

常州信息职业技术学院

2023 年体育特长生加试内容及方法

(一) 田径测试方法及评分标准

一、考核内容

1、对所报专项进行测试。

二、考核方法

1、径赛专项只测一次，田赛专项测试三次，取最好成绩。

三、评分办法

1、为了便于体育技能考试分数统计，体育技能考核满分为 100 分，录取时折算成录取分数(满分为 300 分)。

2、专项成绩得分占总分 100%。

四、评分标准

见附件

附件 2：男子田径专项考试评分标准

附件 3：女子田径专项考试评分标准

(二) 足球测试方法及评分标准

一、考核内容

1、身体素质 (5—25 米折返跑)

2、基本技能 (传准)

二、考核方法

1、5—25 米折返跑：将足球场边线设为起 (终) 跑线，向场内垂直延伸，分别在 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米处各设置柱状标志。考官发令后，考生在起 (终) 跑线处采用站立式起跑，按规定依次用手碰触各折返点标志，并完成所有折返距离跑回起 (终) 跑线处。

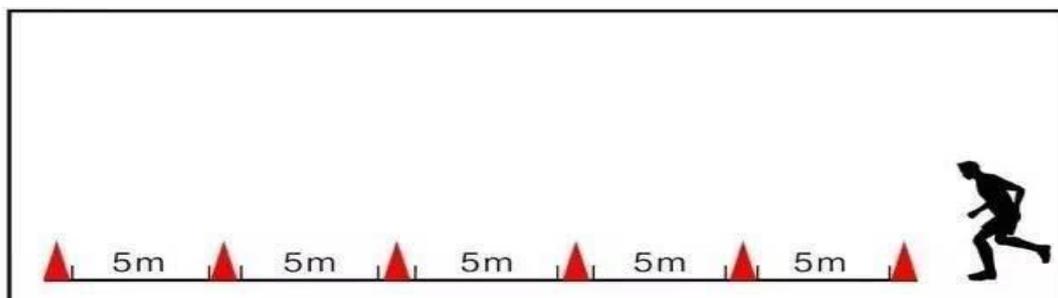


表 1：5—25 米折返跑考核方法

2、传准：以“O”为圆心（圆心处放一锥形标志桶作为标记），分别画半径为3米和2米的三个同心圆（线的宽度不超过12厘米，下同）。以25米为半径从圆心向任何方向划一条5米长的弧，作为踢准的限制线。（如下图）考生必须将球放在限制线上或线后向圈里踢球，否则踢中无效。以球的第一落点落在圈内或线上为有效（各圆的线为该圆的有效区）。将球踢进内圈得20分，踢进外圈得10分，踢到圈外得零分，每人8次，满分为160分。

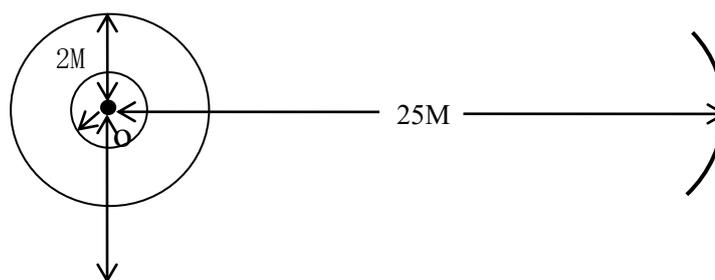


表 2：传准考核方法

三、评分标准

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
100	34.00	38.00	30	37.01-37.50	41.01-41.50
90	34.01-34.50	38.01-38.50	20	37.51-38.00	41.51-42.00
80	34.51-35.00	38.51-39.00	10	38.01-38.50	42.01-42.50
70	35.01-35.50	39.00-39.50	5	38.51-39.00	42.51-43.00
60	35.51-36.00	39.51-40.00	30	39.01-39.50	43.01-43.50
50	36.01-36.50	40.01-40.50	20	39.51-40.00	43.51-44.00
40	36.51-37.00	40.51-41.00	10	40.00 以上	44.00 以上

