

# 永州职业技术学院 2026 年 体育特长生高职单招方案

为进一步推进我校体育后备人才的培养，规范体育特长生的招生工作，根据湖南省教育厅《关于做好湖南省 2026 年高职（高专）院校单独招生工作的通知》（湘教发〔2026〕1 号）文件要求，结合学校实际，特制订本招生方案。

## 一、招生项目与计划

我校体育特长生招生计划严格按照湖南省教育厅有关规定执行，计划总数 34 人。具体各项目计划如下：

| 类别    | 项目  | 具体小项目及性别要求      | 计划数 |
|-------|-----|-----------------|-----|
| 体育特长生 | 田径  | 短跑              | 2   |
|       |     | 中长跑             | 2   |
|       |     | 跳跃类（跳高、跳远、三级跳远） | 2   |
|       |     | 投掷类（铅球、铁饼、标枪）   | 2   |
|       | 排球  | 女子排球            | 4   |
|       | 足球  | 男子足球            | 10  |
|       |     | 女子足球            | 6   |
|       | 乒乓球 | 男子单打            | 2   |
|       |     | 女子单打            | 2   |
|       | 武术  | 武术套路            | 2   |
| 合 计   |     |                 | 34  |

## 二、报考条件

1. 符合我省 2026 年普通高考（含对口招生考试）报名条件并已参加高考报名的考生，未参加高考报名的学生不能参加单招考试及录取。

2. 德、智、体全面发展，无伤病，具备以下条件之一者均可：

（1）取得国家二级以上运动员等级证书的特长生；

（2）近三年获得省级及省级以上团体或单项比赛前八名的特长生；

（3）近三年获得地市级比赛以上团体或单项比赛前六名的特长生；

（4）近三年获得县区级团体或单项比赛前三名的特长生。

3. 所获成绩及奖项限于报所对应的体育专业项目。

## 三、报考流程

1. 参加全省单招统一报考。

2. 报名时间：2026 年 2 月 26 日—3 月 4 日。

3. 按学校 2026 年单招章程要求，在规定的时间内报名、缴费、打印准考证。

4. 注意事项。

（1）考生在填报志愿时须选择考生类别为“艺术体育特长生”。

（2）请体育特长考生注意各项目对性别的要求。

#### **四、资格审查**

学生在**2月4日17:00前**，将本人有效身份证，相关运动员等级资格证书，比赛获奖证书、比赛秩序册、成绩册等相关证明材料（含复印件，复印件不退还），通过现场提交或将原件扫描件发至指定邮箱（1647442541@qq.com），我校招生就业指导处及时对相关材料进行审核。审核通过后方可取得体育特长生报考资格，未通过的考生只能报考我校普通类。（具体联系方式：0746-6367068，学校地址：湖南省永州市零陵区永州大道289号办公楼二楼招生就业指导处办公室）

#### **五、现场确认**

取得特长生报考资格的考生，请于**2026年3月15日**，在我校专项测试开始前，携带准考证、身份证等相关证明材料原件到专项测试地点进行现场确认。具体时间和地点详见准考证。

#### **六、专项测试**

1. 测试时间及地点。我校体育特长生专项测试安排在**2026年3月15日**，具体测试地点详见准考证。
2. 测试流程及方式。按考生报考的类别，分项目组织专项测试。
3. 各项目的测试内容及要求详见附件1、2、3。
4. 考生需自备运动鞋及运动服等运动装备。

#### **七、合格考生名单确定与公示**

按照宁缺毋滥的原则，体育特长生专项测试的专项素质合格线为 $\geq 150$ 分，低于合格线者为不合格考生（具体详见附件1、附件3）。取得合格资格的考生参与后续录取，未取得合格资格的考生不能录取。

## 八、录取原则

1. 体育特长生可选择我校高职单招任意一个招生专业，我校将严格根据各体育小项目计划数、依照考生综合成绩从高分到低分确定上线名单。所有上线的体育特长生按照志愿优先、综合成绩从高分到低分的原则进行录取。未录取到该专业但上线的服从调剂的考生，则调剂录取到同一专业组其他专业。

2. 综合成绩计算方式：综合成绩=文化素质测试成绩+专项测试成绩。文化素质测试总分为300分，专项测试成绩总分为300分。

3. 若某个项目生源不足，其剩余招生计划依次调整到足球、田径、排球、乒乓球、武术项目录取，如仍然有剩余计划，则转为普通类计划。

## 九、入校复查

新生入学后3个月内，学校按照招生政策规定对新生报名资格、身心状况、录取手续及程序、录取资格、优惠资格及相关证明材料等进行复查复核。对复查复核发现的问题，学校将集中研究处理，凡属弄虚作假者，一经查实，取消其

入学资格。对于弄虚作假情节严重或涉嫌冒名顶替上大学的，移送相关部门调查处理。

## **十、监督机制**

我校纪委对特长生招生考试工作进行全程监督，如发现我校特长生招生工作存在违纪违规行为，请直接向我校纪委反映，监督电话：0746-6663058。

## **十一、联系方式**

我校体育特长生招生考试工作由教务处牵头，具体专项测试由教务处和公共课部共同组织实施；招生就业指导处负责录取工作。联系方式：0746-6367068。

## **十二、其他事项**

本方案适用于我校 2026 年体育特长生高职单招。其解释权属于永州职业技术学院。如遇教育部、湖南省教育厅相关招生政策调整，以公布的最新政策为准。

- 附件：1. 永州职业技术学院 2026 年单独招生体育特长生测试工作办法  
2. 身体素质评分标准  
3. 专项测试办法及评分标准

永州职业技术学院  
2026 年 1 月 16 日

附件 1:

# 永州职业技术学院 2026 年单独招生 体育特长生测试工作办法

## 一、测试时间

2026 年 3 月 15 日。（具体详见准考证）

## 二、测试地点

校本部田径场、体育馆。（具体详见准考证）

## 三、测试内容

1、综合素质（分值 40 分）。从考生入场、应答等环节，考察考生临场的基本礼仪举止；从仪表、仪容、仪态，考察考生外在的个人修养和文化素养；从五官体形、身体姿势、营养状况考察形体素质。

2、身体素质（分值 60 分，100 米和立定跳远各占 30 分）。通过测试考察学生速度、肌肉爆发力、弹跳力等体能素质。

3、专项素质（分值 200 分，测试考生所报考的项目）。

综合考察考生所报项目技术动作的熟练程度、战术意识。按照宁缺毋滥的原则，此项设测试合格线为 $\geq 150$ 分，低于合格线者为特长专项测试不合格考生，不予录取。

报考田径类考生选所报考的项目进行测试，按评分标准进行评分；报考乒乓球、足球、排球、武术等项目类考生按测试工作办法在陪测员的陪测下进行测试。

## 测试评价表

| 评价内容 | 评价细则   | 分值  | 评价得分 |
|------|--|-----|------|
| 综合素质 | 仪表端庄、自然；服饰得体、大方、整洁；仪容、气质和修养良好、举止稳重大方、朴实自然；形体素质良好；语言表达准确得体。 | 40  |      |
| 身体素质 | 测试项目为 100 米和立定跳远   | 60  |      |
| 专项素质 | 综合考察技术动作的熟练程度、战术意识的能力                                      | 200 |      |
| 总分   |  | 300 |      |

### 四、测试要求

考生（测试所需的钉鞋等个人运动装备自备）按时赶到测试场地，并在工作人员的引导下，在待考区签名，交验相关证件，将手机等物品交由工作人员保管，然后在工作人员的视野范围内做准备活动，不得擅自离开，不得大声喧哗。测试开始时，由工作人员带领考生进入测试场地并向测试员报告考生姓名及准考证号，测试结束后由工作人员将考生带离测试场地。

### 五、评分办法

测试设主测试员 1 名、测试员 2 员，工作人员 1 名，陪测员若干名。

- 1、身体素质按测试成绩查评分表计两项合计分。
- 2、专项素质根据各项目测试办法及评分标准计分。
- 3、测评得分为：计算 3 位测试员评分的算术平均分，四舍五入不保留小数。

测试结束后，3 名测试员在相关表格上签字后交工作人员统分，统分结果交主测试员审核无误后，相关人员在统分表上签字。

附件 2:

## 身体素质评分标准

| 分值 | 100 米 (秒) |       | 立定跳远 (cm) |     |
|----|-----------|-------|-----------|-----|
|    | 男子        | 女子    | 男子        | 女子  |
| 30 | 11" 6     | 13" 0 | 280       | 220 |
| 29 | 11" 7     | 13" 1 | 275       | 215 |
| 28 | 11" 8     | 13" 2 | 270       | 210 |
| 27 | 11" 9     | 13" 3 | 260       | 205 |
| 26 | 12" 0     | 13" 4 | 250       | 200 |
| 25 | 12" 1     | 13" 5 | 240       | 195 |
| 24 | 12" 2     | 13" 6 | 230       | 190 |
| 23 | 12" 3     | 13" 7 | 220       | 180 |
| 22 | 12" 4     | 13" 8 | 210       | 170 |
| 21 | 12" 5     | 13" 9 | 205       | 165 |
| 20 | 12" 6     | 14" 0 | 200       | 160 |
| 19 | 12" 7     | 14" 1 | 195       | 158 |
| 18 | 12" 9     | 14" 3 | 190       | 156 |
| 17 | 13" 1     | 14" 5 | 185       | 154 |
| 16 | 13" 3     | 14" 8 | 180       | 152 |
| 15 | 13" 5     | 15" 0 | 170       | 150 |

