

## 附件一

### 2020 年海淀区高中阶段体育特长生测试内容及标准

#### (一) 田径

测试时间:2020 年 6 月 24 日(星期三) 8:30

测试地点:另行通知

#### 田径测试标准

总分(100 分)=专项分(50 分)+(15 分 X2)+技能分(20 分), 60 分以上为合格。

#### 测试方法

1. 首先进行专项测试(每个学生报名时必须填专项)后进行素质测试。

2. 专项测试时, 凡达到“合格标准”(即最低分数标准 20 分以上者), 方可获得参加素质项目测试的资格。素质项目按项目类别每人测试两项(每项满分 15 分、总分为 30 分)

3. 专项测试内容: 100 m、200 m、400 m、800m、1500m、3000m、100 m 栏(女)、110m 栏(男)、跳高、跳远、三级跳远、铅球(男 5kg, 女 4kg)、铁饼(均 1kg)、标枪(均 600g)

4. 素质测试内容: 短跑、跨栏测原地三级跳远、前抛实心球(男 2kg, 女 2kg); 中长跑测 100 m、立定跳远; 投掷测 60 m、立定跳远; 跳跃测 100m、前抛实心球(男 2kg, 女 2kg)

5. 专项测试的同时进行技术测定, 满分为 20 分。分为 20、16、12、8、4 五个等级。即:

20 分: 完整技术连贯流畅; 动作自然放松; 有一定的速度、力量和适宜的节奏, 各技术环节准确, 到位, 无多余动作。

16分：完整技术连贯，动作自然放松，各技术环节准确，较少多余动作。

12分：能完成完整技术，动作紧张或协调性较差，各技术环节基本准确。

8分：未能完成完整技术，各技术环节特别是主要技术环节出现严重错误。

### 专项测试标准

#### 田径专项测试标准(男)

项目 标准 得分	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	110m栏	跳高	跳远	三级 跳远	铅球 5kg	铁饼 1kg	标枪 600g
50	11" 5	23" 6	53" 0	2' 03	4' 15"	9' 10"	16" 0	1.83	6.50	13.50	14.50	46.00	51.00
45	11" 6	23" 8	53" 5	2' 04.5	4' 18"	9' 16"	16" 2	1.81	6.40	13.35	14.00	45.00	49.00
40	11" 7	24" 0	54" 0	2' 06	4' 21"	9' 22"	16" 4	1.78	6.30	13.20	13.50	44.00	47.00
35	11" 8	24" 2	54" 5	2' 07.5	4' 25"	9' 30"	16" 7	1.75	6.20	12.90	13.50	43.00	45.00
30	12" 0	24" 5	55" 5	2' 10	4' 30"	9' 40"	17" 0	1.70	6.00	12.60	12.90	41.00	43.50
25	12" 2	25" 0	56" 0	2' 13	4' 35"	9' 50"	17" 5	1.65	5.80	12.30	12.60	39.00	41.00
20	12" 4	25" 5	56" 5	2' 16	4' 40"	10' 05"	18" 0	1.60	5.60	12.00	12.30	37.00	39.00

#### 田径专项测试标准(女)

项目 标准 得分	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	100m栏	跳高	跳远	三级 跳远	铅球 4kg	铁饼 1kg	标枪 600g
50	12"8	27"0	1'03	2'26	5'05	11'00	15"5	1.56	5.20	11.00	12.50	39.00	38.00
45	12"9	27"2	1'03.5	2'28	5'08	11'05	15"7	1.54	5.15	10.08	12.20	38.00	37.00
40	13"0	27"4	1'04	2'30	5'11	11'10	15"9	1.52	5.10	10.60	11.90	37.00	36.00
35	13"1	27"7	1'04.5	2'32	5'15	11'20	16"1	1.50	5.00	10.40	11.50	36.00	35.00
30	13"2	28"0	1'05	2'34	5'20	11'30	16"3	1.48	4.90	10.10	11.00	34.00	34.00
25	13"5	28"5	1'06	2'36	5'25	11'45	16"6	1.44	4.70	9.80	10.50	32.00	32.00

20	13"8	29"0	1'08	2'38	5'30	12'00	17"0	1.40	4.50	9.40	10.00	31.00	31.00
----	------	------	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	-------

### 素质测试标准（每人测两项，满分为30分）

项目 标准 得分	60米		100米		立定跳远		原地三级跳		前抛实心球 男、女均(2kg)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
15	8"2	8"8	12"0	13"4	2.80	2.20	8.4	7.4	15	12
14	8"3	8"9	12"2	13"6	2.75	2.15	8.2	7.2	14.5	11.5
13	8"4	9"0	12"4	13"8	2.70	2.10	8	7	14	11
12	8"5	9"1	12"6	14"0	2.65	2.05	7.8	6.8	13.5	10.5
11	8"6	9"2	12"8	14"2	2.60	2.00	7.6	6.6	13	10
10	8"7	9"3	13"0	14"4	2.55	1.95	7.4	6.4	12.5	9.5
9	8"8	9"4	13"2	14"6	2.50	1.90	7.2	6.2	12	9
8	8"9	9"5	13"4	14"8	2.45	1.85	7	6	11.5	8.5
7	9"0	9"6	13"6	15"0	2.40	1.80	6.8	5.8	11	8
6	9"1	9"7	13"8	15"2	2.35	1.75	6.6	5.6	10.5	7.5
5	9"2	9"8	14"0	15"4	2.30	1.70	6.4	5.4	10	7
4	9"3	9"9	14"2	15"6	2.25	1.65	6.2	5.2	9.5	6.5
3	9"4	10"0	14"4	15"8	2.20	1.60	6	5	9	6
2	9"5	10"1	14"6	16"0	2.15	1.55	5.8	4.8	8.5	5.5
1	9"6	10"2	14"8	16"2	2.10	1.50	5.6	4.6	8	5
必测项目	投掷专项		中长跑专项 跳跃专项		中长跑专项 投掷专项		短跨专项		跳跃短跨	

### （二）足球

测试时间：2020年6月24日（星期三） 8:30

测试地点：另行通知

## 足球测试标准

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)

(1) 身高 (2) 30米跑 (3) 10米×4 (4) 立定跳远 (5)

仰卧起坐

#### 2. 技术部分:(40分)

(1) 定位球踢远 (2) 运球绕杆 (3) 球门射准

##### ①定位球踢远说明:

A、足球静置在起点线后

B、测试学生助跑踢球

C、左、右脚各踢两次, 并分别记取远度

D、分别将左、右脚两次踢远当中最远距离相加, 和为最终成绩。

定位球成绩=左脚最远距离+右脚最远距离。

踢出的球限制在宽为10米的区域, 踢出此区域为无效球, 成绩记零。

距离的量取从起点线至球的第一落点。

②运球绕杆: 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。

③球门射准：11—13岁用少年球，14—16岁用标准球。对墙或对球门均可，球门内径723厘米，高244厘米，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150厘米、高80厘米成长方形，中区为边长150厘米的正方形标记。射门点距球门中线垂直距离为：11—13岁为900厘米，14—16岁1100厘米。每人连踢五个球，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4分，未按顺序踢中目标为2分，虽未踢中目标，但踢入门内可得1分。小学足球射门只射中区，踢中目标为4分，未中目标但踢入门内可得1分。技评结合射准得分（射门得15分为优，10分为良，5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、良时必须是在中学踢入门内4个球，小学踢入门内3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）。

### 测试项目评分标准

#### 1. 测试项目：身高（厘米）

标准 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	151	150	155	154	161	160	166	163	172	166	180	168
8	148	147	151	150	159	155	163	157	168	160	175	163
6	144	144	149	147	152	151	160	153	165	156	170	159
5	140	140	143	143	148	147	149	148	158	152	161	155

## 2. 测试项目：30 米(秒)

标准 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	4"80	5"20	4"60	5"00	4"40	4"80	4"20	4"60	4"10	4"40	4"00	4"20
11	4"90	5"30	4"70	5"10	4"50	4"90	4"30	4"70	4"20	4"50	4"10	4"30
10	5"00	5"40	4"80	5"20	4"60	5"00	4"40	4"80	4"30	4"60	4"20	4"40
9	5"10	5"50	4"90	5"30	4"70	5"10	4"50	4"90	4"40	4"70	4"30	4"50
8	5"20	5"60	5"00	5"40	4"80	5"20	4"60	5"00	4"50	4"80	4"40	4"60
7.5	5"30	5"70	5"10	5"50	4"90	5"30	4"70	5"10	4"60	4"90	4"50	4"70
7	5"40	5"80	5"20	5"60	5"00	5"40	4"80	5"20	4"70	5"00	4"60	4"80
6.5	5"50	5"90	5"30	5"70	5"10	5"50	4"90	5"30	4"80	5"10	4"70	4"90
6	5"60	6"00	5"40	5"80	5"20	5"60	5"00	5"40	4"90	5"20	4"80	5"00
5.5	5"70	6"10	5"50	5"90	5"30	5"70	5"10	5"50	5"00	5"30	4"90	5"10
5	5"80	6"20	5"60	6"00	5"40	5"80	5"20	5"60	5"10	5"40	5"00	5"20

