北京市普通高等学校高水平运动队

招生全市统一测试标准

**田 径**

**男子**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **项目** | **A级** | **B级** |
| 100米  | 手计  | 10.9 | 11.5 |
| 电计  | 11.14 | 11.74 |
| 200米  | 手计  | 22.40 | 23.7 |
| 电计  | 22.64 | 23.94 |
| 400米  | 手计  | 50.10 | 53.0 |
| 电计  | 50.24 | 53.14 |
| 800米  | 1:57.00 | 2:03.00 |
| 1500米  | 4:00.00 | 4:15.00 |
| 5000米  | 15:10.00 | 16:10.00 |
| 110米栏  | 手计  | 15.40 | 16.00 |
| 电计  | 15.64 | 16.24 |
| 400米栏  | 手计  | 56.00 | 1:00.00 |
| 电计  | 56.14 | 1:00.14 |
| 10000米竞走（场地）  | 46:00.00 | 49:00.00 |
| 跳高  | 2.00 | 1.83 |
| 跳远  | 7.10 | 6.50 |
| 三级跳远  | 14.90 | 13.50 |
| 铅球（7.26千克）  | 14.50 | 12.50 |
| 铁饼（2千克）  | 45.00 | 38.00 |
| 标枪（800克）  | 60.00 | 51.00 |
| 全能  |  | 600 | 520 |

全能：100米、铅球、跳高。查全能评分表，三项得分总和的平均值等于上表得分，得分小数四舍五入。

**女子**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **项目** | **A级** | **B级** |
| 100米  | 手计  | 12.30 | 12.80 |
| 电计  | 12.54 | 13.04 |
| 200米  | 手计  | 25.80 | 27.00 |
| 电计  | 26.04 | 27.24 |
| 400米  | 手计  | 58.00 | 1：03.00 |
| 电计  | 58.14 | 1：03.14 |
| 800米  | 2:20.00 | 2:26.00 |
| 1500米  | 4:42.00 | 5:05.00 |
| 3000米  | 10:10.00 | 11:00.00 |
| 100米栏  | 手计  | 14.80 | 15.50 |
| 电计  | 15.04 | 15.74 |
| 400米栏  | 手计  | 1:04.00 | 1:08.00 |
| 电计  | 1:04.14 | 1:08.14 |
| 5000米竞走（场地）  | 26:00.00 | 27:30.00 |
| 跳高  | 1.70 | 1.56 |
| 跳远  | 5.70 | 5.20 |
| 三级跳远  | 12.40 | 11.00 |
| 铅球（4千克）  | 14.30 | 12.50 |
| 铁饼（1千克）  | 46.00 | 39.00 |
| 标枪（600克）  | 47.00 | 38.00 |
| 全能  |  | 600 | 520 |

全能：100米、铅球、跳高。查全能评分表，三项得分总和的平均值等于上表得分，得分小数四舍五入。

**游 泳**

男子

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **一级运动员（A）** | **二级运动员(B)** |
| **50米池** | **25米池** | **50米池** | **25米池** |
| 50米自由泳 | 24.50 | 23.50 | 27.50 | 26.50 |
| 100米自由泳 | 55.50 | 54.00 | 1:05.00 | 1:03.50 |
| 200米自由泳 | 2:03.00 | 1:59.50 | 2:23.00 | 2:19.50 |
| 400米自由泳 | 4:21.00 | 4:14.00 | 5:06.00 | 4:59.00 |
| 800米自由泳 | 9:02.00 | 8:48.00 | 10:32.00 | 10:18.00 |
| 1500米自由泳 | 17:20.00 | 16:54.00 | 20:15.00 | 19:50.00 |
| 50米仰泳 | 30.50  |  29.50  | 35.50 | 34.50 |
| 100米仰泳 | 1:04.00 | 1:03.00 | 1:14.00 | 1:13.00 |
| 200米仰泳 | 2:18.00 | 2:16.00 | 2:41.00 | 2:39.00 |
| 50米蛙泳 | 32.50 | 31.50 | 37.00 | 36.00 |
| 100米蛙泳 | 1:11.00 | 1:09.00 | 1:20.00 | 1:18.00 |
| 200米蛙泳 | 2:35.00 | 2:31.00 | 2:54.00 | 2:50.00 |
| 50米蝶泳 | 27.00 | 26.00 | 32.50 | 31.50 |
| 100米蝶泳 | 1:00.00 | 58.50 | 1:11.00 | 1:09.50 |
| 200米蝶泳 | 2:14.00 | 2:11.00 | 2:38.00 | 2:35.00 |
| 200米混合泳 | 2:19.00 | 2:16.00 | 2:40.00 | 2:37.00 |
| 400米混合泳 | 4:58.30 | 4:52.00 | 5:31.00 | 5:25.00 |

