附件4

2018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：2018年5月26日（星期六）8：30

测试地点：首都体育学院北校区足球场

棒垒球测试标准

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)

身高、3 0米跑、立定跳远、6米×6折返跑、全垒跑、棒垒)球掷远

2.技术部分：(50分)

（1）击球(触击、挥击)：各1O分，满分20分

（2）游击位置接地滚球传杀一垒：满分15分

（3）三垒位置接平直球(或稍高球)传杀一垒：满分l5分

 注：①小升初考试用小球，中考用大球。

 ②棒球场地：小升初考试使用垒间距23米，中考用27．43，女垒均为1829米。

（4）说明：

①30米跑采用站立式跑，其他素质项目根据田径规则进行。

②6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。

③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，1 4—1 6岁使用硬式棒球。

④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)。 |
|
|
|
| 三垒位置接 平直球(或稍高球)传杀一垒  | 　 | 对来球判断准确，接球稳，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。  | 对来球判断不准确，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：身高（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** |
| **5** | **155** | **155** | **160** | **160** | **165** | **165** | **170** | **170** | **175** | **175** | **180** | **180** |
| **4** | **151** | **151** | **156** | **156** | **161** | **161** | **166** | **166** | **171** | **171** | **176** | **176** |
| **3** | **147** | **147** | **152** | **152** | **157** | **157** | **162** | **162** | **167** | **167** | **172** | **172** |
| **2** | **136** | **136** | **141** | **141** | **145** | **145** | **149** | **149** | **158** | **158** | **161** | **161** |

（2）测试项目：30米(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** |
| **5** | **4"7** | **4"8** | **4"6** | **4"7** | **4"5** | **4"6** | **4"2** | **4"3** | **4"0** | **4"2** | **3"8** | **4"1** |
| **4.5** | **4"8** | **4"9** | **4"7** | **4"8** | **4"6** | **4"7** | **4"3** | **4"4** | **4"1** | **4"3** | **3"9** | **4"2** |
| **4** | **4"9** | **5"O** | **4"8** | **4"9** | **4"7** | **4"8** | **4"4** | **4"5** | **4 "2** | **4"4** | **4"0** | **4"3** |
| **3.5** | **5"0** | **5"1** | **4"9** | **5"0** | **4"8** | **4"9** | **4"5** | **4"6** | **4"3** | **4"5** | **4"1** | **4"4** |
| **3** | **5"1** | **5"2** | **5"0** | **5"1** | **4"9** | **5"0** | **4"6** | **4"7** | **4"4** | **4"6** | **4"2** | **4"5** |
| **2.5** | **5" 3** | **5"4** | **5"2** | **5"3** | **5" 1** | **5"2** | **4"8** | **4"9** | **4"6** | **4"8** | **4"4** | **4"7** |
| **2** | **5"4** | **5"5** | **5" 3** | **5"4** | **5"2** | **5"3** | **4"9** | **5"0** | **4"7** | **4"9** | **4"5** | **4"8** |
| **1.5** | **5"6** | **5"7** | **5" 5** | **5"6** | **5"4** | **5"5** | **5" 1** | **5"2** | **4"9** | **5"1** | **4"7** | **5"0** |
| **1** | **5"7** | **5"9** | **5"6** | **5"8** | **5"5** | **5"6** | **5"2** | **5"4** | **5"0** | **5"2** | **4"8** | **5"2** |

（3）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** |
| **10** | **56** | **42** | **58** | **42** | **64** | **44** | **59** | **34** | **64** | **36** | **69** | **38** |
| **9.５** | **54** | **40** | **56** | **40** | **62** | **42** | **57** | **32** | **62** | **34** | **67** | **36** |
| **9** | **52** | **38** | **54** | **38** | **60** | **40** | **55** | **30** | **60** | **32** | **65** | **34** |
| **8.5** | **50** | **36** | **52** | **36** | **58** | **38** | **53** | **28** | **58** | **30** | **63** | **32** |
| **8** | **49** | **34** | **51** | **34** | **56** | **36** | **5l** | **26** | **56** | **28** | **61** | **30** |
| **7.5** | **48** | **32** | **50** | **32** | **54** | **34** | **49** | **24** | **54** | **26** | **59** | **28** |
| **7** | **47** | **30** | **49** | **30** | **52** | **32** | **47** | **22** | **52** | **24** | **57** | **26** |
| **6.5** | **45** | **28** | **48** | **28** | **50** | **30** | **45** | **20** | **50** | **22** | **55** | **24** |
| **6** | **43** | **26** | **46** | **26** | **49** | **28** | **44** | **1 8** | **48** | **20** | **5 3** | **22** |
| **5.5** | **41** | **24** | **44** | **24** | **48** | **26** | **43** | **16** | **46** | **18** | **51** | **20** |
| **5** | **39** | **22** | **41** | **22** | **45** | **24** | **40** | **14** | **44** | **16** | **49** | **18** |

