

2024 年洛阳文化旅游职业学院 体育学院单招考试测试方案

根据河南省 2024 年单招工作方案要求,现制定洛阳文化旅游职业学院体育学院健身指导与管理专业、运动训练专业和民族传统体育专业的单招测试方案。每个专业考试项目为身体素质测试+专项技能测试,满分400分包括身体素质必考项三门240分,另根据专业进行选择一项专项进行测试,专项考试满分160分。考生选择一项专项考试内容以后不能更改。现将相关考试项目的考试内容、办法和评分标准公布如下:

一、身体素质考试项目(考生必考项目,240分)

- (一) 100 米跑(80 分)
- (二) 立定跳远(80 分)
- (三) 原地推铅球(80 分)

二、专项技术考试项目(考生任选其中一项,160分)

(一) 健身指导与管理专业(健身健美与健美操项目二选一)

- 1. 健身健美类运动
- 2. 健美操类运动

(二) 运动训练专业(五项运动任选一项)

- 1. 足球
- 2. 篮球
- 3. 排球
- 4. 田径
- 5. 重竞技项目

(三) 民族传统体育专业(武术三项内容必考)

- 1. 正踢腿
- 2. 腾空飞脚
- 3. 拳术或器械

第一项：身体素质三项（必考）

一、考核指标与所占分值（240分）

类别	身体素质			合计
	100米	原地推铅球	立定跳远	
考核指标 所占分值	80分	80分	80分	240分

二、考试方法与评分标准

1. 身体素质三项为考生必考项目。每项最终成绩分值为40分×系数2。当考生未达到上一个成绩标准时，按照下一个成绩标准对应分值计算。

2. 100米项目考试采用一次性比赛，使用手动计时计取成绩，参照评分标准换算成得分。注意100米跑不准使用起跑器。

3. 100米项目考试中，对每组第一次起跑犯规的考生应给予警告，只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格，之后同一组的一名或多名考生每次起跑犯规，均将被取消该单项的比赛资格。

4. 原地推铅球、立定跳远两个项目的考试，每名考生均有2次试投、试跳机会，计取最好成绩换算成得分。立定跳远不允许穿钉鞋。

5. 原地推铅球项目所使用的铅球重量，男子为5千克，女子为4千克。

(一) 100米跑

1. 考试办法：分组进行考试。每个考生只有一次考试机会，考生起跑二次犯规取消考试资格，错过组次，不得再考。成绩计量单位为1/10秒。

2. 评分标准

男子100米评分标准

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
11.3	40.00	12.3	29.33	13.3	18.69	14.3	8.11
11.4	38.93	12.4	28.27	13.4	17.63	14.4	7.07
11.5	37.87	12.5	27.20	13.5	16.56	14.5	6.00
11.6	36.80	12.6	26.13	13.6	15.52	14.6	4.96
11.7	35.73	12.7	25.07	13.7	14.45	14.7	3.89
11.8	34.67	12.8	24.00	13.8	13.39	14.8	2.85
11.9	33.57	12.9	22.93	13.9	12.35	14.9	1.79
12.0	32.51	13.0	21.87	14.0	11.28	15.0	0.75
12.1	31.44	13.1	20.83	14.1	10.21		
12.2	30.37	13.2	19.76	14.2	9.17		

女子100米评分标准

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
12.8	40.00	14.8	29.97	16.8	20.03	18.8	10.11
12.9	39.49	14.9	29.49	16.9	19.52	18.9	9.63
13.0	38.99	15.0	28.99	17.0	19.04	19.0	9.12
13.1	38.51	15.1	28.48	17.1	18.53	19.1	8.61
13.2	38.00	15.2	28.00	17.2	18.03	19.2	8.13
13.3	37.49	15.3	27.49	17.3	17.55	19.3	7.63
13.4	36.99	15.4	26.99	17.4	17.04	19.4	7.15
13.5	36.48	15.5	26.48	17.5	16.53	19.5	6.64
13.6	36.00	15.6	26.00	17.6	16.05	19.6	6.16
13.7	35.49	15.7	25.49	17.7	15.55	19.7	5.65
13.8	34.99	15.8	24.99	17.8	15.07	19.8	5.17
13.9	34.48	15.9	24.51	17.9	14.56	19.9	4.67
14.0	33.97	16.0	24.00	18.0	14.08	20.0	4.19
14.1	33.49	16.1	23.49	18.1	13.57	20.1	3.68
14.2	32.99	16.2	23.01	18.2	13.07	20.2	3.20
14.3	32.48	16.3	22.51	18.3	12.59	20.3	2.72
14.4	31.97	16.4	22.00	18.4	12.08	20.4	2.21
14.5	31.49	16.5	21.52	18.5	11.60	20.5	1.73
14.6	30.99	16.6	21.01	18.6	11.09	20.6	1.23
14.7	30.48	16.7	20.51	18.7	10.61	20.7	0.75

(二) 立定跳远

1. 考试办法

考生按轮次每人试跳2次，每次均丈量有效成绩。丈量成绩时，以考生身体任何部位着地最近点量至起跳线或起跳延长线的垂直距离。丈量最小单位为0.01米，以两次试跳中的最优成绩为最终成绩。

2. 评分标准

男子立定跳远评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
2.86	40.00	2.60	29.84	2.34	19.73	2.08	9.65
2.85	39.60	2.59	29.44	2.33	19.33	2.07	9.25
2.84	39.23	2.58	29.07	2.32	18.96	2.06	8.88
2.83	38.83	2.57	28.67	2.31	18.56	2.05	8.48
2.82	38.43	2.56	28.29	2.30	18.16	2.04	8.11
2.81	38.05	2.55	27.89	2.29	17.79	2.03	7.71
2.80	37.65	2.54	27.49	2.28	17.39	2.02	7.33
2.79	37.25	2.53	27.12	2.27	17.01	2.01	6.93
2.78	36.88	2.52	26.72	2.26	16.61	2.00	6.56
2.77	36.48	2.51	26.35	2.25	16.24	1.99	6.16
2.76	36.08	2.50	25.95	2.24	15.84	1.98	5.79
2.75	35.71	2.49	25.55	2.23	15.47	1.97	5.39
2.74	35.31	2.48	25.17	2.22	15.07	1.96	5.01
2.73	34.91	2.47	24.77	2.21	14.69	1.95	4.64
2.72	34.53	2.46	24.40	2.20	14.29	1.94	4.24
2.71	34.13	2.45	24.00	2.19	13.92	1.93	3.87
2.70	33.73	2.44	23.60	2.18	13.52	1.92	3.47
2.69	33.36	2.43	23.23	2.17	13.12	1.91	3.09
2.68	32.96	2.42	22.83	2.16	12.75	1.90	2.69
2.67	32.56	2.41	22.45	2.15	12.35	1.89	2.32
2.66	32.19	2.40	22.05	2.14	11.97	1.88	1.92
2.65	31.79	2.39	21.68	2.13	11.57	1.87	1.55
2.64	31.41	2.38	21.28	2.12	11.20	1.86	1.15
2.63	31.01	2.37	20.88	2.11	10.80	1.85	0.77
2.62	30.61	2.36	20.51	2.10	10.43	1.84	0.37
2.61	30.24	2.35	20.11	2.09	10.03	1.83	0.00

