

宜昌市教育局

宜教体艺函〔2016〕4号

市教育局关于印发《2016年 宜昌市普通高中体育特长生考试细则 及评分标准》的通知

各区教育局、局属各中学、局管各民办学校：

进一步规范我市普通高中体育特长生招考工作，完善考评方案，细化工作要求，提高我市学校体育运动竞技水平，选拔优秀体育后备人才，做好全省中学生各项竞赛参赛准备工作，市教育局组织专家对《2015年宜昌市普通高中体育特长生考试细则及评分标准》进行了修订，制定了《2016年宜昌市普通高中体育特长生考试细则及评分标准》，现印发给你们，请各区教育局转发到学校，通知相关学生积极备考。2016年城区体育特长生考试按此标准执行。

附件：《2016年宜昌市普通高中体育特长生考试细则及评分标准》

宜昌市教育局 卫艺科
2016年3月18日



附件:

2016年宜昌市普通高中体育特长生 考试细则及评分标准

一、报考资格

1. 区域范围: 2016年在城区参加中考符合相关学校报考条件的应届初中毕业生;

2. 各项目要求:

篮球: 男子篮球参加宜昌市城区中学生篮球联赛(含区教育局组织的初中联赛), 身高180cm以上(参加过市级总决赛的运动员可放宽到170cm以上); 女子篮球身高达165cm以上(参加过省级比赛的运动员可放宽到160cm以上);

田径: 在区田径运动会上获得第一名、市第八届田径运动会上获得前六名或区级及以上级别田径比赛达到三级运动员标准的方可报考;

足球: 参加过区级及以上级别足球联赛的运动员;

排球: 男子身高达180cm以上, 女子身高达165cm以上(自由人位置男子身高170cm以上, 女子身高达160cm以上);

健美操: 男子身高达170cm以上、女子身高达160cm以上;

游泳: 参加过2015年湖北省青少年游泳比赛并获得前八名;

乒乓球、羽毛球、武术: 在初中阶段参加区教育局、体育局以上单位(含区级)组织举办的该项目体育竞赛中, 获单项前3名(直属学校获校运动会前3名);

3. 资格审查: 各学校、各区教育局要严格做好考生资格审查工作, 按照“谁审查, 谁负责”的原则, 实行责任制和责任追究制, 谁审查、谁签字、谁负责;

4. 保险证明: 根据省教育厅《关于做好学校体育竞赛活动安全工作的通知》(鄂教体艺〔2011〕3号)要求, 所有考生必须在参加专业测试前购买人身意外伤害保险。

二、考试细则及评分标准

(一) 篮 球

一、助跑摸高

1. 考试意义: 通过助跑摸高的考试, 主要了解考生的弹跳力, 助跑起跳的协调性和高空对抗的优势情况。

2. 权重: 20分。

3. 考试方法: 将标有刻度的黑板挂在篮板上, 考试的男、女考生先在手指上沾摸一些滑石粉或粉笔灰, 然后通过助跑单脚起跳手指触摸黑板, 黑板上的手指印迹表示摸高的高度, 每人连续摸两次, 取最好成绩。

4. 要求:

(1) 助跑路线自由选择。

(2)不能用力拍打黑板。

二、1 分钟投篮

1. 考试意义：通过该项考试，主要了解考生的投篮能力及临场心理素质。

2. 权重：20 分。

3、考试方法：以篮圈中心投影点为圆心，4.252 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，记投中个数，每人测一次。

4、要求：投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投篮投中无效。

三、半场往返运球投篮

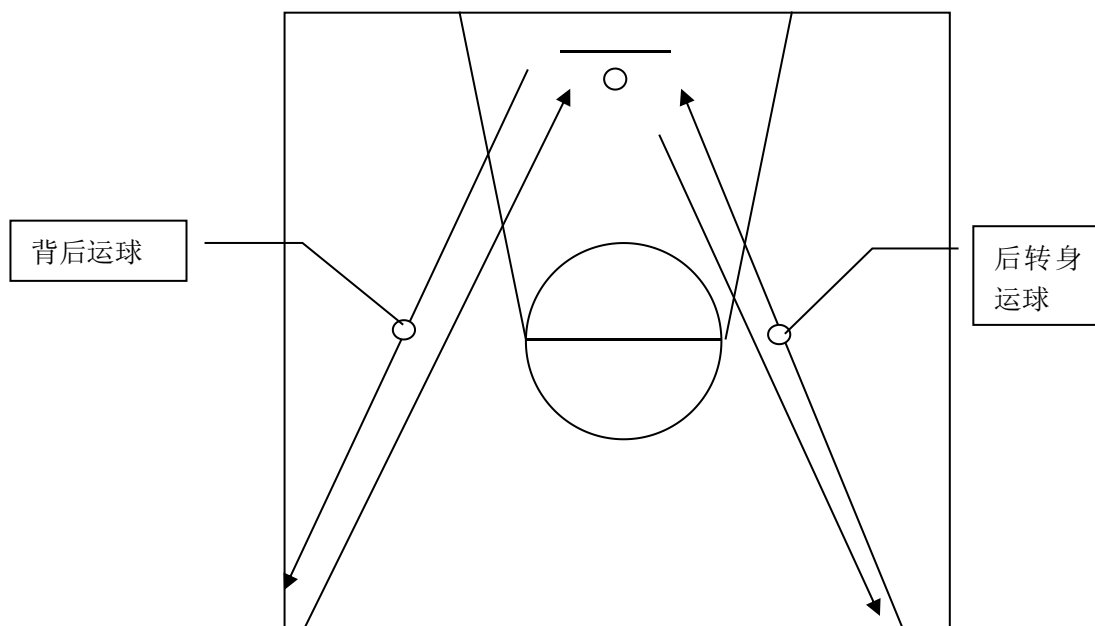
1. 考试意义：通过该项考试，可以了解考生运球的熟练程度、控球能力、运球突破攻击力和行进间投篮的稳定性；

