

## 2026年西城区初升高体育、艺术、科技特长生测试标准

### (手球测试标准)

#### 非守门员

##### (一) 考核指标与所占分值

总分 100 分，专项素质 10 分，专项技术 50 分，实战能力 40 分，60 分以上为合格。

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	20 米×6 折返跑	掷远	全场跑动、传球、射门	比赛
分值	10 分	20 分	30 分	40 分

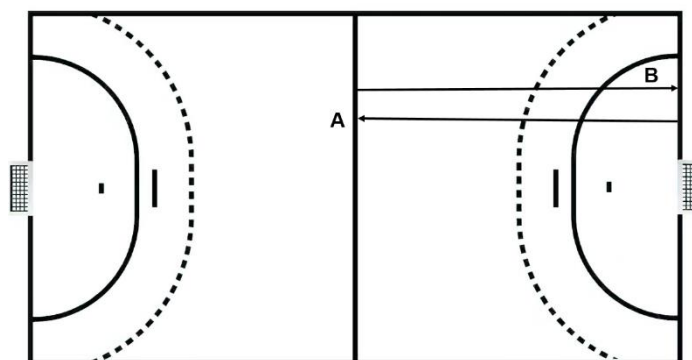
##### (二) 考试方法与评分标准

#### 1. 专项素质

##### (1) 20 米×6 折返跑

考试方法：如图 11-1 所示，在场地中线到端线之间进行。考生从中线 A 点起动，脚动开始计时，跑至 B 点，踏端线后返回，如此往返三次。每人测试 2 次，取最好成绩。

图 11-1 20 米×6 折返跑示意图



评分标准：见表 11-1；每次任意脚必须踏上或踏过中线和端线后方可折返，

否则在最终成绩中要加 1 秒。

表 11-1 20 米×6 折返跑评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
10	22	25	6.6	26.8	29.8	3.2	33.6	36.6
9.9	22.1	25.1	6.5	27	30	3.1	33.8	36.8
9.8	22.2	25.2	6.4	27.2	30.2	3	34	37
9.7	22.3	25.3	6.3	27.4	30.4	2.9	34.2	37.2
9.6	22.4	25.4	6.2	27.6	30.6	2.8	34.4	37.4
9.5	22.5	25.5	6.1	27.8	30.8	2.7	34.6	37.6
9.4	22.6	25.6	6	28	31	2.6	34.8	37.8
9.3	22.7	25.7	5.9	28.2	31.2	2.5	35	38
9.2	22.8	25.8	5.8	28.4	31.4	2.4	35.2	38.2
9.1	22.9	25.9	5.7	28.6	31.6	2.3	35.4	38.4
9	23	26	5.6	28.8	31.8	2.2	35.6	38.6
8.9	23.1	26.1	5.5	29	32	2.1	35.8	38.8
8.8	23.2	26.2	5.4	29.2	32.2	2	36	39
8.7	23.3	26.3	5.3	29.4	32.4	1.9	36.2	39.2
8.6	23.4	26.4	5.2	29.6	32.6	1.8	36.4	39.4
8.5	23.5	26.5	5.1	29.8	32.8	1.7	36.6	39.6
8.4	23.6	26.6	5	30	33	1.6	36.8	39.8
8.3	23.7	26.7	4.9	30.2	33.2	1.5	37	40
8.2	23.8	26.8	4.8	30.4	33.4	1.4	37.2	40.2
8.1	23.9	26.9	4.7	30.6	33.6	1.3	37.4	40.4

