

## 田径测试标准

### 一、测试方法：

进行专项测试(每个学生报名时必须填专项)。

专项测试内容：

100m、200m、400m、800m、1500m、3000m；100m 栏(女)、110m 栏(男)、跳高、跳远、三级跳远、铅球(男 5kg, 女 4kg)、铁饼(均 1kg)、标枪(均 600g)

### 二、田径专项测试标准：

田径专项测试标准（男）													
分数	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米	110米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
100	11.2	23.0	51.5	2:00	4:00	8:40	15.0	1.90	6.75	14.00	14.25	51.0	56.0
90	11.3	23.2	52.0	2:01	4:03	8:46	15.2	1.88	6.70	13.95	14.10	50.0	55.0
80	11.35	23.3	52.25	2:015	4:06	8:52	15.4	1.87	6.65	13.85	13.95	49.0	54.0
70	11.40	23.4	52.50	2:02	4:09	8:58	15.6	1.86	6.60	13.75	13.80	48.0	53.0
60	11.45	23.5	52.75	2:025	4:12	9:04	15.8	1.85	6.55	13.65	13.65	47.0	52.0
50	11.5	23.6	53.0	2:03	4:15	9:10	16.0	1.83	6.50	13.50	13.50	46.0	51.0
45	11.6	23.8	53.5	2:045	4:18	9:16	16.2	1.81	6.40	13.35	13.35	45.0	49.5
40	11.7	24.0	54.0	2:06	4:21	9:22	16.4	1.78	6.30	13.20	13.20	44.0	47.0
35	11.8	24.2	54.5	2:075	4:25	9:30	16.7	1.75	6.20	13.05	12.90	43.0	45.0
30	12.0	24.5	55.5	2:10	4:30	9:40	17.0	1.70	6.00	12.75	12.60	41.0	43.5

田径专项测试标准（女）													
分数	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米	100米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
100	12.5	26.5	1:00	2:21	5:00	10:35	15.0	1.66	5.45	11.60	14.0	44.0	43.0
90	12.60	26.6	1:01	2:22	5:01	10:40	15.1	1.64	5.40	11.50	13.70	43.0	42.0
80	12.65	26.7	1:015	2:23	5:02	10:45	15.2	1.62	5.35	11.40	13.40	42.0	41.0
70	12.70	26.8	1:02	2:24	5:03	10:50	15.3	1.60	5.30	11.30	13.10	41.0	40.0
60	12.75	26.9	1:025	2:25	5:04	10:55	15.4	1.58	5.25	11.20	12.80	40.0	39.0
50	12.8	27.0	1:03	2:26	5:05	11:0	15.5	1.56	5.20	11.00	12.50	39.0	38.0
45	12.9	27.2	1:035	2:28	5:08	11:05	15.7	1.54	5.15	10.80	12.20	38.0	37.0
40	13.0	27.4	1:04	2:30	5:11	11:10	15.9	1.52	5.10	10.60	11.90	37.0	36.0
35	13.1	27.7	1:045	2:32	5:15	11:20	16.1	1.50	5.00	10.40	11.50	36.0	35.0
30	13.2	28.0	1:05	2:34	5:20	11:30	16.3	1.48	4.90	10.10	11.00	34.0	34.0

注：男子 110 米栏栏高 91.4cm、栏距 9.14 米；女子 100 米栏栏高 76.2cm、栏距 8.5 米。

## 篮球测试标准

凡参加篮球测试的同学均须通过专项素质测试和专项技术测试。专项测试分 A、B、C 三级。

### 测试内容

#### （一）专项素质

1. 助跑摸高：运动员须单（双）脚起跳，单手触摸高度标记，助跑距离和方向不限。每人可跳三次，登记一次最好成绩。测试员应站于一侧，平视所触的高度标记。

2. 5.8m × 6 折返跑：在罚球线和端线之间往返跑 3 次，起点在罚球线处，发令开始计时，折回时必须有一只脚踩到端线或罚球线，否则算违例，最后后脚跑出罚球线停表。每人只测一次。

#### （二）专项技术

##### 1. 全场运球、传接球投篮

##### 测试方法：

在标准篮球场（28 米 × 15 米）进行测验。队员站位（端线中点处）及移动路线如下图所示。三角为标志杆，①和②为同队队员，发令的同时开始计时，运动员按图示路线从 A 点（端线中点处）用右手运球，绕过标志杆 B 后，用体前变向换左手运球，当绕过标志杆 C 脚接触前场地面后，立即用双手胸前传球将球传给①再绕过标志杆 D 后接①的回传球用右手上篮，中篮后用左手运球立即按原路线返回，运球绕过标志杆 D 后用体前变向换右手运球，绕过标志杆 C 传球给②，再绕过标志杆 B 接②的回传球用