2. 权重：35 分；

3. 考试方法：

考生在球场左侧底线为起点，向中线快速运球绕过中线附近障碍物运球左手上篮（若右手上篮，则在总时间里每次增加 3 秒钟），在运球上篮前必须完成一次后转身（背后）运球，且球要投中，若投不中则必须补投，直至投中为止（以下各次与此相同）；抢到篮板球后快速运往右侧中线，绕过中线障碍物后返回快速运球右手上篮，在运球上篮前必须完成一次背后（后转身）运球，抢到投中的篮板球后，快速运球返回左侧中线并绕过障碍物。上述过程再重复做一遍，一共往返两个来回，投中 4 个球，从右侧起点运球开始计时，到第 4 个球投中后抢到篮板球出底线则计时结束，时间越短成绩越好，每人一次机会。（如下图）

起、终点



4 要求:

(1)考生的后转身运球上篮和背后运球上篮,左右两侧可以任意选择使用,但两侧不能做相同动作;

(2)左侧必须用左手上篮,右侧必须用右手上篮;

(3)抢到投中的篮板球后不得向前抛球和抱球跑回中线,必须将球运回至中线障碍物并绕过。

四、全场五对五比赛

1. 考试意义:通过半场和全场比赛,主要了解考生的个人特点,不同位置分工的攻、防技战术运用能力,整体配合意识,以及在比赛中的思维能力和心理素质。

2. 权重 25 分。

3. 考试方法。考生根据自己所处的位置充分施展个人的攻、防技战术能力,考试人员对每个考生进行评分。

4. 要求:在比赛中注重集体配合,主要观察攻防的配合意识和技战术的实效性。

篮球专项测试评分表

男子

1、助跑摸高 20 分

高度	3.20	3.17	3.14	3.11	3.08	3.05	3.02	2.99
得分	20	19	18	17	16	15	13	11
高度	2.96	2.93	2.90	2.87	2.84	2.81	2.78	
得分	7	6	5	4	3	2	1	

2、1 分钟投篮 20 分

投中数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
得分	20	19	18	17	15	13	11	9	6	3

3、半场往返运球 35 分

时间	30"	30"5	31"	31"5	32"	32"5	33"	33"5	34"
得分	35	34	33	32	31	30	29	28	27
时间	34"5	35"	35"5	36"	36"5	37"	37"5	38"	38"5
得分	26	25	24	23	22	21	20	19	18
时间	39"	39"5	40"	40"5	41"	41"5	42"	42"5	43"
得分	17	16	15	14	13	12	11	10	9
时间	43"5	44"	44"5	45"	45"5				
得分	8	7	5	3	1				

4、全场 5 对 5 比赛 25 分

(1)攻防技术的系统性、熟练性和实用性。(5 分)

(2)各种掩护、策应、传切等基础配合方法掌握的程度、意识和实用效果。(5 分)

(3)快攻意识、移动路线、应变及攻击能力。(5 分)

(4) 争抢攻防篮板球的意识、方法和对抗能力。(5分)

(5) 盯人和联防的基本意识、移动的路线、方法和应变能力，攻防的整体协作意识。(5分)

女子

1、助跑摸高 20 分

高度	2.85	2.82	2.79	2.76	2.73	2.7	2.67	2.64
得分	20	19	18	17	16	15	13	11
高度	2.61	2.58	2.55	2.52	2.49	2.46	2.43	
得分	9	7	5	4	3	2	1	

2、1 分钟投篮 20 分

投中数	8	7	6	5	4	3	2	1
得分	20	19	18	16	13	9	6	3

3、半场往返运球 35 分

时间	36"	36"5	37"	37"5	38"	38"5	39"	39"5	40"	40"5
得分	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
时间	41"	41"5	42"	42"5	43"	43"5	44"	44"5	45"	45"5
得分	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
时间	46"	46"5	47"	47"5	48"	48"5	49"	49"5	50"	50"5
得分	15	14	13	12	11	10	9	7	4	1

