

附件 2:

中招体育类测试范围和要求

【乒乓球考试内容及评分标准】

一、考试指标与所占分值

类别	专项技术			实战能力
考试指标	正手攻球	搓中侧身突击	左推右攻	比赛
分值	20	20	20	40

二、考试内容、方法与评分标准

(一) 正手攻球

1、考试方法：受试者自主选定场内陪考员陪考，受试者发平击球，1分钟对攻（陪考员失利不计入受试者的测试次数和时间），累计受试者在规定时间内有效板数。每人二次机会，计最佳一次成绩。

2、评分标准：评分按照表1执行。

(二) 搓中侧身突击

1、考试方法：受试者自主选定场内陪考员陪考，受试者发下旋球，陪考员向受试者的某1/2台面（右手握拍者为左1/2台面，左手握拍者为右1/2台面）回中等下旋球，受试者搓球1-2次后必须侧身用进攻性技术击球至对方台面上（受试者搓球失误则视为该板突击失分），侧身突击15次，累计突击成功板数。

2、评分标准：评分按照表1执行。

(三) 左推右攻

1、考试方法：受试者自主选定场内陪考员陪考，受试者发平击球，由陪考员依次向受试者反手和正手回一般上旋球（在1/2台范围内），受试者连续做左推右攻，两点打一点，将球击至对方某1/2台面上（测试前受试者选定），计左推右攻连续组数（左推1次右攻1次为一组，陪考员失利不计入受试者测试次数）。每人二次机会，计最佳一次成绩。

2、评分标准：评分按照表1执行。

表1 乒乓专项技术评分表

分值	正手攻球 (次数)	技评分值	搓中突击 (次数)	技评分值	左推右攻 (组数)	技评分值
15	70	好(5分)中 (3分) 差(1分)	15	好(5分)中 (3分) 差(1分)	25	好(5分)中 (3分) 差(1分)
14	68		14			
13	66		13			
12	64		12			
11	62		11			
10	60		10			
9	58		9			
8	56		8			
7	54		7			
6	52		6			
5	50		5			
4	48		4			
3	46		3			
2	44		2			
1	42		1			

(四) 实战能力

1、测试方法：根据考生人数组织实战比赛测试，循环赛，男女分组比赛，三局二胜制，每局 11 分。

2、评分标准：评分按照表 2 执行。重点考察考生的技术运用能力、比赛意识和实战能力。

表2 乒乓球实战能力评分表

分值	名次	技评标准和分值
30	1	优（10分）：技术运用正确、熟练、合理，比赛意识强，实战能力强。 良（8分）：技术运用正确、合理，比赛意识较强，实战能力较强。 中（5分）：技术运用和比赛意识一般，实战能力一般。 差（2分）：技术运用和比赛意识较差，实战能力较差。
25	2	
20	3	
15	4	
10	5	
5	6	
0	7	

【篮球特长生考试内容及评分标准】

一、考试内容与所占分值

考试内容	专项素质（25分）		专项技术（50分）		实战能力（25分）	附加分（5分）
考试指标	5米三向折回跑	助跑摸高	投篮	多种变向运球上篮	比赛	身高
分值	10分	15分	25分	25分	25分	5分

二、考试方法与评分标准

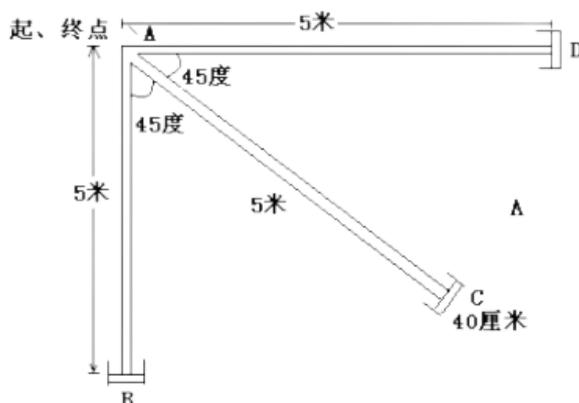
(一) 专项素质

1、5米三向折回跑：

(1) 场地设置：（见图）场地为一直角的两边和中间角平分角线组成的各长 5 米、宽 5 厘米的三向跑道线；起终点均设在直角顶点处（起、终点线均经过 A 点，其中起点线垂直于 AB，终点线垂直于 AD），在起终点三向跑道的顶端各画一条长 40 厘米、宽 5 厘米的标志线。

