学校测试内容和标准

跨栏组测试评分表

|  |
| --- |
| 身体形态（10分） |
| 分值 | 男子 | 女子 |
|  | 身高 | 体重 |  | 身高 | 体重 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 专项素质（30分） |
|  | 男子 | 女子 |
| 分值 | 60米（s） | 立定跳远（m） | 后抛铅球（m）5kg | 60米（s） | 立定跳远（m） | 后抛铅球4kg（m） |
| 10 | 6.9 | 2.90 | 13.0 | 7.6 | 2.45 | 12.0 |
| 9 | 7.0 | 2.85 | 12.5 | 7.7 | 2.40 | 11.5 |
| 8 | 7.1 | 2.80 | 12.0 | 7.8 | 2.35 | 11.0 |
| 7 | 7.2 | 2.75 | 11.5 | 7.9 | 2.30 | 10.5 |
| 6 | 7.3 | 2.70 | 11.0 | 8.0 | 2.25 | 10.0 |
| 5 | 7.4 | 2.65 | 10.5 | 8.1 | 2.20 | 9.5 |
| 4 | 7.5 | 2.60 | 10.0 | 8.2 | 2.15 | 9.0 |
| 3 | 7.6 | 2.55 | 9.5 | 8.3 | 2.10 | 8.5 |
| 2 | 7.7 | 2.50 | 9.0 | 8.4 | 2.05 | 8.0 |
| 1 | 7.8 | 2.45 | 8.5 | 8.5 | 2.00 | 7.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 专项（60分） |
|  | 男子 | 女子 |
| 分值 | 110米栏（s）（栏高0.914m，栏距8.7m） | 300米栏（s）（栏高0.84m） | 100米栏（s）（栏高0.84m，栏距8.0m） | 300米栏（s）（栏高0.762m） |
| 60 | 14.2 | 40.0 | 14.6 | 46.5 |
| 55 | 14.5 | 40.5 | 14.8 | 47.0 |
| 50 | 14.8 | 41.0 | 15.0 | 47.5 |
| 45 | 15.1 | 41.5 | 15.2 | 48.0 |
| 40 | 15.4 | 42.0 | 15.4 | 48.5 |
| 35 | 15.7 | 42.5 | 15.6 | 49.0 |
| 30 | 16.0 | 43.0 | 15.8 | 49.5 |
| 25 | 16.3 | 43.5 | 16.0 | 50.0 |
| 20 | 16.6 | 44.0 | 16.2 | 50.5 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