4、全场 5 对 5 比赛 25 分

(1) 攻防技术的系统性、熟练性和实用性。(5分)

(2) 各种掩护、策应、传切等基础配合方法掌握的程度、意识和实用效果。(5分)

(3) 快攻意识、移动路线、应变及攻击能力。(5分)

(4) 争抢攻防篮板球的意识、方法和对抗能力。(5分)

(5) 盯人和联防的基本意识、移动的路线、方法和应变能力，攻防的整体协作意识。(5分)

(二) 排 球

一、30 米加速跑 (15 分)

考生用站立式起跑，每人测试一次。第二次抢跑取消成绩。

成绩换算见评分表

二、助跑纵跳摸高 (20 分)

被测试人根据本人所习惯得助跑距离和路线助跑，起跳，手的触摸点与地面丈量所得的高度为该被测试人的成绩。

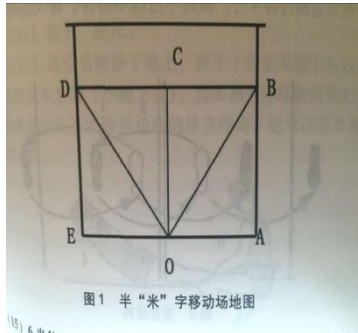
注：成绩换算见评分表

三、半“米”字移动 (15 分)

运动员推倒 0 点饮料瓶启动计时，按 OA-OB-OC-OD-OE 的顺序依次往返，最后推倒 0 点饮料瓶停表计算成绩，饮料瓶未推到可返回重推，每人

测两次，取最好成绩。

注：成绩换算见评分表。图（1）



图（1）

四、立定跳远（15 分）

用卷尺从排球场底线拉到三米线，从卷尺零点起跳，每人测两次，取最好成绩。

成绩换算见评分表。

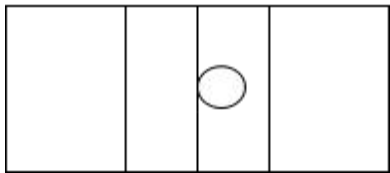
五、双摇跳绳（15 分）

考生持绳站好（绳置于身后），听口令后立即经头上方向前摆动跳绳。跳一次摇两次绳，算一次（个）到时停止，在规定时间内计有效次数。（30 秒计时）

六、垫球（20 分）

两人一组，教师隔网将球抛给学生，学生将球垫到指定的区域（二、三号位圆圈以内），连续垫 10 个球，每垫进一个得一分，共 10 分。根据垫球人的步伐移动，垫球的弧度以及技术动作来进行技术评定，共 10 分。

图（2）



图（2）

注：成绩换算见评分表。

30 米加速跑

分值	男	女
15	4 " 5	5 " 0
14	4 " 6	5 " 1
13	4 " 7	5 " 2
12	4 " 8	5 " 3

11	4 " 9	5 " 4
10	5 " 0	5 " 5
9.0	5 " 1	5 " 6
8.0	5 " 2	5 " 7
7.0	5 " 3	5 " 8
6.5	5 " 4	5 " 9
6.0	5 " 5	6 " 0
5.5	5 " 6	6 " 1
5.0	5 " 7	6 " 2
4.5	5 " 8	6 " 3
4.0	5 " 9	6 " 4
3.5	6 " 0	6 " 5
3.0	6 " 1	6 " 6
2.0	6 " 2	6 " 7
1.0	6 " 3	6 " 8

助跑纵跳摸高（米）

分值	男	女
20	3.15	2.70
19	3.14	2.69
18	3.13	2.68
17	3.12	2.67
16	3.11	2.66
15	3.10	2.64
14	3.08	2.62
13	3.06	2.60
12	3.04	2.58
11	3.02	2.56
10	3.00	2.54
9.0	2.98	2.52
8.0	2.96	2.50
7.0	2.94	2.48
6.0	2.92	2.46
5.0	2.90	2.44
4.0	2.88	2.42
2.0	2.84	2.38
1.0	2.82	2.36

半“米”字移动

分值	男	女
15	16 " 8	17 " 6
14	16 " 9	17 " 7
13	17 " 0	17 " 8
12	17 " 1	17 " 9
11	17 " 2	18 " 0
10	17 " 3	18 " 2
9.0	17 " 4	18 " 4
8.0	17 " 6	18 " 6
7.0	17 " 8	18 " 8
6.5	18 " 0	19 " 0
6.0	18 " 2	19 " 2
5.5	18 " 4	19 " 4
5.0	18 " 6	19 " 6
4.5	18 " 8	19 " 8
4.0	19 " 0	20 " 0
3.5	19 " 2	20 " 2
3.0	19 " 4	20 " 6
2.0	19 " 8	20 " 8
1.0	20 " 0	21 " 0

