

附 1：2022 年体育特长生专业测试评分办法

一、田径

(一) 测试办法：专项测试（100 分）

按测试成绩对照评分标准给分

(二) 评分标准：

1、专项评分标准

(1) 径赛项目评分标准

2022年长郡中学体育特长生测试田径—径赛项目评分标准

男子	测试项目	100米	200米	200米栏	400米	800米	1500米	3000米	110米栏
	100	11.0	22.8	24.8	51.5	2:03:00	4:15:00	9:15:00	15.6
	90	11.1	23.0	25.1	52.0	2:04:00	4:20:00	9:20:00	15.8
	80	11.2	23.2	25.4	52.5	2:05:00	4:25:00	9:25:00	16.0
	70	11.3	23.4	25.7	53.0	2:06:00	4:30:00	9:30:00	16.2
女子	测试项目	100米	200米	200米栏	400米	800米	1500米	3000米	100米栏
	100	12.1	25.4	28.5	58.0	2:25:00	5:00:00	10:55:00	15.2
	90	12.2	25.6	29.0	58.5	2:26:00	5:05:00	11:00:00	15.3
	80	12.3	25.8	29.5	59.0	2:27:00	5:10:00	11:05:00	15.4
	70	12.4	26.0	30.0	59.5	2:28:00	5:15:00	11:10:00	15.5

(2) 田赛项目评分标准

2022年长郡中学体育特长生测试田径—田赛项目评分标准

男子	测试项目	跳高	跳远	三级跳远	标枪全能
	100	1.85	6.60	13.8	42
	95	1.82	6.55	13.7	40
	90	1.79	6.50	13.6	39
	85	1.76	6.40	13.5	38
	80	1.73	6.30	13.4	37
	75	1.70	6.20	13.3	36
	70	1.67	6.10	13.2	35
女子	测试项目	跳高	跳远	三级跳远	铅球全能
	100	1.56	5.35	11.8	10.3
	95	1.53	5.30	11.7	10.0
	90	1.50	5.25	11.6	9.7
	85	1.47	5.20	11.5	9.4
	80	1.44	5.15	11.3	9.1
	75	1.41	5.10	11.2	8.8
	70	1.38	5.00	11.1	8.5

2、相关测试要求：

(1) 不招收投掷类特长生；

(2) 全能类男子测试项目 100 米、跳高、标枪（700g）三个项目；

全能类女子测试项目 100 米、跳高、铅球（3kg），三个项目必须要两项达标才能入围，以最好项目成绩评分；

（3）男子 110 米栏高 1m,200 米栏高 91.4cm、女子 100 米栏高 76cm,200 米栏高 76cm。

（4）测试成绩相同骨龄偏小者优先录取。

二、乒乓球：

（一）测试办法

1、基本功测试（20 分）

测试内容：正手二分之一台连续拉。（削球打法则测试正手位削球）

2、比赛(50 分)

报名人数超过 8 人的第一阶段进行分组循环，取小组前两名；第二阶段再次进行分组循环和单循环的方法，决出男、女单打比赛名次。

报名人数不超过 8 人的进行循环赛。

3、专家考评组评分（30 分）

通过教学对抗比赛，对运动员基本技术和基本战术掌握情况以及心理运用能力等进行综合评定，并结合运动队实际需要综合评分，用分值表示。

（二）评分标准

1、基本功测试（20 分）

测试内容：正手二分之一台连续拉。（削球打法则测试正手位削球）
根据基本功测试成绩，确定比赛种子选手。

15—20 分	8—14 分	0-7 分
1、动作合理协调。 2、拉球稳定性高。 3、步法灵活到位。 4、拉球质量高。	1、动作框架较好，但上下肢发力不够协调。 2、拉球具备一定稳定性。 3、步法基本到位，重心交换合理。 4、拉球质量中等。	1、动作僵硬，不合理。 2、拉球稳定性不足，失误连连。 3、步法不合理移动时失去重心。 4、拉球质量不高，没有摩擦加速。

2、比赛成绩（50 分）

评分标准：比赛成绩 = $(N-R+1)/N \times 20 + 30$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

3、专家考评组综合评分标准（30 分）

26—30 分	20—25 分	14—19 分	0—13 分
1、技术全面，细腻。 2、技战术运用大胆，灵活多变。 3、身体素质突出，协调性好。 4、身体条件更优，可塑性强。	1、技术全面，细腻欠缺。 2、技战术运用大胆，灵活性稍欠。 3、身体素质好，协调性较好。 4、身体条件不错，具有可塑性。	1、技术不够全面，失误偏多。 2、技战术运用变化较慢，缺乏灵活性。 3、身体素质偏弱，协调性一般。 4、自身条件一般，可塑性一般。	1、技术基本功不够扎实，失误连连。 2、技战术运用无变化，保守单一。 3、身体素质差，协调性较差。 4、自身条件比较差，可塑性一般。