女子

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **一级运动员（A）** | **二级运动员(B)** |
| **50米池** | **25米池** | **50米池** | **25米池** |
| 50米自由泳 | 27.20 | 26.20 | 31.50 | 30.50 |
| 100米自由泳 | 1:02.50 | 1:01.00 | 1:13.00 | 1:11.00 |
| 200米自由泳 | 2:15.00 | 2:11.50 | 2:39.00 | 2:35.50 |
| 400米自由泳 | 4:44.00 | 4:37.00 | 5:46.00 | 5:39.00 |
| 800米自由泳 | 9:42.00 | 9:28.00 | 12:02.00 | 11:48.00 |
| 1500米自由泳 | 18:35.00 | 18:10.00 | 23:45.00 | 23:20.00 |
| 50米仰泳 | 33.00 | 32.00 | 38.50 | 37.50 |
| 100米仰泳 | 1:09.00 | 1:08.00 | 1:21.00 | 1:20.00 |
| 200米仰泳 | 2:29.50 | 2:27.00 | 2:53.00 | 2:51.00 |
| 50米蛙泳 | 36.00 | 35.00 | 41.00 | 40.00 |
| 100米蛙泳 | 1:18.00 | 1:16.00 | 1:29.00 | 1:27.00 |
| 200米蛙泳 | 2:51.00 | 2:47.00 | 3:13.00 | 3:09.00 |
| 50米蝶泳 | 30.50 | 29.50 | 36.50 | 35.50 |
| 100米蝶泳 | 1:08.00 | 1:06.50 | 1:20.00 | 1:18.50 |
| 200米蝶泳 | 2:25.00 | 2:22.00 | 2:54.50 | 2:51.50 |
| 200米混合泳 | 2:30.00 | 2:27.00 | 2:58.00 | 2:55.00 |
| 400米混合泳 | 5:18.00 | 5:12.00 | 6:21.00 | 6:15.00 |

**足 球**

一、测试内容：

1. 专项素质：30米跑（20分）

2. 专项技术：曲线运球射门（30分）

3. 实战能力：攻守对抗能力、技术运用及战术意识（40分）

4. 发展前途与个人特长（含身体条件、技术特长、意志品质等）（10分）

二、评分标准：

1. 30米跑（20分）

|  |  |
| --- | --- |
| 成 绩 | 分值 |
| 男 | 女 |
| 4″0 | 4″4 | 20 |
| 4″05 | 4″45 | 19 |
| 4″1 | 4″5 | 18 |
| 4″15 | 4″55 | 17 |
| 4″2 | 4″6 | 16 |
| 4″25 | 4″65 | 15 |
| 4″3 | 4″7 | 14 |

3. 专项技术技评（30分）：

曲线运球射门：

A类24—30分 B类18—23分 C类12—17分

4. 实战能力评定（40分）：

A类32—40分 B类24—31分 C类16—23分

5. 发展前途与个人特长评定（10分）：

A类8—10分 B类5—7分 C类2—4分

**足 球(守门员)**

一、测试内容：

1. 专项素质：30米跑（20分）

2. 专项技术：守门员扑接球技术（30分）

3. 实战能力：守门员发动进攻和防守等综合能力、技术运用及战术意识（40分）

4. 发展前途与个人特长（含身体条件、技术特长、意志品质等）（10分）

二、评分标准：

1. 30米跑（20分）

|  |  |
| --- | --- |
| 成 绩 | 分值 |
| 男 | 女 |
| 4″0 | 4″4 | 20 |
| 4″05 | 4″45 | 19 |
| 4″1 | 4″5 | 18 |
| 4″15 | 4″55 | 17 |
| 4″2 | 4″6 | 16 |
| 4″25 | 4″65 | 15 |
| 4″3 | 4″7 | 14 |

