

各项目测试内容及要求：

(一) 田径（测试地点：北京一零一中学田径场）

我校只招收高中田径项目中的男、女 100 米、200 米、400 米、110 米栏(男)、100 米栏(女)、跳高、跳远、铅球、铁饼、标枪，报考学生应具有从事该运动项目的身体形态、素质和机能等条件。

1、测试内容：

(1) 测试内容共三项：素质测试成绩、专项运动成绩、运动技术和身体形态。

(2) 总分（100 分）=素质测试成绩（10 分）+专项运动成绩（70 分）+“运动技术和身体形态”测试成绩（20 分）。

2、测试标准：

(1) 专项运动成绩评价，采用《2011 年北京市体育传统项目学校招收体育特长生（初升高）》田径专项测试标准。

专项测试标准

田径专项测试标准(男)

项目 标准 得分	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	110m栏	跳高	跳远	三级 跳远	铅球 4kg	铁饼 1kg	标枪 600g
70	11" 5	23" 6	53" 0	2' 03"	4' 15"	9' 10"	16" 0	1.88	6.50	13.50	16.00	45.00	51.00
65	11" 6	23" 8	53" 5	2' 04"	4' 18"	9' 16"	16" 2	1.85	6.40	13.35	15.50	45.00	49.00
60	11" 7	24" 0	54" 0	2' 06"	4' 21"	9' 22"	16" 4	1.80	6.30	13.20	15.00	44.00	47.00
55	11" 8	24" 2	54" 5	2' 07"	4' 25"	9' 30"	16" 7	1.78	6.20	12.90	14.80	43.00	45.00
50	12" 0	24" 5	55" 5	2' 10"	4' 30"	9' 40"	17" 0	1.75	6.00	12.60	14.40	41.00	43.50
45	12" 2	25" 0	56" 0	2' 13"	4' 35"	9' 50"	17" 5	1.70	5.80	12.30	14.10	39.00	41.00
40	12" 4	25" 5	56" 5	2' 16"	4' 40"	10' 05"	18" 0	1.68	5.60	12.00	13.80	37.00	39.00
35	12" 6	25" 8	56" 8	2' 19"	4' 45"	10' 15"	18" 2	1.65	5.50	11.90	13.50	36.00	38.00
30	12" 8	26" 0	57" 0	2' 21"	4' 50"	10' 25"	18" 4	1.60	5.40	11.60	13.30	35.00	37.00
25	13" 0	26" 2	57" 5	2' 24"	4' 55"	10' 35"	18" 7	1.58	5.30	11.30	13.10	34.00	36.00
20	13" 2	26" 5	57" 8	2' 27"	5' 00"	10' 45"	19" 0	1.55	5.20	11.00	12.80	33.00	35.00

田径专项测试标准(女)

项目 标准 得分	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	100m栏	跨高	跨远	三级 跨远	铅球 3kg	铁饼 1kg	标枪 600g
70	12"8	27"0	1'03	2'26	5'05	11'00	15"5	1.60	5.20	11.00	14.00	39.00	38.00
65	12"9	27"2	1'035	2'28	5'08	11'05	15"7	1.55	5.15	10.08	13.70	38.00	37.00
60	13"0	27"4	1'04	2'30	5'11	11'10	15"9	1.54	5.10	10.60	13.40	37.00	36.00
55	13"1	27"7	1'045	2'32	5'15	11'20	16"1	1.52	5.00	10.40	13.00	36.00	35.00
50	13"2	28"0	1'05	2'34	5'20	11'30	16"3	1.50	4.90	10.10	12.50	34.00	34.00
45	13"5	28"5	1'06	2'36	5'25	11'45	16"6	1.48	4.70	9.80	12.00	32.00	32.00
40	13"8	29"0	1'08	2'38	5'30	12'00	17"0	1.44	4.50	9.40	11.50	31.00	31.00
35	14"0	29"5	1'10	2'40	5'35	12'10	17"3	1.40	4.30	9.00	11.20	30.00	30.00
30	14"2	29"8	1'12	2'42	5'40	12'20	17"6	1.35	4.10	8.60	10.90	29.00	29.00
25	14"6	29"0	1'14	2'44	5'45	12'30	17"9	1.32	3.80	8.20	10.60	28.00	28.00
20	14"8	29"3	1'16	2'46	5'50	12'40	18"2	1.28	3.50	8.00	10.30	27.00	27.00

