

附件 2:

中招体育类测试范围和要求

一、足球考试内容及评分标准

(一) 测试对象——非守门员: 100 分

1.专项身体素质测试 (30 分):

(1) 多向绕杆跑 (15 分)

(2) 5×25 米折返跑 (15 分)

2.基本技术测试 (70 分):

(1) 行进间颠球 (10 分) (2) 定位球踢准 (15 分)

(3) 20 米运球绕杆射门 (15 分) (4) 实战能力测试 (30 分)

(二) 测试对象——守门员: 100 分

1.身体专项测试(30 分): (1) 立定跳远 (15 分); (2) 多向绕杆跑 (15 分)

2.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)

3.实战能力测试 (30 分)

测试对象——非守门员: 100 分

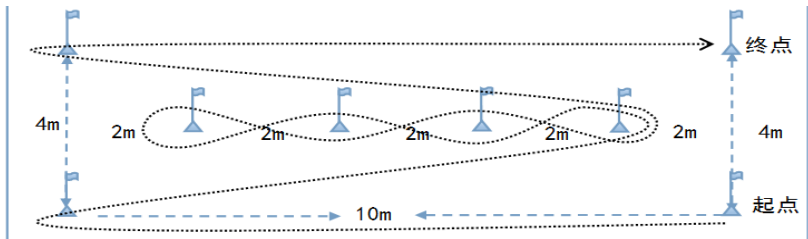
1.专项身体素质测试 (30 分):

(1) 多向绕杆跑 (15 分)

测试场地: 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 13)。

测试方法: 人动计时开始, 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。

评分方法： 测评员记录其所用时间（保留小数点后一位，四舍五入）。漏杆或者没有按照既定路线则没有成绩，测试两次，记录最佳成绩。



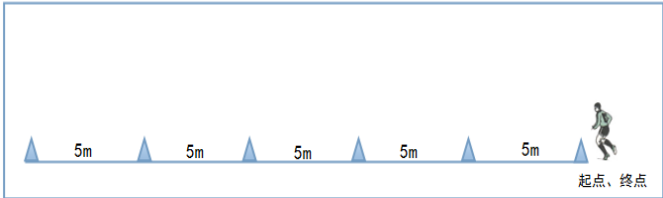
折返跑		分值	15	14	13	12	11	10	9	8
	男	秒	≤15.4	15.5-15.8	15.9-16.2	16.3-16.4	16.5-16.8	16.9-17.2	17.3-17.8	17.9-18.4
		分值	7	6	5	0	0	0	0	
	男	秒	18.5-19.3	19.4-20	20.1-21					

(2) 折返跑（15 分）

测试场地：平整的人工草或天然草足球场，划定 25 米×5 米区域。中间标志桶间距 5 米（图示）。

测试方法：听测评员口令后，从起始点采用站立式起跑，按照规定路线，进行折返跑，必须按由近及远依次用手触碰每个标志桶，最终跑回终点，人过终点计时停止，不要求碰标志桶。

评分方法： 测评员记录其所用时间。每人测试一次，漏桶或者没有按照既定路线则没有成绩，可补测一次。



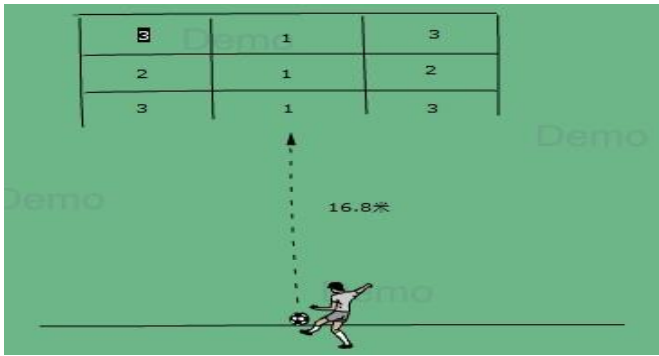
(2) 定位球踢准 (15 分)

