**佛山市第一中学2024年招收体育特长生**

**体育测试评价方法与评分标准**

**说 明**

1. **本办法为百分制计分，体育测评成绩满分为100分，其中篮球、足球技术考核占30%，比赛能力占70%；田径素质项目测试占10%，专项技术测评90%；羽毛球身体素质占40%，比赛能力占60%。**
2. 测试指标分为定量指标和定性指标两种。
3. 定量指标评分要求：各项目考试测量（计数、计时）人员不得少于三人。定量指标的评分见各专项评分表。查表时，依据就低的原则，未达到某一档次评分标准的，按低一档评分标准评分。
4. 定性指标要求：采取100分制打分，由不少于三名考评员独立打分，所打分数至多可到小数点后一位。分数的计算方法为去掉一个最高分和一个最低分，取剩余分值的平均分（只取到小数点后一位）后，按照权重，乘以相应的系数即为该指标最后得分。

**田径项目测试内容、方法与评分表**

一、考试要求

1、每个考生选择专项进行测试，满分 100 分，其中专项测试成绩占90%，立定跳远占10%。

2、除本测试所提要求外，执行最新的田径竞赛规则。

3、径赛项目均采用电动计时； 径赛起跑执行 08 年田径竞赛规则条例，即每组只允许一次犯规，之后每次起跑犯规的考生均将被取消资格。

4、田赛远度项目每人有**六**次试跳（掷）机会。

5、考生检录时间、地点： 径赛项目考试前 10 分钟在各起跑点检录；田赛项目考试前 15 分钟在各项跳、投场地检录。考生须持本人第二代身份证考试。径赛项目的考生跑到终点后，须站回原跑道，待监考员核对身份证后方可离开。

二、考试内容：

专项：100米、200米、400米、800米、1500米、100米栏（女）、110米栏（男）、400米栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球、标枪。

三、评分标准： 见评分表

四、考试采用的跨栏栏架高度和投掷器材重量（见表 1 和表 2）。

表 1 测试栏架高度

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 组别 | 110 米栏（米） | 100 米栏（米） | 400 米栏（米） |
| 男 | **0.991** | — | **0.914** |
| 女 | — | **0.84** | **0.762** |

表 2 投掷项目测试器材的重量

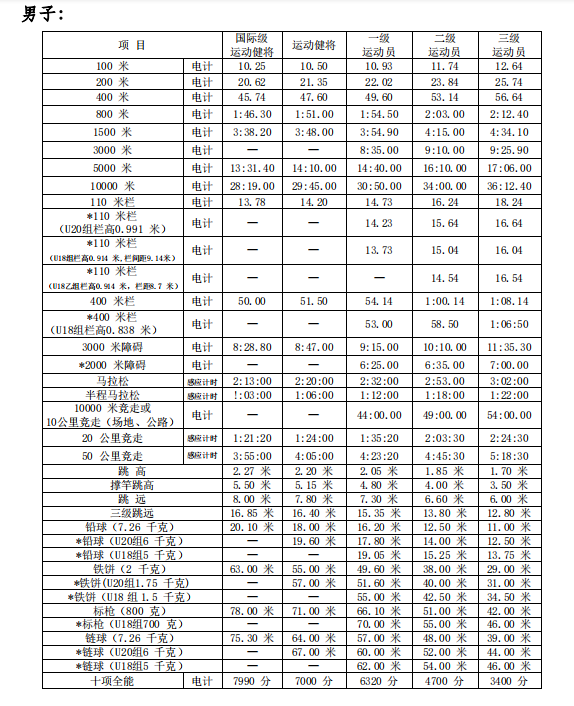
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 组别 | 铅球(千克） | 标枪（克） |
| 男 | 6 | **800** |
| 女 | 4 | **600** |