## 3. 测试项目：10 米×4 往返跑（秒）

标准 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	10"	10"8	10"	10"8	9"8	10"6	9"8	10"6	9"8	10"6	9"6	10"6
11	10"2	11"0	10"2	11"0	10"0	10"8	10"0	10"8	10"0	10"8	9"8	10"8
10	10"4	11"2	10"4	11"2	10"2	1"0	10"2	11"0	10"2	11"0	10"0	11"0

9	10"6	11"4	10"6	11"4	10"4	11"2	10"4	11"2	10"4	11"2	10"2	11"2
8	10"8	11"6	10"8	11"6	10"6	11"4	10"6	11"4	10"6	11"4	10"4	11"4
7.5	11"1	11"9	11"1	11"9	10"9	11"7	10"9	11"7	10"9	11"7	10"7	11"7
7	11"4	12"2	11"4	12"2	11"2	12"0	11"2	12"0	11"2	12"0	11"0	12"0
6.5	11"7	12"5	11"7	12"5	11"5	12"3	11"5	12"3	11"5	12"3	11"3	12"3
6	12"	2"8	12"	12"8	11"8	12"6	11"8	12"6	11"8	12"6	11"6	12"6
5.5	12"3	13"1	12"3	13"1	12"1	12"9	12"1	12"9	12"1	12"9	11"9	12"9
5	12"6	13"4	12"6	13"4	12"4	13"2	12"4	13"2	12"4	13"2	12"2	13"2

#### 4. 测试项目：30"仰卧起坐(次)

标准 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	32	30	33	32	34	33	35	34	35	34	36	34
11	30	28	31	30	32	31	33	32	33	32	34	32
10	28	26	29	28	30	29	31	30	31	29	32	30
9	26	24	27	26	28	27	29	28	29	27	30	28
8	24	22	25	24	26	25	27	26	27	25	28	26
7.5	22	20	23	22	24	23	25	24	25	23	26	24
7	20	18	21	20	22	21	23	22	23	21	24	22
6.5	18	16	19	18	20	19	21	20	21	19	22	20
6	16	14	17	16	18	17	19	18	19	17	20	18
5.5	14	12	15	14	16	15	17	16	17	15	18	16

5	12	10	13	12	14	13	15	14	15	13	16	14
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

### 5. 测试项目：立定跳远(米)

标准 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	2.35	2.15	2.38	2.2	2.42	2.23	2.46	2.32	2.54	2.37	2.59	2.4
11	2.3	2.11	2.33	2.15	2.37	2.18	2.42	2.25	2.51	2.29	2.56	2.32
10	2.25	2.07	2.29	2.12	2.35	2.13	2.4	2.18	2.5	2.21	2.54	2.25
9	2.2	2.03	2.26	2.07	2.32	2.08	2.38	2.13	2.49	2.15	2.52	2.18
8	2.15	1.99	2.22	2.02	2.29	2.04	2.37	2.08	2.48	2.1	2.5	2.12
7.5	2.1	1.95	2.21	1.99	2.26	2	2.36	2.03	2.47	2.05	2.49	2.07
7	2.04	1.92	2.19	1.96	2.24	1.97	2.35	2.98	2.46	1.99	2.48	2.02
6.5	1.95	1.85	2.09	1.89	2.18	1.9	2.28	1.99	2.38	1.92	2.4	1.94
6	1.85	1.75	1.99	1.8	2.1	1.82	2.19	1.83	2.3	1.84	2.32	1.85
5.5	1.8	1.68	1.95	1.72	2	1.73	2.11	1.74	2.22	1.75	2.24	1.76
5	1.6	1.48	1.75	1.52	1.8	1.53	1.91	1.54	2.02	1.55	2.04	1.56

### 6. 测试项目：定位球踢远(米)

标准 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	46	58	48	61	51	63	53	68	58	73	63
9.5	54	44	57	47	59	49	62	52	67	57	72	62

9	52	42	55	46	57	47	61	51	66	56	71	61
8.5	50	40	53	45	55	45	60	50	65	55	70	60
8	48	38	51	43	53	44	59	49	64	54	69	59
7.5	46	36	49	41	51	43	58	48	63	53	68	58
7	44	34	47	39	49	42	57	47	62	52	67	57
6.5	42	32	45	37	47	41	56	46	61	51	66	56
6	40	30	43	35	45	40	55	45	60	50	65	55
5.5	38	28	41	33	43	39	54	44	59	49	64	54
5	36	26	39	31	41	33	53	38	58	48	63	53

7. 测试项目：运球绕杆(秒)

标准 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	21"0	23"0	20"0	22"0	19"0	21"0	18"5	20"0	18"0	19"0	17"5	18"5
9.5	21"5	23"5	20"5	22"5	19"5	21"5	19"0	20"5	18"5	19"5	18"0	19"0
9	22"0	24"0	21"0	23"0	20"0	22"0	19"5	21"0	19"0	20"0	18"5	19"5
8.5	22"5	24"5	21"5	23"5	20"5	22"5	20"0	21"5	19"5	20"5	19"0	20"0
8	23"0	25"0	22"0	24"0	21"0	23"0	20"5	22"0	20"0	21"0	19"5	20"5
7.5	23"5	25"5	22"5	24"5	21"5	23"5	21"0	22"5	20"5	21"5	20"0	21"0
7	24"0	26"0	23"0	25"0	22"0	24"0	21"5	23"0	21"0	22"0	20"5	21"5
6.5	24"5	26"5	23"5	25"5	22"5	24"5	22"0	23"5	21"5	22"5	21"0	22"0
6	25"0	27"0	24"0	26"0	23"0	25"0	22"5	24"0	22"0	23"0	21"5	22"5
5.5	25"5	27"5	24"5	26"5	23"5	25"5	23"0	24"5	22"5	23"5	22"0	23"0

5	26"0	28"0	25"0	27"0	24"0	26"0	23"5	25"0	23"0	24"0	22"5	23"5
---	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

### 守门员测试标准

标准 项目	11—12			13—15			16		
	及	良	优	及	良	优	及	良	优
立定跳远 cm	215	220	225	225	230	235	235	240	245
纵跳摸高 cm	60	65	70	70	75	80	80	85	90
30" 仰卧起坐	20	25	35	24	28	30	27	30	32
引体向上	4	6	8	5	7	9	6	8	10
发球 m	30	35	40	40	45	50	45	50	55
掷球 m	27	29	31	31	33	35	35	40	45
一分钟扑球	10	11	12	12	13	14	15	16	17

### (三) 篮球

测试时间:2020年6月24日(星期三) 8:30

测试地点:另行通知

#### 篮球测试标准

1. 凡参加篮球测试的同学均须通过专项素质测试和专项技术测试。

专项素质测试满分为20分,凡专项素质测试加身高得分满12分者为合格。

2. 身高为专项素质测试以外的加分因素。

3. 专项测试分A、B、C三级,获A、B级为测试合格。

4. 测试内容:

#### 专项素质

1. 助跑摸高：运动员必须单脚起跳，单手触摸高度标记，助跑距离和方向不限。每人可跳三次，登记一次最好成绩。测试员应站于一侧，平视所触的高度标记。

2. 5.8m×6折返跑：在罚球线和端线之间往返跑3次，起点在罚球线处，发令开始计时，折回时必须有一只脚踩到端线或罚球线，否则算违例，最后后脚跑出罚球线停表。每人只测一次。

### 专项技术

#### 1. 全场运球、传接球投篮

测试方法：

在标准篮球场（28米×15米）进行测验。队员站位（端线中点处）及移动路线如下图所示。三角为标志杆，①和②为同队队员，发令的同时开始计时，运动员按图示路线从A点（端线中点处）用右手运球，绕过标志杆B后，用体前变向换左手运球，当绕过标志杆C脚接触前场地地面后，立即用双手胸前传球将球传给①再绕过标志杆D后接①的回传球用右手上篮，中篮后用左手运球立即按原路线返回，运球绕过标志杆D后用体前变向换右手运球，绕过标志杆C传球给②，再绕过标志杆B接②的回传球用左手上篮。见图1：全场运球、传接球投篮图示。

测试要求：

- (1) 每人测一次，运、传球不能走步、两次运球或脚踢球。
- (2) 必须按规定方式运、传球或投篮。
- (3) 必须绕过中圈的标志杆后才能传球。
- (4) 辅助传球队员不能越出规定的区域（传球区为3米×5.8米）传、接球。
- (5) 第一个往返用低手上篮，第二个往返用高手上篮。
- (6) 违反要求时，裁判员立即鸣哨，并结合口语明确指出违例地

