**2021年北京市顺义区杨镇第一中学体育特长生测试标准**

**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，择优录取。

**1、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）**专项测试达到标准30分及以上者，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、l500m、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(男600g、女500 g)。跨栏项目的栏高与栏距与北京市初中田径比赛一致。

（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。

**2、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”6** | **23”8** | **53”5** | **2’045** | **4’18”** | **9’l6”** | **16”2** | **1.81** | **6.40** | **13.35** | **14.00** | **45.00** | **49.00** |
| **45** | **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** |
| **40** | **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** |
| **35** | **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** |
| **30** | **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** |
| **25** | **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** |
| **20** | **12”6** | **26”0** | **57”0** | **2’19** | **4’45”** | **10’10”** | **18”5** | **1.55** | **5.40** | **11.70** | **12.00** | **35.00** | **37.00** |

**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"9** | **27"2** | **1'035** | **2'28** | **5'08** | **11'05** | **15"7** | **1.54** | **5.15** | **10.80** | **12.20** | **38.00** | **37.00** |
| **45** | **13"0** | **27"4** | **1'04** | **2'30** | **5'11** | **11'10** | **15"9** | **1.52** | **5.10** | **10.60** | **11.90** | **37.00** | **36.00** |
| **40** | **13"1** | **27"7** | **1'045** | **2'32** | **5'15** | **11'20** | **16"1** | **1.50** | **5.00** | **10.40** | **11.50** | **36.00** | **35.00** |
| **35** | **13"2** | **28"0** | **1'05** | **2'34** | **5'20** | **11'30** | **16"3** | **1.48** | **4.90** | **10.10** | **11.00** | **34.00** | **34.00** |
| **30** | **13"5** | **28"5** | **1'06** | **2'36** | **5'25** | **11'45** | **16"6** | **1.44** | **4.70** | **9.80** | **10.50** | **32.00** | **32.00** |
| **25** | **13"8** | **29"O** | **1'08** | **2'38** | **5'30** | **12'00** | **17"0** | **1.40** | **4.50** | **9.40** | **10.00** | **31.00** | **31.00** |
| **20** | **14"1** | **29"5** | **1'10** | **2'40** | **5'3 5** | **12'15** | **17"3** | **1.36** | **4.30** | **9.10** | **9.5** | **30.00** | **30.00** |

**3、素质测试标准 (每人测两项，满分为30分)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **标准 性别**  **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** |
| **l5** | **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** | **l3"6** | **2.75** | **2.15** | **8.2** | **7.2** | **14.5** | **11.5** |
| **l3** | **8"4** | **9"0** | **12"4** | **13"8** | **2.70** | **2.10** | **8** | **7** | **14** | **11** |
| **12** | **8"5** | **9"1** | **12"6** | **l4"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** | **l3"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** | **l5"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** | **l4"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** | |

**二、篮球测试标准**

1、凡参加篮球测试的同学均须通过专项素质测试和专项技术测试。

专项素质测试满分为20分，凡专项素质测试加身高得分满12分者为合格。

2、身高为专项素质测试以外的加分因素。

3、专项测试分A、B、C三级，获A、B级为测试合格。

4、测试内容：

（一）专项素质。

1、助跑摸高：运动员必须单脚起跳，单手触摸高度标记，助跑距离和方向不限。每人可跳三次，登记一次最好成绩。测试员应站于一侧，平视所触的高度标记。

2、5.8m×6折返跑：在罚球线和端线之间往返跑3次，起点在罚球线处，发令开始计时，折回时必须有一只脚踩到端线或罚球线，否则算违例，最后后脚跑出罚球线停表。每人只测一次。

（二）专项技术。

1、全场运球、传接球投篮

测试方法：

在标准篮球场（28米×15米）进行测验。队员站位（端线中点处）及移动路线如下图所示。三角为标志杆，①和②为同队队员，发令的同时开始计时，运动员安图示路线从A点（端线中点处）用右手运球，绕过标志杆B后，用体前变向换左手运球，当绕过标志杆C脚接触前场地面后，立即用双手胸前传球将球传给①再绕过标志杆D后接①的回传球用右手上篮，中篮后用左手运球立即按原路线返回，运球绕过标志杆D后用体前变向换右手运球，绕过标志杆C传球给②，再绕过标志杆B接②的回传球用左手上篮。见图1：全场运球、传接球投篮图示。