注：成绩在分值之间时以高分计分。

### 附件 3:

## 专项测试办法及评分标准

### 一、田径项目评分标准

#### 1、田径项目（男子）评分标准

| 分数<br>项目 | 200      | 190      | 180      | 170      | 160      | 150      | 140      |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 100 米    | 10.90    | 11.00    | 11.25    | 11.40    | 11.50    | 11.55    | 11.57    |
| 200 米    | 22.64    | 23.00    | 23.40    | 23.50    | 23.60    | 23.70    | 23.80    |
| 400 米    | 51.63    | 52.05    | 52.22    | 52.35    | 52.50    | 54.50    | 55.46    |
| 800 米    | 2:02.38  | 2:04.50  | 2:05.0   | 2:07.0   | 2:09.0   | 2:10.0   | 2:12:0   |
| 1500 米   | 4:33.50  | 4:34.30  | 4:35.0   | 4:37.50  | 4:40.0   | 4:45.0   | 4:50.0   |
| 3000 米   | 9:30.00  | 9:54.30  | 10:35.00 | 10:55.00 | 11:13.00 | 11:20.00 | 11:38.00 |
| 5000 米   | 15:52.30 | 15:54.35 | 15:56.2  | 16:18.32 | 16:46.32 | 17:25.60 | 17:50.55 |
| 10000 米  | 33:04.30 | 34:40.42 | 35:37.60 | 36:40.20 | 37:37.40 | 37:50.21 | 38:38.25 |
| 110 米栏   | 16.00    | 19.21    | 19.64    | 20.60    | 21.98    | 22.50    | 23.53    |
| 400 米栏   | 56.39    | 57.07    | 58.68    | 1:01.0   | 1:04.52  | 1:06:02  | 1:07.30  |
| 跳高       | 1.80     | 1.78     | 1.75     | 1.72     | 1.70     | 1.68     | 1.65     |
| 铅球       | 13.00    | 11.00    | 10.75    | 10.70    | 10.35    | 10.30    | 10.00    |
| 标枪       | 50.30    | 49.77    | 49.21    | 48.48    | 45.53    | 42.38    | 39.66    |

备注：成绩在分值之间时以高分计分。

## 2、田径项目（女子）评分标准

| 分数<br>项目 | 200      | 190      | 180      | 170      | 160       | 150       | 140      |
|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|----------|
| 100 米    | 13.20    | 13.40    | 13.53    | 13.60    | 13.70     | 13.80     | 13.85    |
| 200 米    | 27.50    | 27.80    | 28.00    | 28.20    | 29.00     | 29.20     | 29.50    |
| 400 米    | 1:05.15  | 1:06.55  | 1:07.15  | 1:08.55  | 1: 09.15  | 1: 10.55  | 1: 11.15 |
| 800 米    | 2:27.20  | 2:28.35  | 2:29.50  | 2:34.12  | 2:48.50   | 2:52.10   | 2:55.68  |
| 1500 米   | 5:30.00  | 5:34.30  | 5:35.00  | 5:39.00  | 5:43.00   | 5:45.00   | 5:48.00  |
| 3000 米   | 12:30.00 | 12:54.30 | 13:35.00 | 13:55.00 | 14:13.00  | 14:20.00  | 14:38.00 |
| 5000 米   | 21:52.66 | 22:24.20 | 22:50.50 | 23:21.30 | 23:32.50  | 23:50.55  | 24:20.50 |
| 10000 米  | 45:42.26 | 48:52.10 | 52:45.55 | 53:50.20 | 51: 35.65 | 53: 26.35 | 54:45.29 |
| 100 米栏   | 16.12    | 16.50    | 17.60    | 17.79    | 18.35     | 18.55     | 18.79    |
| 400 米栏   | 1:09.50  | 1:11.02  | 1:11.56  | 1:12.36  | 1:13.55   | 1:14.50   | 1:16.35  |
| 跳高       | 1.45     | 1.43     | 1.41     | 1.39     | 1.35      | 1.34      | 1.32     |
| 跳远       | 5.03     | 4.96     | 4.88     | 4.73     | 4.62      | 4.59      | 4.51     |
| 三级跳远     | 11.63    | 11.59    | 11.08    | 10.76    | 10.65     | 10.24     | 10.14    |
| 铅球       | 11.30    | 11.00    | 10.75    | 10.70    | 10.35     | 10.30     | 10.00    |
| 标枪       | 30.46    | 28.60    | 24.20    | 24.00    | 23.90     | 22.68     | 21.50    |

备注：成绩在分值之间时以高分计分。

## 二、排球测试办法及评分标准

### 考核指标与所占分值

表 1 考核指标

| 类别   | 专项素质 | 专项技术 |      | 实战能力 |
|------|------|------|------|------|
| 考核指标 | 摸高   | 发球   | 扣球   | 比赛   |
| 分值   | 40 分 | 40 分 | 80 分 | 40 分 |

## 测试方法与评分标准

### (一) 专项素质：摸高（40分）

#### (1) 测试方法：

单脚助跑起跳摸高，单手触摸电子摸高器或固定的高物，取最高点计其成绩，每人测试两次，计最好成绩。助跑距离和助跑方法不限。

#### (2) 评分标准：

表 2 摸高评分表

| 分值 | 成绩     |        |
|----|--------|--------|
|    | 男子     | 女子     |
| 40 | 3.30 米 | 2.80 米 |
| 38 | 3.25 米 | 2.75 米 |
| 36 | 3.20 米 | 2.70 米 |
| 34 | 3.15 米 | 2.65 米 |
| 32 | 3.10 米 | 2.60 米 |
| 30 | 3.05 米 | 2.55 米 |
| 28 | 3.00 米 | 2.50 米 |
| 26 | 2.95 米 | 2.45 米 |
| 24 | 2.90 米 | 2.40 米 |
| 22 | 2.85 米 | 2.35 米 |
| 20 | 2.80 米 | 2.30 米 |

### (二) 专项技术（120分）

#### 1、发球（40分）

#### (1) 测试方法：

考生在发球区内任意位置连续发球 10 次，每次发球根据落点区域的不同获得相应的分数，累计 10 次发球得分为最终成绩。

(2) 评分标准:

发球落点进入 A 区(进攻线后距离两边边线内 1.5 米, 距离端线内 1 米的区域), 得 4 分; 进入场地其他区域得 2 分; 发球失误或犯规不得分。如图 1 所示。