女子立定跳远评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
2.40	40.00	2.13	29.07	1.86	18.69	1.59	8.80
2.39	39.57	2.12	28.67	1.85	18.32	1.58	8.43
2.38	39.17	2.11	28.27	1.84	17.95	1.57	8.08
2.37	38.75	2.10	27.89	1.83	17.57	1.56	7.71
2.36	38.35	2.09	27.49	1.82	17.20	1.55	7.36
2.35	37.92	2.08	27.09	1.81	16.83	1.54	7.01
2.34	37.52	2.07	26.72	1.80	16.45	1.53	6.64
2.33	37.09	2.06	26.32	1.79	16.08	1.52	6.29
2.32	36.69	2.05	25.92	1.78	15.71	1.51	5.95
2.31	36.29	2.04	25.55	1.77	15.33	1.50	5.57
2.30	35.87	2.03	25.15	1.76	14.96	1.49	5.23
2.29	35.47	2.02	24.77	1.75	14.59	1.48	4.88
2.28	35.07	2.01	24.37	1.74	14.24	1.47	4.53
2.27	34.67	2.00	24.00	1.73	13.87	1.46	4.19
2.26	34.24	1.99	23.63	1.72	13.49	1.45	3.81
2.25	33.84	1.98	23.23	1.71	13.12	1.44	3.47
2.24	33.44	1.97	22.85	1.70	12.77	1.43	3.12
2.23	33.04	1.96	22.48	1.69	12.40	1.42	2.77
2.22	32.64	1.95	22.08	1.68	12.03	1.41	2.43
2.21	32.24	1.94	21.71	1.67	11.68	1.40	2.08
2.20	31.84	1.93	21.33	1.66	11.31	1.39	1.73
2.19	31.44	1.92	20.93	1.65	10.96	1.38	1.39
2.18	31.04	1.91	20.56	1.64	10.59	1.37	1.04
2.17	30.64	1.90	20.19	1.63	10.21	1.36	0.69
2.16	30.24	1.89	19.81	1.62	9.87	1.35	0.35
2.15	29.84	1.88	19.44	1.61	9.49	1.34	0.00
2.14	29.47	1.87	19.07	1.60	9.15		

（三）原地推铅球

1. 考试办法

考生按轮次每人试掷两次，每次有效试掷后，进行丈量。丈量成绩时，应通过投掷圈圆心从铅球落地的最近点量至投掷圈或抵趾板内沿的直线距离。丈量最小单位为0.1米。以两次试掷中的最优成绩为决定成绩。

2. 评分标准

男子原地推铅球评分标准

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
12.0	40.00	9.9	29.81	7.8	19.65	5.7	9.57
11.9	39.52	9.8	29.31	7.7	19.17	5.6	9.09
11.8	39.01	9.7	28.83	7.6	18.69	5.5	8.61
11.7	38.53	9.6	28.35	7.5	18.21	5.4	8.13
11.6	38.05	9.5	27.87	7.4	17.73	5.3	7.65
11.5	37.57	9.4	27.39	7.3	17.25	5.2	7.17
11.4	37.09	9.3	26.91	7.2	16.77	5.1	6.69
11.3	36.59	9.2	26.43	7.1	16.29	5.0	6.21
11.2	36.11	9.1	25.92	7.0	15.81	4.9	5.73
11.1	35.63	9.0	25.44	6.9	15.33	4.8	5.25
11.0	35.15	8.9	24.96	6.8	14.85	4.7	4.77
10.9	34.64	8.8	24.48	6.7	14.37	4.6	4.29
10.8	34.16	8.7	24.00	6.6	13.89	4.5	3.81
10.7	33.68	8.6	23.52	6.5	13.41	4.4	3.33
10.6	33.20	8.5	23.04	6.4	12.93	4.3	2.85
10.5	32.72	8.4	22.56	6.3	12.45	4.2	2.40
10.4	32.21	8.3	22.08	6.2	11.97	4.1	1.92
10.3	31.73	8.2	21.60	6.1	11.49	4.0	1.44
10.2	31.25	8.1	21.09	6.0	11.01	3.9	0.96
10.1	30.77	8.0	20.61	5.9	10.53	3.8	0.48
10.0	30.29	7.9	20.13	5.8	10.05		

女子原地推铅球评分标准

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
9.6	40.00	7.7	29.84	5.8	19.76	3.9	9.73
9.5	39.47	7.6	29.31	5.7	19.23	3.8	9.20
9.4	38.93	7.5	28.77	5.6	18.69	3.7	8.67
9.3	38.40	7.4	28.24	5.5	18.16	3.6	8.13
9.2	37.87	7.3	27.73	5.4	17.63	3.5	7.63
9.1	37.33	7.2	27.20	5.3	17.12	3.4	7.09
9.0	36.80	7.1	26.67	5.2	16.59	3.3	6.56
8.9	36.27	7.0	26.13	5.1	16.05	3.2	6.03
8.8	35.71	6.9	25.60	5.0	15.52	3.1	5.52
8.7	35.17	6.8	25.07	4.9	14.99	3.0	4.99
8.6	34.64	6.7	24.53	4.8	14.48	2.9	4.45
8.5	34.11	6.6	24.00	4.7	13.95	2.8	3.95
8.4	33.57	6.5	23.47	4.6	13.41	2.7	3.41
8.3	33.04	6.4	22.93	4.5	12.88	2.6	2.88
8.2	32.51	6.3	22.40	4.4	12.35	2.5	2.35
8.1	31.97	6.2	21.87	4.3	11.84	2.4	1.84
8.0	31.44	6.1	21.36	4.2	11.31	2.3	1.31
7.9	30.91	6.0	20.83	4.1	10.77	2.2	0.77
7.8	30.37	5.9	20.29	4.0	10.24	2.1	0.27

