

晋中职业技术学院

体育特长生技能测试方法与评分标准

说 明

1、提交《晋中职业技术学院 2024 年体育测试申请表》时间：

2024 年 4 月 13 日上午 8：30——11：30

2、考试时间：

2024 年 4 月 13 日下午 14：30——17：00

3、考试地点：晋中职业技术学院体育部 联系人：桑梦礼 13513540463

4、录取成绩认定及录取方式：体育特长生技能测试成绩，分项目由高到低排名，排名前两位的成绩为“优秀”，被评为“优秀”等级的学生必须参加所报专业的“文化素质+职业技能”综合考试，考试成绩合格后，学院将以单科成绩突出优先录取。

5、录取名额：田径（男子）2 名、田径（女子）2 名、足球（男子）2 名、篮球（男子）2 名、篮球（女子）2 名、中国式摔跤（男子）2 名、中国式摔跤（女子）2 名。

项目一：田 径

一、测试指标与所占分值

测试指标	专项
分 值	100 分

二、测试方法与评分标准

1. 凡报考田径专项的考生在 100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、3000 米（女）、5000 米（男）、110 米栏、100 米栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪项目中选择一个项目进行考试。

2. 径赛项目测试采用一次性比赛，记取成绩换算成得分。采用手计时，每道必须由三名计时员记取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

3. 径赛项目测试，对第一次起跑犯规的考生应给予警告，每单项比赛中只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格，之后一名或多名考生每次起跑犯规均将被取消该单项的比赛资格。

4. 田赛远度项目测试时，每人均有三次试跳或试投机会，记取最好成绩换算成得分。田赛高度项目测试时测试方法同远度项目，记取最后跳过高度换算成得分。

5. 跨栏采用的栏架高度和投掷项目所使用的器材重量，均以最新国际田联田径规则规定的成人比赛器材规格为标准（表 1-1 和表 1-2）。

表 1-1 测试采用的栏架高度

组别	110 米栏（厘米）	100 米栏（厘米）
男	106.7	—
女	—	84

表 1-2 投掷项目测试所使用器材的重量

组别	铅球(千克)	标枪（克）	铁饼（千克）	链球（千克）
男	7.26	800	2	7.26
女	4	600	1	4

6. 评分标准

表 1-3 男子径赛手计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	110 米栏	1500 米	800 米	5000 米
100	11.3	23.04	53	18	4: 26.4	2:02.24	15:44.1
99	11.34	23.12	53.11	18.1	4: 27.2	2:02.58	15:49.2
98	11.38	23.2	53.22	18.2	4: 28	2:03.00	15:54.1
97	11.42	23.28	53.33	18.3	4: 28.8	2:03.42	15:59.2
96	11.46	23.36	53.44	18.4	4: 29.6	2:03.85	16:04.3
95	11.5	23.44	53.55	18.5	4: 30.4	2:04.28	16:09.4
94	11.53	23.52	53.66	18.6	4: 31.2	2:04.71	16:14.5
93	11.56	23.6	53.77	18.7	4: 32	2:05.14	16:19.6
92	11.59	23.65	53.88	18.8	4: 32.8	2:05.56	16:24.7
91	11.62	23.7	53.99	18.9	4: 33.6	2:05.98	16:29.8
90	11.65	23.75	54.1	19	4: 34.4	2:06.41	16:34.9
89	11.68	23.8	54.21	19.1	4: 35.2	2:06.84	16:40.0
88	11.71	23.85	54.32	19.2	4: 36	2:07.27	16:45.1
87	11.74	23.91	54.43	19.3	4: 36.8	2:07.70	16:49.2
86	11.77	23.97	54.55	19.4	4: 37.6	2:08.13	16:54.3
85	11.8	24.03	54.67	19.5	4: 38.4	2:08.56	16:59.4
84	11.83	24.09	54.79	19.6	4: 39.2	2:08.99	17:04.5
83	11.86	24.15	54.91	19.7	4: 40	2:09.42	17:09.6
82	11.89	24.21	55.03	19.8	4: 40.8	2:09.85	17:14.7
81	11.92	24.27	55.15	19.9	4: 41.6	2:10.28	17:19.8
80	11.95	24.33	55.27	20.0	4: 42.4	2:10.72	17:24.9
79	11.98	24.39	55.39	20.1	4: 43.2	2:11.16	17:30.0

