

附件 1:

人大附中 2026 年高级中等学校招收体育特长生

测试内容

武术

一、总分（100 分）=身体素质（10 分）+基本功（30 分）+套路（60 分）

（一）身体素质：

立定跳远：

测试方法：在平地上画一横线，受试者站立于横线后，双腿同时发力向前跳出，双腿脚同时落地，两横线至落点距离。每人 3 次机会，取最好成绩。

（二）基本功：

1. 腿法：正踢腿，侧踢腿，外摆腿，里合腿
2. 跳跃：飞脚、旋风脚、外摆连、侧空翻、旋子。
3. 难度动作：B 类（含 B 类以上）难度动作任选 4 种。

（三）套路

两个半套：必须一个拳类半套，一个器械类半套。

二、评分细则与标准

（一）专项素质测试成绩表

内容		1	2	4	6	8	10
立定跳远[米]							
	女子	1. 6 0	1. 7 0	1. 8 0	1. 9 0	2. 05	2. 1 5
	男子	1. 8 0	1. 9 0	2. 00	2. 1 0	2. 20	2. 3 0
基本功	四种腿法	0	1	2	3	4	5
	五种跳跃	0	1	2	3	4	5
	B 类难度	0	1	2	3	4	5
	B 类难度	0	1	2	3	4	5
	B 类难度	0	1	2	3	4	5
	B 类难度	0	1	2	3	4	5
套路	拳术	10	12	15	20	25	30
	器械	10	12	15	20	25	30

(二) 评分方法及内容:

1. 长拳类

类别	等级	内容
平衡	B	十字平衡
扫转	B	直身前扫 900°
跳跃	B	侧空翻转体 360°
		腾空正踢腿
		旋子转体 360°
		旋风脚 540° +马步 (坐盘)
		腾空摆莲 540° +马步 (坐盘)
		旋风脚 540° +跌竖叉
	C	旋风脚 720° +马步
		腾空摆莲 720° +马步
		旋风脚 720° +跌竖叉
		旋子转体 720° +跌竖叉
		旋子转体 360° +旋风脚 720° +马步
		旋子转体 360° +旋风脚 720° +跌竖叉
抛接	B	抛+抢背+接、抛+摆莲+接

2. 南拳类

类别	等级	内容
扫转	B	直身前扫 900°
跳跃	B	腾空外摆腿 540° +马步
		单跳后空翻+蝶步
		旋风脚 540° +蝶步
		腾空飞脚向内转体 180° +提膝独立
	C	旋风脚 720° +马步
		腾空摆莲 720° +马步

3. 太极拳类

类别	等级	内容
平衡	B	前举腿低势平衡+转体 180° 成提膝独立
	B	后插腿低势平衡
	B	前举腿低势平衡+分脚、蹬脚
跳跃	B	腾空正踢腿+起跳脚落地
		腾空飞脚向内转体 180° +提膝独立
		腾空摆莲 360° +雀地龙
		旋风脚 360° +提膝独立
		腾空摆莲 360° +提膝独立
	C	腾空摆莲 540° +雀地龙

类别	档次及分值	标准
套路	30	动作符合规格要求，内容充实，劲力充足，用力顺达，节奏分明，风格突出，手眼身法步（械）协调。
	25	动作符合规格要求，内容充实，劲力充足，用力顺达，节奏分明，风格较突出，手眼身法步（械）较协调。
	20	动作符合规格要求，内容充实，劲力充足，用力顺达，节奏较分明，风格较突出，手眼身法步（械）较协调。
	15	动作较符合规格要求，内容较充实，劲力较充足，用力较顺达，节奏较分明，风格较突出，手眼身法步（械）较协调。
	12	动作较符合规格要求，内容较充实，劲力较充足，用力较顺达，节奏不分明，风格不突出，手眼身法步（械）不协调。
	10	动作不符合规格要求，内容不充实，劲力不充足，用力不顺达，节奏不分明，风格不突出，手眼身法步（械）不协调。

评分标准:

按照《2024年武术套路竞赛规则》进行评定。

足球

一、测试内容:

总分(100 分)=基本素质(50 分)+比赛实战(50 分)。

1. 基本素质: (50 分)

- (1) 仰卧起坐, 满分 10 分
- (2) 30 米跑, 满分 10 分
- (3) 10 米×4 折返跑, 满分 10 分
- (4) 立定跳远, 满分 10 分
- (5) 罚球区线 30 秒内射门入网 (守门员除外) , 满分 10 分
- (6) 扑接球(守门员), 满分 10 分

2. 比赛实战部分: (50 分)

根据报名人数进行分队比赛, 从技术、战术、体能、心理素质、突出特点等方面对运动员的场上表现进行评分。

二、评分标准:

1.

仰卧起坐		30 米跑		10 米×4 往返跑		立定跳远		扑接球(守门员)	
标准/个	得分	标准/秒	得分	标准/秒	得分	标准/m	得分	标准/个	得分
36	10	4"00	10	9"6	10	2.59	10	10	10
34	9.5	4"10	9.5	9"8	9.5	2.56	9.5	9	9
32	9	4"20	9	10"0	9	2.54	9	8	8
30	8.5	4"30	8.5	10"2	8.5	2.52	8.5	7	7
28	8	4"40	8	10"4	8	2.5	8	6	6
26	7.5	4"50	7.5	10"7	7.5	2.49	7.5	5	5
24	7	4"60	7	11"0	7	2.48	7	4	4
22	6.5	4"70	6.5	11"3	6.5	2.4	6.5	3	3
20	6	4"80	6	11"6	6	2.32	6	2	2
18	5.5	4"90	5.5	11"9	5.5	2.24	5.5	1	1
16	5	5"00	5	12"2	5	2.04	5		

2. 罚球区线 30 秒内射门入网

※ 罚球区线 30 秒内射门入网说明:

A、五个足球静置在罚球弧正对的罚球区线上

B、测试学生助跑射门, 30 秒内射完 5 球

C、足球飞行进入球门且第一落点打中球网算得分, 每球 2 分, 满分 10 分, 用左脚射中每球得 3 分, 总分不超过 10 分。

健美操

一、测试标准:

总分(100 分)=形态 (10 分)+素质 (20 分)+难度 (30 分)+成套 (40 分)

二、测试内容与评分标准

1. 形态(10 分)

测试内容:身体比例和形象。

评分标准:考评员目测考生身体各部位的比例及面部形象进行综合评定。

2. 素质(20 分)

测试内容:俯卧撑(30 秒), 两头起触脚(30 秒), 团身跳(30 秒), 三面叉。

评分标准:

俯卧撑(5 分): 肩部低于肘关节以下, 否则不予计数。(30 秒 20 次满分, 少一个减 0.5 分)

两头起触脚(5 分): 手指摸脚尖, 否则不予计数。(30 秒 20 次满分, 少一个减 0.5 分)

团身跳(5 分): 大腿在空中达到水平面, 否则不予计数。(30 秒 30 次满分, 少一个减 0.5 分)

三面叉(5 分): 平地左腿、右腿纵叉和平地横叉贴地, 否则按高度给予减分。

3. 难度(30 分)

测试内容:规定难度 (A、B、C 组难度), 自选难度 (A、B、C 组难度)。

评分标准:

A 组(10 分): 分腿支撑 2 秒+自选难度 (规定难度动作 5 分、自选难度动作 5 分)

B 组(10 分): 团身跳 360° +自选难度 (规定难度动作 5 分、自选难度动作 5 分)

C 组(10 分): 有支撑依柳辛+自选难度 (规定难度动作 5 分、自选难度动作 5 分)

备注: 考生要按照《国际体联(FIG)2025—2028 周期竞技健美操评分规则》达到难度动作的最低完成标准, 考评员根据考生难度动作的完成质量进行评定, 对未达到最低完成标准的动作扣除相应的分值。

4. 成套(40 分)

测试内容:自选成套动作按照《国际体联(FIG)2025—2028 周期竞技健美操评分规则》对本年龄组的要求进行编排, 展示考生的竞技能力。

评分标准:

按照《国际体联(FIG)2025—2028 周期竞技健美操评分规则》进行评定。