附件2：

湖南劳动人事职业学院体育特长生单招线上考试实施方案

1. 考试方案
2. 线上考试方案（收到审核通过通知后于4月25日前发送视频到指定邮箱）

1、线上考试所需设备及环境要求

（1）“单机位”硬件要求。一部智能手机，建议准备手机支架，啦啦操考生播放音乐时需要配置音响。

（2）环境要求。建议考生在安静且空旷的场地独立进行，减少周围环境干扰。视频中除考生本人外不能有其他任何人员出入。考试前需检查考试环境的光线，不能过于昏暗，也不要逆光，可提前通过摄像头检查环境亮度是否合适。

2、线上考试视频要求

（1）入镜要求。本人手持身份证和准考证于胸前，正脸正面站在镜头前保持静止状态5秒钟并进行自我介绍，技能展示中需全身入境。自我介绍词：各位评委老师好，我叫XXX。

（2）视频要求。啦啦操考生仅提供一个视频且单机位一镜到底，篮球考生考试视频可以根据考试项目在同一时间段内进行单个项目拍摄，所有视频要求横屏录制，声像清晰，拍摄后不得进行任何形式的后期处理，视频总时长不超过5分钟。

（3）着装要求。运动员必须着专业运动鞋、运动服。

（4）视频不符合要求者则视为考试无效。

二、各项目评分标准

# （一）啦啦操项目

1、啦啦操项目考核指标与所占分值

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 基本功 | 难度动作 | 自编套路 |
| 考 核指 标 | 纵劈腿、横劈腿、高踢腿 | 阿拉C杠、C跳、侧手翻 | 套路 |
| 分 值 | 30 分 | 30 分 | 40 分 |

2、考试方法与评分标准

（1）基本功 30分

纵劈腿：10分（左、右各5分），

 考试细则：两腿前后分开于地面成一条直线，腿贴于地面，上体正直。

 评分标准：每离地面1厘米扣0.3分。

横劈腿：10分

 考试细则：两腿左右分开于地面成一条直线，腿贴于地面，上体正直。

 评分标准：每离地面1厘米扣0.3分。

高踢腿：10分

考试细则：两腿并拢，提踵站立，两手侧平举，一脚脚尖发力带动同侧腿向上踢腿，膝关节脚背绷直，向上延伸，手臂不动，两肩下沉，支撑腿伸直，保持提踵状态。

评分细则：连续2个8拍高踢腿，中心稳定，每次踢腿脚尖超过头顶延长线，反之扣1分一次。

（2）难度动作 30分

阿拉C杠：10分

考试细则：四蹲位开始，先旋转一周，转至315°伸出动力腿挥至侧面，再旋转360°，身体姿态保持直立，手臂在二七位之间变换。

评分标准：身体直立保持原地旋转，明确留头甩头、挥鞭技术，完成3个旋转得6分，每增加一个旋转加2分。

C跳：10分

考试细则：直立开始，两手臂经体侧向上抬起并立脚尖，手臂体前交叉画圆下蹲缓冲，起跳后空中身体呈C状，手臂斜向上举双腿并拢，落地屈膝缓冲。

评分标准：身体控制力强，起跳有高度，C状形态清晰，落地平稳。

侧手翻：10分

考试细则：手脚依次走一条线，身体翻转垂直于地面，脚手依次落地。

评分标准： 动作流畅，身体舒展，落地平稳。

（3）自编套路 40分

展示一套符合最新国际啦啦操评分规则的成套自编套路（自备音乐）。

评分标准：控制力10分，协调性10分，艺术表现力10分，动作编排10分。

# （二）篮球项目

1、考核指标与所占分值

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 考 核指 标 | 摸高 | 投篮 | 多种变向 运球上篮 | 比赛 |
| 分 值 | 20 分 | 20 分 | 20 分 | 40 分 |