78	12.01	24.45	55.51	20.2	4: 44	2:11.60	17:35.1
77	12.04	24.52	55.63	20.3	4: 44.8	2:12.04	17:40.2
76	12.07	24.59	55.75	20.4	4: 45.6	2:12.48	17:45.3
75	12.1	24.66	55.87	20.5	4: 46.4	2:12.92	17:50.4
74	12.13	24.73	55.99	20.6	4: 47.2	2:13.36	17:55.5
73	12.16	24.8	56.11	20.7	4: 48	2:13.80	18:00.6
72	12.19	24.87	56.24	20.8	4: 48.8	2:14.24	18:05.7
71	12.22	24.94	56.37	20.9	4: 49.6	2:14.68	18:10.8
70	12.25	25.01	56.5	21.0	4: 50.4	2:15.12	18:10.9

表 1-4 男子田赛评分表

单位：米

分值	跳高	跳远	三级 跳远	铅球	铁饼	标枪
100	1.92	6.24	13.4	12.4	35.9	44
99	1.91	6.23	13.3	12.3	35.4	43.5
98	1.90	6.22	13.2	12.2	35.1	43
97	1.87	6.21	13.1	12.1	34.8	42.5
96	1.84	6.20	13.0	12.0	34.5	42
95	1.81	6.19	12.9	11.9	34.2	41.4
94	1.79	6.18	12.85	11.8	33.9	40.8
93	1.76	6.17	12.8	11.7	33.6	40.2
92	1.73	6.16	12.75	11.6	33.3	39.6
91	1.7	6.15	12.7	11.5	33	39
90	1.69	6.14	12.64	11.4	32.6	38.4
89	1.68	6.13	12.58	11.3	32.2	37.8
88	1.67	6.12	12.52	11.2	31.8	37.2
87	1.66	6.10	12.46	11.1	31.4	36.6
86	\	6	12.4	11	31	36
85	1.65	5.96	12.34	10.85	30.6	35.5
84	1.64	5.92	12.28	10.7	30.2	35
83	\	5.88	12.22	10.55	29.8	34.5
82	1.63	5.84	12.16	10.4	29.4	34
81	1.62	5.8	12.1	10.25	29	33.5
80	\	5.76	12	10.1	28.5	33
79	\	5.72	11.9	9.95	28	32.5

78	1.61	5.68	11.8	9.8	27.5	32
77	1.6	5.64	11.7	9.65	27	31.5
76	1.58	5.6	11.6	9.5	26.5	31
75	1.55	5.58	11.5	9	26	30.5
74	1,52	5.55	11.4	8.9	25.5	30
73	1.5	5.52	11.3	8.8	25	29.5
72	1,48	5.48	11.2	8.7	24.5	29
71	1.45	5.45	11.1	8.6	24	28.5
70	1.4	5.4	11	8.5	23.5	28

