附件3：

北京市先农坛体校2021年二级运动班各项目测试内容及标准

**乒乓球二级招生测试成绩登记表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单位** | **姓名** | **性别** | **出生年月** | **身体形态** | | **身体素质与临场表现** | | | | | **总分** | **名次** |
| **身高**  **(cm)** | **体重**  **(kg)** | **立定跳远** | **双摇跳绳**  **45秒** | **3.5米侧滑步** | **30米跑** | **技术**  **测试** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**乒乓球专项测试卡**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **排名** | **姓名** | **性别** | **手感** | **爆发力** | **步法** | **协调性** | **心理素质** | **实战能力** | **打法配备** | **比赛成绩** | **教练员评定** | | **总分** |
| **（2分）** | **（2分）** | **(2分)** | **(2分)** | **（2分）** | **(2分)** | **（3分）** | **（25分）** | **发展潜力10分** | **综合评价10分** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**乒乓球二级招生身体素质评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标  分数 | 立定跳远 | 3.5米侧滑步（30秒） | 45秒双摇跳绳 | 30米跑 |
| 10分 | ≥2.10米 | ≥38次 | ≥105次 | ≥4″93 |
| 9分 | ～2.06 | ～36 | ～99 | ～5″02 |
| 8分 | ～2.02 | ～34 | ～93 | ～5″11 |
| 7分 | ～1.98 | ～32 | ～87 | ～5″19 |
| 6分 | ～1.94 | ～30 | ～81 | ～5″27 |
| 5分 | ～1.90 | ～28 | ～75 | ～5″35 |
| 4分 | ～1.86 | ～26 | ～69 | ～5″43 |
| 3分 | ～1.82 | ～24 | ～63 | ～5″51 |
| 2分 | ～1.78 | ～22 | ～57 | ～5″59 |
| 1分 | ～1.74 | ～20 | ～51 | ～6″07 |
| 0分 | 〈1.70米 | 〈18次 | 〈45次 | 〉6″15 |

**体操项目男子10/11年龄段二级运动班测试内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **顺序** | **内 容** | **做 法 要 求** | **评价标准** | | | | | | |
| **优秀**  **（9.1—9.5分）** | **良好**  **（8.6—9.0分）** | | **及格**  **（8.0—8.5分）** | | **未达标**  **（8.0—7.5分）** | |
| **自**  **由**  **体**  **操** | **1** | 踺子技术 | 垫上直线上进行  1.重心和腿的落点在直线上；  2.推手立肩后重心（投影点）在脚的落点垂直线上；  3.全脚掌着地。 | 按全国少年儿童比赛规定动作及评分规则进行评定。 | | | | | | |
| **2** | 后手翻技术 | 1.重心后移快；  2.腿蹬“挑髋”明显；  3.推手立肩快。 |
| **3** | 前手翻技术 | 1.摆、蹬（腿）快；  2.推手有力，脚落地点与手推离点距离小，腾空时间短；  3.起跳有力。 |
| **4** | 团身前空翻技术 | 1合理的起跳角；  2合理的抱团顺序（无两头夹）；  3.高度过肩，翻转快。 |
| **5** | 团身后空翻技术 | 1.合理的起跳角；  2.起跳有力，领臂立肩快；  3.收腹吸腿快、团身紧，翻转快。 |
| **鞍 马** | **1** | 全旋技术（向右全旋为例，下同） | 1.双臂均分重力；  2.胸腹、腰背发力；  3.髋关节形变合理；  4.“直体水平式”。 | “直体水平式” | | “伞形” | | 有明显臀腰部发力动作 | | 动作完成吃力，质量完成较差 | |
| **吊**  **环** | **1** | 前后悬垂摆动技术 | 1.直臂摆动；晚发力。  2.身体重心前后摆动高度应为握点水平线以上。 | 重心高于握点30°（同前） | | 重心高于握点15° | | 重心于握点持平 | | 动作完成吃力，质量完成较差 | |
| **跳**  **（跃）**  **马** | **1** | 踏板前空翻 | 1. 跺（砸）板有力；  2.带臂、含胸、紧腰；  3. 起跳充分。  4. 充分准备，合理缓冲，落地站稳。 | 按全国少年儿童比赛规定动作及评分规则进行评定。 | | | | | | | |
| **双**  **杠** | **1** | 悬垂摆动技术 | 1. 髋关节高度在杠水平面以上，肩角拉开；  2. 后面下落无憋肩  3. 前面回摆下落无漏肩。 | 杠水平面30°以上。 | | 杠水平面15°以上。 | | 与杠水平面持平。 | | 动作完成吃力，质量完成较差 | |
| **2** | 支撑摆动技术 | 1.下落不冲肩，自然流畅；  2.顶肩、背腿展髋，有清晰的“鞭打”动作；  3.前摆时不后倒肩，身体远伸，肩角拉开；  4.支撑稳定。 | 前摆至肩角60°以上。 | | 前摆肩角45°以上。 | | 前摆肩角30°以上。 | | 动作完成吃力，质量完成较差 | |
| **3** | 双杠倒立 | 身体基本伸直 | 直观观察 | | | | | | | |

