

## 各项目测试内容及要求

### (一) 田径 (测试地点: 北京一零一中学田径场)

我校只招收高中田径项目中的男、女 100 米、200 米、400 米、110 米栏(男)、100 米栏(女)、跳高、跳远、铅球、铁饼、标枪, 报考学生应具有从事该运动项目的身体形态、素质和机能等条件, 2017—2018 学年度获得北京市田径比赛前六名、海淀区田径比赛前三名及以上级别竞赛获名次者。

考生须持《2019 年海淀区中招体育特长生报名表》、身份证、竞赛成绩证明等材料到场参加测试。

### 测试内容及标准

#### 1、 测试内容:

- (1) 测试内容共三项: 身体形态、专项运动成绩、技术水平
- (2) 总分(100 分)=身体形态(10 分)+运动成绩(70 分)+技术水平(20 分)。

#### 2、测试标准:

(1) 专项成绩测试与评价, 采用《2011 年北京市体育传统项目学校招收体育特长生(初升高)》田径专项测试标准。

(1) 田径专项测试标准(男生)

项目 得分	100 米	200 米	400 米	110 栏	跳高	跳远	三级 跳远	铅球	铁饼	标枪
70	11.1	22.8	52.2	15.2	1.91	6.90	14.10	15.70	50.00	59.00
65	11.2	23.0	52.4	15.4	1.89	6.80	13.95	15.50	49.00	57.00
60	11.3	23.2	52.6	15.6	1.87	6.70	13.80	15.30	48.00	55.00
55	11.4	23.4	52.8	15.8	1.85	6.60	13.65	15.10	47.00	53.00
50	11.5	23.6	53.0	16.0	1.83	6.50	13.50	14.80	46.00	51.00
45	11.6	23.8	53.5	16.2	1.81	6.40	13.35	14.50	45.00	49.00
40	11.7	24.0	54.0	16.4	1.78	6.30	13.20	14.00	44.00	47.00
35	11.8	24.2	54.5	16.7	1.75	6.20	12.90	13.20	43.00	45.00
30	12.0	24.5	55.5	17.0	1.70	6.00	12.60	12.90	41.00	43.50
25	12.2	25.0	56.0	17.5	1.65	5.80	12.30	12.60	39.00	41.00
20	12.4	25.5	56.5	18.0	1.60	5.60	12.00	12.30	37.00	39.00

(2) 田径专项测试标准 (女生)

项目 得分	100 米	200 米	400 米	110 栏	跳高	跳远	三级 跳远	铅球	铁饼	标枪
70	12.4	22.8	1.015	15.1	1.65	5.40	11.40	12.90	41.00	42.00
65	12.5	23.0	1.02	15.2	1.62	5.35	11.30	12.80	40.50	41.00
60	12.6	23.2	1.025	15.3	1.60	5.30	11.20	12.70	40.00	40.00
55	12.7	23.4	1.03	15.4	1.58	5.25	11.10	12.60	39.50	39.00
50	12.8	23.6	1.035	15.5	1.56	5.20	11.00	12.50	39.00	38.00
45	12.9	23.8	1.04	15.7	1.54	5.15	10.80	12.20	38.00	37.00
40	13.0	24.0	1.045	15.9	1.52	5.10	10.60	11.90	37.00	36.00
35	13.1	24.2	1.04	16.1	1.50	5.00	10.40	11.50	36.00	35.00
30	13.2	28.0	1.05	16.3	1.48	4.90	10.10	11.00	34.00	34.50
25	13.5	28.5	1.06	16.6	1.44	4.70	9.80	10.50	32.00	32.00
20	13.8	29.0	1.08	17.0	1.40	4.50	9.40	10.00	31.00	31.00

(2) 关于运动技术观测与评价方法, 采用观摩现场测试的评价方法予以评价。

其分值分别为:

运动技术评价标准

等级	A级(20分)	B级(16分)	C级(12分)	D级(8分)	综合评定
满分 20分					

(3) 关于考生的身体形态、素质与技能观测与评价方法, 也采用观摩现场测试的评价方法予以评价。其分值分别为:

身体形态、素质与技能评价标准

等级	A级(10分)	B级(8分)	C级(6分)	D级(4分)	综合评定
满分 10分					

## （二）女子排球（测试地点：北京一零一中学排球馆）

报考女排项目的学生应具有从事该运动项目的身体形态、素质和机能等条件，并有 2 年以上排球运动经历。

考生须持《2019 年海淀区中招体育特长生报名表》、身份证、竞赛成绩证明等材料到场参加测试。

测试内容及标准：

### 1、素质部分(60 分)

身高，60 米跑，立定跳远，助跑摸高，36 米移动

说明：

（1）助跑摸高：运动员双脚起跳，单手触摸高度标记，助跑距离和方向不限。每人登记一次最好成绩。测试人员应站于一侧平视所触的高度标记。

（2）36 米移动：在标准排球场上运动员移动顺序为前后移动（12 米）---左右移动（12 米）---自由移动（12 米）。前后移动：由三米线出发向中线移动，单手出中线后背向三米线移回，双脚退过三米线为完成一次，共做两次。左右移动：在三米线面对排球边线身体左侧对中线出发，采用侧滑步或交叉步向中线移动，左手触中线后移向三米线（此时身体右侧朝三米线）右手触三米线为完成一次，共做两次。之后即做自由移动，由三米线向端线移动，单手触端线移动，单手触端线后，再向三米线移动，单手触三米线后为完成一次，共做一次。以完成上述三个动作的时间计算成绩。

### 2、技术部分（40 分）

传，垫，发，扣球（抽签决定测试两项）

#### （1）发球

每人发球 6 次，4,5 号位和 1, 2 号位各命中三次获 12 分。

加分因素：速度快 2 分 一般 1 分；弧度平 2 分 一般 1 分；有飘度 4 分 一般 1 分

#### （2）扣球

每人共扣 6 次，要求必须一直一斜，扣到直线区和斜线区，每中 1 球得 2 分，不中或失误无分。

加分因素：速度快，力量大 2 分；击球点高 2 分；助跑步伐正确 2 分；挥臂动作正确 2 分

(3) 传球（共传 6 次）

从一号位向四号位调整一次后向 5 号位跑动，接从四号位来球向二号位调整，然后向一号位跑运接从二号位来球调向四号位，往返 6 次。传球不到位一次扣一分，失误一次扣 2 分，四号位距网 1.5 米，网口高以年龄组网高为准，边线向内延伸 3 米为好球，二号位同四号位。

加分因素：手型正确 2 分；手腕动作正确 2 分；熟练性协调好 4 分

(4) 垫球

由教练发球 6 次，队员接球到位一次得 2 分，不到位 1 分，失误无分。

评定分：

手臂动作正确 2 分；下肢动作正确 2 分；协调用力动作 4 分

（如不正确，可看情况给分）

测试标准：总分(100 分)=素质(60 分)+技术(40 分), 60 分以上为合格.

3、专项成绩测试与评价，采用《2011 年北京市体育传统项目学校招收体育特长生（初升高）》排球专项测试标准。

项目：身高（厘米）

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	157	157	167	167	174	172	182	177	185	179	190	181
9	156	156	166	166	173	171	181	176	184	178	189	180
8	155	155	165	165	172	170	180	175	183	177	188	179
7	152	152	160	160	168	165	175	170	178	172	184	173
5	147	150	155	155	159	158	165	163	170	168	178	169
3	145	148	150	150	155	154	160	158	165	163	174	164