(2) “运动技术和身体形态”测试，采用观摩现场测试的评价方法予以评价。其分值分别为：

“运动技术和身体形态”得分表

等级	A级(20分)	B级(16分)	C级(12分)	D级(8分)	综合评定
满分20分					

(3) 素质测试成绩

素质测试成绩标准（每人测两项，满分为10分）

标准 得分	项目		立定跳远	
	男	女	男	女
5	8'2"	8'8"	2.80	2.20
4.5	8'3"	8'9"	2.75	2.15
4	8'4"	9'0"	2.70	2.10
3.5	8'5"	9'1"	2.65	2.05
3	8'6"	9'2"	2.60	2.00
2.5	8'7"	9'3"	2.55	1.95
2	8'8"	9'4"	2.50	1.90
1.5	8'9"	9'5"	2.45	1.85
1	9'0"	9'6"	2.40	1.80
0.5	9'1"	9'7"	2.35	1.75

立定跳远每人三次机会，取最好成绩。

（二）男子排球（测试地点：北京一零一中学排球馆）

排球专项测试分专项身体素质测试、专项技术测试和教学比赛，满分100分，其中身体素质测试20分，技术测试30分，教学比赛50分。

1、身体素质测试（20分）

注：自由人不参加助跑摸高

主、接应/副攻、二传、专项身体素质测试和评分标准：

（1）助跑纵跳摸高(10分)

考生每人测三次，取最好成绩。

助跑摸高 单位：厘米

分值 性别	4	5	6	7	8	9	10
男	270	280	290	300	305	310	315

（2）36米移动（10分）

每人两次，取最好成绩。

自由人双倍积分

单位：秒

成绩 (米)	10.4	10.9	11.4	11.9	12.3	12.6	13.8	14.2	14.7	15.2
得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2、技术测试 (30 分)

类 别	主攻	副攻	接应	二传			自由人	
测 试 指 标	打垫 发球 扣球	打垫 发球 扣球	打垫 发球 扣球	打垫	正、背 面传 球、调 整球	发球	打垫	接发球
分 值	30 分	30 分	30 分	10 分	10 分	10 分	10 分	20 分

(1) 主攻、接应

①打垫技术 (10 分)

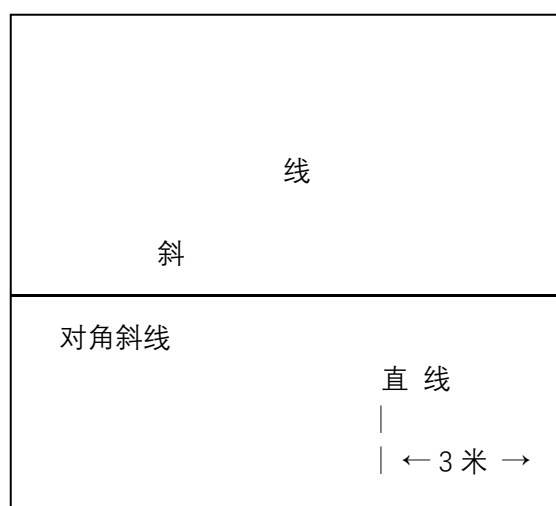
5 分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

②发球 (10 分)

考生持球在端线后，每人连续发球 5 次。发球成功一次得 1 分，技评分根据球的性能、力量、速度、落点进行评分，每球为 1 分。总分 10 分。

③扣球 (10 分)

测试方法：考生自己选定扣球位置。如下图，由考生（二传）在 3 号位传球，考生在 2、4 号位自己给球后助跑起跳扣球。攻手连续扣 5 次直线，再连续扣 5 次斜线，共扣球 10 次。每球 1 分共 10 分。