（动作未完成为0分）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **单**  **杠** | **1** | 向后大回环 | 1.臂直身直，肩松；  2.鞭打反弹动作不夸张；  3.下落无憋肩，上升无抬头挺胸。 | 按全国少年儿童比赛规定动作及评分规则进行评定。 |
| **2** | 向前大回环技术 | 1.杠前下方约45°沉髋；  2.过杠垂直线鞭打撩腿；  3.腿过杠面手臂压杠起肩。 |

（动作未完成为0分）

**体操项目女子10/11年龄段二级运动班测试内容、方法及评分标准** （动作未完成为0分）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **序号** | **测试内容** | **动作分值** | | | | | | | | | | | | | | | **总分** | **备注** |
| **基本技术** | 1 | 10M助跑踏板团身前空翻落包（落地区平坑） | 助跑 | | | 上板起跳 | | | | | 团身前空翻 | | | | 落地 | | | 10分 | 每个动作可做2次 |
| 2分 | | | 2分 | | | | | 5分 | | | | 1分 | | |
| 2 | 屈伸上连续做5次/组 | 完成一个1分 | | | 完成两个4分 | | | 完成3个6分 | | | | 完成4个8分 | | | | 完成5个10分 | 10分 | 每个动作可做2次 |
| 3 | 平衡木组合：团跳、狼跳、分腿跳、前软翻、后软翻、前踢腿、后踢腿、挺身跳下 | 团跳  1分 | 狼跳  1分 | | 分腿跳  1分 | 前前软翻  1.5分 | | 后  后软翻  1.5分 | | 前踢腿  1分 | | 后踢腿  1分 | 挺身跳下  1分 | | | 表现力  1分 | 10分 | 每个动作可做2次 |
| 4 | 三步助跑趋步踺子2次、  原地起跳趋步连续侧手翻两次 | 踺子（包括趋步） | | | | | | | 侧手翻（包括趋步） | | | | | | | | 10分 | 每个动作可做2次 |
| 5分 | | | | | | | 5分 | | | | | | | |
| 5 | 蹦床：纵跳5次、团身跳2次、并腿屈体跳2次、横分跳次、屈体坐网弹起成站立 | 纵跳 | | 团跳 | | | 并腿屈体跳 | | | | 分腿屈体跳 | | | | 直角坐起 | | 10分 | 根据高度、姿态连贯性的完成情况打分 |
| 3分 | | 2分 | | | 2分 | | | | 2分 | | | | 1分 | |

**体操项目女子10/11年龄段二级测试内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **序号** | **测试内容** | **测试方法** | **评价标准** | | | |
| **优秀10** | **良好8** | **及格6** | **未达标4** |
| **身体素质** | 1 | 原地摸高 | 原地纵跳2次取最好成绩 | ﹥30cm | ﹥25-30cm | ﹥20cm | ﹤20 |
| 2 | 5步蛙跳 | 两脚平行站立（可稍分开）开始，测量起跳时脚尖至落地时脚跟之间的最短距离（垂直距离）（厘米） | ﹥9.5m | ﹥9m | ﹥8.5m | ﹤8.0m |
| 3 | 肋木悬垂举腿 | 肋木上正握悬垂开始，直腿并腿收腹举腿至碰触肋木为一次。记次数 | ﹥18 | 15-18 | ﹤15 | ﹤12 |
| 4 | 分腿支撑提倒立 | 计数。地上分腿屈体支撑开始，分腿屈体提至手倒立为一次，连续做（间歇不得超过3秒），臀部坐地或失去平衡即停止计数（有2次机会） | ﹥11 | 6-10 | ﹥5 | ﹤5 |
| 5 | 正握引体向上 | 高杠上正握悬垂开始，要求下颌过杠，可连贯微摆做。30秒计数（个） | ﹥20 | 15-20 | ﹥10 | ﹤10 |
| **身体形态** | 6 | 三面叉 | 地面三面劈叉 | 与地面平行、直腿 | 与地面平行、腿微屈 | 离地＜5cm | 离地＞5cm |
| 7 | 转肩 | 连续转肩前、后3次 | 抓手转肩 | 两手距＜5cm | 两手距＜10cm | 两手距＞10cm |

