体育专项测试内容及打分细则

**体育项目（篮球）**

一、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 | 60 分 | 60 分 | 60 分 | 120 分 |

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质：摸高

（1）考试方法：考生助跑起跳摸高，单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物，记录绝对高度。助跑距离和起跳方式不限。每人测试 2 次，取最好成绩（精确到厘米）。

（2）评分标准：见摸高评分表 。

摸高评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（米） | | | | 分值 | 成绩（米） | | | 分值 | 成绩（米） | |
| 男 | | 女 | | 男 | | 女 | 男 | 女 |
| 60.00 | 3.25 | | 2.80 | | 46 | 3.11 | | 2.66 | 32 | 2.94 | 2.52 |
| 59 | 3.24 | | 2.79 | | 45 | 3.10 | | 2.65 | 31 | 2.92 | 2.51 |
| 58 | 3.23 | | 2.78 | | 44 | 3.09 | | 2.64 | 30 | 2.90 | 2.50 |
| 57 | 3.22 | | 2.77 | | 43 | 3.08 | | 2.63 | 29 | 2.88 | 2.48 |
| 56 | 3.21 | | 2.76 | | 42 | 3.07 | | 2.62 | 28 | 2.86 | 2.46 |
| 55 | | 3.20 | 2.75 | 41 | | | 3.06 | 2.61 | 27 | 2.84 | 2.44 |
| 54 | | 3.19 | 2.74 | 40 | | | 3.05 | 2.60 | 26 | 2.82 | 2.42 |
| 53 | | 3.18 | 2.73 | 39 | | | 3.04 | 2.59 | 25 | 2.80 | 2.40 |
| 52 | | 3.17 | 2.72 | 38 | | | 3.03 | 2.58 | 20 | ＜2.80 | ＜2.40 |
| 51 | | 3.16 | 2.71 | 37 | | | 3.02 | 2.57 |  |  |  |
| 50 | | 3.15 | 2.70 | 36 | | | 3.01 | 2.56 |  |  |  |
| 49 | | 3.14 | 2.69 | 35 | | | 3.00 | 2.55 |  |  |  |
| 48 | | 3.13 | 2.68 | 34 | | | 2.98 | 2.54 |  |  |  |
| 47 | | 3.12 | 2.67 | 33 | | | 2.96 | 2.53 |  |  |  |

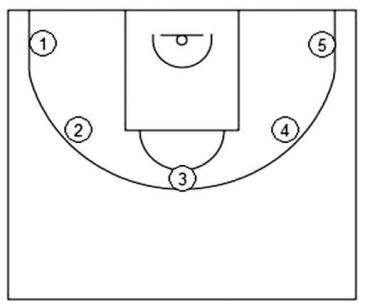
（二）专项技术

1. 投篮

（1）考试方法：如图 1 所示，在以篮圈中心投影点为圆心，4.5 米为半径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，每个点位放置5个球，共 25个球。考生须从第 1 投篮点或第 5 投篮点开始投篮，按逆时针或顺时针方向依次投完每个点位的5个球。测试时间为 2 分钟。每人测试 2 次，取最好成绩。

（2）评分标准：每投中1球，得3分，投中20球（含）以上为满分60分。

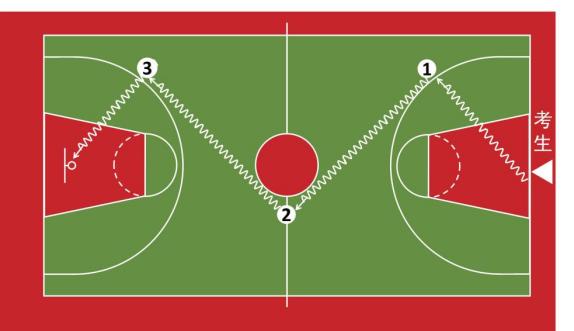
图1



2. 多种变向运球上篮

（1）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。

图2



1. 评分标准：见运球评分表

运球评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | | 分值 | 成绩（秒） | | 分值 | 成绩（秒） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 60 | 40.00 | 43.00 | 49 | 45.50 | 48.50 | 38 | 54.00 | 55.00 |
| 59 | 40.50 | 43.50 | 48 | 46.00 | 49.00 | 37 | 55.00 | 56.00 |
| 58 | 41.00 | 44.00 | 47 | 46.50 | 49.50 | 36 | 56.00 | 57.00 |
| 57 | 41.50 | 44.50 | 46 | 47.00 | 50.00 | 35 | 57.00 | 58.00 |
| 56 | 42.00 | 45.00 | 45 | 47.50 | 50.50 | 34 | 58.00 | 59.00 |
| 55 | 42.50 | 45.50 | 44 | 48.00 | 51.00 | 33 | 59.00 | 60.00 |
| 54 | 43.00 | 46.00 | 43 | 49.00 | 51.50 | 32 | 60.00 | 61.00 |
| 53 | 43.50 | 46.50 | 42 | 50.00 | 52.00 | 31 | 61.00 | 62.00 |
| 52 | 44.00 | 47.00 | 41 | 51.00 | 52.50 | 30 | 62.00 | 63.00 |
| 51 | 44.50 | 47.50 | 40 | 52.00 | 53.00 | 25 | 62.00  以下 | 63.00  以下 |
| 50 | 45.00 | 48.00 | 39 | 53.00 | 54.00 |