表 3：5×25 评分标准

分值	成绩	
	男	女
20	25 米中心圆	20 米中心圆
10	23 米中心圆	18 米中心圆

表 4：传准评分标准

分值	标准
80-100 分	动作连贯，触球部位准确，保持动作的完整性。
60-80 分	触球部位不准确，但保持整体动作的连贯性。
59 分及以下	触球部位不准确，没有保持整体动作的连贯性。

表 5：传准技术评分标准

(三) 篮球测试方法及评分标准

一、考试内容与权重

一级指标	二级指标		权重分 (300)
	序号	内容	
身体素质 (20%)	1	助跑摸高	60
基本技术 (40%)	2	一分钟投篮	120
技术评价 (40%)	3	投篮动作技术评价	120

表 1: 篮球考试内容与权重

二、考试方法与评分办法

1、身体素质：助跑摸高

(1) 测试方法：助跑起跳摸高。

(2) 测试要求：左右手不限，单、双脚不限，每人测 2 次，取较好的一次成绩。

2、基本技术：一分钟投篮

(1) 测试方法

每人限投两次，前锋、后卫至少投一次三分球（三分线 6.75 米），中锋至少投一次两分球（两分线 6 米），每次测试过程中不可两分球、三分球混投。考生在两分或三分线外投篮后自抢篮板，再运至线外投篮，以投中次数评分。

(2) 测试要求：不允许两次运球、走步，如出现上述违例，一次扣 5 分。投篮时脚踩线投中无效。每人两次机会，取分值较好的一次成绩。

3、技术评价：投篮动作技术评价

(1) 测试方法：现场评委根据考生一分钟投篮时的技术动作进行打分。

三、评分标准

男生 (米)	得分	女生 (米)
3.30	60	2.80
3.20	50	2.70
3.10	40	2.60
3.00	30	2.50
2.95	20	2.40
2.90	10	2.30

表 2：助跑摸高评分标准

进球个数	三分球得分	两分球得分
1	20	12
2	40	24
3	60	36
4	80	48
5	100	60
6	120	72
7	120	84
8	120	96
9	120	108
10	120	120

表 3：一分钟投篮

分值	标准
120-91	动作完成正确，协调，自然流畅
90-61	动作完成正确，协调
60-31	动作完成基本正确，协调
30 分以下	动作完成不正确，无法连贯完成

表 4：投篮动作技术评价

(四) 排球测试方法及评分标准

一、考试项目及分值

测试项目	助跑摸高	传垫扣组合动作
分值	100 分	200 分 (达标: 100、技评: 100)

表 1：排球考试项目及分值

二、考试内容

1、助跑摸高 (100 分)

测试办法：采用双脚起跳摸高，可以采用原地、一步助跑、二步助跑或多步助跑形式进行。每人连续三次，取最好成绩。

三、评分标准

纵跳摸高	触碰高度		分值
	男	女	
评分标准	3.15	2.8	100
	3.10-3.14	2.75-2.79	95
	3.05-3.09	2.70-2.74	90
	3.00-3.04	2.65-2.69	85
	2.95-2.99	2.60-2.64	80
	2.90-2.94	2.55-2.59	75
	2.85-2.89	2.50-2.54	70
	2.80-2.84	2.45-2.49	65
	2.75-2.79	2.40-2.44	60
	2.70-2.74	2.35-2.39	55
	2.65-2.69	2.30-2.34	50
	2.60-2.64	2.25-2.29	45
	2.55-2.59	2.20-2.24	40
	2.50-2.54	2.15-2.19	35
	2.45-2.49	2.10-2.14	30
	2.40-2.44	2.05-2.09	25
	2.35-2.39	2.00-2.04	20
	2.30-2.34	1.95-1.99	15
	2.25-2.29	1.90-1.94	10
2.25 以下	1.90 以下	5	

表 2：摸高测试评分标准

1、传垫扣组合动作 (200 分)

(1) 测试方法：测试者从三米线后开始，做自垫、自传、自扣组合动作（垫、传、扣顺序不能颠倒，中间不能连续垫球或传球调整，否则算失败），将球扣过网（男：2.43、女：2.24）算成功一次，连续完成十次。