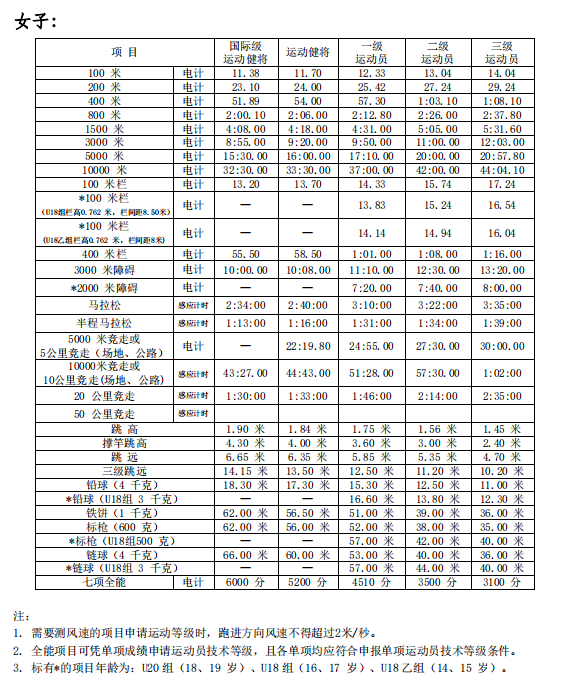
五、评分标准（最高100分，）

田径测试成绩达国家一级运动员标准得100分，国家二级运动员标准得90—99分，三级运动员标准80—89分，三级运动员标准以下70—79分，评委根据比赛获奖情况、考生身体条件以及我校田径队参加比赛的实际需要进行名次排序得出该生最后得分。

1. 立定跳远评分标准：

1679625069811

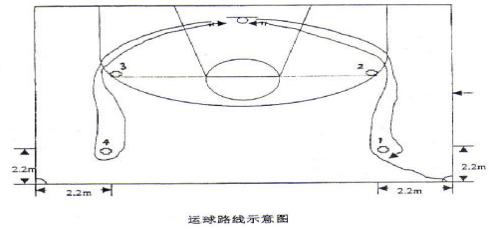
****



**女子篮球测评方法与评分标准**

**考核指标与所占分值：半场往返绕杆运球投篮占30%，实战能力占70%。**

1. **篮球（半场往返运球绕杆投篮）占30%**

⑴考试方法:由球场中线一侧 50 厘米处起动（双脚不得越线或踩线），并开始计时，运球分别绕过 1、2 号标志杆上篮，球中篮后，运球沿 3、4号标志杆外侧推进，并分别绕过 4、3 号标志杆上篮，球中篮后，运球沿1 号标志杆外侧推进至 1 号标志杆处，重复上述运球投篮方法，停表为确定最后一次投篮时球整体入筐为止。每人测试两次，取最佳一次（见运球路线示意图）。  
 ⑵要求：标志杆高度至小高于地面 1.5 米，按最新篮球规则要求，运球手不限，投篮方式不限，必须投中篮后方可继续运球，投不中则继续再投，直至投中。考试过程中出现违例现象时考生应返回违例点继续完成考试。

⑶评分标准：半场往返运球绕杆投篮评分标准表（女子）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **成绩（秒）** | **分值** | **成绩（秒）** | **分值** | **成绩（秒）** | **分值** | **成绩（秒）** | **分值** | **成绩（秒）** |
| 100 | 35.8 | 91 | 36.7 | 82 | 37.6 | 73 | 38.5 | 64 | 39.4 |
| 99 | 35.9 | 90 | 36.8 | 81 | 37.7 | 72 | 38.6 | 63 | 39.5 |
| 98 | 36.0 | 89 | 36.9 | 80 | 37.8 | 71 | 38.7 | 62 | 39.6 |
| 97 | 36.1 | 88 | 37.0 | 79 | 37.9 | 70 | 38.8 | 61 | 39.7 |
| 96 | 36.2 | 87 | 37.1 | 78 | 38.0 | 69 | 38.9 | 60 | 39.8 |
| 95 | 36.3 | 86 | 37.2 | 77 | 38.1 | 68 | 39.0 | 59 | 39.9 |
| 94 | 36.4 | 85 | 37.3 | 76 | 38.2 | 67 | 39.1 | 58 | 40.0 |
| 93 | 36.5 | 84 | 37.4 | 75 | 38.3 | 66 | 39.2 | 57 | 40.1 |
| 92 | 36.6 | 83 | 37.5 | 74 | 38.4 | 65 | 39.3 | 56 | 40.2 |