（三）实战能力：比赛

（1）考试方法：按照篮球比赛规则，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，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。

实战能力评分细则

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围） | 评价标准 |
| 优（120 ～ 91 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 (90 ～ 61 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 (60 ～ 31 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 (30 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。 |

**体育项目（健美操、啦啦操）**

1. 考核指标与所占分值

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 成套展示 |
| 考 核  指 标 | 俯卧撑、侧手翻、高踢腿、劈叉 | 卧撑直升飞机、直角或分腿支撑、双飞燕、立转360接垂劈、阿拉C杠、C跳 | 套路 |
| 分 值 | 100 分 | 100 分 | 100 分 |

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

专项素质评分标准及要求

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 方法与要求 | 评分标准 | | | 分值 |
| 俯卧撑 | 双脚并拢，双手支撑地面，曲臂时，肩与肘同高，臀部微翘，与肩起落平行，俯撑下降最低点时，胸、腹离地不得高于10厘米或触地。推撑时保持身体姿势。 | 男（次） | 女（次） | 得分 | 25 |
| 35 | 25 | 25 |
| 30 | 20 | 20 |
| 25 | 15 | 15 |
| 20 | 10 | 10 |
| 侧手翻 | 站立开始，双手双脚同时运动，双手依次撑地，双脚依次离地，身体经直线向侧翻转，双脚依次落地，平稳重心，完成侧手翻动作。 | 质量 | | 得分 | 25 |
| 轻松稳定 | | 25 |
| 较轻松稳定 | | 20 |
| 基本完成 | | 15 |
| 完成较差 | | 10 |
| 高踢腿 | 站立开始，做左、右腿向前、向侧连续4个8拍的高踢腿，身体保持正直、髋正、腿直、两腿开度大 | 男（度） | 女（度） | 得分 | 25 |
| 170 | 180 | 25 |
| 160 | 170 | 20 |
| 150 | 160 | 15 |
| 140 | 150 | 10 |
| 130 | 140 | 5 |
| 劈叉 | 在地板或地毯上进行，姿态准确方向正、腿及臀部全部着地 | 大腿根部离地距离 | | 得分 | 25 |
| 0 | | 25 |
| 5 | | 20 |
| 10 | | 15 |

（二）专项技术

在以下6个技术动作中自选4个进行技术测试。

专项技术评分标准及要求

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 要求 | 评分标准 | | 分值 |
| 直升飞机 | 分腿坐立开始，划腿过程中膝盖脚尖绷紧。当左腿经过面部一瞬间顶肩成俯卧撑姿态 | 质量 | 得分 | 25 |
| 划腿、顶肩、结束动作完美 | 25 |
| 划腿、顶肩、结束动作直臂结束 | 20 |
| 划腿、顶肩不充分 | 15 |
| 完成较差 | 10 |
| 直角或分腿支撑 | 双手支撑整个身体，手臂撑于身体两侧或大腿内侧，全手掌撑地，双腿平行或高于地面 | 质量 | 得分 | 25 |
| 两圈完美完成 | 25 |
| 转动过程中有晃动 | 20 |
| 转动过程中肢体着地 | 10 |
| 原地撑10秒 | 5 |
| 屈体分腿跳 | 双腿垂直起（双腿夹角90度），手臂与躯干高于双腿，双腿平行或高于水平位置，双脚并拢落地 | 质量 | 得分 | 25 |
| 姿态好、重心高 | 25 |
| 姿态好，重心稍低 | 20 |
| 重心较高，开度小 | 15 |
| 重心低、开度小 | 10 |
| 未完成 | 0 |
| 立转360接垂直劈腿 | 双脚并拢站立，以一只腿为轴，单腿转360并且完成垂直劈腿动作，双手放于身体前方，结束动作以开始动作为准 | 质量 | 得分 | 25 |
| 360度转体完整、两腿开度180度 | 25 |
| 360度转体完整、两腿开度170度 | 20 |
| 360度转体基本完整、两腿开度170度 | 15 |
| 360度转体不完整、两腿开度180度 | 15 |
| 完成较差 | 10 |
| 阿拉C杠 | 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。 | 质量 | 得分 | 25 |
| 姿态好、重心稳 | 25 |
| 姿态好，重心较稳 | 20 |
| 重心较稳，开度小 | 15 |
| 重心低、开度小 | 10 |
| C跳 | 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。 | 质量 | 得分 | 25 |
| 姿态好、重心高 | 25 |
| 姿态好，重心稍高 | 20 |
| 重心较高，开度小 | 15 |
| 重心低、开度小 | 10 |

（三）成套展示

成套动作评分标准及要求

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 要求 | 评分标准 | 分值 |
| 成套动作 | 60秒加减10秒自编成套动作，难度与过渡链接不做具体要求，成套内容必须包含5—8个八拍操化动作 | 身体姿态好、节奏感强、艺术表现力好，手臂和腿部动作多样化，有力度，展现出高水准的身体协调与控制能力 | 100 |