**田径项目二级运动班招生测试内容**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **项 目** | | **测 试 内 容** |
| **短 跑** | | 300米、立定三级跳远、 100米 |
| **跨 栏** | | 60米、立定三级跳远、直道栏或300米栏（根据所报专项） |
| **中长跑** | | 100米、立定三级跳远、专项：（女800米、男1500米） |
| **铅 球** | 立定三级跳远、后抛铅球（女3kg、男5kg）、推铅球（女3kg、男5kg） | |
| **标 枪** | | 100米、掷小垒球（125g）、标枪(男500g、女400g ) |
| **跳 远**  **三级跳远** | | 100米、后抛铅球（男4kg、女3kg）、专项跳远／三级跳远 |
| **跳 高** | | 100米、立定三级跳、跳高 |
| **全 能** | | 100米、跳远、推铅球、 800米（女）、1500米（男） |

**田径评分办法：**由三部分组成，第一、专项（占40﹪），第二、身体素质（占30﹪）、第三，专家评议（占30﹪）。

身体素质及专项评分参照国家体育总局《中国青少年田径训练大纲》执行（含各年龄段身体素质、专项评价与得分）。

专家组成人员由受聘田径队专家根据考生的身体素质、专项技术、身体形态、发展潜力等综合因素进行综合评定赋分，最终将三部分考评得分按照比例换算后相加为考生的最终得分。

**举重项目二级运动班招生测试内容及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单位** | **姓名** | **出生**  **年月** | **级别** | **机能形态** | | | | **专项技术、力量及一般身体素质** | | | | | | | | | | | **总分** |
| **体重** | **身高** | **睾酮** | **拇指长** |
| **抓举(kg)** | | | **挺举(kg)** | | | **总成绩(kg)** | **后蹲(kg)** | **窄硬举(kg)** | **成功率%** | **立定跳远(m)** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**举重评分标准参照举重教学训练大纲考核标准（13岁-14岁）**

**网球项目二级运动班招生测试内容及评定标准**

**身体素质评定标准 （60分）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **测试项目** | **优 秀** | **良 好** | **一 般** | **差** |
| 3000 米跑 | 12分 | 12分30 | 13分 | 13分以后 |
| 腰、腹30秒/个 | 30个 | 26个 | 22个 | 18个以下 |
| 立定跳远/米 | 1.95米 | 1.82米 | 1.70米 | 1.60米以下 |
| 小扇型移动/秒 | 16分 | 17分 | 18分 | 19分以后 |
| 海宁步伐20秒 | 16个 | 15个 | 13个 | 12个或以下 |
| 跳绳单摇一分钟 | 160个 | 130个 | 110个 | 90以下 |
| 正抛实心球1公斤 | 12 米 | 9.5米 | 8米 | 7米以下 |

**专项技能测试（40分）**

专项技能测试内容:正手击球（10分）；反手击球（10分）；发球（10分）；网前截击（5分）；高压球（5分）。由专家教练测试组根据运动员临场反应、判断、协调等专项素质能力进行综合评定。

**北京女子足球项目二级运动班招生测试内容及评分标准**

1. **测试内容：接控球传准**

1.场区：一块面积为4x4的方形传球区域，目标区域为三个直径为4米、6米、8米的同心圆，球距离传球中心8米，目标区距传球中心点25米。（如图）

2.方法：测试者在面积为4x4的传球区域内完成6次接传球动作，左右脚各3次。

3.要求：

（1）每人一次机会；

（2）若接球出区，必须将球带回传球区内才能将球传出，否则按失败处理；

（3）测试球员每传出一次球后，必须绕旗杆一下，再做下一次接传球，否则按失败处理；

（4）测试队员必须在30秒内完成该项测试；

（5）6次传球得分之和为运动员该项测试成绩；

4.计分方法：按照球在目标区域的落点，分别得1分（大圆），2分（小圆），3分（小圆）；

5.操作方法：

（1）裁判3-4名；秒表；

（2）1人计时，2人报分，1人记录；

（3）检查参赛证；

（4）按名单顺序依次进行测试；

如图；

1. **测试内容：带球转身**

1.场区：A线与B线相距4.5米。（如图）

2.方法：球员持球站在A线后，球动开始计时，球员带球从A线到B线，经过B线后转身返回A线，经过A线后再转身返回B线，最后返回A线并用脚踩停住球，计时停止。每人共测试3组。

3.要求：

（1）每人2次机会；

（2）球员在一组测试中需完成三个转身技术动作，三个转身技术动作必须一样；

（3）三组测试中，每组的转身技术动作不能相同；

（4）三组测试成绩之和为该球员的最后成绩；

（5）倘若三组测试中的任何一组2次机会均失败，该项测试无成绩；

1.计分办法：秒表计时间。

2.操作要求：

（1）2名裁判、秒表、1人计时，1人监督犯规情况并记录；

（2）检查参赛证；

（3）按名单顺序依次进行测试；

如图 ；

1. **测试内容：运球绕杆快速带**

1.场区：1—8号杆，每个杆的间距为1米。（如图）

2.方法：球员持球站在起点线后，球动开始计时，球员带球开始做绕杆。当球员绕完最后一个杆时，迅速转身，在1.8米的直道上快速直线运球返回起点。过起点线后用脚踩停住球，计时结束。