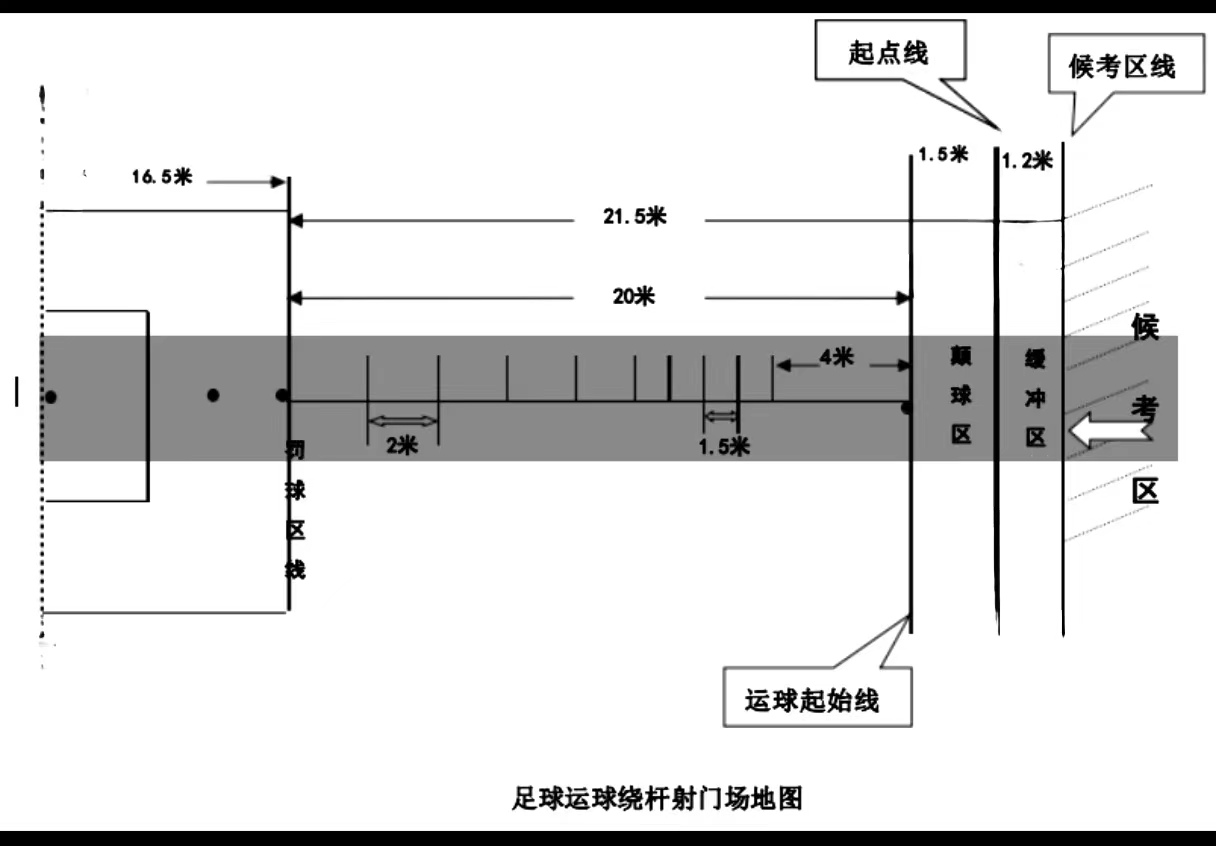
**2、实战能力占70%，进行单对单或团体对抗比赛（见下表）。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **A(100-91分)** | **B(90-81分)** | **C(80-71分)** | **D(70-60分)** | **E(59以下)** |
| 评定标准 | 技术运用很合理很熟练、对抗能力很强、位置意识和创造力等综合技能很突出 | 技术运用很合理很熟练、对抗能力较强、位置意识和创造力等综合技能比较突出 | 技术运用能力较稳定、对抗能力一般、位置意识和创造力等综合技能较好 | 技术运用能力一般、对抗能力较弱、位置意识和创造力等综合技能一般 | 技术运用能力不稳定、对抗能力较弱、位置意识和创造力等综合技能较弱 |