立定跳远（米）

分值	男	女
15	2.45	2.0
14	2.43	1.99

跳 绳（个）

分值	男	女
15	60	50
14	59	49

13	2.41	1.98	13	58	48
12	2.39	1.97	12	57	47
11	2.37	1.96	11	56	46
10	2.35	1.95	10	55	45
9.0	2.30	1.90	9.0	50	40
8.0	2.25	1.85	8.0	45	35
7.0	2.20	1.80	7.0	40	30
6.0	2.15	1.75	6.0	35	25
5.0	2.05	1.70	5.0	30	20
4.0	2.00	1.65	4.0	25	15
3.0	1.95	1.60	3.0	20	10
2.0	1.90	1.55	2.0	15	5

(三) 足 球

一、测试指标

- 1、正脚背颠球 (20 分)
- 2、运球绕杆射门 (25 分)
- 3、5~25 米折返跑 (15 分)
- 4、踢远 (15 分)
- 5、实战能力 (25 分)

二、测试方法

(一)、正脚背颠球 (20 分)

1. 测试意义：通过该项目的测试，重点考查运动员颠球时控球能力和稳定性。

2. 测试办法：颠球必须在指定区域内完成，如越指定区域外颠球，则从零开始计数。

3. 测试要求：颠球开始时必须用脚把球从地面挑起，颠球时需用左右脚正脚背部位交替颠球，单脚连续颠球不计次数。

4. 成绩评定：考生每颠 1 个计 0.4 分，50 个为满分；每人 2 次机会，取最好成绩。

(二) 20 米带球绕杆射门 (25 分)

(1)测试意义：通过该项目的测试，重点考查运动员运球技术的掌握，运球时的速度、灵敏和控球能力。

(2)测试办法：在距起点线 20 米直线距离放置 8 根标志杆（第一根标志杆距起点线 3 米，每杆间距 2 米，最后一根标志杆距射门线 3 米）。

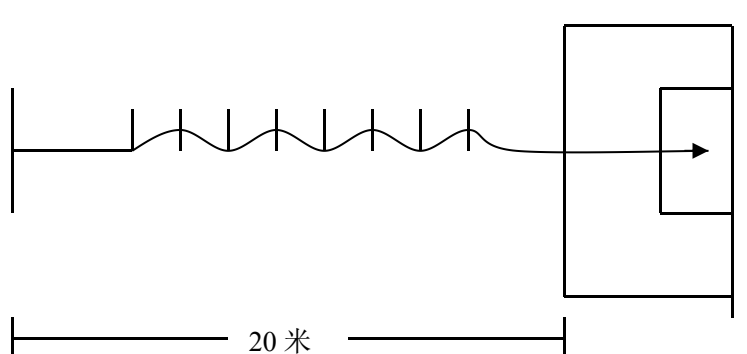
(3)测试要求：在射门线（距球门线 16.50 米）前起脚射门，并将球射入球门内有效。球放在起点线上，球动开表，考生运球依次绕过 8 根标志杆后射门，球的整体越过球门线停表。

注：射门，球没有进球门（包括球打在球门立柱和横梁上）、运球漏过标志杆、射门距离不足 16.5 米均无成绩。（如图）

(4)成绩评定：每人两次机会，取最好成绩。成绩评定参见评分标准（表 1）。从起点至罚球区线的距离为 20 米，距离起点线 4 米处插上第一根杆，然后逐个插下距离 2 米的杆，共插 8 根。

球放在起点线上，脚触球即开表，运球者逐个绕过标杆，当绕过最后一根杆后，立即射门，当球越过球门线后则停表，错杆、漏杆和球未射进均为失误，每人测试2次，计最好成绩

如图所示：



20 米运球绕杆射门评分标准表 1

分值（分）		25	24.5	24	23.5	23	22.5	22	21.5	21	20.5
成绩	男	8 " 5	8 " 6	8 " 7	8 " 8	8 " 9	9 "	9 " 1	9 " 2	9 " 3	9 " 4
（秒）	女	9 " 5	9 " 6	9 " 7	9 " 8	9 " 9	10 "	10 " 1	10 " 2	10 " 3	10 " 4
分值（分）		20	19.5	19	18.5	18	17.5	17	16.5	16	15.5
成绩	男	9 " 5	9 " 6	9 " 7	9 " 8	9 " 9	10 "	10 " 1	10 " 2	10 " 3	10 " 4
（秒）	女	10 " 5	10 " 6	10 " 7	10 " 8	10 " 9	11 "	11 " 1	11 " 2	11 " 3	11 " 4
分值（分）		15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11	10.5
成绩	男	10 " 5	10 " 6	10 " 7	10 " 8	10 " 9	11 "	11 " 1	11 " 2	11 " 3	11 " 4
（秒）	女	11 " 5	11 " 6	11 " 7	11 " 8	11 " 9	12 "	12 " 1	12 " 2	12 " 3	12 " 4
分值（分）		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
成绩	男	11 " 5	11 " 6	11 " 7	11 " 8	11 " 9	12 "	12 " 1	12 " 2	11 " 3	11 " 4
（秒）	女	12 " 5	12 " 6	12 " 7	12 " 8	12 " 9	13 "	13 " 1	13 " 2	13 " 3	13 " 4

