

湖南铁道职业技术学院 2026 年 艺术、体育特长生高职单招方案

为进一步推进我校体育、艺术后备人才的培养，规范特长生的招生工作，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）、湖南省教育考试院《关于做好我省 2026 年高职院校单独招生工作具体事项的通知》（湘教考通〔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

我校艺术、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 22 人。其中艺术特长生计划 8 人，体育特长生计划 14 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
艺术特长生	音乐类	声乐、器乐（男女不限）	4
	舞蹈类	男女不限	3
	播音主持类	男女不限	1
体育特长生	足球	男子	2
	篮球	男子	2
	排球	男子	2
	跆拳道	男女不限	1
	羽毛球	男女不限	1
	乒乓球	男女不限	1
	田径	跳远、跳高（男女不限）	1
	毽球	男女不限	1
	武术	套路（男女不限）	1
		散打（男女不限）	1
	击剑	重剑（男女不限）	1
合计		--	22

二、报考条件

1. 符合湖南省 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。

2. 艺术特长生：

高中（含中职）阶段在市州及以上教育、体育、文化等行政部门主办的赛事获得个人项目前 6 名（或三等奖以上）或集体项目前 3 名（或二等奖以上）的考生；或取得 2026 年湖南省普通高等学校艺术类专业统一考试成绩不低于 200 分的考生。以获奖证书、表彰文件、艺考准考证和成绩单为准。

3. 体育特长生：

高中（含中职）阶段在市州级教育、体育、文化等行政部门主办的赛事获得个人项目前 6 名（或三等奖以上）或集体项目前 3 名（或二等奖以上）的考生；或在省级及以上教育、体育、文化等行政部门主办的赛事获得个人或集体项目前 6 名（或三等奖以上）的考生。以获奖证书、秩序册、比赛成绩册全套资料原件为准。

4. 所获成绩及奖项限于报所对应的专业项目（例如获得音乐类省级统考 200 分以上的对应报考音乐类特长生，要求小项也对应）。

三、报考流程

1. 参加全省单招统一报考。（详见单招章程第九条）

2. 报名时间：2026 年 2 月 26 日 8：00—3 月 4 日 17：00。

四、资格审查

考生于 2026 年 2 月 4 日 17:00 前将证明材料原件扫描形成一个 PDF 格式文件并以“体育或艺术特长+姓名+考生号+手机号”命名发邮箱 hntdzjc@vip.163.com（联系电话：0731-22777066、22777068、22783888，联系 QQ 群：254917688），邮件主题：体育或艺术特长+姓名+考生号+手机号，过期不再接收材料。

艺术特长生须提供证明材料：湖南省 2026 年高考报名登记表截图、考生身份证正反面原件扫描件，参加比赛获奖证书原件扫描件或查询比

赛获奖证书网址、比赛结果公示或表彰文件的网址或原件扫描件，或全省普通高校艺术类专业省级统考准考证和成绩单（提供艺考成绩查询账户和密码），考生及家长联系电话。

体育特长生须提供证明材料：考生身份证正反面原件扫描件，参加比赛获奖证书、秩序册、成绩册全套资料原件扫描件，考生及家长联系电话。

特长生资格须经我校进行审核并公示 5 日无异议后，方可填报对应的招生类别志愿。考生资格审查名单将在 2026 年 2 月 7 日前通过我校招生网（<http://zs.hnrpc.com>）公布。不能提供有关证明材料、认定不符合艺术体育特长生要求的考生只能填报 A 类或 B 类招生计划。志愿类别填报错误造成的后果，由考生本人承担。

五、现场确认

取得特长生报考资格的考生，请于 2026 年 3 月 14 日 13:30，在我校特长专项测试开始前，进行现场确认。确认要求：考生本人携带准考证、身份证原件和证明材料（获奖证书、秩序册、比赛成绩册等）原件到专项测试地点进行现场确认（原件当场归还）。如不能提交原件或发现弄虚作假者，取消考试资格。

六、文化素质测试与特长专项测试

1. 文化素质测试（笔试）：

测试时间：3 月 14 日 10:40-12:10

测试地点：具体安排详见准考证。

2. 特长生专项测试：

（1）测试时间及地点。我校艺术体育特长生专项测试安排在 2026 年 3 月 14 日 14:00-18:00，具体测试地点见准考证。注意：考生不能穿带有特殊标识的着装进入考场。

（2）测试流程及方式、各项目的测试内容及要求见附件 1.1《湖南铁道职业技术学院 2026 年高职单招艺术、体育特长生专项测试办法及

评分细则》。

七、合格考生名单确定与公示

1. 合格标准是：艺术特长生专项测试成绩不低于225分；体育特长生专项测试成绩不低于240分。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。

2. 取得合格资格考生名单将于 2026 年 3 月 18 日在我校招生网（<http://zs.hnrpc.com>）予以公布。

八、录取原则

1. 艺术体育特长生可在单招专业范围内自行选择 1-6 个专业报考，并确定是否选择专业服从调剂，其中艺术特长生每个专业最多录取 6 人，体育特长生每个专业最多录取 6 人。

2. 综合成绩计算方式：综合成绩=文化素质测试成绩+特长专项测试成绩。

3. 录取办法：我校 C 类考生将按照分数优先、遵循志愿的原则进行录取。严格按照专业小项的计划数，依据取得合格资格考生的综合成绩从高分到低分进行排序录取。若有放弃预录取资格的考生，空出计划从同一小项考生中按从高分到低分原则顺延录取一次。

4. 因生源不足没有完成的计划按以下方案调整：

（1）艺术类：所剩计划首先转到音乐类，若还有剩余计划，转到舞蹈类，若还有剩余计划，转到播音与主持类，录完为止。若艺术特长生计划有剩余，则转为录取体育特长生考生。

（2）体育类：所剩计划依次调整到羽毛球、跆拳道（例如：若所剩计划 1 个，调整到羽毛球；若所剩计划 2 个，分别调整至羽毛球、跆拳道；若所剩计划 3 个，分别调整至羽毛球 2 个、跆拳道 1 个；若所剩计划 4 个，分别调整至羽毛球 2 个、跆拳道 2 个，依此类推），录完为止。若体育特长生计划有剩余，则转为录取艺术特长生考生。

（3）若 C 类生源不足，未完成的计划转为 A 类或 B 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：0731-22783813。

十一、联系方式

我校艺术体育特长生招生考试工作由招生部门牵头，具体专项测试由招生、教务、体育、艺术相关部门共同组织实施。

招生咨询电话：0731-22777066，22777068，22783888

招生信息发布网址：<http://zs.hnrpc.com>

监督投诉电话：0731-22783813

联系 QQ 群：254917688

十二、其他事项

本方案适用于我校 2026 年艺术、体育特长生高职单招。其解释权属于湖南铁道职业技术学院。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 1.1:

湖南铁道职业技术学院 2026 年高职单招 艺术、体育特长生专项测试办法及评分细则

第一部分 艺术特长生

一、测试时间

2026 年 3 月 14 日 14:00-18:00

二、测试地点

具体安排详见准考证。

三、测试流程

- 13:15-13:30 考生凭准考证、身份证原件进入候考区。
- 13:30-13:45 现场确认考生资格，宣读考生须知和考试要求。
- 13:45-14:00 考生按项目分组并抽取考试序号。
- 14:00 由工作人员带领考生到指定测试区开始测试。

四、测试办法及评分细则

序号	测试项目及分值（满分 300 分）		
1	音乐类 （器乐专业）	演奏 自选曲目 （150 分）	演奏自选曲目一首，要求：中等以上程度的练习曲或乐曲，时长在 5 分钟以内。 说明：现场演奏。（乐器自备）
		视唱 （100 分）	视唱：无升降记号的旋律演唱（简谱、五线谱各一条）。 说明：视唱内容现场抽题考试，依次单独考试，考试时间为 5 分钟。
		才艺展示 （50 分）	才艺展示：形式不限，3 分钟内完成，自备音乐或道具。 通过才艺展示，综合考察考生的外形条件、气质修养、上镜效果、肢体语言运用情况以及个人才艺特长。
2	音乐类 （声乐专业）	演唱 自选曲目 （150 分）	演唱自选曲目一首，内容包括：中外民歌、艺术歌曲、创作歌曲和歌剧咏叹调（中外不限），时长在 5 分钟以内。 说明：现场演唱。（伴奏自带）
		视唱 （100 分）	视唱：无升降记号的旋律演唱（简谱、五线谱各一条）。 说明：视唱内容现场抽题考试，依次单独考试，考试时间 5 分钟。
		才艺展示 （50 分）	才艺展示：形式不限，3 分钟内完成，自备音乐或道具。 说明：通过才艺展示，综合考察考生的外形条件、气质修

			养、上镜效果、肢体语言运用情况以及个人才艺特长。
3	舞蹈类	成品舞表演 (150 分)	成品舞表演一个：风格不限，时长在 5 分钟以内。 说明：考生需统一着黑色练功服进行表演，不得穿戴任何装饰性（如头饰、裙子等）服饰入场，表演道具（如扇子、鼓、水袖、剑等）除外，以充分展现考生的自然条件为原则。（音乐和道具自备）
		基本功测试 (100 分)	测试内容：①腰腿的软开度：开度、横叉、竖叉、双脚站立下腰、站立或卧地搬前、旁、后腿。测试考生腰腿的软开度，动作的协调美感，舞姿的控制能力，弹跳能力及技巧的规范性和完成程度。 ②技巧：舞姿的跳跃、单腿转、平转、翻身、翻前桥、后桥等。 说明：时长在 2 分钟以内。
		即兴展示 (50 分)	即兴展示：现场抽取一个音乐，限时 1 分钟的单人即兴舞蹈展示，舞种不限。
4	播音与主持类	形象与气质 (50 分)	按照广播、电视、网络等电子传媒受众的基本审美标准，综合考察考生的外形条件、气质修养、上镜效果、肢体语言运用情况。
		新闻播报 (100 分)	新闻播报：现场抽取并朗读一份新闻稿件篇，限时 1 分钟。通过朗读指定作品，考察考生音质音色、认读感受、汉语普通话水平及语言表达等能力。评判考生是否具备学习本专业的基本条件。
		即兴评述 (100 分)	即兴评述：依据新闻播报所抽取的新闻稿件，进行现场评述，限时 1 分半钟。 通过新闻评述，考察考生的新闻敏感、快速思维、语言组织、话语生成及心理控制等能力。
		才艺展示 (50 分)	才艺展示：形式不限，3 分钟内完成，自备音乐或道具。通过才艺展示，综合考察考生的外形条件、气质修养、上镜效果、肢体副语言运用情况以及个人才艺特长。