三、女子篮球

（一）测试办法：满分 100 分

1、身体形态（20 分）

身体形态的测试项目为：身高

2、身体素质（20 分）

身体素质的测试项目为：立定跳远、折返跑

3、专项技能(40 分)：专项技能测试内容包括：投篮（一分钟自投自抢）、多种变向运球上篮

（1）投篮考试方法：以篮圈中心投影点为圆心，以该点至罚球线的距离为半径，画一圆弧。考生投篮开始同时开表，考生投篮抢篮板后运球至弧线外任意一点再投篮，如此反复 1 分钟。技能评分占 10 分，根据考生的投篮姿势、手指手腕控制力等技术动作予以评分，技评按 A、B、C、D 四个等级评分。

（2）变向运球考试方法：计时完成变向运球行进间低手投篮，全场完成两个来回。计时成绩按下表给分总分为 10 分，技术评分 10 分，评为根据运球熟练技术进行评分。技评按 A、B、C、D 四个等级评分。

4、实战能力（20 分）

根据测试人数分组比赛由专家评委根据比赛表现进行给分

（二）评分标准

2022年长郡中学体育特长生招生测试篮球项目评分标准

身高评分标准		立定跳远评分标准		底线折返评分标准		投篮评分标准		变向运球评分标准			
身高 (cm)	分值	成绩 (cm)	分数	成绩 (秒)	分数	进球数	分数	成绩	分数	成绩	分数
181以上	加5分	230以上	5cm/1分往上递增	33以内	0.5秒/1分往上递增	12	10	42	10	48	4
176-180	20分	226-230	10分	33	10分	10	9	42.6	9	48.5	3.5
171-175	18分	221-225	9分	34	9分	9	8	43.2	8.5	49	3
166-170	15分	211-220	8分	34.5	8分	8	7	43.8	8	49.5	2.5
161-165	12分	201-210	7分	35	7分	7	6	44.4	7.5	50以上	2
156-160	10分	191-200	6分	35.5	6分	6	5	45	7		
155以下	5分	181-190	5分	36	5分	5	4	45.6	6.5		
		176-180	4分	36.5	4分	5以下	0	46.2	6		
		171-175	3分	37	3分			46.8	5.5		
		170以下	2分	37.5	2分			47	5		
				38	1分			47.5	4.5		

2022年长郡中学体育特长生招生测试篮球项目技评办法

等级	A	B	C	D
分值	10~8.5	8.4~7.0	6.9~6.0	5.9~0
投篮	投篮动作正确、熟练	投篮动作基本正确、熟练	投篮动作不够正确、熟练	投篮动作有明显错误，勉强完成动作
变向运球	运球技术熟练，控制能力强，左右手上篮步法与投篮动作正确熟练	运球技术熟练，上篮步法与投篮动作基本正确熟练	能够按要求用手完成运球，上篮步法与投篮动作欠正确与熟练	勉强能完成运球，上篮步法、投篮出现错误

2022年长郡中学体育特长生招生测试篮球项目技评办法

等级	A	B	C	D
分值	20~17分	17~14分	14~12分	12分以下
比赛	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果好	动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好	动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、实战效果一般	动作不正确、不协调；技术运用基本不合理、运用效果差；战术配合意识差、实战效果差

四、武术

(一) 测试办法：满分 100 分

1、武术基本功（80 分）

(1) 柔韧（20 分）正压腿、竖叉、横叉、下腰

测试者 1—5 人为一组站在测试场地，正压腿在拔杆上压腿测试，劈叉或下腰在场地上成静止状态后评分员开始目测逐个评分。每个项目各占 5 分，正压腿以下颚触碰脚尖为标准，劈叉以髋关节和臀部离地的高度为准，正压腿和竖叉对压得较差的一面进行评分，每高于地面 5 厘米扣 1 分。下腰以手指尖离脚跟的距离为准，每离脚跟 30 厘米扣 1 分。

(2) 腿法:正踢腿 (5 分)

测试者 1—5 人为一组单手扶拔杆计时 (10 秒) 快速踢腿, 左腿或右腿只测一面, 由评分员临场指定。一对一计时评分, 以两腿伸直脚尖踢到额头为标准, 以 10 秒内快速踢起的次数给予评分。

(3) 跳跃难度 (60 分)

