2021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:2021年5月29日（星期六） 8:30

测试地点:首都体育学院

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、l500m、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** | **2’045** | **4’18”** | **9’l6”** | **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** | **2’075** | **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"O** | **1'03** | **2'26** | **5'05** | **11'00** | **15"5** | **1.56** | **5.20** | **11.00** | **12．5 O** | **39.00** | **38.00** |
| **45** | **12"9** | **27"2** | **1'035** | **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** | **1'045** | **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"O** | **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 性别**  **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** |
| **l5** | **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** | **l3"6** | **2.75** | **2.15** | **8.2** | **7.2** | **14.5** | **11.5** |
| **l3** | **8"4** | **9"0** | **12"4** | **13"8** | **2.70** | **2.10** | **8** | **7** | **14** | **11** |
| **12** | **8"5** | **9"1** | **12"6** | **l4"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** | **l3"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** | **l5"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** | **l4"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** | |
|  | | | | | | | | | | |

（四）排球

测试时间:2021年5月29日（星期六） 8:30

测试地点：首都体育学院

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l、2号位各命中三次获1 2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)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **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** | **157** | **157** | **167** | **167** | **174** | **172** | **182** | **177** | **185** | **179** | **190** | **181** |
| **9** | **l56** | **156** | **166** | **166** | **173** | **l71** | **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)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **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** |
| **12.5** | **8"8** | **10"2** | **8"6** | **9"8** | **8"4** | **9"4** | **8"2** | **9"O** | **8"O** | **8"8** | **7"8** | **8"6** |
| **12** | **9"5** | **1O"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** | **lO"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** | **l0"0** | **9"3** | **9"7** | **9"1** | **9"5** | **8"7** | **9"3** |
| **6** | **11"4** | **11"4** | **10"6** | **1O"8** | **9"9** | **10"3** | **9"5** | **9"9** | **9"3** | **9"6** | **8"8** | **9"5** |
| **5** | **1l"6** | **11"6** | **10"8** | **10"9** | **10"2** | **10"5** | **9"7** | **10"1** | **9"4** | **9"8** | **9"O** | **9"6** |
| **3** | **ll"8** | **11"8** | **1l"O** | **11"0** | **10"5** | **l0"7** | **10"0** | **10"3** | **9"5** | **9"9** | **9"l** | **9"7** |
| **1** | **11"9** | **12"0** | **11"2** | **11"4** | **10"8** | **10"9** | **10"4** | **10"6** | **9"7** | **l0"1** | **9"3** | **l0"0** |

（3）测试项目：立定跳远(米)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **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** |
| **12.5** | **235** | **2l5** | **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** | **21O** | **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** | **19l** | **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)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **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** |
| **12.5** | **12"9** | **14"0** | **12"5** | **13"6** | **11"8** | **12"9** | **11"1** | **12"1** | **1O"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** | **l3"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"O** | **15"8** | **13"8** | **15"0** | **13"0** | **14"O** | **12"3** | **l3"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** | **l7"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"O** | **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)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **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** |
| **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** | **25O** | **270** | **255** |
| **1** | **220** | **215** | **230** | **220** | **244** | **231** | **250** | **239** | **255** | **242** | **262** | **250** |

（十五）冰球

测试时间:2021年5月29日（星期六） 8:30

测试地点：待定

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。

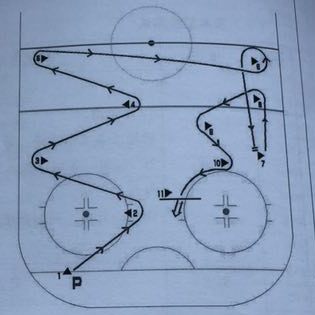
3.分组对抗赛将以场上位置以及基本技术发挥、团队合作意识作为评价标准，并进行现场打分，将三项成绩相加即为队员的现场比赛的最终成绩。