项目：60 米跑（秒）

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
12.5	8"8	10"2	8"6	9"8	8"4	9"4	8"2	9"0	8"0	8"8	7"8	8"6
12	9"5	10"4	9"1	10"3	8"8	9"6	8"4	9"1	8"3	9"0	8"2	8"8
11	9"9	10"6	9"4	10"4	9"0	9"7	8"6	9"2	8"5	9"1	8"4	8"9
10	10"5	10"8	9"8	10"5	9"2	9"8	8"8	9"4	8"7	9"3	8"5	9"0
9	11"0	11"0	10"2	10"6	9"4	9"9	9"1	9"5	8"9	9"4	8"6	9"1
7	11"2	11"2	10"4	10"7	9"6	10"0	9"3	9"7	9"1	9"5	8"7	9"3
6	11"4	11"4	10"6	10"8	9"9	10"3	9"5	9"9	9"3	9"6	8"8	9"5
5	11"6	11"6	10"8	10"9	10"2	10"5	9"7	10"1	9"4	9"8	9"0	9"6
3	11"8	11"8	11"0	11"0	10"5	10"7	10"0	10"3	9"5	9"9	9"1	9"7
1	11"9	12"0	11"2	11"4	10"8	10"9	10"4	10"6	9"7	10"1	9"3	10"0

项目：立定跳远（厘米）

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
12.5	235	215	238	220	242	223	246	232	254	237	259	240
12	230	211	233	215	237	218	242	225	251	229	256	232
11	225	207	229	212	235	213	240	218	255	221	254	225
10	220	203	226	207	232	208	238	213	249	215	252	218
7	215	199	222	202	229	204	237	208	248	210	250	212
5	210	195	221	199	226	200	236	203	247	205	249	207
3	204	192	219	196	224	197	235	198	246	199	248	202
2	195	185	209	189	218	190	228	191	238	192	240	194
1	185	175	199	180	210	182	219	183	230	184	232	185

项目：36米移动（秒）

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
12.5	12''9	14''0	12''5	13''6	11''8	12''9	11''1	12''1	10''4	11''4	9''8	10''7
12	13''4	14''5	13''0	14''1	12''3	13''4	11''6	12''6	10''9	10''9	10''3	11''2
11	13''9	15''0	13''5	14''6	12''8	13''9	12''0	13''1	11''4	12''4	10''8	11''7
10	14''8	15''6	14''3	15''0	13''4	14''5	12''5	13''6	11''9	12''9	11''1	12''1
9	15''6	16''9	15''0	15''8	13''8	15''0	13''0	14''0	12''3	13''3	11''4	12''6
8	16''5	17''4	15''9	16''4	14''2	15''4	13''4	14''4	12''6	13''5	11''6	12''9
7	17''4	17''6	16''8	17''0	14''6	15''8	13''8	14''7	14''8	13''0	11''7	13''2
6	17''9	18''1	17''3	17''5	15''1	16''3	14''2	15''3	13''2	14''4	12''2	13''7
4	18''4	18''6	17''8	18''0	15''6	16''8	14''7	15''8	13''7	14''9	12''7	14''2
2	18''0	19''1	18''2	18''5	16''1	17''3	15''2	16''3	14''2	15''4	13''2	14''7
1	19''8	20''0	19''2	19''4	17''0	18''2	16''1	17''4	15''1	16''3	14''1	15''6

### (三) 男子排球 (测试地点: 北京一零一中学排球馆)

考生须持《2019年海淀区中招体育特长生报名表》、身份证、竞赛成绩证明等材料到场参加测试。

排球专项测试分专项身体素质测试、专项技术测试和教学比赛, 满分100分, 其中身体素质测试20分, 技术测试30分, 教学比赛50分。

#### 1、身体素质测试 (20分)

注: 自由人不参加助跑摸高

主、接应/副攻、二传、专项身体素质测试和评分标准:

① 助跑纵跳摸高(10分): 考生每人测三次, 取最好成绩。

助跑摸高 单位: 厘米

分值 性别	4	5	6	7	8	9	10
男	270	280	290	300	305	310	3155

② 36米移动 (10分) : 每人两次, 取最好成绩。

自由人双倍积分

单位: 秒

成绩(米)	10.4	11.4	12.4	13.4	14.0	14.4	15	16	17.5	17.8
得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## 2、技术测试（30分）