点，运动员必须退到指定地点继续进行测验，直至完成测验。

技评要求：

A级：运球、传球动作正确，连贯协调，不违例，有一定速度，将球投中。

B级：运球、传球动作基本正确、较连贯协调并有一定速度。

C级：技术动作不正确、协调性差。

## 2. 1分钟投篮

以距篮圈4米以上为投篮区。

运动员站在投篮区投篮后，冲抢将球运至投篮区后在投篮，反复进行。以技评参照投中次数评定成绩。

技评要求：

A级：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5个）。

B级：投篮动作基本正确、连续投篮动作连贯，有一定命中率（投中2个）。

C级：投篮动作不正确、不协调。

## 3. 全场一对一运球攻防

要求：进攻队员运球必须有变向换手的变化，防守队员要正确选位和移动。

技评要求：

A级：（进攻）运球技术正确，有一定的控制球能力（变向换手等变化），有保护球的意识，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，积极堵截或攻击性的防守动作。

B级：（进攻）有一定的控制球能力（变向换手等变化），注意保护球。（防守）技术运用基本正确。

C级：（进攻）没有掌握正确的运球技术。（防守）没有防守位置概

念以及防守的滑步技术不正确。

### 篮球专项素质测试标准

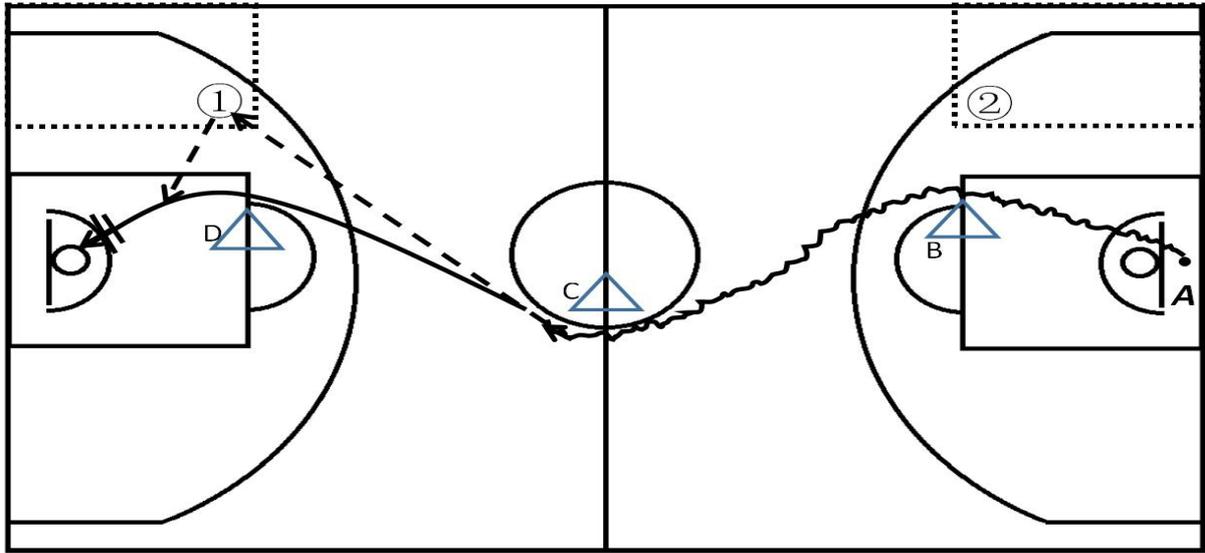
项目：身高加分（厘米）

身高、加分	性别	男	女
	3		195 厘米
2		193 厘米	180 厘米
1		190 厘米	178 厘米

项目：

年龄、性别 成绩、分值	助跑摸高（厘米）		5.8 米×6 折返跑（秒）	
	男	女	男	女
10	320	290	7.87	9.40
9	305	285	8.18	9.66
8	293	280	8.56	9.96
7	287	275	9.16	10.26
6	284	270	9.81	10.66
5	280	265	10.58	11.07
4	275	260	11.38	11.87
3	270	250	12.28	12.79
2	265	240	13.18	13.60
1	260	230	14.00	14.52

图 1：全场运球、传接球投篮图示



#### (四) 排球

测试时间:2020年6月24日(星期三) 8:30

测试地点:另行通知

#### 排球测试标准

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)

身高、60米跑、立定跳远、助跑摸高、36米移动

(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。每人可跳三次,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)

一左右移动(12米)一自由移动(12米)。前后移动:由三米线出发

面向中线移动，单手触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：在三米线面对排球场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，左手触中线后再移向三米线(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：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

助跑步法正确 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 1 次后向五号位跑动，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再将球调向四号位，往返 6 次。传、调不到位一次扣一分，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 米为好球区，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

由教练或教师发球6次，队员接球到位1次得2分，不到位分，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)

### 3. 测试项目评分标准

#### (1) 测试项目：身高(厘米)

标准 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

(2) 测试项目：60 米(秒)

标准 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	"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

(3) 测试项目：立定跳远(米)

标准 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

(4) 测试项目：30 米移动(秒)

标准 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	4"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

(5) 测试项目：助跑摸高(厘米)

标准 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	275	265	283	275	297	286	313	290	318	295	325	300
12	272	263	281	272	293	282	310	287	316	293	323	297
11	270	261	280	270	290	280	308	285	315	290	322	295
10	260	250	270	260	280	270	290	280	302	283	310	289
7	250	240	260	250	270	260	280	270	290	275	300	284
6	245	235	255	245	260	255	270	265	280	268	290	272
5	240	230	250	240	255	250	260	260	270	263	280	265
3	230	225	240	230	250	240	255	255	265	257	275	260
2	225	220	235	225	248	236	252	248	260	250	270	255
1	220	215	230	220	244	231	250	239	255	242	262	250

(五) 棒垒球

测试时间：2020年6月24日（星期三） 8:30

测试地点：另行通知

**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、30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 10 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 15 分

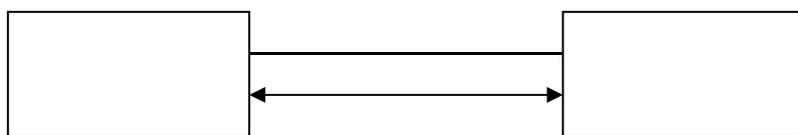
注：①小升初考试用小球，中考用大球。

②棒球场地：小升初考试使用垒间距 23 米，中考用 27.43 米，女垒均为 18.29 米。

(4) 说明：

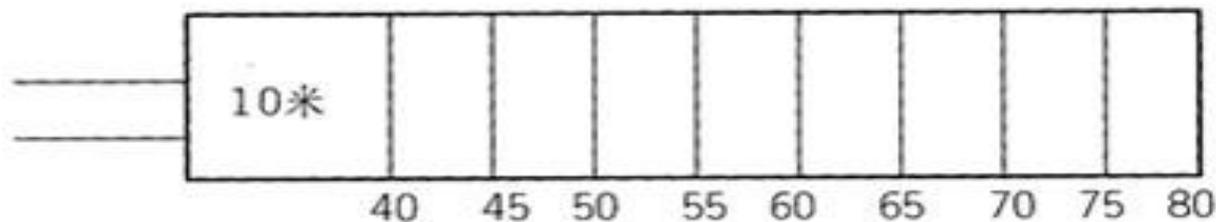
①30 米跑采用站立式跑，其他素质项目根据田径规则进行。

②6 米×6 折返跑，测试都起动前手须触及垫，发令后依次返回用手触垫，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 10 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。

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。11—13 岁垒间距离为 23 米，14—16 岁垒间距离为 27.43 米。



### 3. 专项评分标准

内容	分值			
	20分—16分	15分—11分	10分—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）

标准 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)

标准 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"0	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)

标准 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	51	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	18	48	20	53	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)

标准 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	209	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	182	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	195	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)

标准 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"0	10"8	10"9	10"6	10"8	10"3	10"6	10"1	10"4	9"9	10"4
9	11"0	11"2	10"9	11"0	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)

标准 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"0	15"8	13"0
9.5	16"4	13"8	16"0	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"0	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"0	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"0	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"0	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"0

## (六) 乒乓球

测试时间:2020年6月24日(星期三) 8:30

测试地点:另行通知

### 乒乓球测试标准

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)

立定跳远、对墙击球、10米×4折返跑、45秒单摇跳绳、移步换球说明:

(1) 羽毛球掷远 男生:8米为满分 女生:6米为满分。

(2) 跳绳(45秒单摇):测验用绳统一准备。在直径2米的圆圈内进行测试,不得跳出规定的区域,区域外所跳次数无效。发令开始计时,在45秒内累计数。采用双足单摇跳,即双足同时距离地面跳过绳一次有效。在测验中如出现断绳等故障,测验员可根据情况决定是否另其重跳,如运动员自动放弃重跳该运动员断绳前所跳数字有效,如

需重跳，继绳前所跳次数无效重新计数，即使重新跳，次数不如前次多，也以后者为准。跳绳计数员最好三人，不得少于两人。三人计数方法按田径规则三块表计时方式处理。两人记数取二人平均数。

(3) 移步换球：在乒乓球台边线的一侧进行。球台两端各方一球筐。球筐要扁平高度不超过5厘米，直径不超过20厘米。筐内装15个乒乓球。开始前运动员站于左侧球筐前，听信号后右手从筐内拾起一个球并迅速向右移动(步伐不限)途中：将球换到左手放入右侧球筐内，每次只能放一个球再往返，直到将左侧球筐内15只球全部放入右侧球筐为止，计其所需时间。(如球脱手落地或从筐内弹出，测验员立即补球于左球筐内返回重做。直至15个球均在右侧球筐内为止。)

(4) 立定跳远同田径项目，10米×4往返跑同达标项目。

## 2. 基本技术部分：(50分)

11—12岁通过①2/3台正手定点走位攻(拉)对1/2台反手推(攻、拉)。②左右1/2台正反手攻或反手削对1/2台反手推或正手拉等练习方式，测试手法、步法等基本动作进行技评。13—16岁在以上测试的基础上采取二人一组对打。重点观测基本技术与战术在实战中应用水平。可由测验员统一编组，也可本队二人自由编组。(在双人对战中胜、败不为测试内容。)

## 3. 乒乓球评分测试标准

(1) 测试项目：立定跳远(厘米)

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	225	207	229	212	235	213	240	218	250	221	254	225

9.5	220	201	225	206	231	207	236	212	246	215	250	218
9	214	195	221	198	227	199	232	204	242	207	246	210
8.5	210	188	217	190	223	191	228	196	238	199	242	202
8	204	181	214	182	219	183	224	188	234	191	238	194
7.5	195	177	210	179	216	179	219	184	229	185	230	188
7	185	174	208	176	212	176	216	181	225	182	227	183
6.5	180	167	198	169	206	170	211	174	220	175	221	176
6	175	157	188	160	198	161	202	166	212	167	213	168
5.5	170	150	184	152	188	153	194	158	204	159	205	160
5	160	140	174	142	178	143	184	148	194	149	195	150

(2) 测试项目：30"对墙击球(个)

标准 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	60	58	62	60	64	62	66	64	68	66	70	68
9.5	57	55	60	58	62	60	64	62	66	64	68	66
9	55	53	58	56	60	58	62	60	64	62	66	64
8.5	53	51	56	54	58	56	60	58	62	60	64	62
8	51	49	54	52	56	54	58	56	60	58	62	60
7.5	49	47	52	50	54	52	56	54	58	56	60	58
7	47	45	50	48	52	50	54	52	56	54	58	56
6.5	45	43	48	46	50	48	52	50	54	52	56	54
6	43	41	46	44	48	46	50	48	52	50	54	54
5.5	41	39	44	42	46	44	48	46	50	48	52	50
5	39	37	42	40	44	42	46	44	48	46	50	48

(3) 测试项目：10×4 往返跑(秒)

标准 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"0	11"2	10"0	11"2	10"0	10"8	9"8	10"8	9"8	10"6	9"8	10"6
9.5	10"2	11"4	10"2	11"4	10"2	11"0	10"0	11"0	10"0	10"8	10"0	10"8
9	10"4	11"6	10"4	11"6	10"4	11"2	10"2	11"2	10"2	11"0	10"2	11"0
8.5	10"6	11"8	10"6	11"8	10"6	11"4	10"4	11"4	10"4	11"2	10"4	11"2
8	10"8	12"0	10"8	12"0	10"8	11"6	10"6	11"6	10"6	11"4	10"6	11"4
7.5	11"1	12"3	11"1	12"3	11"1	11"9	10"9	11"9	10"9	11"7	10"9	11"7
7	11"4	12"6	11"4	12"6	11"4	12"2	11"2	12"2	11"2	12"0	11"2	12"0
6.5	11"7	12"9	1"7	12"9	11"7	12"5	11"5	12"5	11"5	12"3	11"5	12"3
6	12"0	13"2	12"0	13"2	12"0	12"8	11"8	12"8	11"8	12"6	11"8	12"6
5.5	12"3	13"5	12"3	13"5	12"3	13"1	12"1	13"1	12"1	12"9	12"1	12"9
5	12"9	13"8	12"9	13"8	12"9	13"4	12"4	13"4	12"4	13"2	12"4	13"2

(七) 游泳

测试时间:2020 年 6 月 24 日 (星期三) 8:30

测试地点: 另行通知

**游泳测试标准**

总分(100 分)=素质(60 分)+技术(40 分), 80 分以上为合格。

**测试内容**

1. 素质部分: 身高、50 米主项、立定跳远、200 米混合泳、俯卧
2. 技术评定: 专项
3. 游泳测试标准

(1) 测试项目：身高(厘米)

标准 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	153	153	163	161	170	167	174	169	180	171	182	173
8	145	145	153	153	158	158	166	160	172	163	175	167
6	143	143	150	148	154	153	160	155	164	158	168	159
4	140	140	145	143	148	145	154	148	160	155	167	157

(2) 测试项目：立定跳远(厘米)

标准 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
11	230	211	233	215	237	218	242	225	251	229	256	232
10	225	207	229	212	235	213	240	218	250	221	254	225
9	220	203	226	207	232	208	238	213	249	215	252	218
8	215	199	222	202	229	204	237	208	248	210	250	212
7.5	210	195	221	199	226	200	236	203	247	205	249	207
7	204	192	219	196	224	197	235	198	246	199	248	202
6.5	195	185	209	189	218	190	228	191	238	192	240	194
6	185	175	199	180	210	182	219	183	230	184	232	185
5.5	180	168	195	172	200	173	211	174	222	175	224	176
5	160	148	175	152	180	153	191	154	202	155	204	156

(3) 测试项目：俯卧撑（个）

标准 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	30	24	31	25	34	26	36	27	38	29	40	30
11	27	22	28	23	31	24	33	25	35	27	37	28
10	24	20	25	21	28	22	30	23	32	25	34	26
9	21	18	22	19	25	20	27	21	29	23	31	24
8	18	16	19	17	22	18	24	19	26	21	28	22
7.5	17	15	18	16	20	17	22	18	24	20	26	21
7	16	14	17	15	19	16	21	17	23	19	25	19
6.5	14	13	15	14	17	15	19	16	21	18	23	18
6	13	12	14	13	16	14	18	15	20	17	22	17
5.5	11	11	12	12	14	13	16	14	18	16	20	16
5	10	10	11	11	13	12	15	13	17	15	19	15

(4) 项目：200米混合泳(分)

标准 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	3'05	3'05	3'00	3'02	2'50	3'00	2'40	2'50	2'35	2'42	2'30	2'40
11	3'10	3'10	3'05	3'07	2'55	3'05	2'45	2'55	2'40	2'47	2'34	2'43
10	3'15	3'15	3'10	3'12	3'00	3'10	2'50	3'00	2'45	2'52	2'38	2'47
9	3'20	3'20	3'15	3'17	3'05	3'15	2'55	3'05	2'50	2'57	2'41	2'51
8	3'25	3'25	3'20	3'22	3'10	3'20	3'00	3'10	2'55	3'02	2'45	2'55
7.5	3'28	3'28	3'23	3'25	3'13	3'23	3'03	3'13	2'58	3'05	2'48	2'58
7	3'30	3'30	3'25	3'27	3'15	3'25	3'05	3'15	3'00	3'07	2'50	3'00
6.5	3'33	3'33	3'28	3'29	3'18	3'28	3'08	3'18	3'03	3'10	2'53	3'03

6	3'35	3'35	3'30	3'31	3'20	3'30	3'10	3'20	3'05	3'12	2'55	3'05
5.5	3'38	3'38	3'33	3'34	3'23	3'33	3'13	3'23	3'08	3'15	2'58	3'08
5	3'40	3'40	3'35	3'36	3'25	3'35	3'15	3'25	3'10	3'17	3'00	3'10

(5) 项目：50 米仰泳(秒)