（三）踢远（15分）

1. 测试意义：通过该项目的测试，重点考查运动员踢球技术的掌握，踢球时的腿部力量和控球能力。

2. 测试办法：球第一落点在区域内成绩有效，以球的第一落点为远度距离。如球第一落点在区域边线上，算有效距离。区域为罚球区两端向场内做两条延长线。

3. 测试要求：考生必须把球放在罚球线上，踢出的球为空中球。

备注：

1. 成绩评定：考生每人踢四次，左右脚不限。取四次踢球成绩累计计算最后得分，成绩评定见评分标准（见表 2）；

2. 四次踢远成绩总计如 200 米以上（含 200 米）按 200 米计算；190—194 米按 190 米计算，各区间成绩以此类推对照计算分值；

3. 四次踢远成绩总计如 167.5 米以上（含 167.5 米）—170 米，按 170 米计算；165—167 米按 165 米计算，各区间成绩以此类推对照计算分值。

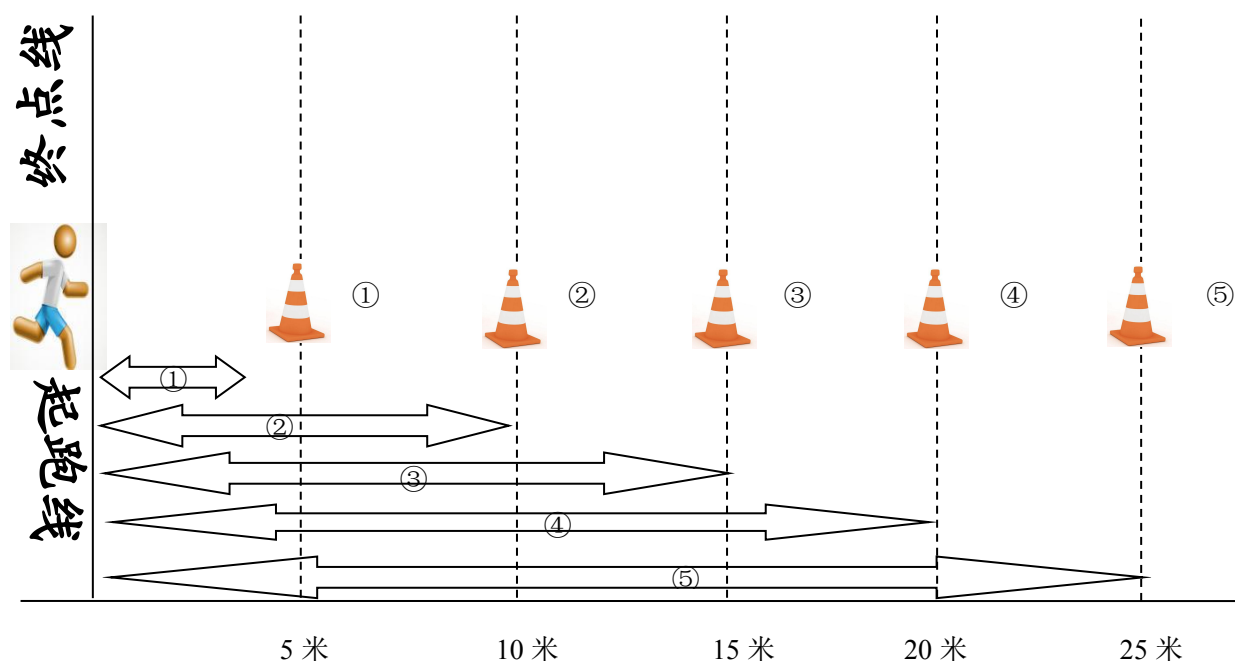
表 2 踢远评分标准表 2

分值（分）		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
成绩 （米）	男	200	190	180	170	160	150	140	135	130	125
	女	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95
分值（分）		5	4	3	2	1	0	0	0	0	0
成绩 （米）	男	120	115	110	105	100	0	0	0	0	0
	女	90	85	80	75	70	0	0	0	0	0

（四）5~25 米折返跑（15 分）

1. 测试意义：通过 5~25 米折返跑测试，主要考查受测运动员起动速度、灵敏及协调性素质。

2. 测试办法：本项测试使用人工计时，从起跑（终点）线起，分别在 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米处各设置一个标志物，考生从起点出发推倒 5 米线标志物后返回起点并推倒起点标志物，并继续折返到 10 米线推倒该线标志物，依次折返跑直到推倒 25 米线的标志物后折返冲过