(2) 评分标准：(1) 达标 (100 分)：连续完成十次垫、传、扣组合动作，完成一次加 10 分，失误不得分，累计得分。

达标次数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
分值	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

表 3：传垫扣测试评分标准

(3) 技评 (100 分): 根据测试者完成技术的准确度、熟练度划分优、良、中、差四个等级。

技评分值	评价标准
优 (86-100)	垫球部位准确, 传球手型规范, 扣球动作熟练, 整体动作流畅。
良 (76-85)	垫球部位准确, 传球手型比较规范, 扣球动作比较熟练, 整体动作比较流畅。
中 (60-75)	垫球部位比较准确, 传球手型比较规范, 扣球动作一般, 整体动作不连贯, 运用效果一般。
差 (60 分以下)	垫球部位不准, 传球手型生硬, 扣球动作不协调, 整体动作不连贯, 运用效果较差。

表 4: 传垫扣测试技术评价标准

(五) 羽毛球测试方法及评分标准

一、考试内容与权重

一级指标	二级指标		权重分 (300)
	序号	内容	
基本技术 (100%)	1	单打比赛 (如果只有一个考试则考正手击高远球)	300

表 1: 羽毛球考试项目及分值

二、考试方法与要求

1、单打比赛

(1) 考试方法:

组织男女考生分别进行比赛。比赛采用 15 分一局制, 8 分交换场地, 先到 15 分者获胜 (14:14 不加分)。

比赛分两个阶段进行: 第一阶段进行分组单循环赛; 第二阶段进行定位淘汰赛。6 人以下 (包括 6 人) 采取单循环赛, 直接决出名次。抽签办法按照羽毛球规则进行。

(2) 分组方法: 视考生人数, 确定组数后, 按运动技术等级高低排序, 等级高者先抽签确定签位, 下一级别考生的起始签位根据上一级别签位确定。例,

运动健将 2 人，抽签先确定 1、2 号签位；一级运动员 3 人，起始签位从 3 号开始，抽签确定 3, 4, 5 号签位；二级运动员起始签位从 6 号开始。以此类推。签位确定后，按蛇形排列方法进行分组。考生的上场顺序由抽签决定。其他内容参照中国羽毛球协会审定的最新《羽毛球竞赛规则》执行。

2、正手击高远球

(1) 测试方法：

每人十次击球，在中线区域接发球员发球后使用正手击高远球技术动作将球打到规定区域（直线五个，斜线五个）。

(2) 测试要求：动作连贯，步伐流畅，落点按照羽毛球球头落地的第一落点。每人两次机会，取分值较好的一次成绩。

三、评分标准

1、单打比赛评分标准：

比赛成绩 = $(N-R+1) / N \times 65 + 35$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

按照考生比赛成绩计算得分：淘汰赛第一名 145-150 分、第二名 140-145 分、第三名 135-140 分、第四名 130-135 分、第五名 125-130 分、第六名 120-125 分、第七名 115-120 分、第八名 110-115 分、并列第九名 105-110 分、循环赛小组第三名 100 分，小组第四名 90 分，小组第五名 80 分，以此类推。

专家对考生技战术水平的评判得分：技战术评分（150 分）

分值	标准
130-150 分	技术动作完整连贯、协调、准确，反应快，步法灵活，防守好，攻击性强，技战术运用好。
100-130 分	技术动作完整连贯、协调、准确，反应较快，步法较灵活，防守较好，攻击性较强，技战术运用较好。
70-100 分	技术动作基本协调、准确，反应、步法、防守、技战术运用一般。
70 分及以下	技术动作不协调、不准确，反应、步法、防守、技战术运用较差。

表 2：单打比赛技战术评分标准

2、正手击高远球评分标准：

进球分数（150 分）

进球个数	得分
1	15

2	30
3	45
4	60
5	75
6	90
7	105
8	120
9	135
10	150

表 3：正手击高远球评分标准

技术动作评分 (150 分)

分值	标准
130-150 分	准备姿势合理, 移动步伐合理, 击球动作协调, 弧度与落点好。
100-130 分	准备姿势合理, 移动步法合理, 击球动作基本正确, 弧度与落点较好。
70-100 分	准备姿势较合理, 移动步伐较合理, 击球动作一般, 弧度与落点较差。
70 分及以下	准备姿势不合理, 移动步法不合理, 击球动作错误, 难以完成动作。