第二项：专项技术测试

健身指导与管理专业

一、健身健美类运动（160分）

（一）俯卧撑：70分

1. 测试要求：考生双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过90度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过3秒为犯规，结束测试）。

2. 评分标准：男生2分/个，35个及以上满分

女生5分/个，14个及以上满分

（二）单杠引体向上（男）45分或仰卧起坐（女）45分

1. 测试要求：双手比肩略宽正握横杠，身体自然悬垂，手臂伸直。测试者用力引体向上拉至下巴与单杠上缘齐平或超过为完成一次，然后缓慢还原至开始姿态。测试中，要保持身体挺直，不得屈膝、挺腹等，向上引体时不得通过摇摆身体或借用其他附加动作，动作不符合要求时不计数。

2. 评分标准：3分/个，15个及以上满分

3. 测试要求：仰卧垫上，屈膝90°，两脚平放在地板上；双手在耳边轻轻托住头或双臂抱于胸前。另一同伴压住受试者两侧踝关节处，固定下肢。受试者须连续不断的重复双手抱头、

收腹使躯干完成坐起动作，双肘关节触及或超过双膝后，还原至开始姿势这个动作，持续运动1分钟。

4. 评分标准：1分/个，45个及以上满分

（二）高脚杯深蹲：45分

1. 测试要求：双手托住哑铃一端放于胸口，两脚左右开立比肩略宽，两脚尖稍外展，膝对准脚尖；收腹、挺胸、下颌微收，背部挺直。下蹲至膝关节90°或略小于90°，膝关节不要超过脚尖；站起至膝关节伸直或微屈，不要过伸。测试中不要弓背或躯干过于前倾。（男生30公斤哑铃，女生20公斤哑铃）

2. 评分标准：1.5分/个，30个及以上满分

二、健美操类运动（160分）

（一）测试内容及比例

测试内容	身体形态、身体素质（60分）				成套内容 （100分）
	身体形态	柔韧素质	上肢能力	下肢能力	
分值	10	20	15	15	100

（二）测试方法与评分标准

1. 身体形态、身体素质（60分）

（1）身体形态（10分）

评分内容：评委从五官、四肢比例、身材等方面综合评定。

评分标准：五官、四肢比例、身材很好7-10分；五官、四肢比例、身材较好4-7分；五官、四肢比例、身材一般0-4分。男生身高不低于170cm,女生不低于160cm。

(2) 柔韧素质 (20分)

评分内容：竖叉或横叉。

评分标准：下叉胯根与地面完全贴合，脚背、膝盖、胯根开度很好14-20分；下叉基本与地面贴合，脚背、膝盖、胯根开度较好8-14分；可下叉，不能与地面贴合，脚背、膝盖、胯根开度一般2-8分；不可下叉，0分。

(3) 上肢力量 (15分)

评分内容：20秒中之内完成击掌俯卧撑5次（女生）、击掌俯卧撑10次（男生）。

评分标准：女生连续完成5次为满分，每少一次减3分；男生连续完成10次为满分，每少一次减1.5分。

(4) 下肢力量 (15分)

评分内容：30秒钟之内女生科萨克跳5次、男生10次。

评分标准：女生连续完成5次为满分，每少一次减3分；男生连续完成10次为满分，每少一次减1.5分。

备注：所有动作均按照《国际体联（FIG）2017-2020年竞技健美操竞赛规则》中难度最低完成标准执行。

考试流程：考生进入素质考试场地，首先展示柔韧，竖叉或横叉。然后进入俯卧撑测试、俯卧撑结束以过渡连接的形式成站立姿态，进行下肢能力测试。结束后退场。时间不超过1分钟。

2. 成套动作（100分）

成套动作展示(竞技健美操、健身健美操、表演健美操、舞蹈啦啦操、排舞等均可)，时间1分钟以内。考生成套动作的音乐自备（学校提供音响），考生着装必须适合动作完成。

1. 评分标准：考评员依据《国际体联（FIG）2017-2020年竞技健美操竞赛规则》，从艺术性、难度水平、动作的完成质量及表现力等方面进行综合评定。

2. 备注：竞技健美操成套动作中必须出现以下四类难度，每一类选一个难度动作在成套动作中完成。

A动力性难度(夹肘俯卧撑、单脚开肘俯卧撑、夹肘后倒俯卧撑)

B静力性难度(直角支撑、分腿支撑)

C跳与跃难度(跨跳、团身跳、双飞燕)

D平衡与柔韧难度(搬腿平衡、垂地劈腿、横叉前穿)

成套动作评分标准

考试内容	考试要求	对应分值
健美操	动作准确、协调优美、动作幅度大、有力度，动作与音乐配合协调，节奏感好，表现力强，动作完成熟练。	85-100分
	动作基本准确，较协调优美、个别动作幅度较小、力度较差、节奏感好，有较好的表现力、动作完成较熟练。	70-84分
	动作有明显的错误、不够协调。部分动作幅度小，动作力度、表现力和节奏感都一般，动作完成欠熟练。	55-69分
	动作有明显的身体姿态错误，协调性差，成套动作幅度小、无力度、表现力不够，动作和音乐不合拍，动作完成熟练性差。	40-54分
	忘记动作且重复，动作力度、表现力差。	25-39分
	不能独立完成动作，动作不准确，无法与音乐配合。音乐出现问题，喊口令做动作。	0-24分