起（终点）线停表结束（见图）。

3. 测试要求：考生在起（终）跑线处采用站立式起跑，必须按规定依次用手推倒标志物（否则成绩无效），并完成所有折返距离跑回起（终）跑停表。

4. 成绩评定：每人一次机会，成绩评定见评分标准（见表3）。

表 15~25 米折返跑评分标准表 3

分值 (分)		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
成绩 秒	男	32 "	32 " 5	33 "	33 " 5	34 "	34 " 5	35 "	35 " 5	36 "	36 " 5	37 "	37 " 5	38 "	38 " 5	39 "
	女	36 " 5	37 "	37 " 5	38 "	38 " 5	39 "	39 " 5	40 "	40 " 5	41 "	42 "	43 "	44 "	45 "	46 "

（五）实战能力（25 分）

1. 测试意义：通过比赛，全面考查运动员在比赛中的合理运用、技、战术的能力。

2. 测试办法：根据考生人数，结合考生自报的场上位置，进行分组比赛。

3. 测试要求：运动员胸前必须佩戴相应的号牌，便于考评打分。

4. 成绩评定：考评人员打分为百分制，乘以 25% 后为考生实际得分（保留 1 位小数）。考评人员根据评分标准对考生的技术能力、战术意识、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定（详见表 4）。

表 4 定性评分表

分值	100—88	87—76	75—60	59 以下
能力要求	战术能力强，意识好，技术动作规范，运用正确，作风顽强，心理状态稳定	战术能力较好，意识较好，技术动作规范，运用较正确，作风顽强，心理状态稳定	战术能力一般，意识一般，技术动作基本规范，运用基本正确，作风较一般，心理状态较稳定	战术能力一般，意识一般，技术动作不规范，运用不正确，作风不够顽强，心理状态不稳定

（四）乒 乓 球

一、比赛名次 50 分

根据报名人数多少采用分组循环、交叉淘汰赛制，每盘三打二胜。按名次排序：第一名：50 分，第二名：45 分，第三名：40 分，第四名：35 分

后面以 5 分为段依次类推

二、实战技评 50 分

1、战术意识 10 分

10—8 分：战术思想正确，意图明显；战术意识与反攻意识强；战术应变意识强。

7—6 分：战术思想基本正确，进攻意图基本明显；具备进攻与反攻意识；具备战术应变意识。

5—4 分：具备一定的战术思想和意图；有进攻与反攻意识；有战术应变意识。

4—0 分：战术思想和意图较差；进攻与反攻意识不明显；战术应变意识较差。

2、打法类型 10 分

10—8 分：打法先进，运用自如；以进攻类型为主，能够运用自我先进的打法控制对手以求高质量和有效性。

7—6 分：打法基本合理，运用相对自如；以进攻类型为主，能够基本运用自我先进的打法控制对手以有一定质量和有效性。

6—5 分：打法合理，能够运用；以进攻类型为主，能够运用此打法控制

对手以求实用性。

4—0 分：打法不合理，进攻类型较差；实用性和控制能力相对较低。

3、技战能力 30 分

30—20 分：发球抢攻上手能力强，主动进攻与连续进攻技能强；相持中或被动时的反攻技能强；根据场上的变数能有效的调整自我的技能打法。讲究质量和实效。

20—10 分：发球抢攻上手能力相对较强，主动进攻与连续进攻技能较强；相持中或被动时的反攻技能较强；根据场上变数能有效的调整自我的技能打法。

10—5 分：发球抢攻上手能力一般，主动进攻与连续进攻技能一般；相持中或被动时的反攻技能一般。

5—0 分：发球抢攻上手能力较差，主动进攻与连续进攻技能较差；相持中或被动时的反攻技能较差。

（五）毽 球

一、测试指标与所占分值

- 1、立位体前屈（10）
- 2、立定跳远（10）
- 3、一分钟个人单踢（20）
- 4、接发球（10）
- 5、实战比赛（50）

二、测试方法与要求

- 6、立位体前屈：受试者两脚分开约 10 厘米站在测试凳上，两腿伸直，上体尽量前屈，两臂及手指伸直，两手掌并拢，两手中指成水平缓慢下伸到不能下伸为止。成绩评定见评分表。
- 7、立定跳远（略）。每人两次试跳取最好成绩。两次犯规加试一次，再犯规成绩为零分。成绩评定见评分表。
- 8、一分钟个人单踢：考生在一分钟内选择以下几种技术动作（脚背、脚内、脚外侧等）中的一种进行单踢。

评分标准：

- （1）技术动作正确、协调，完成单踢个数为 95 个以上者，10 分。
- （2）技术动作正确、协调，完成单踢个数为 85 个以上者，8 分。
- （3）技术动作正确、协调，完成单踢个数为 75 个以上者，6 分。
- （4）技术动作正确、协调，完成单踢个数为 65 个以上者，4 分。