3.要求：

（1）绕杆时不得漏杆，直线运球时球不得出区域；

（2）运球过终点后，必须脚踩停住球，否则按失败处理；

（3）每人测试2次，取最好成绩；

1.计分办法：秒表计时。

2.操作要求：

（1）2名裁判、秒表。1人计时，1人监督犯规情况并记录；

（2）检查参赛证；

（3）按名单顺序依次进行测试；

如图；

1.8米

8米

**四、测试内容：障碍跑**

1.场区：距离起点线5米处，每2米设置一个栏架，共4个栏架，依次排序1、2、3、4号。栏宽1.5米。4号栏架前方5米处摆一个足球。（如图）

2.方法：测试者站在起跑线后，人动开始计时，动作顺序为前滚翻、呈“曲线”型绕过1、2、3、4号栏，向前跑在折返线处铲球后爬起，转身向回跑。回到4号栏再呈“曲线”型绕过4、3、2、1号栏，最后冲刺过起点线停止计时。

1.要求：

（1）测试中绕杆跑不得漏杆，不得触杆；

（2）每人2次机会，取最好成绩；

1.计分方法：秒表计时间。

2.操作要求：

（1）2名裁判、秒表；

（2）1人计时，1人记录；

（3）检查参赛证；

（4）按名单顺序依次进行测试；

如图；

1. **测试内容：30米跑**

1.场区：30米跑：一条2米宽，30米长的直线跑道。

2.方法：测试者站在起跑线后，自行起跑，起动开表，过终点停表。

3.计分办法：秒表计时。

4.操作要求：

（1）2名裁判、秒表。1人计时，1人监督犯规情况并记录；

（2）检查参赛证；

（3）按名单顺序依次进行测试；

如图；

30米

**五、测试内容：立定三级跳**

1.场区：一块2米宽，10米长的平整场地。

2.方法：（1）双脚起跳单脚落地（2）单脚前跨（3）双脚落地。

3.计分办法：皮尺丈量距离；

4.操作要求：

（1）2名裁判：1人丈量，1人记录；

（2）检查参赛证；

（3）按名单顺序依次进行测试；

如图；

**女足班二级班（2007-2008年龄段）技能测试，身体素质、体能测试评价表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **接控球传准** | | **带球转身** | | **运球绕杆快速带** | | **30米跑** | | **立定三级跳** | | **障碍跑** | |
| **成 绩** | **得 分** | **成 绩** | **得 分** | **成 绩** | **得 分** | **成 绩** | **得 分** | **成 绩** | **得 分** | **成 绩** | **得 分** |
| 14- | 100 | 19"86- | 100 | 7"23- | 100 | 4"30- | 100 | 7.4- | 100 | 14"44- | 100 |
| 12- | 95 | 20"89- | 95 | 7"84- | 95 | 4"45- | 95 | 7.1- | 95 | 15"11- | 95 |
| 10- | 90 | 21"92- | 90 | 8"44- | 90 | 4"60- | 90 | 6.8- | 90 | 15"78- | 90 |
| 9- | 85 | 22"95- | 85 | 9"05- | 85 | 4"75- | 85 | 6.5- | 85 | 16"45- | 85 |
| 7- | 80 | 23"97- | 80 | 9"65- | 80 | 4"90- | 80 | 6.3- | 80 | 17"12- | 80 |
| 5- | 75 | 25"00- | 75 | 10"26- | 75 | 5"05- | 75 | 6.0- | 75 | 17"79- | 75 |
| 3- | 70 | 26"03- | 70 | 10"87- | 70 | 5"20- | 70 | 5.7- | 70 | 18"46- | 70 |
| 1- | 65 | 27"06- | 65 | 11"47- | 65 | 5"35- | 65 | 5.4- | 65 | 19"13- | 65 |
|  |  | 28"09- | 60 | 12"08- | 60 | 5"50- | 60 | 5.2- | 60 | 19"80- | 60 |
|  |  | 29"11- | 55 | 12"68- | 55 | 5"65- | 55 | 4.9- | 55 | 20"47- | 55 |
|  |  | 30"14- | 50 | 13"29- | 50 | 5"79- | 50 | 4.6- | 50 | 21"14- | 50 |
|  |  | 31"17- | 45 | 13"89- | 45 | 5"94- | 45 | 4.4- | 45 | 21"80- | 45 |
|  |  | 32"20- | 40 | 14"50- | 40 | 6"09- | 40 | 4.1- | 40 | 22"47- | 40 |
|  |  | 33"22- | 35 | 15"10- | 35 | 6"24- | 35 | 3.8- | 35 | 23"14- | 35 |
|  |  | 34"25- | 30 | 15"71- | 30 | 6"39- | 30 | 3.5- | 30 | 23"81- | 30 |
|  |  | 35"28- | 25 | 16"32- | 25 | 6"54- | 25 | 3.3- | 25 | 24"48- | 25 |
|  |  | 36"31- | 20 | 16"92- | 20 | 6"69- | 20 | 3.0- | 20 | 25"15- | 20 |
|  |  | 37"34- | 15 | 17"53- | 15 | 6"84- | 15 | 2.7- | 15 | 25"82- | 15 |
|  |  | 38"36- | 10 | 18"13- | 10 | 6"99- | 10 | 2.4- | 10 | 26"49- | 10 |
|  |  | 39"39- | 5 | 18"74- | 5 | 7"14- | 5 | 2.2- | 5 | 27"16- | 5 |