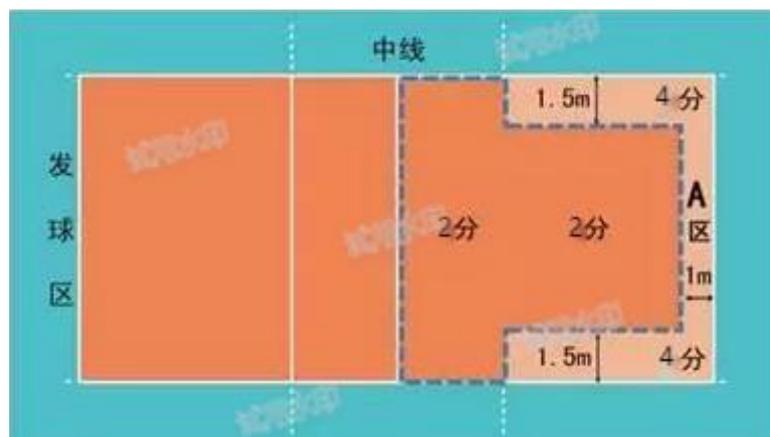


图 1 发球得分区域示意图

2、扣球 (80 分)

(1) 测试方法:

考生依次轮流扣, 考评员或考生 (二传) 从网前二传位置的传球。每名考生先扣 5 次直线, 再扣 5 次斜线, 共扣球 10 次, 根据落点区域的不同获得相应的分数, 累计 10 次扣球得分为最终成绩。扣球位置 (二或四号位) 考生可自行选定。如图 2 所示。

(2) 评分标准:

扣球技术动作必须完整。搓吊球技术 (引臂和挥臂击球动作中, 肘关节未高于肩) 和击出球呈抛物线飞行, 属于犯规技术, 不得分。

直线扣球评分:

A. 扣球落点在 1.5 米小直线区内, 得 8 分;

- B. 扣球落点在 1.5 米大直线区内，得 6 分；
- C. 扣球落点在场内直线区以外的其它区域，得 4 分；
- D. 扣球失误或犯规技术，得 0 分。

斜线扣球评分：

- A. 扣球落点在小斜线区内，得 8 分；
- B. 扣球落点在大斜线区内，得 6 分；
- C. 扣球落点在场内斜线区以外的其它区域，得 4 分；
- D. 扣球失误或犯规技术，得 0 分。

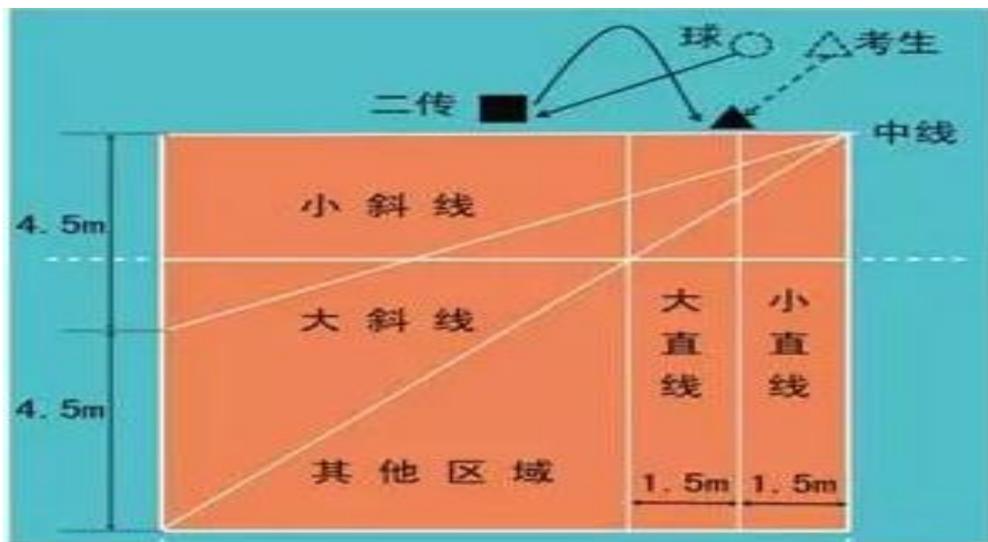


图 2 四号位扣球示意图

### (三) 实战能力

#### 1、比赛（40 分）

##### (1) 测试方法：

视考生人数分队进行比赛（可由考评员向两边抛球进行）。每场比赛时间，以能够全部观察、了解每个考生的情况而定。

##### (2) 评分标准：

考评员参照实战能力评分细则（表 3），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。采用 40 分制评分。

表 3 排球实战能力评分细则

| 等级（分值范围）    | 评分标准                              |
|-------------|-----------------------------------|
| 优秀(40-31 分) | 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强。     |
| 良好（30-21 分） | 技术动作教规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。   |
| 及格（20-11 分） | 技术动作教规范、协调性及运用效果一般；战术意识、个人实战能力一般。 |
| 一般（10 分以下）  | 技术动作教规范、协调性及运用效果较差；战术意识、个人实战能力较差。 |

### 三、武术套路测试办法及评分标准

#### 考核指标及所占分值

| 类别   | 专项素质 | 专项技术 |      | 实战能力 |
|------|------|------|------|------|
| 考核指标 | 立定跳远 | 正踢腿  | 腾空飞腿 | 拳术   |
| 分值   | 20   | 40   | 40   | 100  |