图 1-1 5 米三向折回跑场地设置图

(2) 动作规格：考生从起点以站立姿势起跑，先向右边跑道跑进至顶端，用脚踏标志线后返回原起点；然后向中间跑道跑进至顶端，用脚踏标志线后返回原起点；再向左边跑道



跑进至顶端，用脚踏标志线后返回原起点（即终点）。在考试中，手不准撑地。

(3) 考试方法：按动作规格的要求进行测试。每位考生测试两次，取最好成绩。（精确到0.1秒，非0进1，如9.22秒成绩为9.3秒。）

(4) 评分标准：按照评分表1-1执行。

表1-1 5米三向折回跑评分表

分值	男篮	分值	女篮	分值	男篮	分值	女篮
10	8.1	10	8.8	6.6	9.8	6.6	10.5
9.8	8.2	9.8	8.9	6.4	9.9	6.4	10.6
9.6	8.3	9.6	9	6.2	10	6.2	10.7
9.4	8.4	9.4	9.1	6	10.1	6	10.8
9.2	8.5	9.2	9.2	5.8	10.2	5.8	10.9
9	8.6	9	9.3	5.6	10.3	5.6	11
8.8	8.7	8.8	9.4	5.4	10.4	5.4	11.1
8.6	8.8	8.6	9.5	5.2	10.5	5.2	11.2
8.4	8.9	8.4	9.6	5	10.6	5	11.3
8.2	9	8.2	9.7	4.5	10.7	4.5	11.4
8	9.1	8	9.8	4	10.8	4	11.5
7.8	9.2	7.8	9.9	3.5	10.9	3.5	11.6
7.6	9.3	7.6	10	3	11	3	11.7
7.4	9.4	7.4	10.1	2.5	11.1	2.5	11.8
7.2	9.5	7.2	10.2	2	11.2	2	11.9
7	9.6	7	10.3	1.5	11.3	1.5	12
6.8	9.7	6.8	10.4	1	11.4	1	12.1

2、助跑摸高

(1) 考试方法：助跑起跳摸高，采用电子摸高器或标准摸高器进行测试，以触碰最高点计其成绩，每人测两次，取最好成绩（精确到1厘米）。助跑距离和助跑方法不限。

(2) 评分标准：按照评分表1-2执行。

表1-2 助跑摸高评分表

分值	男子成绩 (米)	女子成绩 (米)	分值	男子成绩 (米)	女子成绩 (米)
15.00	3.25	2.80	10.60	3.03	2.57
14.80	3.24	2.79	10.40	3.02	2.56
14.60	3.23	2.78	10.20	3.01	2.55
14.40	3.22	2.77	10.00	3.00	2.54
14.20	3.21	2.76	9.80	2.99	2.53
14.00	3.20	2.75	9.60	2.98	2.52
13.80	3.19	2.74	9.40	2.97	2.51
13.60	3.18	2.72	9.20	2.96	2.50
13.40	3.17	2.71	9.00	2.95	2.49
13.20	3.16	2.70	8.80	2.94	2.48
13.00	3.15	2.69	8.60	2.93	2.47
12.80	3.14	2.68	8.40	2.92	2.46
12.60	3.13	2.67	8.20	2.91	2.45
12.40	3.12	2.66	8.00	2.90	2.44

