

人大附中 2024 年高级中等学校招收体育特长生

测试内容

武术

一、总分（100 分）=身体素质（10 分）+基本功（30 分）+套路（60 分）

（一）身体素质：

立定跳远：

测试方法：在平地上画一横线，受试者站立于横线后，双腿同时发力向前跳出，双腿脚同时落地，两横线至落点距离。每人 3 次机会，取最好成绩。

（二）基本功：

1. 腿法：正踢腿，侧踢腿，外摆腿，里合腿

2. 跳跃：飞脚、旋风脚、外摆连、侧空翻、旋子。

3. 难度动作：B 类（含 B 类以上）难度动作任选 4 种。

（三）套路

两个半套：必须一个拳类半套，一个器械类半套。

二、评分细则与标准

（一）专项素质测试成绩表

内容		1	2	4	6	8	10
立定跳远[米]	女子	1. 6 0	1. 7 0	1. 8 0	1. 9 0	2. 05	2. 1 5
	男子	1. 8 0	1. 9 0	2. 00	2. 1 0	2. 25	2. 4 0
基本功	四种腿法	0	1	2	3	4	5
	五种跳跃	0	1	2	3	4	5
	B 类难度	0	1	2	3	4	5
	B 类难度	0	1	2	3	4	5
	B 类难度	0	1	2	3	4	5
	B 类难度	0	1	2	3	4	5
套路	拳术	10	12	15	20	25	30
	器械	10	12	15	20	25	30

(二) 评分方法及内容:

1. 长拳类

类别	等级	内容
平衡	B	十字平衡
扫转	B	直身前扫 900°
跳跃	B	侧空翻转体 360°
		腾空正踢腿
		旋子转体 360°
		旋风脚 540° + 马步
		腾空摆莲 540° + 马步
		旋风脚 540° + 跌竖叉
	C	旋风脚 720° + 马步
		腾空摆莲 720° + 马步
		旋风脚 720° + 跌竖叉
		旋子转体 720° + 跌竖叉
		旋子转体 360° + 旋风脚 720° + 马步
		旋子转体 360° + 旋风脚 720° + 跌竖叉

2. 南拳类

类别	等级	内容
扫转	B	直身前扫 900°
跳跃	B	腾空外摆腿 540° + 马步
		单跳后空翻+蝶步
		旋风脚 540° + 蝶步
		腾空飞脚向内转体 180° + 提膝独立
	C	旋风脚 720° + 马步
		腾空摆莲 720° + 马步

3. 太极拳类

类别	等级	内容
平衡	B	前举腿低势平衡+转体 180° 成提膝独立
	B	后插腿低势平衡
	C	侧朝天蹬直立
跳跃	B	腾空正踢腿+起跳脚落地
		腾空飞脚向内转体 180° + 提膝独立
		腾空摆莲 360° + 雀地龙
		旋风脚 360° + 提膝独立
		腾空摆莲 360° + 提膝独立
	C	腾空摆莲 540° + 雀地龙

类别	档次及分值	标准
套路	30	动作符合规格要求，内容充实，劲力充足，用力顺达，节奏分明，风格突出，手眼身法步（械）协调。
	25	动作符合规格要求，内容充实，劲力充足，用力顺达，节奏分明，风格较突出，手眼身法步（械）较协调。
	20	动作符合规格要求，内容充实，劲力充足，用力顺达，节奏较分明，风格较突出，手眼身法步（械）较协调。
	15	动作较符合规格要求，内容较充实，劲力较充足，用力较顺达，节奏较分明，风格较突出，手眼身法步（械）较协调。
	12	动作较符合规格要求，内容较充实，劲力较充足，用力较顺达，节奏不分明，风格不突出，手眼身法步（械）不协调。
	10	动作不符合规格要求，内容不充实，劲力不充足，用力不顺达，节奏不分明，风格不突出，手眼身法步（械）不协调。

健美操

一、测试标准：

总分(100分)=形态(10分)+素质(20分)+难度(30分)+成套(40分)

二、测试内容与评分标准

1. 形态(10分)

测试内容:身体比例和形象。

评分标准:考评员目测考生身体各部位的比例及面部形象进行综合评定。

2. 素质(20分)

测试内容:俯卧撑(30秒), 两头起触脚(30秒), 团身跳(30秒), 三面叉。

评分标准:

俯卧撑(5分): 肩部低于肘关节以下, 否则不予计数。(30秒20次满分, 少一个减0.5分)

两头起触脚(5分): 手指摸脚尖, 否则不予计数。(30秒20次满分, 少一个减0.5分)

团身跳(5分): 大腿在空中达到水平面, 否则不予计数。(30秒30次满分, 少一个减0.5分)

三面叉(5分): 平地左腿、右腿纵叉和平地横叉贴地, 否则按高度给予减分。

3. 难度(30分)