#### 测试方法与评分标准

##### （一）立定跳远

测试方法：考生双脚原地站立起跳，不能有预跳或踩线，以身体任何部位着地最近点为测量点，每人测试两次，取最好成绩。

测试要求：考生在进行考试时，应着武术比赛服装、武术鞋或者运动鞋、运动服，不允许穿钉子鞋。

评分标准:

立定跳远评分表 (cm)

| 分值   | 成绩  |     | 分值   | 成绩  |     | 分值  | 成绩  |     |
|------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|      | 男   | 女   |      | 男   | 女   |     | 男   | 女   |
| 20   | 300 | 240 | 14.6 | 273 | 213 | 9.2 | 246 | 186 |
| 19.8 | 299 | 239 | 14.4 | 272 | 212 | 9   | 245 | 185 |
| 19.6 | 298 | 238 | 14.2 | 271 | 211 | 8.8 | 244 | 184 |
| 19.4 | 297 | 237 | 14   | 270 | 210 | 8.6 | 243 | 183 |
| 19.2 | 296 | 236 | 13.8 | 269 | 209 | 8.4 | 242 | 182 |
| 19   | 295 | 235 | 13.6 | 268 | 208 | 8.2 | 241 | 181 |
| 18.8 | 294 | 234 | 13.4 | 267 | 207 | 8   | 240 | 180 |
| 18.6 | 293 | 233 | 13.2 | 266 | 206 | 7.8 | 239 | 179 |
| 18.4 | 292 | 232 | 13   | 265 | 205 | 7.6 | 238 | 178 |
| 18.2 | 291 | 231 | 12.8 | 264 | 204 | 7.4 | 237 | 177 |
| 18   | 290 | 230 | 12.6 | 263 | 203 | 7.2 | 236 | 176 |
| 17.8 | 289 | 229 | 12.4 | 262 | 202 | 7   | 235 | 175 |
| 17.6 | 288 | 228 | 12.2 | 261 | 201 | 6.8 | 234 | 174 |
| 17.4 | 287 | 227 | 12   | 260 | 200 | 6.6 | 233 | 173 |
| 17.2 | 286 | 226 | 11.8 | 259 | 199 | 6.4 | 232 | 172 |
| 17   | 285 | 225 | 11.6 | 258 | 198 | 6.2 | 231 | 171 |
| 16.8 | 284 | 224 | 11.4 | 257 | 197 | 6   | 230 | 170 |
| 16.6 | 283 | 223 | 11.2 | 256 | 196 | 5.8 | 229 | 169 |
| 16.4 | 282 | 222 | 11   | 255 | 195 | 5.6 | 228 | 168 |
| 16.2 | 281 | 221 | 10.8 | 254 | 194 | 5.4 | 227 | 167 |
| 16   | 280 | 220 | 10.6 | 253 | 193 | 5.2 | 226 | 166 |
| 15.8 | 279 | 219 | 10.4 | 252 | 192 | 5   | 225 | 165 |
| 15.6 | 278 | 218 | 10.2 | 251 | 191 | 4.8 | 224 | 164 |
| 15.4 | 277 | 217 | 10   | 250 | 190 | 4.6 | 223 | 163 |
| 15.2 | 276 | 216 | 9.8  | 249 | 189 | 4.4 | 222 | 162 |
| 15   | 275 | 215 | 9.6  | 248 | 188 | 4.2 | 221 | 161 |
| 14.8 | 274 | 214 | 9.4  | 247 | 187 | 4   | 220 | 160 |

## (二) 专项技术

### (1) 正踢腿

测试方法：考生身体正直，挺胸、收腹、立腰。要求踢腿时，摆动腿挺膝伸直，脚尖勾起绷落，收髋猛收腹，踢腿过腰加速，要有寸劲。左右腿交替踢腿各完成3腿踢腿。

评分标准：考评员参照正踢腿评分细则，独立对考生的

技术完成情况进行评定。采用 40 分制打分，分数至多可到小数点后 1 位。

### 正踢腿评分细则

| 等级（分值范围）  | 评分标准   |
|-----------|--|
| 优（40-31）  | 凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）都符合技术要求。 |
| 良（30-21）  | 凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合两点。    |
| 中（20-11）  | 凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合一点。    |
| 差（10 分以下） | 凡符合摆动腿未挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）都不符合。   |

### （2）腾空飞脚

测试方法：考生在空，左腿屈膝收控于腹前，右腿踢摆时击响腿脚尖过肩，击响时，击掌、拍脚连续、准确、响亮；上体正直或微向前倾；落地时，起跳脚先着地，连续完成两次。

评分标准：参评员参照腾空飞脚评分细则，独立对考生的技术完成情况进行评定。采用 40 分制打分，分数至多可到小数点后 1 位。

### 腾空飞脚评分细则

| 等级（分值范围）  | 评分标准  |
|-----------|---|
| 优（40-31）  | 凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合三点技术要求。 |
| 良（30-21）  | 凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合两点技术要求。 |
| 中（20-11）  | 凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合一点技术要求。 |
| 差（10 分以下） | 凡起跳脚未先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌拍脚，摆动腿脚尖过肩）均不符合技术要求。  |