（4）测试项目：立定跳远(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** |
| **10** | **212** | **200** | **223** | **202** | **227** | **204** | **243** | **205** | **254** | **2 09** | **254** | **213** |
| **9.５** | **208** | **196** | **221** | **198** | **223** | **200** | **239** | **201** | **250** | **205** | **250** | **209** |
| **9** | **204** | **192** | **219** | **194** | **219** | **196** | **235** | **197** | **246** | **201** | **246** | **205** |
| **8.5** | **200** | **188** | **215** | **190** | **215** | **192** | **231** | **193** | **242** | **197** | **242** | **201** |
| **8** | **196** | **184** | **211** | **186** | **211** | **188** | **227** | **189** | **238** | **193** | **238** | **197** |
| **7.5** | **192** | **180** | **207** | **l82** | **207** | **184** | **223** | **185** | **234** | **189** | **234** | **193** |
| **7** | **188** | **176** | **203** | **178** | **203** | **180** | **219** | **181** | **230** | **185** | **230** | **189** |
| **6.5** | **184** | **172** | **199** | **174** | **199** | **176** | **215** | **177** | **226** | **181** | **226** | **185** |
| **6** | **180** | **168** | **1 95** | **170** | **195** | **172** | **211** | **173** | **222** | **177** | **222** | **181** |
| **5.5** | **176** | **164** | **191** | **166** | **191** | **166** | **207** | **169** | **218** | **173** | **218** | **177** |
| **5** | **172** | **160** | **187** | **164** | **187** | **164** | **203** | **165** | **214** | **169** | **214** | **173** |

（5）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** |
| **10** | **10"8** | **10"8** | **10"6** | **10"8** | **10"4** | **10"7** | **10"2** | **10"4** | **10"0** | **10"2** | **9"8** | **10"2** |
| **9.５** | **10"9** | **11"O** | **10"8** | **10"9** | **10"6** | **10"8** | **10"3** | **10"6** | **10"1** | **10"4** | **9"9** | **10"4** |
| **9** | **11"O** | **11"2** | **10"9** | **11"O** | **10"8** | **11"0** | **10"4** | **10"8** | **10"2** | **10"6** | **10"0** | **10"6** |
| **8.5** | **11"1** | **11"4** | **11"0** | **11"2** | **10"9** | **11"2** | **10"5** | **11"0** | **11"3** | **10"8** | **10"1** | **10"8** |
| **8** | **11"1** | **11"6** | **11"1** | **11"4** | **11"0** | **11"4** | **10"6** | **11"2** | **10"4** | **11"0** | **10"2** | **11"0** |
| **7.5** | **11"4** | **11"8** | **11"3** | **11"6** | **11"1** | **11"6** | **10"7** | **11"4** | **10"5** | **11"2** | **10"3** | **11"2** |
| **7** | **11"6** | **12"0** | **11"3** | **11"8** | **11"2** | **11"8** | **10"8** | **11"6** | **10"6** | **11"4** | **10"4** | **11"4** |
| **6.5** | **11"8** | **12"2** | **11"7** | **12"0** | **11"4** | **12"0** | **11"0** | **11"8** | **10"8** | **11"6** | **10"5** | **11"6** |
| **6** | **12"0** | **12"4** | **11"9** | **12"2** | **11"6** | **12"2** | **11"2** | **12"0** | **11"0** | **11"8** | **10"6** | **11"8** |
| **5.5** | **12"2** | **12"6** | **12"0** | **12"4** | **11"8** | **12"4** | **11"4** | **12"2** | **11"2** | **12"0** | **10"8** | **12"0** |
| **5** | **12"4** | **12"8** | **12"2** | **12"6** | **12"0** | **12"6** | **11"6** | **12"4** | **11"4** | **12"2** | **11"0** | **12"2** |

（6）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** |
| **10** | **16"3** | **13"6** | **15"9** | **13"4** | **14"8** | **13"4** | **16"5** | **13"3** | **16"2** | **13"O** | **15"8** | **13"0** |
| **9.５** | **16"4** | **13"8** | **16"O** | **13"6** | **14"9** | **13"6** | **16"6** | **13"4** | **16"3** | **13"2** | **15"9** | **13"2** |
| **9** | **16"5** | **14"0** | **16"1** | **13"8** | **15"O** | **13"8** | **16"7** | **13"6** | **16"4** | **13"4** | **16"0** | **13"4** |
| **8.5** | **16"7** | **14"4** | **16"3** | **14"2** | **15"2** | **14"2** | **16"9** | **14"0** | **16"6** | **13"8** | **16"2** | **13"8** |
| **8** | **16"8** | **14"6** | **16"4** | **14"4** | **15"3** | **14"4** | **17"0** | **14"2** | **16"7** | **14"O** | **16"3** | **14"0** |
| **7.5** | **16"8** | **14"6** | **16"4** | **14"4** | **15"3** | **14"4** | **17"0** | **14"2** | **16"7** | **14"0** | **16"3** | **14"0** |
| **7** | **16"9** | **14"8** | **16"5** | **14"6** | **15"4** | **14"6** | **17"1** | **14"4** | **16"8** | **14"2** | **16"4** | **14"2** |
| **6.5** | **17"O** | **15"0** | **16"6** | **14"8** | **15"5** | **14"8** | **17"2** | **14"6** | **16"9** | **14"4** | **16"6** | **14"4** |
| **6** | **17"2** | **15"2** | **16"7** | **16"0** | **15"6** | **15"0** | **17"3** | **14"8** | **17"0** | **14"6** | **16"8** | **14"6** |
| **5.5** | **17"4** | **15"4** | **16"8** | **15"2** | **16"7** | **15"2** | **17"5** | **15"O** | **17"3** | **14"8** | **17"2** | **14"8** |
| **5** | **17"7** | **15"6** | **17"2** | **15"4** | **16"0** | **15"4** | **18"0** | **15"2** | **17"7** | **15"0** | **17"5** | **15"O** |