娄底职业技术学院2020年单招体育

特长生项目测试内容与办法

一、测试项目内容及评分标准

考生根据自已所报项目在田径、男子篮球、羽毛球、女子排球、乒乓球、跆拳道、游泳、体育舞蹈项目中任选一项参加测试。

**（一）田径**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 分值（分） | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 |
| 100米 | 男子 | 11"2 | 11"3 | 11"5 | 11"7 | 12"0 |
| 女子 | 12"8 | 13" | 13"2 | 13"4 | 13"6 |
| 200米 | 男子 | 22"8 | 23"2 | 23"7 | 24"1 | 24"9 |
| 女子 | 27" | 27"4 | 27"8 | 28"2 | 28"6 |
| 400米 | 男子 | 52" | 53" | 54" | 55" | 56"5 |
| 女子 | 1' | 1'01" | 1'03" | 1'05" | 1'07" |
| 800米 | 男子 | 2'03 | 2'06" | 2'09" | 2'12" | 2'22" |
| 女子 | 2'30" | 2'35" | 2'40" | 2'45" | 2'50" |
| 1500米 | 男子 | 4'15" | 4'20" | 4'25" | 4'30" | 4'45" |
| 女子 | 5'05" | 5'12" | 5'19" | 5'26" | 5'31" |
| 110栏 | 男子 | 16" | 16"5 | 17" | 17"5 | 17"8 |
| 100栏 | 女子 | 15"5 | 15"7 | 15"9 | 16"1 | 16"3 |
| 跳高 | 男子 | 1.90m | 1.85m | 1.80m | 1.77m | 1.75m |
| 女子 | 1.54m | 1.51m | 1.48m | 1.45m | 1.40m |
| 跳远 | 男子 | 6.60m | 6.50m | 6.40m | 6.30m | 6.00m |
| 女子 | 5.30m | 5.10m | 4.90m | 4.70m | 4.50m |
| 三级跳 | 男子 | 13.0m | 12.80m | 12.65m | 12.50m | 12.40m |
| 女子 | 11.10m | 10.80m | 10.50m | 10.20m | 9.60m |
| 铅球 | 男子（7.26） | 12.50m | 12.0m | 11.5m | 11.00m | 10.00 m |
| 女子（4.0） | 11.50m | 10.50m | 9.50m | 8.50m | 7.50m |
| 标枪 | 男子（0.8） | 51m | 49m | 46m | 43m | 38m |
| 女子（0.6） | 38m | 36m | 34m | 32m | 28m |
| 铁饼 | 男子（2.0） | 38m | 36m | 34m | 32m | 30m |
| 女子（1.0） | 40m | 38m | 36m | 34m | 30m |
| 专项测试（田赛、竞赛）任意一项达二级者优先录取 | | | | | | |

**（二）篮球**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类别 | 项目 | 分值 |
| 专项测试 | 摸高 | 20分 |
| 投篮 | 20分 |
| 比赛 | 60分 |

1．摸高

①考试方式：考生助跑起跳摸高，单手触摸有固定标尺的高物，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

②评分标准：3.15米满分，每下降2厘米少1分；（满分20分）

2．投篮

①考试方式：考生在规定时间内（1分钟）以篮圈的中心的投影点为圆心、以5.8米为半径的弧线以外进行投篮，采取自投自抢的方式。

②评分标准：每投中一球记2分，满分20分。

3．比赛评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| 测试内容 | 评分 |
| 临场比赛经验 | 20分 |
| 配合意识 | 10分 |
| 比赛作风 | 10分 |
| 个人进攻防守 | 10分 |
| 篮板球技术 | 10分 |

**（三）羽毛球**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类别 | 项目 | 分值 |
| 专项测试 | 发球、击高远球、搓球、杀球 | 40分 |
| 比赛 | 60分 |

1．发球、击高远球、搓球、杀球

①考试方式：考生发球、击高远球、搓球及杀球各10个。

②评分标准：根据动作熟练程度评分，1分1个。

2．比赛评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| 测试内容 | 评分 |
| 临场比赛经验 | 20分 |
| 比赛作风 | 10分 |
| 个人进攻防守 | 20分 |
| 羽毛球技术 | 10分 |

**（四）排球**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类别 | 项目 | 分值 |
| 专项测试 | 垫球 | 15分 |
| 扣球 | 25分 |
| 比赛 | 60分 |

1．垫球

①考试方式：考生与墙相距2m，对墙圈（高2m,直径1m）垫球，共2次机会。

②评分标准：动作标准，50个15分，每减5个少1分。

2．扣球

①考试方式：自抛自扣，助跑起跳扣球，扣球5次，每球5分。

②评分标准：动作正确、连贯，空中击球效果好。

3．比赛评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| 测试内容 | 评分 |
| 临场比赛经验 | 20分 |
| 配合意识 | 10分 |
| 比赛作风 | 10分 |
| 个人进攻防守 | 10分 |
| 排球技术 | 10分 |

**（五）乒乓球**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类别 | 项目 | 分值 |
| 专项测试 | 左推右攻 | 40分 |
| 比赛 | 60分 |

1．左推右攻：

①考试方式：考生两人一组推攻技评。

②评分标准：动作正确、幅度大，力量重。

2．比赛评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| 测试内容 | 评分 |
| 临场比赛经验 | 20分 |
| 比赛作风 | 10分 |
| 个人进攻防守 | 20分 |
| 乒乓球技术 | 10分 |

**（六）跆拳道**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类别 | 项目 | 分值 |
| 专项考核 | 横叉 | 20分 |
| 组合 | 20分 |
| 实战 | 60分 |

