

威海市第三中学文件

威三中政字〔2021〕 20 号

签发人：王建光

2021 年体育类特长生招生简章

为进一步推进素质教育，满足特长学生的发展需求，威海市第三中学依据《威海市教育局关于 2021 年威海中心城区普通高中招生工作的意见》（威教字〔2021〕8 号），制定了《威海市第三中学 2021 年体育特长生自主招生简章》，具体内容如下：

一、招生计划

（一）高水平运动队体育特长生 9 人

项目	男排	女排	男乒乓球	女乒乓球
人数	3	2	2	2

（二）普通体育特长生 11 人

项目	男篮	女篮	健美操（男）	健美操（女）	田径
人数	2	2	1	2	4

二、招生区域

（一）高水平运动队体育特长生

高水平运动队招生区域为中心城区（含环翠区、高区、经技区、临港区）。

（二）普通体育特长生

普通体育特长生招生区域为环翠区城区昆明路以南、温泉镇、桥头镇；经区。

三、录取基本要求

威海市第三中学特长生严格执行《威海市人民政府办公室转发市教育局关于进一步推进初中学生学业考试改革的实施意见的通知》（威政办发〔2014〕4 号）和《威海市教育局关于印发〈关于进一步推进威海市初中学生学业考试改革的实施意见〉的通知》（威教发〔2014〕13 号）文件规定：普通高中录取的学生学业考试科目中思想品德、地理、历史、生物学、信息技术、理化生实验技能 6 个科目和学生综合素质评价中的基础性发展目标评价总等级均达到 C 等，且至少有 3 项需达到 B 等，达到 B 等的科目中至少含思想品德、地理、历史、生物学中的一科。音乐、美术、综合实践活动、地方课程与学校课程 5 个考查科目成绩均达到 C 等。语文、数学、英语、物理、化学、体育与健康 6 个

科目考试成绩总分作为普通高中录取的基本依据。考查科目等级、基础性发展目标评价综合总等级为 D 级的不能被录取。

四、考试项目

（一）专项测试：田径、篮球、排球、健美操、乒乓球。

（二）身体素质测试：

1. 考试内容为 100 米、立定跳远、原地推铅球三项。

2. 篮球、排球、乒乓球考生首先参加专项测试，达到最低专项合格线的考生再进行身体素质测试。

3. 田径和健美操考生不进行身体素质测试。

五、招生办法

（一）报考高水平运动队体育特长生要求

报考高水平运动队的特长生，须在初中阶段参加过区市级以上教育主管部门参与组织的与报考项目相同的体育比赛并获得前 3 名（其他运动水平特别优秀的考生，经所在学校校长推荐，招生学校同意盖章后，亦可参加对应项目报名考试，每所初中学校每个项目推荐人数不超过 2 人）。

（二）专项最低合格线设定

为保证生源质量，依据《威海市第三中学 2021 年体育特长招生考试细则》的评分标准，各专项均设最低合格线，具体如下：

项目	专项合格线	项目	专项合格线
男 100 米	12 秒 4	篮球	30 分

女 100 米	13 秒 8		
100 米栏	17 秒		
110 米栏	18 秒	排球	30 分
男 200 米	25 秒 6		
女 200 米	28 秒 8		
男 400 米	56 秒 5	乒乓球	30 分
女 400 米	1 分 8 秒		
男跳远	5.6 米		
女跳远	4.5 米		
男三级跳远	12 米	健美操	60 分
女三级跳	9.4 米		
男跳高	1.6 米		
女跳高	1.4 米		

（三）合格考生确定

1. 田径和健美操项目达到最低合格线的考生，按照专项考试成绩由高到低按招生计划数 1:1 的比例确定体育合格考生名单。

2. 篮球、排球和乒乓球项目达到最低合格线的考生再进行身体素质测试，最后按照专项测试和身体素质测试两项考试的总成绩，由高到低按招生计划数 1:1 的比例确定体育合格考生名单。

3. 合格考生确定的具体办法如下：

项目	组别	合格考生
短跑、跨栏	男	达到最低专项合格线的考生中，专项成绩第 1 名
	女	达到最低专项合格线的考生中，专项成绩第 1 名
跳跃	男	达到最低专项合格线的考生中，专项成绩第 1 名
	女	达到最低专项合格线的考生中，专项成绩第 1 名
篮球	男	达到最低专项合格线的考生中，总成绩前 2 名
	女	达到最低专项合格线的考生中，总成绩前 2 名
排球	男	达到最低专项合格线的考生中，总成绩前 3 名
	女	达到最低专项合格线的考生中，总成绩前 2 名
乒乓球	男	达到最低专项合格线的考生中，总成绩前 2 名
	女	达到最低专项合格线的考生中，总成绩前 2 名
健美操	男	达到最低专项合格线的考生中，专项成绩第 1 名
	女	达到最低专项合格线的考生中，专项成绩前 2 名