标准 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	35"5	37"5	34"0	36"5	32"5	35"0	31"5	33"5	30"5	32"5	29"5	32"0
12	37"5	40"5	35"5	39"0	34"0	38"0	32"5	35"5	31"5	34"5	30"5	34"0
11.5	40"5	44"0	37"5	42"5	36"0	41"0	34"5	38"5	33"5	36"5	32"5	35"5
11	42"5	47"0	39"0	44"5	38"5	43"0	35"5	40"5	34"5	37"5	33"5	36"0
10.5	45"5	51"0	42"5	47"5	40"5	45"0	37"5	42"5	36"5	40"0	35"5	38"5
10	47"0	52"5	44"0	49"0	42"0	46"5	39"0	44"0	38"0	41"5	37"0	40"5

(6) 项目：50 米蛙泳(秒)

标准 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	39"7	40"5	38"5	39"5	36"8	38"5	34"5	37"5	33"5	36"5	34"0	36"0
12	42"2	43"5	41"0	42"2	38"7	41"0	36"0	39"0	35"0	38"0	34"5	37"5
11.5	44"7	46"5	43"6	45"0	40"7	43"5	37"5	41"5	36"5	39"5	33"5	38"5
11	46"6	48"5	45"2	47"0	41"5	45"3	39"0	43"0	38"5	40"5	37"5	39"0
10.5	48"5	51"0	56"8	43"5	43"0	46"5	41"5	44"5	40"0	41"5	40"0	41"0
10	50"0	52"5	48"3	50"5	45"0	48"5	43"0	46"0	42"0	43"5	41"0	42"5

(7) 项目：50 米自由泳(秒)

标准 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	33"0	34"0	30"5	32"0	29"5	31"4	27"5	30"5	26"5	30"0	25"5	29"5
12	34"0	35"0	31"5	33"5	30"5	32"5	28"5	31"5	27"5	31"0	26"5	30"5
11.5	35"5	36"0	33"5	34"5	32"5	33"5	30"5	32"5	29"5	32"0	28"5	31"5
11	37"0	38"0	34"5	36"5	33"5	34"5	31"5	34"5	30"5	34"0	29"5	33"0
10.5	38"5	39"5	36"0	38"5	35"5	38"0	33"5	35"5	32"5	35"0	31"5	34"0
10	40"0	41"0	37"5	40"0	37"0	39"5	35"0	37"0	34"0	36"0	33"0	35"5

(8) 项目：50 米蝶泳(秒)

标准 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	35"0	37"0	32"5	36"0	31"0	34"5	29"5	33"5	29"0	32"5	28"5	32"0
12	37"2	38"0	34"5	37"0	32"5	35"7	30"5	34"5	30"0	33"0	29"5	32"5
11.5	39"5	39"5	36"5	38"5	33"5	37"0	31"5	35"5	31"0	34"0	30"5	33"0
11	40"5	41"2	37"5	39"5	34"5	38"0	32"5	36"5	32"0	35"0	31"5	34"0
10.5	42"5	43"0	39"5	41"5	36"5	40"0	34"5	38"5	33"5	37"0	32"5	35"5
10	44"0	44"5	41"0	43"0	38"0	41"5	36"0	40"0	35"5	38"5	34"0	37"0

(八) 健美操

测试时间：2020 年 6 月 24 日（星期三） 8:30

测试地点：另行通知

**健美操测试标准**

总分(100 分)=基本形态(10 分)+综合素质(40 分)+专项技术(50)分，70 分以上为合格。

## 测试内容与评分标准

### 1. 基本形态 (10 分)

测试内容：身体比例和形象。

评分标准：考评员目测考生身体各部位的比例及面部形象进行综合评定。

### 2. 综合素质 (40 分)

#### ①专项体能

测试内容：俯卧撑(30 秒)，两头起触脚(30 秒)，团身跳(30 秒)，纵劈腿(左、右)、横劈腿。

评分标准：

内容 \ 得分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分
俯卧撑(30 秒)	20 个	15 个	10 个	5 个	少于 5 个
两头起触脚(30 秒)	20 个	15 个	10 个	5 个	少于 5 个
团身跳(30 秒)	20 个	15 个	10 个	5 个	少于 5 个
纵劈腿(左、右)、横劈腿	0 公分	5 公分	10 公分	15 公分	大于 15 公分

#### ②专项技能

测试内容：夹肘俯卧撑，分腿支撑(2 秒)，跳转 360 度，横劈腿前穿。

评分标准：

内容 \ 得分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分
夹肘俯卧撑	完美	小错	中错	大错	失误
分腿支撑(2 秒)	完美	小错	中错	大错	失误

跳转 360 度	完美	小错	中错	大错	失误
横劈腿前穿	完美	小错	中错	大错	失误

注：考生要按照《国际体联(FIG)2009—2012年竞技健美操竞赛规则》对难度动作的要求达到最低完成标准，考评员根据考生难度动作完成质量进行评定，对未达到最低完成界限的难度动作扣除相应的分值。

### 3. 专项技术(50分)

测试内容：自编成套动作或运动员等级规定动作一套。自编成套动作按照《国际体联(FIG)2009—2012年竞技健美操竞赛规则》对本年龄组的要求进行编排，展示考生的竞技能力。

评分标准：自编成套动作和一级规定动作起评分为50分；二级规定动作起评分为45分。考评员对考生成套动作的艺术性、难度完成水平、动作完成质量以及表现力等方面进行综合评定。

### 4. 成绩计算

测试内容	分值	总分
基本形态	10	100
综合素质	40	
专项技术	50	

备注：70分以上为合格。

## (九) 武术

测试时间：2020年6月24日（星期三） 8:30

测试地点：另行通知

### 武术测试标准

### 1. 30 米

测试方法：分组按田径规则发令，用站立时起跑，穿球鞋，不能穿钉鞋。

### 2. 立定跳远

测试方法：在少坑或平地上画一横线，受试者站立于横线后，双腿同时发力向前跳出，双腿脚同时落地，两横线至落点距离。

### 3. 仰卧起坐

测试方法：在软垫上屈膝仰卧，大小腿夹角成 90 度，两手指交叉置于头后，另一同伴双手握住受试者两侧踝关节，将双足固定于地面，当受试者听到开始口令，双手抱头，收腹使躯干完成做起动作，双肘关节触及双膝后，还原至开始姿势为成功一次。

### 4. 四种腿法

包括：正踢腿，侧踢腿，外摆腿，里合腿

评分方法：动作规格，踢腿速度

### 5. 四种跳跃

包括：腾空飞脚，旋风脚，摆莲腿，旋子，

评分方法：动作规格，腾空高度

### 6. 拳术和器械[器械任选]

评分方法：按武术规则进行评分

### 专项素质测试成绩表

		合格	一般	良好	优秀
30 米冲刺 [秒]	女子	5. 5	5. 2	4. 8 0	4. 6
	男子	5. 0	4. 7	4. 3	4. 1
立定跳远 [米]	女子	1. 8 0	1. 9 0	2. 05	2. 1 5

	男子	2. 00	2. 1 0	2. 25	2. 4 0
仰卧起坐 1 分钟[个]	女子	36	41	48	52
	男子	4 0	45	5 3	58
正压腿		脚触头顶	脚触前额	脚触鼻尖	脚触嘴
4 种腿法		7. 8	8. 0	8. 2	8. 5
4 种跳跃		7. 8	8. 0	8. 2	8. 5
拳术		7. 8	8. 0	8. 2	8. 5
器械		7. 8	8. 0	8. 2	8. 5

## (十) 定向越野

测试时间:2020 年 6 月 24 日 (星期三) 8:30

测试地点: 另行通知

### 定向越野测试标准

总分(100 分): 身体素质(40 分)+专项测试(60 分), 60 分以上为合格。

#### 1. 身体素质(40 分)

(1) 4×50 米折返跑(20 分, 相应得分见表 1)

方法: 在 50 米长的两线间连续跑四次。

(2) 耐久跑, 男生 1000 米, 女生 800 米(20 分, 相应得分见表 2)

方法: 男生 1 000 米, 女生 800 米。

#### 2. 专项测试(60 分)

(1) 测试内容: 校园百米定向。以田径场为基础布置百米定向场地。

(2) 路线距离: 直线距离 800 米至 1000 米或裁判长根据当天场

地设计。

(3) 关门时间：由裁判长根据场地布点的情况当天公布。

(4) 得分方法：

①规定时间内全路线无差错者计算为及格，分数为 36 分。

具体算分办法：第一名为 60 分，最后一名是 36 分。中间有 25 个分值，分值差由及格学生数量决定。（如有 50 人达到及格线，每个名次分差为  $25 \div 50 = 0.5$ ，即第一名为 60 分，第二名为 59.5，第三名为 59，依此类推。最后一名是 36 分；如果除不尽，四舍五入取小数点后一位。）