短跑组测试评分表

|  |
| --- |
| 身体形态（10分） |
| 分值 | 男子 | 女子 |
|  | 身高 | 体重 |  | 身高 | 体重 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 专项素质（30分） |
|  | 男子 | 女子 |
| 分值 | 60米（s） | 立定跳远（m） | 后抛铅球（m）5kg | 60米（s） | 立定跳远（m） | 后抛铅球4kg（m） |
| 10 | 6.9 | 2.90 | 13.0 | 7.6 | 2.45 | 12.0 |
| 9 | 7.0 | 2.85 | 12.5 | 7.7 | 2.40 | 11.5 |
| 8 | 7.1 | 2.80 | 12.0 | 7.8 | 2.35 | 11.0 |
| 7 | 7.2 | 2.75 | 11.5 | 7.9 | 2.30 | 10.5 |
| 6 | 7.3 | 2.70 | 11.0 | 8.0 | 2.25 | 10.0 |
| 5 | 7.4 | 2.65 | 10.5 | 8.1 | 2.20 | 9.5 |
| 4 | 7.5 | 2.60 | 10.0 | 8.2 | 2.15 | 9.0 |
| 3 | 7.6 | 2.55 | 9.5 | 8.3 | 2.10 | 8.5 |
| 2 | 7.7 | 2.50 | 9.0 | 8.4 | 2.05 | 8.0 |
| 1 | 7.8 | 2.45 | 8.5 | 8.5 | 2.00 | 7.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 专项（60分） |
|  | 男子 | 女子 |
| 分值 | 100米（s） | 200米（s） | 400米（s） | 100米（s） | 200米（s） | 400米（s） |
| 60 | 11.1 | 22.5 | 51.5 | 12.5 | 26.0 | 1:02.0 |
| 55 | 11.2 | 22.6 | 52.0 | 12.6 | 26.5 | 1:03.0 |
| 50 | 11.3 | 22.7 | 52.5 | 12.7 | 27.0 | 1:04.0 |
| 45 | 11.4 | 22.8 | 53.0 | 12.8 | 27.5 | 1:05.0 |
| 40 | 11.5 | 22.9 | 53.5 | 12.9 | 28.0 | 1:06.0 |
| 35 | 11.6 | 23.0 | 54.0 | 13.0 | 28.5 | 1:07.0 |
| 30 | 11.7 | 23.5 | 54.5 | 13.1 | 29.0 | 1:08.0 |
| 25 | 11.8 | 24.0 | 55.0 | 13.2 | 29.5 | 1:09.0 |
| 20 | 11.9 | 24.5 | 55.5 | 13.3 | 30.0 | 1:10.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 跳跃项目测试标准 |
| 身体形态 | 身高 | 体重 | 肺活量 | 视力 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 身体素质 | 男（30米） | 女（30米） | 男（立定） | 女（立定） | 男（后抛）5kg  | 女（后抛）4kg |
| 10 | 3.9 | 4.15 | 2.85 | 2.45 | 13 | 12 |
| 9 | 3.95 | 4.2 | 2.8 | 2.4 | 12.5 | 11.5 |
| 8 | 4 | 4.25 | 2.75 | 2.35 | 12 | 11 |
| 7 | 4.05 | 4.3 | 2.7 | 2.3 | 11.5 | 10.5 |
| 6 | 4.1 | 4.35 | 2.65 | 2.25 | 11 | 10 |
| 5 | 4.15 | 4.4 | 2.6 | 2.2 | 10.5 | 9.5 |
| 4 | 4.2 | 4.45 | 2.55 | 2.15 | 10 | 9 |
| 3 | 4.25 | 4.5 | 2.5 | 2.1 | 9.5 | 8.5 |
| 2 | 4.3 | 4.55 | 2.45 | 2 | 9 | 8 |
| 1 | 4.35 | 4.6 | 2.4 | 1.95 | 8.5 | 7.5 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 专项 | 男（跳远） | 女（跳远） | 男（三级） | 女（三级） | 男（跳高） | 女（跳高） |
| 60 | 6.5 | 5.2 | 13.5 | 11 | 1.86 | 1.56 |
| 55 | 6.4 | 5.1 | 13.35 | 10.9 | 1.83 | 1.53 |
| 50 | 6.3 | 5 | 13.2 | 10.8 | 1.8 | 1.5 |
| 45 | 6.2 | 4.9 | 13.05 | 10.7 | 1.77 | 1.47 |
| 40 | 6.1 | 4.8 | 12.9 | 10.6 | 1.74 | 1.44 |
| 35 | 6 | 4.7 | 12.75 | 10.5 | 1.71 | 1.41 |
| 30 | 5.9 | 4.6 | 12.6 | 10.4 | 1.68 | 1.38 |
| 25 | 5.8 | 4.5 | 12.45 | 10.3 | 1.65 | 1.35 |
| 20 | 5.7 | 4.4 | 12.3 | 10.2 | 1.62 | 1.32 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |

|  |
| --- |
| 投掷项目测试标准 |
| 身体形态 | 身高 | 体重 | 肺活量 | 视力 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 身体素质 | 男（30米） | 女（30米） | 男（立定） | 女（立定） | 男（后抛）5kg | 女（后抛）4kg |
| 10 | 3.9 | 4.5 | 2.8 | 2.45 | 14.5 | 14 |
| 9 | 4 | 4.6 | 2.75 | 2.4 | 14 | 13.5 |
| 8 | 4.1 | 4.7 | 2.7 | 2.35 | 13.5 | 13 |
| 7 | 4.2 | 4.8 | 2.65 | 2.3 | 13 | 12.5 |
| 6 | 4.3 | 4.9 | 2.6 | 2.25 | 12.5 | 12 |
| 5 | 4.4 | 5 | 2.55 | 2.2 | 12 | 11.5 |
| 4 | 4.5 | 5.1 | 2.5 | 2.15 | 11.5 | 11 |
| 3 | 4.6 | 5.2 | 2.45 | 2.1 | 11 | 10.5 |
| 2 | 4.7 | 5.3 | 2.4 | 2 | 10.5 | 10 |
| 1 | 4.8 | 5.4 | 2.3 | 1.95 | 10 | 9.5 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 专项 | 男(铅球） | 女（铅球） | 男（铁饼） | 女（铁饼） | 男（标枪） | 女（标枪） |
| 60 | 15 | 12.5 | 55 | 42 | 55 | 45 |
| 55 | 14.5 | 12.2 | 50 | 40 | 53 | 43 |
| 50 | 14 | 11.9 | 48 | 39 | 51 | 40 |
| 45 | 13.75 | 11.6 | 46 | 37 | 48 | 39 |
| 40 | 13.25 | 11.3 | 44 | 35 | 45 | 38 |
| 30 | 13 | 10.7 | 42 | 33 | 42 | 36 |
| 20 | 12.5 | 10.1 | 40 | 30 | 39 | 34 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 教练员评定：1、节奏性、协调性、灵活性。 |  |
| 2、接受水平、智力水平。 |
| 3、技术自然、放松与合理。 |
| 4、意志品质，比赛和训练作风。 |