表 4：正手击高远球技术动作评分标准

(六) 乒乓球测试方法及评分标准

一、考试内容

- 1、实战
- 2、如遇只有一名考生则考：左推右攻

二、考试方法

- 1、根据考生人数, 进行比赛编排, 决定采用循环赛或淘汰赛, 根据比

赛战况给分。另比赛采用白色 D40+红双喜三星，每场采用 11 分制。

2、左推右攻：考生 3 次发球的机会，考生发球后，陪考员在球台正手位陪练，并将球回击到考生正、反手各一次，循环进行。考生左右各击球 1 次算一个回合。必须跑动到台面的两个直线，并将球送还到陪考员的正手位台区，否则不予计数，球掉在地上算失败 1 次，测 3 次取最好成绩记分。(陪考员失误不影响成绩)

三、评分标准

分值	比赛成绩	分值	技术评价
131-150 分	全胜	131-150 分	动作完成自然流畅、落点准确、击球有力
101-130 分	负一场	101-130 分	动作完成较好，技术动作基本完善
71-100 分	负两场	71-100 分	动作完成一般，技术动作不完善
70 分及以下	负三场	70 分及以下	无法完成动作

表 1：11 分实战比赛评分标准

分值	达标成绩	分值	技术评价
131-150 分	15 个回合	131-150 分	动作完成自然流畅、步法到位落点准确、击球有力、无失误
101-130 分	13 个回合	101-130 分	动作完成较好，技术动作基本完善、成功率较高
71-100 分	11 个回合	71-100 分	动作完成一般，技术动作不完善、成功率较低
70 分及以下	10 个回合	70 分及以下	无法完成动作、成功率低

表 2：左推右攻评分标准

(七) 网球测试方法及评分标准

一、考试内容与权重

一级指标	二级指标		权重分 (300)
	序号	内容	

基本技术 (100%)	1	抢七实战	300
	2	发球技术	150
	3	基本技术评价	150

表 1：网球考试项目及分值

二、考试方法与要求

1、基本技术：抢七实战

(1)测试方法:当测试人数大于等于 2 时,采用抢七实战考核的测试方式,当测试人数为 2 或 3 时采用单循环的比赛方式进行;当测试人数大于等于 4 时采用分组组内单循环的方式比赛,分组利用抽签方式将代表队分为 A、B 两组。

(2) 测试要求:

实战考核均采用决赛平局决胜制(抢七)单打的比赛方式,竞赛规则按照国际通行竞赛规则判罚。

比赛名次由胜场的多少决定。如两人或两人以上胜场相同,则净胜局多的人名次列前;如净胜局还相同,则净胜分多的人名次列前;如净胜分仍相同,则由考试组委会通过抽签决定。

2、基本技术：发球技术

(1) 测试方法:当测试人数为 1 时,采用发球技术考核的测试方式。发球人员站在发球区域分别往发球 1 区和 2 区各发 5 个球,总共 10 次发球。

(2) 测试要求:

发球测试采用上手发球姿势进行。

每次发球有两次机会,判定是否有效按照网球竞赛规则(2018)进行。

三、评分标准

1、基本技术：抢七实战 实战成绩 (300 分)