各类考生从各自类别的难度中选做 6 各难度, 长拳类考生从长拳类八个难度中选做 6 个, 南拳类考生从南拳类八个难度中选做 6 个, 太极拳类考生从太极拳类难度中选做 6 个, 评分员点名上场, 测试者一人在场上做难度动作, 每个难度可做两次, 以成功的一次为准。每成功完成一个得 10 分, 完成动作时超过度数以该难度动作的满分 10 分计分, 未完成动作, 旋风脚和腾空摆连摆腿不过腰部, 倒地, 或转体度数不足不予计分, 连接跌叉时两脚先后着地或滑叉不予计分, 旋风脚和腾空摆连摆腿不过肩部扣 2 分, 旋子转体空中上体高于水平 45 度扣 2 分, 侧空翻转体身体倾斜 45 度扣 2 分, 附加支撑: 扣 3 分。

(特别注明: 女生每成功完成一个 540 度且连接跌叉的难度以双倍计分, 每成功完成一个 720 度且连接跌叉的难度以三倍计分)

2、武术整套 (20 分)

测试者依次上场在武术场地单独完成整套动作, 自选拳术 (自选长拳、太极拳、南拳) 或自选器械 (自选刀术、剑术、棍术、枪术、南刀、南棍、太极剑)。动作质量分 10 分, 演练水平分 10 分。评分员根据测试者完成的动作质量和演练水平进行评分。

说明: 测试方法可根据测试现场的实际情况进行更改

(二) 评分标准

1、正压腿、竖叉、横叉、下腰、正踢腿评分标准

等级分值	正压腿评分标准	竖叉评分标准	横叉评分标准	下腰评分标准	正踢腿评分标准
很好：5分	下颏触碰脚尖，异侧髋关节内收，两腿伸直	前腿臀部和后腿髋部完全触地，两膝绷直	两腿髋部完全触地，两膝绷直	两手指尖触及脚跟，两臂伸直，两膝接近伸直	12腿/10秒，脚尖踢到额头两腿伸直腰背正直
较好：4分	额头触碰脚尖，异侧髋关节内收，两腿伸直	臀部高于地面5厘米，两膝绷直	髋部高于地面5厘米，两膝绷直	两手指尖离脚跟30厘米，两臂伸直两膝稍微弯曲（10-20度）	11腿/10秒，脚尖踢到面部前方，两腿伸曲，腰背正直
一般：3分	额头距离脚尖5厘米，异侧髋关节内收，两腿伸直	臀部高于地面10厘米，两膝稍微弯曲（10-20度）	髋部高于地面10厘米，两膝稍微弯曲（10-20度）	两手指尖离脚跟60厘米，两臂伸直两膝稍微弯曲	10腿/10秒，脚尖踢到面部前方，两腿稍微弯曲（10-20度）腰背稍微弯曲（10-20度）
较差：2分	额头距离脚尖10厘米，异侧髋关节内收，两腿伸直	臀部高于地面15厘米，两膝严重弯曲（20-30度）	髋部高于地面15厘米，两膝严重弯曲（10-20度）	两手指尖离脚跟90厘米两臂和两膝严重弯曲	9腿/10秒，脚尖踢到胸前，两腿严重弯曲（20-30度）腰背弯曲（20-度）
很差：1-0分	额头距离脚尖很远（10厘米以外），异侧髋关节外展	臀部高于地面20厘米，两膝严重弯曲（20-30度）。臀部高于地面30厘米，或无法完成动作给予0分	髋部高于地面20厘米，两膝严重弯曲（20-30度）。髋部高于地面30厘米，或无法完成动作给予0分	两手指尖离脚跟1米或1米以上，无法完成下腰计0分	8腿或8腿以下，脚尖踢到腹前，两腿严重弯曲（20度以上）腰背严重弯曲（20度以上）