测试要求：

* 1. 每人测一次，运、传球不能走步、两次运球或脚踢球。
  2. 必须按规定方式运、传球或投篮。
  3. 必须绕过中圈的标志杆后才能传球。
  4. 辅助传球队员不能越出规定的区域（传球区为3米×5.8米）传、接球。
  5. 第一个往返用低手上篮，第二个往返用高手上篮。
  6. 违反要求时，裁判员立即鸣哨，并结合口语明确指出违例地点，运动员必须退到指定地点继续进行测验，直至完成测验。

技评要求：

A级：运球、传球动作正确，连贯协调，不违例，有一定速度，将球投中。

B级：运球、传球动作基本正确、较连贯协调并有一定速度。

C级：技术动作不正确、协调性差。

2、1分钟投篮

以距篮圈4米以上为投篮区。

运动员站在投篮区投篮后，冲抢将球运至投篮区后在投篮，反复进行。以技评参照投中次数评定成绩。

技评要求：

A级：投篮动作正确，连续投篮过程中动作连贯协调，并有保持一定命中率（投中5个）。

B级：投篮动作基本正确、连续投篮动作连贯，有一定命中率（投中2个）。

C级：投篮动作不正确、不协调。

3、全场一对一运球攻防：

要求：进攻队员运球必须有变向换手的变化，防守队员要正确选位和移动。

技评要求：

A级：（进攻）运球技术正确，有一定的控制球能力（变向换手等变化），有保护球的意识，并有一定的攻击性和得分能力。（防守）会正确选择防守位置和利用滑步技术，积极堵截或攻击性的防守动作。

B级：（进攻）有一定的控制球能力（变向换手等变化），注意保护球。（防守）技术运用基本正确。

C级：（进攻）没有掌握正确的运球技术。（防守）没有防守位置概念以及防守的滑步技术不正确。

**篮球专项素质测试标准**

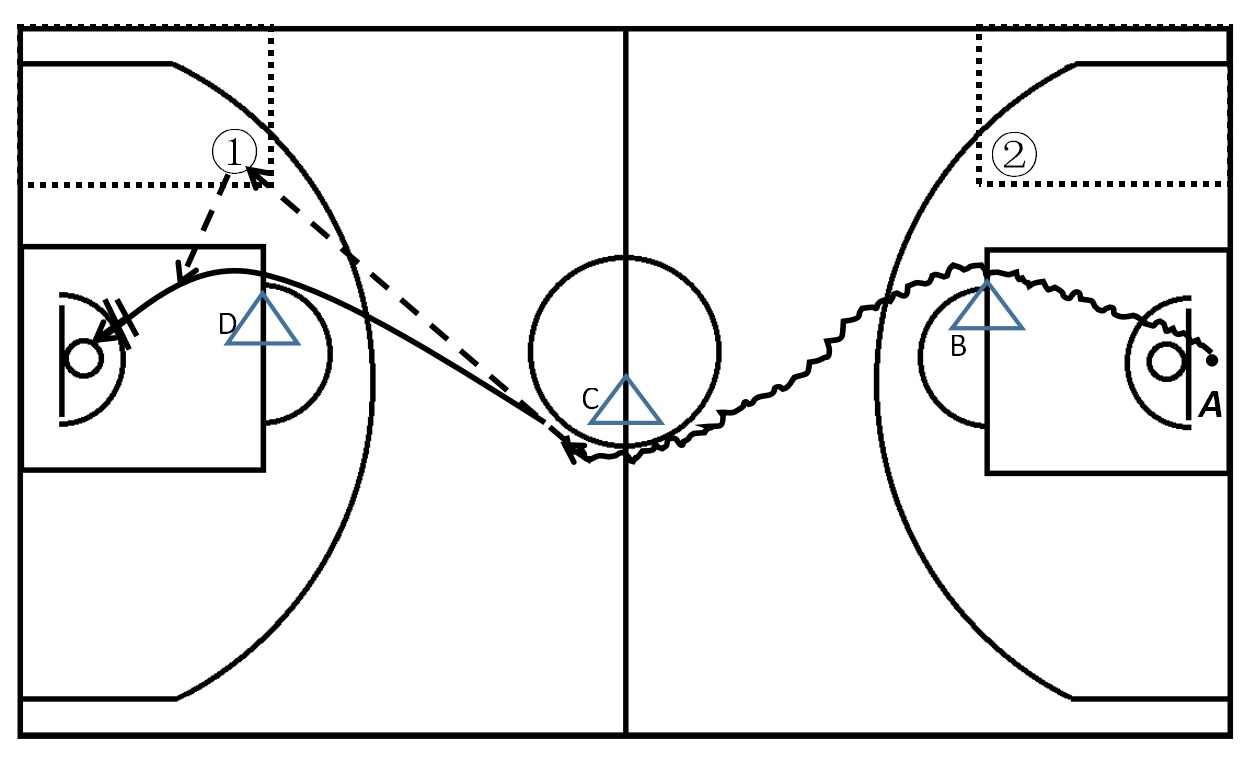
项目：身高加分（厘米）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 性别  身高、加分 | 男 | 女 |
| 3 | 195厘米 | 183厘米 |
| 2 | 193厘米 | 180厘米 |
| 1 | 190厘米 | 178厘米 |