名次	分数
1	300
2	260
3	220
4	180
5	162
6	144
7	126
8	108
大于等于 8	90

表 2：抢七实战成绩评分标准

2、基本技术：发球技术

个数	分数
8个及以上	150
7	135
6	120
5	105
4	90
3	75
2	60
1	45

表 3：发球技术成绩评分标准

3、基本技术：基本技术评价（150分）

分值	评价标准
60	发球动作标准程度
30	身体协调性
20	发球力度
20	发球角度
20	发球落点

表 4：发球技术动作评价标准

(八) 武术测试方法及评分标准

一、考试内容

1、专项：自选套路或器械。

二、考试方法

1、听到点名后考生上场行抱拳礼，开始演练套路，限时 1 分 20 秒，难度动作至少三个。

三、评分办法

1、考评员从动作姿势、力度与稳定性和表现力等方面进行综合评定。

2、专项成绩得分占总分 100%

四、评分标准

分值	动作姿势 (100分)	力度与稳定性 (100分)	表现力 (100分)
90-100分			
75-89分			
60-74分			
59分及以下			

表 1：武术测试评分标准

分值	标准
90-100分	动作姿势正确，动作流畅协调，动作力度到位，情绪饱满自然，节奏感强，难点把握正确，具有很好的发展潜力。
75-89分	动作娴熟协调，难点把握正确，情绪饱满，节奏感好，具有较好的发展潜力。
60-74分	动作比较协调，难点把握正确，节奏正确。
59分及以下	动作呆板、僵硬，节奏感较差，动作完成度较差。

表 2：武术测试动作评价标准

（九）跆拳道测试方法及评分标准

一、考试内容

- 1、专项技术（30秒侧向横踢、左右高段横踢）
- 2、实战

二、考试办法

1、30秒侧向横踢

（1）考核方法：由陪考员拿靶中段位置，连续单腿击打靶心位置（左右两腿，30秒后换腿进行击打）

（2）成绩评定：准确踢中靶心为有效击打。每个技术动作须达到技术规范，方被视为有效。对考生在规定时间内完成有效击打的次数进行计数，无效击打不予计数（具体见表）。

2、左右高段横踢

（1）考核方法：考生使用高段横踢技术连续击打脚靶（左右腿交替进行），时间为30秒

(2) 成绩评定：准确踢中靶心为有效击打。每个技术动作须达到技术规范，方被视为有效。对考生在规定时间内完成有效击打的次数进行计数，无效击打不予计数（具体见表）。

3、实战

(1) 考核方法：实战在 10m×10m 的垫子上进行。要求考生与陪考员配对的考生体重相差不得超过 10kg。在跆拳道垫子上进行实战，时间为 1~2 分钟一局，共 2 局。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

(2) 要求：考生与陪考员共同上场，考评员根据考生技术发挥的情况和实战作风的表现给予评分。在实战中，根据考生对跆拳道礼仪、精神、意志品质的表现情况，技战术的运用，临场应变能力，击打效果、准确性、速度、得分的意识综合给予评分（具体见表）。

(3) 注意事项：所有考生必须穿道服，护具自备。

三、评分标准

分值	30 秒侧向横踢 (100 分)	左右高段横踢 (100 分)	实战比赛 (1-2 分 钟) (100 分)
90-100 分	30-40 次	动作连贯、速度 快、力量足、有气 势	战术运用非常合 理、临场应变能力 强、得分意识强
75-89 分	25-29 次	动作较连贯、速度 较快、力量较大	战术运用较合理、 临场应变能力较 强、得分意识较强
60-74 分	20-24 次	动作连贯性中等、 速度中等、力量中 等	战术运用合理性 中等、临场应变能 力中等、得分意识 中等
59 分及以下	19 次及以下	动作不连贯、速度 慢、力量小	战术运用不合理、 临场应变能力弱、 得分意识弱

表 1：跆拳道特长生加试项目评分标准

注：在实战比赛中，考官可以根据双方实力实际情况随时终止比赛，陪考员为参加跆拳道省运会的运动员，护具自备。

1、为了便于体育技能考试分数统计，体育技能考核满分为 300 分，录取时折算成录取分数(技能满分为 180 分)。

2、各项分值

(1) 专项技术：双飞技术 占 20%，脚靶技术 占 20%、技术展现 占 20%

(2) 实战：占总分 40%

3、评分标准：

分值	成绩 (个)						
20	40	15	35	10	30	5	25
19	39	14	34	9	29	4	24
18	38	13	33	8	28	3	23
17	37	12	32	7	27	2	22
16	36	11	31	6	26	1	21

表 2：20 秒双飞踢评分表(男子)

分值	成绩 (个)						
20	36	15	31	10	26	5	21
19	35	14	30	9	25	4	20
18	34	13	29	8	24	3	19
17	33	12	28	7	23	2	18
16	32	11	27	6	22	1	17

