

(附件二) 牛栏山一中田径队测试内容和评分标准

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)						
分值	男子			女子		
	60 米 (s)	立定跳远 (m)	前掷实心球 (m) 2kg	60 米 (s)	立定跳远 (m)	前掷实心球 (m) 2kg
10	6.9	2.90	13.0	7.6	2.45	10.0
9	7.0	2.85	12.5	7.7	2.40	9.5
8	7.1	2.80	12.0	7.8	2.35	9.0
7	7.2	2.75	11.5	7.9	2.30	8.5
6	7.3	2.70	11.0	8.0	2.25	8.0
5	7.4	2.65	10.5	8.1	2.20	7.5
4	7.5	2.60	10.0	8.2	2.15	7.0
3	7.6	2.55	9.5	8.3	2.10	6.5
2	7.7	2.50	9.0	8.4	2.05	6.0
1	7.8	2.45	8.5	8.5	2.00	5.5
专项 (60 分)						
分值	男子		女子			
	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 0.76m, 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)						
分值	男子			女子		
	60 米 (s)	立定跳远 (m)	前掷实心 球 (m) 2kg	60 米 (s)	立定跳远 (m)	前掷实心 球 (m) 2kg
10	6.9	2.90	13.0	7.6	2.45	10.0
9	7.0	2.85	12.5	7.7	2.40	9.5
8	7.1	2.80	12.0	7.8	2.35	9.0
7	7.2	2.75	11.5	7.9	2.30	8.5
6	7.3	2.70	11.0	8.0	2.25	8.0
5	7.4	2.65	10.5	8.1	2.20	7.5
4	7.5	2.60	10.0	8.2	2.15	7.0
3	7.6	2.55	9.5	8.3	2.10	6.5
2	7.7	2.50	9.0	8.4	2.05	6.0
1	7.8	2.45	8.5	8.5	2.00	5.5
专项 (60 分)						
分值	男子			女子		
	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)						
分值	男子			女子		
	100 米 (s)	立定跳远 (m)	前掷实心球 (m) 2kg	100 米 (s)	立定跳远 (m)	前掷实心球 (m) 2kg
10	12	2.85	13	13.4	2.45	10
9	12.2	2.8	12.5	13.6	2.4	9.5
8	12.4	2.75	12	13.8	2.35	9
7	12.6	2.7	11.5	14	2.3	8.5
6	12.8	2.65	11	14.2	2.25	8
5	13	2.6	10.5	14.4	2.2	7.5
4	13.2	2.55	10	14.6	2.15	7
3	13.4	2.5	9.5	14.8	2.1	6.5
2	13.6	2.45	9	15	2	6
1	13.8	2.4	8.5	15.2	1.95	5.5
专项 (60 分)						
分值	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)						
分值	男子			女子		
	60 米 (s)	立定跳远 (m)	男 (后抛) 5kg	60 米 (s)	立定跳远 (m)	女 (后抛) 4kg
10	8.2	2.55	13.5	8.8	2.2	13
9	8.4	2.50	13	9.0	2.15	12.5
8	8.6	2.45	12.5	9.2	2.10	12
7	8.8	2.40	12	9.4	2.05	11.5
6	9.0	2.35	11.5	9.6	2.00	11
5	9.2	2.30	11	9.8	1.95	10.5
4	9.4	2.25	10.5	10.0	1.90	10
3	9.6	2.20	10	10.2	1.85	9.5
2	9.8	2.15	9.5	10.4	1.80	9
1	10.0	2.10	9	10.6	1.75	8.5
专项 (60 分)						
分值	男 (铅球 5kg)	女 (铅球 4kg)	男 (铁饼 1kg)	女 (铁饼 1kg)	男 (标枪 600 克)	女 (标枪 600 克)
60	14.5	13.0	49	39	55	39
55	14.0	12.5	47	38	53	38
50	13.5	12.0	45	37	51	37
45	13.0	11.5	42	36	49	36
40	12.5	11.0	40	35	47	35
30	12.0	10.5	38	34	45	34
20	11.5	10.0	36	33	43	33