项目：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄、性别  成绩、分值 | **助跑摸高（厘米）** | | **5.8米×6折返跑（秒）** | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 10 | 320 | 290 | 7.87 | 9.40 |
| 9 | 305 | 285 | 8.18 | 9.66 |
| 8 | 293 | 280 | 8.56 | 9.96 |
| 7 | 287 | 275 | 9.16 | 10.26 |
| 6 | 284 | 270 | 9.81 | 10.66 |
| 5 | 280 | 265 | 10.58 | 11.07 |
| 4 | 275 | 260 | 11.38 | 11.87 |
| 3 | 270 | 250 | 12.28 | 12.79 |
| 2 | 265 | 240 | 13.18 | 13.60 |
| 1 | 260 | 230 | 14.00 | 14.52 |

图1：全场运球、传接球投篮图示



**三、乒乓球测试标准**

总分(100分)=素质(50分)+技术(50分)，60分以上为合格。

测试内容：

1、素质部分：(50分)

立定跳远、对墙击球、10米×4折返跑、45秒单摇跳绳、移步换球说明：

(1)立定跳远同田径项目，10米×4往返跑同达标项目。

(2)跳绳(45秒单摇)：测验用绳统一准备。在直径2米的圆圈内进行测验，不得跳出规定的区域，区域外所跳次数无效。发令开始计时，在45秒内累计数。采用双足单摇跳，即双足同时距离地面跳过绳一次有效。在测验中如出现断绳等故障，测验员可根据情况决定是否另其重跳，如运动员自动放弃重跳该运动员断绳前所跳数字有效，如需重跳，继绳前所跳次数无效重新计数，即使重新跳，次数不如前次多，也以后者为准。跳绳计数员最好三人，不得少于两人。三人计数方法按田径规则三块表计时方式处理。两人记数取二人平均数。

(3)移步换球：在乒乓球台边线的一侧进行。球台两端各方一球筐。球筐要扁平高度不超过5厘米，直径不超过20厘米。筐内装l 5个乒乓球。开始前运动员站于左侧球筐前，听信号后右手从筐内拾起一个球并迅速向右移动(步伐不限)途中：将球换到左手放入右侧球筐内，每次只能放一个球再往返，直到将左侧球筐内15只球全部放入右侧球筐为止，计其所需时间。(如球脱手落地或从筐内弹出，测验员立即补球于左球筐内返回重做。直至15个球均在右侧球筐内为止。)

(4)对墙击球：在距墙1米的圆圈内（半径30公分）测30秒内对墙击球次数

2、基本技术部分：(50分)

11—1 2岁通过①2／3台正手定点走位攻(拉)对1／2台反手推(攻、拉)。②左右l／2台正反手攻或反手削对1／2台反手推或正手拉等练习方式，测试手法、步法等基本动作进行技评。1 3—1 6岁在以上测试的基础上采取二人一组对打。重点观测基本技术与战术在实战中应用水平。可由测验员统一编组，也可本队二人自由编组。(在双人对战中胜、败不为测试内容。)