表 1-5 女子径赛手计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	3000 米	100 米栏
100	13.4	27.54	01:03.0	2:45.82	5:44.4	13:00	18
99	13.44	27.6	01:03.2	2:46.23	5:45.2	13:03	18.1
98	13.48	27.66	01:03.3	2:46.74	5:46.0	13:06	18.2
97	13.52	27.72	01:03.5	2:47.66	5:46.8	13:09	18.3
96	13.56	27.78	01:03.7	2:48.12	5:47.6	13:12	18.4
95	13.6	27.84	01:03.8	2:48.58	5:48.4	13:15	18.5
94	13.64	27.9	01:04.0	2:49.04	5:49.2	13:18	18.6
93	13.68	27.97	01:04.2	2:49.50	5:50.8	13:21	18.7
92	13.72	28.04	01:04.3	2:49.96	5:51.6	13:24	18.8
91	13.76	28.11	01:04.5	2:50.42	5:52.4	13:27	18.9
90	13.8	28.18	01:04.7	2:50.88	5:53.2	13:30	19
89	13.85	28.25	01:04.8	2:51.34	5:54.0	13:33	19.1
88	13.9	28.32	01:05.0	2:51.80	5:54.8	13:36	19.2
87	13.95	28.39	01:05.2	2:52.26	5:55.6	13:39	19.3
86	14	28.46	01:05.3	2:52.72	5:56.4	13:42	19.4
85	14.1	28.53	01:05.5	2:53.18	5:57.2	13:45	19.5
84	14.2	28.6	01:05.7	2:53.64	5:58.0	13:48	19.6
83	14.3	28.68	01:05.8	2:54.10	5:58.8	13:51	19.7
82	14.4	28.76	01:06.0	2:54.56	5:59.6	13:54	19.8
81	14.5	28.84	01:06.2	2:55.02	6:00.4	13:57	19.9
80	14.6	28.92	01:06.3	2:55.48	6:01.2	14:00	20.0
79	14.7	29	01:06.5	2:55.94	6:02.0	14:03	20.1

78	14.8	29.1	01:06.7	2:56.40	6:02.8	14:06	20.2
77	14.9	29.2	01:06.8	2:56.86	6:03.6	14:09	20.3
76	15.0	29.3	01:07.0	2:57.32	6:04.4	14:12	20.4
75	15.1	29.4	01:07.2	2:57.78	6:05.2	14:15	20.5
74	15.2	29.5	01:07.3	2:58.24	6:06.0	14:18	20.6
73	15.3	29.6	01:07.5	2:58.70	6:06.8	14:21	20.7
72	15.4	29.7	01:07.7	2:59.16	6:07.6	14:24	20.8
71	15.5	29.8	01:07.8	2:59.62	6:08.4	14:27	20.9
70	15.6	29.9	01:08.0	3:01.08	6:09.2	14:30	21.0

表 1-6 女子田赛项目评分表

分值	跳高	跳远	三级 跳远	铅球	铁饼	标枪
100	1.55	5.19	10.54	11.8	36.14	37.74
99	1.54	5.18	10.49	11.7	35.88	37.48
98	1.53	5.17	10.44	11.6	35.62	37.22
97	1.52	5.16	10.39	11.5	35.36	36.96
96	1.51	5.15	10.34	11.4	35.1	36.7
95	1.53	5.13	10.29	11.3	34.83	36.44
94	1.51	5.11	10.24	11.2	34.56	36.18
93	1.5	5.09	10.18	11.1	34.29	35.92
92	1.49	5.07	10.12	11	34.02	35.66
91	1.48	5.05	10.06	10.91	33.75	35.4
90	1.47	5.03	10	10.81	33.48	35.14
89	1.46	5.01	9.94	10.72	33.21	34.88
88	1.45	4.99	9.88	10.63	32.94	34.62
87	1.44	4.97	9.82	10.54	32.67	34.36
86	1.43	4.95	9.76	10.45	32.4	34.1
85	1.42	4.92	9.7	10.36	32.12	33.83
84	1.41	4.89	9.64	10.27	31.84	33.56
83	1.40	4.86	9.58	10.18	31.56	33.29
82	1.38	4.83	9.52	10.09	31.28	33.02
81	1.35	4.8	9.46	10	31	32.75
80	1.32	4.77	9.4	9.8	30.8	32.48
79	1.28	4.74	9.35	9.5	30.6	32.21
78	1.26	4.71	9.3	9.3	30.4	31.94
77	1.24	4.68	9.25	9.1	30.2	31.67
76	1.22	4.65	9.2	8.9	30	31.4
75	1.20	4.62	9.15	8.8	29.8	31.12

74	\	4.59	9.1	8.6	29.6	30.84
73	\	4.56	9.05	8.4	29.4	30.56
72	\	4.53	9	8.2	29.2	30.28
71	\	4.5	8.5	8.1	29	30
70	\	4	8	8	28	29