(2) 副攻

①打垫技术 (10 分)

5 分钟时间, 根据基本技术掌握与运用情况, 现场评分。

②发球技术 (10 分)

考生持球在端线后, 每人连续发球 5 次。发球成功一次得 1 分, 技评分根据球的性能、力量、速度、落点进行评分, 每球为 1 分。总分 10 分。

③扣球 (10 分)

快球、5 个, 3 号位半高球 5 个。共扣球 10 次。每球 1 分共 10 分。扣球线路要求有直线、斜线的变化, 根据能力现场给分。

(3) 二传

①打垫技术 (10 分)

5 分钟时间, 根据基本技术掌握与运用情况, 现场评分。

②发球技术 (10 分)

考生持球在端线后, 每人连续发球 5 次。发球成功一次得 1 分, 技评分根据球的性能、力量、速度、落点进行评分, 每球为 1 分。总分 10 分。

③传球技术 (10 分)

二传手在其他攻手测试扣球环节时进行传球测试, 根据传球的技术动作传球的效果给予打分。

(4) 自由人

①打垫技术 (10 分)

5 分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

②（自由人接发球 20 分）

在其他考生发球时候在进攻线后面左右半区各接发球 5 个，共 10 个球，起球后球平稳有弧度的进入网前 2 号,3 号位之间，每球 2 分；球起高不进入网前 2 号,3 号位之间，可以调整传球的，每球 1 分；球飞出场外或过网，0 分；最高得分为 20 分。

3、教学比赛（50 分）

(1) 测试方法：视考生人数分队进行比赛。

(2) 评分标准：考评员参照实战评分表，独立对考生的技术动作规范、协调程度，运用效果，战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定，按 50 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	50—43 分	42—38 分	37—30 分	29 分以下
标准	各技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强。	各技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。

（三）女子排球（测试地点：北京一零一中学排球馆）

排球专项测试分专项身体素质测试、专项技术测试和教学比赛，满分 100 分，其中身体素质测试 20 分，技术测试 30 分，教学比赛 50 分。

1、身体素质测试（20 分）

注：自由人不参加助跑摸高

主、接应/副攻、二传、专项身体素质测试和评分标准：

(1) 助跑纵跳摸高(10分)

考生每人测三次，取最好成绩。

助跑摸高 单位：厘米

分值 性别	4	5	6	7	8	9	10
女	252	257	263	268	275	283	290

(2) 36米移动 (10分)

每人两次，取最好成绩。

自由人双倍积分

单位：秒

成绩 (米)	11.4	11.9	12.4	12.9	13.3	13.5	14.0	14.4	14.9	15.4
得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2、技术测试 (30分)

类别	主攻	副攻	接应	二传			自由人	
测试指标	打垫 发球 扣球	打垫 发球 扣球	打垫 发球 扣球	打垫	正、背 面传 球、调 整球	发球	打垫	接发球
分值	30分	30分	30分	10分	10分	10分	10分	20分

(1) 主攻、接应

①打垫技术 (10分)

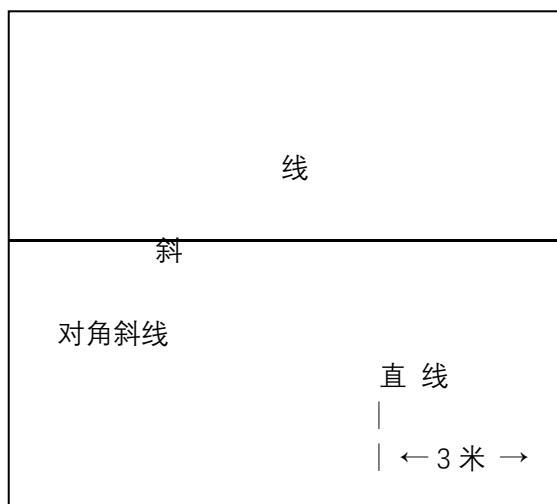
5分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

②发球 (10分)

考生持球在端线后，每人连续发球5次。发球成功一次得1分，技评分根据球的性能、力量、速度、落点进行评分，每球为1分。总分10分。

③扣球 (10分)