3、乒乓球评分测试标准

（1）测试项目：立定跳远(厘米)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **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** | **225** | **207** | **229** | **212** | **235** | **213** | **240** | **218** | **250** | **221** | **254** | **225** |
| **9.5** | **220** | **201** | **225** | **206** | **231** | **207** | **236** | **212** | **246** | **215** | **250** | **218** |
| **9** | **214** | **195** | **221** | **198** | **227** | **199** | **232** | **204** | **242** | **207** | **246** | **210** |
| **8.5** | **210** | **188** | **217** | **190** | **223** | **191** | **228** | **196** | **238** | **199** | **242** | **202** |
| **8** | **204** | **181** | **214** | **182** | **219** | **183** | **224** | **188** | **234** | **191** | **238** | **194** |
| **7.5** | **195** | **177** | **21O** | **179** | **216** | **179** | **219** | **184** | **229** | **185** | **230** | **188** |
| **7** | **185** | **174** | **208** | **176** | **212** | **176** | **216** | **181** | **225** | **182** | **227** | **183** |
| **6.5** | **180** | **167** | **198** | **169** | **206** | **170** | **211** | **174** | **220** | **175** | **221** | **176** |
| **6** | **175** | **157** | **188** | **160** | **198** | **161** | **202** | **166** | **212** | **167** | **213** | **168** |
| **5.5** | **170** | **150** | **184** | **152** | **188** | **153** | **194** | **158** | **204** | **159** | **205** | **160** |
| **5** | **160** | **140** | **174** | **142** | **178** | **143** | **184** | **148** | **194** | **149** | **195** | **15O** |

（2）测试项目：30"对墙击球(个)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **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** | **60** | **58** | **62** | **60** | **64** | **62** | **66** | **64** | **68** | **66** | **70** | **68** |
| **9.5** | **57** | **55** | **60** | **58** | **62** | **60** | **64** | **62** | **66** | **64** | **68** | **66** |
| **9** | **55** | **5 3** | **58** | **56** | **60** | **58** | **62** | **60** | **64** | **62** | **66** | **64** |
| **8.5** | **53** | **51** | **56** | **54** | **58** | **56** | **60** | **58** | **62** | **60** | **64** | **62** |
| **8** | **5l** | **49** | **54** | **52** | **56** | **54** | **58** | **56** | **60** | **58** | **62** | **60** |
| **7.5** | **49** | **47** | **52** | **50** | **54** | **52** | **56** | **54** | **58** | **56** | **60** | **58** |
| **7** | **47** | **45** | **50** | **48** | **52** | **50** | **54** | **52** | **56** | **54** | **58** | **56** |
| **6.5** | **45** | **43** | **48** | **46** | **5 0** | **48** | **52** | **50** | **54** | **52** | **56** | **54** |
| **6** | **4 3** | **41** | **46** | **44** | **48** | **46** | **50** | **48** | **52** | **5 O** | **54** | **54** |
| **5.5** | **41** | **39** | **44** | **42** | **46** | **44** | **48** | **46** | **50** | **48** | **52** | **5 O** |
| **5** | **39** | **37** | **42** | **40** | **44** | **42** | **46** | **44** | **48** | **46** | **50** | **48** |

