附件3

2022年海淀区高中阶段体育特长生测试内容及标准

棒垒球

测试时间:2022年6月14日16:00—18:00

测试地点：中关村中学知春分校

测试标准：

总分(100分)=素质(60分)+技术(40分)，60分以上为合格。

测试内容：

  1.素质部分：(60分)

6米×6折返跑、全垒跑、垒球掷远

2.技术部分：(40分)

（1）击球(斜抛/触击球)：各1O分，满分20分

（2）游击位置接地滚球传杀一垒：满分20分

 注：①中考用大球。

 ②垒球场地：中考用27．43，女垒均为1829米。

（3）说明：

①6米×6折返跑，测试都起动前手须触及垫，发令后依次返并用手触垫，最后一个6米直冲过垫，同时停表。

②棒球掷远场地为长80米、宽1 0米的投掷区。投掷线后有长3米、宽4米的助跑道，球投落在投掷区内方为有效，每人三次，取最好成绩。11—13岁使用C型软式棒球，14—16岁使用硬式棒球。

③全垒跑：测试者后脚踏本垒，发令后依次蹋触一、二、三、本垒并停表，每垒位设人负责摆放垒垫，在跑的途中漏蹋垒位无效，可有一次重做的机会。1 1—1 3岁垒间距离为23米，1 4—1 6岁垒间距为27．43米。



3.专项评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| 内容  |  分值  |
|  20分一16分 |  15分一11分  |  10分一6分  |  5分以下 |
| 击球  | 击球动作完整质量好， 姿势正确，部位准确，动作轻松、连贯、协调，击球准确，效果明显(距离)，心理稳定，有强烈的表现欲。  | 接地滚球姿势很正确，移动快，传球动作迅速、 准确，接、传动作连贯， 节奏好，完成质量高， 心理稳定，有强烈的表"现欲。 | 击球动作不够连 贯，不够协调，能 击出球，但效果不 明显，心理不稳  | 动作生疏，击 球不准确，紧 张，击球没效 果。 |
|
|
|
| 游击位置接 地滚球杀一垒  | 　 | 接地滚球姿势很正确，移动快，传球动作迅速、准确，接、传动作连贯，节奏好，完成质量高， 心理稳定，有强烈的表 现欲。 | 接地滚球姿势正 确，传球动作较迅 速、准确，接、传 动作不太连贯，节 奏好，完成质量一 般，心理较稳定。 | 接、传动作不 够连贯，动作 中某一个主 要动作完不 成(接不到球 或传球失 误)。 |
|
|
|
|
|
|

4.测试项目评分标准

（1）测试项目：棒垒球掷远(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** |
| **20** | **56** | **42** | **58** | **42** | **64** | **44** | **59** | **34** | **64** | **36** | **69** | **38** |
| **19** | **54** | **40** | **56** | **40** | **62** | **42** | **57** | **32** | **62** | **34** | **67** | **36** |
| **18** | **52** | **38** | **54** | **38** | **60** | **40** | **55** | **30** | **60** | **32** | **65** | **34** |
| **17** | **50** | **36** | **52** | **36** | **58** | **38** | **53** | **28** | **58** | **30** | **63** | **32** |
| **16** | **49** | **34** | **51** | **34** | **56** | **36** | **5l** | **26** | **56** | **28** | **61** | **30** |
| **15** | **48** | **32** | **50** | **32** | **54** | **34** | **49** | **24** | **54** | **26** | **59** | **28** |
| **14** | **47** | **30** | **49** | **30** | **52** | **32** | **47** | **22** | **52** | **24** | **57** | **26** |
| **13** | **45** | **28** | **48** | **28** | **50** | **30** | **45** | **20** | **50** | **22** | **55** | **24** |
| **12** | **43** | **26** | **46** | **26** | **49** | **28** | **44** | **1 8** | **48** | **20** | **5 3** | **22** |
| **11** | **41** | **24** | **44** | **24** | **48** | **26** | **43** | **16** | **46** | **18** | **51** | **20** |