第二部分 体育特长生

一、测试时间

2026 年 3 月 14 日 14:00-18:00

二、测试地点

具体安排详见准考证。

三、测试流程

1. 13:15-13:30 考生凭准考证、身份证原件进入体育运动中心篮球馆内场待考区。
2. 13:30-13:45 现场确认考生资格，宣读考生须知和考试要求。
3. 13:45-14:00 考生按项目分组并抽取考试序号。
4. 14:00 由工作人员带领考生到指定考试区，根据每组实际情况由组长具体安排准备活动及考试事项。

四、测试办法及评分细则

1. 足球项目（见附件 A）；
2. 篮球项目（见附件 B）；
3. 排球项目（见附件 C）；
4. 跆拳道项目（见附件 D）；
5. 羽毛球项目（见附件 E）；
6. 乒乓球项目（见附件 F）；
7. 田径项目（见附件 G）；
8. 毽球项目（见附件 H）；
9. 武术项目（见附件 I）；
10. 击剑项目（见附件 J）。

附件 A:

足球

(非守门员)

一、专项测试内容与分值

类别	专项技术		实战能力	专项素质
测试指标	传接球	运射	对抗比赛	5×25 米折返跑
分值	60	60	120	60

二、专项素质测试方法与评分标准

(一) 传接球

1. 考试方法

(1) 测试方法: 两人相距约 28 米, 每人长传及接控球 5 次。

(2) 成绩评定: 长传球 30 分, 接控球 30 分, 根据评分标准分别计分。

(3) 评分标准:

长传球

级别	A、落点准确	B、落点较准确	C、落点基本准确	D、落点不准确
分值	30-25	24-20	19-11	11 以下

接控球

级别	A、接球到位	B、接控球较到位	C、接控球基本到位	D、接控球不到位
分值	30-25	24-20	19-11	11 以下

(二) 20 米运射

1. 考试方法:

(1) 运球从起点出发, 球动开表。绕杆进行运球, 越过 8 个标杆(物)后起脚射门, 当球的整体越过球门线时停表。每人测试 2 次, 运球中漏杆、球未进球门等犯规取消该次成绩, 取最好成绩。杆间距为 1 米、3 米。起点到第一杆为 5 米, 最后一杆距罚球区线 2 米, 共 8 杆。球射门时球打中横梁、门柱可加试一次。

注: 成绩只计算到小数点后一位。

(2) 评分标准:

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
60	7"3	42	8"2	24	9"	8	9"9
58	7"4	40	8"3	22	9"1	7	10"
56	7"5	38	8"4	20	9"2	6	10"1
54	7"6	36	8"5	18	9"3	5	10"2
52	7"7	34	8"6	16	9"4	4	10"3
50	7"8	32	8"7	14	9"5	3	10"4
48	7"9	30	8"8	12	9"6	2	10"5
46	8"0	28	8"9	10	9"7	1	10"6
44	8"1	26	9"0	9	9"8	0	10"7

(三) 实战能力: 对抗比赛

1. 考试方法：

队员分队进行对抗比赛，观察队员比赛能力：个人位置技术、足球意识、团队配合、技战术水平、心理素质等。

评分标准

A、个人技术及位置技术突出、运用合理，比赛意识好	B、个人技术及位置技术较好、运用较合理，比赛意识较好	C、个人技术及位置技术，运用基本合理，比赛意识一般	D、个人技术及位置技术较差，运用不合理，比赛意识差
120-100	99-80	79-60	60 以下

(四) 专项素质

测试内容	5×25 米折返跑
分值	60

1. 专项素质测试方法与评分标准

(1) 测试以时间评定成绩。

(2) 每人测试一次。

(3) 受测者应按 5—10—15—20—25 米的五个段落顺序进行折返跑。要求受测者必须每跑完一个段落都要回到起点线，再跑下一个段落。

(4) 受测者每跑一个段落都必须用手将段落标志物打倒（包括起跑线的标志物）。如果标志物未倒，受测者必须回来用手打倒标志物后，才能继续下去；如果用其他部位碰倒，工作人员应马上把标志物扶起，而受测者回来用手打倒标志物后，才能继续下去。

(5) 折返跑场地总长为 25 米，起跑线长 3 米，每 5 米一个段落，并有一个标志物。

5×25 米折返跑评分表

分值	成绩	分值	成绩
60	32"	30	35"
57	32"3	27	35"3
54	32"6	24	35"6
51	32"9	21	35"9
48	33"2	18	36"2
45	33"5	15	36"5
42	33"8	12	36"8
39	34"1	9	37"1
36	34"4	6	37"4
33	34"7	0	37"4 以上

足球

(守门员)

一、专项测试内容与分值

类别	专项技术		实战能力	专项素质
测试内容	掷远与踢远	扑接球	对抗比赛	立定三级跳
分值	60	60	120	60

(一) 掷远与踢远

1. 测试方法：在罚球区线上截取横宽 15 米为测试场地的宽度，在横线的两个端点分别向场内划两条与边线平行的直线，并标出距离数，此两条线的纵长为 60 米以上。先采用手掷远，然后用脚发球踢远。

2. 成绩评定：每人用手发球掷远二次，用脚发球踢远（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限）二次。手发球和脚发球各取其中最好一次成绩相加作为考生最后成绩。

3. 评分标准：

成绩（米）	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	35 以下
得分	60	55	50	45	40	35	30	25	20	10	0

(二) 扑接球

1. 测试方法：考生守门，扑接位于罚球区线外射来的 10 个球，由考评员对技术技能进行评定。

2. 评分标准：

等级	A	B	C	D
分值	60-50	49-35	34-20	20 以下
技评标准	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快、协调。	技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快、协调。	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识基本合理，身体移动较快、较协调。	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识不合理，身体移动较慢、不太协调。

(三) 对抗比赛

1. 测试方法：根据考生人数，将考生分在不同的组（队）中，分别进行正式场地的比赛或小场地的比赛。

2. 成绩评定：根据评分标准对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定。取平均分为最后得分。

等级	A	B	C	D
分值	120-100	99-80	79-60	60 以下
能力要求	战术能力强，意识好，技术动作规范，运用正确，作风顽强、心理状态稳定。	战术能力较强，意识较好，技术动作规范，运用基本正确，作风顽强、心理状态稳定。	战术能力一般，意识一般，技术动作基本规范，运用基本正确，作风顽强、心理状态较稳定。	战术能力一般，意识一般，技术动作不规范，运用不够正确，作风不顽强、心理状态不稳定。

(四) 专项素质

测试内容	立定三级跳
分值	60

1. 测试方法与评分标准

- (1) 测试方法：与田径运动中三级跳远动作相似，从原地开始起跳。
(2) 成绩评定：每人两次机会，取最好成绩。成绩得分见定量评分表。

定量评分表

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
60	8.2	30	6.2
57	8	27	6
54	7.8	24	5.8
51	7.6	21	5.6
48	7.4	18	5.4
45	7.2	15	5.2
42	7	12	5.0
39	6.8	9	4.8
36	6.6	6	4.6
33	6.4	0	4.6 以下

附件 B:

篮球

(中锋位置: 身高 195CM 以上)

一、测试内容与分值

类别	专项素质	专项技术		专项体能	实战能力
测试内容	助跑摸高	投篮	多种变向运球上篮	篮球专项篮球场四线折返跑	比赛
分值	40	40	60	40	120

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质: 单脚助跑摸高

1. 测试方法: 助跑起跳摸高, 摸最高点计其成绩, 每人测两次, 计其中一次最佳成绩。助跑距离和助跑方法不限。

2. 评分标准:

助跑摸高评分表

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
40	3.30	26	3.16	12	3.02
39	3.29	25	3.15	11	3.01
38	3.28	24	3.14	10	3.00
37	3.27	23	3.13	9	2.99
36	3.26	22	3.12	8	2.98
35	3.25	21	3.11	7	2.97
34	3.24	20	3.10	6	2.96
33	3.23	19	3.09	5	2.95
32	3.22	18	3.08	4	2.94
31	3.21	17	3.07	3	2.93
30	3.20	16	3.06	2	2.92
29	3.19	15	3.05	1	2.91
28	3.18	14	3.04	0	2.90 及以下
27	3.17	13	3.03		

(二) 专项技术

1. 投篮

(1) 测试方法: 以篮圈中心投影点为中心, 5.5 米为半径画弧, 考生在弧线外进行 1 分钟自投自抢, 投篮方式不限, 记投中次数。每人测两次, 记其中一次最佳成绩。投篮必须在弧线外, 不准踩线, 踩线投篮投中无效。

(2) 评分标准:

投篮评分表

成绩 (个)	8	7	6	5	4	3	2	1	0
分值	40	35	30	25	20	15	10	5	0

2. 多种变向运球上篮

(1) 测试方法：考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，以考生开始运球时球落地开表，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手跨下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手跨下运球后左手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处中篮停表。（如图 1 所示）篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为 6 米、到边线的距离为 2 米。②在中线上并到中圈中心距离为 2.8 米。要求考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。测试中每违例 1 次增加 2 秒计入单次总时间内。每人测试二次，记其中一次最佳成绩。