左手上篮。见图 1：全场运球、传接球投篮图示。

测试要求：

(1) 每人测一次，运、传球不能走步、两次运球或脚踢球。

(2) 必须按规定方式运、传球或投篮。

(3) 必须绕过中圈的标志杆后才能传球。

(4) 辅助传球队员不能越出规定的区域(传球区为 3 米 × 5.8 米) 传、接球。

(5) 第一个往返用低手上篮，第二个往返用高手上篮。

(6) 违反要求时，裁判员立即鸣哨，并结合口语明确指出违例地点，运动员必须退到指定地点继续进行测验，直至完成测验。

技评要求：

A 级：运球、传球动作正确，连贯协调，不违例，有一定速度，将球投中。

B 级：运球、传球动作基本正确、较连贯协调并有一定速度。

C 级：技术动作不正确、协调性差。

## 2.1 分钟投篮

以距篮圈 4 米以上为投篮区。

运动员站在投篮区投篮后，冲抢将球运至投篮区后在投篮，反复进行。以技评参照投中次数评定成绩。

技评要求：

A 级：投篮动作正确，连续投篮过程中动作连贯协调，

并有保持一定命中率（投中 5 个）。

B 级：投篮动作基本正确、连续投篮动作连贯，有一定命中率（投中 2 个）。

C 级：投篮动作不正确、不协调。

### 3. 全场一对一运球攻防：

要求：进攻队员运球必须有变向换手的变化，防守队员要正确选位和移动。

技评要求：

A 级：（进攻）运球技术正确，有一定的控制球能力（变向换手等变化），有保护球的意识，并有一定的攻击性和得分能力。（防守）会正确选择防守位置和利用滑步技术，积极堵截或攻击性的防守动作。

B 级：（进攻）有一定的控制球能力（变向换手等变化），注意保护球。（防守）技术运用基本正确。

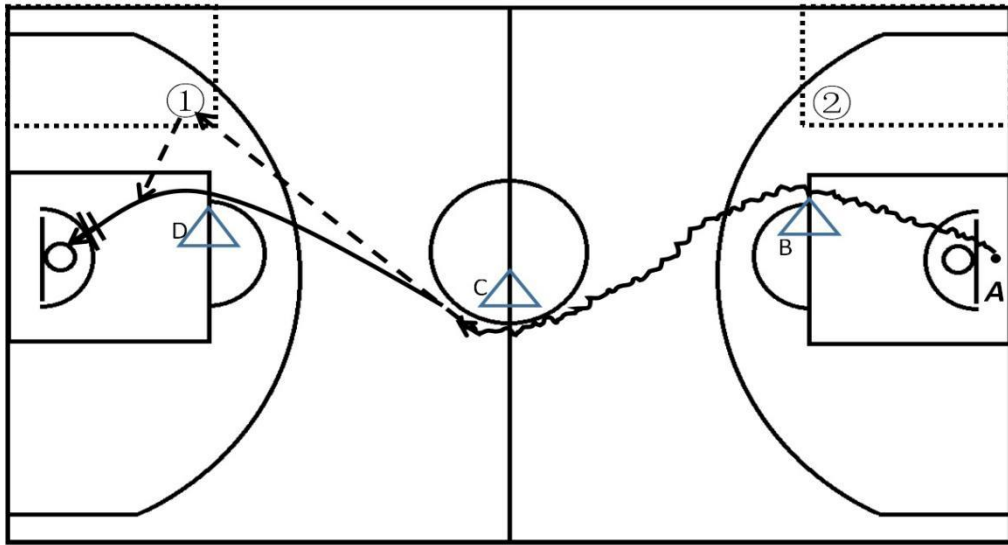
C 级：（进攻）没有掌握正确的运球技术。（防守）没有防守位置概念以及防守的滑步技术不正确。

### 4. 实战考察：半场 5 对 5

#### 篮球专项素质测试标准

得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
助跑摸高 (cm)	320	315	310	305	300	295	290	285	280	275
5.8 米 x6 折返跑 (秒)	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6

图 1: 全场运球、传接球投篮图示



### 乒乓球测试标准

测试内容:

1. 素质部分:

立定跳远、1 分钟单摇跳绳、移步换球说明:

(1) 立定跳远同田径项目。

(2) 跳绳 (1 分钟单摇): 测验用绳统一准备。在直径 2 米的圆圈内进行测验, 不得跳出规定的区域, 区域外所跳次数无效。发令开始计时, 在 1 分钟内累计数。采用双足单摇跳, 即双足同时距离地面跳过绳一次有效。在测验中如出现断绳等故障, 测验员可根据情况决定是否另其重跳, 如运动员自动放弃重跳该运动员断绳前所跳数字有效, 如需重跳, 继绳前所跳次数无效重新计数, 即使重新跳, 次数不如前次多, 也以后者为准。跳绳计数员三人。三人计数方法按取三人平均数。

## 2. 基本技术部分:

通过①2 / 3 台正手定点走位攻(拉)对1 / 2 台反手推(攻、拉); ②左右 1 / 2 台正反手攻或反手削对 1 / 2 台反手推或正手拉等练习方式, 测试手法、步法等基本动作进行技评。

3. 实战对打采取二人一组对打。重点观测基本技术与战术在实战中应用水平。可由测验员统一安排。(在双人对战中胜、败不为测试内容。)

## 4. 乒乓球评分测试标准

### (1) 测试项目: 立定跳远(厘米)

得分	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5
男	255	250	245	240	235	230	225	220	215	210	205
女	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175

### (2) 测试项目: 1 分钟单摇跳绳

得分	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5
男	200	197	194	191	188	185	182	179	176	173	170
女	195	193	190	187	184	181	178	175	172	169	166