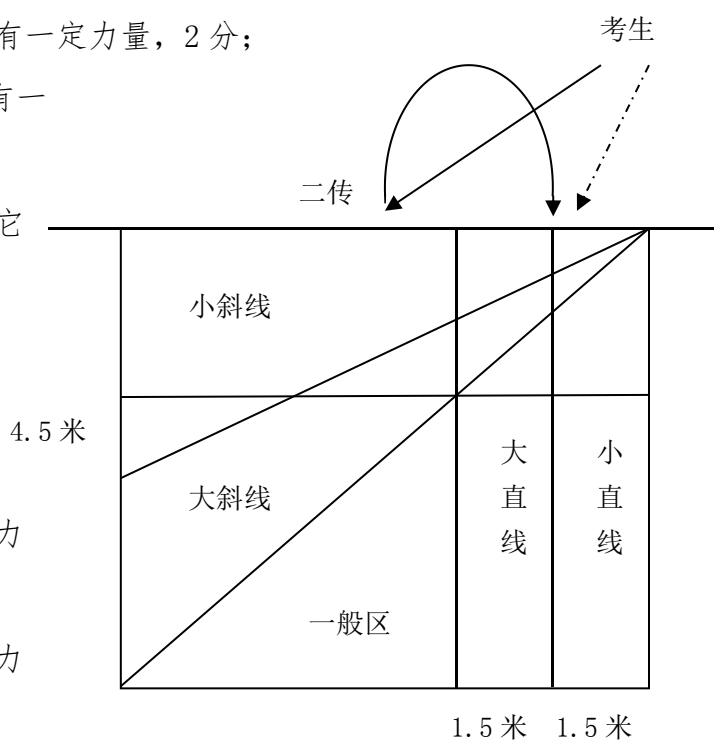


图 4-1 四号位扣球示意图

(三) 实战能力

1. 比赛

(1) 测试方法：视考生人数分队进行比赛（可由主考官向两边抛球进行）。

(2) 评分标准：考评员参照实战评分表（表 4-3），独立对考生的技术动作规范、协调程度，运用效果，战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定，按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

实战评分表

表 4-3

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	各技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强。	各技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。

项目五：羽毛球

一、测试指标与所占分值

测试指标与所占分值表

表 5-1

内容	移动素质测试	正手发高远球	吊球	实战能力
分值	10 分	15 分	15 分	60 分

二、移动素质测试

1. 测试方法：主要是对考生横向移动步法的测试，在两侧双打边线上各放置 5 个羽毛球，考生在中场准备，然后通过步法的移动，左右折返去触碰边线上的羽毛球，直至所有羽毛球触碰倒地。根据考生抽签顺序上场测试，考评员负责计时。

2. 评分标准：考评员根据考生用时排名进行打分（表 5-2），男女考生分别进行排名，本项考核共计 10 分。

测试指标与所占分值表

表 5-2

名次	分值
1	10
2	8
3	6
4	4
5	2
6 名及其以后	0

三、正手发高远球

1. 测试方法：考生站在有效发球区内，用正手发球至规定区域（双打后发球线至底线区域内，边线为单打边线），连续发 10 个球，左右发球区各发 5 个球。

2. 评分标准：考评员根据评分标准（表 5-3）进行技评打分，本项考核项共计 15 分。

正手发高远球评分标准表

表 5-3

分值	技评标准
15-13	击球动作连贯、协调、流畅、完整，发力顺序正确，动作优美自然，球运行弧度高而远、落点稳定且在区域内。
12-10	击球动作较连贯、协调、流畅、完整，发力顺序较正确，动作比较自然，落点稳定。
9-7	击球动作较为连贯、协调、完整，发力顺序基本正确，落点较为稳定。
6-4	击球动作基本连贯，发力顺序基本正确，落点一般。
3-1	击球动作不正确，不连贯，落点差，成功率低。

四、吊球

1. 测试方法：考生在底线附近，另一考生发 10 个高远球，考生采用上手吊球至网前指定区域，以吊球的成功率、球的落点、动作质量为评分标准综合评定打分。

2. 评分标准：考评员根据评分标准表（表 5-4）进行技评打分，本项考核项共计 15 分。

吊球评分标准表

表 5-4

分值	技评标准
15-13	吊球动作连贯、协调、流畅、完整，球运行低而浅，落点稳定且在区域内。
12-10	吊球动作较连贯、协调、流畅，落点较稳定，成功率较高。
9-7	吊球动作较为连贯、完整、落点较为稳定，成功率较高。
6-4	吊球动作基本完整、连贯，落点一般，成功率较低。
3-1	吊球动作不正确，不连贯，不协调，落点差，成功率低。