### (3) 实战能力（拳术）

测试方法：考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术进行测试，占 100 分。

考试要求：考生在进行考试时，应着武术比赛服装、武术鞋或者运动鞋。考生身上任何部位不准佩戴配饰，女生头上只允许扎黑色头绳。

要求按照规定的时间在 8\*14 米的武术场地上完成套路。

规定拳种包括：长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦拳、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、华拳、少林拳。

完成套路时间：太极拳为 1 分 30 秒-2 分钟；其它拳术不少于 1 分钟。

评分标准：参评员参照实战能力评分细则，独立对考生的技术完成情况进行评定。采用 100 分制打分。

对考生未在规定时间内完成套路，将在专项技术考评中扣除应扣分数。太极拳套路时间不足或超出规定时间 5 秒(含 5 秒)扣 0.1 分，5 秒以上 10 秒以内(含 10 秒)扣 0.2 分，以此类推。其它拳术套路时间不足或超出时间 2 秒(含 2 秒)扣 0.1 分，2 秒以上 4 秒以内(含 4 秒)扣 0.2 分，以此类推。

## 武术套路实战能力评分细则

| 等级（分值范围）  | 评分标准  |
|-----------|---|
| 优（100-91） | 动作姿势规范、方法运用合理；技术熟练、节奏分明、协调顺畅、尽力充足；套路动作编排内容丰富，结构布局完整，能很好地突出该拳种或器械的风格特点。        |
| 良（90-81）  | 动作姿势较规范、方法运用较合理；技术较熟练、节奏处理较分明、动作较熟练、尽力较充足；套路动作编排内容较丰富，结构布局较完整，该拳种或器械的风格特点较突出。 |
| 中（80-71）  | 动作姿势基本规范、方法运用基本合理；动作较熟练、节奏、尽力一般；套路动作编排内容一般，结构布局基本完整，该拳种或器械的风格特点一般。            |
| 差（70 分以下） | 动作姿势不规范、方法运用不合理；技术不熟练、节奏不分明、动作不协调、劲力不充足，拳种或器械风格特点不突出。                         |

### 四、乒乓球测试内容及评分标准

#### 考核指标及所占分值

#### 专项测试项目及分值表

| 类别 | 技术技能测试 |      |        | 实战能力 |
|----|--------|------|--------|------|
| 项目 | 正手攻球   | 结合技术 | 搓中侧身突击 | 比赛能力 |
| 分值 | 40分    | 40分  | 40分    | 80分  |

#### 测试方法与评分标准

##### 1、正手攻球（40 分）

（1）测试内容：两人正手斜线对攻 55 秒，计算考生有效击球板数（击球失误或击到对方反手位均为无效），每人两次机会，取最好一次成绩。

##### （2）评分标准：

|            |    |       |       |       |       |       |       |            |
|------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|
| 成绩<br>(板数) | 60 | 55-59 | 50-54 | 45-49 | 40-44 | 35-39 | 31-34 | 30 及<br>以下 |
| 分值         | 40 | 36    | 32    | 28    | 24    | 20    | 16    | 12         |

## 2、结合技术（40分）

(1) 测试内容：考生可根据个人打法类型选择左推右攻、两面攻、正反手削球和连续拉弧圈球四项中任意一项。其中左推右攻和两面攻技术计55秒以内连续击球组数，削球和拉弧圈球计连续击球板数。每人两次机会，取最好一次成绩，未击球到指定落点一律不计数。

(2) 评分标准：

|               |    |       |       |       |       |     |     |    |
|---------------|----|-------|-------|-------|-------|-----|-----|----|
| 左推右攻（组）       | 25 | 22-24 | 18-23 | 12-17 | 7-11  | 3-6 | 2   | 1  |
| 两面攻（组）        | 25 | 22-24 | 18-23 | 12-17 | 7-11  | 3-6 | 2   | 1  |
| 正反手削球（个）      | 20 | 17-19 | 13-16 | 10-12 | 6-9   | 3-5 | 2   | 1  |
| 连续拉弧圈球<br>（个） | 30 | 26-29 | 21-25 | 16-20 | 10-15 | 6-9 | 2-5 | 1  |
| 分值            | 40 | 36    | 32    | 28    | 24    | 20  | 16  | 12 |

## 3、搓中侧身突击（40分）

(1) 测试内容：两人反手位对搓，考生至少反手搓一板后侧身突击（或侧身拉弧圈球），考生可侧身击球15次，侧身后必须击球，计成功板数，每侧身击球一次后再更新发球。

(2) 评分标准：

|        |    |       |       |      |     |     |     |    |
|--------|----|-------|-------|------|-----|-----|-----|----|
| 成绩（板数） | 15 | 13-14 | 11-12 | 8-10 | 6-7 | 4-5 | 2-3 | 1  |
| 分值     | 40 | 36    | 32    | 28   | 24  | 20  | 16  | 12 |

#### 4、比赛能力（80分）

（1）测试内容：根据报考人数，组织循环或淘汰赛，通过比赛观察受试者的全面技术和战术意识，并排列名次。

（2）评分标准：

|      |                            |                               |                                |                           |
|------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 测试要求 | 个人打法风格突出，技术全面，实战能力强，名次1-2。 | 个人打法风格突出，技术比较全面，实战能力较强，排名2-3。 | 个人打法有一定风格，技术基本全面，实战能力一般，名次3-4。 | 个人打法无风格，技术不全面，实战能力差，名次靠后。 |
| 分值   | 70-80                      | 60-70                         | 50-60                          | 50以下                      |