25.00	42.50	47.50	17.50	50.00	55.00	10.00	57.50	62.50
24.50	43.00	48.00	17.00	50.50	55.50	9.50	58.00	63.00
24.00	43.50	48.50	16.50	51.00	56.00	9.00	58.50	63.50
23.50	44.00	49.00	16.00	51.50	56.50	8.50	59.00	64.00
23.00	44.50	49.50	15.50	52.00	57.00	8.00	59.50	64.50
22.50	45.00	50.00	15.00	52.50	57.50	7.50	60.00	65.00
22.00	45.50	50.50	14.50	53.00	58.00	7.00	61.00	66.50
21.50	46.00	51.00	14.00	53.50	58.50	6.50	62.00	67.50
21.00	46.50	51.50	13.50	54.00	59.00	6.00	63.00	68.50
20.50	47.00	52.00	13.00	54.50	59.50	5.50	64.00	69.50
20.00	47.50	52.50	12.50	55.00	60.00	5.00	65.00	70.50
19.50	48.00	53.00	12.00	55.50	60.50	4.50	66.00	71.00
19.00	48.50	53.50	11.50	56.00	61.00	4.00	67.00	72.00
18.50	49.00	54.00	11.00	56.50	61.50	0	67.00 以 上	72.00 以 上
18.00	49.50	54.50	10.50	57.00	62.00			

(三) 实战能力

1、考试方法：按照篮球比赛规则，组织全场或半场比赛，进入实战的考生按报名位置随机抽签分组，当组出现位置空缺时，根据缺位情况由组织方随机指定非初三三年段篮球专业的学生进行补位，补位的学生不参与当组评分。

2、评分标准：考评员按照实战能力评分表（详见评分表3-1），从动作的正确、协调、连贯程度，技战术运用水平以及配合意识等方面，独立对考生进行综合评定。按百分制打分，所打分数取整数。

表3-1 实战能力评分表

等级	优	良	中	差
分值	25—21分	20—18分	17—15分	14分以下
标准	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、实战效果较好。	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、效果一般。	动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识较差、效果较差。

(四) 附加分

1、评分标准按照评分表4-1执行。

表4-1 附加分评分表

男子身高	185—187厘米	188—189厘米	190—191厘米	192厘米及以上
女子身高	173—175厘米	176—177厘米	178—179厘米	180厘米及以上
附加分	2分	3分	4分	5分

注：裸足测量，测量时精确到1厘米（采用四舍五入法）。

【足球考试内容及评分标准】

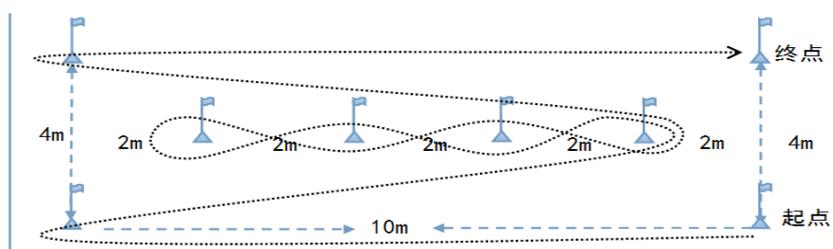
一、测试对象——非守门员：100分

(一) 专项身体素质测试（30分）：

1、5×25米折返跑（男）；多向绕杆跑（女）（15分）

2、灵敏性、协调性综合练习（15分）

（二）基本技术测试（40分）：



- 1、颠球（10分）
- 2、定位球踢准（男）；运球转身射门（女）（15分）
- 3、20米运球绕杆射门（15分）

（三）比赛能力测试（30分）

二、测试对象——守门员：100分

（一）身体专项测试（30分）：

- 1、立定跳远（15分）
- 2、灵敏性、协调性综合练习（15分）

（二）守门员专项技术（40分）：

- 1、扑接球技术（20分）
- 2、掷远和踢远（20分）

（三）比赛能力测试（30分）

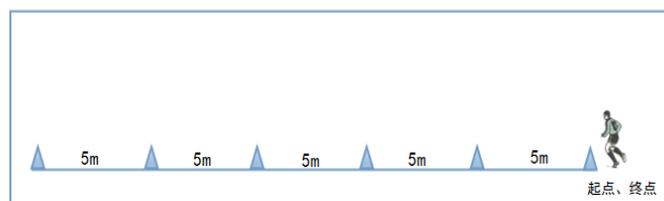
二、测试对象——非守门员：100分

（一）专项身体素质测试（30分）

1、男生：折返跑（15分）

（1）测试方法：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，脚动开表计时，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。