②无效成绩(错、漏、缺打点，超时，放弃…)按 0 分计算。

### 3. 测试项目评分标准

(1) 测试项目：4×50 米折返跑

男 (秒)	分数	女 (秒)	分数
29"70	2 0	30"50	2 0
29"90	1 9	30"80	1 9
30"00	1 8	31"00	1 8
30"10	1 7	31"30	1 7
30"30	1 6	31"50	1 6
30"40	1 5	31"70	1 5
30"60	1 4	32"00	1 4
30"70	1 3	32"30	1 3
30"90	1 2	32"50	1 2
31"00	1 1	32"80	1 1
31"2 0	1 0	33"00	1 0
31"30	9	33"30	9

31"50	8	33"50	8
31"60	7	33"80	7
31"80	6	34"00	6
31"90	5	34"30	5
32"10	4	34"50	4
32"20	3	34"80	3
32"40	2	35"00	2
32"50	1	35"30	1

(2) 测试项目：耐久跑

1 000 米男 (分 / 秒)	分数	8 00 米女 (分 / 秒)	分数
3' 15"	2 0	3' 10"	2 0
3' 20"	1 9	3' 15"	1 9
3' 25"	1 8	3' 20"	1 8
3' 30"	1 7	3' 25"	1 7
3' 35"	1 6	3' 30"	1 6
3' 40"	1 5	3' 35"	1 5
3' 45"	1 4	3' 40"	1 4
3' 50"	1 3	3' 45"	1 3
3' 55"	1 2	3' 50"	1 2
4' 00"	1 1	3' 55"	1 1
4' 05"	1 0	4' 00"	1 0
4' 10"	9	4' 05"	9
4' 15"	8	4' 10"	8
4' 20"	7	4' 15"	7
4' 25"	6	4' 20"	6
4' 30"	5	4' 25"	5

4' 35"	4	4' 30"	4
4' 40"	3	4' 35"	3
4' 45"	2	4' 40"	2
4' 50"	1	4' 45"	1

### (十一) 手球

测试时间:2020年6月24日(星期三) 8:30

测试地点:另行通知

#### 手球测试标准

1. 测试项目:30米、立定跳远、手球掷远、22米×4折返跑、800米、1500米

(1) 30米、800米、1500米跑

测试方法:若干人一组按田径规则发令、计时。用站立式起跑,穿球鞋,不能穿钉鞋。

(2) 立定跳远

测试方法:在沙坑或平地上划一横线,受试者站立于横线后,双腿同时发力向前跳出,双脚同时落地。量横线至落点距离。

(3) 手球掷远

测试方法:受试者在5米助跑限制区内完成掷球动作。投掷有效区为10米宽,球出手后,可越过横线。量横线至球落点之间距离。掷3次,取其中最好成绩。

(4) 22米×4折返跑

测试方法:在球场或平地上划相距22米二条平行线,受试都连续

往返跑 4 次。讲时。

说明：小学升初中男女生均测 800 米，初中升高中男生测 1500 米，女生测 800 米。五项得分相加 60 分为及格、75 分以上为良好、85 分以上为优秀。

## 2. 手球测试项目评分标准

表一：手球测试项目评分表（15 岁）

标准 得分	30 米		20 米×4		立定跳远		手球掷远		800 米	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
20	4"2	4"5	16"	18"0	250	215	42	30	5'20"	3'00"
19	4"25	4"55	16"1	18"1	246	212	41.5	29.5	5'25"	3'05"
18	4"30	4"60	16"2	18"2	242	209	41	29	5'30"	3'10"
17	4"35	4"65	16"3	18"3	238	206	40.5	28.5	5'35"	3'15"
16	4"40	4"70	16"4	18"4	234	203	40	28	5'40"	3'20"
15	4"45	4"75	16"5	18"5	230	200	39.5	27.5	5'45"	3'25"
14	4"50	4"80	16"6	18"6	226	197	39	27	5'50"	3'30"
13	4"55	4"85	16"7	18"7	222	194	38.5	26.5	5'50"	3'35"
12	4"60	4"90	16"8	18"8	218	191	38	26	6'00"	3'40"
11	4"65	4"95	16"9	18"9	214	188	37.5	25.5	6'05"	3'45"
10	4"70	5"00	17"0	19"0	210	185	37	25	6'10"	3'50"
9	4"75	5"05	17"1	19"1	208	183	36.5	24.5	6'15"	3'55"
8	4"80	5"10	17"2	19"2	206	181	36	24	6'20"	4'00"
7	4"85	5"15	17"3	19"3	204	179	35.5	23.5	6'25"	4'05"

6	4"90	5"20	17"4	19"4	202	177	35	23	6'30"	4'10"
5	4"95	5"25	17"5	19"5	200	175	34.5	22.5	6'35"	4'15"

表二：手球测试项目评分表（16岁）

标准 得分	30米		20米×4		立定跳远		手球掷远		800米	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
20	4"1	4"45	15"0	17"0	255	218	43	31	5'15"	2'55"
19	4"15	4"50	15"1	17"1	251	215	42.5	30.5	5'20"	3'00"
18	4"20	4"55	15"2	17"2	247	213	42	30	5'25"	3'05"
17	4"25	4"60	15"3	17"3	243	210	41.5	29.5	5'30"	3'10"
16	4"30	4"65	15"4	17"4	239	207	41	29	5'35"	3'15"
15	4"35	4"70	15"5	17"5	235	204	40.5	28.5	5'40"	3'20"
14	4"40	4"75	15"6	17"6	231	201	40	28	5'45"	3'25"
13	4"45	4"80	15"7	17"7	227	198	39.5	27.5	5'50"	3'30"
12	4"50	4"85	15"8	17"8	223	195	39	27	6'55"	3'35"
11	4"55	4"90	15"9	17"9	219	192	38.5	26.5	6'00"	3'40"
10	4"60	4"95	16"0	18"0	215	199	38	26	6'05"	3'45"
9	4"65	5"00	16"1	18"1	211	196	37.5	25.5	6'10"	3'50"
8	4"70	5"05	16"2	18"2	207	193	37	25	6'15"	3'55"
7	4"75	5"10	16"3	18"3	203	190	36.5	24.5	6'20"	4'00"
6	4"80	5"15	16"4	18"4	199	187	36	24	6'25"	4'05"
5	4"85	5"20	16"5	18"5	195	184	35.5	23.5	6'30"	4'10"

## (十二) 羽毛球

测试时间:2020年6月24日(星期三) 8:30

测试地点:另行通知

### 羽毛球测试标准

测试内容

#### 1. 基本技术(40分)

	3	4	
	5	6	
	1	2	

##### (1) 发高远球(10分)

考生站在发球区考试,共发10个球,左右半区(如图1和2区域)各5个,球落到对角发球区域内,有效区域为双打后发球线、底线、单打边线、中线组成的区域(如图3和4区域)。

## (2) 后场高远球 (20 分)

由工作人员发高远球，考生打后场高远球，共打 10 个，直线对角各 5 个，有效区域为双打后发球线、底线、单打边线、中线组成的区域（如图 3 和 4 区域）。如果考生判定某球为界外，则可以选择不接，若此球落在界内，则算此球丢分，对于有争议的球，由当场主考老师裁定。

## (3) 网前技术 (10 分)

由工作人员扔球，考生打网前搓球和挑球，共打 20 个，正手反手各 10 个，正手需要挑直线 3 个、对角 3 个，搓球 4 个，反手要求相同。搓球有效区域为场地中线向后 1 米和边线向里 1 米的区域内（图 5 和 6 区域），挑球的有效区域是底线（图 3 和 4 区域）。

## 2. 专项能力 (30 分)

### (1) 跳绳 (1 分钟双摇, 10 分)

测验用绳自备，发令开始计时，由测试员计数，在 1 分钟内累计数，采用双足双摇跳。

### (2) 折返跑 (10 分)

### (3) 羽毛球掷远 (10 分)

## 3. 战术能力 (30 分)

战术能力测试主要通过比赛来评定，参考依据为学生的比赛成绩以及场上的思想品德。

比赛采取先小组循环，再淘汰的赛制进行，分组组数（4 组或 8 组）根据报名人数确定。每个小组确定一名或两名种子选手，种子选手的确定原则顺序为全国性和团体比赛名次、全国性团体比赛名次，其

余选手抽签入组。

第一阶段： 分组循环赛，十一分三局两胜制，十平后不加分，小组前两名出线，进入第二阶段比赛。

第二阶段： 单淘汰赛，小组第一名为种子选手，小组第二名抽签进入淘汰赛。

思想品德考察

考生不得有下列行为：

- (1) 考试过程中不尊重考官及对手，举止无礼；
- (2) 比赛过程中作弊，比如故意引起比赛中断、故意改变球的速度等；
- (3) 考试未述的其他不端行为；
- (4) 对违反的考生，采取一票否决制。