已被其他学校确定为体育合格的考生，不能再被确定为威海市第三中学体育合格考生。若体育合格考生人数达不到威海市第三中学招生计划数的，则相应缩减招生计划。

（四）录取文化分要求

录取时，高水平运动队体育特长生文化成绩不低于威海市第三中学普通生录取资格线的 60%，普通体育特长生文化成绩不低于威海市第三中学普通生录取资格线的 65%。

五、报名时间及方式

（一）报名时间

2021 年 3 月 11 日至 12 日

（二）报名方式

2021 年 3 月 11 日至 12 日，考生登录“威海政务服务网”（<http://whzwfw.sd.gov.cn>），点击“威海市高中统一考试招生录取管理系统”。按照报名系统要求填写并上传有关证明材料照片。各类别、各专项考生不得兼报。

（三）资格审查

1. 时间

2021 年 3 月 23 日 13 : 30 — 16 : 00

2. 地点

威海市第三中学办公楼二楼教科研处（209 室）

3. 资格审查要求

（1）报考威海市第三中学高水平运动队的体育特长生要进行资格审查。在初中阶段参加过区市级以上教育主管部门参与组织的与报考项目相同的体育比赛并获得前 3 名的学生，提交获奖证书原件和复印件各 1 份，并领取《威海市第三中学特长生准考证》和《考生须知》；其他运动水平特别优秀的考生，提交所在学校

校长签字盖章推荐信 1 份，经我校同意后，领取《威海市第三中学特长生准考证》和《考生须知》。

(2) 报考威海市第三中学的普通体育特长生，在考试当天在检录处领取《威海市第三中学特长生准考证》和《考生须知》。

(3) 说明：

①考生应按时进行报名以及资格审查，如实提交相关材料，若出现弄虚作假行为，我校将如实上报上级教育主管部门。

②若由带队老师集体提交相关材料，带队老师须携带本人身份证原件、复印件到校办理相关事宜，否则不予办理。

③若由家长代替提交相关材料，家长须携带本人身份证原件、复印件，户口本原件、复印件到校办理相关事宜，否则不予办理。

④报名人员须出示健康通行码绿码，佩戴口罩，且当日体温正常，方可入校办理。

⑤未按时报名以及资格审查视为放弃考试资格。

六、专项考试安排

为贯彻公平、公正、公开的工作原则，威海市第三中学组织专项考试将实施全程录像，外聘专项评委，并聘请社会监督员到场监督。教育局将安排纪检部门、教育主管部门、招生考试部门等人员参与监督。具体安排如下：

(一) 入校报道

1. 时间

2021 年 3 月 26 日上午 7：30

2. 流程

(1) 考生 7:30 到威海三中报到,在实验楼前检录处领取准考证后到田径场旗杆前集合,按照报考项目分组列队。

(2) 项目组工作人员逐一检查考生、身份证、准考证是否一致。现场抽签确定考试顺序,领取号码牌。

(3) 考生在项目组工作人员的带领下,进入考试场地,做考前准备。

(4) 评委向考生讲解考试流程,公布考试项目以及考试顺序。

3. 说明

3月26日上午7:50未报到的考生视为自动放弃考试资格。

(二) 考试时间

3月26日上午8:00开始。

(三) 测试科目、内容、地点

招生类别	身体素质	地点	专项	地点
高水平运动队	100米 立定跳远 铅球	田径场	排球	体育馆
普通体育特长生			乒乓球	乒乓球训练场
			篮球	篮球场
			田径	操场
			健美操	舞蹈教室

（四）测试办法、流程和评分标准

详见附件《威海市第三中学 2021 年体育特长招生考试细则（含排球、乒乓球高水平运动队）》。

（五）注意事项

1. 体育特长生考试所用跑鞋、乒乓球拍等须考生自备。
2. 体育类各项目各自独立排序（田径项目按各专项）。
3. 已被其他学校确定为体育专项合格的考生，不得参加威海市第三中学体育特长生自主招生考试。
4. 考试当天，所有考生须出示健康通行码绿码，佩戴口罩，且体温检测正常，方可入校。

七、成绩查询

（一）时间：2021 年 3 月 26 日 18 : 00

（二）查询方式

1. 威海市第三中学网站：<http://www.whsanzhong.cn>
2. 威海政务服务网：<http://whzwfw.sd.gov.cn>

（三）说明

在威海市第三中学网站上公布体育特长生招生考试合格考生名单。若家长、考生有异议可在 2021 年 3 月 27 日 17: 00 前向威海市第三中学教科研处申请查询考试成绩。

咨询电话：0631-3916908

0631-3916909

八、教学组织与管理

1. 体育特长生录取后与普通学生混合编制班级，不独立建班。体育特长生缴纳与普通生相同数额的学费。
2. 体育特长生利用体育课及社团活动进行专项技能训练。
3. 体育特长生入学后要端正学习态度，提高专项技能，积极参加学校体育训练及各种比赛活动。