2、考试方法与评分标准

（1）专项素质 20分

摸高：20分

 考试方法：疫情原因摸高器材及场地将受到限制，因此将摸高测试评分标准简化，采用测试者所测试场地的篮筐作为参照物，进行直观判定。

评分标准：

篮板以下高度：记5分

篮板以上篮筐以下高度：记10分

篮筐以上高度（包括篮筐高度）但未超过篮筐半手掌高度：记15分

超过篮筐半手掌高度及以上高度：记20分

（2）专项技术 40分

投篮：20分

考试方法：如图 1 所示，三分线往前1米位置的弧线上设置五个投篮点(球场两侧0度角处、两侧45度处和正面弧顶)，测试时间为1分钟，自投自抢。

评分标准：每投中1球，得2分，投中10球（含）以上为满分20分。



图1

多种变向运球上篮：20分

考试方法：如图2所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部 位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线，考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，记录完成的时间。每人测试2次，取最好成绩。篮球场地上的标志①、②、③为以40厘米为半径的圆圈。①、③圆圈中心点到端线内沿的距离为6米，到边线内沿的距离为2米。②在中线上，到中圈中心点的距离为2.8米。考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。考生在运球行进的过程中不得违例，每次违例计时追加1秒；必须使用规定的手上篮，错1次，计时追加1秒；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错1次计时追加1秒。（上篮示意图、评分表如下）



图2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | 分值 | 成绩（秒） | 分值 | 成绩（秒） |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 20.00 | 35.00 | 38.00 | 14.00 | 42.50 | 45.50 | 8.00 | 52.00 | 53.00 |
| 19.60 | 35.50 | 38.50 | 13.60 | 43.00 | 46.00 | 7.60 | 53.00 | 54.00 |
| 19.20 | 36.00 | 39.00 | 13.20 | 43.50 | 46.50 | 7.20 | 54.00 | 55.00 |
| 18.80 | 36.50 | 39.50 | 12.80 | 44.00 | 47.00 | 6.80 | 55.00 | 56.00 |
| 18.40 | 37.00 | 40.00 | 12.40 | 44.50 | 47.50 | 6.40 | 56.00 | 57.00 |
| 18.00 | 37.50 | 40.50 | 12.00 | 45.00 | 48.00 | 6.00 | 57.00 | 58.00 |
| 17.60 | 38.00 | 41.00 | 11.60 | 45.50 | 48.50 | 5.60 | 58.00 | 59.00 |
| 17.20 | 38.50 | 41.50 | 11.20 | 46.00 | 49.00 | 5.20 | 59.00 | 60.00 |
| 16.80 | 39.00 | 42.00 | 10.80 | 46.50 | 49.50 | 4.80 | 60.00 | 61.00 |
| 16.40 | 39.50 | 42.50 | 10.40 | 47.00 | 50.00 | 4.40 | 61.00 | 62.00 |
| 16.00 | 40.00 | 43.00 | 10.00 | 47.50 | 50.50 | 4.00 | 62.00 | 63.00 |
| 15.60 | 40.50 | 43.50 | 9.60 | 48.00 | 51.00 | 0 | 62.00以上 | 63.00以上 |
| 15.20 | 41.00 | 44.00 | 9.20 | 49.00 | 51.50 |
| 14.80 | 41.50 | 44.50 | 8.80 | 50.00 | 52.00 |
| 14.40 | 42.00 | 45.00 | 8.40 | 51.00 | 52.50 |

（3）实战能力 40分

比赛：

考试方法：因疫情原因，无法通过实际比赛进行评测，因此请考生自行准备3段全场或半场比赛截取视频并标注说明本人位于视频的位置，每段视频时长限制3分钟以内。

评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 3-3），独立对考生动作的正确、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。

实战能力评分细则

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围） | 评价标准 |
| 优（40 ～ 31 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。 |
| 良 (30 ～ 21 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。 |
| 中 (20 ～ 11 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。 |
| 差 (10 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。 |