

长沙职业技术学院

长沙职业技术学院

2020 年体育特长生单招方案

为满足我院高水平运动队发展需要，推动学生体育运动的深入发展，提高我校体育竞技水平，增强学生身体素质，推进校园体育文化建设。根据湖南省教育厅“湘教通[2019]50号”文件要求，结合我院实际情况，特制订 2020 年体育特长生单招方案。

一、招生项目及计划

1、招生计划

根据上级精神招收体育特长生为总招生人数的千分之六即 20 人。

2、招生项目

序 号	项 目	计划认定人数
1	田径	3
2	男子篮球	4
3	羽毛球	3
4	男子足球	4
5	女子排球	3

6	健美操	3
---	-----	---

3、招生专业

单招所有专业

二、报考条件

1、符合高考报名条件并已报名参加我省 2020 年高考(含对口招生考试)报名的考生。

2、德、智、体全面发展，无伤病，年龄不超过 22 周岁(1998 年 1 月 1 日后出生)，具备以下条件之一者均可：

(1) 取得二级以上运动员等级证书的特长生；

(2) 获得省级单项比赛或团体比赛前八名的特长生；

(3) 获得市州级以上正式比赛团体项目前六名、单项前八名的特长生。

三、报名流程及测试安排

1、4 月 27 日-5 月 15 日，考生报名采用网上报名方式进行。考生在规定时间内登录湖南省高考招生考试信息管理平台（考生版）<http://www.hneao.cn/ks/>填写报名信息。

2、5 月 30 日，至我院体育馆（体育课教学部办公室）填写体育特长生登记表和提交报名材料（包括身份证及相关比赛成绩证书、获奖证书等证明材料的原件和复印件），进行资格审查并打印体育特长测试准考证。

3、5 月 28 日-5 月 30 日（已缴纳考试费考生）登录学院网站打印准考证。5 月 31 日参加学院组织的其他考试（含文化考试与职业技能测试，应届高中毕业生不需参加文化考

试)。上午 9:00-12:00 面试, 下午 14:00-16:00 非应届普高考生进行笔试。

4、5 月 31 日在田径场检录并进行体育专项测试。

5、测试内容: 男子篮球、女子排球、田径、羽毛球、健美操分别组织专项测试, 内容及标准见附件(由体育课部制定考试内容及标准)

四、录取办法

1、在体育专项测试符合标准的体育特长生中, 在体育专项测试符合标准的体育特长生中, 按照文化测试成绩占 30%(按满分 225 分计算), 体育专项测试成绩占 70%(按满分 525 分计算)的比例计算考生总成绩, 满分 750 分, 根据考生测试项目和排名依次录取。特长生若出现总成绩相同, 则按照“体育专项测试、文化测试成绩”的顺序进行成绩从高到低排名录取, 确定单独招生预录取名单。以特长生类别参与录取的考生, 不能更改为另一类别再次参与录取。

2、未以体育特长生资格录取的考生, 可以按其文化考试成绩和职业技能测试成绩参加普通类单招录取, 录取条件、办法同普通考生。

3、已被单招录取的考生不再参加 2020 年统一高考和对口招生考试, 已录取学生不得申请转校学习。

4、在学院招生网公示预录取新生名单, 公示结束后将拟录取考生名单报湖南省教育考试院审核备案, 办理正式录取手续。

5、新生入校 1 个月内，我院将对新生进行体检复检和专业复查。凡发现弄虚作假者，将严格按教育部有关规定进行处理，直至取消入学资格。

五、注意事项

- 1、考生往返交通费、食宿费自理。
- 2、考生自备运动鞋和运动服。
- 3、体育专项测试不另收取报名及测试费用。
- 4、联系方式

招生咨询电话：0731-88165420、体育特长生咨询电话：
13975173265（古老师）、13874837355（张老师）

六、监督机制

学院纪检监察室负责对体育特长生单独招生工作全程监督，受理与此相关的举报或投诉，对于弄虚作假的学生一旦查实，将取消其资格并追究相关责任人责任。

监督电话：0731-88105152。

七、本招生方案最终解释权属于长沙职业技术学院。

附件 1

体育特长生技能测试方案

篮球专项技术评分标准【评分标准】

一、测验项目

1、助跑摸高 9 分

(1) 测验方法

助跑单脚跳起摸高，以摸高的最高高度计分，每人做两次，计其中一次最佳成绩。

(2) 评分标准

满分 9 分，其达标成绩详见评分表。

2、往返运球投篮 11 分

(1) 测验方法

由球场右侧边线中点开始，面向篮球以右手运球上篮。同时开始计时；球投中篮后，还以右手运至左侧边线中点；然后折转换左手运球上篮；投中篮后，还以左手运球回到原起点；同样再重复上述运球投篮一次，再回到原起点时停表（如下图）