附件：

《威海市第三中学 2021 年体育特长生招生考试细则(含排乒兵球高水平运动队)》



威海市第三中学办公室

2021 年 3 月 9 日印发

附件：

威海市第三中学 2021 年体育特长招生考试细则

（含排球、乒乓球高水平运动队）

一、招生人数

2021 年计划招收排球高水平运动队员 5 人，乒乓球高水平运动队员 4 人，普通体育特长生 11 人（其中，田径 4 人，篮球 4 人，健美操 3 人）。

二、项目设置及名额分配

（一）田径

1. 男子短跑、跨栏 1 人（100 米、200 米、400 米、110 米栏）
2. 女子短跑、跨栏 1 人（100 米、200 米、400 米、100 米栏）
3. 男子跳跃 1 人（跳远、三级跳远、跳高）
4. 女子跳跃 1 人（跳远、三级跳远、跳高）

（二）篮球

1. 男子篮球 2 人
2. 女子篮球 2 人

（三）乒乓球

1. 男子乒乓球 2 人
2. 女子乒乓球 2 人

（四）健美操

1. 男子健美操 1 人

2. 女子健美操 2 人

(五) 排球

1. 男子排球 3 人

2. 女子排球 2 人

三、专项测试

(一) 评分办法

1. 田径专项考试成绩按《山东省普通高等学校体育专项测试内容、标准与办法》评分。

2. 田径项目中的计时项目采用手动计时,按田径运动竞赛规则计算成绩。

3. 计次数、丈量高度、远度等非计时项目须有两位或两位以上评委,考生每考完一项需考生本人签字确认,无异议后由评委签字生效,以时间计算成绩的项目去掉最高、最低成绩取中间成绩,由考生、评委签字生效。

4. 技评项目,每项均须有两位或两位以上评委评定成绩,成绩计算方法是取各评委的平均成绩。

(五) 考试办法

1. 各项目考试工作人员由评委(外聘)、监督员、检录员、登分员组成;

2. 评委负责整个考试过程的考核组织、技评分的评定,监督

员对考试各环节进行监督；

3. 检录员负责考试场地和考生的组织,考试期间检录员不得随意进入考试场地；

4. 登分员负责逐一核对考生、准考证、号码和分数的登录,原始数据要交考务组存档。

（六）考试流程

1. 入场检录。检录员组织考生进入待考区,考生不得带手机进入考试区和待考区；

2. 身份核对。登分员逐一检查考生、准考证、号码是否一致,以防替考；

3. 考试说明。评委向考生讲明考试流程,公布考试项目以及考试顺序；

4. 考前练习。评委对考生讲解具体考试内容及方法,并做出示范,考生按考试顺序模拟练习一次；

5. 单项测试。每一单项考试完毕后评委宣布成绩,考生当场签字确认,考生到指定地点集合,等待下一项目考试；

6. 成绩确认。全部考试完毕后,评委公布总成绩,考生、评委在成绩单上签字确认。

（七）考试内容

1. 田径专项测试内容与程序

按照《山东省普通高等学校体育专项测试内容、标准与办法》中的田径专项技术测试项目、评分标准与方法执行,满分40分。

- (1) 测试短跑、跨栏项目，每人只测一次。
- (2) 测试跳远项目，每人试跳 3 次取最好成绩。
- (3) 测试男子跳高 1.40 米开始起跳。
- (4) 测试女子跳高 1.20 米开始起跳。

2. 乒乓球专项测试内容与程序

(1) 发球（10 分）

测试方法：

- ①中等力量直线急球（含上旋）5 个。
- ②中等力量斜线旋转球（含下旋、侧下、侧上旋）5 个。

注：正、反手发球均可。

评分标准：

满分 10 分。每人测一次，共发 10 个球，每个 1 分。

(2) 左推右攻技术（8 分）

测试方法：

陪考人员有规律地由一点发球到两点，球送至本方 2/3 台范围内，被测人连续做左推右攻，计击球组数，时间 1 分钟，发球 30 组。每人测一次，成绩详见评分表。

评分标准：

满分 8 分。被测人左推右攻二板球为一组，左推或右攻失误均算失误一组。详见评分表。

(3) 搓中侧身突击（8 分）

测试方法：

在搓球中，被测人侧身突击，要求搓球有中等旋转强度，高度适宜。

评分标准：

满分 8 分。每人搓中突击 20 组，计成功组数，搓一板和突击一板为一组。搓中侧身攻球或拉弧旋球（高吊弧旋球或前冲弧旋球均可），搓球失误或突击失误均算失误一组，每人一次机会。考试过程中陪考人员的失误不计入考生的失败。成绩详见评分表。

发 球			左推右攻技术		搓中侧身突击	
分值	中等力量直线急球	中等力量斜线旋转球	分值	组数	分值	组数
5	5	5	8	25	8	15
4	4	4	7	23	7	14
3	3	3	6	21	6	13
2	2	2	5	19	5	12
1	1	1	4	17	4	11
0	0	0	3	15	3	10
			2	13	2	9
			1	11	1	8