4.各项积分表单独统计，最后汇总排名。

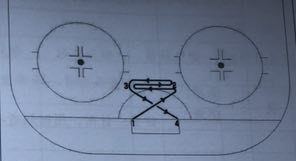
基本技能测试

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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；  **评分标准：计时，用时短者名次列前。** |  |
| 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；  **评分标准：计时，用时短者名次列前。** |  |
| 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；  **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。** |  |
| 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。  **评分标准：计时，用时短者名次列前。** |  |
| 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。  **评分标准：计时，用时短者名次列前。** |  |
| 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。  **评分标准：计时，用时短者名次列前。** |  |

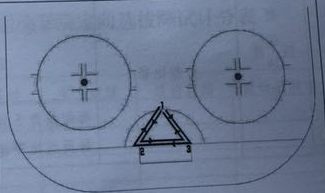
运球射门线路图



蝶跪滑行线路图



RVH移动线路图



（十七）滑雪

测试时间：2021年5月29日（星期六） 8:30

测试地点：待定

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 蒙眼单腿站立

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **身高（男）** | **身高（女）** |  | **分值** | **蒙眼单腿站立（秒）** |
| 100 | 175 | 170 |  | 100 | 30 |
| 95 | 173 | 169 |  | 95 | 28 |
| 90 | 171 | 168 |  | 90 | 26 |
| 85 | 169 | 167 |  | 85 | 24 |
| 80 | 167 | 165 |  | 80 | 22 |
| 75 | 165 | 163 |  | 75 | 20 |
| 70 | 163 | 162 |  | 70 | 18 |
| 65 | 161 | 160 |  | 65 | 15 |
| 60 | 159 | 158 |  | 60 | 13 |
| 55 | 157 | 156 |  | 55 | 12 |
| 50 | 155 | 154 |  | 50 | 10 |
| 45 | 153 | 152 |  | 45 | 9 |
| 40 | 151 | 150 |  | 40 | 8 |
| 35 | 149 | 149 |  | 35 | 7 |
| 30 | 147 | 147 |  | 30 | 6 |
| 25 | 145 | 145 |  | 25 | 5 |
| 20 | 143 | 143 |  | 20 | 4 |
| 15 | 141 | 141 |  | 15 | 3 |
| 10 | 139 | 139 |  | 10 | 2 |
| 5 | 137 | 137 |  | 5 | 1 |

**（2）身体素质：60米， 立定跳远成绩**

60米成绩对照表 立定跳远成绩对照表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **成绩（男）** | **成绩（女）** |  | **分值** | **成绩（男）** | **成绩（女）** |
| 100 | 7”8 | 8”5 |  | 100 | 2.80 | 2.50 |
| 95 | 8”2 | 8”8 |  | 95 | 2.78 | 2.48 |
| 90 | 8”4 | 9”0 |  | 90 | 2.76 | 2.26 |
| 85 | 8”5 | 8”5 |  | 85 | 2.70 | 2.40 |
| 80 | 8”6 | 8”6 |  | 80 | 2.65 | 2.35 |
| 75 | 8”7 | 8”7 |  | 75 | 2.60 | 2.30 |
| 70 | 8”8 | 8”8 |  | 70 | 2.55 | 2.25 |
| 65 | 8”9 | 8”9 |  | 65 | 2.50 | 2.20 |
| 60 | 9”0 | 9”0 |  | 60 | 2.40 | 2.15 |
| 55 | 9”1 | 9”1 |  | 55 | 2.30 | 2.10 |
| 50 | 9”2 | 9”2 |  | 50 | 2.20 | 2.05 |
| 45 | 9”3 | 9”3 |  | 45 | 2.10 | 2.00 |
| 40 | 9”4 | 9”4 |  | 40 | 2.00 | 1.90 |
| 35 | 9”5 | 9”5 |  | 35 | 1.90 | 1.80 |
| 30 | 9”6 | 9”6 |  | 30 | 1.85 | 1.70 |
| 25 | 9”7 | 9”7 |  | 25 | 1.80 | 1.60 |
| 20 | 9”8 | 9”8 |  | 20 | 1.75 | 1.50 |
| 15 | 9”9 | 9”9 |  | 15 | 1.70 | 1.40 |
| 10 | 10”0 | 10”0 |  | 10 | 1.65 | 1.30 |
| 5 | 10”1 | 10”1 |  | 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 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |

**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。