1．柔韧

①动作名称：横叉

②动作规格：两手在体前扶地或者侧举或者置于两腿上，两腿左右分开，两大腿内侧充分接触地面形成直线，脚背内侧着地。

2．评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 厘米 | 分数 | 厘米 | 分数 |
| 0 |  | 13 | 12 |
| 1 |  | 14 | 11 |
| 2 |  | 15 | 10 |
| 3 |  | 16 | 9 |
| 4 |  | 17 | 8 |
| 5 | 20 | 18 | 7 |
| 6 | 19 | 19 | 6 |
| 7 | 18 | 20 | 5 |
| 8 | 17 | 21 | 4 |
| 9 | 16 | 22 | 3 |
| 10 | 15 | 23 | 2 |
| 11 | 14 | 24 | 1 |
| 12 | 13 | 25 | 0 |
| 说明：每增加1厘米扣1分，超过20厘米记为0分。 | | | |

3．组合技术

①三个组合

1. 右腿后横踢--左腿后横踢--双飞踢--后旋踢
2. 后撤步右腿下劈--左腿下劈--右腿连续横踢
3. 右腿后横踢--旋风踢--右腿垫步下劈--左腿后踢

②评分标准

1. 每个组合测试两次，由于持靶造成的失误，可给予重测的机会。
2. 评分表如下：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级得分 | 评分因素 | | | | |
| 动作路线 | 动作速度 | 击打效果 | 空间距离 | 动作衔接与协调 |
| 9.0-10分 | 优 | 优 | 优 | 优 | 优 |
| 8.0-8.9分 | 良 | 良 | 良 | 良 | 良 |
| 7.0-7.9分 | 一般 | 一般 | 一般 | 一般 | 一般 |
| 6.0-6.9分 | 差 | 差 | 差 | 差 | 差 |
| 5.0-5.9分 | 很差 | 很差 | 很差 | 很差 | 很差 |

4．实战

①一分钟实战：根据考生在实战过程中的主动进攻、防守、防守反击等技战发挥予以评分

②评分表如下

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级得分 | 评分因素 | | |
| 主动进攻 | 防守 | 防守反击 |
| 9.0-10分 | 优 | 优 | 优 |
| 8.0-8.9分 | 良 | 良 | 良 |
| 7.0-7.9分 | 一般 | 一般 | 一般 |
| 6.0-6.9分 | 差 | 差 | 差 |
| 5.0-5.9分 | 很差 | 很差 | 很差 |

**说明**：1、考生考试必须“以礼始、以礼终”。

2、考生自备跆拳道服。

**（七）游泳**

专项测试：蛙泳、蝶泳、仰泳、自由泳。

1．考试方式：考生在100米蛙泳、100米蝶泳、100米仰泳、100米自由泳中任选取一项进行测试。

2．评分标准：参照体育高考标准。

**（八）体育舞蹈**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类别 | 项目 | 分值 |
| 专项考核 | 横叉 | 20分 |
| 标准舞、拉丁舞中任选其中一个系列 | 80分 |

1．柔韧

①动作名称：横叉。

②动作规格：两手在体前扶地或者侧举或者置于两腿上，两腿左右分开，两大腿内侧充分接触地面形成直线，脚背内侧着地。

③评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 厘米 | 分数 | 厘米 | 分数 |
| 0 |  | 13 | 12 |
| 1 |  | 14 | 11 |
| 2 |  | 15 | 10 |
| 3 |  | 16 | 9 |
| 4 |  | 17 | 8 |
| 5 | 20 | 18 | 7 |
| 6 | 19 | 19 | 6 |
| 7 | 18 | 20 | 5 |
| 8 | 17 | 21 | 4 |
| 9 | 16 | 22 | 3 |
| 10 | 15 | 23 | 2 |
| 11 | 14 | 24 | 1 |
| 12 | 13 | 25 | 0 |
| 说明：每增加1厘米扣1分，超过20厘米记为0分。 | | | |

2．专项技术与能力

①考试方式：考生在标准舞、拉丁舞中任选其中一个系列，考生可个人独立或携带舞伴参加考试，音乐时间90秒内。

②评分标准：音乐表达（30%），基本技术（45%），舞蹈表现力（10%），动作编排与难度（15%）

说明：考生必须穿着舞蹈服。

二、体育特长生测试要求

1．考生须在规定时间和地点集合检录，凭准考证和本人身份证参加测试。

2．严禁考生穿戴具有特殊标记性的服装和饰物，如服装上印有某某地、某某学校或佩戴不同颜色的护腕、护肘等，否则将按违纪处理，取消相关考生的测试资格，情节严重者，按照有关规定处理。

3．定量的专项测试后，请考生核对本人测试结果，对本人结果无异议者，签字确认后离开场地；对本人结果有异议者，请考生当场与专项测试负责人咨询。如考生签字离开考场后对本人结果有异议者，不对考生做任何解答工作，一切后果由考生本人负责。

三、测试现场公布测试成绩办法及录取

为确保体育单招招生测试的公开、公平、公正，维护广大考生的合法权益，我校招生体育单招测试现场公布测试成绩。具体要求如下：

1．依据专项测试方法与评分标准，所有测试指标均须现场公布或报出测试成绩。

2．定量测试指标，考评人员须准确测量，记录人员须认真记录，当场向考生宣布测试成绩并要求考生签名。

3．考试成绩低于60分的考生不予录取。

四、体育专项测试合格考生确定办法

按照招生计划，根据体育专项测试成绩从高到低，择优确定各类体育测试合格考生名单。

娄底职业技术学院