类别	主攻	副攻	接应	二传			自由人	
测试指标	打垫 发球 扣球	打垫 发球 扣球	打垫 发球 扣球	打垫	正、背 面传 球、调 整球	发球	打垫	接发球
分值	30分	30分	30分	10分	10分	10分	10分	20分

### (1) 主攻、接应

#### ①打垫技术（10分）

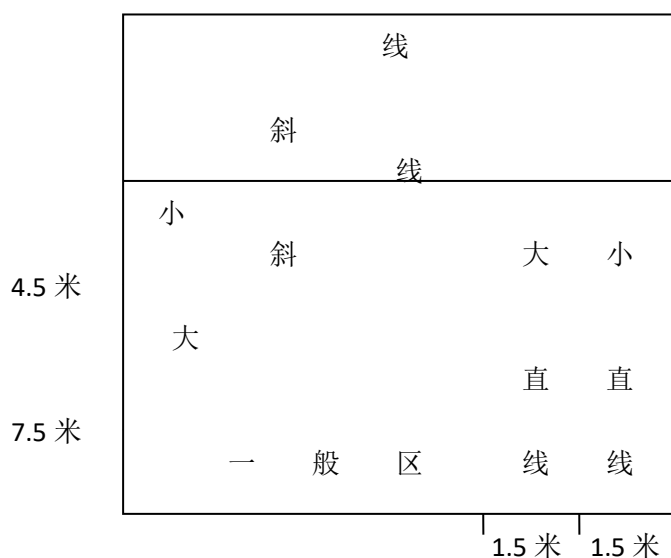
5分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

#### ②发球（10分）

考生持球在端线后，每人连续发球5次。发球成功一次得2分，根据球的性能、力量、速度、落点进行评分。

#### ③扣球（10分）

测试方法：考生自己选定扣球位置。如下图，由考生（二传）在3号位传球，考生在2、4号位自己给球后助跑起跳扣球。攻手连续扣5次直线，再连续扣5次斜线，共扣球10次。每球1分共10分。



## **(2) 副攻**

### **①打垫技术（10分）**

5分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

### **②发球技术（10分）**

共发十个球，考生持球在端线后，每人连续发球5次。发球成功一次得2分。要求发球有速度、根据球的性能、力量、速度、落点进行评分。

### **③扣球（10分）**

快球、5个，3号位半高球5个。共扣球10次。每球1分共10分。扣球线路要求有直线、斜线的变化，根据能力现场给分。

## **(3) 二传**

### **①打垫技术（10分）**

5分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

### **②发球技术（10分）**

共发十个球，考生持球在端线后，每人连续发球5次。发球成功一次得2分。要求发球有速度、根据球的性能、力量、速度、落点进行评分。

### **③传球技术（10分）**

二传手在其他攻手扣球环节进行传球测试时，根据传球的技术动作传球的效果给予打分。

## **(4) 自由人**

### **①打垫技术（10分）**

5分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

### **②（自由人接发球20分）**

在其他考生发球时候在进攻线后面左右半区各接发球5个，共10个球，起球后球平稳有弧度的进入3号位，每球2分；球起高不进入3号位，可以调整传球的，每球1分；球飞出场外或过网，0分；最高得分为20分。

## **3、教学比赛（50分）**

(1) 测试方法：视考生人数分队进行比赛。

(2) 评分标准：考评员参照实战评分表（表6），独立对考生的技术动作规范、协调程度，运用效果，战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定，按50



分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	50—43 分	42—38 分	37—30 分	29 分以下
标准	各技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强。	各技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。