8	24	27	4.6	30.8	33.8	1.2	37.6	40.6
7.9	24.2	27.2	4.5	31	34	1.1	37.8	40.8
7.8	24.4	27.4	4.4	31.2	34.2	1	38	41
7.7	24.6	27.6	4.3	31.4	34.4	0.9	38.2	41.2
7.6	24.8	27.8	4.2	31.6	34.6	0.8	38.4	41.4
7.5	25	28	4.1	31.8	34.8	0.7	38.6	41.6
7.4	25.2	28.2	4	32	35	0.6	38.8	41.8
7.3	25.4	28.4	3.9	32.2	35.2	0.5	39	42
7.2	25.6	28.6	3.8	32.4	35.4	0.4	39.2	42.2
7.1	25.8	28.8	3.7	32.6	35.6	0.3	39.4	42.4
7	26	29	3.6	32.8	35.8	0.2	39.6	42.6
6.9	26.2	29.2	3.5	33	36	0.1	39.8	42.8
6.8	26.4	29.4	3.4	33.2	36.2	0	39.8 以上	42.8 以上
6.7	26.6	29.6	3.3	33.4	36.4			

## (2) 掷远

考试方法：在手球场地或空旷的其它场地进行，掷远区域宽 10 米，长至少 50 米；设一条宽 5 厘米、长 3 米的投掷线。掷远时球出手前踩踏或超越投掷线该次掷球无效；掷远时将球掷出 10 米宽以外的区域该次掷球也无效；按照手球规则，掷远助跑不得超过三步（不得运球）。每人测试 2 次，取最好成绩。

评分标准：见表 11-2。

表 11-2 掷远评分表

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
----	--------	----	--------	----	--------

	男	女		男	女		男	女
20	44	38	13	37	31	6	30	24
19	43	37	12	36	30	5	29	23
18	42	36	11	35	29	4	28	22
17	41	35	10	34	28	3	27	21
16	40	34	9	33	27	2	26	20
15	39	33	8	32	26	1	25	19
14	38	32	7	31	25			

## 2. 专项技术

### (1) 全场跑动、传球、射门

考试方法：如图 29-2 所示，B 点放置 2 个手球，D、F 点各放置 1 个手球。考生从场地右侧任意球线和边线的相交点 A 起动计时，跑到七米球线 B 点捡起地面上的球向前场左侧 45° 角位置的 C 点跑动传球，接球人位于 C 点任意球线与球门区之间的区域，传球后向左侧前方中线和边线交叉的 D 点跑动，捡起 D 点上的球后运球至前方射门后用手触 E 点球门柱，然后返回向另一侧球门区后端线和边线交界 F 点冲刺，捡起 F 点的球，向任意球线中间 H 点的接球人作原地传球，传球后绕七米球线外跑到 B 点，捡起球作后转身倒地射门，球通过球门线停表。每人测试 2 次，取最好成绩。

评分标准：考生必须按照规定路线和要求完成技术，否则算失败，不计成绩。传球没有到位，每次加 0.3 秒；没有传球，每次加 0.6 秒，未能完成射门动作，加 0.3 秒；运球时出现违例（走步或两次运球），每次加 0.3 秒（表 11-3）。