项目二：足球

测试指标	专项
分值	100分

一、非守门员

1、专项素质：

5 x 25 米折返跑（20分）：折返跑，每人1次机会

2、专项技术：

传准（20分）：连续传球6次，每人1次机会

运射（20分）：绕杆射门，每人2次机会

3、实战能力

足球比赛（40分）：综合评定

体育专项分相同情况下：按实战能力(比赛)技术成绩>传准技术成绩>运射技术成绩>5 x 25 米折返跑技术成绩，由高到低排序择优录取。

二、守门员

1、专项素质：

立定三级跳远（20分）：跳远，每人2次机会

2、专项技术：

掷远与踢远（20分）：掷远与踢远，各有2次机会

扑接球（20分）：扑球6个，左右各3个；接球4个，左右各2个

3、实战能力：

足球比赛（40分）：综合评定

项目三：篮球

测试指标	专项
分值	100分

测试得分除以 0.4 折算成 100 分

一、测试内容与分值

1、助跑摸高（单手）（20分）

2、1分钟自投自抢（10分）

3、全场运球（10分）

二、测试方法与评分标准

1、助跑单脚摸高（20分）

(1) 测试方法：考生在三分球线的弧线内任意助跑起跳摸篮板上的标尺物。

(2) 测试要求：助跑起步时不得踩三分线，否则成绩无效，每人三次取最好成绩

(3) 评分标准：（如下表） 单位：

分值	20	18	16	14	10 以下
女子	3.05	3.00-3.05	2.95-3.00	2.85-2.95	2.85
男子	3.20	3.15	3.05	3.00	2.95

2、一分钟投篮（10分）

(1) 测试方法：运动员在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0.5分。投篮时踩线投中无效。

(3) 评分标准： 单位：个

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
女子、男子	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

3、全场运球：

(1) 测试方法：测试考生在球篮右侧外快速运球至障碍物1做体前变向，运球到障碍物2前做胯下运球，运球至障碍物3做后转身运球上篮，中篮后拿篮板至障碍物4做背后运球，运球至障碍物5做胯下运球，运球至障碍物6做后转身运球上篮。中篮后拿篮板反方向再做一次。