#### （四）健美操（测试地点：北京一零一中学体操馆）

##### 1、招收对象及条件

我校招收高中竞技健美操项目，报考学生应具有从事该运动项目的身体形态、素质和机能等条件，并在近三年获得过北京市及以上级别比赛前三名者。

考生须持《2019 年海淀区中招体育特长生报名表》、身份证、竞赛成绩证明等材料到场参加测试。

##### （1）测试内容：

①测试内容共四项：专项成套，难度动作，素质，技术技巧。

②总分（100 分）=专项成套（30 分）+难度动作（30 分）+素质（20 分）+技术技巧（20 分）

##### （2）测试标准：

①成套动作、难度动作按照 2017--2020 年竞技健美操竞赛规则进行评分。

②难度动作要求 0.5 分以上，数量为 10 个。

③技术技巧要求两个手翻类动作，1 个空翻类动作。

④素质：30 秒击掌俯卧撑；30 秒两头起；30 秒屈体分腿跳；两分钟 10 米折返跑。

（3）未尽事宜解释权在学校。

##### 2、测试程序

学生报到后在测试表上填报个人信息，然后按照难度动作、技术技巧、专项成套、素质的顺序进行测试。测试结束后计算综合得分，综合得分高者排名在前。

### 3、录取方式

根据参加市、区比赛名次、成绩及测试结果等计算出综合得分，进行排名。对符合录取条件者择优录取。

**（五）冰雪项目（测试地点：北京一零一中学田径场、海淀区某冰场和某滑雪俱乐部室内模拟滑雪机）**

#### 1、招生对象：

- （1）初中阶段参加冰球或滑雪训练的海淀区在籍在册应届初三毕业生
- （2）代表俱乐部、学校参加全国或北京市冰球或滑雪锦标赛、联赛的主力队员
- （3）在全国及北京市冰球或滑雪锦标赛、联赛中獲得前三名的运动员
- （4）参加测试队员必须身体健康，通过海淀区中招体检，同时测试时要有冰球或滑雪运动专业险。

#### 2、招生计划：

经北京市、海淀区教委批准，我校 2019 年招收男子冰球特长生 5 人、单板滑雪运动员 1 名。

考生须持《2019 年海淀区中招体育特长生报名表》、身份证、竞赛成绩证明、初三上学期期中、期末成绩证明、冰球或滑雪运动专业险等材料参加测试。

#### 3、测试内容：

- （1）身体形态：身高，指距一身高差值
- （2）身体素质：60 米，引体向上
- （3）专项技能：

##### ①冰球

队员部分——40 米滑行速度（正滑、倒滑）、定点射门、运球射门、战术配合（小组对抗赛）

守门员部分——20 米直线滑行、蝶形滑行、RVH 移动、小组对抗赛

##### ②滑雪

滑雪模拟机电子定时计数器记录转弯数（120 秒）

### 4、测试与录取方式

- （1）测试程序

学生报到后在测试表上填报个人信息，提交相关材料，然后按照身体形态、身体素质、专项技能的顺序进行测试。测试结束后计算得分。总分（100分）= 身体形态（10分）+ 身体素质（10分）+ 专项运动技能（80分）。

**注：考生下午2点先到一零一中参加身体素质测试，约3点转场到海淀某冰场（冰球）或滑雪俱乐部（滑雪）参加专项技能测试，请家长做好考生转场接送工作。**

### （2）测试合格标准及录取方式

根据测试结果、学习成绩及参加冰雪比赛成绩等计算出综合得分，参考平常在校表现，进行综合排名，排名靠前者录取。

未尽事宜解释权在学校。

### 附：测试评分标准

附表一：身高得分表

分值	身高
100	175
95	173
90	171
85	169
80	167
75	165
70	163
65	161
60	159
55	157
50	155
45	153
40	151
35	149
30	147
25	145
20	143

附表二：指距—身高差值成绩对照表

分值	指距—身高差值
100	10
95	9
90	8
85	7
80	6
75	5
70	4
65	3
60	2
55	1
50	0
45	-1
40	-2
35	-3
30	-4
25	-5
20	-6