测试场地：足球墙(可用球门拉线代替)，射门位置距球门或足球墙 16.8 米。

测试方法：听测评员口令后，将摆在罚球区线上的足球踢向球门，每人踢五个球。

评分方法： 测评员按球射中各区域的分值记录得分，球的第一落点必须在球门内，如球打在两个或多个区域交界线或点上，记录分值较高分值。最后五个分值累加，对照评分标准给予相应成绩，测试两次，记录最佳成绩。

测评内容	单项得分										
定位球踢准	分值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
	分	≥15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
	分值	5	4	3	2	1	0				
	分	5	4	3	2	1	0				

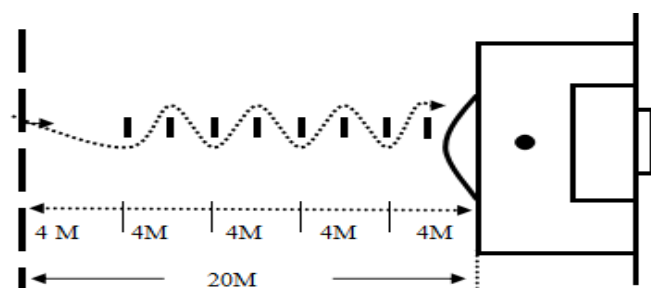


(3) 20 米运球绕杆射门测试(15 分)

测试场地：11 人制足球场罚球区线至起点线距离为 20 米，起点至第一根杆距离为 4 米，其余每杆距离均为 2 米，共设 8 根杆。(如图)。

测试方法：从起点开始运球，球动计时，逐个绕过标志杆后须在罚球区外完成射门，球越过两门柱内侧和横梁下沿的球门线时计时停止。

评分方法： 测评员记录其所用时间（四舍五入保留小数点后一位）。两次机会，取最优成绩。运球漏竿或未射进球门，算一次失败，射中球门横梁或立柱可补测一次。如 3 次测试均为失败，成绩以零分计算。



足球“20米运球绕杆射门测试”图示

运 球 绕 杆 射 门	分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
	男 秒	≤9.2	≤9.4	≤9.6	≤9.8	≤10.0	≤10.1	≤10.2	≤10.3	≤10.4	≤10.5
	分	5	4	3	2	1	0				
	男 秒	≤10.6	≤10.7	≤10.8	≤10.9	≤11.0	≤11.5				

(4) 实战能力测试(30 分)

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》。

比赛评分：三名测评员对测试学生进行比赛评分，每人满分为 30 分，以三人的平均分作为该学生的最终比赛评分。评分标准参照表。

分值	30-24 分	23-17 分	16-5 分	5 分以下
参 考 标 准	技术全面，动作运用合理规范；攻防意识突出，配合意识好、有特点；跑动积极，比赛作风优良，心理状态稳定，充满比赛热情。	技术较好，动作运用较为合理；攻防意识表现较好、能够和同伴队友配合，特点不突出；比赛作风良好、心理状态稳定。	技术一般、技术动作运用基本合理，攻防意识一般，和同伴协作较少，无特点；比赛作风一般、心理状态一般。	技术较差，完成动作不规范；无特点，攻防意识较差，协作能力较差；跑动不积极，比赛作风较差、心理状态不稳定。

测试对象——守门员：100 分

1.身体专项测试(30 分):

(1) 立定跳远(15 分)

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。

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。）

立 定 跳 远		分值	15	14	13	12	11	10	9	8
	男	cm	250	245	240	233	225	221	217	213
		分值	7	6	5	4	3	2	1	
	男	cm	209	205	201	197	193	189	185	

(2) 多向绕杆跑（15 分） 参考非守门员项目

2.守门员专项技术(40 分):

(1) 扑接球 （20 分）

测试方法：考生在 11 人制球门前，扑接 10 以上个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）。

评分方法：三名测评员依据扑接球评分标准对学生进行评分，以三人的平均分作为该学生的最终评分。

分值	20-16 分	15-11 分	10-5 分	5 分以下
参考标准	技术全面，技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快速、协调。	技术较好，技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快速、协调。	技术一般、技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识尚可，身体移动较快、较协调。	技术较差，技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体移动较慢、不协调。

