# 厦门大学2019年高水平运动队专项测试标准

# 男子篮球类专项测试

评分标准采用 100 分制，按各项测试成绩的得分累计评定总成绩。

## 一、 56 米折返跑（ 28 米 — 28 米 ） 10%

### 1 、测试方法

站在球场端线外沿，听信号起动（开始计时）跑至对面端线（脚触线）折返跑回至出发端（停表）。每人跑 2 次，取得最好成绩。

### 2 、评分标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 测试成绩（X） | X<9"8 | 9"8 ≤x< 9"9 | 9"9 ≤x<10" | 10" ≤x< 10"1 | 10"1≤X<10"2 |
| 评分标准（分） | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 10"2≤X<10"3 | 10"3≤X<10"5 | 10"5≤X<10"7 | 10"7≤X<10"9 | 10"9≤X<11"1 | 违例或x≥11"1 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

## 二、助跑摸高 10%

### 1 、测试方法

行进间单脚或双脚起跳、手臂触及篮圆外沿，测量摸高成绩，每人跳 2 次，取得最好成绩。

### 2 、评分标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 测试成绩X(m) | x≥3.35 | 3.30≤x<3.35 | 3.25≤x<3.30 | 3.21≤x<3.25 | 3.18≤x<3.21 |
| 评分标准(分) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 测试成绩X(m) | 3.15≤x<3.18 | 3.12≤x<3.15 | 3.09≤x<3.12 | 3.07≤x<3.09 | 3.05≤x<3.07 |
| 评分标准(分) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

## 三、全场快速运球上篮（秒） 10%

### 1 、测试方法

持球从球场端线外听信号（开始计时）运球至对面篮下行进间上篮、抢到篮板球后，用运球返回至篮下，行进间上篮，球进篮圈停表，往返二次上篮都中才算成绩。每人2次，取得最好成绩。

### 2 、评分标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 测试成绩（X） | X<11" | 11"≤x< 11"1 | 11"1 ≤x<11"2 | 11"2 ≤x< 11"3 | 11"3≤X<11"4 |
| 评分标准（分） | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 测试成绩（X） | 11"4≤X<11"6 | 11"6≤X<11"8 | 11"8≤X<12" | 12"≤X<12"3 | 12"3≤X<12"5 |
| 评分标准（分） | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

## 四、（一分钟）自投自抢 10%

### 1 、测试方法

外线队员、三分线外投篮、自投自抢要求投篮次数达 10 次以上，内线队员在限制区外投篮要求出手次数达 13 次以上，不能刻意只投擦板球（达不到投篮次数不计成绩）计算投中次数.每人投2次，取最好成绩。

### 2 、评分标准

A 、外线

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 测试标准 | 8中 | 7中 | 6中 | 5中 | 4中 | 3中 | 2中 | 1中 |
| 评分标准 | 10分 | 9分 | 8分 | 7分 | 6分 | 5分 | 3分 | 1分 |

B 、内线

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 测试标准 | 11中 | 10中 | 9中 | 8中 | 7中 | 6中 | 5中 | 4中 | 3中 | 2中 |
| 评分标准 | 10分 | 9分 | 8分 | 7分 | 6分 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |

## 五、实战能力 60%

### 测试内容

分队教学比赛、“ 三对三 ”与 “五对五 ” 双方采用人盯人防守。

### 测试方法一：半场三对三对抗（20%）

1）考察队员个人攻防能力

2）考察队员在二、三人局部攻防配合意识及能力

### 测试方法二：全场“五对五”对抗（40%）

1）考察队员在司职位置上意识、能力

2）考察队员攻防转换意识、能力

3）考察队员阅读比赛及合理运用篮球技术能力

4）考察队员抢前后场篮板球意识、能力

5）考察队员比赛作风

# 男子足球类专项测试

## 第一阶段

## 非守门员测试方法

## 一、传准10分

### 1 、测试方法

受试者仅进行五次传球，左右脚至少各两次；30米传准进圈（3米半径），球的落点在圆圈内算得分。

### 2 、评分标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 测试成绩(次) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 评分标准(分) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