3. 专项技术技评（30分）：

守门员扑接球技术：

A类24—30分 B类18—23分 C类12—17分

4. 实战能力评定（40分）：

A类32—40分 B类24—31分 C类16—23分

5. 发展前途与个人特长评定（10分）：

A类8—10分 B类5—7分 C类2—4分

**100-80分A级； 79-60分B级； 59分以下为C级**

**篮 球**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **内 容** | **测 试 项 目** |  | **分 值** |
| **基本****技术** | 两分钟自投自抢：两分跳投：中锋（5、4号位）：以端线中点为圆心，5.8米为半径画半圆线外。三分远投：前锋、后卫（1-3号位）：三分线外。 |  | 20分 |
| **比赛** | 半场三打三 |  | 30分 |
| **能力** | 全场五对五 |  | 50分 |
| **总分** |  |  | 100分 |

**1，投篮评分标准：根据个人位置选择投篮区域（投次、中次各占10分**）

 **3分篮得分如下：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 投次 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 |
| 中次 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 3 | 1 |
| 得分 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

**2分篮得分如下：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 投次 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 22 | 20 |
| 中次 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 | 6 | 4 | 1 |
| 得分 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

**2，三对三得分标准：**

**考察运动员个人技术运用情况：优30—20、良19—10、一般9—0**

**优30—20：**运用个人技术娴熟、合理，个人攻击能力强，攻防意识强；

**良19—10：**攻守能力一般，个人攻击力弱，攻防意识一般；

**一般：9—0：**个人攻守能力差、攻防意识差。

**3，五对五得分标准：**

**考察运动员整体配合意识：优50—40、良39—20、一般19—0**

**优50—40：** 整体攻防意识清晰、有团队精神，个人进攻技术运用合理，防守好及协防选位准确；

**良39—20：**个人技术在整体配合中运用一般，缺少整体意识。

**一般19—0：**无位置感，攻守能力弱。

**备注：1、测试时男篮使用七号球、女篮使用六号球**

**100-80分A级； 79-60分B级； 59分以下为C级**

**排 球**

**一、测试内容**

（一）专项素质

1．助跑摸高

2．6米×10折返移动

（二）专项技术：垫球、调整传球、扣球、发球、插上传球（**二**传测试项目）、接发球（自由人测试项目）、单人防守（自由人测试项目）、比赛。

**二、测试办法**

（一）专项素质

1．助跑摸高（双脚起跳）：每人测试3次，取最高值为最终助跑摸高成绩。

2．6米×10折返移动：每人测试1次。以排球场的端线处为起点，移动至限制线处击倒地面标志物后折返共10次，计时评分（测试学生若因地板滑等原因影响了该项目的完成，视情况可补测1次）。

（二）专项技术

1．垫球（10次）：测试学生在5号位、1号位垫球各5次，球要有一定弧度、球速适中。球垫到2、3号位之间所标至的区域内（2×2米）。若球未进入所规定区域（压线为好球）、弧度过低等不得分。

2．调整传球（10次）：测试学生站在6号位，传3号位抛出的球，球传至4号位5次、2号位5次（见图2）。要求传出的球高弧度，并落在4、2号位扣球的区域内，使得本方队员可以进攻，否则不得分。

3．扣球（10次）：受测学生扣4号位一般球。其中，5次直线、5次斜线（见图1）。要求扣球有一定力量并进入规定区域。若球未进入所规定区域、犯规或失误不得分。

4．发球（10次）：测试学生任选一种发球技术（下手发球除外），球发至对方1、5号位规定的区域内（3米×2米，见图1）各5次。若球未进入所规定区域，但落在界内可得0.5分，犯规或失误不得分。