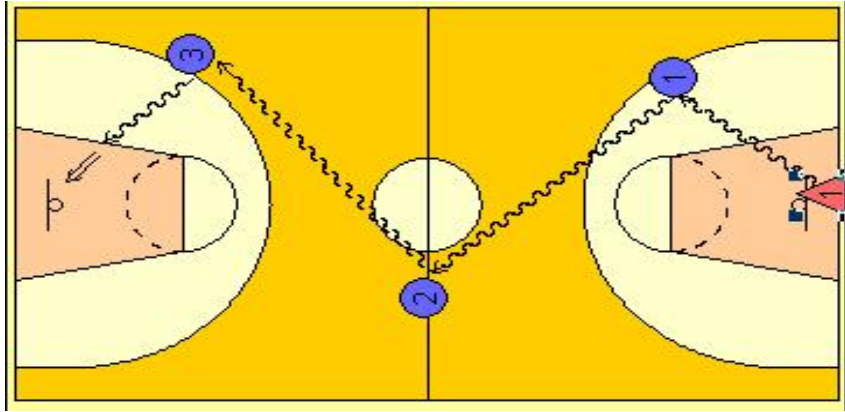


图 1 多种变向运球上篮示意图

(2) 评分标准：

多种变向运球上篮评分表

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
60	42"00	40	46"00	20	50"00
59	42"20	39	46"20	19	50"20
58	42"40	38	46"40	18	50"40
57	42"60	37	46"60	17	50"60
56	42"80	36	46"80	16	50"80
55	43"00	35	47"00	15	51"00
54	43"20	34	47"20	14	51"20
53	43"40	33	47"40	13	51"40
52	43"60	32	47"60	12	51"60
51	43"80	31	47"80	11	52"00
50	44"00	30	48"00	10	52"20
49	44"20	29	48"20	9	52"40
48	44"40	28	48"40	8	52"60
47	44"60	27	48"60	7	52"80
46	44"80	26	48"80	6	53"00
45	45"00	25	49"00	5	53"20
44	45"20	24	49"20	4	53"40

43	45"40	23	49"40	3	53"60
42	45"60	22	49"60	2	53"80
41	45"80	21	49"80	0	54"00 及以上

（三）专项体能

1. 测试方法：每名测试者只有 1 次测试机会。测试者 A 按 1. 2. 3. 4 顺序跑完全程。从一侧端线开始（不得踩线），听到信号后出发，至近侧罚球线急停，转身迅速折回至起跑的端线，急停转身，跑至中线，折回端线，急停转身跑向另一侧罚球线，折回至原起跑的端线急停转身，跑至另一侧端线，折回冲刺至原起跑的端线。

（如图 2）

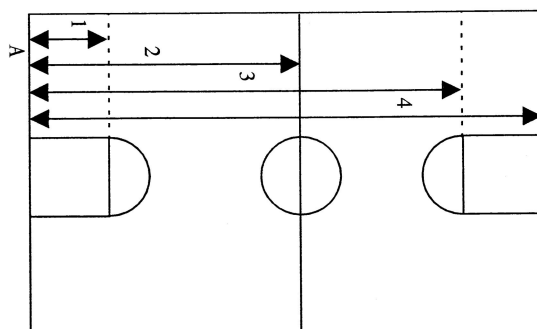


图 2 篮球场四线折返跑示意图

2. 测试要求

每一次折回都必须有一只脚踏线后方能折回，否则，第一次不踏线给予警告（误差在 0.5 米内予以警告，误差 0.5 米外直接取消成绩），第二次不踏线则被判为犯规而取消该次测试成绩。测试者必须连跑两次，每次之间休息 40 秒，两次测试的平均成绩为该项目最终成绩。

3. 评分标准：

篮球专项篮球场四线折返跑考试评分标准表

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
40	34"00	26	35"40	12	36"80
39	34"10	25	35"50	11	36"90
38	34"20	24	35"60	10	37"00
37	34"30	23	35"70	9	37"10
36	34"40	22	35"80	8	37"20
35	34"50	21	35"90	7	37"30
34	34"60	20	36"00	6	37"40
33	34"70	19	36"10	5	37"50
32	34"80	18	36"20	4	37"60
31	34"90	17	36"30	3	37"70
30	35"00	16	36"40	2	37"80
29	35"10	15	36"50	1	37"90
28	35"20	14	36"60	0	38"00 及以上
27	35"30	13	36"70		

（四）实战能力

1. 比赛

（1）测试方法：将考生分成两队进行 5 对 5 全场比赛。（如考生人数不足 10

人，不足人员由考核单位补充）。

（2）评分标准：考评员参照实战评分表，从动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面，独立对考生进行综合评定。

实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	120—90	89—60	59—30	30 以下
标准	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。	动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。	动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。	动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

篮球

(非中锋位置)

一、测试内容与分值

类别	专项素质	专项技术		专项体能	实战能力
测试内容	助跑摸高	投篮	多种变向运球上篮	篮球专项篮球场四线折返跑	比赛
分值	40	40	60	40	120

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质：助跑摸高

1. 测试方法：助跑起跳摸高，摸最高点计其成绩，每人测两次，计其中一次最佳成绩（精确到厘米）。助跑距离和助跑方法不限。

2. 评分标准：

助跑摸高评分表

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
40	3.20	26	3.06	12	2.92
39	3.19	25	3.05	11	2.91
38	3.18	24	3.04	10	2.90
37	3.17	23	3.03	9	2.89
36	3.16	22	3.02	8	2.88
35	3.15	21	3.01	7	2.87
34	3.14	20	3.00	6	2.86
33	3.13	19	2.99	5	2.85
32	3.12	18	2.98	4	2.84
31	3.11	17	2.97	3	2.83
30	3.10	16	2.96	2	2.82
29	3.09	15	2.95	1	2.81
28	3.08	14	2.94	0	2.80 及以下
27	3.07	13	2.93		

(二) 专项技术

1. 投篮

(1) 测试方法：以篮圈中心投影点为中心，5.5 米为半径画弧，考生在弧线外进行 1 分钟自投自抢，投篮方式不限，记投中次数。每人测两次，记其中一次最佳成绩。投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投篮投中无效。

(2) 评分标准

投篮评分表

成绩（个）	8	7	6	5	4	3	2	1	0
分值	40	35	30	25	20	15	10	5	0

2. 多种变向运球上篮

(1) 测试方法：考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，以考生开始运球时球落地开表，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②

处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手跨下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手跨下运球后左手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处中篮停表。（如图 1 所示）篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为 6 米、到边线的距离为 2 米。②在中线上并到中圈中心距离为 2.8 米。要求考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。测试中每违例 1 次增加 2 秒计入单次总时间内。每人测试二次，记其中一次最佳成绩。

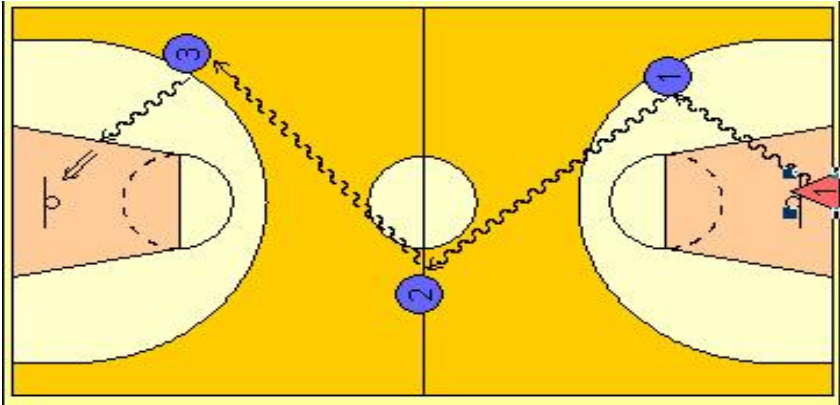


图 1 多种变向运球上篮示意图

(2) 评分标准：

多种变向运球上篮评分表

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
60	38"00	40	41"20	20	45"20
59	38"20	39	41"40	19	45"40
58	38"40	38	41"60	18	45"60
57	38"80	37	41"80	17	45"80
56	39"00	36	42"00	16	46"00
55	39"20	35	42"20	15	46"20
54	39"40	34	42"40	14	46"40
53	39"60	33	42"60	13	46"60
52	39"80	32	42"80	12	46"80
51	40"00	31	43"00	11	47"00
50	40"20	30	43"20	10	47"20
49	40"40	29	43"40	9	47"40
48	40"60	28	43"60	8	47"60
47	40"80	27	43"80	7	47"80
46	40"00	26	44"00	6	48"00
45	40"20	25	44"20	5	48"20
44	40"40	24	44"40	4	48"40
43	40"60	23	44"60	3	48"60
42	40"80	22	44"80	2	48"80
41	41"00	21	45"00	0	49"00 及以上

（三）专项体能

1. 测试方法：每名测试者只有 1 次测试机会。测试者 A 按 1. 2. 3. 4 顺序跑完全程。从一侧端线开始（不得踩线），听到信号后出发，至近侧罚球线急停，转身迅速折回至起跑的端线，急停转身，跑至中线，折回端线，急停转身跑向另一侧罚球线，折回至原起跑的端线急停转身，跑至另一侧端线，折回冲刺至原起跑的端线。（如图 2）

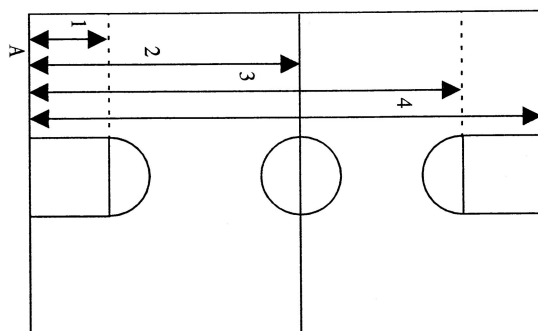


图 2 篮球场四线折返跑示意图

2. 测试要求

每一次折回都必须有一只脚踏线后方能折回，否则，第一次不踏线给予警告（误差在 0.5 米内予以警告，误差 0.5 米外直接取消成绩），第二次不踏线则被判为犯规而取消该次测试成绩。测试者必须连跑两次，每次之间休息 40 秒，两次测试的平均成绩为该项目最终成绩。