（4）实战测试（24 分）

5 人（含）以下采取单循环，5 人以上采取分组单循环交叉淘

汰，三局两胜，每局 11 分。通过比赛按比赛成绩排出名次。

①比赛名次及得分（14 分）

名次	1	2	3	4	5
得分	14	12	10	8	6

②实战能力评分标准（10 分）

战术意识评分标准

内 容	优 (5 分)	良 (3 分)	中 (2 分)	差 (0 分)
战术 意识	战术思想正 确、意图明显； 进攻与反攻意 识极强；战术 应变意识极强	战术思想基本 正确、意图基 本明显；具备 进攻与反攻意 识；具备战术 应变意识	具备一定的战 术思想和意 图；有进攻与 反攻意识；有 战术应变意识	战术思想和意 图较差；进攻 与反攻意识不 明显；战术应 变意识较差

技战能力评分标准

内 容	优 (5 分)	良 (3 分)	中 (2 分)	差 (0 分)
技战 能力	发球抢攻上手 能力极强、主 动进攻与连续 进攻技能极 强；相持中或 被动时的反攻	发球抢攻上手 能力相对较 强、主动进攻 与连续进攻技 能较强；相持 中或被动时的	发球抢攻上手 能力一般、主 动进攻与连续 进攻技能一 般；相持中或 被动时的反攻	发球抢攻上手 能力较差、主 动进攻与连续 进攻技能较 差；相持中或 被动时的反攻

技能极强；根据场上的变数能有效的调整自我的技能打法。讲究质量和实效。比赛名次位居前列。	反攻技能较强；根据场上的变数能有效的调整自我的技能打法。	技能一般。	技能较差。
---	------------------------------	-------	-------

3. 排球专项测试内容与程序

(1)主副攻测试方法(发球 10 分+扣球 12+素质 8 分+比赛 20 分=总分 50 分)

①发球 (10 分)

测验方法：每个考生发 5 个球，男生要求上手发球，女生可以下手发球，上手发球的女生给予适当加分。

评分标准

动作技术 2 分

等次	技术要求	赋分区间
优秀	要求上手发球抛球到位，挥臂连贯；下手发球，定做准确，击球点到位，挥臂速度快。	2.0-1.6 分
良好	要求上手发球抛球较到位，挥臂连贯；下手发球，定做比较准确，击球点比较到位，挥臂速度比较快。	1.5-1.0 分

较好	要求上手发球抛球基本到位，挥臂连贯；下手发球，定做准确，击球点基本到位，挥臂速度缓慢。	0.9-0.5 分
较差	要求上手发球抛球不到位，挥臂不连贯；下手发球定做不准确，击球点不到位，挥臂速度慢。	0.4 分以下

注：女生若上手发球的在球过网并动作准确的情况下每个球加 0.05 分，直至满分。

达标 8 分

共发 5 个球，球发过网不出界，每球 1 分。球落到评委设置的指定区域内，每球 1.6 分。

②扣球（12 分）

测验方法：由一个裁判在 3 号位传球，每个考生在 2 号位和 4 号位各扣三个球（要求：球落在隔网场地内位前提，以动作准确度评分）

评分标准

动作技术 3 分

等次	技术要求	赋分区间
优秀	要求动作完整，助跑、起跳、挥臂结合的协调。	3-2.4 分
良好	要求动作较完整，助跑、起跳、挥臂结合较协调。	2.5-1.9 分
较好	要求动作基本完整，助跑、起跳、挥臂结合基本协调。	2-1.6 分
较差	不到位、不协调、不熟练、挥臂结合不协调。	1.5 分以下

达标 9 分

六个球都在不触网的情况下，将球扣到对网场地内，一个球 1.5 分。

(2) 二传手测试方法(发球10分+传球12+素质8分+比赛20分=总分50分)

① 发球 (10 分)

测验方法：每个考生发 5 个球，男生要求上手发球，女生可以下手发球，上手发球的女生给予适当加分。

评分标准

动作技术 2 分

等次	技术要求	赋分区间
优秀	要求上手发球抛球到位，挥臂连贯；下手发球，定做准确，击球点到位，挥臂速度快。	2.0-1.6 分
良好	要求上手发球抛球较到位，挥臂连贯；下手发球，定做比较准确，击球点比较到位，挥臂速度比较快。	1.5-1.0 分
较好	要求上手发球抛球基本到位，挥臂连贯；下手发球定做准确，击球点基本到位，挥臂速度缓慢。	0.9-0.5 分
较差	要求上手发球抛球不到位，挥臂不连贯；下手发球定做不准确，击球点不到位，挥臂速度慢。	0.4 分以下

注：女生若上手发球的在球过网并动作准确的情况下每个球加 0.05 分，直至满分。

达标8 分

共发 5 个球，球发过网不出界，每球 1 分。球落到评委设置的指定区域内，每球1.6分。

②定点传球（12分）

测验方法：二传3号位站立，裁判6号位依次抛 10 个球至 3 号位，3 号位考生将球传垫到指定区域，2、4 号位各 5 个球（在球落在区域为前提，看动作评分）。

评分标准

动作技术 2 分

等次	技术要求	赋分区间
优秀	要求动作做到位、协调、熟练、手法正确。	2.0-1.6 分
良好	要求动作较到位、协调、熟练，手法较正确。	1.5-1.0 分
较好	要求动作基本到位、协调、熟练，手法基本正确。	0.9-0.5 分
较差	动作不到位、不协调、不熟练、手法不正确。	0.4 分以下