（2）评分方法：测试一次，若未击倒标志物或者没有按照既定路线则没有成绩，视为犯规，允许补测一次，再次犯规，成绩以零分计算。



2、女生：多向绕杆（15分）

（1）测试方法：在平整的人工草或天然草足球场，划定15米×5米区域。中间标志杆间距2米。（图示）听信号后，从起始点采用站立式起跑，按照规定路线，依次越过各标志杆后冲过终点。

（2）评分方法：测试一次，若漏杆、碰倒杆或者没有按照既定路线则没有成绩，视为犯规，允许补测一次，再次犯规，成绩以零分计算。

3. 灵敏性、协调性综合测试（15分）

（1）测试方法：在长4.5米，宽4.5米的区域内，分设A、B、C、D、四个点，每条线各点之间的距离（如图）。队员从A点出发（人动计时），快速跑至B点推倒B点的标志桶后，快速跑返回A点，经A点标志外围，快速跑至D点推倒D点标志桶后，快速跑返回A点，在ABCD区域内前滚翻（或单肩前滚翻）后快速冲过C点。计时停止。

第二次测试：队员带球，当球越过起点线 A/B 时开始计时，队员必须带球越过 C/D 线，然后带球返回 A/B 线，之后再返回 C/D 线，在 ABCD 区域内完成射门。球越过球门线（或底线）停表。射进球门两侧标志内（含门柱）得 2 分，射进球门中间标志内或射中标志以 1 分计算。队员两次测试，考生均需完成三个不同的转身动作（如内侧扣、外侧扣、拉球转身），左右脚不限。

（2）评分方法：第一次测试和第二次测试连续进行，两次成绩相加为一组成绩，射门分数另计入总

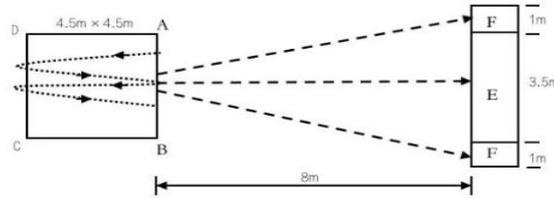


图 11“带球转身射门测试”图示

分。每人测试两组，取最好一组成绩。如两组测试均犯规或失败，则该项测试成绩以零分计算。射门分数可取两组中有效成绩的最高分计入总分。

4、20 米运球绕杆射门（15 分）

（1）测试方法：如图所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线 2 米处起，沿 20 米垂线共插置 8 根标志杆。考生将球置于 2 米长的起点线标志杆正后方，运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门。球动开表计时，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。

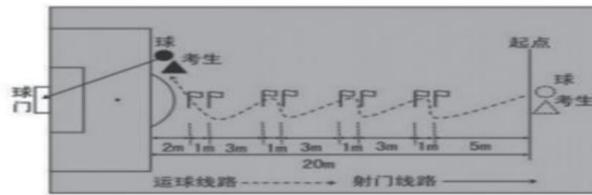


图 34-2 运球过杆射门示意图

（2）评分方法：测评员记录其所用时间。两次机会，取最优成绩。凡出现漏杆、射门偏出球门，身体未从杆旁绕过而将杆撞倒，算一次失败，球击中横梁或立柱弹出或弹回，可补测一次。如 3 次测试均为失败，成绩以零分计算。