（2）测试项目：6×6折返跑(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** |
| **20** | **10"8** | **10"8** | **10"6** | **10"8** | **10"4** | **10"7** | **10"2** | **10"4** | **10"0** | **10"2** | **9"8** | **10"2** |
| **19** | **10"9** | **11"O** | **10"8** | **10"9** | **10"6** | **10"8** | **10"3** | **10"6** | **10"1** | **10"4** | **9"9** | **10"4** |
| **18** | **11"O** | **11"2** | **10"9** | **11"O** | **10"8** | **11"0** | **10"4** | **10"8** | **10"2** | **10"6** | **10"0** | **10"6** |
| **17** | **11"1** | **11"4** | **11"0** | **11"2** | **10"9** | **11"2** | **10"5** | **11"0** | **11"3** | **10"8** | **10"1** | **10"8** |
| **16** | **11"1** | **11"6** | **11"1** | **11"4** | **11"0** | **11"4** | **10"6** | **11"2** | **10"4** | **11"0** | **10"2** | **11"0** |
| **15** | **11"4** | **11"8** | **11"3** | **11"6** | **11"1** | **11"6** | **10"7** | **11"4** | **10"5** | **11"2** | **10"3** | **11"2** |
| **14** | **11"6** | **12"0** | **11"3** | **11"8** | **11"2** | **11"8** | **10"8** | **11"6** | **10"6** | **11"4** | **10"4** | **11"4** |
| **13** | **11"8** | **12"2** | **11"7** | **12"0** | **11"4** | **12"0** | **11"0** | **11"8** | **10"8** | **11"6** | **10"5** | **11"6** |
| **12** | **12"0** | **12"4** | **11"9** | **12"2** | **11"6** | **12"2** | **11"2** | **12"0** | **11"0** | **11"8** | **10"6** | **11"8** |
| **11** | **12"2** | **12"6** | **12"0** | **12"4** | **11"8** | **12"4** | **11"4** | **12"2** | **11"2** | **12"0** | **10"8** | **12"0** |
| **10** | **12"4** | **12"8** | **12"2** | **12"6** | **12"0** | **12"6** | **11"6** | **12"4** | **11"4** | **12"2** | **11"0** | **12"2** |

（3）测试项目：全垒跑(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** |
| **20** | **16"3** | **13"6** | **15"9** | **13"4** | **14"8** | **13"4** | **16"5** | **13"3** | **16"2** | **13"O** | **15"8** | **13"0** |
| **19** | **16"4** | **13"8** | **16"O** | **13"6** | **14"9** | **13"6** | **16"6** | **13"4** | **16"3** | **13"2** | **15"9** | **13"2** |
| **18** | **16"5** | **14"0** | **16"1** | **13"8** | **15"O** | **13"8** | **16"7** | **13"6** | **16"4** | **13"4** | **16"0** | **13"4** |
| **17** | **16"7** | **14"4** | **16"3** | **14"2** | **15"2** | **14"2** | **16"9** | **14"0** | **16"6** | **13"8** | **16"2** | **13"8** |
| **16** | **16"8** | **14"6** | **16"4** | **14"4** | **15"3** | **14"4** | **17"0** | **14"2** | **16"7** | **14"O** | **16"3** | **14"0** |
| **15** | **16"8** | **14"6** | **16"4** | **14"4** | **15"3** | **14"4** | **17"0** | **14"2** | **16"7** | **14"0** | **16"3** | **14"0** |
| **14** | **16"9** | **14"8** | **16"5** | **14"6** | **15"4** | **14"6** | **17"1** | **14"4** | **16"8** | **14"2** | **16"4** | **14"2** |
| **13** | **17"O** | **15"0** | **16"6** | **14"8** | **15"5** | **14"8** | **17"2** | **14"6** | **16"9** | **14"4** | **16"6** | **14"4** |
| **12** | **17"2** | **15"2** | **16"7** | **16"0** | **15"6** | **15"0** | **17"3** | **14"8** | **17"0** | **14"6** | **16"8** | **14"6** |
| **11** | **17"4** | **15"4** | **16"8** | **15"2** | **16"7** | **15"2** | **17"5** | **15"O** | **17"3** | **14"8** | **17"2** | **14"8** |
| **10** | **17"7** | **15"6** | **17"2** | **15"4** | **16"0** | **15"4** | **18"0** | **15"2** | **17"7** | **15"0** | **17"5** | **15"O** |