5．插上传球（**二传测试项目**）：测试学生在1号位插上传6号位抛出的球,共10次。4号位一般球4次、3号位快球3次和2号位一般球3次（见图3）。每传完一次球，测试学生返回到1号位插上位置。要求传出的高于球网、有弧度并落在4、3、2号位扣球的区域内，使得本方队员可以进攻，否则不得分。

6．接发球（**自由人测试项目**）：测试学生1、5号位各接5次球（见图4）。要求垫出的球有一定弧度、球速适中，球垫到2、3号位之间的区域内（2米×2米）。若球未进入所规定区域、弧度过低及犯规不得分。

7.单人防守（**自由人测试项目**）：测试学生在6号位准备，接1号位、5号位各5次球（见图5）。要求垫出的球有一定弧度并至2、3号区域内（3米×3米）。若球未到所规定区域、弧度过低及失误不得分。

8．比赛（一局）：考生需按照报名的专位比赛。

**三、测试评分**

测试评分为100分，各项测试内容所占分值如下（评分标准）：

（一）专项素质20分

1．助跑摸高：10分

2．6米×10折返移动：10分

（二）专项技术70分

1．垫球、调整传球、扣球、发球，每项10分，每个球1分，共计40分。

2．比赛：30分。

（三）特殊专位测试

1．二传不测试扣球，测试插上传球。其它测试项目相同。

2．自由人不测试助跑摸高，6米×10折返移动成绩×2。

自由人不测试发球和扣球，测试接发球和防守，其它测试项目相同。

3．**二传及自由人须配带标志。**

（四）发展前途及个人特长10分

身体条件较好、专项素质（重点在摸高）或专项技术突出的学生予以加分。

**四、高水平运动员的基本要求**

助跑摸高男子运动员必须在3.05米，女子必须在2.75米（自由人除外）。

**五、器材**

电子摸高器2台、秒表3块、触摸标志（矿泉水代替）、标准排球15-20个。

↙ 发球 ↘

 图2 调整传球

 图1扣球、发球

图3 二传插上传球 图4 自由人接发球 图5 自由人单人防守

|  |
| --- |
| **助跑摸高评分（m）** |
| 男 | 女 | 分值 |
| 3.25 | 2.95 | 10 |
| 3.24 | 2.94 | 9.6 |
| 3.23 | 2.93 | 9.2 |
| 3.22 | 2.92 | 8.8 |
| 3.21 | 2.91 | 8.4 |
| 3.20 | 2.90 | 8.0 |
| 3.19 | 2.89 | 7.6 |
| 3.18 | 2.88 | 7.2 |
| 3.17 | 2.87 | 6.8 |
| 3.16 | 2.86 | 6.4 |
| 3.15 | 2.85 | 6.0 |
| 3.14 | 2.84 | 5.6 |
| 3.13 | 2.83 | 5.2 |
| 3.12 | 2.82 | 4.8 |
| 3.11 | 2.81 | 4.4 |
| 3.10 | 2.80 | 4.0 |
| 3.09 | 2.79 | 3.6 |
| 3.08 | 2.78 | 3.2 |
| 3.07 | 2.77 | 2.8 |
| 3.06 | 2.76 | 2.4 |
| 3.05 | 2.75 | 2.0 |

|  |
| --- |
| **六米往返移动评分（s）** |
| 男 | 女 | 分值 |
| 15"3 | 16"0 | 10 |
| 15"5 | 16"2 | 9.6 |
| 15"7 | 16"4 | 9.2 |
| 15"9 | 16"6 | 8.8 |
| 16"1 | 16"8 | 8.4 |
| 16"3 | 17"0 | 8.0 |
| 16"5 | 17"2 | 7.6 |
| 16"7 | 17"4 | 7.2 |
| 16"9 | 17"6 | 6.8 |
| 17"1 | 17"8 | 6.4 |
| 17"3 | 18"0 | 6.0 |
| 17"5 | 18"2 | 5.6 |
| 17"7 | 18"4 | 5.2 |
| 17"9 | 18"6 | 4.8 |
| 18"1 | 18"8 | 4.4 |
| 18"3 | 19"0 | 4.0 |
| 18"5 | 19"2 | 3.6 |
| 18"7 | 19"4 | 3.2 |
| 18"9 | 19"6 | 2.8 |
| 19"1 | 19"8 | 2.4 |
| 19"3 | 20"0 | 2.0 |