5、比赛能力测试（30 分）：

（1）比赛形式：八人制，5 号球，比赛时间 20 分钟，比赛场地和竞赛规则参照国际足联最新审定的《足球竞赛规则》。

（2）比赛评分：测评员对测试学生进行比赛评分，以测评员的平均分作为该学生的最终比赛评分。

二、测试对象——守门员：100 分

（一）立定跳远（15 分）

1、测试方法：考生在起跳线后起跳，两脚自然开立，静止起跳，不允许踩线，起跳时不允许助跑、垫跳。

2、评分方法：测试共进行两次，记录两次中最佳成绩为最终成绩。两次犯规者，可再补跳一次。

（注：如在跳后落地时没站稳，出现向后退，退至什么地方站稳时，成绩应算站稳后的成绩。）

（二）灵敏性、协调性综合练习（15 分）参考非守门员项目

（三）扑接球（20 分）

1、测试方法：考生在 11 人制球门前，扑接 10 个以上来自罚球区线外射中球门的有效射门球（其中包含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。

2、评分方法：测评员依据扑接球评分标准对学生进行评分，以测评员的平均分作为该学生的最终评分。

（四）掷远与踢远（20 分）

1、测试方法：在球场适当位置画一条 20 米线段为测试区横宽，从横线两端分别垂直向场内画两条 80

米以上平行直线为测试区纵长，并标出距离数。先将球以单手掷远 2 次（允许戴手套进行），然后用脚踢远 2 次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限）。考生需在指令发出后 3 分钟内完成测试。

2、评分方法：各取手抛球和脚踢球其中最好一次成绩相加为考生最后成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。

（五）比赛能力测试（30 分）：

进行 8V8 比赛，在比赛中对守门员比赛能力进行评定。参考非守门员

评分标准（男子足球：非守门员）

专项身体素质测试（30分）			基本技术测试（40分）			比赛能力 （30分）
分值	5×25折返（秒） （15分）	灵敏性、协调性综合测试 （秒）（15分）	分值	原地颠球 （10分）	20米绕杆射门（秒） （15分）	
15	≤33	≤8.00	15		≤8.60	每人至多可进行8次传球，左右脚不限，以第一落点记录成绩，圈内或压线得分，每球3分。5个有效球即满分。测试在4分钟内完成。
14	33.01-33.30	8.01-8.20	14		8.61-8.80	
13	33.31-33.60	8.21-8.40	13		8.81-9.00	
12	33.61-33.80	8.41-8.60	12		9.01-9.30	
11	33.81-34.20	8.61-8.80	11		9.31-9.60	
10	34.21-34.60	8.81-9.00	10	≥60	9.61-9.90	
9	34.61-35.50	9.01-9.20	9	≥50	9.91-10.30	
8	35.51-36.60	9.21-9.40	8	≥40	10.31-10.60	
7	36.61-37.00	9.41-9.60	7	≥35	10.61-10.90	
6	37.01-37.60	9.61-9.80	6	≥30	10.91-11.30	
5	37.61-38.00	9.81-10.00	5	≥25	11.31-11.60	
4	38.01-38.60	10.01-10.20	4	≥20	11.61-12.30	
3	38.61-39.00	10.21-10.40	3	≥15	12.31-12.90	
2	39.01-39.60	10.41-10.60	2	≥10	12.91-13.30	
1	39.61-40.00	10.61-10.80	1	≥5	13.31-14.40	