（3）测试项目：10×4往返跑(秒)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **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"0** | **11"2** | **10"0** | **11"2** | **10"0** | **10"8** | **9"8** | **10"8** | **9"8** | **10"6** | **9"8** | **10"6** |
| **9.5** | **10"2** | **11"4** | **10"2** | **11"4** | **10"2** | **11"0** | **10"0** | **11"0** | **10"O** | **10"8** | **lO"O** | **10"8** |
| **9** | **10"4** | **11"6** | **10"4** | **11"6** | **10"4** | **11"2** | **10"2** | **11"2** | **10"2** | **11"0** | **10"2** | **11"O** |
| **8.5** | **10"6** | **11"8** | **10"6** | **11"8** | **10"6** | **11"4** | **10"4** | **11"4** | **10"4** | **1l"2** | **10"4** | **ll"2** |
| **8** | **10"8** | **12"O** | **10"8** | **12"0** | **10"8** | **11"6** | **10"6** | **11"6** | **10"6** | **11"4** | **10"6** | **11"4** |
| **7.5** | **11"1** | **12"3** | **11"1** | **12"3** | **1l"1** | **11"9** | **10"9** | **11"9** | **10"9** | **1l"7** | **10"9** | **11"7** |
| **7** | **11"4** | **12"6** | **1l"4** | **12"6** | **11"4** | **12"2** | **11"2** | **12"2** | **11"2** | **12"0** | **11"2** | **12"O** |
| **6.5** | **11"7** | **12"9** | **1"7** | **12"9** | **11"7** | **12"5** | **11"5** | **12"5** | **11"5** | **12"3** | **11"5** | **12"3** |
| **6** | **12"O** | **13"2** | **12"O** | **13"2** | **12"O** | **12"8** | **11"8** | **12"8** | **11"8** | **12"6** | **11"8** | **12"6** |
| **5.5** | **12"3** | **13"5** | **12"3** | **13"5** | **12"3** | **13"1** | **12"1** | **13"1** | **12"l** | **12"9** | **12"1** | **12"9** |
| **5** | **12"9** | **13"8** | **12"9** | **13"8** | **12"9** | **13"4** | **12"4** | **13"4** | **12"4** | **13"2** | **12"4** | **13"2** |

（2）测试项目：45秒单摇跳绳

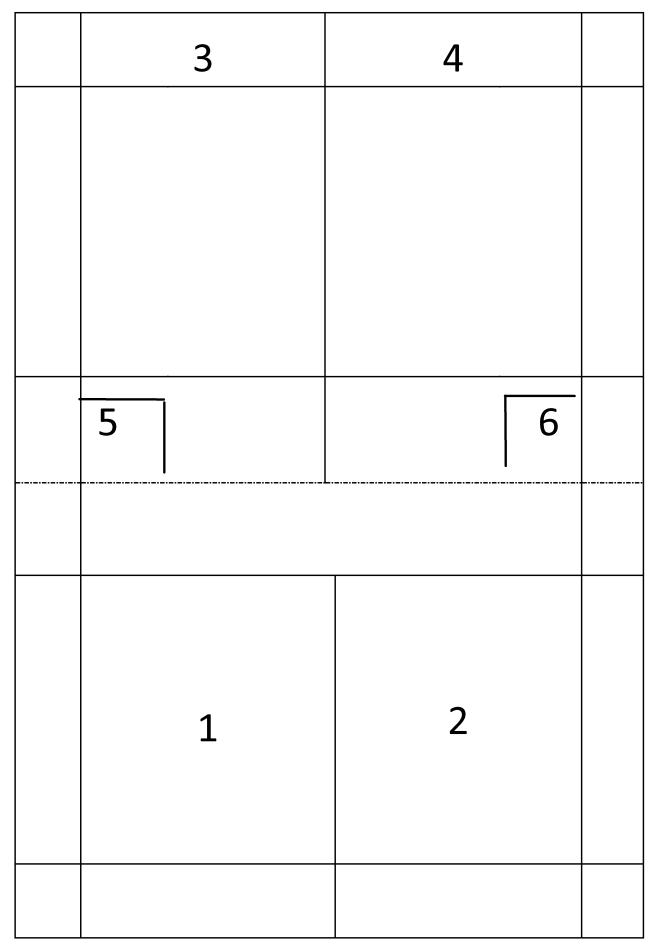
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标**  **准 性**  **别**  **得分** | **11岁** | | **12岁** | | **13岁** | | **14岁** | | **15岁** | | **16岁** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **10** | **140** | **138** | **150** | **148** | **157** | **155** | **161** | **159** | **165** | **163** | **170** | **165** |
| **9.5** | **130** | **128** | **141** | **140** | **150** | **148** | **156** | **152** | **160** | **157** | **166** | **162** |
| **9** | **125** | **123** | **136** | **135** | **145** | **143** | **151** | **147** | **155** | **152** | **161** | **157** |
| **8.5** | **122** | **120** | **133** | **132** | **142** | **140** | **148** | **144** | **152** | **149** | **158** | **154** |
| **8** | **120** | **118** | **131** | **130** | **140** | **138** | **146** | **142** | **150** | **147** | **156** | **152** |
| **7.5** | **118** | **116** | **129** | **128** | **138** | **136** | **144** | **140** | **148** | **145** | **154** | **150** |
| **7** | **116** | **114** | **127** | **126** | **136** | **134** | **142** | **138** | **146** | **143** | **152** | **148** |
| **6.5** | **114** | **112** | **125** | **124** | **134** | **132** | **140** | **136** | **144** | **141** | **150** | **146** |
| **6** | **112** | **110** | **123** | **122** | **132** | **130** | **138** | **134** | **142** | **139** | **148** | **144** |
| **5.5** | **110** | **108** | **121** | **119** | **128** | **122** | **135** | **126** | **136** | **128** | **140** | **128** |
| **5** | **105** | **103** | **116** | **114** | **123** | **117** | **130** | **118** | **132** | **119** | **132** | **120** |