(2) A 掷远（10 分）

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 60 米以上平行直线为测试区纵长，并标出距离数。将球以单手掷远三次（允许带手套进行）。

评分方法：取手抛球最好一次成绩为考生最后成绩。每次掷球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。

B 踢远（10 分）

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 60 米以上平行直线为测试区纵长，并标出距离数。用脚踢远三次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限）。

评分方法：取脚踢球最好一次成绩为考生最后成绩。每次踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。

项目			掷远	踢远	掷远	踢远	掷远	踢远	掷远	踢远	掷远	踢远	掷远	踢远	掷远	踢远
掷远和踢远		分值	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4
	男	米	30	50	27	45	25	40	23	37	20	35	19	33	18	30
		分值	3	3	2	2	1	1	0	0						
	男	米	17	27	16	25	15	20								

3.实战能力测试(30 分)

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》。

比赛评分：三名测评员对测试学生进行比赛评分，每人满分为 30 分，以三人的平均分作为该学生的最终比赛评分。评分标准参照表。

分值	30-24 分	23-17 分	16-5 分	5 分以下
参 考 标 准	技术全面，动作运用合理规范；攻防意识突出，配合意识好、有特点；跑动积极，比赛作风优良，心理状态稳定，充满比赛热情。	技术较好，动作运用较为合理；攻防意识表现较好、能够和同伴队友配合，特点不突出；比赛作风良好、心理状态稳定。	技术一般、技术动作运用基本合理，攻防意识一般，和同伴协作较少，无特点；比赛作风一般、心理状态一般。	技术较差，完成动作不规范；无特点，攻防意识较差，协作能力较差；跑动不积极，比赛作风较差、心理状态不稳定。

二、乒乓球考试内容及评分标准

1 . 专项素质

(1)3.5 米侧滑步测试方法：在 3.5 米距离用并步或滑步(采用交叉步移动无效)左右移动，同时单手触摸台 30 次(手扶球台开始，左侧移动右手触台，右侧移动左手触台)，记录所需的时间。

评分标准：见表 6-1。注：男子用时在 53"9 以上，女子在 58"9 以上，计 0 分。

分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女
15	34"-34"9	39"-39"9	10	44"-44"9	49"-49"9
14.5	35"-35"9	40"-40"9	9.5	45"-45"9	50"-50"9
14	36"-36"9	41"-41"9	9	46"-46"9	51"-51"9
13.5	37"-37"9	42"-42"9	8.5	47"-47"9	52"-52"9
13	38"-38"9	43"-43"9	8	48"-48"9	53"-53"9
12.5	39"-39"9	44"-44"9	7.5	49"-49"9	54"-54"9
12	40"-40"9	45"-45"9	7	50"-50"9	55"-55"9
11.5	41"-41"9	46"-46"9	6	51"-51"9	56"-56"9
11	42"-42"9	47"-47"9	5	52"-52"9	57"-57"9
10.5	43"-43"9	48"-48"9	4	53"-53"9	58"-58"9