**男子足球测评方法及评分标准**

**一、颠球、运球绕杆射门**（30%）

1. 场地设置（如下图所示）（1）在距罚球区线中点 21.5米处，划一条与罚球区线平行、长8米的线段为起点线。考试时，考生进入起点线即开始计时，球通过球门线时停止计时。在起点线前方1.5 米处划一条平行线段为运球起始线，起点线与运球起始线之间为颠球区。在起点线后 1.2 米处划一条平行线为 候考线，候考线与起点线之间区域为缓冲区，候考线后面区域为候考区。（2）从罚球区线中点到运球起始线中点之间，插置标杆 9 支。第 1 支标杆距离运球起始线 4 米，第 1 支标杆至第 5 支标杆之间 距离 6 米，各标杆间距 1.5 米；第 5 支标杆至第 9 支标杆之间距离 8 米，各标杆间距 2 米；第 9 支标杆距离罚球区线中点 2 米。（3）标杆固定垂直插入地面，地面之上标杆高至少 1.5 米。



2.测试方法与要求 （1）考生在候考区内等待（不能在缓冲区等待），听到考官指令后，持球通过缓冲区经过起点线进入颠球区，考生通过起点线时考官开始计时。（2）在颠球区内，考生统一采用手抛球方式开始颠球，先用脚背正面颠球累计 20 个，紧接着运球逐个绕过标杆后射门，球越过球门线时停止计时。（3）考生须采用双脚交替颠球方式进行颠球，若单脚连续重复颠球则不计入颠球次数。颠球过程中，球偶尔越过运球起始线不违规。完成第 20个颠球后，球必须在运球起始线后方的颠球区内着地后才可进行运球绕杆射门，否则不计成绩。颠球数量以考官的报数为准。（4）考生在计时开始后再次用手触球、运球漏杆或未射进 球门，均不计成绩。（5）考生每人测试三次，取最好成绩为最终成绩。（6）测试用球统一标准为5号足球。

**男子足球运球绕杆射门考试评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | 分值 | 成绩（秒） | 分值 | 成绩（秒） |
| 100 | 15.0 | 86 | 16.4 | 72 | 17.8 |
| 99 | 15.1 | 85 | 16.5 | 71 | 17.9 |
| 98 | 15.2 | 84 | 16.6 | 70 | 18.0 |
| 97 | 15.3 | 83 | 16.7 | 69 | 18.2 |
| 96 | 15.4 | 82 | 16.8 | 68 | 18.4 |
| 95 | 15.5 | 81 | 16.9 | 67 | 18.6 |
| 94 | 15.6 | 80 | 17.0 | 66 | 18.8 |
| 93 | 15.7 | 79 | 17.1 | 65 | 19.1 |
| 92 | 15.8 | 78 | 17.2 | 64 | 19.3 |
| 91 | 15.9 | 77 | 17.3 | 63 | 19.5 |
| 90 | 16.0 | 76 | 17.4 | 62 | 19.7 |
| 89 | 16.1 | 75 | 17.5 | 61 | 20.0 |
| 88 | 16.2 | 74 | 17.6 | 统一60 | 20.1以下 |
| 87 | 16.3 | 73 | 17.7 |  |  |

1. **实战能力测试**（70%）

1、测试方法

视考生总人数分队比赛（11人制或7人制），比赛时间以能够全部观察了解每个考生在场上比赛的表现情况而定。

2. 评分标准：比赛基本技术应用、对抗、位置技术把握能力**（见下表）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **A(100-91分)** | **B(90-81分)** | **C(80-71分)** | **D(70-60分)** | **E(59以下)** |
| 评定标准 | 技术运用很合理很熟练、对抗能力很强、位置意识和创造力等综合技能很突出 | 技术运用很合理很熟练、对抗能力较强、位置意识和创造力等综合技能比较突出 | 技术运用能力较稳定、对抗能力一般、位置意识和创造力等综合技能较好 | 技术运用能力一般、对抗能力较弱、位置意识和创造力等综合技能一般 | 技术运用能力不稳定、对抗能力较弱、位置意识和创造力等综合技能较弱 |