五、实战能力

1. 方法：男女考生分组进行单打实战比赛，打一局（先得 21 分获胜），比赛对手抽签决定，裁判由考官担任。

2. 要求：考生必须认真对待比赛，发挥出技战术水平，服从裁判判决，争取优异成绩。

3. 评分标准：考评员参考实战评分表（表 5-5），根据考生的技术水平、战术水平、体能水平、反应能力、心理状态五个方面进行综合评定打分，本项考核共计 60 分。

实战能力评分标准表

表 5-5

评价方面 评价等级	优秀 12-10	良好 9-7	一般 6-4	差 3-1
技术水平	技术全面	技术较全面	技术不全面	技术差
战术水平	战术意识很强	战术意识较强	战术意识一般	战术意识差
体能水平	体能好	体能较好	体能一般	体能较差
反应能力	反应快	反应较快	反应一般	反应慢
心理状态	心理状态好	心理状态较好	心理状态一般	心理状态差

项目六：健美操

一、测试内容与所占分值

测试指标与所占分值表

表 6-1

项目	内容	要求	分值	
健美操	套路	《全国全民健身操规定动作》有氧舞蹈四级	40 分	
	套路	1 分钟自编动作展示（形式不限，健美操、啦啦操、有氧舞蹈均可）	20 分	
	难度	A	自选（至少一项）	10 分
		B	自选（至少一项）	10 分
		C	自选（至少一项）	10 分
D		自选（至少一项）	10 分	

备注：自编动作测试音乐以 MP3 格式储存于 U 盘，并在报到当天上交。

二、《全国全民健身操规定动作》有氧舞蹈四级评分标准

有氧舞蹈四级评分标准表

表 6-2

分值	评分标准
35-40 分	能熟练掌握动作套路。动作美观，有力度，幅度大，乐感好，充分的表现力，效果好。允许有 1-2 个小动作的轻微失误。
30-35 分	能熟练掌握动作套路。动作美观，但力度稍差，乐感好，表现力稍差，允许有 3-4 动作失误。
25-30 分	能熟练掌握动作动作，动作美观性稍差，力度一般，乐感好，表现力一般，小错误动作在 4-5 次小失误。
20-25 分	能熟练掌握动作套路。动作的美观性合理度较差，乐感较差，小动作失误在 6 个以内。
20 分以下	不能独立掌握动作套路。动作不协调，姿态不规范，动作与音乐不一致。

三、1 分钟自编动作展示评分细则

1 分钟自编动作展示评分细则表

表 6-3

分值	评分标准
15-20 分	创编新颖流畅，动作美观，有力度，幅度大，乐感好，具有充分的表现力，整体效果好，具有较强的观赏性。
10-15 分	创编流畅，动作美观，但力度稍差，乐感好，表现力稍差，具有一定的观赏性。
5-10 分	动作创编不够流畅，动作有 1-2 个不美观，力度稍差，乐感一般，整体不太具有观赏性。
0-5 分	创编不科学，不具有观赏性，动作不标准不美观，动作无力度，表现力差。

四、难度动作评分细则

难度动作评分细则表

表 6-4

分值	A、B、C、D 评分标准
8-10 分	完成一个自选动作，并进行保持或者充分展示。
5-7 分	完成一个自选动作，不能充分保持和展示。
3-5 分	基本完成一个自选动作，不能充分保持和展示。
0-2 分	不能完成一个自选动作，不能充分保持和展示。

项目七：网球

一、测试内容与所占分值

测试指标与所占分值表

表 7-1

类别	专项素质	专业技能	实战能力
测试指标	多球训练	底线正反手击打、截击、高压球	比赛
分值	30分	40分	30分

二、专项素质

30次击球，打进单打线算有效，记1分，18分为及格。

三、专项技能

专项技能评分标准表

表 7-2

分值	评分标准
40分	底线正反手动作规范，网前截击推送到位，上步到位，高压球后退充分到位击球准。整个训练过程中分腿垫步、并步步伐都到位，重心稳定，无出界球。
35分	底线正反手动作规范，网前截击推送到位，上步到位，高压球后退充分到位击球准。整个训练过程中分腿垫步、并步步伐到位，重心不稳定，有出界球。
30分	底线正反手动作规范，网前截击推送到位，上步基本到位，高压球后退基本到位。整个训练过程中分腿垫步、并步步伐不够清晰到位，重心不稳定，有出界球。
25分	能完成底线正反手击球动作，网前截击上步不够，高压球后退不够充分到位击球不准。整体步伐不够清晰，技术节奏一般。
20分	能完成底线正反手击球动作，网前截击上拉拍偏大、步不够，高压球后退不够充分到位击球不准。整体步伐不够清晰，技术节奏一般。

四、比赛

1. 报名人数在6人之内，男女分组单循环决出具体名次，采用短盘制，一盘4局平局无占先，局数3:3需要净胜2局，抢七有占先，抽签决定上场顺序。

2. 男女报名人数都大于6人时候，第一阶段分组循环决出小组名次，第二阶段淘汰赛和附加赛决出所有人的名次。

比赛名次与得分对照表

表 7-2

名次	得分
第一名	30
第二名	28
第三名	26
第四名	24
第五名	22

第六名	20
第七名	18
第八名	16
第九名	14
第十名	12