(2) 一分钟双摇跳绳测试方法：考生一分钟内双摇跳绳，记录测试者跳绳的次数。

评分标准：

次数	得分	次数	得分
100	15	70	7.5
95	13.5	60	6
90	12	50	4.5
85	10.5	40	3
80	9	30	1.5

2. 专项技术

(1) 左推右攻测试方法：考生先为正手攻球然后转换为反手攻球或推挡，然后

再转换为正手攻球依次反复进行。台面利用率正手攻球为 1/2 台，反手攻球为 1/2 台。移动步法为滑步。

技评标准：好 10—8 分一般 7—5 分差 4—1 分

(2) 发球抢攻测试方法：考生站位发球后，陪考回球，考生第二板进行抢攻，考生每人发 5 球，考官技评记录成绩。

技评标准：：好 10—8 分一般 7—5 分差 4—1 分

(3) 正手对攻测试方法：考生在球台正手位发平击球，两人开始正手对攻 1 分钟，中途若出现失误可连续计数，直到测试时间结束。连续击球的板数为最后的测试成绩。

技评标准：好 10—8 分一般 7—5 分差 4—1 分

(4) 反手对推测试方法：考生在球台反手位发平击球，两人开始反手对推 1 分钟，中途若出现失误可连续计数，直到测试时间结束。连续击球的板数为最后的测试成绩。

技评标准：好 10—8 分一般 7—5 分差 4—1 分

3 . 实战能力

测试方法：分别组织男女考生进行比赛，采用单循环

决出名次；以上采用单循环计分方法（胜一场得 1 分，负一场得 0 分）决出名次。比赛采用三局两胜制，每局 11 分。

名次占 15 分，技评占 15 分。

三、篮球特长生考试内容及评分标准

1.考试内容

身体形态测试（10分）：

①身高

身体素质测试（30分）：

①5.8米×6折返跑（10分） ②立定跳远（10分） ③助跑摸高（10分）

专项技术测试（30分）：

①半场V字左右手往返运球上篮（15分） ②90秒自投自抢（15分）

实战能力测试（30分）：

① 半场1V1攻防 ②3V3攻防或全场5V5攻防

2.测试方法

(1) 身体形态测试（10%）：身高

测试方法：裸足身高测量

评分标准

项 目	身体形态 (1.2.3 号位)	身体形态 (4.5 号位)
得 分	男生（厘米）	男生（厘米）
10	$184 \leq X$	$190 \leq X$
8	$181 \leq X < 184$	$187 \leq X < 190$
6	$178 \leq X < 181$	$185 \leq X < 187$
4	$174 \leq X < 178$	$183 \leq X < 185$
2	$170 \leq X < 174$	$180 \leq X < 183$

(2) 身体素质测试 (30%)

①5.8x6 折返跑 (10%)

测试方法：考生站在篮球场端线外篮下位置，裁判员发令同时开表计时，测试者在端线外出发后，跑到罚球线做急停并转身启动算一次，然后在端线和罚球线之间用最快速度做 3 个来回（共 6 次），每人两次机会；

测试要求：测试者在折返时必须有一脚踏到罚球线或端线，手不能触地，（裁判鸣哨召回）否则算违例。

②立定跳远 (10%)

测试方法：测试时，两臂前摆、同时两脚用力蹬地向前跳起；起跳腾空后双脚同时落地，丈量离起跳线最近距离的成绩。每位考生可以连续试跳三次，记录成绩最好的一次。

③助跑摸高 (10%)

测试方法：助跑单脚（或双脚）起跳摸高，以摸高的最高高度计分，每人跳两次，取最好成绩。

身体素质技术测试评分标准

项目	5.8 米 x6 折返跑	立定跳远	摸高
得分	男生 (秒)	男生 (cm)	男生 (m)
10	9.2	260	3.15
9	9.4	250	3.10
8.5	9.6	240	
8	9.8	230	3.05
7.5	10	220	
7	10.2	210	3.00
6.5	10.4		
6	10.6	200	2.95
5.5	10.8		
5	11	190	2.90
4	11.5		2.85
3	12	180	2.80
2	12.5		2.75
1	13	170	2.70

(3) 专业技术测试 (30%)

①半场 V 字左右手往返运球上篮 (15%)

测试方法：由球场右侧边线与中线交叉点持球开始，面向球篮以右手运球并上篮，听裁判员口令出发，计时开始；球中篮后，右手运至左侧边线与中线交叉点；然后折回左手运球上篮；球中篮后，左手运球回到原起点；同样再重复一次。