评分标准（女子足球：非守门员）

评分标准（足球：守门员）

专项身体素质测试（30分）			基本技术测试（40分）				比赛能力 （30分）
分值	多向绕杆（秒） （15分）	灵敏性、协调性综合测试（秒）（15分）	分值	原地颠球 （10分）	20米绕杆射门（秒） （15分）	带球转身射门（秒） （13+2分）	
15	≤16.4	≤8.40	15		≤9.60	进球得分1或2分	分优秀、良好、及格、不及格四个等级，对考生比赛能力进行评定，针对学生技术运用、战术意识、比赛作风等方面进行评价。 优秀：25—30分 良好：19—24分 及格：13—18分 不及格：12分以下
14	16.41-16.80	8.41-8.60	14		9.61-9.80		
13	16.81-17.30	8.61-8.80	13		9.81-10.00	16.01-16.30	
12	17.31-17.80	8.81-9.00	12		10.01-10.30	16.31-16.60	
11	17.81-18.50	9.01-9.20	11		10.31-10.60	16.61-16.90	
10	18.51-19.20	9.21-9.40	10	≥45	10.61-10.90	16.91-17.20	
9	19.21-20.00	9.41-9.60	9	≥40	10.91-11.30	17.21-17.50	
8	20.01-20.80	9.61-9.80	8	≥35	11.31-11.60	17.51-17.80	
7	20.81-21.70	9.81-10.00	7	≥30	11.61-11.90	17.81-18.10	
6	21.71-22.60	10.01-10.20	6	≥25	11.91-12.30	18.11-18.40	
5	22.61-23.50	10.21-10.40	5	≥20	12.31-12.60	18.41-18.70	
4	23.51-24.00	10.41-10.60	4	≥15	12.61-13.30	18.71-19.00	
3	24.01-24.50	10.61-10.80	3	≥10	13.31-13.90	19.01-19.30	
2	24.51-25.00	10.81-11.00	2	≥5	13.91-14.30	19.31-19.60	
1	25.01-25.50	11.01-11.20	1	≥3	14.31-15.40	19.61-19.90	

专项身体素质测试 (30 分)					基本技术测试 (40 分)			比赛能力 (30 分)	
分 值	立定跳远 (米) (15 分)		灵敏性、协调性综合测试 (秒) (15 分)		分 值	掷远和踢远 (米) (20 分)			接球、扑球技术 (20 分)
	男	女	男	女		男	女		
15	≤2.50	≤2.20	≤8.00	≤8.40	20	≤80.00	≤60.00	考生在 11 人制球门前, 扑接 10 个以上来自罚球区线外射中球门的有效射门球 (其中包含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球)。由考生应对评委的手抛球和射门, 根据不同角度、不同力量、不同方向的来球, 考生进行接球和扑球。评委根据考生的准备姿势、手型、接扑球技术动作、反应能力对考生进行技术评定。 优秀: 20—16 分 良好: 15—11 分 及格: 10—6 分 不及格: 5 以下	
14	2.46-2.49	2.16-2.19	8.01-8.20	8.41-8.60	19	77.50	57.50		
13	2.41-2.45	2.11-2.15	8.21-8.40	8.61-8.80	18	75.00	55.00		
12	2.36-2.40	2.06-2.10	8.41-8.60	8.81-9.00	17	72.50	52.50		
11	2.31-2.35	2.01-2.05	8.61-8.80	9.01-9.20	16	70.00	50.00		
10	2.26-2.30	1.96-2.00	8.81-9.00	9.21-9.40	15	67.50	47.50		
9	2.23-2.25	1.93-1.95	9.01-9.20	9.41-9.60	14	65.00	45.00		
8	2.20-2.22	1.90-1.92	9.21-9.40	9.61-9.80	13	62.50	42.50		
7	2.17-2.19	1.87-1.89	9.41-9.60	9.81-10.00	12	60.00	40.00		
6	2.14-2.16	1.84-1.86	9.61-9.80	10.01-10.20	11	57.50	39		
5	2.11-2.13	1.81-1.83	9.81-10.00	10.21-10.40	10	55.00	38		
4	2.08-2.10	1.78-1.80	10.01-10.20	10.41-10.60	9	52.50	37		
3	2.05-2.07	1.74-1.78	10.21-10.40	10.61-10.80	8	50.00	36		
2	2.01-2.04	1.71-1.73	10.41-10.60	10.81-11.00	7	49.00	35		
1	1.90-2.00	1.60-1.70	10.61-10.80	11.01-11.20	6	48.00	34		
					5	47.00	33		
					0				

备注: 掷远和踢远限定 20 米宽度范围内, 超过范围成绩无效。每人每项测试 2 次, 取两项最好成绩相加计分, 测试在 3 分钟内完成。