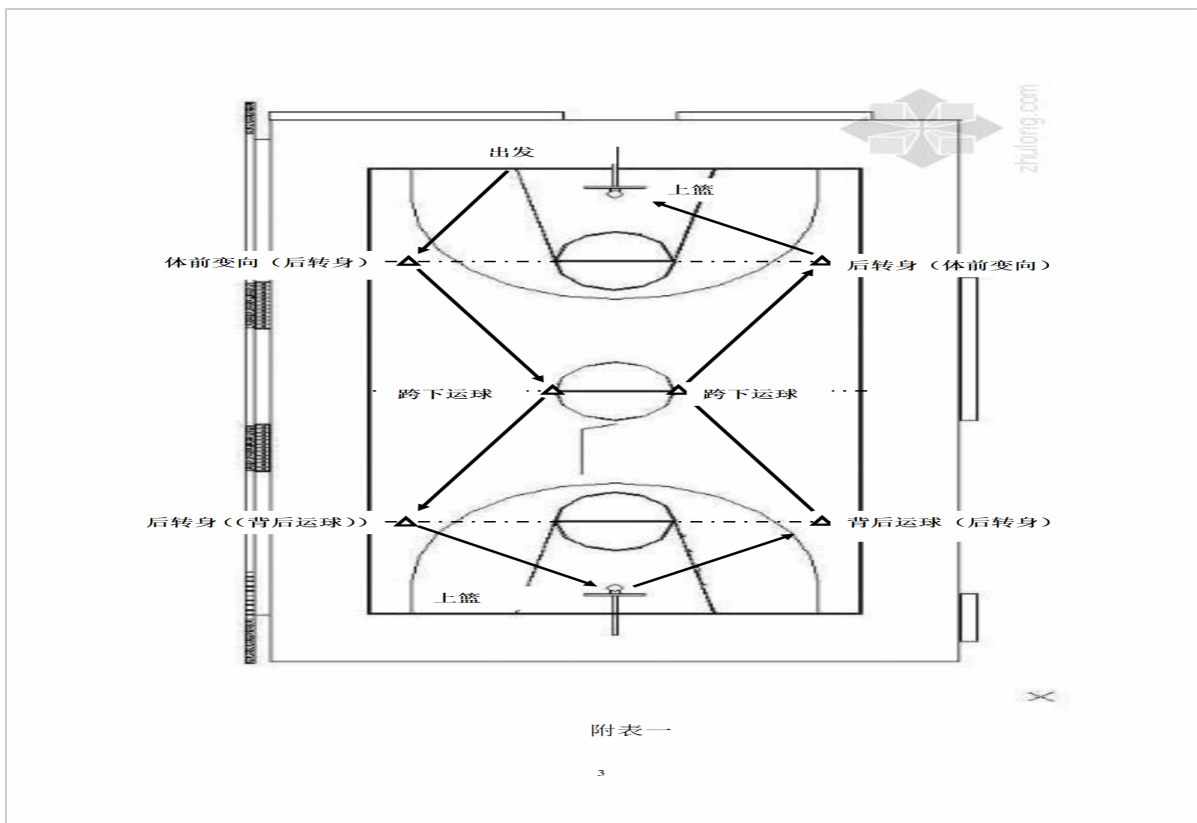
(2) 测试要求：

不允许两次运球、走步、出界、出现违例一次扣0.5分，漏做一个动作扣1分。

(3) 达标评分标准：时间（秒）

(4) 路线图：（附表一）

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
女子	\leq 44.0	45.0	47.0	48.0	49.0	50.0	51.0	52.0	53.0	\geq 55.0
男子	\leq 34.0	35.0	37.0	38.0	39.0	40.0	41.0	42.0	43.0	\geq 45.0



项目四：中国式摔跤

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术基本功		实战能力
考核指标	800 米	五路腿	四步崩子	背步勾子	实战
分值	20 分	10 分	15 分	15 分	40 分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

1、800 米

(1) 考试方法: 考生采用站立式, 不分道起跑, 在不妨碍里道考生的情况下, 起跑后便可切入里道, 推挤他人的考生将被取消该项比赛资格; 第一次起跑犯规的考生将给予警告, 再次起跑犯规的考生均将被取消该项比赛资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。考生可穿钉鞋。每人测试 1 次, 计取成绩采用电动计时或手计时。使用手计时, 每道须由三名计时员计取成绩, 所计成绩的中间值或相同值为最终成绩, 成绩计取按达标录取, 同体重级别按排名录取。

达标时间		体重级别	
男	女	男	女
2' 30" 内	3' 20" 内	48kg(含) 以下	44kg(含) 以下
2' 35" 内	3' 20" 内	52kg(含) 以下	48kg(含) 以下
2' 35" 内	3' 30" 内	56kg(含) 以下	52kg(含) 以下
2' 40" 内	3' 30" 内	60kg(含) 以下	56kg(含) 以下
2' 40" 内	3' 45" 内	65kg(含) 以下	60kg(含) 以下
2' 45" 内	3' 50" 内	70kg(含) 以下	65kg(含) 以下
2' 45" 内	4' 05" 内	75kg(含) 以下	70kg(含) 以下
2' 45" 内	4' 10" 内	82kg(含) 以下	75kg(含) 以下
3' 30" 内		90kg(含) 以下	
3' 50" 内		100kg(含) 以下	
4' 30" 内		100kg 以上	

2、五路腿（抽、踢、盘、跪、过）

(1) 考试方法:对考生在 30 秒规定时间内完成五路腿动作, 五种踢腿方法循环动作, 测试在 14X14 米的摔跤垫子上进行。考生准备姿势站立, 听到“开始”口令后, 从开始踢腿到踢腿的脚放下落地为一个动作循环, 计 1 次, 支撑腿弯曲角度不能超过 130 度, 腿踢的高度要达到自身腰部以上。裁判根据踢腿的次数进行计数。