3. 评分标准：

篮球专项篮球场四线折返跑考试评分标准表

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
40	30"00	26	31"40	12	32"80
39	30"10	25	31"50	11	32"90
38	30"20	24	31"60	10	33"00
37	30"30	23	31"70	9	33"10
36	30"40	22	31"80	8	33"20
35	30"50	21	31"90	7	33"30
34	30"60	20	32"00	6	33"40
33	30"70	19	32"10	5	33"50
32	30"80	18	32"20	4	33"60
31	30"90	17	32"30	3	33"70
30	31"00	16	32"40	2	33"80
29	31"10	15	32"50	1	33"90
28	31"20	14	32"60	0	34"00 及以上
27	31"30	13	32"70		

（四）实战能力

1. 比赛

（1）测试方法：将考生分成两队进行 5 对 5 全场比赛（如考生人数不足 10 人，不足人员由考核单位补充）。

（2）评分标准：考评员参照实战评分表，从动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面，独立对考生进行综合评定。

实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	120—90	89—60	59—30	30 以下
标准	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。	动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。	动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。	动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

附件 C:

排球

一、测试内容与分值

类别	基本技术	专位技术	专项技能	专项素质
测试内容	一传	传球（二传）、扣球（攻手）、防守（自由人）	发球、接发球	摸高（攻手、二传）和 36 米移动（自由人）
分值	80	80	80	60

二、测试方法与评分标准

（一）基本技术：

1. 一传

（1）测试方法：所有考生均需测试：往返 1、5 号位接来球，垫到本方 3 号位，垫出的球飞行路线应有一定的弧度，适宜二传传球，每位考生垫球 10 次。

（2）评分标准：根据垫球时的动作、球性及效果为评判标准，垫 10 个球，单次满分 8 分，总分为 80 分。

一传评分表

成绩（个）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
分值	80	72	64	56	48	40	32	24	16	8	0

（二）专位技术：考生根据自身的位置选择考试内容：1. 攻手测试扣球，2. 二传测试传球，3. 自由人测试防守。

1. 传球

（1）测试方法：考生站 3 号位传球，将球传向 4 号位。传出的球需高于球网一定高度，适合四号位进攻，落点在 4 号区的边线附近区域内（球的落点距离边线越远得分越低）。每位考生传球 10 次。

（2）评分标准：根据传球时的动作、球性及效果为评判标准，传 10 个球，单次满分 8 分，总分为 80 分。

传球评分表

成绩（个）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	80	72	64	56	48	40	32	24	16	8

2. 扣球

（1）测试方法：以 4 号位主攻为例，将球扣入规定区域，连续扣斜线球 5 次，然后连续扣直线球 5 次。扣球时发力必须充分，扣出的球具有一定的速度和力量，副攻测试 3 号位快球（落点无特殊要求），接应测试 2 号位扣球（测试要求与 4 号位相反）

（2）评分标准：

扣球个数评分表

成绩（个）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
分值	60	54	48	42	36	30	24	18	12	6	0

扣球技术评定标准表

等级	优	良	中	差
分值	20—18	17—14	13—10	10 以下
标准	动作舒展,扣球有力,线路清晰,爆发力及控球能力强。	动作标准,扣球较有力,线路清晰,爆发力及控球能力较强。	动作合格,扣球较有力,线路符合要求,爆发力及控球能力较一般。	动作不连贯,不熟练,扣球无力,线路不符合要求,爆发力及控球能力较差。

3. 防守

(1) 测试方法:打手上高台扣球,自由人站至5号位腰线进行防守,要求把球尽量起到位,以适宜二传组织传球为原则。

(2) 评分标准:根据垫球的动作、脚步的移动,球的落点及效果为评判标准,按打手扣球到位10次球记,根据综合评定,总分为80分。

防守评分表

成绩(个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
分值	80	72	64	56	48	40	32	24	16	8	0

(三) 专项技能:发球、接发球

1. 发球

(1) 测试方法:考生站同一位置发10个球,连续5个直线,然后连续5个斜线,跳发球则不做相关要求。

(2) 评分标准:

发球个数评分标准表

成绩(个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
分值	60	54	48	42	36	30	24	18	12	6	0

发球技术评定标准表

等级	优	良	中	差
分值	20—18	17—14	13—10	10 以下
标准	动作标准、挥臂有力,击球点准确,发出的球攻击性强。	动作合理、挥臂有力,击球点准确,发出的球攻击性较强。	动作合格,挥臂较有力,击球点基本掌控,发出的球攻击性一般。	动作不正确,不熟练,出球无力,线路不符合要求,发球攻击性较差。

2. 接发球

(1) 测试方法:当发球队员进行发球考试时,自由人同时进行接发球考试。

(2) 评分标准:

接发球评分表

成绩(个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
分值	80	72	64	56	48	40	32	24	16	8	0

(四) 专项素质

1. 助跑摸高(攻手、二传)

(1) 测试方法:助跑双脚起跳摸高,每位考生测试三次,取最优成绩为最终成绩。

(2) 评分标准:

助跑摸高评分表

男生	分值
3.30m 以上	60
3.25-3.29m	54
3.20-3.24m	48
3.15-3.19m	42
3.10-3.14m	36
3.05-3.09m	30
3.00-3.04m	24
2.95-2.99m	18
2.90-2.94m	12
2.85-2.89m	6
2.85 以下	0

2. 36 米移动 (自由人)

(1) 测试方法: 计时 36 米移动

(2) 评分标准:

36 米移动评分表

男生	分值
11.5 秒以内	60
11.6-12 秒	54
12.1-12.5 秒	48
12.6-13 秒	42
13.1-13.5 秒	36
13.6-14 秒	30
14.1-14.5 秒	24
14.6-15 秒	18
15.1-15.5 秒	12
15.6-16 秒	6
16 秒以上	0

附件 D:

跆拳道

一、测试内容与分值

类别	专项素质	专项技术
测试指标	左右高位横踢（无脚靶）	组合技术（无脚靶）
分值	60	240

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质：左右高位横踢（60 分）

1、测试方法：使用高横踢技术连续踢击（左右腿交替进行），时间为 20 秒。每个技术动作须达到技术规范，方被视为有效。技术规范是指动作路线正确、步法灵活、动作连贯、速度快、力量足、有气势、击打准确及效果明显。考评员对考生在规定时间内完成有效技术的次数进行计数。

2、击打高度：以受测者肩关节高度为标准线，每次击打高于标准线为有效计数。

高位横踢评分标准

分值	成绩（有效次数）	分值	成绩（有效次数）
60	35	30	25
57	34	27	24
54	33	24	23
51	32	21	22
48	31	18	21
45	30	15	20
42	29	12	19
39	28	9	18
36	27	6	17
33	26	3	16

（二）无脚靶组合技术

测试方法：由考官随机选取三个组合，考生依次完成（以左势准备姿势开始）

组合一：垫步前腿下劈—后腿横踢—后踢

组合二：左右横踢—上步—后旋踢

组合三：后腿横踢—后滑步—后旋踢

组合四：前腿横踢—后腿下劈—旋风踢

组合五：后滑步—后腿下劈击头—后旋踢击头

要求考生技术动作规范、协调，有节奏感，每个组合动作完成三次后再进行下一组的动作。

评分标准：考评员参照组合动作评分表，按照技术规格（速度、力量、协调、衔接转换、空间感），考生技术发挥的情况，动作完成情况进行独立评分。每个组合按 8 分制打分，求出三个组合平均值，平均值再乘以 30 为组合技术最后得分（四舍五入为整数）

等级	优	良	中	差
分值	8—7.6	7.5—6.6	6.5—5.0	5.0 以下
标准	技术正确、熟练协调和规范；速度快；空间感强，击打力度强。	技术较正确、熟练协调和规范；速度较快；空间感较强基本能击打力度较强	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。

三、备注

1. 考生必须穿跆拳道道服进行测试。
2. 考生注重跆拳道礼节规范。

附件 E:

羽毛球

一、测试内容与分值

类别	专项素质	专项技术	专项体能	实战能力	
测试内容	低重心四角跑	网前正反手放网	跳绳（一分钟）	比赛水平	比赛作风
分值	30	40	30	150	50

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质：低重心四角跑

1. 测试方法：以球场中线离前发球线 2.5 米处为圆心，画一半径为 35 厘米的圆圈，考生双脚站在球场中间的圆圈内开始启动，采用上网步法向右前方移动，用手触动前发球线与右单打边线交点上的羽毛球。然后回至圆圈，面向球网再采用上网步法向左前方移动，用手触动前发球线与左单打边线交点上的羽毛球。然后回至圆圈，面向球网，再采用后场正手击球的移动步伐向右后侧移动，用手触动后发球线与右单打边线交点上的羽毛球。然后回至圆圈，面向球网，再采用反手击球的移动步伐向左后侧移动，用手触动后发球线与左单打边线的羽毛球。如此，依次触动四点羽毛球共 10 次。每次触球后均要回位（至少有一只脚回到圆圈内，才能进行触及下一个目标，如未触动羽毛球可重复这一动作。但未触到羽毛球，而又直接完成触及下个目标则判无效。

2. 评分标准：

男				女			
成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值
19.0	30	20.9	14	20.7	30	22.6	14
19.2	28	21.2	12	20.9	28	22.9	12
19.4	26	21.5	10	21.1	26	23.2	10
19.6	24	21.8	8	21.3	24	23.5	8
19.8	22	22.1	6	21.5	22	23.8	6
20.0	20	22.4	4	21.7	20	24.1	4
20.3	18	22.7	2	22.0	18	24.4	2
20.6	16			22.3	16		