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)						
分值	男子			女子		
	100 米 (s)	立定跳远 (m)	前掷实心球 (m) 2kg	100 米 (s)	立定跳远 (m)	前掷实心球 (m) 2kg
10	11" 7	2.70	13.0	13"	2.25	10.0
9	11" 9	2.65	12.5	13" 2	2.20	9.5
8	12" 1	2.60	12.0	13" 4	2.15	9.0
7	12" 3	2.53	11.5	13" 6	2.10	8.5
6	12" 5	2.45	11.0	13" 8	2.05	8.0
5	12" 7	2.41	10.5	14"	2.00	7.5
4	12" 9	2.37	10.0	14" 2	1.95	7.0
3	13" 1	2.33	9.5	14" 4	1.90	6.5
2	13" 3	2.29	9.0	14" 6	1.85	6.0
1	13" 5	2.25	8.5	14" 8	1.80	5.5
专项 (60 分)						
分值	男子			女子		
	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

牛栏山一中女篮球队测试内容和评分标准

测试内容：身体形态（5分）、身体素质（40分）、专项（55分）

一. 身体形态（5分）：

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

二. 身体素质（40分）

1、立定跳远（10分）

分值	成绩
10分	2.30m
9分	2.25m
8分	2.20m
7分	2.15m
6分	2.10m
5分	2.05m
4分	2.00m
3分	1.95m

2 分	1. 90m
1 分	1. 85m

2、助跑摸高（15 分）

分值	成绩
15 分	3m
14 分	2. 93m
13 分	2. 84m
12 分	2. 78m
11 分	2. 73m
10 分	2. 70m
8 分	2. 65m
6 分	2. 60m
5 分	2. 50m

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

7	73	9		15	81	1	
8	74	8					

三. 专项 (55 分)

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。

2、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。

3、 全场1对1比赛(30分)

技评要求:

19-30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。
7-18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。
0-6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。

牛栏山一中羽毛球特长生测试内容和评分标准

测试内容：专项身体素质（30分）、实战能力（50分）、综合评定（20分）

针对高考羽毛球测试政策的变化，我校在录取时将提高对文化课成绩的要求，在综合评定中给与体现。

一、身体素质测试（30分）

测试内容：400米、3分钟双摇、立定跳，每项各占10分，共计30分。

评分标准：

分 值	400米（秒）		3分钟双摇 （次）		立定跳（m）	
	男	女	男	女	男	女
10	57'' 20	1' 10	330	330	2.70	2.45
9.5	58'' 00	1' 11	320	320	2.65	2.40
9.0	58'' 80	1' 12	310	310	2.60	2.35
8.5	59'' 60	1' 13	300	300	2.55	2.30
8.0	1' 00'' 4	1' 14	290	290	2.50	2.25
7.5	1' 01'' 2	1' 15	280	280	2.45	2.20
7.0	1' 02'' 0	1' 16	270	270	2.40	2.15
6.5	1' 02'' 8	1' 17	260	260	2.35	2.10
6.0	1' 03'' 6	1' 18	250	250	2.30	2.05
5.5	1' 04'' 4	1' 19	240	240	2.25	2.00

5.0	1' 05" 2	1' 20	230	230	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（30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，或者同参加测试的其他人员进行比赛，名次按照该性别单打第一名赋分，但教练员会根据该生实际技能水平在综合评定中给与评定。

（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 30 分，第二名 28 分，第三名 26 分，以此类推。

（二）双打（20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。

牛栏山一中足球特长生测试内容和评分标准

测试内容：专项部分(70分)、素质部分（30分）

一、 专项部分：(70分)

1、运球绕杆射门 15分 2、传准 15分 3、定位球踢远 15分 4、教学比赛 25分

测试内容说明：

1.运球绕杆射门（15分）：如图2—1所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至20米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线2米处起，沿20米垂线共插置8根标志杆。考生将球置于2米长的起点线标志杆正后方上，运球依次绕过8根标志杆后起脚射门。球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出，均属无效，不计成绩。每人测试2次，取最好成绩。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。