15	141
10	139
5	137

附表三：60米成绩对照表

分值	成绩
100	7" 8
95	8" 2
90	8" 4
85	8" 5
80	8" 6
75	8" 7
70	8" 8
65	8" 9
60	9" 0
55	9" 1
50	9" 2
45	9" 3
40	9" 4
35	9" 5
30	9" 6
25	9" 7
20	9" 8
15	9" 9
10	10" 0
5	10" 1

附表 5-11 为冰球项目

附表 5：正面滑行成绩参照表

分值	成绩
100	5" 10
95	5" 20

15	-7
10	-8
5	-9

附表四：引体向上成绩对照表

分值	成绩
100	20
95	19
90	18
85	17
80	16
75	15
70	14
65	13
60	12
55	11
50	10
45	9
40	8
35	7
30	6
25	5
20	4
15	3
10	2
5	1

附表 6：倒滑成绩参照表

分值	成绩
100	6" 30
95	6" 40

90	5" 30
85	5" 40
80	5" 50
75	5" 55
70	5" 60
65	5" 65
60	5" 70
55	5" 75
50	5" 80
45	5" 85
40	5" 90
35	5" 95
30	6" 00
25	6" 10
20	6" 20
15	6" 30
10	6" 40
5	6" 80

附表 7：定点射门成绩参照表

分值	成绩
100	9
95	
90	8
85	
80	7
75	
70	6
65	
60	5
55	

90	6" 50
85	6" 60
80	6" 70
75	6" 75
70	6" 80
65	6" 85
60	6" 90
55	6" 95
50	7" 00
45	7" 10
40	7" 20
35	7" 30
30	7" 40
25	7" 50
20	7" 70
15	7" 80
10	8" 00
5	8" 30

附表 8：运球射门成绩参照表

分值	成绩
100	22" 30
95	22" 60
90	22" 90
85	23" 20
80	23" 50
75	24" 00
70	24" 10
65	24" 20
60	24" 30
55	24" 40

50	4
45	
40	3
35	
30	2
25	
20	1
15	
10	
5	

附表 9：20 米正面滑行成绩对照表

分值	成绩
100	2" 46
95	2" 66
90	2" 86
85	3" 08
80	3" 15
75	3" 22
70	3" 29
65	3" 36
60	3" 66
55	3" 96
50	4" 25
45	4" 55
40	4" 85
35	5" 15
30	5" 45
25	5" 75
20	6" 05
15	6" 35

50	24" 50
45	25" 00
40	25" 50
35	26" 00
30	26" 50
25	27" 00
20	27" 50
15	28" 00
10	28" 50
5	29" 00

附表 10：蝶形滑行成绩对照表

分值	成绩
100	7" 18
95	7" 38
90	7" 48
85	7" 58
80	8" 08
75	8" 28
70	8" 48
65	8" 68
60	8" 88
55	9" 10
50	9" 20
45	9" 30
40	9" 40
35	9" 50
30	9" 60
25	9" 70
20	9" 80
15	9" 90

10	6" 65
5	6" 95

10	10" 00
5	10" 30

附表 11: RVH 滑行成绩对照表

分值	成绩
100	5" 50
95	6" 01
90	6" 11
85	6" 16
80	6" 21
75	6" 26
70	6" 31
65	6" 36
60	6" 41
55	6" 50
50	6" 60
45	6" 70
40	6" 80
35	6" 90
30	7" 00
25	7" 10
20	7" 20
15	7" 30
10	7" 40
5	7" 80

附表 12: 模拟机滑行成绩参照表(滑雪)

滑雪机评分对照表(百分制)	
有效弯数	分值
90	100.00
85	95.00
80	90.00
75	85.00
70	80.00
60	70.00
50	60.00
40	50.00
30	40.00
20	30.00
10	20.00
5	10.00