### 五、足球专项测试办法及评分细则

#### 第一部分 非守门员测试办法及评分细则

##### 考核指标及所占分值

表1 专项测试项目及分值表

| 类别 | 技术技能测试  |     |     | 实战能力 |
|----|---------|-----|-----|------|
| 项目 | 20米绕杆射门 | 传准  | 颠球  | 比赛   |
| 分值 | 60分     | 40分 | 40分 | 60分  |

##### 测试方法与评分标准

（一）技术技能测试项目（140分）

##### 1. 20米绕杆射门测试（60分）

（1）测试方法：测试者从起点开始运球依次纵向绕过8根标志杆，在罚球区外将球射进球门，即完成一次测试。

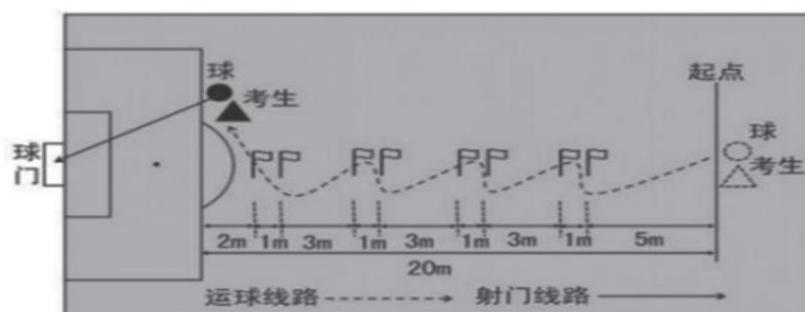


图1

(2) 评定细则：测试者从起点出发，当脚触碰球开始计时，至将球射进球门停表记录完成时间。出现漏杆或球未射进球门现象均为失误，不计成绩。每人 3 次测试机会，取最好成绩。评分标准见表 2。

表 2 20 米绕杆射门评分标准表

| 分值 | 成绩 (秒)    |             | 分值 | 成绩 (秒)      |             |
|----|-----------|-------------|----|-------------|-------------|
|    | 男         | 女           |    | 男           | 女           |
| 60 | 8.00      | 9.00        | 30 | 10.81~10.00 | 10.81~11.00 |
| 57 | 8.01~8.20 | 9.01~9.20   | 27 | 11.01~10.20 | 11.01~11.20 |
| 54 | 8.21~8.40 | 9.21~9.40   | 24 | 11.21~10.40 | 11.21~11.40 |
| 51 | 8.41~8.60 | 9.41~9.60   | 21 | 11.41~10.60 | 11.41~11.60 |
| 48 | 8.61~8.80 | 9.61~9.80   | 18 | 11.61~10.80 | 11.61~11.80 |
| 45 | 8.81~9.00 | 9.81~10.00  | 15 | 11.81~11.00 | 11.81~12.00 |
| 42 | 9.01~9.20 | 10.01~10.20 | 12 | 12.01~11.20 | 12.01~12.20 |
| 39 | 9.21~9.40 | 10.21~10.40 | 9  | 12.21~11.40 | 12.21~12.40 |
| 36 | 9.41~9.60 | 10.41~10.60 | 6  | 12.41~11.60 | 12.41~12.60 |
| 33 | 9.61~9.80 | 10.61~10.80 | 3  | 12.61~11.80 | 12.61~12.80 |

## 2. 传准测试 (40 分)

(1) 测试方法：传球目标区域由一个室内五人制足球门（球门净宽度 3 米，净高度 2 米）和以球门线为直径（3 米）画的半圆组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为男子 28 米、女子 23 米。考生须将球置于起点线上或线后（线长 5 米，宽 0.1 米），向目标区域连续传球 5 次，去掉一个最低成绩，取 4 次成绩，左右脚均可，脚法不限。考生须在指令发出后 4 分钟内完成测试。

(2) 评分细则：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一落点为准。考生每次将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上）或击中球门即得 10 分，考生将球传入目标区域的半圆（直径 3 米）以外、长方形（长 3 米宽 2 米）以内的区域内（含第一落点落在长方形除球门线以外的边线上）即得 5 分，未传入目标区域不得分。



图 2

### 3. 颠球测试（40 分）

(1) 测试方法：如图 3 所示，测试者以 5 米为半径的圆内进行颠球测试。测试者用脚将球挑起用身体的合理部位进行连续颠球，球落地、手触球或颠出规定区域为一次测试结束。

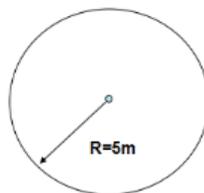


图 3

(2) 评定细则：测试者颠球开始，计连续颠球次数。当颠球未满 5 次的不算有效测试，可重新开始。凡颠球次数达到 50 次，立即结束本次测试，每人 3 次测试机会取最好成

绩。评分标准见表 3。

表 3 颠球测试评分标准表

| 分值 | 成绩 (个) | 分值 | 成绩 (个) |
|----|--------|----|--------|
| 40 | 50     | 20 | 25     |
| 36 | 45     | 16 | 20     |
| 32 | 40     | 12 | 15     |
| 28 | 35     | 8  | 10     |
| 24 | 30     | 4  | 5      |