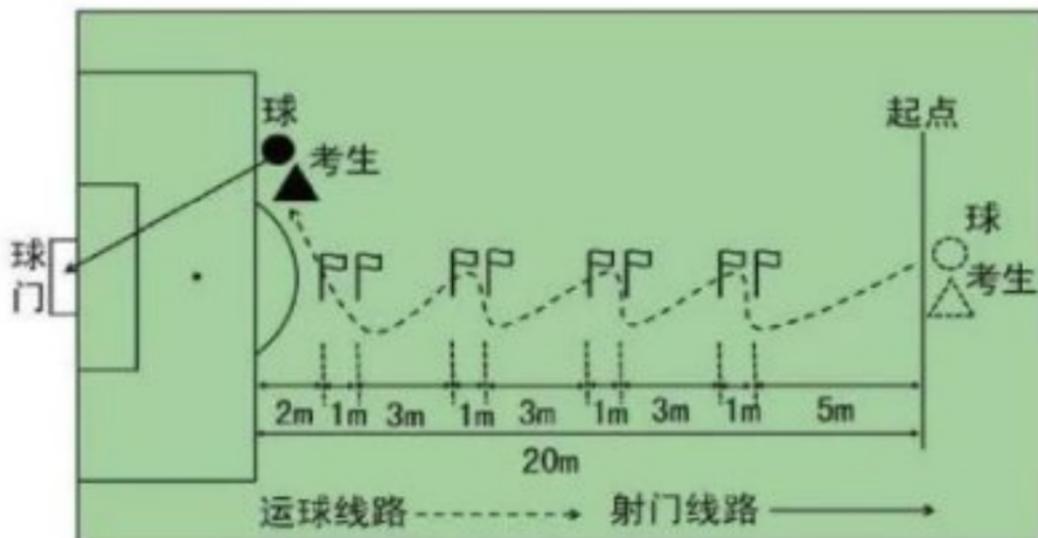


图 2—1 运球过杆射门示意图

项目：运球绕杆射门评分标准（秒）

时	7"	7"	7"	8"	8"	8"	8"	8"	9"	9"	9"
间	5	7	9	1	3	5	7	9	1	3	5
得											
分	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5

2. 传准（15 分）：如图 2—2 所示，传球目标区域由一个室内五人制足球门（球门净宽度 3 米，净高度 2 米）和以球门线为直径（3 米）画的半圆组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为 28 米。考生须将球置于起点线上（线长 5 米），向目标区域连续传球 6 次，左右脚均可，脚法不限。

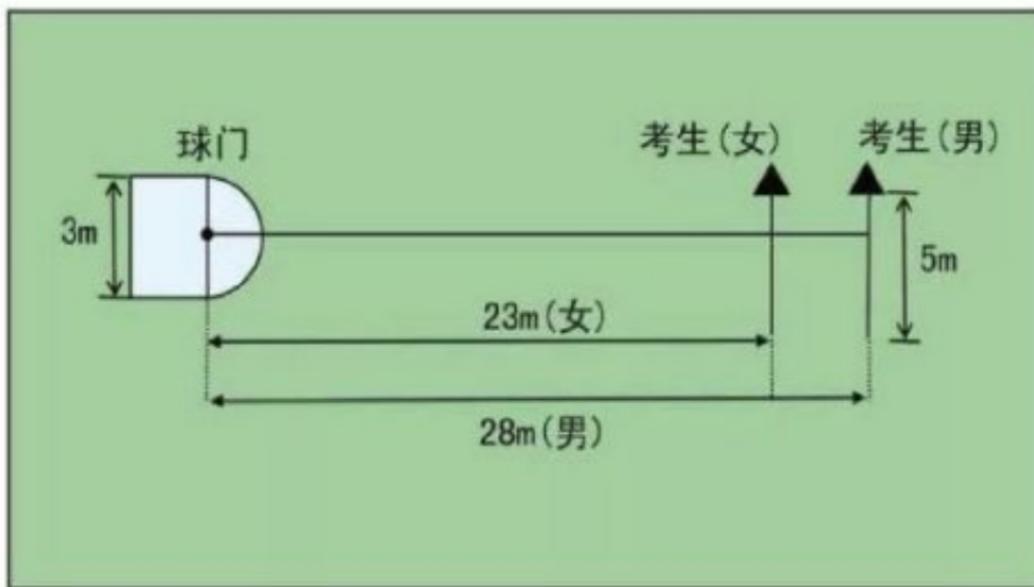


图 2—2 传准场地示意图

传准评分标准：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得 3 分。每人可有

6次传准机会，满分15分。

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	75	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：

项目 \ 标准	优秀	良好	及格
身高 cm	>185	183—185	180—182
立定跳远 cm	265	255	245
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）

二、素质部分：（30分）

（1）60米跑 10分 （2）10米×4往返跑 10分 （3）立定跳远 10分

足球素质测试标准：

项目：60米（秒）

得	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