**注：**评分比例100％：技术、技能测试占40％，身体素质、体能测试占30％，实际表现能力占30％。

**橄榄球男队二级班招生测试内容**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 一 、身体素质测试 | | | |
| 序号 | 项目 | 标准 | 场地/器材 |
| 1 | 30米 | 发令站立式起跑/起点至终点最快速度 | 塑胶道/计时器 |
| 2 | 100米 | 发令起跑/起点至终点最快速度 | 塑胶道/计时器 |
| 3 | 立定跳远 | 双脚平行站立/尽量向前跳/落地双脚站立 | 沙坑/卷尺 |
| 4 | 深蹲 | 双脚平行站立/下蹲到底/3次最大力量 | 杠铃 |
| 5 | 卧推 | 仰卧/杠铃接触胸/3次最大力量 | 杠铃 |
| 6 | 引体向上 | 下落双臂伸直/上拉到下颚/最大次数 | 单杠 |
| 7 | 伊利诺斯跑 | 8个标志物/详情见图/间距3.3，5，10米/最快速度 | 标志杆、计时器 |
| 8 | 接高球 | 接3个教练踢20米以上的高球/稳/准 | 6\*6米的区域/卷尺/球 |
| 9 | 7分钟跑 | 发令站立式起跑/7分钟之内跑最远距离 | 塑胶道/计时器 |
| 二、球类意识测试 | | | |
| 队员分为两队，在固定的区域内，一队在进攻时，进攻队员可以前、后、左、右进行传球，  直到把球运转到达阵区为止；但在持球时，不能被防守队员接触，否则球权转换；在此期间，  根据不同的口令要求，在规则要求下进行比赛。 | | | 场地（可人工或天然草）、橄榄球一个 |
| f3f332cd108003b426217ec6d6a59fa | | |  |

招生年龄段：2004年1月1日-2005年12月31日前出生

招生条件：

身体条件：身材匀称较壮实，身高不低于1米70。身体机能：具备较强的无氧能力和基本有氧能力。

身体素质：具备较强的爆发力、速度和灵敏协调力。心理素质：具备较强的吃苦耐劳能力，勇猛顽强的拼搏精神，快速合理的判断反应能力。

（橄榄球、田径、足球、手球、篮球、排球等项目优先）

**橄榄球男队二级班招生测试内容评分标准**

**一、身体素质部分（80分）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 30米（10分） | 标准 | 评分 |
|  | 4.00秒以内 | 10分 |
|  | 4.20秒以内 | 8分 |
|  | 4.30秒以内 | 6分 |
|  | 4.40秒以内 | 4分 |
|  | 4.50秒以内 | 2分 |
| 100米（10分） | 标准 | 评分 |
|  | 11.70秒以内 | 10分 |
|  | 12.00秒以内 | 8分 |
|  | 12.20秒以内 | 6分 |
|  | 12.40秒以内 | 4分 |
|  | 12.50秒以内 | 2分 |
| 立定跳远（10分） | 标准 | 评分 |
|  | 2.80米以上 | 10分 |
|  | 2.70-2.79米 | 8分 |
|  | 2.60-2.69米 | 6分 |
|  | 2.50-2.59米 | 4分 |
|  | 2.40-2.49米 | 2分 |
| 卧推（10分） | 标准 | 评分 |
|  | 100kg | 10分 |
|  | 90kg | 8分 |
|  | 80kg | 6分 |
|  | 70kg | 4分 |
|  | 60 kg | 2分 |
| 深蹲（10分） | 标准 | 评分 |
|  | 130kg | 10分 |
|  | 120kg | 8分 |
|  | 110kg | 6分 |
|  | 100kg | 4分 |
|  | 90kg | 2分 |
| 引体向上（5分） | 标准 | 评分 |
|  | 10个 | 5分 |
|  | 8个 | 4分 |
|  | 6个 | 3分 |
|  | 4个 | 2分 |
|  | 2个 | 1分 |
| 伊利诺斯跑（10分） | 标准 | 评分 |
|  | 15.80秒以内 | 10分 |
|  | 15.81--16.00秒 | 8分 |
|  | 16.01-16.20秒 | 6分 |
|  | 16.21-16.40秒 | 4分 |
|  | 16.41-16.60秒 | 2分 |
| 接高踢球（5分） | 标准 | 评分 |
|  | 接5球 | 5分 |
|  | 接4球 | 4分 |
|  | 接3球 | 3分 |
|  | 接2球 | 2分 |
|  | 接1球 | 1分 |
| 7分钟跑（10分） | 标准 | 评分 |
|  | 2000米 | 10分 |
|  | 1900-1999米 | 8分 |
|  | 1800-1899米 | 6分 |
|  | 1700-1799米 | 4分 |
|  | 1600-1699米 | 2分 |