测试方法：考生自己选定扣球位置。如下图，由考生（二传）在3号位传球，考生在2、4号位自己给球后助跑起跳扣球。攻手连续扣5次直线，再连续扣5次斜线，共扣球10次。每球1分共10分。



(2) 副攻

①打垫技术 (10分)

5分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

②发球技术 (10分)

考生持球在端线后，每人连续发球5次。发球成功一次得1分，技评分根据球的性能、力量、速度、落点进行评分，每球为1分。总分10分。

③扣球 (10分)

快球、5个，3号位半高球5个。共扣球10次。每球1分共10分。扣球线路要求有直线、斜线的变化，根据能力现场给分。

(3) 二传

①打垫技术 (10分)

5分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

②发球技术 (10分)

考生持球在端线后，每人连续发球 5 次。发球成功一次得 1 分，技评分根据球的性能、力量、速度、落点进行评分，每球为 1 分。总分 10 分。

③传球技术（10 分）

二传手在其他攻手测试扣球环节时进行传球测试，根据传球的技术动作传球的效果给予打分。

（4）自由人

①打垫技术（10 分）

5 分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

②（自由人接发球 20 分）

在其他考生发球时候在进攻线后面左右半区各接发球 5 个，共 10 个球，起球后球平稳有弧度的进入网前 2 号,3 号位之间，每球 2 分；球起高不进入网前 2 号,3 号位之间，可以调整传球的，每球 1 分；球飞出场外或过网，0 分；最高得分为 20 分。

3、教学比赛（50 分）

（1）测试方法：视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准：考评员参照实战评分表，独立对考生的技术动作规范、协调程度，运用效果，战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定，按 50 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	50—43 分	42—38 分	37—30 分	29 分以下

标准	各技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强。	各技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。
----	---------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

(四) 冰雪（测试地点：北京一零一中田径场、校外某冰场、校外某雪场）

我校本年度招收的冰雪项目特长生为：男子冰球项目 1 名守门员和 4 名场上队员、1 名男子双板滑雪、1 名女子花样滑冰。

除学校规定需要携带的报名材料外，参加冰雪项目测试的学生需携带：体育特长证明材料或获奖证书；冰球、滑雪、花滑运动专业险；冰上、雪上装备等材料参加测试。本年度我校所招收冰雪特长生队员需专项成绩特别优秀，并且在全国性比赛中获得较为靠前的名次。

1、测试程序

学生报到后在测试表上填报个人信息，提交相关材料，然后按照身体形态、身体素质、专项技能的顺序进行测试。测试结束后计算得分。冰球（100 分）=身体形态（10%权重）+身体素质（10%权重）+冰球专项运动技能（80%权重），其中守门员的最终成绩只和守门员成绩进行比较，场上队员的成绩只和场上队员的成绩进行比较，守门员的最终得分不和场上队员的评分进行比较；双板滑雪（100 分）= 身体形态（10%权重）+身体素质（10%权重）+滑雪专项运动技能（80%权重）；花滑（100 分）=身体形态（10 分）+专项动作测试（19 分）+自由滑行测试（71 分）。