测试内容:规定难度(A、B、C组难度), 自选难度(A、B、C组难度)。

评分标准:

A组(10分): 分腿支撑2秒+自选难度(规定难度动作5分、自选难度动作5分)

B组(10分): 团身跳360°+自选难度(规定难度动作5分、自选难度动作5分)

C组(10分): 有支撑依柳辛+自选难度(规定难度动作5分、自选难度动作5分)

备注: 考生要按照《国际体联(FIG)2022—2024周期竞技健美操评分规则》达到难度动作的最低完成标准, 考评员根据考生难度动作的完成质量进行评定, 对未达到最低完成标准的动作扣除相应的分值。

4. 成套(40分)

测试内容: 自选成套动作按照《国际体联(FIG)2022—2024周期竞技健美操评分规则》对本年龄组的要求进行编排, 展示考生的竞技能力。

评分标准: 按照《国际体联(FIG)2022—2024周期竞技健美操评分规则》进行评定。

田径

一、项目测试内容及标准：

总分（100分）=身体素质（10分）+运动技评（20分）+专项测试（70分）

项目 分数	60米 男	100米 男	立定跳远 男	原地三级跳 男	前抛实心球 男(2kg)
5	8.2	12	2.80	8.4	15
4.5	8.3	12.2	2.75	8.2	14.5
4	8.4	12.4	2.7	8	14
3.5	8.5	12.6	2.65	7.8	13.5
3	8.6	12.8	2.60	7.6	13
2.5	8.7	13	2.55	7.4	12.5
2	8.8	13.2	2.50	7.2	12
1.5	8.9	13.4	2.45	7	11.5
1	9	13.6	2.40	6.8	11
0.5	9.1	13.8	2.35	6.6	10.5

1. 身体素质评分标准：

素质测试中任选两个项目进行测试，每项满分5分，共计10分。

2. 运动技评评分标准：

（1）行进间技术动作（10分）

小步跑、高抬腿、跨步跳、车轮跑、A式跳跃、B式跳跃等

（2）跑动中技术动作（10分）

频率、步幅、送髋、上下肢协调配合

3. 专项测试评分标准：（手计）

项目分值	100m	200m	400m	800 m
70	11.1	22.4	51.3	1: 57
65	11.2	22.7	51.7	1: 58
60	11.3	23	52.1	1: 59
55	11.4	23.3	52.5	2: 01
50	11.5	23.6	53	2: 03
45	11.6	23.8	53.5	2: 045
40	11.7	24.0	54	2: 06
35	11.8	24.2	54.5	2: 075
30	12.0	24.5	55.5	2: 10
25	12.2	25.0	56	2: 13
20	12.4	25.5	56.5	2: 16

足球

一、测试内容与标准:

总分(100 分)=素质(60 分)+比赛(40 分)。

(一) 测试内容

1. 素质部分: (60 分, 每项10分)

- (1) 身高 (2) 30 米跑 (3) 10 米×4 (4) 仰卧起坐
(5) 立定跳远 (6) 罚球区线30秒内射门入网

2. 比赛实战部分: (40分)

根据报名人数进行分队比赛, 从技战术运用能力、体能、心理素质、突出特点等方面对运动员的场上表现进行评分。

(二) 素质部分测试项目评分标准:

1. 测试项目: 身高(厘米)

标准 得分	11 岁		12 岁		13 岁		14 岁		15 岁		16 岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
10	151	150	155	154	161	160	166	163	172	166	180	168
8	148	147	151	150	159	155	163	157	168	160	175	163
6	144	144	149	147	152	151	160	153	165	156	170	159
5	140	140	143	143	148	147	149	148	158	152	161	155

2. 测试项目: 30 米(秒)

标准 得分	11 岁		12 岁		13 岁		14 岁		15 岁		16 岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
10	4"80	5"20	4"60	5"00	4"40	4"80	4"20	4"60	4"10	4"40	4"00	4"20
9.5	4"90	5"30	4"70	5"10	4"50	4"90	4"30	4"70	4"20	4"50	4"10	4"30
9	5"00	5"40	4"80	5"20	4"60	5"00	4"40	4"80	4"30	4"60	4"20	4"40
8.5	5"10	5"50	4"90	5"30	4"70	5"10	4"50	4"90	4"40	4"70	4"30	4"50
8	5"20	5"60	5"00	5"40	4"80	5"20	4"60	5"00	4"50	4"80	4"40	4"60
7.5	5"30	5"70	5"10	5"50	4"90	5"30	4"70	5"10	4"60	4"90	4"50	4"70