**100-80分A级； 79-60分B级； 59分以下为**

**武 术**

1. 基本素质 10%

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 测试内容 | 分值 | 要求 |
| 1 | 立定跳远 | 5分 | 男2.80米，女2.10米，每少0.05米减1分 |
| 2 | 一分钟仰卧起坐 | 5分 | 男65个，女60个，每少5 个减1分 |

1. 基本功 30%

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 | 分值 | 测试内容及各项分值 |
| 1 | 腿法 | 10分 | 正踢、侧踢、里合、外摆、后扫，各2分 |
| 2 | 跳跃 | 10分 | 飞脚、旋风脚、侧空翻、旋子、腾空摆莲，各2分 |
| 3 | 难度动作 | 10分 | 旋风脚540度+ 马步、旋子转体360度、腾空摆莲540度+ 马步、直身前扫900度、腾空正踢腿、前举腿平衡，原地后空翻+ 蝶步,任选2种，各5分 |

1. 套路 60%

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 | 分值 | 测试内容 |
| 1 | 拳术类 | 30分 | 长拳、南拳、各式太极拳、各种传统拳，任选1种 |
| 2 | 器械类 | 30分 | 刀、剑、枪、棍、各式太极器械、各种传统器械，任选1种 |

**100-85分A级； 85-80分B级； 79分以下为C级**

**健 美 操**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 测试项目 | 评分标准 | 分值 | 最后得分 |
| 规定难度 | A 文森俯卧撑B 直角支撑360度C 屈体分腿跳成俯撑D 单足转体360度接垂直劈腿 | 5分5分5分5分 | 要求：必须达到最低完成标准完成达到最低标准 3分完成良好 4分完成优秀 5分 | 20分 |  |
| 自选难度 | A、 B、 C、 D、组各自选一个难度（每个难度允许做两次） | A 5分B 5分C 5分D 5分 | 要求：不低于规定分值或相同分值不同名称的动作。必须达到最低完成标准完成达到最低标准 3分完成良好 4分完成优秀 5分 | 20分 |  |
| 专项技术 | 成套动作：自选要求：难度及过度连接等动作不低于二级运动员规定动作 | 完成一般 | 20分 | 40分 |  |
| 完成良好 | 25分 |
| 完成优秀 | 30分 |
| 综合评价（形体） | 10分 |
| 专项素质 | 1、三面叉（180度以上）2、腹肌两头起一分钟3、1分钟俯卧撑（女生）1分钟俯卧撑击掌（男生）1. 直角支撑静控30秒
2. 连续10次屈体分腿跳
 | 4分左、右纵叉各1分，横叉2分4分30次以上4分、25次以上3分、20次以上2分、10次以上1分、10次以下0分4分40次以上4分、35次以上3分、30次以上2分、20次以上1分、20次以下0分4分30次以上4分、25次以上3分、20次以上2分、10次以上1分、10次以下0分4分30秒以上4分、25秒以上3分、20秒以上2分、10秒以上1分、10秒以下0分4分女生：10次以上4分、8次以上3分、6次以上2分、4次以上1分、4次以下0分男生：20次以上4分、15次以上3分、10次以上2分、5次以上1分、5次以下0分 | 20分 |  |
| 总分 |  |  | 100分 |  |