达标 10分

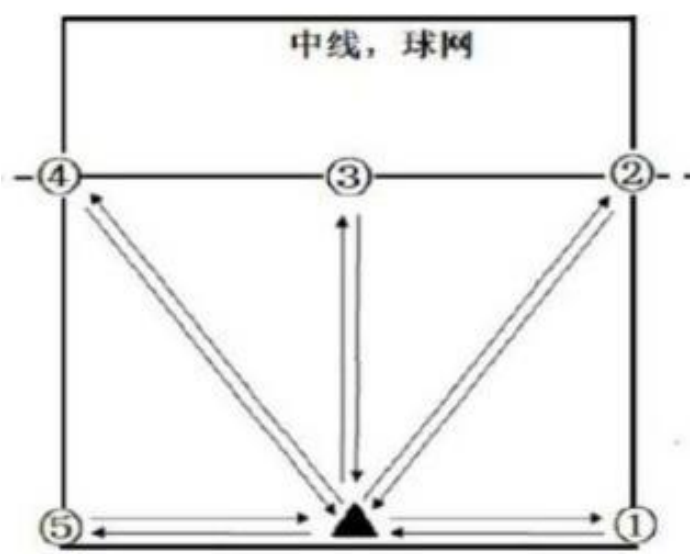
每个球传垫到指定区域，左右区域各进 5个球，每个球 1分。

（3）加试排球素质“半米字”移动测试（8分）

考试方法：

考生面向球网，从起点（底线中点）起动，计时开始，先向1

号点移动，击倒1号点标志物后，应立即返回起点并击倒起点处标志物，再向2号点移动，以此类推，直到击倒5号点标志物回到底线中点（须将每个标志物击倒，否则不计 成绩），计时停止，记录完成的时间。每人测试1次，取最好成:绩。如图



评分标准:

分值	成绩（秒）男	成绩（秒）女	分值	成绩（秒）男	成绩（秒）女
8	19 秒 5 以内	22 秒 5 以内	3	21 秒 6-22 秒	24 秒 6-25 秒
7	19 秒 6-20 秒	22 秒 6-23 秒	2	22 秒 1-22 秒 5	25 秒 1-25 秒 5
6	20 秒 1-20 秒 5	23 秒 1-23 秒 5	1	22 秒 6-23 秒	25 秒 6-26 秒
5	20 秒 6-21 秒	23 秒 6-24 秒	0	23 秒以上	26 秒以上
4	21 秒 1-21 秒 5	24 秒 1-24 秒 5			

(4) 比赛 (20 分)

测验方法：比赛进行 5—10 分钟，由考生组队进行比赛，根据考生人数分组进行。

评定内容：

场上意识：比赛时脚步灵活，头脑清醒。

组织能力：比赛中有配合和进攻的组织能力。

个人能力：场上主动积极，动作准确。

评分标准：

优秀：能够较好的做到以上三项 15—20 分。

良好：较好的做到以上两项 10—14 分。

及格：三项中一项较好 5-9 分。

不及格：三项皆差 4 分以下。

4. 篮球专项测试内容与程序

(1) 助跑摸高（10 分）

测试方法：单脚或双脚起跳，以摸到的最高高度计算，每人两次取最好成绩。

助跑摸高 10 分（米）		
男	分值	女
3.05	10	2.70
3.04	9.7	2.69
3.03	9.3	2.68

3. 02	9. 0	2. 67
3. 01	8. 7	2. 66
3. 00	8. 3	2. 65
2. 99	8. 0	2. 64
2. 98	7. 7	2. 63
2. 97	7. 3	2. 62
2. 96	7. 0	2. 61
2. 95	6. 7	2. 60
2. 94	6. 3	2. 59
2. 93	6. 0	2. 58
2. 92	5. 7	2. 57
2. 91	5. 3	2. 56
2. 90	5. 0	2. 55
2. 89	4. 7	2. 54
2. 88	4. 3	2. 53
2. 87	4. 0	2. 52
2. 86	3. 7	2. 51
2. 85	3. 3	2. 50
2. 84	3. 0	2. 49
2. 83	2. 7	2. 48

2.82	2.3	2.47
2.81	2.0	2.46
2.80	1.7	2.45
2.79	1.3	2.44
2.78	1.0	2.43
2.77	0.7	2.42
2.76	0.3	2.41

(2) 综合技术 (15 分)

测试方法：计时罚篮、运球，考试在 28m×15m 的标准场地的一个半场进行测试，考生持球从罚球线后的罚球圈外的中点出发，即开启计时表；至罚球线后，进行连续 5 次罚篮后，抢篮板球，先向左（右）边的边线与中线的交接点运球，然后折回，做运球上篮，如球不进则补篮，直至补进球筐后，抢篮板球，再向右（左）边线与中线的交接点运球，然后折回，做运球上篮，如球不进补篮，直至补进篮筐后；迅速徒手通过罚球圈外的出发点，自动停止计时表。