注：考生 16:30 先到北京一零一中田径场参加身体素质测试（无需携带专项装备），测试后携带专项装备转场到北京市某冰场、雪场

参加专项技能测试（身体素质测试完毕后，现场通知时间地点前往专项测试场地），请家长做好考生转场接送工作。

2、测试内容：

(1) 身体形态（10%权重）：身高，指距一身高差值

(2) 身体素质（10%权重）：

每个项目仅测量一次，如果犯规可以增加一次（两次均犯规则按照零分处理）。

项目	60 米	引体向上	三级蛙跳	1 分钟仰卧起坐
男子冰球、双板滑雪	✓	✓	✓	
女子花样滑冰	✓		✓	✓

(3) 冰球专项技能（每个项目仅测量一次，如果犯规可以增加一次测试，两次均犯规则按照零分处理）：

①基本技术测试（20%权重，满分 20 分）

分类	项目	测试方法	备注
队 员	正滑	40 米正滑 场地准备好 40 米滑道，在裁判员的指令下依次进行测试，每人测试一次；按照用时参照评分标准进行评分。	
	倒滑	40 米倒滑 场地准备好 40 米滑道，在裁判员的指令下依次进行测试，每人测试一次；按照用时参照评分标准进行评分。	
	定点射门	每次 1 人测试，在距离球门 8 米处的 3 个点进行射门，每点 3 个球，要求在一分钟内利用三种射门技术（拉射、弹射、大力射门）完成射门；按照进球数量及完成质量对照评分标准进行评分。	
	运球射门	每人 1 次，按照运动路线图，队员带球从 1 号点出发，按蛇形路线依次绕过 2 号、3 号、4 号、5 号点，到达 5 号点后，直线滑行至 6 号点，向左转弯，绕过 6 号点，直线滑行至 7 号点，急停往返至 8 号点，左转绕过 8 号点，并继续采用蛇形绕过 9 号点、10 号点，在滑过 11 号点后射门（详见“运球射门线路图”），射中正常	

		得分，射不中扣 10 分（该项目的百分制）。按照用时参照评分标准进行评分。	
守 门 员	正滑	20 米正滑 场地准备好 20 米滑道，在裁判员的指令下依次进行测试，每人测试一次；按照用时参照评分标准进行评分。	
	蝶 跪 滑行	按照运动图示，球门前 4 个点，守门员要求用蝶滑，在点 1 处出发滑至点 2，在点 2 和点 3 处，进行三次直线蝶滑，最后由点 3 滑至点 4（详见“蝶跪滑行路线”）；从点 4 出发，反方向做一次，为本次考试结束。按照用时参考评分标准进行评分。	
	RVH 移 动	按照运动路线图，球门前 3 个点，在 1 号点站立，蝶跪转身蹬冰至点 2 处，左脚贴触点 2 处门柱，踩门柱蹬冰至点 3 处，踩点 3 处门柱，蝶形滑行至点 1 处站立（详见“RVH 滑行路线”）；反方向再做一次，为本次考试结束。按照用时参考评分标准进行评分。	

②分组对抗赛测试（60%权重，该项满分 60 分）：

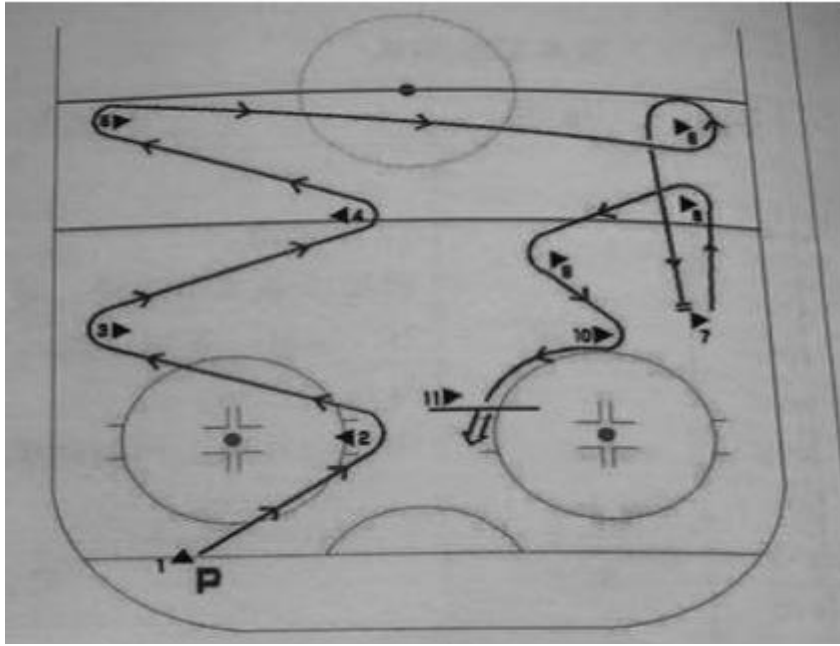
测试方法：视考生人数进行分组对抗赛 5-10 分钟左右。

评分方法：考评员参照实战评分表，所打分数至多可到小数点后 1 位。分组对抗赛将以场上位置，针对基本技术规范、个人能力、团队合作意识、技战术运用效果，作为评价标准，进行现场打分，满分 60 分。

