附件2：

**2018年广东华侨中学小升初体育特长生（除游泳、无线电测向）测试细则**

**一、测试要求：**

1、所有考生均需进行身体素质测试，请自备钉鞋。

2、考生穿着相关服装，艺术体操、健美操项目考生自备音乐。

**二、测试内容：身体素质（50%）+ 专项素质及技术（50%）**

（一）身体素质测试：

**1、50米跑**

 起跑姿势不限，可采用胶鞋、钉鞋或赤脚跑步。其余按田径规则进行。

**2、立定跳远**

测验时可穿钉鞋。每人试跳3次，每次均丈量成绩。丈量的最小单位为1厘米，以3次试跳中之最佳成绩为考试成绩。

**（二）**专项素质及技术测试：

**1、跆拳道：**

（1）专项素质：一分钟踢靶

（2）专项技术：

A、腿法：跆拳道所有基本脚法

B、步法+踢靶：跆拳道所有基本脚法+步法踢靶

C、自由靶：2人一组自由靶练习

D、搏击意识：2人一组

**2、艺术体操：**

（1）专项素质：柔韧性测试

（2）专项技术：自选绳、圈、球、棒、带中的三项（自备音乐）

**3、健美操：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 考试项目 | 考试内容 | 说明 | 分值（百分制） |
| 专项素质 | 纵劈叉（左、右）（必考） |  五选四 | 30分 |
| 俯卧撑（30秒） |
| 团身跳（30秒） |
| 仰卧两头起（30秒） |
| 单足转体360°（5个） |
| 专项技术 | 自选难度 |   | 30分 |
| 成套操展示 | 自带音乐进行成套操展示 |  必考 |  40分 |

**4、田径：**

（1）专项技术：根据本人专项进行测试（标准另订）

**5、乒乓球：**

（1）专项技术

A、右1/2台连续正手攻球40板/1分钟，1次补考机会；

考试过程中，出现反手击球，不计数，也不算失误，考试继续；考官失误，当球不计板数，以失误前球数开始，继续考试。

1. 左1/2台连续反手推（拨）球40板/1分钟，1次补考机会；

考试过程中，出现正手击球，不计数，也不算失误，考试继续；考官失误，当球不计板数，以失误前球数开始，继续考试。

1. 连续左推（拨）右攻40板（20组）/1分钟，1次补考机会；

考试过程中，出现两次或两次以上正手或反手连续击球，不计数，也不算失误，考试继续；考官失误，当球不计板数，以失误前球数开始，继续考试。

1. 对抗比赛

1、根据报考人数，分小组进行比赛；

2、每盘采用三局两胜制。比赛采用11分每球得分制。如赛至10分平分时，连续得两分者为胜；

3、采用中国乒乓球协会最新审定的“乒乓球竞赛规则”；

4、本次比赛使用的乒乓球是***40mmV+白色三星双鱼牌无缝乒乓球***，运动员不能穿白色比赛服，避免与比赛球颜色相同；

5、比赛球拍必须使用红、黑两面不同颜色的胶皮，不能使用光板；

6、比赛结束后，会现场公布比赛成绩。