评分标准：往返运球计时成绩评分，满分为 10 分，详见下表；达标投篮成绩评分，满分为 5 分，详见下表。

往返运球投篮 10 分（秒）			五次投篮 5 分（次）		
男	分值	女	男	分值	女
31.5	10	36	7	5	7

32	9.5	36.5	6	4	6
32.5	9	37	5	3	5
33	8.5	37.5	4	2	4
33.5	8	38	3	1	3
34	7.5	38.5	2	0	2
34.5	7	39	1	0	1
35	6.5	39.5			
35.5	6	40			
36	5.5	40.5			
36.5	5	41			
37	4.5	41.5			
37.5	4	42			
38	3.5	42.5			
38.5	3	43			
39	2.5	43.5			
39.5	2	44			
40	1.5	44.5			
40.5	1	45			
41	0.5	45.5			

(3) 比赛 (25 分)

测试方法：根据考生人数，进行全场或者半场的编队比赛，

采用半场人盯人防守或区域联防防守测试其技术和战术运用能力，对成绩好的考生，可再进行一轮比赛，每场比赛时间以能够全面观察、了解每个学生的情况而定。

评定内容

①个人攻击能力：观察技术运用的合理性和熟练程度，重点看传接球、突破和投篮

②防守能力：观察个人防守和协同防守

③战术意识：观察全场比赛中攻防转换速度、快攻意识和个人技术行动。

评分标准

①优秀：能够较好的做到以上三项 20---25 分

②良好：较好的做到以上两项 15---19 分

③及格：三项中一项较好 10---14 分

④不及格：三项皆差 9 分以下

5. 健美操专项测试内容与程序

(1) 考试内容与分值

基本素质45分,测试内容为：髋部（左、右、纵横叉）、俯卧撑；成套动作55分。

(2) 考试方法与评分标准

①纵叉（15分）

考试方法：考生做左、右腿纵劈叉，要求双腿充分伸直上体

保持正直。

评分标准：大腿根距离地面每增高2厘米，扣1分。

②横叉（15分）

考试方法：考生做横向劈叉，要求双腿充分伸直。

评分标准：大腿内侧距离地面每增高 2 厘米，扣1分。

③俯卧撑（15分）

考试方法：俯撑，两臂与肩同宽、并腿、身体自然平直、头部处于背部的延长线，屈臂时，肩同肘高、胸部离地面的高度不得高于10厘米，推撑保持俯撑姿态。考务人员用秒表测得考生 30 秒钟完成俯卧撑的数量。

评分标准：1分钟内按标准完成 30次（男）、20次（女）为满分。每少做一次，扣 0.5分。

④成套动作（55分）

考试方法：考生每人完成一套自编大众健美操动作，场地大小为 7米×7米，根据考生的编排难度及完成情况给予评分。

注：音乐自选，时间为1分40秒至1分50秒；动作难度不限；考生需穿紧身服或比赛服；结伴表演时只给受试者打分。

成套动作评分标准：

内容	分值	评分标准	评分方法	
艺术	20	1. 动作设计（5分）	好	4. 2—5分
		A. 音乐的适宜性	较好	3. 2—4分
		B. 强度	一般	1. 2—3分

		C. 创造性	较差	0—1 分
		2. 竞技健美操内容(10分) A. 基本步伐和特殊内容 B. 过渡和连接 C. 空间	好 较好 一般 较差	8.2—10 分 6.2—8 分 4.2—6 分 0—4 分
		3. 表演(5 分) A. 表现力 B. 合拍	好 较好 一般 较差	4.2—5 分 3.2—4 分 1.2—3 分 0—1 分
完成	25	身体姿态 (5分) 准确性 (10分) 力量、爆发力、肌肉耐力 (10分)	从 25 分起评,以扣分的方式评分,根据错误程度减分。不明显错误每次减 0.2 分。一般错误每次减 0.4 分。明显错误每次减 0.6 分。严重错误每次减 0.8 分。触地一次减 1 分。	
难度	10	自编成套动作中,必须包括 4 类难度动作,难度水平自选,难度动作不得重复。	根据难度数量和水平给予评分。难度分值 0.1—0.4 的难度为每个 2 分。 难度分值 0.5—0.8 的难度为每个 4 分。 难度分值 0.9—1.0 的难度为每个 6 分。	

备注：考生须自备伴奏音乐，并将音乐以 MP3 格式拷贝到 U 盘，凡因未按照要求提供 U 盘引起的伴奏事故，后果由考生自负；每位考生只有一次考试机会，因自身原因中断或失误，不得重做。

四、身体素质测试项目

身体素质测试成绩参照《山东省普通高等学校体育专业考试内容、标准与办法》中的身体素质测试项目、评分标准与办法的标准执行。

(一)测试项目与测试细则

1. 100 米 （满分 18 分）

测试细则：

按田径运动竞赛规则全能项目 100 米跑的规定进行测试，采用手动计时，按田径规则计算成绩。

2. 立定跳远（满分 18 分）

测试细则：

（1）场地设备：利用立定跳远场地进行，考生应在规定的标志线后起跳。

（2）动作规定：双脚站在起跳线后起跳，身体任何部位不得触线，原地双脚起跳双脚落地；动作完成后向前走出测试场地。测试时不准穿钉子鞋。

（3）测验方法：每人试跳 2 次，每次均丈量成绩。应以考生身体任何部位着地点距起跳线最近点的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离。丈量的最小单位为 1 厘米，以 2 次试跳中之最佳成绩为考试成绩。