## 二、曲线绕杆射门 10分

### 1 、测试方法

⑴ 受试者在起点线上，脚触球开始记时，球越过球门线停表。每人2次，计最佳一次成绩。

⑵ 过杆时漏杆、把杆撞倒不计成绩。只是碰杆不影响成绩。

⑶ 射门不进不计成绩。如射中门柱弹出不算成绩重来一次，进球则计有效成绩。

### 2 、场地设置

从罚球区横线外总长24米，起点至第一根杆2米，纵向每根杆4米，两排标志杆的间距1米。（见图1）



图 1

### 3 、评分标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 测试成绩（X） | X<13" | 13"≤X< 13"5 | 13"5 ≤X<13"9 | 13"9 ≤X< 14"3 | 14"3≤X<14"8 |
| 评分标准（分） | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 测试成绩（X） | 14"8≤X<15"2 | 15"2≤X<15"7 | 15"7≤X<16"2 | 16"2≤X<16"7 | 16"7≤X<17"2 |
| 评分标准（分） | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

## 守门员测试方法

## 一、守门员测试 20分

### 1 、测试方法

(1)守门员在罚球区内用脚踢球门球和用手向两侧过顶抛球。（测试守门员的传球能力）（5分）

(2)守门员在球门区内用手接低位球和高位球。（测试守门员脚步移动和接球扑球的基本能力）（10分）

(3)主考人在罚球区外两侧传高吊球，守门员移动接空中球。（测试守门员对高空球的判断能力）（5分）

### 2 、评分标准

优秀 （16—20分）：接扑球脚步移动好、手型好，能鱼跃扑接地滚、平空球，对高吊球判断好、接球能力好、弹跳力好。

良好（11—15分）：接扑球技术动作较合理，脚步移动较好，手型较好，对低、中、高球有较好的判断力。

及格 （9—10分）：接、扑球技术动作一般，脚步移动一般。

不及格 （9分以下）：接球技术差、动作运用不合理。

## 第二阶段

### 综合能力考试 80分

### 1、测试内容

(1)5\*25米折返跑。（20分） (含守门员)

(2)综合能力：对抗比赛，根据综合评定最终成绩，并排名（60分）。

### 2 、评分标准

(1) 男子足球测试项目:5\*25米折返跑成绩对照表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 测试成绩（X） | X≤31" | 31"<X≤31"4 | 31"4<X≤31"7 | 31"7<X≤32" | 32"<X≤32"3 |
| 评分标准（分） | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 测试成绩（X） | 32"3<X≤32"5 | 32"5<X≤32"7 | 32"7<X≤32"9 | 32"9<X≤33"1 | 33"1<X≤33"3 |
| 评分标准（分） | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 测试成绩（X） | 33"3<X≤33"5 | 33"5<X≤33"7 | 33"7<X≤33"9 | 33"9<X≤34"1 | 34"1<X≤34"3 |
| 评分标准（分） | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 测试成绩（X） | 34"3<X≤34"5 | 34"5<X≤34"7 | 34"7<X≤35" | 35"<X≤35"3 | 35"3<X |
| 评分标准（分） | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

 (2)对抗比赛

1)优秀（52—60分）：战术意识强，有全局观念，能控制攻防节奏，技术运用熟练、合理，体能表现好，具有很好的协作配合精神。

2)良好（40—51分）：有一定的战术意识、技术较全面，体能较好，有协作精神。

3)及格（30—39分）：有一定的技术基础，运用较合理，战术意识一般，体能表现不好，协作配合差。

4)不及格（30分以下）：技术不熟练、攻、守战术不合理，战术意识差体能表现不好，协作配合精神差。

健美操类专项测试

一、规定难度（20分）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 男 | 女 | 分值底限 |
| A | 托马斯类分切类反切类 | 反切类提臀类直升飞机类 | 0.6 |
| B | 水平支撑类分腿∕直角支撑类 | 分腿∕直角支撑类分腿高直角∕高直角支撑类 | 0.6 |
| C | 屈体∕分腿∕科萨克类纵劈腿类旋子类水平旋类 | 屈体∕分腿∕科萨克类剪式变身跳类纵劈腿类 | 0.7 |
| D | 立转类、依柳辛类、水平控转类 | 0.6 |