**二、球类意识（20分）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评委打分（20分） | 标准 | 评分 |
|  | 专项身体素质潜力 | 5分 |
|  | 团队配合意识 | 5分 |
|  | 控制比赛 | 5分 |
|  | 阅读比赛执行能力 | 5分 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **橄榄球女队二级班招生测试内容与考核标准** | | | | | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |
| **一、身体形态评价内容与考核（评分标准5%）** | | | | | | | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| 序号 | 测试项目 | | 评分标准（女子） | | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | | 85分（4.25） | | 90分（4.5） | | | 95分（4.75） | | | | 100分（5.0） | |  | 备注 | |  |  |  |  |
| 1 | 身高（厘米） | | 160-165 | | 166-170 | | | 171-175 | | | | 176及以上 | |  | 测高仪测量 | | |  |  |  |
| 2 | 体重（千克） | | 55 |  | 60 |  | | 65 | |  | | 70及以上 | |  | 磅秤测量 |  | |  |  |  |
| **二、30米跑（评分标准15%） 注：测试30米跑为发口令起跑，须穿钉鞋测试。** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| 成绩 | **4"7以下** | **4"71** | | **4"72** | **4"73** | | **4"74** | | **4"75** | | **4"76** | | **4"77** | **4"78** | **4"79** | **4"80** | | **4"81** | **4"82** | **4"83** |
| 分数 | 100 |  | | 99 |  | | 98 | |  | | 97 | |  | 96 |  | 95 | |  | 94 |  |
| 换算 | 15 | 14.925 | | 14.85 | 14.775 | | 14.7 | | 14.625 | | 14.55 | | 14.475 | 14.4 | 14.325 | 14.25 | | 14.175 | 14.1 | 14.025 |
| 成绩 | **4"84** | **4"85** | | **4"86** | **4"87** | | **4"88** | | **4"89** | | **4"90** | | **4"91** | **4"92** | **4"93** | **4"94** | | **4"95** | **4"96** | **4"97** |
| 分数 | 93 |  | | 92 |  | | 91 | |  | | 90 | |  | 89 |  | 88 | |  | 87 |  |
| 换算 | 13.95 | 13.875 | | 13.8 | 13.725 | | 13.65 | | 13.575 | | 13.5 | | 13.425 | 13.35 | 13.275 | 13.2 | | 13.125 | 13.05 | 12.975 |
| 成绩 | **4"98** | **4"99** | | **5"00** | **5"01** | | **5"02** | | **5"03** | | **5"04** | | **5"05** | **5"06** | **5"07** | **5"08** | | **5"09** | **5"10** | **5"11** |
| 分数 | 86 |  | | 85 |  | | 84 | |  | | 83 | |  | 82 |  | 81 | |  | 80 |  |
| 换算 | 12.9 | 12.825 | | 12.75 | 12.675 | | 12.6 | | 12.525 | | 12.45 | | 12.225 | 12.15 | 12.225 | 12.15 | | 12.075 | 12 | 11.925 |
| 成绩 | **5"12** | **5"13** | | **5"14** | **5"15** | | **5"16** | | **5"17** | | **5"18** | | **5"19** | **5"20** | **5"21** | **5"22** | | **5"23** | **5"24** | **5"25** |
| 分数 | 79 |  | | 78 |  | | 77 | |  | | 76 | |  | 75 |  | 74 | |  | 73 |  |
| 换算 | 11.85 | 11.775 | | 11.7 | 11.625 | | 11.55 | | 11.475 | | 11.4 | | 11.325 | 11.25 | 11.175 | 11.1 | | 11.025 | 10.95 | 10.875 |
| 成绩 | **5"26** | **5"27** | | **5"28** | **5"29** | | **5"30** | | **5"31** | | **5"32** | | **5"33** | **5"34** | **5"35** | **5"36** | | **5"37** | **5"38** | **5"39** |
| 分数 | 72 |  | | 71 |  | | 70 | |  | | 69 | |  | 68 |  | 67 | |  | 66 |  |
| 换算 | 10.8 | 10.725 | | 10.65 | 10.575 | | 10.5 | | 10.425 | | 10.35 | | 10.275 | 10.2 | 10.125 | 10.05 | | 9.975 | 9.9 | 9.825 |
| 成绩 | **5"40** | **5"41** | | **5"42** | **5"43** | | **5"44** | | **5"45** | | **5"46** | | **5"47** | **5"48** | **5"49** | **5"50** | | **5"51及以上** | |  |
| 分数 | 65 |  | | 64 |  | | 63 | |  | | 62 | |  | 61 |  | 60 | | 不及格 |  |  |