**羽毛球测试方法及评分标准**

**一、身体素质：（40%）**

（一）一分钟双摇跳绳

1、测试方法：学生在一分钟时间内进行双摇跳绳，以成功完成跳起数量评定成绩。

2、成绩标准（15分）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 15分 | 14分 | 13分 | 12分 | 11分 | 10分 | 9分 | 8分 | 7分 | 6分 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 男（个） | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 |
| 女（个） | 110 | 105 | 105 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |

（二）一分钟仰卧起坐（10分）

1、测试办法：身体仰卧于地垫上，屈膝成90度左右，脚部平放在地上，双手的手指交叉放于头后面，腹肌收缩时两肘必须碰触膝盖，还原时两肩必须碰触地垫，达不到标准的不能计入成绩。

2、成绩标准：

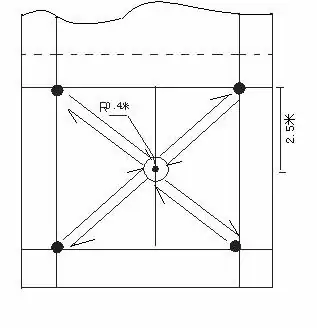
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 10分 | 9分 | 8分 | 7分 | 6分 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 男（个） | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 | 35 | 32 | 29 | 26 | 23 |
| 女（个） | 43 | 40 | 37 | 34 | 31 | 28 | 25 | 22 | 19 | 16 |

（三）低重心4点跑（15分）

1、测试方法：从双脚站在球场中心区域内开始，测试学生依次用持拍手触动右侧网前、左侧网前、右侧后场、左侧后场的球，每次触球后要回位（单脚踩到中心区域线即可），才能触击下一球。每个点摆放四只羽毛球。未触到球必须重复这一动作。低重心四点跑回位中心为端线到中心2.5米，半径为0.4米。

2.成绩标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 15分 | 14分 | 13分 | 12分 | 11分 | 10分 | 9分 | 8分 | 7分 | 6分 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 男（S） | 26.0 | 26.5 | 27.0 | 27.5 | 28.0 | 28.5 | 29.0 | 29.5 | 30.0 | 30.5 | 31.0 | 31.5 | 32.0 | 32.5 | 33.0 |
| 女（S） | 29.0 | 29.5 | 30.0 | 30.5 | 31.0 | 31.5 | 32.0 | 32.5 | 33.0 | 33.5 | 34.0 | 34.5 | 35.0 | 35.5 | 36 |



3、技术要求

出现以下违例情况，每次扣1分，至多扣5分。

违例：

（1）未触到球，又没有重做。

（2）完成动作时，背对球网回动。

（3）触球后没有回到中心区域

**二、比赛（60%）**

根据比赛名次计算比赛得分。

1、比赛办法：测试学生按照级别和性别进行单打比赛，测试人数少于6人（含6人）时，进行单循环赛排出名次。测试人数大于6人时分两个阶段进行比赛。第一阶段进行分组单循环赛；第二阶段进行淘汰和附加赛决出全部名次。如同性别同级别考生只有1人参加测试时，则安排在校高水平运动队队员参赛。

2、分组办法：随机抽签进行分组，采用一局21分胜负制，当一方先达到11分时，双方交换场地，间歇60秒。

3、每组别测试人数少于3人（含3人）时按照相应名次计算得分，第一名得60分，第二名得55分，第三名50分。每组别测试人数多于4人（含4人）时按照相应名次计算得分，第一名得60分，第二名得57分，第三名54分，以此类推。

**三、测试顺序：**

1、一分钟双摇跳绳

2、一分钟仰卧起坐

3、低重心4点跑

4、比赛

**四、比赛用球：本次测试比赛用球由学校提供**

五、测试地点：佛山市第一中学体育活动中心。