3. 原地推铅球（满分 14 分）

测试细则：

（1）场地设备：场地设置按田径运动竞赛规则规定。铅球重量为男 5 公斤，女 4 公斤。

（2）动作规格：站立在投掷圈内，考生采用原地侧向或背向

均可，但不得做滑步或旋转动作。推铅球时，应将铅球置于锁骨窝处，用单手由肩上推出，不得将铅球移至肩下或肩后抛掷。球推出后，脚不得踏出投掷圈或踏在抵趾板上。身体各部位不得接触投掷圈前半部圈外地面。球出手后必须从投掷圈后半部退出场地。

(3) 测试方法：每人试推 2 次，丈量成绩时，丈量尺须通过投掷圈圆心，丈量投掷圈或抵趾板内沿至球落地之间的距离。丈量最小单位为 1 厘米，以 2 次试投中的最佳一次成绩为考试成绩。

(二) 身体素质测试项目评分表

100 米

分数（男）	成绩（男）	分数（女）	成绩（女）
18.00	12 秒 1	18.00	14 秒 2
17.30	12 秒 2	17.39	14 秒 3
16.63	12 秒 3	16.79	14 秒 4
15.96	12 秒 4	16.19	14 秒 5
15.31	12 秒 5	15.61	14 秒 6
14.66	12 秒 6	15.04	14 秒 7
14.04	12 秒 7	14.48	14 秒 8
13.43	12 秒 8	13.93	14 秒 9
12.83	12 秒 9	13.39	15 秒 0
12.24	13 秒 0	12.86	15 秒 1
11.66	13 秒 1	12.35	15 秒 2

11. 11	13 秒 2	11. 83	15 秒 3
10. 56	13 秒 3	11. 34	15 秒 4
10. 03	13 秒 4	10. 85	15 秒 5
9. 50	13 秒 5	10. 37	15 秒 6
9. 00	13 秒 6	9. 90	15 秒 7
8. 51	13 秒 7	9. 44	15 秒 8
8. 03	13 秒 8	9. 00	15 秒 9
7. 56	13 秒 9	8. 57	16 秒 0
7. 10	14 秒 0	8. 14	16 秒 1
6. 67	14 秒 1	7. 73	16 秒 2
6. 24	14 秒 2	7. 32	16 秒 3
5. 83	14 秒 3	6. 92	16 秒 4
5. 42	14 秒 4	6. 54	16 秒 5
5. 04	14 秒 5	6. 17	16 秒 6
4. 67	14 秒 6	5. 81	16 秒 7
4. 31	14 秒 7	5. 45	16 秒 8
3. 96	14 秒 8	5. 11	16 秒 9
3. 62	14 秒 9	4. 78	17 秒 0
3. 31	15 秒 0	4. 45	17 秒 1
3. 00	15 秒 1	4. 14	17 秒 2
2. 71	15 秒 2	3. 84	17 秒 3
2. 42	15 秒 3	3. 55	17 秒 4
2. 16	15 秒 4	3. 26	17 秒 5
1. 91	15 秒 5	3. 00	17 秒 6
1. 67	15 秒 6	2. 74	17 秒 7
1. 44	15 秒 7	2. 50	17 秒 8

1. 22	15 秒 8	2. 26	17 秒 9
1. 00	15 秒 9	2. 03	18 秒 0
		1. 80	18 秒 1
		1. 60	18 秒 2
		1. 40	18 秒 3
		1. 20	18 秒 4

立定跳远（成绩计算单位：米）

分数（男）	成绩（男）	分数（女）	成绩（女）
18. 00	2. 67	18. 00	2. 22
17. 57	2. 66	17. 60	2. 21
17. 23	2. 65	17. 29	2. 20
16. 88	2. 64	16. 99	2. 19
16. 55	2. 63	16. 69	2. 18
16. 22	2. 62	16. 40	2. 17
15. 89	2. 61	16. 10	2. 16
15. 56	2. 60	15. 82	2. 15
15. 24	2. 59	15. 53	2. 14
14. 93	2. 58	15. 24	2. 13
14. 60	2. 57	14. 95	2. 12
14. 29	2. 56	14. 68	2. 11
13. 99	2. 55	14. 40	2. 10
13. 68	2. 54	14. 12	2. 09

