

四、各项目校级测试内容及要求

(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,初中阶段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《2021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, 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					

3、录取方式

根据测试结果、学习成绩及参加田径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。

(二) 男子排球 (测试地点: 北京一零一中学排球馆)

考生须持《2021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）

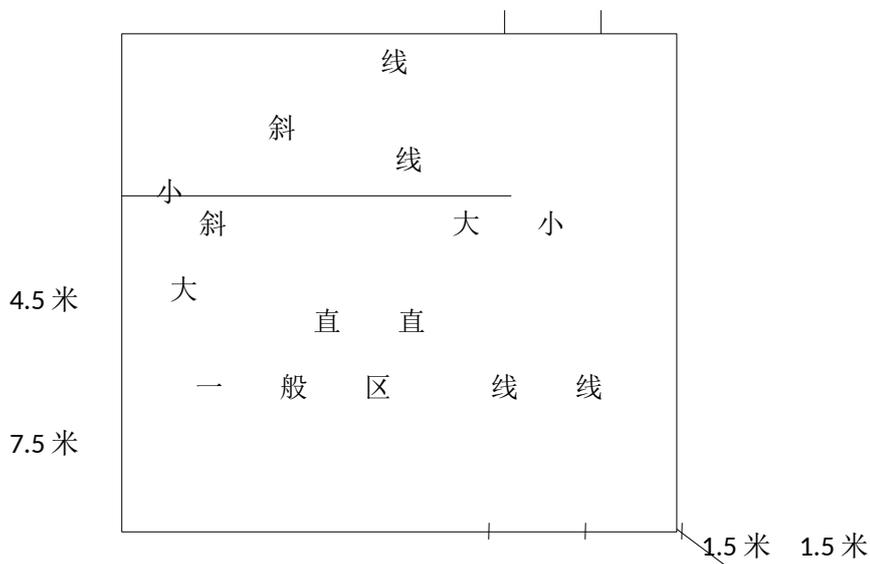
5分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

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。

4、录取方式

根据测试结果、学习成绩及参加男子排球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。

（三）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）

1、招生对象：

- （1）初中阶段参加冰球、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、滑雪锦标赛、联赛的主力队员
- （3）在全国及北京市冰球、滑雪锦标赛、联赛中获得前三名的运动员
- （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、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 2021 年招收冰球、滑雪等冰雪项目特长生共 7 人。

考生须持《2021 年海淀区中招体育特长生报名表》，身份证，竞赛成绩证明，初三上学期期末，初三下学期期中（一模）成绩证明，冰球、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—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：考生上午 8：30 先到一零一中参加身体素质测试，约 9：30 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
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

附表二：指距一身高差值成绩对照表

分值	指距一身高差值
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	145
20	143
15	141
10	139
5	137

25	-5
20	-6
15	-7
10	-8
5	-9

附表三：60米成绩对照表

附表四：引体向上成绩对照表

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

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 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
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 6：倒滑成绩参照表

分值	成绩
100	6" 30
95	6" 40
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 7：定点射门成绩参照表

分值	成绩
100	9
95	
90	8
85	
80	7

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	
70	6
65	
60	5
55	
50	4
45	
40	3
35	
30	2
25	
20	1
15	
10	
5	

75	24" 00
70	24" 10
65	24" 20
60	24" 30
55	24" 40
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 9：20 米正面滑行成绩对照表

附表 10：蝶形滑行成绩对照表

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

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	4" 85
35	5" 15
30	5" 45
25	5" 75
20	6" 05
15	6" 35
10	6" 65
5	6" 95

40	9" 40
35	9" 50
30	9" 60
25	9" 70
20	9" 80
15	9" 90
10	10" 00
5	10" 30

附表 11：RVH 滑行成绩对照表
(雪)

附表 12：模拟机滑行成绩参照表 (滑
雪)

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

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

20	7" 20
15	7" 30
10	7" 40
5	7" 80

校内监督举报电话：51633233