2、跳跃难度及评分标准

长拳类难度	南拳类难度	太极拳类难度
(1) 侧空翻转体360度	(1) 旋风脚360度接提膝独立	(1) 蹬腿分腿
(2) 旋子转体360度接劈叉	(2) 摆连360度接提膝独立	(2) 后插腿低势平衡
(3) 旋风脚540接劈叉	(3) 旋风脚540度接单碟步	(3) 旋风脚360度接提膝独立
(4) 腾空摆连540接马步	(4) 腾摆空连720接马步	(4) 腾空摆连360度接提膝独立
(5) 腾空摆连720接马步	(5) 旋风脚720度接马步	(5) 旋风脚540度接提膝独立
(6) 旋风脚720度接马步	(6) 原地后空翻接碟步	(6) 腾空摆连540度接雀地龙
(7) 旋风脚720度接劈叉	(7) 腾空摆连540接马步	
(8) 旋子转体720接劈叉	(8) 单跳后空翻接碟步	
等级分值	难度评分标准	
很好：10分	成功完成动作，腾空转体度数足够或超过度数，落地时连接标准站立稳固	
较好：8分	腾空转体度数足够或超过度数，落地时连接标准站立稳固，但旋风脚和腾空摆连空中摆腿未超过肩部，旋子转体空中上体高于水平45度，侧空翻转体身体倾斜45度	
一般：7分	腾空转体度数足够或超过度数，但落地连接时出现移动跳动或附加支撑	
较差：0分	未完成动作，旋风脚和腾空摆连摆腿不过腰部，倒地，或转体度数不足，长拳类：旋子转体360度劈叉、旋子转体720度劈叉、旋风脚540度劈叉和旋风脚720度劈叉未连接跌叉或连接跌叉时两脚先后着地或滑叉，腾空摆连540度、720度和旋风脚720接马步度未连接马步，南拳类旋风脚、摆连360度未连接提膝独立，旋风脚540度、原地后空翻、单跳后空翻未连接碟步。太极拳类：蹬腿分腿上举腿低于肩，旋风脚360度、旋风脚540度、摆连360度未连接提膝独立，腾空摆连540度未连接雀地龙，以上错误只要出现其中一个则该难度不予评分	

3、武术整套评分标准

等级分值	动作质量评分标准:	演练水平评分标准:
很好: 10分	完成动作时没有出现错误, 基本手型、手法、以及器械方法非常标准准确, 能够很好的完成动作	完成动作时劲力充足, 用力顺达, 力点准确, 节奏分明, 手眼身法步以及身械协调
较好: 9—7分	完成动作时偶尔出现错误, 基本手型、手法、以及器械方法比较标准准确, 能够较好的完成动作	完成动作时劲力较充足, 用力较顺达, 力点较准确, 节奏较分明, 手眼身法步以及身械较协调
较差: 6—5分	完成动作时多次出现错误, 基本手型、手法、以及器械方法不标准不准确, 不能较好的完成动作	整套中无难度动作, 完成动作时劲力不充足, 用力不顺达, 力点不较准确, 节奏不分明, 手眼身法步以及身械不协调

五、健美操

(一) 测试办法及评分标准

1. 综合素质 (40 分)

(1) 俯卧撑 男生: 10 秒 20 次 女生: 10 秒 18 次 (5 分)

直臂、直体俯撑于地面, 直体屈臂下降至平行于地面高度, 撑起以开始姿态结束。

最低完成标准: 屈臂俯撑肩与大臂至少在一条水平线上, 直体完成。

(2) 并腿两头起男生: 10 秒 18 次 女生: 10 秒 15 次 (5 分)

直体并腿仰卧于地面, 身体两端向上折叠, 以开始姿态结束为完成一次两头起。

最低完成标准: 身体两端向上折叠时, 手脚须触碰脚背, 直臂、直腿完成。

综合素质评分标准表				
项目 \ 分数	0 分	3 分	4 分	5 分
男生				
俯卧撑 (次)	0-12	13-16	17-19	≥20
并腿两头起 (次)	0-11	12-14	15-17	≥18
女生				

俯卧撑（次）	0-11	12-14	15-17	≥ 18
并腿两头起（次）	0-9	10-11	12-14	≥ 15

(3) 三面叉 (20 分)

纵叉 (左右腿各 6 分)

一腿在前放在 40cm 厚的垫上，一腿在后放于 10cm 厚的垫上，上体直立，两臂侧平举，两眼平视前方，两腿前后分开夹角 ≥ 180 度。保持 5 秒得 3 分，未下地 0 分。(男生测试要求为前垫 20cm, 后垫 10cm)

横叉 (8 分)

身体向前，两腿左、右分开放于地面，上体与地面及两腿垂直，两臂侧平举，两腿左右分开夹角 ≥ 180 度。保持 5 秒得 8 分，未下地为 0 分。

(4) 形体形象 (10 分)

身材比例协调,五官端正大方。

2. 自选成套 (40 分)

体操、艺术体操、健美操、啦啦操项目成套动作。

评分参考《国际体联 2017-2020 年竞技体操评分规则》、《国际体联 2017-2020 年艺术体操评分规则》、《国际体联 2017-2020 年竞技健美操评分规则》、《2017-2020 周期啦啦操竞赛规则》执行。

要求:

(1) 动作与音乐风格吻合，运动员表现自信、有感染力，过渡连接轻盈有创新；

(2) 基本动作标准、操化单元清晰、强度大，完成质量高，身体姿态控制很好；

(3) 有高难度动作，能力强，没有失误。

3. 即兴表演 (20 分)

要求：内容不限，不能与自选成套重复。内容表达积极，能体现其艺术性、表演性、临场应变能力。

时间：1 分钟