**100-90分A级； 89-80分B级； 79分以下为C级**

**乒 乓 球**

一、测试内容

1. 专项技术：30%

①正反手结合20组（40板），适用于攻球、弧圈球、削球打法。

②推侧扑10组（30板），适用于攻球、弧圈球、削球打法。

2. 实战比赛50%

3. 专项素质：20%

①3米交叉步移动（次/30秒）

②双摇跳绳（次/1分钟）

二、评分标准

1. 专项技术分值计分表30分

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 考核内容项目 | 速度 | 力量 | 落点 | 旋转 | 命中率 |
| 正反手结合20组（40板） | 3分 | 3分 | 2分 | 2分 | 5分 |
| 推侧扑 10组（30板） | 3分 | 3分 | 2分 | 2分 | 5分 |

注：削攻型打法的考生测正反手两面削球、全台削球扑短球或反攻。

2. 实战比赛分值计分表50分

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 打 法 | 手 感 | 气 质 | 应变能力 | 名 次 | 总 分 |
| 5分 | 5分 | 5分 | 5分 | 30分 | 50分 |

3. 专项素质考核计分表20分

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  分值  考核内容项目 | 性别 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3米交叉步移动 （次/30秒） | 男 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 女 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 双跳绳（次/1分钟） | 男 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
| 女 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 50 |

注：每人一次机会。

**100-80分A级； 79-60分B级；59分以下为C级**

**羽 毛 球**

一、测试内容：

专项素质： 30%

专项技术： 30%

实战能力： 40%

二、具体内容及评分标准：

（一）专项素质：（30分）

1. 前后场地移动 10分

2. 左右场地移动 10分

3. 一分钟双摇跳绳 10分

（二）专项技术：（30分）

1. 发高远球 10分

2. 高球 10分

3. 吊球 10分

（三）实战能力：（40分）

1. 战术意识 10分

2. 技术运用 10分

3. 心理素质 10分

4. 作风 10分

专项素质考核记分表：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  考核 内容分值项目 | 10 | 9.5 | 9 | 8.5 | 8 | 7.5 | 7 | 6.5 | 6 | 5.5 | 5 | 4.5 | 4 | 3.5 | 3 | 2.5 | 2 |
| 前后场地移动 | 男 | 13″ | 13″2 | 13″4 | 13″6 | 13″8 | 14″ | 14″2 | 14″4 | 14″6 | 14″8 | 15″ | 15″2 | 15″4 | 15″6 | 15″8 | 16″ | 16″2 |
| 女 | 13″5 | 13″7 | 13″9 | 14″1 | 14″3 | 14″5 | 14″7 | 14″9 | 15″1 | 15″3 | 15″5 | 15″7 | 15″9 | 16″1 | 16″3 | 16″5 | 16″7 |
| 左右场地移动 | 男 | 15″ | 15″2 | 15″4 | 15″6 | 15″8 | 16″ | 16″2 | 16″4 | 16″6 | 16″8 | 17″ | 17″2 | 17″4 | 17″6 | 17″8 | 18″ | 18″2 |
| 女 | 15″5 | 15″7 | 15″9 | 16″1 | 16″3 | 16″5 | 16″7 | 16″9 | 17″1 | 17″3 | 17″5 | 17″7 | 17″9 | 18″1 | 18″3 | 18″5 | 18″7 |
| 双摇跳绳 | 男 | 120 | 118 | 116 | 114 | 112 | 110 | 108 | 106 | 104 | 102 | 100 | 98 | 96 | 94 | 92 | 90 | 88 |
| 女 | 115 | 113 | 111 | 109 | 107 | 105 | 103 | 101 | 99 | 97 | 95 | 93 | 91 | 89 | 87 | 85 | 83 |

专项技术测试方法及标准：

发高远球：将球发到距离站线76公分和边线76公分的正方形区域内。

高球：运用高球技术将球击打到距离对方场区端线75公分同侧边线100公分区域内。

吊球：运用吊球技术将球击打到距离球网198公分，对角边线100公分区域内。

每项技术测试10个球，每球1分。

**100-80分A级； 79-60分B级； 59分以下为C级**

**网 球**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 测 试指 标 | 扇形跑 | 正、反手底线抽球 | 发球 | 比赛 |
| 分 值 | 10分 | 20分 | 10分 | 60分 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质