图 11-2 全场跑动、传球、射门示意图

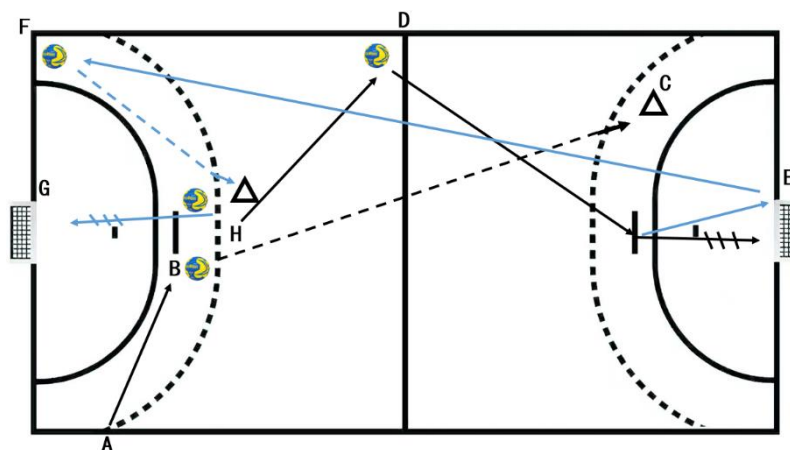


表 11-3 规定路线跑动评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
30	20.5	24.5	23	21.9	25.9	12	23.3	27.3
29.5	20.6	24.6	22.5	22	26	11	23.4	27.4
29	20.7	24.7	22	22.1	26.1	10	23.5	27.5
28.5	20.8	24.8	21.5	22.2	26.2	9	23.6	27.6
28	20.9	24.9	21	22.3	26.3	8	23.7	27.7
27.5	21	25	20.5	22.4	26.4	7	23.8	27.8
27	21.1	25.1	20	22.5	26.5	6	23.9	27.9
26.5	21.2	25.2	19	22.6	26.6	5	24	28
26	21.3	25.3	18	22.7	26.7	4	24.1	28.1
25.5	21.4	25.4	17	22.8	26.8	3	24.2	28.2
25	21.5	25.5	16	22.9	26.9	2	24.3	28.3
24.5	21.6	25.6	15	23	27	1	24.4	28.4
24	21.7	25.7	14	23.1	27.1			

23.5	21.8	25.8	13	23.2	27.2			
------	------	------	----	------	------	--	--	--

### 3. 实战能力

(1) 考试方法：按顺序将考生分成若干组进行比赛，每组进行 10 分钟的分队比赛，或根据轮转等实际考试情况由主考确定每组比赛时间。

通过比赛观察考生运用技术的能力和战术配合意识。

(2) 评分标准：考评员参照实战能力评分细则(见表)，独立对考生进行综合评定。采用 40 分制评分，分数至多可保留小数点后 1 位。

手球实战能力评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 (40.0 ~ 30.0 分)	动作正确，协调、连贯、实效；攻防技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。
良 (30.0 ~ 20.0 分)	动作正确，协调；攻防技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强，实战效果较好。
中 (20.0 ~ 10.0 分)	动作基本正确，协调；攻防技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。
差 (10 分以下)	动作不正确，不协调；攻防技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

#### 考试场地及器材要求

考试场地和考试用球严格按照中国手球协会最新审定的《手球竞赛规则》中的相关要求执行。

#### 守门员

##### (一) 考核指标与所占分值

总分 100 分，专项素质 10 分，专项技术 50 分，实战能力 40 分，60 分以上为合格。

## (二) 考试方法与评分标准

### 1. 专项素质

类别	专项素质		专项技术	实战能力
考核指标	5米三向折返跑	掷远	全场跑动、传球、射门	比赛
分值	10分	20分	30分	40分

#### (1) 5米三向折返跑

考试方法：

如图 29-5 所示，场地为一直角的两边和角平分线各长 5 米，宽 5 厘米的三向跑道线（手球场进行）；起终点均设在直角顶点 A 点，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。

①考生从起点 A 以站立姿势起跑，脚动开始计时，跑至顶端 B 点，脚踏标志线后返回时后退跑到起点 A；再跑至顶端 C 点，脚踏标志线后返回时后退跑到起点 A；再跑至顶端 D 点，脚踏标志线后返回时后退跑到起点 A。在测试中，手不准有意撑地。每人测试 2 次，取最好成绩。