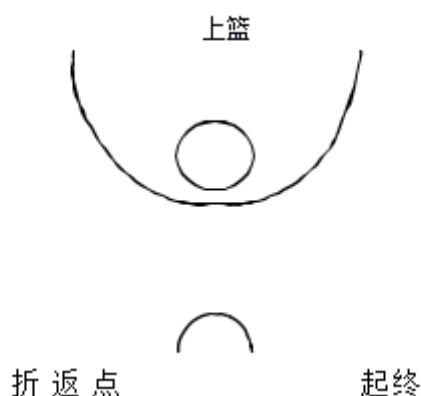
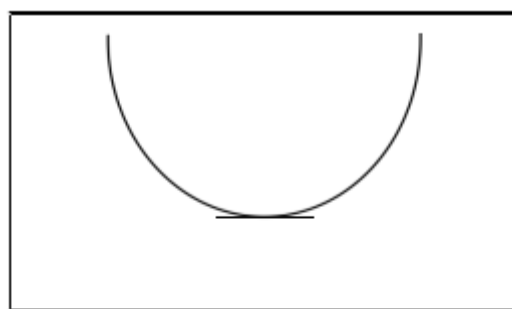


图 1 半场 V 字左右手往返运球上篮图示

②90 秒自投自抢 (15%)

测试方法：以篮圈中心的垂直投影点为圆心，以该点（篮圈中心点的垂直投影点）到罚球线中点距离为半径划弧，弧线外为投篮区。（开始时）考生在弧线外做持球准备动作，听口令开始投篮，裁判员计时开始；投篮后自己抢篮板球，再运球到弧线外再投，连续 90 秒（投篮可定点，也可跳投）。

测试要求：1.2.3 号位考生在3分球线外进自投自抢、4.5 号位在弧线位置（图二）进自投自抢记录90秒的时间内投中篮的次数进行评分，投篮动作不限，每人两次机会，取其中最好成绩。投篮时任何一只脚不得踩线，不得带球跑，违者投中无效。



图二

专业技术测试评分标准

项目	半场 V 字左右手往返 运球上篮	3 分球 90 秒自投自抢 (1.2.3 号位选项)	90 秒自投自抢 (4.5 号位选项)
得分	男生 (秒)	男生 (个)	男生 (个)
15	28	9	14
14	29		13
13	30	8	12
12	31.6		11
11	32.4	7	10
10	33	6	9
9	35		8
8	37	5	7
7	38	4	6
6	39	3	5
5	40	2	4
4	45		3
3	50	1	2
2	55		1
1	60		

(4) 实战能力测试 (30%)

①半场一对一攻防 (15%)

测试方法：采用1.2.3 号位为一组，4.5 号位为一组。

②3V3攻防或全场5V5攻防：双方采用人盯人紧逼防守 (15%)

测试要求：在比赛过程中不得故意使用粗野违规动作伤害他人，否则扣分。在比赛过程中集体配合意识差，出现过多的个人控球表现，按评分要点扣分。在比赛过程中不得骂人、打架、破坏公物，否则，扣除比赛全部成绩。

测试标准：采用综合评分办法。按考生报名时的位置进行分组：三人一组或五人一组，进行比赛。

每组比赛用时 10-20 分钟（可根据实际测试人数进行时间调整）按中锋、前锋、后卫三个不同位置各个的任务和应起的作用作为考核重点，以受试者所掌握的技术规格程度，

技术运用效果，战术配合意识，实战能力和比赛作风等，进行综合评分。

位置	任务和作用	分值
中锋	a.封盖、盖帽、内线强攻得分能力；	≤5
	b.进攻篮板球，补篮；	≤4
	c.抢断球，防守篮板球；	≤3
	d.策应、补位、防守和协防能力。	≤3
前锋	a.传中、突破、个人进攻得分和中、远投得分能力；	≤5
	b.封投、补位、个人防守和协防能力；	≤4
	c.快攻意识和助攻能力；	≤3
	d.抢断球、篮板球。	≤3
后卫	a.控球、妙传、突破、中、远投得分能力和进攻组织能力；	≤5
	b.抢断、补位能力；	≤3
	c.防守组织能力和协防能力，	≤4
	d.快攻意识和篮板球。	≤3