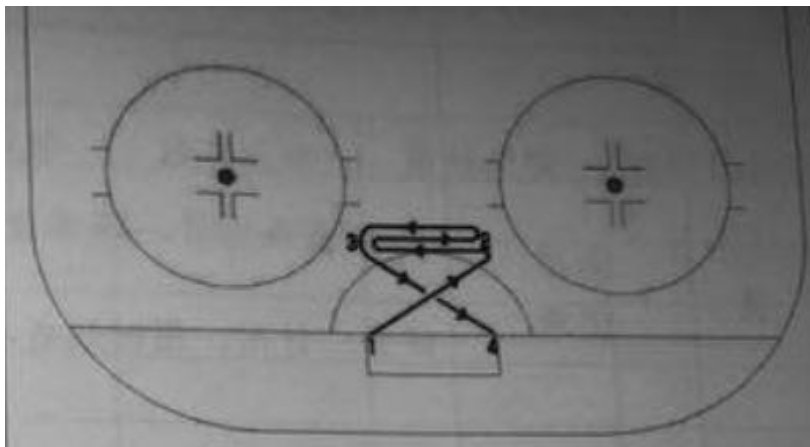
实战评分表

等级	优	良	中	有待提高
分值	60—50 分	49—39 分	38—30 分	29 分以下
标准	技术规范协调；个人能力很强；有很强的团队合作意识；技战术运用效果十分理想。	技术较为规范；个人能力较强；团队合作意识较强；技战术运用效果较强。	技术规范一般；个人能力较为一般；具有一定的团队合作意识；技战术运用效果一般。	技术规范有待提高；个人能力不佳；团队合作意识不佳；技战术运用效果有很大提升空间。

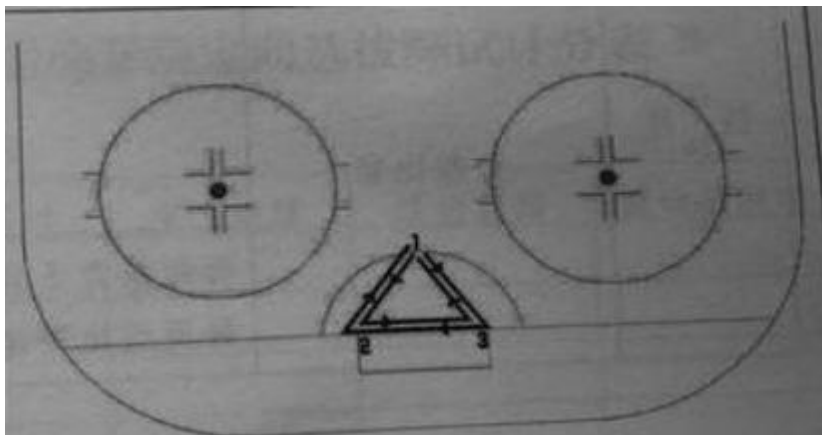
运球射门线路图



蝶跪滑行路线



RVH 滑行路线



(4) 男子单板滑雪专项技能测试（仅测量一次，如果犯规可以增加一次测试，两次均犯规则按照零分处理）：

①120 秒滑雪模拟机电子定时计数器记录转弯数（60%权重，该项总分 60 分）

②滑雪专项技术水平评分（20%权重，该项总分 20 分）

采用裁判现场观摩的评价方法予以赋分，其分值为：

等级	优	良	中	有待提高
分值	20-17 分	16-13 分	12—9 分	8 分及以下
标准	1 动作规范； 2 姿势优美； 3 技术娴熟； 4 节奏明显； 5 对雪板控制力强。	1 动作较规范； 2 姿势较优美； 3 技术较娴熟； 4 节奏较明显； 5 对雪板控制力较强。	1 动作规范性一般； 2 姿势标准程度一般； 3 技术熟练程度一般； 4 有一定的节奏感； 5 对雪板的控制力一般。	1 动作规范性有待提高 2 姿势标准度有待提高 3 技术程度有待提高 4 节奏感不强 5 雪板控制力较弱。

