

2023 年大兴区高级中等学校招收 体育特长生测试项目及标准

一、田径测试标准

总分(100 分)=专项分(50 分)+(15 分 X2)+技能分(20 分), 60 分以上为合格。

(一) 测试方法:

1.首先进行专项测试(每个学生报名时必须填专项)后进行素质测试。

2.专项测试时,凡达到“合格标准”(即最低分数标准 20 分以上者),方可获得参加素质项目测试的资格。素质项目按项目类别每人测试两项(每项满分 15 分、总分为 30 分)

3.专项测试内容:100 m、200 m、400 m、800m、1500m、3000m、100 m 栏(女)、110m 栏(男)、跳高、跳远、三级跳远、铅球(男 5kg,女 4kg)、铁饼(均 1kg)、标枪(均 600g)

4.素质测试内容:短跑、跨栏测原地三级跳远、前抛实心球(男 2kg,女 2kg);中长跑测 100 m、立定跳远;投掷测 60 m、立定跳远;跳跃测 100m、前抛实心球(男 2kg,女 2kg)

5.专项测试的同时进行技术测定,满分为 20 分。分为 20、16、12、8、4 五个等级。即:

20分：完整技术连贯流畅；动作自然放松；有一定的速度、力量和适宜的节奏，各技术环节准确，到位，无多余动作。

16分：完整技术连贯，动作自然放松，各技术环节准确，较少多余动作。

12分：能完成完整技术，动作紧张或协调性较差，各技术环节基本准确。

8分：未能完成完整技术，各技术环节特别是主要技术环节出现严重错误。

（二）专项测试标准

田径专项测试标准(男)

项目 标准 得分	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	110m栏	跳高	跳远	三级 跳远	铅球 5kg	铁饼 1kg	标枪 600g
50	11" 5	23" 6	53" 0	2' 03	4' 15"	9' 10"	16" 0	1.83	6.50	13.50	14.50	46.00	51.00
45	11" 6	23" 8	53" 5	2' 045	4' 18"	9' 16"	16" 2	1.81	6.40	13.35	14.00	45.00	49.00
40	11" 7	24" 0	54" 0	2' 06	4' 21"	9' 22"	16" 4	1.78	6.30	13.20	13.50	44.00	47.00
35	11" 8	24" 2	54" 5	2' 075	4' 25"	9' 30"	16" 7	1.75	6.20	12.90	13.50	43.00	45.00
30	12" 0	24" 5	55" 5	2' 10	4' 30"	9' 40"	17" 0	1.70	6.00	12.60	12.90	41.00	43.50
25	12" 2	25" 0	56" 0	2' 13	4' 35"	9' 50"	17" 5	1.65	5.80	12.30	12.60	39.00	41.00
20	12" 4	25" 5	56" 5	2' 16	4' 40"	10' 05"	18" 0	1.60	5.60	12.00	12.30	37.00	39.00

田径专项测试标准(女)

项目 标准 得分	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	100m栏	跳高	跳远	三级 跳远	铅球 4kg	铁饼 1kg	标枪 600g
50	12"8	27"0	<u>1'03</u>	<u>2'26</u>	<u>5'05</u>	<u>11'00</u>	15"5	1.56	5.20	11.00	12.50	39.00	38.00
45	12"9	27"2	<u>1'05</u>	<u>2'28</u>	<u>5'08</u>	<u>11'05</u>	15"7	1.54	5.15	10.08	12.20	38.00	37.00
40	13"0	27"4	<u>1'04</u>	<u>2'30</u>	<u>5'11</u>	<u>11'10</u>	15"9	1.52	5.10	10.60	11.90	37.00	36.00
35	13"1	27"7	<u>1'05</u>	<u>2'32</u>	<u>5'15</u>	<u>11'20</u>	16"1	1.50	5.00	10.40	11.50	36.00	35.00
30	13"2	28"0	<u>1'05</u>	<u>2'34</u>	<u>5'20</u>	<u>11'30</u>	16"3	1.48	4.90	10.10	11.00	34.00	34.00
25	13"5	28"5	<u>1'06</u>	<u>2'36</u>	<u>5'25</u>	<u>11'45</u>	16"6	1.44	4.70	9.80	10.50	32.00	32.00
20	13"8	29"0	<u>1'08</u>	<u>2'38</u>	<u>5'30</u>	<u>12'00</u>	17"0	1.40	4.50	9.40	10.00	31.00	31.00

(三) 素质测试标准

(每人测两项, 满分为 30 分)

标准 得分	60米		100米		立定跳远		原地三级跳		前抛实心球 男、女均(2kg)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
15	8*2	8*8	12*0	13*4	2.80	2.20	8.4	7.4	15	12
14	8*3	8*9	12*2	13*6	2.75	2.15	8.2	7.2	14.5	11.5
13	8*4	9*0	12*4	13*8	2.70	2.10	8	7	14	11
12	8*5	9*1	12*6	14*0	2.65	2.05	7.8	6.8	13.5	10.5
11	8*6	9*2	12*8	14*2	2.60	2.00	7.6	6.6	13	10
10	8*7	9*3	13*0	14*4	2.55	1.95	7.4	6.4	12.5	9.5
9	8*8	9*4	13*2	14*6	2.50	1.90	7.2	6.2	12	9
8	8*9	9*5	13*4	14*8	2.45	1.85	7	6	11.5	8.5
7	9*0	9*6	13*6	15*0	2.40	1.80	6.8	5.8	11	8
6	9*1	9*7	13*8	15*2	2.35	1.75	6.6	5.6	10.5	7.5
5	9*2	9*8	14*0	15*4	2.30	1.70	6.4	5.4	10	7
4	9*3	9*9	14*2	15*6	2.25	1.65	6.2	5.2	9.5	6.5
3	9*4	10*0	14*4	15*8	2.20	1.60	6	5	9	6
2	9*5	10*1	14*6	16*0	2.15	1.55	5.8	4.8	8.5	5.5
1	9*6	10*2	14*8	16*2	2.10	1.50	5.6	4.6	8	5
必测项目	投掷专项		中长跑专项 跳跃专项		中长跑专项 投掷专项		短跨专项		跳跃短跨	