中长跑组测试评分表

|  |
| --- |
| 身体形态（10分） |
| 分值 | 男子 | 女子 |
|  | 身高 | 体重 |  | 身高 | 体重 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 专项素质（30分） |
|  | 男子 | 女子 |
| 分值 | 100米（s） | 立定跳远（m） | 后抛铅球（m）5kg | 100米（s） | 立定跳远（m） | 后抛铅球（m）4kg |
| 10 | 11”7 | 2.85 | 13.0 | 13” | 2.25 | 12.0 |
| 9 | 11”9 | 2.80 | 12.5 | 13”2 | 2.20 | 11.5 |
| 8 | 12”1 | 2.75 | 12.0 | 13”4 | 2.15 | 11.0 |
| 7 | 12”3 | 2.70 | 11.5 | 13”6 | 2.10 | 10.5 |
| 6 | 12”5 | 2.65 | 11.0 | 13”8 | 2.05 | 10.0 |
| 5 | 12”7 | 2.60 | 10.5 | 14” | 2.00 | 9.5 |
| 4 | 12”9 | 2.55 | 10.0 | 14”2 | 1.95 | 9.0 |
| 3 | 13”1 | 2.50 | 9.5 | 14”4 | 1.90 | 8.5 |
| 2 | 13”3 | 2.45 | 9.0 | 14”6 | 1.85 | 8.0 |
| 1 | 13”5 | 2.40 | 8.5 | 14”8 | 1.80 | 7.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 专项（60分） |
|  | 男子 | 女子 |
| 分值 | 1500米（s） | 800米（s） | 400米（s） | 1500米（s） | 800米（s） | 400米（s） |
| 60 | 4’10 | 2’ | 51.5 | 5’ | 2’20 | 1:02.0 |
| 55 | 4’13 | 2’02 | 52.0 | 5’03 | 2’22 | 1:03.0 |
| 50 | 4’16 | 2’04 | 52.5 | 5’06 | 2’24 | 1:04.0 |
| 45 | 4’19 | 2’06 | 53.0 | 5’09 | 2’26 | 1:05.0 |
| 40 | 4’22 | 2’08 | 53.5 | 5’12 | 2’28 | 1:06.0 |
| 35 |  4’25 | 2’10 | 54.0 | 5’15 | 2’30 | 1:07.0 |
| 30 | 4’28 | 2’12 | 54.5 | 5’18 | 2’32 | 1:08.0 |
| 25 | 4’31 | 2’14 | 55.0 | 5’21 | 2’34 | 1:09.0 |
| 20 | 4’34 | 2’16 | 55.5 | 5’24 | 2’36 | 1:10.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

牛栏山一中高中女篮球队测试评分标准

身体形态（5分）：

 女

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 身高 |
| 5分 | 180----- |
| 4分 | 175 --179 |
| 3分 | 170--174 |
| 2分 | 165--169 |
| 1分 | 160--165 |

 立定跳远（15分）女

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 成绩 |
| 15分 | 2.45m |
| 14分 | 2.4m |
| 13分 | 2.35m |
| 12分 | 2.3m |
| 11分 | 2.25m |
| 10分 | 2.2m |
| 9分 | 2.15m |
| 8分 | 2.1m |
| 7分 | 2.05m |
| 6分 | 2.00m |
| 5分 | 1.95m |
| 4分 | 190m |