健身指导与管理专业咨询电话：17538589095 马老师

运动训练专业

一、田径专项技术（160分）

（一）考试内容、办法与评分标准

1. 田径专项技术考试项目设置： 200 米、400 米、1500 米、跳远考生只准在以上项目中任选一项参加考试。选定后不得更改。

2. 专项测试最终成绩：分值 40 分×系数 4。

3. 200 米、400 米、1500 米项目考试办法：

（1）执行田径竞赛规则人工计时方法计取考生成绩，以 1/10 秒为最小计量单位；跑步项目不准使用起跑器。

（2）起跑犯规二次取消考试资格；

（3）每生只有一次考试机会；

（4）评分标准：

男子200米评分表

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
23.3	40.00	25.2	24.54	27.1	15.56	29.6	7.98
23.4	38.90	25.3	23.94	27.2	15.16	29.8	7.58
23.5	37.91	25.4	23.34	27.3	14.76	30.0	7.18
23.6	36.91	25.5	22.74	27.4	14.36	30.2	6.78
23.7	35.91	25.6	22.14	27.5	13.96	30.4	6.38
23.8	34.91	25.7	21.55	27.6	13.56	30.6	5.99
23.9	33.92	25.8	20.95	27.7	13.16	30.9	5.59
24.0	33.12	25.9	20.35	27.8	12.76	31.2	5.19
24.1	32.32	26.0	19.95	27.9	12.36	31.6	4.79
24.2	31.52	26.1	19.55	28.0	11.97	32.0	4.39
24.3	30.72	26.2	19.15	28.1	11.57	32.4	3.99

24.4	29.93	26.3	18.75	28.2	11.17	32.8	3.59
24.5	29.13	26.4	18.35	28.3	10.77	33.2	3.19
24.6	28.33	26.5	17.96	28.4	10.37	33.7	2.79
24.7	27.53	26.6	17.56	28.6	9.97	34.3	2.39
24.8	26.93	26.7	17.16	28.8	9.57	35.0	2.00
24.9	26.33	26.8	16.76	29.0	9.17	35.9	1.60
25.0	25.74	26.9	16.36	29.2	8.77	37.0	1.20
25.1	25.14	27.0	15.96	29.4	8.37	38.6	0.80

女子200米评分表

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
26.8	40.00	28.7	24.54	30.6	15.56	33.1	7.98
26.9	38.90	28.8	23.94	30.7	15.16	33.3	7.58
27.0	37.91	28.9	23.34	30.8	14.76	33.5	7.18
27.1	36.91	29.0	22.74	30.9	14.36	33.7	6.78
27.2	35.91	29.1	22.14	31.0	13.97	33.9	6.38
27.3	34.91	29.2	21.55	31.1	13.57	34.1	5.99
27.4	33.92	29.3	20.95	31.2	13.17	34.4	5.59
27.5	33.12	29.4	20.35	31.3	12.77	34.7	5.19
27.6	32.32	29.5	19.95	31.4	12.37	35.1	4.79
27.7	31.52	29.6	19.55	31.5	11.97	35.5	4.39
27.8	30.72	29.7	19.15	31.6	11.57	35.9	3.99
27.9	29.93	29.8	18.75	31.7	11.17	36.3	3.59
28.0	29.13	29.9	18.35	31.8	10.77	36.7	3.19
28.1	28.33	30.0	17.96	31.9	10.37	37.2	2.79
28.2	27.53	30.1	17.56	32.1	9.98	37.8	2.39
28.3	26.93	30.2	17.16	32.3	9.58	38.8	2.00
28.4	26.33	30.3	16.76	32.5	9.18	39.4	1.60
28.5	25.74	30.4	16.36	32.7	8.78	40.5	1.20
28.6	25.14	30.5	15.96	32.9	8.38	42.1	0.80

男子400米评分表

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
53.0	40.00	55.6	27.53	58.2	18.59	62.4	9.98
53.1	39.30	55.7	27.13	58.3	18.31	62.7	9.58

53.2	38.70	55.8	26.73	58.4	18.03	63.0	9.18
53.3	38.10	55.9	26.33	58.5	17.76	63.4	8.78
53.4	37.51	56.0	25.94	58.6	17.48	63.7	8.38
53.5	36.91	56.1	25.54	58.7	17.24	64.0	7.98
53.6	36.31	56.2	25.14	58.8	17.00	64.4	7.58
53.7	35.71	56.3	24.74	58.9	16.76	64.7	7.18
53.8	35.11	56.4	24.34	59.0	16.52	65.0	6.78
53.9	34.51	56.5	23.94	59.1	16.28	65.6	6.38
54.0	33.92	56.6	23.54	59.2	16.04	66.0	5.99
54.1	33.52	56.7	23.14	59.3	15.80	66.5	5.59
54.2	33.12	56.8	22.74	59.4	15.56	67.0	5.19
54.3	32.72	56.9	22.34	59.6	15.16	67.5	4.79
54.4	32.32	57.0	21.95	59.8	14.76	68.0	4.39
54.5	31.92	57.1	21.67	60.0	14.36	68.8	3.99
54.6	31.52	57.2	21.39	60.2	13.97	69.5	3.59
54.7	31.12	57.3	21.11	60.4	13.57	70.3	3.19
54.8	30.72	57.4	20.83	60.6	13.17	71.2	2.79
54.9	30.32	57.5	20.55	60.8	12.77	72.3	2.39
55.0	29.93	57.6	20.27	61.0	12.37	73.5	2.00
55.1	29.53	57.7	19.99	61.2	11.97	75.1	1.60
55.2	29.13	57.8	19.71	61.4	11.57	77.0	1.20
55.3	28.73	57.9	19.43	61.6	11.17	79.8	0.80
55.4	28.33	58.0	19.15	61.9	10.77		
55.5	27.93	58.1	18.87	62.1	10.37		

女子400米评分表

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
63.0	40.00	65.6	27.53	68.2	18.59	73.0	9.98
63.1	39.30	65.7	27.13	68.3	18.31	73.3	9.58
63.2	38.70	65.8	26.73	68.4	18.03	73.6	9.18
63.3	38.10	65.9	26.33	68.5	17.76	73.9	8.78
63.4	37.51	66.0	25.94	68.6	17.48	74.2	8.38
63.5	36.91	66.1	25.54	68.7	17.24	74.5	7.98

