附件2：

**2019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：请自备钉鞋、穿着相关服装、艺术体操、健美操、自备音乐等

二、测试内容：

 身体素质+专项素质及技术

（一）身体素质：50米跑、立定跳远

**1、50米跑**

 ①测验方法：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**

①**动作规定：**双脚站在起跳板上起跳，身体任何部位不得触线，原地双脚起跳双脚落入沙坑；动作完成后向前走出测验场地。测验时不准穿钉鞋。

②**测验方法：**每人试跳3次，每次均丈量成绩。应以考生身体任何着地部位距起跳板最近点的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离丈量成绩。丈量成绩时，丈量尺要与起跳地面在一个平面上。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

**身体素质测试项目评分标准(初中)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   **项目** | 优秀 | 良好 | 及格 | 不及格 |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 50米(秒 )男生 | 6.8以下 | 10 | 6.9~7.0 | 8 | 7.1~7.3 | 6 | 7.4~7.6 | 4 | 7.7~7.8 | 3 | 7.9~8.4 | 2 | 8.5以上 | 1 |
| 50米(秒)女生 | 7.9以下 | 10 | 8.0~8.3 | 8 | 8.4~8.7 | 6 | 8.8~9.0 | 4 | 9.1~9.3 | 3 | 9.4~9.7 | 2 | 9.8以上 | 1 |
| 立定跳远(厘米)男 | 254以上 | 10 | 253~248 | 8 | 247~235 | 6 | 234~220 | 4 | 219~215 | 3 | 214~198 | 2 | 197以下 | 1 |
| 立定跳远(厘米)女 | 196以上 | 10 | 195~190 | 8 | 189~179 | 6 | 178~169 | 4 | 168~162 | 3 | 161~145 | 2 | 144以下 | 1 |

（二）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

跆拳道评分标准：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩评价类别 | 评价等级 | 优秀 | 良好 | 中等 | 及格 |
| 等级符号 | A | B | C | D |
| 评价分数 | 95 | 85 | 75 | 60 |
| 一分钟踢靶 | 动作协调自然，连贯性好，踢靶的高度、力度。（120次以上） | 动作协调自然，连贯性好，踢靶的高度、力度。（110-120次） | 动作比较协调连贯，（100-110次） | 动作基本正确。（90-100次） |
| 腿法 | 动作的速度快，动作协调性好、连贯性好、动作的幅度好。 | 动作的速度比较快，动作协调性比较好、连贯性比较好、动作的幅度比较好。 | 动作比较协调连贯。 | 动作基本正确。 |
| 步法+踢靶 | 动作的速度快，动作协调性好、连贯性好、踢靶的高度、力度好。 | 动作的速度比较快，动作协调性比较好、连贯性比较好、踢靶的高度、力度比较好。） | 动作比较协调连贯。踢靶的高度、力度比较好。 | 动作基本正确。 |
| 自由靶 | 步伐稳定，动作协调，技术衔接流畅，命中率高。 | 动作协调，技术衔接连贯，命中率比较高。 | 动作比较协调，技术衔接无停顿。 | 动作基本正确。 |
| 搏击意识 | 进攻的意识好，防守的意识好， | 进攻的意识比较好，防守的意识比较好， | 技术动作发挥的比较好。 | 动作基本正确。 |

**要求:**

1、做到礼仪、忍耐、刻苦、团结、服从、积极进取的跆拳道精神；

2、服装整齐、精神饱满；

3、动作要标准，有速度、有力量；

4、反应灵敏、步法灵活；

5、搏击心理素质好。

（三）艺术体操：

 1、专项素质：柔韧性测试

 2、自选绳、圈、球、棒、带中的三项（自备音乐）

（四）健美操：

 1、**考试项目**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 考试项目 | 考试内容 | 说明 | 分值 |
| 专项素质 | 纵劈叉（左、右）（必考） |  五选四 | 20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） |
| 跳绳（一分钟） |
| 专项技术 | 规定动作A |  二选一 | 20分 |
| 规定动作B |
| 成套操展示 | 自带音乐进行成套操展示 |  必考 |  30分 |

**（1）专项素质考试办法与要求**

① 纵劈叉(左、右腿)

两臂侧平举，两腿伸直，腿及臀部、髋部基本着地；在地板或地毯上进行。考生必须穿紧身运动裤完成左、右腿分别在前的各一次劈叉。测量裆部与地面的距离。

② 俯卧撑

在地板或地毯上做标准俯卧撑(开肘、夹肘均可)。标准俯卧撑的开始和结束姿势是整个身体由双手和双脚支撑地面，肘关节伸直，肩部平直，头部处于背部的延长线；俯卧撑的起落必须要有控制，下降到最低点时，胸离地面的高度不得高于10厘米。考务人员观察并记录30秒内有效动作的完成次数。

考试要求：不符合上述动作规格要求完成的次数不予评分。

③团身跳

 原地起跳大腿抬起高度需大于90°小腿垂直地面

④仰卧两头起

两臂上举仰卧于地板上。收腹举腿（双手触脚背），回落至手臂及脚跟触地（轻触地面），考务人员观察并记录30秒内有效动作的完成次数。

⑤ 单足转体360°

单腿转体360°；自由腿吸起

 ⑥跳绳

1分钟计时连续前摇跳(双摇跳记数2次)。考务人员观察并记录完成动作的次数。

注：规定动作A考试内容：分腿支撑、分腿跳、单足转体360°

 规定动作B考试内容：直角支撑、团身跳、侧搬腿平衡

**5、乒乓球：**

（1）专项技术

A、右1/2台连续正手攻球15板/30秒，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；分值：15分

1. 左1/2台连续反手推（拨）球15板/30秒，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；分值：15分

1. 连续左推（拨）右攻20板（10组）/30秒，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；分值：20分

1. 定点发球：左1/2台连续成功发5个；右1/2台连续成功发5个；分值10分
2. 学生竞技状态、比赛套路、比赛意识等。分值10分