| 换算 | 9.75 | 9.675 | | 9.6 | 9.525 | | 9.45 | | 9.375 | | 9.3 | | 9.225 | 9.15 | 9.075 | 9 | | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **三、20米折返跑、40米折返跑 60米加速跑（测试标准15%）** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
| 成绩（秒） | 33以下 | | 33-33.35 | | 33.35-33.7 | | 33.7-34.05 | | 34.05-34.4 | | 34.4-34.75 | | 34.75-35.1 | | 35.1-35.45 | |
| 分数 | 100 | | 95 | | 90 | | 85 | | 80 | | 75 | | 70 | | 65 | |
| 换算 | 15 | | 14.25 | | 13.5 | | 12.75 | | 12 | | 11.25 | | 10.5 | | 9.75 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 成绩（秒） | 35.45-35.8 | | 35.8-36.15 | | 36.15-36.5 | | 36.5-36.85 | | 36.85-37.2 | | 37.2-37.55 | | 37.55-37.9 | | 37.9-38.25 | |
| 分数 | 60 | | 55 | | 50 | | 45 | | 40 | | 35 | | 30 | | 25 | |
| 换算 | 9 | | 8.25 | | 7.5 | | 6.75 | | 6 | | 5.25 | | 4.5 | | 3.75 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 成绩（秒） | 38.25-38.6 | | 38.6-38.95 | | 38.95-39.3 | | 39.3及以上 | |  | |  | |  | |  | |
| 分数 | 20 | | 15 | | 10 | | 0 | |  | |  | |  | |  | |
| 换算 | 3 | | 2.25 | | 1.5 | | 0 | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **四、女子20米绕杆跑（评分标准10%）** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 成绩（秒） | | 11.8以下 | | 11.8-11.9 | | 11.9-12 | | 12-12.1 | | 12.1-12.2 | | 12.2-12.3 | | 12.3-12.4 | | 12.4-12.5 |
| 分数 | | 100分 | | 90分 | | 80分 | | 70分 | | 60分 | | 50分 | | 40分 | | 30分 |
| 换算 | | 10分 | | 9分 | | 8分 | | 7分 | | 6分 | | 5分 | | 4分 | | 3分 |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 成绩（秒） | | 12.5-12.6 | | 12.6-12.7 | | 12.7及以上 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 分数 | | 20分 | | 10分 | | 0分 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 换算 | | 2分 | | 1分 | | 0分 | |  | |  | |  | |  | |  |
| **五、女子卧拉（评分标准10%）** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 成绩(个数) | | 40以上 | | 40-36 | | 36-32 | | 32-28 | | 28-24 | | 24-20 | | 20-16 | | 16~12 |
| 分数 | | 100 | | 90 | | 80 | | 70 | | 60 | | 50 | | 40 | | 30 |
| 换算 | | 10分 | | 9分 | | 8分 | | 7分 | | 6分 | | 5分 | | 4分 | | 3分 |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 成绩(个数) | | 12~8 | | 8~4 | | 4~0 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 分数 | | 20 | | 10 | | 0 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 换算 | | 2分 | | 1分 | | 0分 | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **六、女子立定摸高跳（评分标准10%）** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 成绩(米) | | 6.6以上 | | 6.6-6.45 | | 6.45-6.3 | | 6.3-6.15 | | 6.15-6 | | 6-5.85 | | 5.85-5.7 | | 5.7-5.55 |
| 分数 | | 100 | | 90 | | 80 | | 70 | | 60 | | 50 | | 40 | | 30 |
| 换算 | | 10分 | | 9分 | | 8分 | | 7分 | | 6分 | | 5分 | | 4分 | | 3分 |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 成绩 | | 5.55-5.4 | | 5.4-5.25 | | 5.25及以下 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 分数 | | 20 | | 10 | | 0 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 换算 | | 2分 | | 1分 | | 0分 | |  | |  | |  | |  | |  |
| **七、立定三级跳远评分标准（15%）** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 成绩（米） | | 630及以上 | | 629 | | 628 | | 627 | | 626 | | 625 | | 624 | | 623 |
| 分数 | | 100 | |  | | 99 | |  | | 98 | |  | | 97 | |  |
| 换算 | | 15 | | 14.925 | | 14.85 | | 14.775 | | 14.7 | | 14.625 | | 14.55 | | 14.475 |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 成绩 | | 622 | | 621 | | 620 | | 619 | | 618 | | 617 | | 616 | | 615 |