(2) 评分标准:按照中国式摔跤五路腿体重分级系数。将计取成绩换算成得分后, 与考生体重级别对应系数相乘, 即为最后成绩, 最高 10 分。体重保留一位小数。

(3) 中国式摔跤五路腿体重分级系数

系数	性别	
	男	女
1.0	82kg(含) 以下	60kg(含) 以下
1.2	90kg(含) 以下	70kg(含) 以下
1.4	100kg(含) 以上	70kg(含) 以上

(4) 中国式摔跤五路腿评分表

性别	得分	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5
女	27	26	25	23	22	20	19	17	16	14	13
男	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
性别	得分	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5
女	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

(二) 专项技术基本功

1、四步崩子

(1) 考试方法:对考生在 10 秒规定时间内完成四步崩子有效动作的次数进行计数。测试在 14X14 米的摔跤垫子上进行。考生准备姿势站立,听到“开始”口令后快速、连续完成跳崩子技术动作。要求动作规范、用力顺达;俯腰深 50 至 20 度。

(2) 评分标准:按照中国式摔跤专项技术体重分级系数。将计取成绩换算成得分后,与考生体重级别对应系数相乘,即为最后成绩,最高 15 分。

(3) 中国式摔跤专项技术体重分级系数

系数	性别	
	男	女
1.0	82kg(含)以下	60kg(含)以下
1.2	90kg(含)以下	70kg(含)以下
1.4	100kg(含)以上	70kg(含)以上

(3) 中国式摔跤专项技术四步崩子评分表

男子		女子	
分值	次数	分值	次数
15	10	15	8
14	9	14	7
13	8	13	6
12	7	11	5
11	6	8	4
10	5	6	3
8	4	4	2
6	3	2	1
4	2		
2	1		

2、背步勾子

(1) 考试方法:对考生在 10 秒规定时间内完成背步勾子有效动作的次数进行计数。测试在 14X14 米的摔跤垫子上进行。考生准备姿势站立,听到“开始”口令后快速、连续完成背步勾子技术动作。要求动作规范,用力顺达:俯腰、腰部贴近支撑腿侧。

(2) 评分标准:按照中国式摔跤专项技术体重分级系数。将计取成绩换算成得分后,与考生体重级别对应系数相乘,即为最后成绩,最高 15 分。

(3) 背步勾子评分表

男子		女子	
分值	次数	分值	次数
15	9	15	8
14	8	14	7
13	7	13	6

12	6	11	5
11	5	8	4
10	4	6	3
6	3	4	2
4	2	2	1
2	1	0	0
0	0		

(三) 实战能力

1、考试方法:按考生相邻体重随机配对进行实战,配对的考生体重一般相差不超过 2kg(特殊情况除外)。在 14X14 米的摔跤垫子上进行实战,时间为 1-2 分钟一局。共一局。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊,为保护考生安全,考评员可提前终止实战。

2、评分标准;考评员参照实战能力评分细则,独立对考生在实战中完成动作的难度(单一动作和连贯动作),把对手摔起的幅度以及完成动作后的技术定型好坏、意志品质和对礼节的遵守情况等方面综合评定。采用 10 分制评分,分数至多可到小数点后 1 位。

3、中国式摔跤实战能力评分细则

分值范围	评价标准
优(10—8.6分)	能正确运用和发挥技、战术;致感好;得分清晰有效;意志品质坚强;遵守礼节。
良(8.5—7.6分)	能较好运用和发挥技、战术;得分较明显;意志品质坚强;遵守礼节。
中(7.5—6分)	有一定的实战意识;能运用技、战术有效得分;具有较强的意志品质,
差(6分以下)	实战意识较差;不能有效地运用技、战术得分;意志品质一般;不遵守礼节。

三、其他

考生考试前必须将指甲剪短,必须穿着大小适中的白色专业中国式摔跤跤衣进行考试,跤衣袖口不可过紧,跤衣不得印有任何标记,能力考试双方须调整好红蓝跤服,违反者取消本场考试资格。

晋中职业技术学院体育部

2024 年 3 月 28 日