## (二) 实战能力比赛 (60 分)

测试方法：根据实际测试人数，进行分组比赛。对测试者的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。评分标准见表 4。

表 4 实战能力比赛评分标准表

| 等级 | 优  | 良   | 中  | 差   |
|----|--|---|--|---|
| 分值 | 51—60分   | 41—50分  | 30—40分   | 30分以下   |
| 标准 | 战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范，比赛作风顽强、心理状态稳定。 | 战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范，比赛作风优良、心理状态稳定。 | 战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范，比赛作风较好、心理状态较稳定。 | 战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范，比赛作风一般、心理状态不稳定。 |

## 第二部分 守门员测试办法及评分细则

### 一、专项测试项目及分值（200分）

表 5 专项测试项目及分值表

| 类别 | 身体素质测试 | 技术技能测试 |     | 实战能力 |
|----|--------|--------|-----|------|
| 项目 | 立定三级跳  | 掷远与踢远  | 扑接球 | 比赛   |
| 分值 | 60分    | 40分    | 40分 | 60分  |

### 二、项目测试方法与评定

#### （一）身体素质项目（60分）

#### 立定三级跳远测试（60分）

测试方法：测试者原地双脚站立在起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线。第一跳双脚原地起跳，可以用任何一只脚落地；第二跳跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地；第三跳双脚落地完成跳跃动作后，起身向前走出测试区。成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线内沿。测试者可穿钉鞋，其他未尽事宜参照田径竞赛规则执行。每人测试2次，取最好成绩。

评分标准见表6。

表 6 足球（守门员）立定三级跳评分标准表

| 分值 | 成绩（米） |     | 分值 | 成绩（米） |     |
|----|-------|-----|----|-------|-----|
|    | 男     | 女   |    | 男     | 女   |
| 60 | 8.6   | 7.4 | 30 | 7.6   | 6.4 |
| 57 | 8.5   | 7.3 | 27 | 7.5   | 6.3 |
| 54 | 8.4   | 7.2 | 24 | 7.4   | 6.2 |
| 51 | 8.3   | 7.1 | 21 | 7.3   | 6.1 |
| 48 | 8.2   | 7   | 18 | 7.2   | 6   |
| 45 | 8.1   | 6.9 | 15 | 7.1   | 5.9 |
| 42 | 8     | 6.8 | 12 | 7     | 5.8 |
| 39 | 7.9   | 6.7 | 9  | 6.9   | 5.7 |
| 36 | 7.8   | 6.6 | 6  | 6.8   | 5.6 |
| 33 | 7.7   | 6.5 | 3  | 6.7   | 5.5 |

## (二) 技术技能项目 (80分)

### 1. 掷远与踢远测试 (40分)

**测试方法：**如图4所示，在球场适当位置画一条15米线段作为测试区横宽，从横线两端分别向场内垂直画两条60米以上平行直线作为测试区纵长，标出距离数。测试者在起点线后将球用手掷远3次（允许带手套进行），再用脚踢远3次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），各取其中最好一次成绩相加为最终成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区内，否则不计成绩。评分标准见表7。

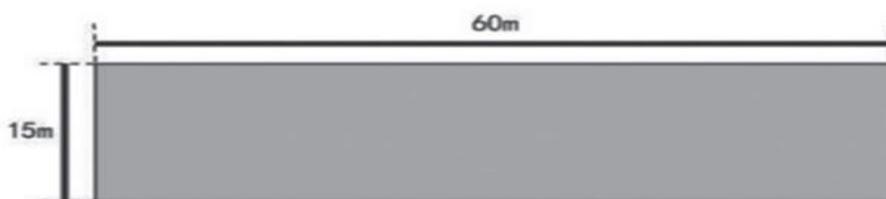


图4

表7 足球（守门员）掷远与踢远测试评分标准表

| 分值 | 成绩（米） |    | 分值 | 成绩（米） |    |
|----|-------|----|----|-------|----|
|    | 男     | 女  |    | 男     | 女  |
| 40 | 80    | 65 | 25 | 55    | 40 |
| 37 | 75    | 60 | 22 | 50    | 35 |
| 34 | 70    | 55 | 19 | 45    | 30 |
| 31 | 65    | 50 | 15 | 40    | 25 |
| 28 | 60    | 45 | 10 | 35    | 20 |

### 2. 扑接球测试 (40分)

**测试方法：**测试守门，扑接10个来自罚球区线外射正球门的有效射门球（含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。评分标准见表8。

表8 足球（守门员）扑接球评分标准表

| 等级（分值范围）  | 评价标准                                |
|-----------|-------------------------------------|
| 优（35~40分） | 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。      |
| 良（28~34分） | 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。    |
| 中（20~27分） | 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。 |
| 差（20分以下）  | 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。  |

（三）实战能力比赛（60分）

测试方法：根据实际测试人数，进行分组比赛。对测试者的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。评分标准见表9。

表9 足球（守门员）实战能力比赛评分标准表

| 等级 | 优  | 良   | 中  | 差   |
|----|--|---|--|---|
| 分值 | 51—60分   | 41—50分  | 30—40分   | 30分以下   |
| 标准 | 战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范，比赛作风顽强、心理状态稳定。 | 战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范，比赛作风优良、心理状态稳定。 | 战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范，比赛作风较好、心理状态较稳定。 | 战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范，比赛作风一般、心理状态不稳定。 |