63.6	36.31	66.2	25.14	68.8	17.00	74.8	7.58
63.7	35.71	66.3	24.74	68.9	16.76	75.1	7.18
63.8	35.11	66.4	24.34	69.0	16.52	75.5	6.78
63.9	34.51	66.5	23.94	69.2	16.28	75.8	6.38
64.0	33.92	66.6	23.54	69.4	16.04	76.2	5.99
64.1	33.52	66.7	23.14	69.6	15.80	76.6	5.59
64.2	33.12	66.8	22.74	69.8	15.56	77.0	5.19
64.3	32.72	66.9	22.34	70.0	15.16	77.4	4.79
64.4	32.32	67.0	21.95	70.2	14.76	77.8	4.39
64.5	31.92	67.1	21.67	70.4	14.36	78.3	3.99
64.6	31.52	67.2	21.39	70.6	13.97	78.8	3.59
64.7	31.12	67.3	21.11	70.8	13.57	79.3	3.19
64.8	30.72	67.4	20.83	71.0	13.17	79.8	2.79
64.9	30.32	67.5	20.55	71.2	12.77	80.3	2.39
65.0	29.93	67.6	20.27	71.4	12.37	80.9	2.00
65.1	29.53	67.7	19.99	71.6	11.97	81.6	1.60
65.2	29.13	67.8	19.71	71.9	11.57	82.2	1.20
65.3	28.73	67.9	19.43	72.1	11.17	83.0	0.80
65.4	28.33	68.0	19.15	72.4	10.77		
65.5	27.93	68.1	18.87	72.7	10.37		

男子1500米评分表

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
255.0	40.00	269.0	29.93	289.0	19.95	322.8	9.98
255.5	39.50	269.7	29.53	289.9	19.55	324.8	9.58
256.0	39.10	270.4	29.13	290.9	19.15	326.9	9.18
256.5	38.70	271.1	28.73	291.9	18.75	329.1	8.78
257.0	38.30	271.8	28.33	293.0	18.35	331.4	8.38
257.5	37.91	272.5	27.93	294.1	17.96	333.7	7.98
258.0	37.51	273.2	27.53	295.2	17.56	336.3	7.58
258.5	37.11	273.9	27.13	296.3	17.16	338.9	7.18
259.0	36.71	274.6	26.73	297.4	16.76	341.7	6.78

259.5	36.31	275.3	26.33	298.6	16.36	344.9	6.38
260.0	35.91	276.0	25.94	299.8	15.96	347.8	5.99
260.6	35.51	276.8	25.54	301.1	15.56	351.2	5.59
261.2	35.11	277.6	25.14	302.3	15.16	354.8	5.19
261.8	34.71	278.4	24.74	303.6	14.76	358.7	4.79
262.4	34.31	279.2	24.34	305.0	14.36	363.0	4.39
263.0	33.92	280.0	23.94	306.4	13.97	367.7	3.99
263.6	33.52	280.9	23.54	307.8	13.57	372.8	3.59
264.2	33.12	281.8	23.14	309.2	13.17	378.6	3.19
264.8	32.72	282.7	22.74	310.8	12.77	385.1	2.79
265.4	32.32	283.6	22.34	312.3	12.37	392.7	2.39
266.0	31.92	284.5	21.95	313.9	11.97	401.6	2.00
266.6	31.52	285.4	21.55	315.6	11.57	412.5	1.60
267.2	31.12	286.3	21.15	317.3	11.17	426.6	1.20
267.8	30.72	287.2	20.75	319.1	10.77	446.4	0.80
268.4	30.32	288.1	20.35	320.9	10.37	483.0	0.40

女子1500米评分表

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
305.0	40.00	330.2	29.93	366.1	19.95	427.1	9.98
305.9	39.50	331.4	29.53	367.8	19.55	430.7	9.58
306.8	39.10	332.6	29.13	369.7	19.15	434.5	9.18
307.7	38.70	333.9	28.73	371.5	18.75	438.4	8.78
308.6	38.30	335.2	28.33	373.4	18.35	442.5	8.38
309.5	37.91	336.5	27.93	375.3	17.96	446.8	7.98
310.4	37.51	337.8	27.53	377.3	17.56	451.3	7.58
311.3	37.11	339.1	27.13	379.3	17.16	456.0	7.18
312.3	36.71	340.4	26.73	381.4	16.76	461.1	6.78
313.3	36.31	341.7	26.33	383.5	16.36	466.4	6.38
314.3	35.91	343.0	25.94	385.7	15.96	472.1	5.99
315.3	35.51	344.3	25.54	387.9	15.56	478.2	5.59
316.3	35.11	345.7	25.14	390.2	15.16	484.7	5.19
317.3	34.71	347.1	24.74	392.6	14.76	491.8	4.79
318.3	34.31	348.5	24.34	395.0	14.36	499.4	4.39
319.3	33.92	350.0	23.94	397.5	13.97	507.0	3.99
320.4	33.52	351.5	23.54	400.2	13.57	517.1	3.59
321.4	33.12	353.0	23.14	402.7	13.17	527.5	3.19
322.5	32.72	354.5	22.74	405.4	12.77	539.2	2.79
323.6	32.32	356.1	22.34	408.2	12.37	552.8	2.39
324.7	31.92	357.7	21.95	411.1	11.97	568.9	2.00

325.8	31.52	359.3	21.55	414.0	11.57	588.5	1.60
326.9	31.12	360.9	21.15	417.1	11.17	603.9	1.20
328.0	30.72	362.6	20.75	420.3	10.77	619.9	0.80
329.1	30.32	364.3	20.35	423.7	10.37	680.6	0.40

3. 跳远项目考试办法:

(1) 每名考生按轮次试跳三次，每次均丈量有效成绩，以三次试跳的最优成绩为最终成绩。

(2) 成绩丈量：从考生身体任何部分触地的最近点量至起跳线或起跳延长线垂直距离；成绩以1厘米为最小单位，不足1厘米不计。

(3) 评分标准

男子跳远评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
6.50	40.0	6.00	29.9	5.29	20.0	4.06	10.0
6.48	39.5	5.98	29.5	5.25	19.6	3.99	9.6
6.46	39.1	5.96	29.1	5.21	19.2	3.91	9.2
6.44	38.7	5.94	28.7	5.17	18.8	3.83	8.8
6.42	38.3	5.92	28.3	5.13	18.4	3.75	8.4
6.40	37.9	5.89	27.9	5.09	18.0	3.66	8.0
6.38	37.5	5.86	27.5	5.05	17.6	3.57	7.6
6.36	37.1	5.83	27.1	5.01	17.2	3.48	7.2
6.34	36.7	5.80	26.7	4.97	16.8	3.38	6.8
6.32	36.3	5.77	26.3	4.93	16.4	3.27	6.4
6.30	35.9	5.74	25.9	4.89	16.0	3.16	6.0
6.28	35.5	5.71	25.5	4.85	15.6	3.04	5.6
6.26	35.1	5.69	25.1	4.80	15.2	2.91	5.2
6.24	34.7	5.66	24.7	4.75	14.8	2.76	4.8
6.22	34.3	5.63	24.3	4.70	14.4	2.61	4.4
6.20	33.9	5.60	23.9	4.65	14.0	2.44	4.0
6.18	33.5	5.57	23.5	4.60	13.6	2.26	3.6
6.16	33.1	5.54	23.1	4.55	13.2	2.05	3.2
6.14	32.7	5.51	22.7	4.49	12.8	1.82	2.8
6.12	32.3	5.48	22.3	4.43	12.4	1.54	2.4

6.10	31.9	5.45	21.9	4.37	12.0	1.22	2.0
6.08	31.5	5.42	21.5	4.31	11.6	0.83	1.6
6.06	31.1	5.39	21.1	4.25	11.2	0.32	1.2
6.04	30.7	5.36	20.7	4.19	10.8		
6.02	30.3	5.33	20.3	4.13	10.4		

女子跳远评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
5.20	40.0	4.80	29.9	4.26	20.0	3.30	10.0
5.19	39.5	4.78	29.5	4.23	19.6	3.24	9.6
5.18	39.1	4.76	29.1	4.20	19.2	3.19	9.2
5.17	38.7	4.74	28.7	4.17	18.8	3.13	8.8
5.16	38.3	4.72	28.3	4.14	18.4	3.06	8.4
5.15	37.9	4.70	27.9	4.11	18.0	2.99	8.0
5.14	37.5	4.68	27.5	4.08	17.6	2.92	7.6
5.13	37.1	4.66	27.1	4.05	17.2	2.85	7.2
5.12	36.7	4.64	26.7	4.02	16.8	2.77	6.8
5.11	36.3	4.62	26.3	3.99	16.4	2.69	6.4
5.10	35.9	4.60	25.9	3.96	16.0	2.60	6.0
5.08	35.5	4.58	25.5	3.92	15.6	2.51	5.6
5.06	35.1	4.56	25.1	3.88	15.2	2.40	5.2
5.04	34.7	4.54	24.7	3.84	14.8	2.29	4.8
5.02	34.3	4.52	24.3	3.80	14.4	2.18	4.4
5.00	33.9	4.50	23.9	3.76	14.0	2.05	4.0
4.98	33.5	4.48	23.5	3.72	13.6	1.90	3.6
4.96	33.1	4.46	23.1	3.68	13.2	1.74	3.2
4.94	32.7	4.44	22.7	3.64	12.8	1.56	2.8
4.92	32.3	4.42	22.3	3.60	12.4	1.35	2.4
4.90	31.9	4.40	21.9	3.55	12.0	1.10	2.0
4.88	31.5	4.38	21.5	3.50	11.6	0.79	1.6
4.86	31.1	4.35	21.1	3.45	11.2	0.40	1.2
4.84	30.7	4.32	20.7	3.40	10.8		
4.82	30.3	4.29	20.3	3.35	10.4		

二、足球项目专项技术（160分）

（一）考试内容、办法与评分标准

1. 专项素质：5×25 米折返跑

(1) 考试方法：考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试 1 次。

(2) 评分标准：

表2-15×25米折返跑评分表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女
20	36.00	38.00	10	38.71~39.00	40.71~41.00
19	36.01~34.30	38.01~38.30	9	39.01~39.30	41.01~41.30
18	36.31~34.60	38.31~38.60	8	39.31~39.60	41.31~41.60
17	36.61~36.90	38.61~38.90	7	39.61~40.90	41.61~41.90
16	36.91~37.20	38.91~38.20	6	40.91~41.20	41.91~42.20
15	37.21~37.50	39.21~39.50	5	41.21~41.50	42.21~42.50
14	37.51~37.80	39.51~39.80	4	41.51~41.80	42.51~42.80
13	37.81~38.10	39.81~40.10	3	41.81~42.10	42.81~43.10
12	38.11~38.40	40.11~40.40	2	42.11~42.40	43.11~43.40
11	38.41~38.70	40.41~40.70	1	42.4以上	43.4以上

2. 专项技术

(1) 考试方法

20米运球过杆射门（20分：其中运球绕杆16分，射门4分。场地见以下图）

①将球在起点线上放稳，待考评员示意后方可开头。

- ②每名考生两次时机。
- ③考生运球过杆的方式和射门脚法不限。
- ④运球时漏绕或少绕标杆均按失败记录。
- ⑤绕过最终一根杆后，必需在射门限制线前完成射门。超过射门限制线的射门成果无效。

(2) 评分标准

过杆射门成果评分表

20M运球过杆射门					
男	女	分值	男	女	分值
12"5	14"0	13.0	10"7	12"2	16.6
12"4	13"9	13.2	10"6	12"1	16.8
12"3	13"8	13.4	10"5	12"0	17.0
12"2	13"7	13.6	10"4	11"9	17.2
12"1	13"6	13.8	10"3	11"8	17.4
12"0	13"5	14.0	10"2	11"7	17.6
11"9	13"4	14.2	10"1	11"6	17.8
11"8	13"3	14.4	10"0	11"5	18.0
11"7	13"2	14.6	9"9	11"4	18.2
11"6	13"1	14.8	9"8	11"3	18.4
11"5	13"0	15.0	9"7	11"2	18.6
11"4	12"9	15.2	9"6	11"1	18.8
11"3	12"8	15.4	9"5	11"0	19.0
11"2	12"7	15.6	9"4	10"9	19.2
11"1	12"6	15.8	9"3	10"8	19.4
11"0	12"5	16.0	9"2	10"7	19.6
10"9	12"4	16.2	9"1	10"6	19.8
10"8	12"3	16.4	9"0	10"5	20.0