#### 4. 计分方法

总分（100分）=基本技术（40分）+专项能力（30分）+战术能力（30分）

### （十三）射击

测试时间：2020年6月24日（星期三） 8:30

测试地点：另行通知

#### 射击测试标准

1. 素质测试达到240分合格。
2. 专项测试准备时间为10分钟，测试时间为75分钟。40发子弹每张靶纸打一发，试射靶纸4张。

3. 素质分加专项测试分达到 320 分为合格。

4. 专项及素质测试得分表

分数	100 米		仰卧起坐		立定跳远		10 米 气步枪	10 米 气手枪	50 米 卧射
	男	女	男	女	男	女	男/女	男/女	男/女
100	13" 5	15" 5	50	45	2.35	2.00	384	373	380
95	13" 8	15" 8	47	43	2.32	1.95	380	370	376
90	14" 0	16" 0	45	41	2.28	1.88	375	367	372
85	14" 3	16" 3	42	39	2.25	1.80	372	363	368
80	14" 7	16" 7	40	37	2.20	1.70	368	360	365
75	15" 1	17" 1	38	34	2.10	1.60	365	357	362
60	15" 5	17" 5	35	30	2.05	1.55	360	354	360

#### (十四) 网球

测试时间:2020 年 6 月 24 日(星期三) 8:30

测试地点:另行通知

#### 网球测试标准

2019 年网球特长生专项身体素质测试满分为 100 分

总分 100 分=技术测试 60 分+身体素质 10 分+比赛 30 分

测试得分为各个测试分项之和。测试结果分为三个等级,85 分以上为优秀,60—85 分为合格,60 分以下为不合格。

#### 测试内容

##### 1. 技术测试(60 分)

A 正手底线击球共 20 分:落点 10 分+技评 10 分

B 反手底线击球共 20 分：落点 10 分+技评 10 分

C 发球(一区二区)：落点 10 分+技评 10 分

A/B(正手底线击球、反手底线击球)

(1) 测试方法：由考官送球，球落地后考生在底线分别用正手和反手将球击打到对面场地。正手击球 20 次，前 10 次打正手斜线，后 10 次打正手直线；反手击球 20 次，前 10 次打反手斜线，后 10 次打反手直线。(正、反手斜线或直线以左右半场单打区划分，要求落点在发球线后，在底线和单打边线内算有效)

(2) 落点计分：打到界内并在指定区域内得 0.5 分/球，正手、反手各 10 分，未击打至目标区内为击球失误无分。

(3) 技评得分：根据正、反手击球动作规范、击球速度、角度等评分。

C 发球

(1) 考查方法：考生在一区和二区各发 10 个发球，发出内外角。

(2) 落点计分：发球落点在界内并在指定区域内得 0.5 分/球，未击打至目标区内为击球失误无分。

(3) 技评 10 分：根据发球动作规范、击球速度、角度等评分

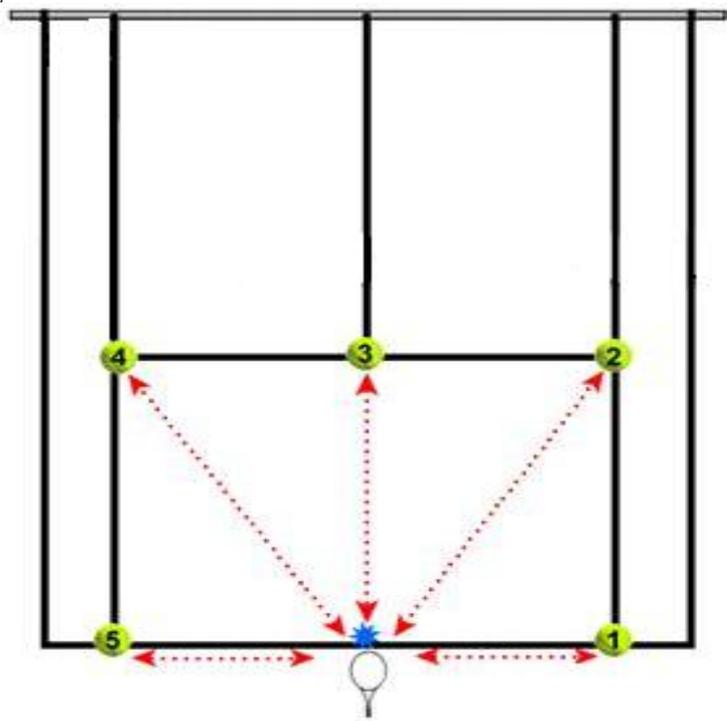
## 2. 身体素质测试 (10 分)

### 网球场大扇形移动跑

分值	成绩 (秒)	
	男	女
10.0	16" 0	18" 0
9.5	16" 5	18" 5
9.0	17" 0	19" 0

8.5	17" 5	19" 5
8.0	18" 0	20" 0
7.5	18" 5	20" 5
7.0	19" 0	21" 0
6.5	19" 5	21" 5
6.0	20" 0	22" 0
5.5	20" 5	22" 5
5.0	21" 0	23" 0
4.5	21" 5	23" 5
4.0	22" 0	24" 0
3.5	22" 5	24" 5
3.0	23" 0	25" 0
2.5	23" 5	25" 5
2.0	24" 0	26" 0
1.5	24" 5	26" 5
1.0	24" 5 以上	26" 5 以上

规则如图：从起点开始，逆时针跑，每次只能拿一个球，放回起点的球拍上，然后再拿下一个球，最后所有的球都放到球拍上计时方可结束。



### 3. 战术能力测试（30分）

战术能力测试主要通过比赛来评判，依据队员在比赛时的技战术水平和思想品德。

比赛采用国家体育总局审定的最新网球竞赛规则。比赛根据参加测试报名人数决定赛制。

如：4人以内（包含4人）进行循环赛；超过4人则先分组进行循环赛，再进行淘汰赛。

#### （十五）冰球

测试时间：2020年6月24日（星期三） 8:30

测试地点：另行通知

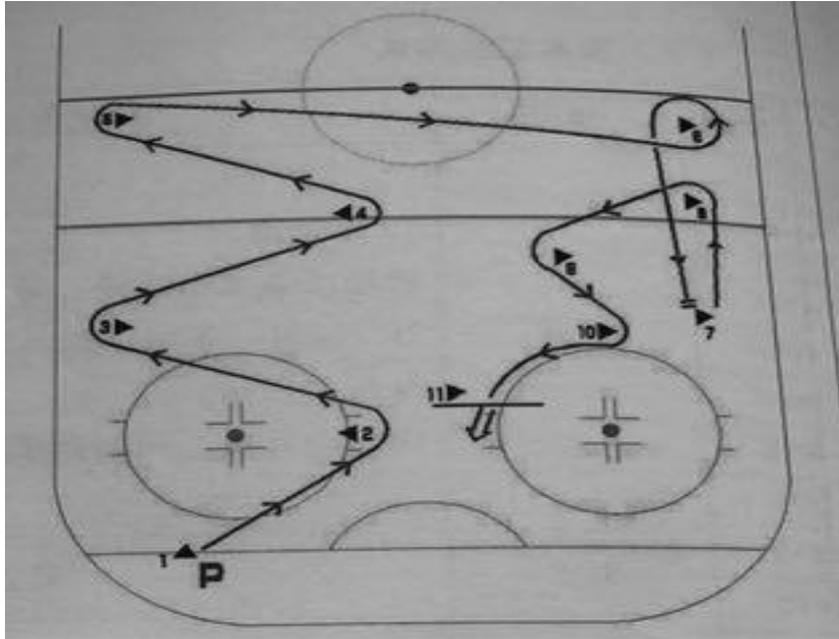
#### 冰球测试内容及标准

1. 测试内容由基本技能测试和分组对抗赛两个部分。
2. 分值对照为基本技能部分总分的40%+分组对抗赛总分的60%，组合成每名测试队员的最终成绩。
3. 分组对抗赛将以场上位置以及基本技术发挥、团队合作意识作为评价标准，并进行现场打分，将三项成绩相加即为队员的现场比赛的最终成绩。
4. 各项积分表单独统计，最后汇总排名。