（二）专项技术：网前正反手放网

1. 测试方法：由考官发扔球，测试者站在左（右）场区发球线后，向对方场区球网与右（左）单打边线间 1 米见方处，做网前放网技术。

2. 评分标准：

正反手各 5 次，计成功次数，成功一次 4 分，不进区或者下网计零分。按左右两个场区的回球落点不同分别计分。

（三）专项体能：一分钟双摇跳绳

1. 测试方法：由考官计时一分钟，测试者从考官发出指令开始进行双摇跳绳，死绳当个不计数，计时结束后以个数记成绩。

2. 评分标准：

羽毛球一分钟双摇跳绳评分表

男				女			
成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值
100	30	60	14	100	30	60	14
95	28	55	12	95	28	55	12
90	26	50	10	90	26	50	10
85	24	45	8	85	24	45	8
80	22	40	6	80	22	40	6
75	20	35	4	75	20	35	4
70	18	30	2	70	18	30	2
65	16			65	16		

（四）实战能力：比赛水平

1. 测试方法：6人内（含6人）进行21分制3局2胜制单循环赛。6人以上12人以内分两组进行小组单循环后同名次淘汰决出所有名次。12人以上进行单淘汰比赛，决出所有名次。

注：6人以上比赛采用1局决胜负（11分交换场区）。

2. 成绩评定：按比赛表现成绩计分。

（五）实战能力：比赛作风

1. 测试方法：通过比赛观察考生认真态度、拼搏精神和应激行为，评定考生比赛作风的好差。

2. 成绩评定：

等级	优	良	中	差
分值	50-40	40-30	30-20	20-0
比赛作风	态度积极认真，拼搏精神顽强，情绪稳定自信，每球必争，领先时不放松，落后时不急不躁，举止文明礼貌。	态度比较积极认真，拼搏精神较好，情绪不够稳定，想赢怕输不够自信，有些急躁。	态度不够积极认真，拼搏精神一般，情绪易波动，动作较紧张，失误增多。	态度不认真，拼搏精神差，情绪紧张反常，动作错误。

附件 F:

乒乓球

一、测试内容与分值

类别	专项素质	专项技术		专项体能	实战能力
测试内容	3 米移动	左推右攻	搓中侧身拉弧圈球	跳绳（一分钟）	比赛
分值	30	70	70	30	100

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质：3 米移动

1. 测试方法：1 分钟移动，脚踏相距 3 米的平行线，踏到一次计 1 个。
2. 评分标准：

三米移动评分表

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
30	45	17	32
29	44	16	31
28	43	15	30
27	42	14	29
26	41	13	28
25	40	12	27
24	39	11	26
23	38	10	25
22	37	9	24
21	36	8	23
20	35	7	22
19	34	6	21
18	33	5-0	20-0

（二）专项技术

1. 左推右攻

（1）测试方法：由陪考员陪考，考生发球至陪考员反手位。移动中连续反手推斜线和正手攻直线，两点打对面反手位一点。击球累计有效板数（击球失误或错区或正手攻球动作不完整均视为无效）。若击球落点打至陪考员正手区域，则终止考试，计已完成数。每人有两次考试机会。

（2）评分标准：

左推右攻个数评定标准表

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
50	30	24	17
48	29	22	16
46	28	20	15
44	27	18	14
42	26	16	13

40	25	14	12
38	24	12	11
36	23	10	10
34	22	8	9
32	21	6	8
30	20	4	7
28	19	2	6
26	18	0	6 以下

左推右攻技术评定标准表

等级	优	良	中	差
分值	20—18	18—14	14—10	10 以下
标准	正反手动作结合自如,步法移动迅速、准确,回球具有较快的速度和较大的力量。	正反手动作结合较自如,步法移动较迅速、准确,回球具有中等的速度和力量。	正反手动作结合基本自如,步法移动的速度和准确性均一般,回球的速度和力量均一般。	正反手动作结合不自如,步法移动的速度和准确性均差,回球的速度和力量均差。

2. 搓中侧身拉弧圈球

(1) 测试方法: 由陪考员供球, 考生位于反手位, 反手搓一板后侧身正手拉弧圈球。每侧身击球一次后再回到反手位搓球, 侧身击球的落点必须交替落在左 1/3 台和右 1/3 台区域 (中间 1/3 台区域用覆盖物覆盖), 侧身击球落点没到区域视为失误, 计侧身击球成功的板数, 每人两次考试机会, 每次考试击球十次。

说明: 搓中侧身拉弧圈球时以下 4 种现象视为失误。一是击球点低于台面 (拉加转弧圈球除外); 二是球越过球网时超过两个球网以上的高度; 三是拉球动作不完整。

(2) 评分标准:

搓中侧身拉弧圈球个数评定标准表

成绩 (个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
分值	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0

搓中侧身拉弧圈球技术评定标准表

等级	优	良	中	差
分值	20—18	18—14	14—10	10 以下
标准	拉球时动作连贯, 出手速度快, 爆发力强, 或拉弧圈球时动作协调, 旋转强, 反手搓球回球质量高。	拉球时动作连贯, 出手速度快, 爆发力较强, 或拉弧圈球时动作较协调, 旋转较强, 反手搓球回球质量较高。	拉球时动作较连贯, 出手速度和爆发力均一般, 或拉弧圈球时动作基本协调, 旋转一般, 反手搓球回球质量一般。	拉球时动作不连贯, 出手速度慢, 爆发力差, 或拉弧圈球时动作不协调, 旋转弱, 反手搓球回球质量差。

（三）专项体能

1. 测试方法：一分钟以内，采用单摇或双摇（一次计两个）方式累积计数。
2. 评分标准：

跳绳评分标准表

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
30	200	17	135
29	195	16	130
28	190	15	125
27	185	14	120
26	180	13	115
25	175	12	110
24	170	11	105
23	165	10	100
22	160	9	95
21	155	8	90
20	150	7	85
19	145	6	80
18	140	5-0	75-0

（四）实战能力

1. 比赛

（1）测试方法：考生进行三局两胜比赛。

（2）评分标准：考评员参照实战评分表，从动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平，独立对考生进行综合评定。

实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	100—90	89—70	69—60	60 以下
标准	个人打法风格突出，技术全面，实战能力强，场上作风好。	个人打法风格较突出，技术较全面，实战能力较强，场上作风较好。	个人打法尚有一定风格，技术基本全面，实战能力一般，场上作风一般。	个人打法无风格，技术不全面，实战能力差，场上作风差。

附件 G:

田径

一、测试内容与分值

类别	专项素质	专项
测试内容	立定三级跳	选定项目
分值	60	240

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质：立定三级跳（60 分）

1. 测试方法：起跳线后双脚起跳，接单脚落地跳、接跨步跳、最后双脚落地，量取最近落地点至起跳线的垂直距离。

2. 评分标准：

立定三级跳远评分表

分值	远度（米）	
	男	女
60	9.2	7.8
55	8.6	7.0
50	7.6	6.0
45	6.6	5.0
40	5.6	4.0

(二) 田径专项（240 分，按成绩对照评分表取得分乘以 2.4）

1. 测试方法：参照田径各项目比赛方法执行。

2. 评分标准：

男子专项跳远评分表（单位/米）

成绩	7.0	6.9	6.80	6.70	6.60	6.50	6.40	
得分	100	97	94	91	88	85	82	

女子专项跳远评分表（单位/米）

成绩	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00	4.90	4.80	
得分	100	97	94	91	88	85	82	

男子专项跳高评分表（单位/厘米）

成绩	190	188	186	184	182	180	178	176
得分	100	97	94	91	88	85	82	80

女子专项跳高评分表（单位/厘米）

成绩	150	148	146	144	142	140	138	136
得分	100	97	94	91	88	85	82	80

附件 H:

毽球（花毽）

类别	专项素质	专项技术		
考核	往返跑	发球	盘踢	磕踢
分值	60	80	80	80

- 一、测试内容与分值
- 二、测试方法与评分标准
- （一）专项素质：

1. 往返跑测试方法：考生站在起点处（场地底线中点后），听到“预备-跑”口令（计时开始），向前跑至第一根限制线摸线往回跑至起点处摸线，继续往前跑至第二根限制线摸线往回跑至起点处摸线，继续往前跑至对面底线摸线往回跑至起点处摸线，反复进行 2 次，最后回到起点处时冲过起点计时停止，记录完成的时间。如图 1 所示。考生如前后移动未摸线，视为违例，应重新摸线才能继续完成测试。

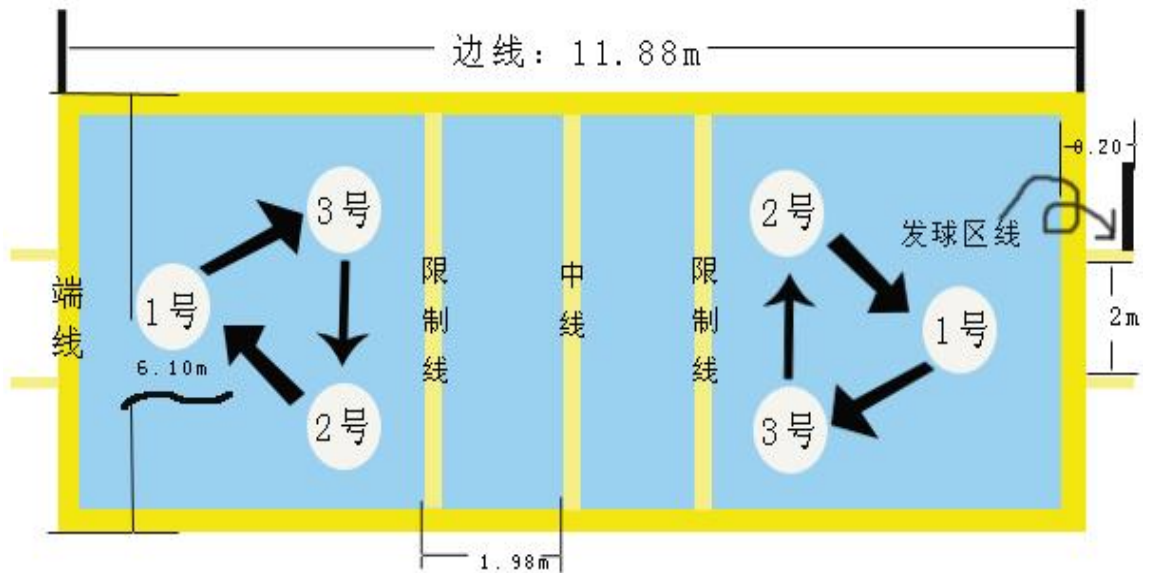


图 1

2. 评分标准

分值		60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	0
成绩	男	28"0	28"5	29"0	29"5	30"0	30"5	31"0	31"5	32"0	32"5	高于 32"5
	女	31"0	31"5	32"0	32"5	33"0	33"5	34"0	34"5	35"0	35"5	高于 35"5