1．测试方法：将一支球拍放在底线中点后面，拍头指向球网，5个球的位置如图所示。从底线中点开始，沿着逆时针方向依次取回5个球，将每次取回的球放在球拍拍面上。测试员喊“预备-开始”之后，秒表计时开始，记录完成的时间。

扇形跑示意图

2．评分标准：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | 分值 | 成绩（秒） |
| 男  | 女  | 男  | 女 |
| 10.0 | 15〞0 | 16〞0 | 4.5 | 20〞5 | 21〞5 |
| 9.5 | 15〞5 | 16〞5 | 4.0 | 21〞0 | 22〞0 |
| 9.0 | 16〞0 | 17〞0 | 3.5 | 21〞5 | 22〞5 |
| 8.5 | 16〞5 | 17〞5 | 3.0 | 22〞0 | 23〞0 |
| 8.0 | 17〞0 | 18〞0 | 2.5 | 22〞5 | 23〞5 |
| 7.5 | 17〞5 | 18〞5 | 2.0 | 23〞0 | 24〞0 |
| 7.0 | 18〞0 | 19〞0 | 1.5 | 23〞5 | 24〞5 |
| 6.5 | 18〞5 | 19〞5 | 1.0 | 24〞0 | 25〞0 |
| 6.0 | 19〞0 | 20〞0 | 0.5 | 24〞5 | 25〞5 |
| 5.5 | 19〞5 | 20〞5 | 0 | 24〞5以上 | 25〞5以上 |
| 5.0 | 20〞0 | 21〞0 | — | — | — |

 网球 扇形跑评分表

（二）专项技术

1. 正、反手底线抽球

（1）测试方法：考生二人进行测试，当来球落地后考生分别用正手和反手上旋的方式将球击回。正、反手交替击球各5次，每次击球规定打直线；再正、反手交替击球各5次，每次击球规定打斜线。（正、反手斜或直线以左右半场单打区划分）。

（2）评分标准：打到界内并在指定半场内得0.5分，正、反手各5分,考生要用力击打网球，未击至对方场区内为击球失误无分。

技术评定：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 优10~8.6 | 良8.5~7.6 | 中7.5~6.0 | 差5.9~0 |
| 技评 | 1**.**动作连贯协调，发力自然。2**.**步法移动快，重心稳定。3**.**控制球的能力强。 | 1**.**动作较连贯协调，发力较自然流畅。2**.**击球速度较快且上旋较强。3**.**控制球能力较强。 | 1**.**动作基本连贯协调，发力基本自然流畅。2**.**击球速度一般且基本有上旋。3**.**步法移动较慢，重心稳定性一般。4**.**控制球能力一般。 | 1**.**动作不连贯协调，发力不自然流畅。2**.**击球速度慢且没有上旋。3**.**步法移动慢，重心稳定性差。4**.**控制球能力差。 |

2. 发球

（1）测试方法：考生发球10次。前2次发向平分区外角，接着3次发向平分区的内角；接着2次发向占先区的内角，最后3次发向占先区的外角。

（2）评分标准：发至界内并在指定半场内得0.5分，发球5分。考生要用力击打网球，未发至对方场区内为击球失误无分。

技术评定：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 优5~4.3 | 良4.2-3.8 | 中3.7-3.0 | 差2.9-0 |
| 技评 | 发球威力大，成功率高。 | 发球威力较大，成功率较高。 | 发球威力一般。 | 发球没有威力。 |

（三）实战能力

1．测试方法：分别组织男女进行比赛，5人内（含5人）比赛采用短盘制，一盘4局，平局决胜制（当局数3:3时需净胜两局），每局平分无占先。5人以上第一阶段进行分组单循环赛，第二阶段采用单淘汰加附加赛的方式决出名次。

2．评分标准：

比赛成绩：第一名60分

 第二名55分

 第三名50分

 其余名次均为45分。

**100-80分A级； 79-60分B级； 59分以下为C级**