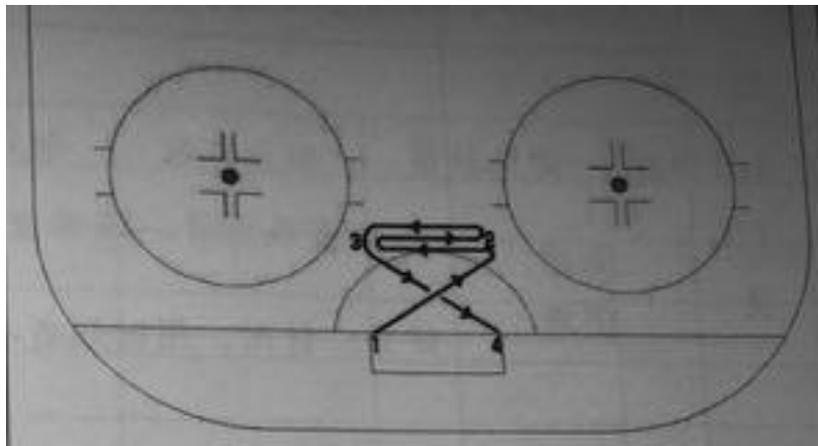
## 基本技能测试

分类	项目	测试方法	备注
队员	正滑	40米正滑 场地准备4条滑道，4名队员同时参加测试，每组测试2次； <b>评分标准：计时，用时短者名次列前。</b>	
	倒滑	40米倒滑 场地准备4条滑道，4名队员同时参加测试，每组测试2次； <b>评分标准：计时，用时短者名次列前。</b>	
	定点射门	每次2人同时进行测试 在距离球门8米处的3个点进行射门，每点3个球，要求在一分钟内利用三种射门技术（拉射、弹射、大力射门）完成射门； <b>评分标准：进一球3分，进三球10分，射偏不得分；按总分排名，若积分相等，以用时最短排名在前，再相同则并列积分，但是下一级积分取消。</b>	
	运球射门	按照运动路线图，队员带球从1号点出发，按蛇形路线依次绕过2号、3号、4号、5号点，到达5号点后，直线滑行至6号点向左转弯，绕过6号点，直线滑行至7号点，急停往返至8号点，左转绕过8号点，并继续采用蛇形滑行绕过9号点、10号点，在滑过11号点后进行射门。 <b>评分标准：计时，用时短者名次列前。</b>	
守门员	蝶跪滑行	按照运动图示，球门前4个点，守门员要求用蝶滑，在点1处出发滑至点2，在点2和点3处，进行三次直线蝶滑，最后由点3滑至点4；从点4出发，反方向做一次，为本次考试结束。 <b>评分标准：计时，用时短者名次列前。</b>	
	RVH移动	按照运动路线图，球门前3个点，在1号点站立，蝶跪转身蹬冰至点2处，左脚贴触点2处门柱，踩门柱蹬冰至点3处，踩点3处门柱，蝶形滑行至点1处站立；反方向再做一次，为本次考试结束。 <b>评分标准：计时，用时短者名次列前。</b>	

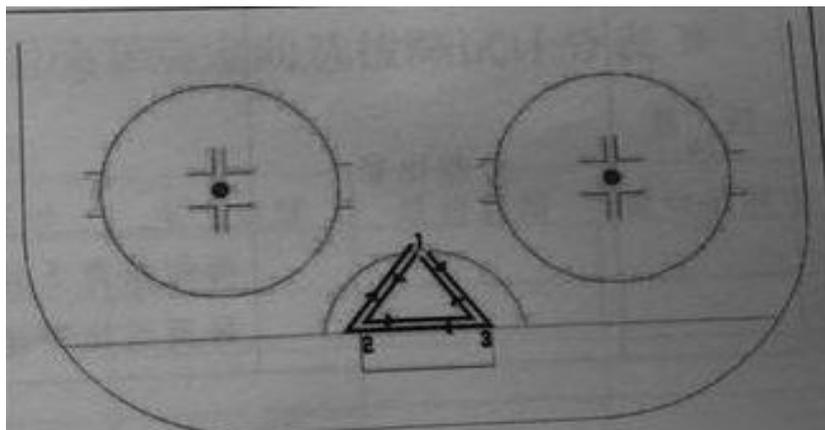
运球射门线路图



蝶跪滑行线路图



RVH 移动线路图



## (十六) 冰壶

测试时间:2020年6月24日(星期三) 8:30

测试地点:另行通知

### 冰壶测试项目及标准

#### 陆上项目测试(身体素质)40分

##### 1. 单足站立

闭眼单足站立(秒)

得分	男	女
10	15	12
8	12	10
6	10	8
4	6	6
2	5	5

##### 2. 全蹲起30秒完成次数

得分	男	女
10	40	36
8	36	32
6	32	28
4	28	25
2	25	20

### 3. 五级腹桥

八级腹桥（五级）

45 秒平板支撑后，左腿向后伸直，坚持 15 秒钟。

### 4. 30 秒擦冰

30 秒钟计时刷冰。

得分	男	女
10	75	69
8	72	66
6	69	63
4	66	60
2	63	57

## 冰上技术测试 60 分

### 1. 持杆滑行测试内容

滑行技术测试 持杆滑行，后脚与起踏器的距离。单位米

得分	男	女
10	32	27
8	27	22
6	22	17
4	17	12
2	15	9

## 2. 投壶准确性测试

得分	距离
10	185
8	274
6	321
4	435
2	503

## 3. 投壶站位测试

投壶占位测试 中区站位：

得分	距离
10分	冰壶在中线上（冰壶的任意边压在中线上）
8分	冰壶离中线<15cm（6in）
6分	冰壶横向外沿不超出 61cm（2f）
3	冰壶横向外沿超出 61cm（2f） 0分

## 4. 投壶击打测试

测试过程中要求运动员做 5 次技术测试，取均值后对运动技术水平进行等级评定，根据测试成绩的范围确定得分。投出冰壶将目标壶击打出有效区，投出的冰壶在发生碰撞后留在大本营。移动距离

得分	距离	总分
10	小于 30 厘米	
8	大于 30 厘米	
6	超过 1 米	

0	未能击打中目标	
---	---------	--

### 5. 冰壶运动综合素养 20分

冰壶运动的专业素养：对冰湖场地的迅速了解，解读冰壶线路，团队当中的职责任务。协同配合的意识等。

## (十七) 滑雪

测试时间：2020年6月24日（星期三） 8:30

测试地点：另行通知

### 滑雪测试内容及标准

测试总分（100分）=身体素质（25分）+专项运动技能（75分）

#### 1. 身体素质测试（25分）

##### (1) 身体形态：身高，蒙眼单腿站立：

身高得分表

分值	身高(男)	身高(女)
100	175	170
95	173	169
90	171	168
85	169	167
80	167	165
75	165	163
70	163	162
65	161	160
60	159	158
55	157	156
50	155	154
45	153	152
40	151	150
35	149	149
30	147	147
25	145	145
20	143	143

蒙眼单腿站立

分值	蒙眼单腿站立 (秒)
100	30
95	28
90	26
85	24
80	22
75	20
70	18
65	15
60	13
55	12
50	10
45	9
40	8
35	7
30	6
25	5
20	4

15	141	141
10	139	139
5	137	137

15	3
10	2
5	1

## (2) 身体素质：60 米，立定跳远成绩

60 米成绩对照表

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

立定跳远成绩对照表

分值	成绩（男）	成绩（女）
100	2.80	2.50
95	2.78	2.48
90	2.76	2.26
85	2.70	2.40
80	2.65	2.35
75	2.60	2.30
70	2.55	2.25
65	2.50	2.20
60	2.40	2.15
55	2.30	2.10
50	2.20	2.05
45	2.10	2.00
40	2.00	1.90
35	1.90	1.80
30	1.85	1.70
25	1.80	1.60
20	1.75	1.50
15	1.70	1.40
10	1.65	1.30
5	1.60	1.20

## 2. 专业技能测试（75 分）

### 测试内容：

滑雪能力测试：单板大回转旗门计时测试，高山大回转旗门计时测试

### 测试设计：

赛道级别：中级道

赛道长度：200 米

赛道宽度：40 米

赛道坡度：12 度

旗门数量：5 个

### 测试规则

(1) 测试规则采用计时制度。滑行时间为电子计时器系统记录时间。

(2) 单、双板测试在同一条雪道进行测试。

(3) 出发顺序按随机系统抽签排序，所有测试队员顺序出发。

(4) 测试共进行两轮，最终成绩为个人两轮总成绩相加。

(5) 测试使用标准旗门竿，旗门布。

(6) 测试选手必须按照规定路线绕旗门滑行。滑行中出现漏旗门或摔倒的情况，可以不借助外力，重新站起滑行。

(7) 因不可控因素造成滑行时间记录不全，裁判有权要求选手重滑本轮或重新测试。

单板大回转成绩参照表

单板评分对照表（百分制）	
滑行时长（秒）	分值
9.5	100.00
9.8	90.00
10.1	80.00
11.4	70.00
11.7	60.00
12	50.00
12.3	40.00
12.6	30.00
12.9	20.00
13.2	10.00

双板大回转成绩参照表

双板评分对照表（百分制）	
滑行时长（秒）	分值
9	100.00
9.3	90.00
9.6	80.00
9.9	70.00
10.2	60.00
10.5	50.00
10.8	40.00
11.1	30.00
11.4	20.00
11.7	10.00

### 注意事项

1. 各测试选手需自行购买运动保险。
2. 滑雪比赛个人装备自行配备，无装备者自行在雪场租赁。
3. 各学校做好考生接送工作。