（二）专项技术：发球技术

1. 测试方法：

考生在站在发球区内，分别朝两个点位各发 8 个球，如图 1-2 所示。落点必须严格按照 1、2 的顺序进行（其面积都是 2 米×2 米，从场地线的外沿测量）；测试用球 306A 或 306。

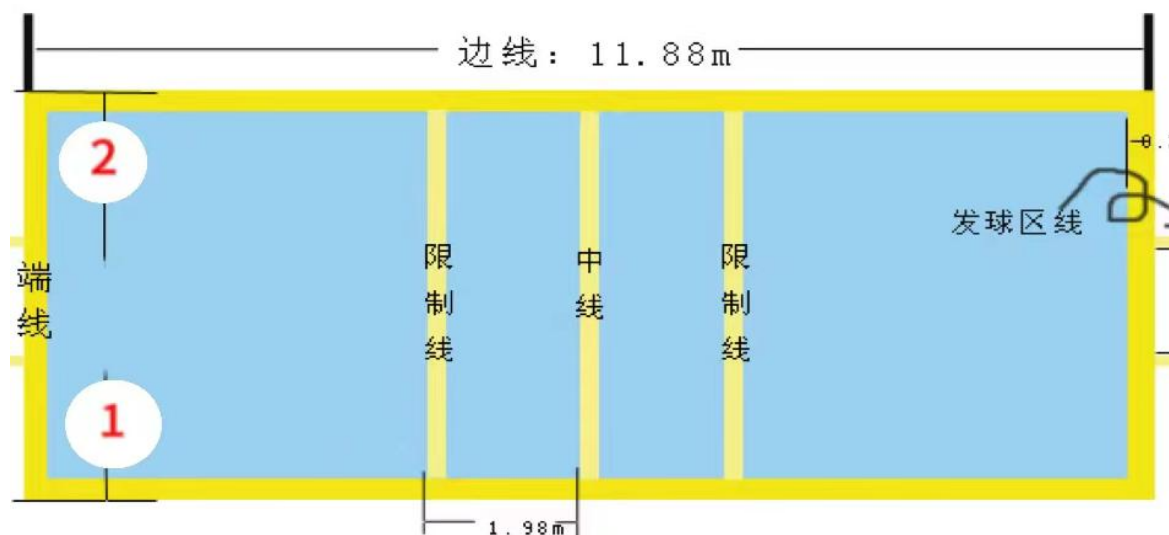


图 2

2. 评分标准:

进入有效区域的球数累计相加为最终成绩，每球为 5 分，总分为 80 分。

(三) 专项技术：个人技术（盘踢、磕踢）

1. 测试方法:

考生在测试区域（半场区域的底线与边线及限制线构成的长方形区域）（如图 3 所示）用盘踢技术进行一分钟计时，每次以规定技术动作触球记 1 次，以一分钟有效次数为最终成绩；测试用球 306A、306、206。

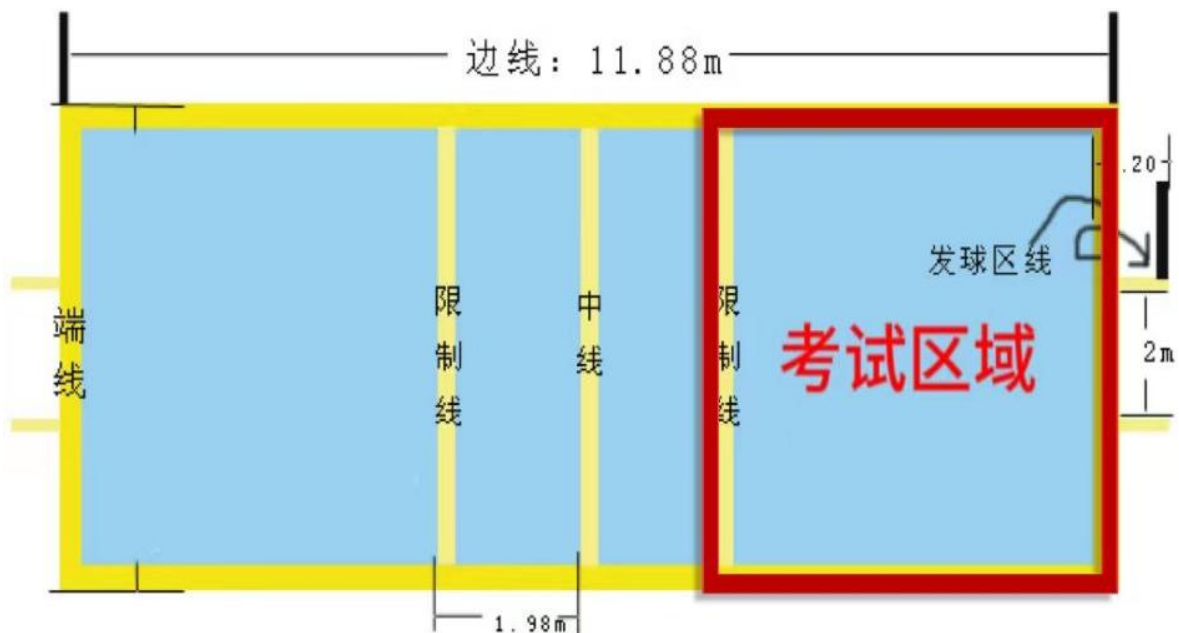


图 3

2. 评分标准：（男女标准一样，盘、磕踢各 80 分）

分值	个数	分值	个数	分值	个数
80	100	65	85	40	72
79	99	64	84	38	71

78	98	63	83	36	69
77	97	62	82	34	68
76	96	61	81	32	67
75	95	60	80	30	66
74	94	58	79	28	65
73	93	56	78	26	64
72	92	54	77	24	65
71	91	52	76	22	64
70	90	50	75	20	63
69	89	48	76	18	62
68	88	46	75	16	61
67	87	44	74	14	60
66	86	42	73	0	60 个以下

毽球（网毽）

一、测试内容与分值

类别	专项素质	专项技术		
考核	往返跑	发球	自调自踏	实战能力
分值	60	80	80	80

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质：

1. 往返跑测试方法：考生站在起点处（场地底线中点后），听到“预备-跑”口令（计时开始），向前跑至第一根限制线摸线往回跑至起点处摸线，继续往前跑至第二根限制线摸线往回跑至起点处摸线，继续往前跑至对面底线摸线往回跑至起点处摸线，反复进行2次，最后回到起点处时冲过起点计时停止，记录完成的时间。如图1所示。考生如前后移动未摸线，视为违例，应重新摸线才能继续完成测试。

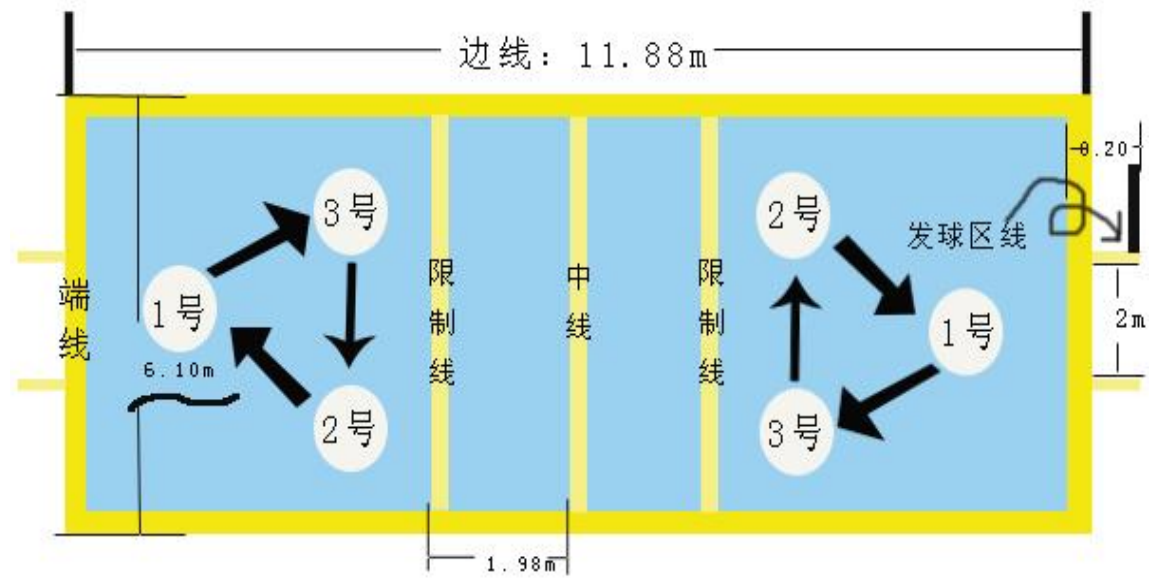


图 1

2. 评分标准

分值		60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	0
成绩	男	28"0	28"5	29"0	29"5	30"0	30"5	31"0	31"5	32"0	32"5	高于 32"5
	女	31"0	31"5	32"0	32"5	33"0	33"5	34"0	34"5	35"0	35"5	高于 35"5

（二）专项技术：发球技术

1. 测试方法：

考生在站在发球区内，分别朝两个点位各发8个球，如图2所示。落点必须严格按照1、2的顺序进行（其面积都是2米×2米，从场地线的外沿测量）；测试用球306A或306。