**四、羽毛球测试标准**

计分方法：总分（１００分） ＝ 基本技术（４０分） ＋ 专项能力（３０分） ＋ 战术能力（３０分）

1、测试内容

（1）基本技术（40分）



①发高远球（１０ 分）

考生站在发球区考试，共发１０个球，左右半区（如图１和２区域） 各５个，球落到对角发球区域内，有效区域为双打后发球线、底线、单打边线、中线组成的区域（如图３和４区域）。

②后场高远球（２０分）

由工作人员发高远球，考生打后场高远球，共打1０个，直线对角各５个，有效区域为双打后发球线、底线、单打边线、中线组成的区域（如图３和４区域）。如果考生判定某球为界外，则可以选择不接，若此球落在界内，则算此球丢分，对于有争议的球，由当场主考老师裁定。

③网前技术（１０分）

由工作人员扔球，考生打网前搓球和挑球，共打２０个，正手反手各１０个，正手需要挑直线３个、对角３个，搓球４个，反手要求相同。搓球有效区域为场地中线向后１米和边线向里１米的区域内（图５和６区域），挑球的有效区域是底线（图３和４区域）。

２、专项能力（３０分）

（１）跳绳（１分钟双摇，１０分）

测验用绳自备，发令开始计时，由测试员计数，在１分钟内累计数， 采用双足双摇跳。

（２）场地移动:前后左右各5次往返移动（１０分）

（３）羽毛球掷远（１０分）

３、战术能力（３０分）

战术能力测试主要通过比赛来评定，参考依据为学生的比赛成绩以及场上的思想品德。

比赛采取先小组循环，再淘汰的赛制进行，分组组数（４ 组或８ 组） 根据报名人数确定。每个小组确定一名或两名种子选手， 种子选手的确定原则顺序为全国性单项比赛名次、全国性团体比赛名次， 其余选手抽签入组。

第一阶段：分组循环赛， 十一分三局两胜制，十平后不加分， 小组前两名出线，进入第二阶段比赛。

第二阶段：单淘汰赛，小组第一名为种子选手，小组第二名抽签进入淘汰赛。

思想品德考察

考生不得有下列行为∶

①考试过程中不尊重考官及对手，举止无礼；

②比赛过程中作弊，比如故意引起比赛中断、故意改变球的速度等；

③考试未述的其他不端行为；

④对违反的考生，采取一票否决制。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分  值 | 1分钟双摇（次） | | 场地移动（秒） | | 羽毛球掷远(米) | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 10 | 134 | 130 | 33″50 | 36″50 | 7.6 | 5.8 |
| 9.5 | 132 | 128 | 34″00 | 37″00 | 7.2 | 5.6 |
| 9.0 | 130 | 126 | 34″50 | 37″50 | 6.8 | 5.4 |
| 8.5 | 128 | 124 | 35″00 | 38″00 | 6.4 | 5.2 |
| 8.0 | 126 | 122 | 35″50 | 38″50 | 6 | 5 |
| 7.5 | 124 | 120 | 36″00 | 39″00 | 5.6 | 4.8 |
| 7.0 | 122 | 118 | 36″50 | 39″50 | 5.2 | 4.6 |
| 6.5 | 120 | 116 | 37″00 | 40″00 | 5 | 4.4 |
| 6.0 | 118 | 114 | 37″50 | 40″50 | 4.8 | 4.2 |
| 5.5 | 116 | 112 | 38″00 | 41″00 | 4.6 | 4 |
| 5.0 | 114 | 110 | 38″50 | 41″50 | 4.4 | 3.8 |