 助跑摸高（20分）女

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 成绩 |
| 20分 | 3m |
| 18分 | 2.93m |
| 16分 | 2.84m |
| 14分 | 2.78m |
| 12分 | 2.73m |
| 10分 | 2.70m |
| 8分 | 2.65m |
| 6分 | 2.60m |
| 5分 | 2.50m |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

专项（60分）女

1. 移动综合素质（15分）

折返跑左右边线来回踩线17次

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 时间（秒） | 分值 | 备注 |
| 1 | 67 | 15 |  |
| 2 | 68 | 14 |  |
| 3 | 69 | 13 |  |
| 4 | 70 | 12 |  |
| 5 | 71 | 11 |  |
| 6 | 72 | 10 |  |
| 7 | 73 | 9 |  |
| 8 | 74 | 8 |  |
| 9 | 75 | 7 |  |
| 10 | 76 | 6 |  |
| 11 | 77 | 5 |  |
| 12 | 78 | 4 |  |
| 13 | 79 | 3 |  |
| 14 | 80 | 2 |  |
| 15 | 81 | 1 |  |
|  |  |  |  |

1. 全场运球传球运球跑投篮：（15分）

运动员从篮球架左侧端线处运球出发，向右绕过罚球圈后，向左侧中线处队员传切一次，接球后绕另一半场罚球圈右侧运球跑投篮（右手）后，从原线路返回完成同样动作，要用左手运球和投篮，投篮球不进要求就地补进。

技评要求：

|  |  |
| --- | --- |
| 15分 | 运球、传球动作正确，连贯协调，不为例，有一定速度，将球投中。 |
| 8分 | 运球、传球动作基本正确、较连贯协调并有一定速度。 |
| 4分 | 技术动作不正确、协调性差。 |

1. 一分钟投篮（10分）

以距离篮圈4米以上为投篮区（跳起投篮）投篮后冲抢将球运至投篮区后在投篮。

 技评要求：

|  |  |
| --- | --- |
| 10分 | 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8个） |
| 6分 | 投篮动作基本正确，连续投篮动作连贯，有一定命中率（投中3---5个） |
| 3分 | 投篮动作不正确、不协调。 |

1. 全场1对1比赛（20分）

 技评要求：

|  |  |
| --- | --- |
| 20分 | （进攻）运球技术正确，有一定的控制球能力，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，积极堵截或有攻击性的防守动作。 |
| 12分 | （进攻）有一定的控制球的能力，有一定的进攻能力和方法。（防守）技术运用基本正确。 |
| 6分 | （进攻）没有掌握正确的运球及进攻得分能力。（防守）没有防守位置概念以及防守的滑步技术不正确。 |

**2021年牛山一中羽毛球特长生测试**

2021年羽毛球特长生测试内容包括专项身体素质测试（30分）、实战能力测试（单打20分，双打30分）、综合评定（20分）三个部分，总计100分。

**一、身体素质测试（30分）**

**测试内容：**立定跳

**评分标准：**

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值（分） | 立定跳远（米） |
| 男 | 女 |
| 30 | 2.70 | 2.45 |
| 28.5 | 2.65 | 2.40 |
| 27 | 2.60 | 2.35 |
| 25.5 | 2.55 | 2.30 |
| 24 | 2.50 | 2.25 |
| 22.5 | 2.45 | 2.20 |
| 21 | 2.40 | 2.15 |
| 19.5 | 2.35 | 2.10 |
| 18 | 2．30 | 2.05 |
| 16.5 | 2.25 | 2.00 |
| 15 | 2.20 | 1.95 |