7	5"40	5"80	5"20	5"60	5"00	5"40	4"80	5"20	4"70	5"00	4"60	4"80
6.5	5"50	5"90	5"30	5"70	5"10	5"50	4"90	5"30	4"80	5"10	4"70	4"90
6	5"60	6"00	5"40	5"80	5"20	5"60	5"00	5"40	4"90	5"20	4"80	5"00
5.5	5"70	6"10	5"50	5"90	5"30	5"70	5"10	5"50	5"00	5"30	4"90	5"10
5	5"80	6"20	5"60	6"00	5"40	5"80	5"20	5"60	5"10	5"40	5"00	5"20

3. 测试项目：10 米×4 往返跑（秒）

标准 得分	11 岁		12 岁		13 岁		14 岁		15 岁		16 岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
10	10"	10"8	10"	10"8	9"8	10"6	9"8	10"6	9"8	10"6	9"6	10"6
9.5	10"2	11"0	10"2	11"0	10"0	10"8	10"0	10"8	10"0	10"8	9"8	10"8
9	10"4	11"2	10"4	11"2	10"2	1"0	10"2	11"0	10"2	11"0	10"0	11"0
8.5	10"6	11"4	10"6	11"4	10"4	11"2	10"4	11"2	10"4	11"2	10"2	11"2
8	10"8	11"6	10"8	11"6	10"6	11"4	10"6	11"4	10"6	11"4	10"4	11"4
7.5	11"1	11"9	11"1	11"9	10"9	11"7	10"9	11"7	10"9	11"7	10"7	11"7
7	11"4	12"2	11"4	12"2	11"2	12"0	11"2	12"0	11"2	12"0	11"0	12"0
6.5	11"7	12"5	11"7	12"5	11"5	12"3	11"5	12"3	11"5	12"3	11"3	12"3
6	12"	2"8	12"	12"8	11"8	12"6	11"8	12"6	11"8	12"6	11"6	12"6
5.5	12"3	13"1	12"3	13"1	12"1	12"9	12"1	12"9	12"1	12"9	11"9	12"9
5	12"6	13"4	12"6	13"4	12"4	13"2	12"4	13"2	12"4	13"2	12"2	13"2

4. 测试项目：30" 仰卧起坐(次)

标准 得分	11 岁		12 岁		13 岁		14 岁		15 岁		16 岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
10	32	30	33	32	34	33	35	34	35	34	36	34
9.5	30	28	31	30	32	31	33	32	33	32	34	32
9	28	26	29	28	30	29	31	30	31	29	32	30
8.5	26	24	27	26	28	27	29	28	29	27	30	28
8	24	22	25	24	26	25	27	26	27	25	28	26
7.5	22	20	23	22	24	23	25	24	25	23	26	24
7	20	18	21	20	22	21	23	22	23	21	24	22
6.5	18	16	19	18	20	19	21	20	21	19	22	20
6	16	14	17	16	18	17	19	18	19	17	20	18
5.5	14	12	15	14	16	15	17	16	17	15	18	16
5	12	10	13	12	14	13	15	14	15	13	16	14

5. 测试项目：立定跳远(米)

标准 得分	11岁		12岁		13岁		14岁		15岁		16岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
10	2.35	2.15	2.38	2.2	2.42	2.23	2.46	2.32	2.54	2.37	2.59	2.4
9.5	2.3	2.11	2.33	2.15	2.37	2.18	2.42	2.25	2.51	2.29	2.56	2.32
9	2.25	2.07	2.29	2.12	2.35	2.13	2.4	2.18	2.5	2.21	2.54	2.25
8.5	2.2	2.03	2.26	2.07	2.32	2.08	2.38	2.13	2.49	2.15	2.52	2.18
8	2.15	1.99	2.22	2.02	2.29	2.04	2.37	2.08	2.48	2.1	2.5	2.12
7.5	2.1	1.95	2.21	1.99	2.26	2	2.36	2.03	2.47	2.05	2.49	2.07
7	2.04	1.92	2.19	1.96	2.24	1.97	2.35	2.98	2.46	1.99	2.48	2.02
6.5	1.95	1.85	2.09	1.89	2.18	1.9	2.28	1.99	2.38	1.92	2.4	1.94
6	1.85	1.75	1.99	1.8	2.1	1.82	2.19	1.83	2.3	1.84	2.32	1.85
5.5	1.8	1.68	1.95	1.72	2	1.73	2.11	1.74	2.22	1.75	2.24	1.76
5	1.6	1.48	1.75	1.52	1.8	1.53	1.91	1.54	2.02	1.55	2.04	1.56

6. 测试项目：罚球区线30秒内射门入网

※ 罚球区线30秒内射门入网说明：

A、五个足球静置在罚球弧正对的罚球区线上

B、测试学生助跑射门，30秒内射完5球

C、足球飞行进入球门且第一落点打中球网算得分，每球2分，满分10分，用左脚射中每球得3分，总分不超过10分。