专项测试最终成绩表

测试分类	评分	系数	最终成绩汇总
5×25米折返跑	20分	×4	80分
过杆射门	20分	×4	80分

三、篮球专项技术（160分）

（一）考试内容与办法

1. 一分钟投篮

以篮圈投影中心点为圆心，以该点至罚球线的距离为半径，划一圆弧。考生持球站在圆弧线外A、B、C（45°、90°、45°）任意点上，听到“开始”口令后，开始投篮，并计时；投篮时不得踏线或过线；抢篮板球后运球至弧线外时不得违例，违例投中无效；连续投篮一分钟，计投中次数。

2. 多种变向运球上篮

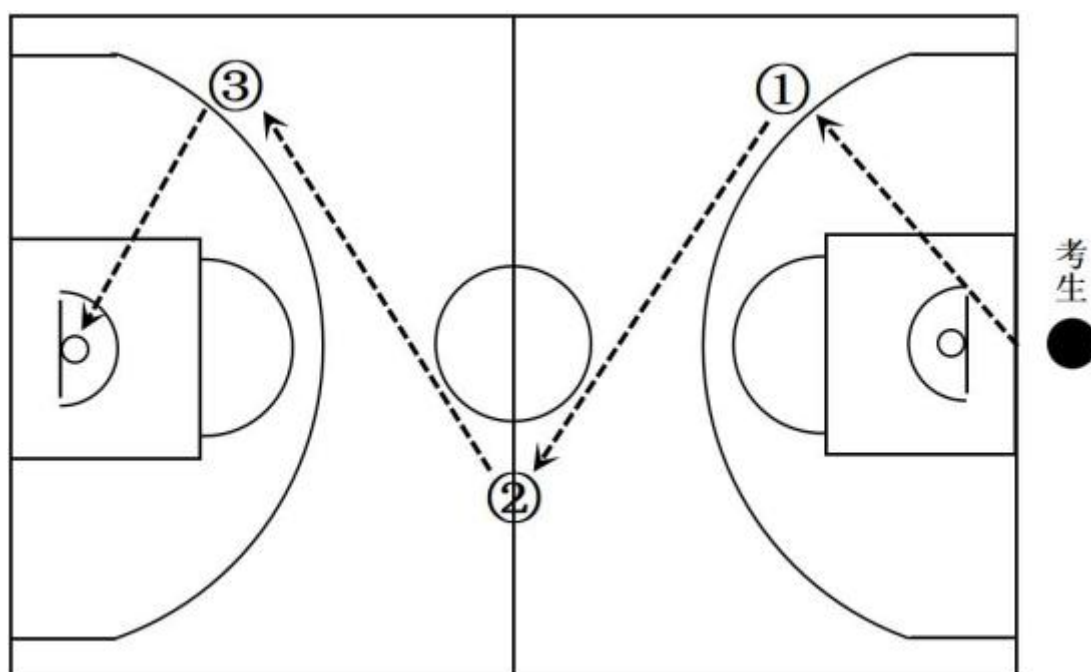
在篮球场上画3个半径为50厘米的圆圈（①、②、③），①、③圆圈中心点到邻近端线内沿的距离为6米，到邻近边线内沿的距离为2米。②在中线上，到中圈中心点的距离为2.8米。（篮球场按纵轴线划开，其中①点、③点在同一侧，②点在另一侧）

测试者在球场端线外中点处持球站立，当其身体任意部位穿过端线外的垂直面时开始计时，测试者右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手跨下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向

①处运球，在①处做左手跨下运球后左手上篮，上篮命中后（一次往返），持球冲出端线，测试者身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，纪录完成时间。

测试者在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。

测试者在运球进行的过程中不得违例，每次违例计时追加 0.5 秒；必须使用规定的手上篮，错 1 次，计时追加 0.5 秒；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错 1 次计时追加 0.5 秒。



(二) 评分标准

1. 一分钟投篮（100分）

一分钟投篮评分标准

男（个）	女（个）	分数	男（个）	女（个）	分数
8	6	100	4	4	40
7		85	3	3	30
6	5	70	2	2	20
5		55	1	1	10

2. 多种变向运球上篮（100分）

多种变向运球上篮评分标准

成绩（秒）		分数	成绩（秒）		分数	成绩（秒）		分数
男	女		男	女		男	女	
17.00	19.00	100	20.00	22.52	67	23.40	26.60	34
17.24	19.32	97	20.30	22.84	64	23.80	27.00	31
17.48	19.64	94	20.60	23.16	61	24.20	27.50	28
17.72	19.96	91	20.90	23.48	58	24.60	28.00	25
17.96	20.28	88	21.20	23.80	55	25.00	28.50	22
18.20	20.60	85	21.50	24.20	52	25.40	29.00	19
18.50	20.92	82	21.80	24.60	49	25.80	29.50	16
18.80	21.24	79	22.10	25.00	46	26.20	30.00	13
19.10	21.56	76	22.40	25.40	43	26.60	30.50	10
19.40	21.88	73	22.70	25.80	40	27.00	31.00	7
19.70	22.20	70	23.00	26.20	37	27.40	31.50	4

专项测试最终成绩表

测试分类	评分	系数	最终成绩汇总
一分钟投篮	100分	×0.8	80分
多种变向运球上篮	100分	×0.8	80分
总计			160分

四、排球项目专项技术（160分）

（一）技能考试：垫球、传球两项内容。

1. 垫球（正面双手垫球）（10分）

（1）考试方法

考生站在 6 号位区，做好垫球的准备姿势，当球从对方中场掷来时，用双手垫球的方法，平稳地将球垫到本方场区 2、3 号位二传区域，垫出的球飞行路线应有一定的弧度，每位考生垫球 5 次。见图 2。