（注：实测中低于以上测试成绩时，以《中国青少年羽毛球训练教学大纲》标准为参照打分）

**二、实战能力（50分）**

**（一）单打（20分）**

1.比赛21分一局，先到21分胜，一局定胜负。

2.根据男女生实际测试人数，由相关负责教师本着公平公正、机会均等的原则决定最终实战形式。考生务必按照要求进行测试。

预案一：当男、女各5人以内（包括5人）采取单循环，按照胜负场次排名；如超过5人，第一阶段采取抽签分组单循环，小组前两名出现，第二阶段采取淘汰赛决出前四名。

预案二：如同性别测试学生少于2人，参加测试的学生同在校羽毛球特长生进行对抗比赛，根据净胜分数排名。

（注：男、女生可能会采用不同的实战形式。例如：男生按照预案一进行测试，女生按照预案二进行测试。具体形式根据具体情况而定。）

**评分标准：**第一名20分，第二名18分，第三名16分，以此类推。

**（二）双打（30分）**

根据测试学生人数情况抽签配对。采用试学生之间对抗或者测试学生和在校生对抗的形式进行。

根据场上的双打意识和能力进行打分。

**三、综合评定（20分）**

教练员根据考生在单、双打中的表现，从技术动作规范性、技战术运用能力、比赛状态等方面，结合学生身体条件、发展潜力、文化课成绩综合打分。

牛山一中足球特长生测试内容及标准

测试内容：

1. 专项部分：(70分)

(一)、运球绕杆 （二）、球门踢准 （三）、定位球踢远

说明：

1.运球绕杆（15分）：往返距离为40米（20+20），设10根标志杆，杆间距离不等，起跑至第一杆距离为1米，第二杆距离为2米，第三杆距离为3米，第四杆距离为2米，第五杆距离为3米，第六杆距离为2米，第七杆距离为1米，第八杆距离为2米，第九杆距离为3米，第十杆距离至往返线距离为1米。听到出发信号，从起点线运球出发，依次运球成S形绕杆，不得碰倒杆（漏杆须补过），往返运球回到出发线（人、球均到线）时停表。运球绕杆成绩为实测分与技评分相加为最终得分。

技术评定：技术评定在有效成绩基础上进行技评。

项目：运球绕杆（秒）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 7.5 | 7 | 6.5 | 6 | 5.5 | 5 | 4.5 | 4 | 3.5 | 3 | 2.5 |
| 时间 | 17”5 | 18”0 | 18”5 | 19”0 | 19”5 | 20”0 | 20”5 | 21”0 | 21”5 | 22”0 | 22”5 |

2.球门踢准（15分）：球门内径7.23米，高2.44米，并设有五个区，即下左角、下右角、上左角、上右角及中区，每角宽1.5m、高0.8m成长方形，中区为过长1.5m的正方形标记。射门点距球门中线垂直距离为11m。每人连踢5个球，第一脚踢中区、第二脚踢下右角、然后按顺时针顺序依次踢向四个角。按顺序依次踢中一个目标为3分，未按顺序踢中目标为1分，虽未踢中标记，但踢球门内可得1分。技评结合射准得分（射门得12分为优，9分为良，6分为及格），根据射门技术最后评定总得分确定等级。但技评优、良时必须在踢中球门四个球的基础上评定（踢球动作不限，但球的第一落点必须在球门线内）。

3.定位球踢远评分表（15分）：每人每脚踢2次球，每脚取最好一次成绩，两脚最好成绩相加，为最终成绩。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 15 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 2 |
| 远度 | 74 | 70 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 58 | 56 | 54 |

4.教学比赛（25分）全场比赛30分钟，

守门员测试标准：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  标准项目 | 优秀 | 良好 | 及格 |
| 立定跳远cm | 245 | 240 | 235 |
| 30秒仰卧起坐 | 32 | 30 | 27 |
| 引体向上 | 10 | 8 | 6 |
| 发球m | 55 | 50 | 45 |
| 掷球m | 45 | 40 | 35 |
| 扑半高球（5） | 4（技评） | 3（技评） | 2（技评） |
| 扑球（5个球） | 4（技评） | 3（技评） | 2（技评） |

1. 素质部分：（30分）

（1）60米跑 （2）10米×4 （3）立定跳远

足球素质测试标准：

项目：60米（秒）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 时间 | 7”0 | 7”1 | 7”2 | 7”3 | 7”4 | 7”5 | 7”6 | 7”7 | 7”8 | 7”9 |

项目：10米×4往返跑（秒）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 时间 | 9”2 | 9”4 | 9”6 | 9”8 | 10”0 | 10”3 | 10”6 | 10”9 | 11”2 | 11”5 |

项目：立定跳远（米）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 距离 | 2.63 | 2.60 | 2.57 | 2.54 | 2.51 | 2.48 | 2.45 | 2.40 | 2.35 | 2.30 |