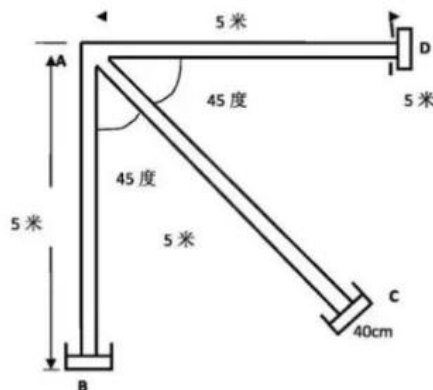


图 29-5 5 米三向折返跑示意图

②按符合动作规格的跑进路线跑完全程。

I 未按规定跑进路线跑完全程计“0”分。

II 考生如果在任何一个顶端未触及或踏过标志线，判为未跑完全程，按“0”分计。

III 有意用手撑地（获得利益）判“0”分。

评分标准：

手球守门员 5 米三向折返跑评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
10.0	9.70	10.45	6.6	10.55	11.30	3.2	11.40	12.15
9.8	9.75	10.50	6.4	10.60	11.35	3.0	11.45	12.20
9.6	9.80	10.55	6.2	10.65	11.40	2.8	11.50	12.25
9.4	9.85	10.60	6.0	10.70	11.45	2.6	11.55	12.30
9.2	9.90	10.65	5.8	10.75	11.50	2.4	11.60	12.35
9.0	9.95	10.70	5.6	10.80	11.55	2.2	11.65	12.40
8.8	10.00	10.75	5.4	10.85	11.60	2.0	11.70	12.45
8.6	10.05	10.80	5.2	10.90	11.65	1.8	11.75	12.50
8.4	10.10	10.85	5.0	10.95	11.70	1.6	11.80	12.55
8.2	10.15	10.90	4.8	11.00	11.75	1.4	11.85	12.60
8.0	10.20	10.95	4.6	11.05	11.80	1.2	11.90	12.65
7.8	10.25	11.00	4.4	11.10	11.85	1.0	11.95	12.70
7.6	10.30	11.05	4.2	11.15	11.90	0.8	12.00	12.75
7.4	10.35	11.10	4.0	11.20	11.95	0.6	12.05	12.80
7.2	10.40	11.15	3.8	11.25	12.00	0.4	12.10	12.85
7.0	10.45	11.20	3.6	11.30	12.05	0.2	12.15	12.90

6.8	10.50	11.25	3.4	11.35	12.10			
-----	-------	-------	-----	-------	-------	--	--	--

(2) 掷远

考试方法和评分标准：同非守门员

(3) 专项技术

全场跑动、传球、射门

考试方法：同非守门员

评分标准：

守门员规定路线跑动评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
30.0	21.5	25.5	23	22.9	26.9	12	24.3	28.3
29.5	21.6	25.6	22.5	23.0	27.0	11	24.4	28.4
29.0	21.7	25.7	22	23.1	27.1	10	24.5	28.5
28.5	21.8	25.8	21.5	23.2	27.2	9	24.6	28.6
28.0	21.9	25.9	21	23.3	27.3	8	24.7	28.7
27.5	22.0	26.0	20.5	23.4	27.4	7	24.8	28.8
27.0	22.1	26.1	20	23.5	27.5	6	24.9	28.9
26.5	22.2	26.2	19	23.6	27.6	5	25.0	29.0
26.0	22.3	26.3	18	23.7	27.7	4	25.1	29.1
25.5	22.4	26.4	17	23.8	27.8	3	25.2	29.2
25.0	22.5	26.5	16	23.9	27.9	2	25.3	29.3

24.5	22.6	26.6	15	24.0	28.0	1	25.4	29.4
24.0	22.7	26.7	14	24.1	28.1			
23.5	22.8	26.8	13	24.2	28.2			

### 3. 实战能力（比赛）

(1) 考试方法：方法同非守门员考生，在实战比赛中观察守门员的防守能力。

(2) 评分标准：考评员参照守门员比赛能力评分细则（表 29-7），独立对考生进行综合评定。采用 40 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 29-7 守门员比赛能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（40.0~30.0分）	移动迅速，选位准确，动作规范、柔韧性、协调性好，敢于封球，反应敏捷、准确，防守效果好。
良（30.0~20.0分）	移动较迅速，有选位意识，动作尚规范，柔韧性、协调性较好，不惧怕来球，反应较准确，防守效果较好。
中（20.0~10.0分）	移动速度较慢，选位不太准确，技术动作一般，柔韧性、协调性较差，有惧怕来球的表现，防守效果一般。
差（10分以下）	移动缓慢，不会正确选位，技术动作僵硬，柔韧性协调性差，反应迟缓，判断经常出错，缺乏守门员的基本能力。