注：每组难度至少完成两类（任选），选择的难度分值不能低于表格所示分值；

二、专项素质（30分）

1.连续提臀起、直角支撑转体一周组合1分钟完成10个（10分）

要求：难度最低完成标准；

2.连续分腿跳（男生：20个，女生：10个）（10分）

要求：难度最低完成标准；

3.静态左叉、右叉、横叉、分腿前屈、并腿前屈（10分）

要求：身体保持直立，开腿角度不少于180︒；

三、成套动作（30分）

按照国际体操联合会《2017—2020年竞技健美操竞赛规则》执行；

四、才艺展示（20分）

1.明显区别于健美操特点的其它项目，如：街舞、体操、艺术体操、舞蹈、技巧等，展示时间为30~40秒，必须有音乐伴奏。（10分）

2.花球舞蹈啦啦操或爵士舞蹈啦啦操，展示时间为50～60秒，必须有音乐伴奏。（10分）

注意事项：

1.考生考试时，必须身穿竞技比赛服（才艺考试除外）；

2.考试伴奏音乐由考生随身携带，统一存放在**MP3**播放器中，并在入场考试时交给现场考务人员。

# 武术类专项测试

## 一、测试内容与方法

### (一)腿法（20％）

测试方法：

1、 受试者按抽签排序，队形成一列纵队（若超 20 人可成两列纵队），第一名受试者向前完成同种腿法四次后第二名受试者开始，依此类推；每位受试者每种腿法完成 8 次；

2、 内容排序：（正踢-侧踢）、（里合-外摆）、弹腿、前扫退、后扫腿；

3、 评分标准：（每组腿法各占 4 分）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 动作质量上乘 | 动作质量好 | 动作质量一般 | 动作质量差 |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

### (二)跳跃（30％）

测试方法：

1、 受试者按抽签顺序。队形成一列纵队（若超 20 人可成两列纵队），第一位受试者向前完成同种跳跃 1 次后第二位受试者开始，依此类推；每位受试者每种跳跃完成 2 次；

2、 内容排序：飞脚、旋风脚、外摆莲、旋子、空翻、难度一、难度二；

3、 评分标准：（注：难度一、二各占 5 分，其余各占 4 分）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 动作质量上乘 | 动作质量好 | 动作质量一般 | 动作质量差 |
| 飞脚等 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 难度一、二 | 5-4.1 | 4-2.5 | 2.5-1.5 | 1.4 以下 |

**注：难度一、二为自选动作，依据动作质量及难度等级计分；**

### （三）套路（50％）

测试方法：

1、 受试者按抽签顺序依次上场演练；

2、 传统项目占 15 分，拳术占 15 分，器械（长、短兵任选）占 20 分，依据套路完成情况计分。

3、评分标准：

很好－凡动作质量上乘，用力顺达，力点准确，节奏分明，精神饱满，风格突出；

好 －动作质量好，用力顺达，力点准确，节奏分明，精神饱满，风格较突出；

一般－动作质量一般，用力较顺达，力点较准确，节奏一般，精神饱满，风格一般;

差 －动作质量差，用力不顺达，力点不准确，节奏不分明，精神饱满，风格不突出。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 优秀 | 好 | 一般 | 差 |
| 拳（长、太、南任选一） | 15-14 | 13-11 | 10-8 | 7 以下 |
| 器械（长、短任选一） | 20-19 | 18-15 | 14-11 | 11 以下 |
| 传统项目 （拳械任选） | 15-14 | 13-11 | 10-8 | 7 以下 |

## 二、评分要求

最后得分的确定是以 5 位评委的得分去掉最高和最低分的平均分，即为受试者的最后得分。