（2）评分标准：每垫成功一次得 2 分，总分值为 10 分。

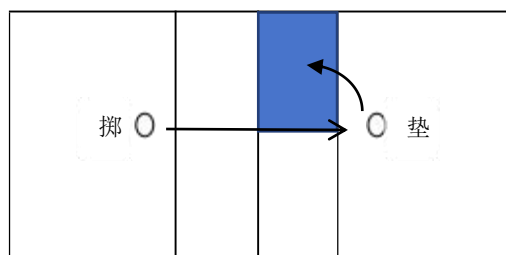


图1 垫球技术考试场地示意图

2. 传球（双手自传球）（10分）。

（1）考试方法

考生站在场上指定的3米线区域内进行自传球，要求传出球的高度必须超过排球网的顶部，（男生网高度2.43，女生网高度2.24）。

（2）评分标准

每传一个得1分，总分值为10分。

专项测试最终成绩表

测试分类	评分	系数	最终成绩汇总
垫球	10分	×8	80分
传球	10分	×8	80分
总计			160分

（二）考试注意事项

参加排球专项考试的考生，由考试组织方提供考试用球，考生需要身穿运动服和运动鞋，提前做好热身，避免运动损伤。

五、重竞技类专项技术（160分）

（一）重竞技专项技术考试内容与评分标准

1. 考试内容：四步蹦子/背负投基本功（二项选其一）、
揣/投技技术动作次数（二项选其一）。

2. 评分标准

四步蹦子/ 背负投基本功男生分值表（20 秒）

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
次数	24	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13以下 (舍)

四步蹦子/ 背负投基本功女生分值表（20 秒）

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
次数	22	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11以下 (舍)

揣/投技技术动作次数男生分值表（20 秒）

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
次数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

揣/投技技术动作次数女生分值表（20 秒）

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2
次数	9	8	7	6	5	4	3	2	1

专项测试最终成绩表

测试分类	评分	系数	最终成绩汇总
四步蹦子/背负投基本功	10分	×8	80分
揣/投技技术动作次数	10分	×8	80分
总计			160分

（二）考试注意事项

参加重竞技专项考试的学生，需要自己准备专项服装参加测试，因个人原因未身着专项服装考试的考生，出现影响考试成绩的情况，由考生自己负责。

运动训练专业联系电话：18336782323 程老师

民族传统体育专业 武术项目（160分）

一、正踢腿（30分）

（一）动作技术规格

1. 预备势：两腿并步站立，两臂侧平举，两手成立掌。
2. 动作开始，一腿支撑，另一腿勾脚尖向正前上方踢起，脚尖接近前额或高与眉齐。接着，所踢之腿脚落地，另一腿勾脚尖向正前上方踢起，两腿交替进行。

要求与要点：挺胸、立腰、收腹、落臀。两腿挺膝伸直，上踢速度快，落地动作轻。

（二）考试办法

考生做好预备势，动作开始，两腿交替踢腿，原地或行进间均可，形式不限。时间共10秒，每人一次测试机会。

（三）评分标准

10秒钟时间内，踢腿达15次者得30分；达14次者得24分；达13次者得18分；达12次者得12分；达11次者得6分；达10次（含10次）以下者不得分。

凡动作不符合规格要求，如出现点头哈腰，屈膝弯腿，支撑腿脚跟提起，所踢之腿脚尖未勾、未达规定高度者，均视为动作不合格，不计入有效次数。

二、腾空飞脚（50分）

（一）动作技术规格（以右飞脚为例）

1. 预备势：两腿并步站立。

2. 动作开始，右脚上步，左腿向前、向上摆踢，与此同时，右脚迅速蹬地跃起，身体腾空。两臂由下向前、向头前上方摆起，右手背迎击左手掌心。在空中，右腿向前上方弹踢，脚面绷直，右掌拍击右脚面；同时，左腿屈膝，收控于右腿侧，脚尖向下。左掌在空中与右掌背击响后，随即摆至左侧（后）变勾手，勾尖向下，略高于肩。

3. 要求与要点：身体必须腾空，腾空达最高点时完成击响动作，左手心迎击右掌背，紧接不停，右掌拍击右脚面，动作要准确响亮。上体微前倾。

（二）考试办法

每人两次测试机会，取最好成绩为最终成绩。原地、上步或击步接做飞脚，形式不限。

（三）评分标准

凡动作符合规格要求，击响脚达额前上方者得50分，击响脚过肩得40分，击响脚与肩平得30分，击响脚与胸平得20分，击响脚过腰得10分，击响脚与腰平（含腰平）以下者不得分。

凡作飞脚时无拍击动作，身体不腾空或击响时摆动腿已落地者，均视为动作不合格，不计成绩。

三、武术套路（80分）

1. 考试方法：考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术或器械进行测试。

2. 考试要求：考生在进行考试时，应着武术比赛服装、武术鞋或运动鞋。考生身上任何部位不准佩戴配饰，女生头上只允许扎黑色头绳。要求按照规定的时间在武术场地上完成套路。规定拳种包括：长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、华拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳、戳脚。完成套路时间：太极拳及太极器械为1分30秒-2分钟；其它拳术及器械不少于1分钟，注：考试服装及器械自备。

3. 评分标准：考评员参照武术套路评分细则（表1-1），独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。采用10分制打分，分数至多可到小数点后1位。对考生未在规定时间内完成套路，将在专项技术考评分中扣除应扣分数。太极拳及太极器械类套路时间不足或超出规定时间 5 秒（含5秒）扣 0.1 分，5秒以上10秒以内（含10秒）扣0.2分，以此类推。其它拳术及器械套路时间不足规定时间2秒（含2秒）扣0.1分，2秒以上4秒以内（含4秒）扣0.2分，以此类推。没有完成套路不予评分，重做扣1分。

表 1-1 武术套路评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	动作姿势规范、方法运用合理；技术熟练、节奏分明、协调顺畅、劲力充足；套路动作编排内容丰富，结构布局完整，能很好地突出该拳种或器械的风格特点。
良（8.5-7.6分）	动作姿势较规范、方法运用较合理；技术较熟练、节奏处理较好、动作较熟练、劲力较充足；套路动作编排内容较丰富，结构布局较完整，该拳种或器械的风格特点较突出。
中（7.5-6分）	动作姿势基本规范、方法运用基本合理；动作流畅性、节奏、劲力一般；套路动作编排内容一般，结构布局基本完整，该拳种或器械的风格特点一般。
差（6分以下）	动作姿势不规范、方法运用不合理；技术不熟练、节奏不分明、动作不协调、劲力不充足，拳种或器械风格特点不突出。

4. 武术套路得分计算方法：武术套路最后得分×系数8=武术套路最终应得分，满分80分。

民族传统体育专业 咨询电话：18862230133 王老师