| 分数 | | 96 | |  | | 95 | |  | | 94 | |  | | 93 | |  |
| 换算 | | 14.4 | | 14.325 | | 14.25 | | 14.175 | | 14.1 | | 14.025 | | 13.95 | | 13.875 |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 成绩 | | 614 | | 613 | | 612 | | 611 | | 610 | | 609 | | 608 | | 607 |
| 分数 | | 92 | |  | | 91 | |  | | 90 | |  | | 89 | |  |
| 换算 | | 13.8 | | 13.725 | | 13.65 | | 13.575 | | 13.5 | | 13.425 | | 13.35 | | 13.275 |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 成绩 | | 606 | | 605 | | 604 | | 603 | | 602 | | 601 | | 600 | | 599 |
| 分数 | | 88 | |  | | 87 | |  | | 86 | |  | | 85 | |  |
| 换算 | | 13.2 | | 13.125 | | 13.05 | | 12.975 | | 12.9 | | 12.825 | | 12.75 | | 12.675 |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 成绩 | | 598 | | 597 | | 596 | | 595 | | 594 | | 593 | | 592 | | 591 |
| 分数 | | 84 | |  | | 83 | |  | | 82 | |  | | 81 | |  |
| 换算 | | 12.6 | | 12.525 | | 12.45 | | 12.225 | | 12.15 | | 12.225 | | 12.15 | | 12.075 |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 成绩 | | 590 | | 589 | | 588 | | 587 | | 586 | | 585 | | 584 | | 583 |
| 分数 | | 80 | |  | | 79 | |  | | 78 | |  | | 77 | |  |
| 换算 | | 12 | | 11.925 | | 11.85 | | 11.775 | | 11.7 | | 11.625 | | 11.55 | | 11.475 |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 成绩 | | 582 | | 581 | | 580 | | 579 | | 578 | | 577 | | 576 | | 575 |
| 分数 | | 76 | |  | | 75 | |  | | 74 | |  | | 73 | |  |
| 换算 | | 11.4 | | 11.325 | | 11.25 | | 11.175 | | 11.1 | | 11.025 | | 10.95 | | 10.875 |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 成绩 | | 574 | | 573 | | 572 | | 571 | | 570 | | 569 | | 568 | | 567 |
| 分数 | | 72 | |  | | 71 | |  | | 70 | |  | | 69 | |  |
| 换算 | | 10.8 | | 10.725 | | 10.65 | | 10.575 | | 10.5 | | 10.425 | | 10.35 | | 10.275 |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 成绩 | | 566 | | 565 | | 564 | | 563 | | 562 | | 561 | | 560 | | 559 |
| 分数 | | 68 | |  | | 67 | |  | | 66 | |  | | 65 | |  |
| 换算 | | 10.2 | | 10.125 | | 10.05 | | 9.975 | | 9.9 | | 9.825 | | 9.75 | | 9.675 |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 成绩 | | 558 | | 557 | | 556 | | 555 | | 554 | | 553 | | 552 | | 551 |
| 分数 | | 64 | |  | | 63 | |  | | 62 | |  | | 61 | |  |
| 换算 | | 9.6 | | 9.525 | | 9.45 | | 9.375 | | 9.3 | | 9.225 | | 9.15 | | 9.075 |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 成绩 | | 550 | | 550以下 | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 分数 | | 60 | | 不及格 | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 换算 | | 9 | | 0 | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **八、加速接球、接高球（评分标准10%）** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1、在快速跑动中，每个队员加速接橄榄球，共接三个球，每接到一个球得2分。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
| 2、接高空中踢的高球，每个队员共接两个高球，每接到一个橄榄球得2分。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
| **九、球类意识测试（评分标准10%）** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 队员分成两队，在固定的区域内，一队在进攻时，队员可以前、后、左、右传球，但在持球跑动 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 时不能让防守队员触到，否则是球权转换。 | | | | | | | | | | | | | | | | |