注：球每踢落一次扣 0.5 分。按 10 分评定。

- 9、接发球：受试者站在一号位偏右处接对方发球区手抛球。要求接发球队员一次击球到位。到位标准为对方场区离左、右边线 2 米和对方端线 2 米的区域。测其成功的次数。每个区域 5 次。共 10 个球。成绩评定见评分表。

- 10、 实战比赛：受试者三对三分成两队进行比赛，从技术规格、技术运用、战术意识和比赛作风等方面进行考核评定。按 10 分评定。

三、评分标准

立位体前屈				立定跳远				接发球	
差 度	分 数	差 度	分 数	成 绩	分 数	成 绩	分 数	成 功 次 数	分 数
22	10	12	5	2.46	10	1.99	10	10	10
21	9.5	11	4.5	2.41	9	1.95	9	9	9
20	9	10	4	2.35	8	1.89	8	8	8
19	8.5	9	3.5	2.31	7	1.82	7	7	7
18	8	8	3	2.26	6	1.77	6	6	6
17	7.5	7	2.5	2.21	5	1.73	5	5	5
16	7	6	2	2.12	4	1.7	4	4	4
15	6.5	5	1.5	2.07	3	1.65	3	3	3
14	6	4	1	2.00	2	1.56	2	2	2
13	5.5	3	0.5	1.97	1	1.50	1	1	1

（六）羽 毛 球

一、比赛名次

1. 采用单打比赛决定名次的测试办法。
2. 根据报名人数，决定赛制。若超过 4 人（含 4 人），第一阶段分组单循环，小组第一名进入第二阶段，决出名次。若不足 4 人，采用单循环赛决出名次。
3. 比赛采用三局两胜制，每局比赛采用 21 分制。
4. 比赛用球：亚狮龙 6 号
5. 考生须自带球拍。

二、专业水平

1. 发球

- 优：手法正确，动作连贯，规范协调。
 良：手法正确，动作协调，比较规范。
 及格：手法基本正确，动作无明显错误。
 差：手法不正确，技术一般。

2. 搓球

- 优：手法正确，动作连贯，规范协调，球过网质量高。
 良：手法正确，动作协调，比较规范。
 及格：手法基本正确，动作无明显错误。
 差：手法不正确，技术一般。

3. 杀吊球

- 优：手法正确，杀球力量大，吊球动作协调、规范。
 良：手法正确，杀、吊球动作比较协调，比较规范。

及格：手法基本正确，动作无明显错误。

差：手法不正确，技术一般。

4. 比赛技评方法

比赛期间按考生的：（1）步法移动与球路变化；（2）扣杀与放网能力；（3）技、战术运用能力；（4）比赛相持能力等四项能力和表现，按优、良、及格、差评定。

（七）健美操

一、测试项目

1. 身体基本形态（20分）

2. 专项身体素质（30分）

纵叉、横叉（10分）、仰卧起坐（10分）、俯卧撑（10分）

3. 专项技术（50分）

二、测试方法与评分标准

（一）身体基本形态（20分）

1. 测试意义：运动员必须具备健美的体形和优美的姿态。

2. 测试方法：考生身着考试服，赤脚站在体重秤上由考务人员测量身高和体重。通过目测给考生的气质和相貌情况予以评分。

3. 评分标准

（1）身高 6分：男子：168—182cm 女子：158—172cm 每超过或不足1cm扣0.5分；

（2）体重 6分：男子身高-105=体重（kg） 女子身高-108=体重（kg） 3kg范围不扣分。每超过或不足1kg扣0.5分；

（3）气质与相貌 8分：气质高雅，五官端正，面目清秀，有灵气。好8分；一般5分；差3分；

（二）专项身体素质（30分）

1. 测试意义：运动员应具备良好的身体素质、协调能力、柔韧素质和力量素质。

2. 测试方法：纵叉、横叉、仰卧起坐、俯卧撑。

用尺测量考生左、右腿纵叉和横叉的完成情况；用秒表测得考生俯卧撑的完成数量；以目测对屈体分腿跳（或大跨跳）进行评分。

3. 评分标准

纵叉（左、右腿各3分）横叉（4分） 10分：两腿伸直，前后分开成一字，大腿跟部着地，上体直立。男子大腿跟距离地面每增加2厘米，扣1分。女子大腿跟距离地面每增加1厘米，扣1分。

仰卧起坐 10分：仰卧起坐，两手抱头，屈膝，腰部以上抬起。1分钟内按标准完成45次（男）、35次（女）。每少做一次，扣0.5分

俯卧撑 10分：俯撑，两臂与肩同宽、并腿、身体自然平直、头部处于背部的延长线，屈臂时，肩同肘高、胸部离地面的高度不得高于10厘米，推撑保持俯撑姿态。30秒内按标准完成20次（男）、12次（女）（每少做一次，扣1分）

动作质量较好9.0—7.1分

动作质量一般 7.0--5.1 分

动作质量较差 5.0—1.0 分。

(三) 专项技术(50 分)