（5）女子花样滑冰专项技能测试（仅测量一次）：

专项动作测试、自由滑行测试要求和评分标准如下：

专项动作测试（无配乐）		自由滑行测试（配乐 2:40 正负 10 秒）			
动作	分值	动作	分值	节目打分	分值
2A	3.5 分	2A	3.5 分	Skating Skills	10
3 周	5 分	3 周	5 分	Transitions	10
2 周联 2 周	3.5 分	2 周联 2 周	3.5 分	Performance	10
跳接转	2.5 分	跳接转	2.5	Composition	10
一种姿势转	2 分	一种姿势转	2	Interpretation of the Music /Timing	10
联合转	2.5 分	联合转	2.5		
		步法	2 分		
分值合计	19 分		21 分		50 分

总分（100 分）=身体形态（10 分）+专项动作测试（19 分）
+自由滑行测试（71 分）

提前将音乐准备好，并于考前一天发送到电子邮箱：11838199@qq.com

3、测试评分标准

附表 1：身高得分表

分值	身高
100	175
95	173
90	171
85	169
80	167
75	165
70	163
65	161
60	159
55	157
50	155
45	153
40	151
35	149
30	147
25	145
20	143
15	141
10	139
5	137

附表 2：指距—身高差值成绩对照表

分值	指距—身高差值
100	10
95	9
90	8
85	7
80	6
75	5
70	4
65	3
60	2
55	1
50	0
45	-1
40	-2
35	-3
30	-4
25	-5
20	-6
15	-7
10	-8
5	-9

附表 3：60 米成绩对照表

分值	成绩
100	7" 8
95	8" 2
90	8" 4
85	8" 5
80	8" 6
75	8" 7
70	8" 8

附表 4：引体向上成绩对照表

分值	成绩
100	20
95	19
90	18
85	17
80	16
75	15
70	14

65	8" 9
60	9" 0
55	9" 1
50	9" 2
45	9" 3
40	9" 4
35	9" 5
30	9" 6
25	9" 7
20	9" 8
15	9" 9
10	10" 0
5	10" 1

65	13
60	12
55	11
50	10
45	9
40	8
35	7
30	6
25	5
20	4
15	3
10	2
5	1

附表 5：三级蛙跳成绩对照表

附表 6：1 分钟仰卧起坐成绩对照表

分值	成绩		分值	成绩
100	8.4		100	54
95	8.2		95	52
90	8.0		90	50
85	7.8		85	47
80	7.6		80	44
75	7.4		75	40
70	7.2		70	34
65	7.0		65	30
60	6.8		60	24
55	6.6			
50	6.4			
45	6.2			
40	6.0			
35	5.8			
30	5.6			
25	5.4			
20	5.2			

15	5.0			
10	4.8			
5	4.6			

附表 7-13 为冰球专项测试标准

附表 7：40 米正面滑行成绩参照表

分值	成绩
100	5" 10
95	5" 20
90	5" 30
85	5" 40
80	5" 50
75	5" 55
70	5" 60
65	5" 65
60	5" 70
55	5" 75
50	5" 80
45	5" 85
40	5" 90
35	5" 95
30	6" 00
25	6" 10
20	6" 20
15	6" 30
10	6" 40
5	6" 80

附表 8：40 米倒滑成绩参照表

分值	成绩
100	6" 30
95	6" 40
90	6" 50
85	6" 60
80	6" 70
75	6" 75
70	6" 80
65	6" 85
60	6" 90
55	6" 95
50	7" 00
45	7" 10
40	7" 20
35	7" 30
30	7" 40
25	7" 50
20	7" 70
15	7" 80
10	8" 00
5	8" 30