表 3：20 秒双飞踢评分表 (女子)

等级	A	B	C	D
分值	20-19	18-16	15-13	12 以下
能力要求	技术正确、熟练、协调和规范；速度快；空间感强，动作力度强。	技术较正确、熟练、协调和规范；速度较快；空间感较强；动作力度较强。	技术基本正确和协调；动作完成质量基本较好；基本能完成规定动作。	技术不正确；速度慢；空间感差；不能完成规定动作。

表 4：脚靶、技术展示评分表

等级	A	B	C	D
分值	40-37	36-31	30-25	24 以下
能力要求	主动进攻 + 反击好，技战术的运用好，击打效果、	主动进攻 + 反击较好，技战术的运用较好，击打	主动进攻 + 反击一般，技战术的运用一般，击打	主动进攻 + 反击差，技战术的运用差，击打效果、

	准确性、速度、得分的意识好，实战能力好。	效果、准确性、速度、得分的意识较好，实战能力较好。	效果、准确性、速度、得分的意识一般，实战能力一般。	准确性、速度、得分的意识差，实战能力差。
--	----------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------

表 5：实战能力评分表

按技评分由大到小排列顺序。

(1)主动进攻 (2)防守反击 (3)进攻 + 反击 (4)技战术的运用 (5) 击打效果、准确性、速度、得分的意识 (6)实战作风

(十) 拉丁测试方法及评分标准

一、考试内容

自编成套动作

二、考试方法

考生从伦巴、恰恰、牛仔、桑巴和斗牛五支舞里任选一支舞进行自编成套动作展示。展示时间是 1 分钟到 1 分 30 秒。考评员从舞姿与节奏（100 分）、力度与稳定性（100 分）和舞蹈表现力（100 分）等方面进行综合评定。

三、评价标准

分值	舞姿与节奏 (100 分)	力度与稳定性 (100 分)	舞蹈表现力 (100 分)
90-100 分			
75-89 分			
60-74 分			
59 分及以下			

表 1：拉丁测试评分标准

四、评分标准

分值	标准
90-100 分	形象佳，舞蹈动作流畅协调，舞姿优美敏捷，情绪饱满自然，舞蹈与音乐和谐一致，节奏感强，风格把握正确，具有很好的发展潜力。

75-89分	形象条件较佳，舞蹈动作娴熟协调，舞蹈风格把握准确，舞姿优美，情绪饱满，节奏感好，具有较好的发展潜力。
60-74分	形象条件一般，舞蹈动作比较协调，基本能把握舞蹈的风格特点，音乐与舞蹈基本一致，节奏正确。
59分及以下	形象条件较差，舞蹈动作呆板、僵硬，节奏感较差，舞蹈动作完成度较差。

表 2：拉丁测试动作评价标准

备注：

- 1、考试音乐由校方统一播放；
- 2、考生允许淡妆；
- 3、考试必须身着专业拉丁舞服装、比赛鞋；
- 4、服装不符合要求者禁止入场考试。

(十一) 龙舟测试方法及评分标准

一、考试内容与权重

一级指标	二级指标		权重分 (300)
	序号	内容	
体能 (100%)	1	长跑	300

表 1：龙舟考试内容与权重

二、考试方法与要求

1、体能：长跑

(1) 测试方法：在田径场完成长跑测试，男子 5000 米，女子 3000 米。

(2) 测试要求：

按照国际通行田径规则进行测试，不得违反考试相关规定，坚决禁止使用兴奋剂。

在指定的区域内完成考核，不得有抄近道、干扰其他考生等违反规定的行为。

三、评分标准

1、基本技术：长跑

长跑分数 (300 分)

男子 5000 米		女子 3000 米	
时间	分数	时间	分数
16分10秒	300	11分00秒	300
16分40秒	270	11分30秒	270
17分10秒	240	12分00秒	240
17分40秒	210	12分30秒	210
18分10秒	180	13分00秒	180
18分40秒	150	13分30秒	150
19分10秒	120	14分00秒	120
19分40秒	90	14分30秒	90
20分10秒	60	15分00秒	60
20分40秒	30	15分30秒	30

表 2: 长跑考试评分标准