13.38	2.53	13.85	2.08
13.08	2.52	13.57	2.07
12.78	2.51	13.15	2.06
12.49	2.50	13.04	2.05
12.20	2.49	12.78	2.04
11.92	2.48	12.52	2.03
11.64	2.47	12.28	2.02
11.35	2.46	12.01	2.01
11.08	2.45	11.76	2.00
10.81	2.44	11.51	1.99
10.54	2.43	11.26	1.98
10.27	2.42	11.02	1.97
10.01	2.41	10.78	1.96
9.76	2.40	10.54	1.95
9.49	2.39	10.30	1.94
9.24	2.38	10.07	1.93
9.00	2.37	9.83	1.92
8.75	2.36	9.60	1.91
8.51	2.35	9.37	1.90
8.27	2.34	9.16	1.89
8.03	2.33	8.93	1.88
7.80	2.32	8.71	1.87
7.57	2.31	8.50	1.86
7.34	2.30	8.28	1.85
7.13	2.29	8.08	1.84
6.91	2.28	7.86	1.83

6. 70	2. 27	7. 66	1. 82
6. 48	2. 26	7. 45	1. 81
6. 28	2. 25	7. 26	1. 80
6. 07	2. 24	7. 06	1. 79
5. 87	2. 23	6. 86	1. 78
5. 66	2. 22	6. 67	1. 77
5. 47	2. 21	6. 48	1. 76
5. 28	2. 20	6. 29	1. 75
5. 09	2. 19	6. 11	1. 74
4. 91	2. 18	5. 93	1. 73
4. 73	2. 17	5. 75	1. 72
4. 55	2. 16	5. 57	1. 71
4. 37	2. 15	5. 39	1. 70
4. 20	2. 14	5. 22	1. 69
4. 06	2. 13	5. 05	1. 68
3. 86	2. 12	4. 88	1. 67
3. 71	2. 11	4. 79	1. 66
3. 54	2. 10	4. 56	1. 65
3. 31	2. 09	4. 40	1. 64
3. 24	2. 08	4. 25	1. 63
3. 08	2. 07	4. 09	1. 62
2. 94	2. 06	3. 94	1. 61
2. 81	2. 05	3. 79	1. 60
2. 66	2. 04	3. 65	1. 59
2. 53	2. 03	3. 50	1. 58
2. 40	2. 02	3. 36	1. 57

2.27	2.01	3.22	1.56
2.15	2.00	3.08	1.55
2.03	1.99	2.95	1.54
1.91	1.98	2.82	1.53
1.79	1.97	2.69	1.52
1.68	1.96	2.57	1.51
1.57	1.95	2.45	1.50
1.46	1.94	2.33	1.49
1.37	1.93	2.21	1.48
		2.09	1.47
		1.98	1.46
		1.87	1.45
		1.76	1.44
		1.66	1.43
		1.56	1.42
		1.45	1.41
		1.36	1.40
		1.26	1.39

铅球（成绩计算单位：米）

分数（男）	成绩（男）	分数（女）	成绩（女）
14.04	10.00	14.04	7.50
13.73	9.90	13.73	7.40
13.43	9.80	13.43	7.30
13.13	9.70	13.13	7.20

12.83	9.60	12.83	7.10
12.53	9.50	12.53	7.00
12.24	9.40	12.24	6.90
11.95	9.30	11.95	6.80
11.66	9.20	11.66	6.70
11.39	9.10	11.39	6.60
11.11	9.00	11.11	6.50
10.84	8.90	10.84	6.40
10.56	8.80	10.56	6.30
10.30	8.70	10.30	6.20
10.03	8.60	10.03	6.10
9.77	8.50	9.77	6.00
9.50	8.40	9.50	5.90
9.25	8.30	9.25	5.80
9.00	8.20	9.00	5.70
8.75	8.10	8.75	5.60
8.51	8.00	8.51	5.50
8.27	7.90	8.27	5.40
8.03	7.80	8.03	5.30
7.79	7.70	7.79	5.20
7.56	7.60	7.56	5.10
7.33	7.50	7.33	5.00
7.10	7.40	7.10	4.90
6.89	7.30	6.89	4.80
6.67	7.20	6.67	4.70
6.46	7.10	6.46	4.60
6.24	7.00	6.24	4.50
6.04	6.90	6.04	4.40
5.83	6.80	5.83	4.30
5.63	6.70	5.63	4.20
5.42	6.60	5.42	4.10
5.23	6.50	5.23	4.00

5.04	6.40	5.04	3.90
4.85	6.30	4.85	3.80
4.67	6.20	4.67	3.70
4.49	6.10	4.49	3.60
4.31	6.00	4.31	3.50
4.13	5.90	4.13	3.40
3.96	5.80	3.96	3.30
3.79	5.70	3.79	3.20
3.62	5.60	3.62	3.10
3.47	5.50	3.47	3.00
3.31	5.40	3.31	2.95
3.16	5.30	3.16	2.90
3.03	5.20	3.00	2.85
2.86	5.10	2.86	2.80
2.71	5.00	2.71	2.75
2.57	4.90	2.57	2.70
2.42	4.85	2.42	2.65
2.29	4.80	2.29	2.60
2.16	4.75	2.00	2.55
2.03	4.70		
1.91	4.65		
1.79	4.60		
1.67	4.55		
1.55	4.50		
1.44	4.45		
1.33	4.40		
1.22	4.35		