附表 9：定点射门成绩参照表

分值	成绩
100	9
95	
90	8
85	

附表 10：运球射门成绩参照表

分值	成绩
100	22" 30
95	22" 60
90	22" 90
85	23" 20

80	7
75	
70	6
65	
60	5
55	
50	4
45	
40	3
35	
30	2
25	
20	1
15	
10	
5	

80	23" 50
75	24" 00
70	24" 10
65	24" 20
60	24" 30
55	24" 40
50	24" 50
45	25" 00
40	25" 50
35	26" 00
30	26" 50
25	27" 00
20	27" 50
15	28" 00
10	28" 50
5	29" 00

附表 11：20 米正面滑行成绩对照表

分值	成绩
100	2" 46
95	2" 66
90	2" 86
85	3" 08
80	3" 15
75	3" 22
70	3" 29
65	3" 36
60	3" 66
55	3" 96
50	4" 25
45	4" 55
40	4" 85
35	5" 15

附表 12：蝶形滑行成绩对照表

分值	成绩
100	7" 18
95	7" 38
90	7" 48
85	7" 58
80	8" 08
75	8" 28
70	8" 48
65	8" 68
60	8" 88
55	9" 10
50	9" 20
45	9" 30
40	9" 40
35	9" 50

30	5" 45
25	5" 75
20	6" 05
15	6" 35
10	6" 65
5	6" 95

30	9" 60
25	9" 70
20	9" 80
15	9" 90
10	10" 00
5	10" 30

附表 13: RVH 滑行成绩对照表

分值	成绩
100	5" 50
95	6" 01
90	6" 11
85	6" 16
80	6" 21
75	6" 26
70	6" 31
65	6" 36
60	6" 41
55	6" 50
50	6" 60
45	6" 70
40	6" 80
35	6" 90
30	7" 00
25	7" 10
20	7" 20
15	7" 30
10	7" 40
5	7" 80

附表 14：滑雪模拟机成绩参照表

分值	有效弯数
100	90
95	85
90	80
85	75
80	70
70	60
60	50
50	40
40	30
30	20
20	10
10	5

（五）健美操（测试地点：北京一零一中学体操馆）

1、测试标准

总分(100分)=基本形态(10分)+综合素质(40分)+专项技术(50分),
测试结束后计算综合得分。

2、测试内容与评分标准

(1) 基本形态 (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) 综合素质(40分)

①专项体能

测试内容：俯卧撑(30秒)，两头起触脚(30秒)，团身跳(30秒)，
纵劈腿(左、右)、横劈腿。

评分标准：

内容	得分					
	5分	4分	3分	2分	1分	0分
俯卧撑(30秒)	25个	23个	21个	19个	17个	少于17个
两头起触脚(30秒)	25个	23个	21个	19个	17个	少于17个
团身跳(30秒)	25个	23个	21个	19个	17个	少于17个
纵劈腿(左、右)、横劈腿	0公分	5公分	10公分	15公分	20公分	大于20公分

②专项技能

测试内容：直升飞机，分腿支撑转体360度，依柳辛，屈体分腿跳。

评分标准：

内容	得分				
	5分	4分	3分	2分	0分
直升飞机	完美	小错	中错	大错	失误
分腿支撑转体360度	完美	小错	中错	大错	失误
依柳辛	完美	小错	中错	大错	失误
屈体分腿跳	完美	小错	中错	大错	失误

注：考生要按照《国际体联(FIG)2025—2028年竞技健美操竞赛规则》对难度动作的要求达到最低完成标准，考评员根据考生难度动作完成质量进行评定，对未达到最低完成界限的难度动作扣除相应的分值。

(3) 专项技术(50分)

测试内容：按照《国际体联(FIG)2025—2028年竞技健美操竞赛规则》对少年组或青年组的要求自编成套动作进行测试，展示考生的竞技能力。

评分标准：考评员对考生成套动作的艺术性、难度完成水平、动作完成质量以及表现力等方面进行综合评定。

(4) 成绩计算

测试内容	分值	总分
基本形态	10	100
综合素质	40	
专项技术	50	

测试结束后计算综合得分。