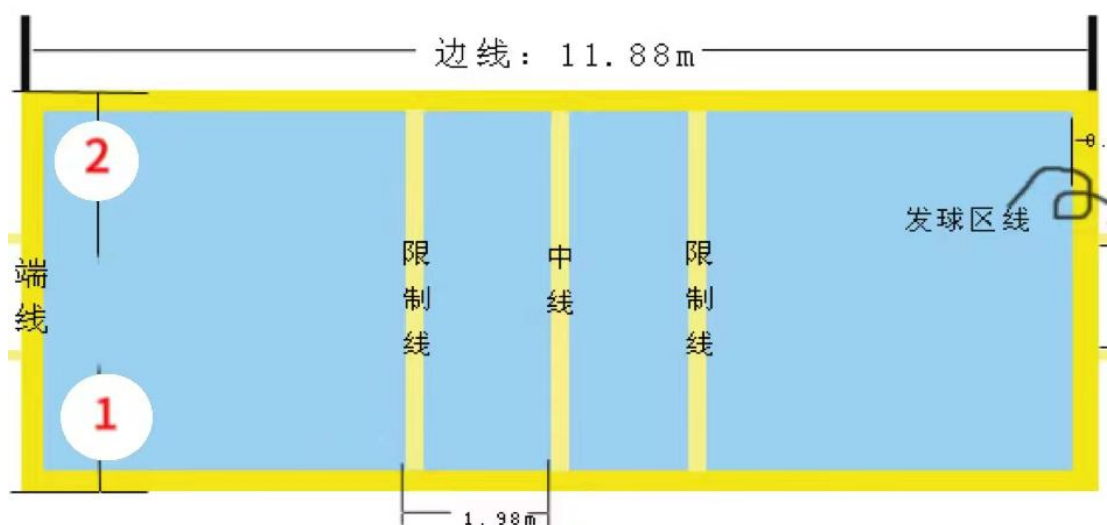


图 2

2. 评分标准:

进入有效区域的球数累计相加为最终成绩，每球为 5 分，总分为 80 分。

(三) 专项技术: 个人技术 (自调自踏)

1. 测试方法:

考生在半场区域向对面场地做自调自踏进攻，用不超过 3 次调整（踢、垫、传均可），将球调整到网前合适位置，随后上前完成踏球进攻，共 10 球；测试用球 306A 或 306。

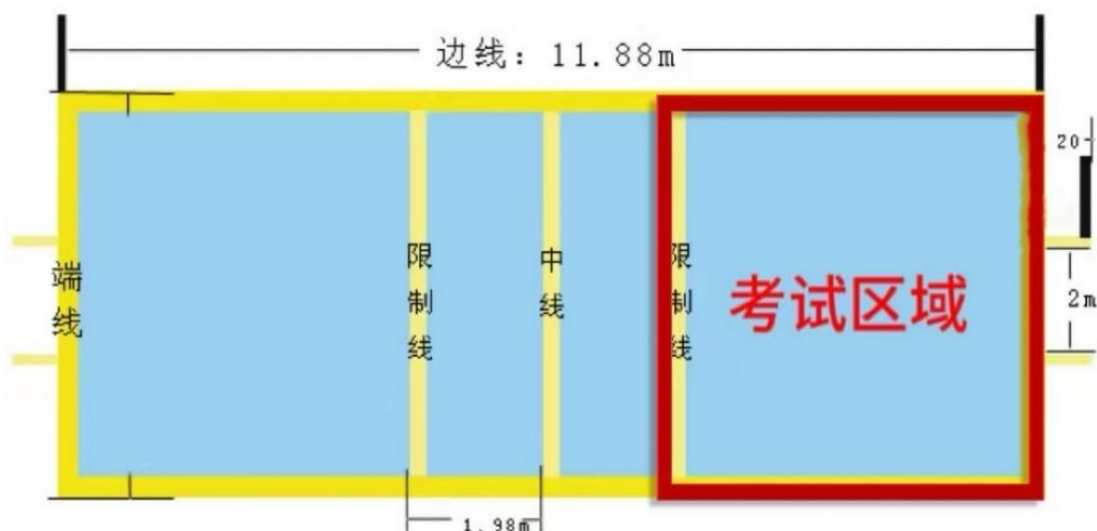


图 3

2. 评分标准: (男女标准一样，共 80 分)

自调自踏评分标准 (40 分)

个数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
分值	0	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40

自调自踏技术评分标准（40 分）

等级	优	良	中	差
分值	40—35	34—30	29—21	20 以下
标准	调整步伐清晰，衔接流畅，踏球时机精准，进攻路线清晰，踏球有力，全身发力协调。	调整步伐清晰，衔接流畅，踏球时机较好，进攻路线较为清晰，能完成有效进攻。	调整步伐不协调，衔接生硬，踏球时机不好，进攻无路线，威力较弱但能完成有效进攻。	调整步伐凌乱，出现较多失误，衔接生硬，踏空，进攻无路线无威力，踏球失误率>50%。

（四）实战能力：

1. 测试方法：分别组织男、女队员进行单打比赛。
2. 技评评分标准：

技评评分表（40 分）

等级	优	良	中	差
分值	40—35	34—30	29—21	20 及以下
标准	基本功扎实，球路清晰，动作合理有效。	基本功扎实，球路较清晰，动作合理有效。	基本功较好，球路较清晰，能够很好的处理球。	基本功较好，能够应对各种来球，并能处理。

3. 比赛成绩

考生人数不超过 3 人进行单循环比赛决出全部名次，超过 3 人先进行分组循环赛，第二阶段根据小组排名进行交叉淘汰赛，若只有 1 名考生，则与陪考人员进行比赛；赛制一局，21 分。

比赛成绩评分标准（40 分）

个数	1	2	3	4	5	6	7	8
分值	40	36	32	28	20	15	10	0

附件 I:

武术套路

一、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	腾空飞脚	拳术	器械
分值	60	20	20	100	100

二、测试办法及评分细则

(一) 专项素质：立定跳远

1、考试方法：考生两脚原地站立起跳，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 2 次，取最好成绩。（根据评分表得分×3）

2、评分标准：

立定跳远评分表（男）

分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)
20.0	2.80	16.0	2.60	13.0	2.40	9.0	2.20
19.8	2.79	15.8	2.59	12.8	2.39	8.8	2.19
19.6	2.78	15.6	2.58	12.6	2.38	8.6	2.18
19.4	2.77	15.4	2.57	12.4	2.37	8.4	2.17
19.2	2.76	15.2	2.56	12.2	2.36	8.2	2.16
19.0	2.75	15.0	2.55	12.0	2.35	8.0	2.15
18.8	2.74	14.8	2.54	11.8	2.34	7.8	2.14
18.6	2.73	14.6	2.53	11.6	2.33	7.6	2.13
18.4	2.72	14.4	2.52	11.4	2.32	7.4	2.12
18.2	2.71	14.2	2.51	11.2	2.31	7.2	2.11
18.0	2.70	14.0	2.50	10.0	2.30	7.0	2.10
17.8	2.69	13.8	2.49	10.8	2.29	6.8	2.09
17.6	2.68	13.6	2.48	10.6	2.28	6.6	2.08
17.4	2.67	13.4	2.47	10.4	2.27	6.4	2.07
17.2	2.66	13.2	2.46	10.2	2.26	6.2	2.06
17.0	2.65	13.0	2.45	10.0	2.25	6.0	2.05
16.8	2.64	13.8	2.44	9.8	2.24	5.8	2.04
16.6	2.63	13.6	2.43	9.6	2.23	5.6	2.03
16.4	2.62	13.4	2.42	9.4	2.22	5.4	2.02
16.2	2.61	13.2	2.41	9.2	2.21	5.2	2.01

立定跳远评分表（女）

分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)
20.0	2.20	16.0	2.00	13.0	1.80	9.0	1.60
19.8	2.19	15.8	1.99	12.8	1.79	8.8	1.59
19.6	2.18	15.6	1.98	12.6	1.78	8.6	1.58

19.4	2.17	15.4	1.97	12.4	1.77	8.4	1.57
19.2	2.16	15.2	1.96	12.2	1.76	8.2	1.56
19.0	2.15	15.0	1.95	12.0	1.75	8.0	1.55
18.8	2.14	14.8	1.94	11.8	1.74	7.8	1.54
18.6	2.13	14.6	1.93	11.6	1.73	7.6	1.53
18.4	2.12	14.4	1.92	11.4	1.72	7.4	1.52
18.2	2.11	14.2	1.91	11.2	1.71	7.2	1.51
18.0	2.10	14.0	1.90	10.0	1.70	7.0	1.50
17.8	2.09	13.8	1.89	10.8	1.69	6.8	1.49
17.6	2.08	13.6	1.88	10.6	1.68	6.6	1.48
17.4	2.07	13.4	1.87	10.4	1.67	6.4	1.47
17.2	2.06	13.2	1.86	10.2	1.66	6.2	1.46
17.0	2.05	13.0	1.85	10.0	1.65	6.0	1.45
16.8	2.04	13.8	1.84	9.8	1.64	5.8	1.44
16.6	2.03	13.6	1.83	9.6	1.63	5.6	1.43
16.4	2.02	13.4	1.82	9.4	1.62	5.4	1.42
16.2	2.01	13.2	1.81	9.2	1.61	5.2	1.41

(二) 专项技术

1、正踢腿

(1) 考试方法：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，踢腿过腰后加速，要有寸劲。

(2) 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10分制打分，分数至多可到小数点后1位（根据评分表得分×2）。

正踢腿评分细则

等级(分值范围)	评价标准
优(10-8.6)	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(8.5-7.6)	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(7.5-6)	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(6分以下)	凡摆动腿挺膝伸直，或摆动腿挺膝伸直其余三点(支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头)均不符合。

2、腾空飞脚

(1) 考试方法：考生在空中，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。

(2) 评分标准：考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10分制打分，分数至多可到小数点后1位（根据评分表得分×2）。