1. 测试意义：通过成套动作测试，考查运动员的技术水平。具体表现在成套动作的编排、完成操化动作和难度动作的能力以及对音乐的理解和表现力等综合能力。

2. 测试方法：考生每人完成一套自编(或规定)健美操动作或者舞蹈、体育舞蹈动作。时间在 1' 30" ±5"，场地为 10×10 m²。根据考生的编排、难度及完成情况等给予评分。

3. 评分标准。

(1) 由 3 名考评员根据规则评分，对成套健美操动作的艺术编排、完成情况、难度动作的完成进行评定，取平均分为最后得分(保留小数点后一位数)，计 40 分。

完成动作质量较好 35-40 分

完成动作质量一般 25-34 分

完成动作质量较差 15-24 分

(2) 艺术特长展示：(舞蹈等；音乐自备，时间 1 分钟)计 10 分

完成动作质量较好 8-10 分

完成动作质量一般 5-7 分

完成动作质量较差 2-4 分

注：考生须自备伴奏音乐，并将音乐录在 CD 盘的开始处。

三、考试要求

1. 考生考试时的自备服装；

2. 女生允许化淡妆。

3. 专项音乐由考点提供，艺术特长音乐自备。

(八) 武 术

测试内容			测试方法与评分标准		分值 与 评分	
			测试方法	评分标准		
专 项 素 质	1	握杆转 肩	两手对握(虎口均向内) 两手伸直，以肩为轴。同 时由前向上转至体后，再 返回体前，转动时两手不 得松动	双手握距同 肩宽	10	10 分
				超过肩宽 10cm	8	
				超过肩宽 15 cm	6	
				超过肩宽 20cm	4	

	2	仆步抡拍	以腰带臂，向上抡臂。上抡贴近耳，下抡贴近腿左右抡拍，每击拍地面为一次	10 秒 9 次 7 次 5 次	7 5 3	7 分
	3	竖劈叉（左、右）	两腿伸直，前后劈开成直线，臀部和两腿内侧贴地	臀部与地面能贴紧 相距 10cm 相距 20 cm	15 13 10	15 分
	4	正压腿（左、右）	面对肋木，并步站立。一脚架起，脚尖勾紧，两腿伸直，立腰收髋，前额触脚尖	触及脚尖 相距 10cm 相距 20 cm	15 13 10	15 分
	5	正踢腿（左、右）	两腿伸直，一脚脚尖勾起，向前额处猛踢	10 秒 14 次 12 次 10 次	15 13 10	15 分
	6	腾空飞脚	摆动腿高踢，起跳腿上摆伸直，脚面绷平，脚高过肩，击手和拍脚要连续、快速、准确、响亮	击响时高过胸 过腹 与落地同时	8 6 4	8 分
套 路	一	拳术（不少于 1 分钟）	姿势正确，方法清楚，动作协调，劲力顺达，精神贯注，节奏分明，内容充实，特点突出	优秀 良好 中 及格 不及格	15 13 11 9 7	15 分
	二	器械（不少于 1 分钟）	姿势正确，方法清楚，器械协调，劲力顺达，精神贯注，节奏分明，内容充实，特点突出	优秀 良好 中 及格 不及格	15 13 11 9 7	15 分

（九）田 径

一、考试办法及要求

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、110 米栏（男）、100 米栏（女）、400 米栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪、全能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。全能项目的径赛测试，对第一次起跑犯规的考生应给予警告，每单项比赛中只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格，之后一名或多名考生每次起跑犯规均将被取消该单项的比赛资格。

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。

5. 凡报考全能项目的考生只考四项。男子全能项目为 110 米栏、跳高、铁饼或标枪（二选一）和 1500 米。女子全能项目为 100 米栏、跳高、标枪和 800 米。各单项得分查中国田径协会审定的《田径项目分值表》，按四项累计得分为最后得分。

器材标准：

所用器材采用《国家田径比赛规则》规定的少年乙组器材标准。

二、计分办法

按 2013 年体育单招评分表查分手计时，查分网址：

www.doc88.com/p-746868897035.html，测试成绩对应分数的 1.3 倍即为考生最终成绩。

（十）游 泳

一、测试项目及方法

1. 凡报考游泳专项的考生只能在自由泳（50 米、100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米），仰泳（50 米、100 米、200 米），蛙泳（50 米、100 米、200 米），蝶泳（50 米、100 米、200 米），混合泳（200 米、400 米）中选择一个项目进行考试。

2. 测试在 25 米室内泳池进行，采用一次性决赛，测试时每道应有三名考评员计时，以三名考评员所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

3. 所有项目均按当年度最新的《游泳竞赛规则》中的办法执行。

二、评分标准

评分采用《2012 年全国体育单招游泳测试方法与评分标准》手计时标准，查分网址：www.hwtiyu.com/bbs/htm_data/19/1201/4320.html，考生成绩对应分值的 1.4 倍为考生最后成绩。