腾空飞脚评分细则

等级(分值范围)	评价标准
优(10-8.6)	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 (8.5-7.6)	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 (7.5-6)	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 (6 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。

(三) 实战能力——拳术、器械

1. 考试方法: 考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术、器械进行测试, 各占 100 分。

要求按照规定的时间在 8×14 米的场地上完成套路。

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

完成套路时间: 太极拳、太极剑自选套路为 3-4 分钟, 太极拳规定套路为 5-6 分钟; 长拳、南拳、剑术、刀术、枪术、南刀、南棍套路不少于 1 分 20 秒。其它拳术及器械不少于 1 分钟。

2. 评分标准: 考评员参照实战能力评分细则, 独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。采用 10 分制打分, 分数至多可到小数点后 1 位 (根据评分表得分×11)。

对考生未在规定时间内完成套路, 将在专项技术考评分中扣除应扣分数。太极拳及太极器械类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。其它拳术及器械套路时间不足规定时间 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)	评价标准
优 (10-8.6)	动作姿势规范、方法运用合理、技术熟练、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出。
良 (8.5-7.6)	动作姿势规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出。
中 (7.5-6)	动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般。
差 (6 分以下)	动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出。

武术散打

一、测试内容与分值

类别	专项素质	专项技术	专项体能	实战能力
测试内容	拳腿跌组合	组合技术	鞭腿	实战
分值	50	100	50	100

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质：拳腿跌组合

1. 测试方法：考生可自由进行以下武术散打动作的组合演练，所规定的各种拳法、腿法、跌法动作应至少出现一次以上，时间为30秒。

拳法包括：①冲拳 ②贯拳 ③抄拳 ④鞭拳

腿法包括：①正蹬腿 ②侧踹腿 ③左、右鞭腿 ④转身摆腿

跌法包括：①鱼跃抢背 ②前倒 ③后倒

2. 评分标准：考评员参照拳腿跌组合评分表，从动作规格、劲力协调、攻防意识的表现程度等方面，独立对考生进行综合评定。按100分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。每漏做一种技术动作扣20分。（最后核算时乘以50%）

拳腿跌组合评分表

等级	优	良	中	差
分值	100—86	85—76	75—60	60以下
标准	拳法、腿法方法正确，发力顺达，速度快，摔跌动作合理，组合动作连贯、协调，攻防意识明显。	拳法、腿法、跌法技术动作方法比较正确，发力较合理，速度较慢，摔跌动作速度较快，组合动作基本合理，组合作较连贯、协调。	拳法、腿法技术动作方法基本正确，速度较慢，摔跌动作连贯一般。	拳法、腿法动作不正确，速度慢，发力僵硬，摔跌动作方法错误组合动作连贯性差，动作不协调。

(二) 专项技术：组合技术（打靶）

1. 测试方法：指定专门人员持靶，考生依次完成

组合一：前摆拳——后直拳

组合二：后直拳——前摆

组合三：前摆拳—后手直拳—后高鞭腿

组合四：前低鞭腿—左右直拳—后高鞭腿

组合五：侧踹—后手直拳——后高鞭腿

要求考生技术动作规范、协调，有节奏感，每组动作完成后再进行下一组的动作。

2. 评分标准：考评员参照组合动作评分表，按照技术规格（速度、力量、协调、衔接转换、空间感），考生技术发挥的情况，动作完成情况进行独立评分。

组合动作评分表

等级	优	良	中	差
分值	100—86	85—76	75—60	60 以下
标准	技术正确、熟练协调和规范；速度快；空间感强，击打力度强。	技术较正确、熟练协调和规范；速度较快；空间感较强；击打力度较强。	技术基本正确和协调；动作完成质量基本较好基本完成规定动作。	技术动作不正确；速度慢；空间感差；不能完成规定动作。

(三) 专项体能：鞭腿

1. 测试方法：以前腿鞭腿（左、右腿均可）技术动作连续快速踢打沙包，要求踢腿高度在距离地面 80 厘米以上，时间为 20 秒。每人只测一次。

2. 评分标准：考评员根据考生在 20 秒内踢打的次数进行计数，凡出现动作不规范、踢打无力，高度不符合要求时，不计次数。（最后核算时乘以 50%）

鞭腿踢沙包评分表

分值	成绩	分值	成绩
100	40	60	25
95	37	55	24
90	35	50	23
85	33	45	20
80	30	40	18
75	28	35	17
70	27	30	16
65	26	25	15

（四）实战能力：

1. 测试方法：同一级别内，随机配对进行实战，配对的考生体重相差不得超过 2kg。在擂台或武术散打垫子上进行实战。要求考生穿戴护具（拳套、护头、护胸、护裆、护腿、护齿），按照配对后的排列顺序，序号奇数者为红方，穿红色护具；序号偶数者为蓝方，穿蓝色护具。双方实战（净打）2 分钟。1 名场裁在场上指挥比赛，但不给予判罚。（考生须自备缠手带、拳套、护齿、护裆）

2. 评分标准：考评员参照实战评分表，从实战中的胜负、临场技战术运用情况、意志品质以及对武术散打竞赛礼节的遵守等方面，独立对考生进行综合评定。

实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	100—86	85—76	75—60	60 以下
标准	技法运用正确，时机把握准确，战术意识及应变能力使用得当攻防转换及时。临场表现有勇有谋。尊重对手，服从裁判。	技法运用较正确，时机把握准确，战术意识及应变能力较强。临场表现有勇有谋。尊重对手，服从裁判。	技法运用及时机把握一般，战术意识较明显，应变能力较强。攻防转换较及时临场表现有勇有谋。尊重对手，服从裁判。	技法运用不正确，时机把握不准，战术意识及应变能力较差，攻防转换不及时，临场表现胆怯。不尊重对手，不服从裁判。

三、说明

1. 考生必须穿武术散打服装进行测试。
2. 考评组提供武术散打护头、护胸、护腿。请考生自带拳套、缠手带、护齿、护裆。

附件 J:

击剑（重剑）

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		专项体能	实战能力
测试内容	立定跳远	弓步技术	攻防技术	单摇跳绳	比赛
分值	30	60	80	30	100

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 立定跳远

（1）考试方法：考生双脚站在起跳线外，起跳时双脚不允许越过起跳线，落地后以身与起跳线最近距离为测量距离。每人测试 2 次，取最好成绩。

（2）评分标准：

立定跳远评分表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女		男	女
30	271 以上	231 以上	21	245-247	205-207	12	218-220	178-180
29	269-271	229-231	20	242-244	202-204	11	215-217	175-177
28	266-268	226-228	19	239-241	199-201	10	212-214	172-174
27	263-265	223-225	18	236-238	196-198	9	209-211	169-171
26	260-262	220-222	17	233-235	193-195	8	206-208	166-168
25	257-259	217-219	16	230-232	190-192	7	203-205	163-165
24	254-256	214-216	15	227-229	187-189	6	200-202	160-162
23	251-253	211-213	14	224-226	184-186	5	200 以下	160 以下
22	248-250	208-210	13	221-223	181-183			

2. 单摇跳绳

（1）考试方法：考生连续进行单摇跳绳，对其在规定时间内完成的跳绳次数进行计数。测试时间为 1 分钟。

（2）评分标准：

单摇跳绳评分表

分值	成绩（单位：个）		分值	成绩（单位：个）		分值	成绩（单位：个）	
	男	女		男	女		男	女
30	201 以上	190 以上	22	178-180	166-168	14	154-156	142-144
29	199-201	187-189	21	175-177	163-165	13	151-153	139-141
28	196-198	184-186	20	172-174	160-162	12	148-150	136-138
27	193-195	181-183	19	169-171	157-159	11	145-147	133-135
26	190-192	178-180	18	166-168	154-156	10	142-144	130-132
25	187-189	175-177	17	163-165	151-153	9	139-141	127-129
24	184-186	172-174	16	160-162	148-150	8	136-138	124-126

23	181-183	169-171	15	157-159	145-147	7	136 以下	124 以下
----	---------	---------	----	---------	---------	---	--------	--------

(二) 专项技术

1. 弓步技术

(1) 考试方法：考生在 30 秒规定时间内，持剑连续完成向前一步接弓步刺靶动作，以向前一步接弓步还原成实战姿势为一个完整动作。要求前腿膝关节夹角成直角，后腿充分伸展，双脚全脚掌着地；完成弓步时持剑手臂须伸直。符合以上测试要求的技术动作，方被视为有效技术动作。对考生在规定时间内完成有效技术动作的数量进行计数，无效技术不予计数。

(2) 评分标准：

弓步技术评分表

花剑												
分值	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	0
女：成绩（个）	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	5 以下
男：成绩（个）	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	6 以下

2. 攻防技术

(1) 考试方法：以个别课的形式进行，按照基本技术进行全面考核，时间为 2~3 分钟。

(2) 评分标准：考评员参照攻防技术评分细则，从技术的正确、规范、熟练、协调程度和对距离、时机的判断能力等方面，独立对考生进行综合评定。

攻防技术评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（80~69）	技术正确、规范、熟练、协调；对距离、时机判断准确。
良（68~61）	技术较正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断较准确。
中（60~48）	技术基本正确、规范、熟练、协调；对距离、时机判断能力一般。
差（48 以下）	技术不正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断能力较差。

(三) 实战能力

1. 考试方法：通过考生实战比赛来测试（因剑种多，可请在校专项学生参加实战）。根据比赛规则打三剑或五剑。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则，从技术的正确、规范、熟练、协调程度和动作运用是否合理有效等方面，独立对考生进行综合评定。

击剑实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（100~86）	技术正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效；击剑意识、实战作风优秀。
良（85~76）	技术较正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况良好；击剑意识、实战作风较好。
中（75~60）	技术基本正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况一般；击剑意识、实战作风一般。
差（60 以下）	技术不正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况较差；击剑意识、实战作风较差。

三、其他：击剑器材及剑服请考生自备。