要求：连续运球，不得远推运球上篮；必须投中篮后，才能继续运球，投不中要继续再投，直到投中；投篮的手（左手或右手投）不加限制。

(2) 评分标准

达标：按其计时成绩评分，满分为 9 分，详见评分表。

技评：满分为 2 分，按四级评分，各级分值详见评分表。

优秀：动作正确，协调，熟练，能运用左、右手投篮，投篮一次投中

良好：动作较正确，熟练，投篮一次投中

及格：动作基本正确，熟练，身体不够协调

不及格：动作不正确，不熟练，不协调

3、投篮 12 分

（1）测验方法

以篮圈投影下圆心，以该点至罚球线的距离为半径，划一圆弧。开始时考生在弧线外作跳投，并开始计时；投篮后自己抢篮板球，再运至弧线外再跳投，连续投一分钟（女生投篮可作定位投，也可作跳投。）

要求：必须向上起跳投篮，否则不算跳起投篮；投篮时不得踏线或过线，不得带球跑，违者投中无效。对女生做跳投者，技评分可提高一个分数段。

（2）评分标准；

达标：按其 1 分钟内投中次数计分，满分为 10 分，详见评分表。

技评：满分为 2 分，按 4 级评分，各级分值详见评分表。

优秀：动作连贯，协调，起跳迅速，手法正确。

良好：动作较连贯，协调，起跳较迅速，手法正确。

及格：动作基本连贯，协调，起跳较缓慢，手法基本正确。

不及格；动作不连贯，不协调，起跳缓慢，手法不正确。

4、全场（或半场）比赛 8 分

（1）测验方法

根据考生人数或当地具体情况，进行全场或半场的编队比赛，采用半场人盯人防守，测验其技术和战术的运用能力。对成绩较好的考生，可再进行一轮比赛，每场比赛时间，要以能够全部观察，了解每个考生的情况而定，评定的内容有；

① 个人攻击能力；观察进攻技术运用的合理性和熟练程度。重点看投篮、突破和传接球。

② 防守能力；观察个人防守和协同防守和防守能力

③ 战术意识；观察全场比赛中攻守转换速度，快攻意识和个人战术行动能力。

（2）评分标准

满分 8 分，按 4 级评分，各级分值详见评分表

优秀：较好地做到以上三项

良好：较好地做到前两项。

及格：三项中有一项稍好者。

不及格：三项皆差者

排球专项技术评分标准【评分标准】

一 考试内容与分值

(一) 助跑摸高(20 分)

(二) 基本技术(80 分)

1. 发球技术 16 分(其中达标 12 分、技评 4 分)
2. 传球技术 16 分(其中达标 12 分、技评 4 分)
3. 垫球技术 16 分(其中达标 12 分、技评 4 分)
4. 扣球技术 32 分(其中达标 24 分、技评 8 分)

二 考试方法和细则

(一) 助跑摸高

1. 考试细则:采用电子摸高器测量高度。助跑单、双脚起跳不限,用单手摸高,每人试测两次,取其中最好成绩。

2. 评分标准

(1) 男生 3.10 米为满分,女生 2.75 米为满分。

(2) 成绩分为两个阶段打分,第一阶段为男子 3.10 米~2.91 米,女子为 2.75~2.56 米,每降低 1 厘米递减 0.5 分;第二阶段为男子 2.90 米~2.81 米,女子为 2.55 米~2.46 米,每降低 1 厘米递减 1 分,以此类推。

达标详见评分标准表 34。

表 1 男、女排球专项助跑摸高评分标准

表 1

男				女			
成	成	分	分	成	成	分	分
绩	分值	绩	值	绩	值	绩	值
(米)		(米)		(米)		(米)	
3.10	20.00	2.95	12.50	2.75	20.00	2.60	12.50
3.09	19.50	2.94	12.00	2.74	19.50	2.59	12.00
3.08	19.00	2.93	11.50	2.73	19.00	2.58	11.50
3.07	18.50	2.92	11.00	2.72	18.50	2.57	11.00
3.06	18.00	2.91	10.50	2.71	18.00	2.56	10.50
3.05	17.50	2.90	10.00	2.70	17.50	2.55	10.00
3.04	17.00	2.89	9.00	2.69	17.00	2.54	9.00
3.03	16.50	2.88	8.00	2.68	16.50	2.53	8.00
3.02	16.00	2.87	7.00	2.67	16.00	2.52	7.00
3.01	15.50	2.86	6.00	2.66	15.50	2.51	6.00
3.00	15.00	2.85	5.00	2.65	15.00	2.50	5.00
2.99	14.50	2.84	4.00	2.64	14.50	2.49	4.00
2.98	14.00	2.83	3.00	2.63	14.00	2.48	3.00
2.97	13.50	2.82	2.00	2.62	13.50	2.47	2.00
2.96	13.00	2.81	1.00	2.61	13.00	2.46	1.00

(二) 基本技术测试方法: 测试技术分为发球、传球、垫球和扣球四项。每人每项技术连续做 4 次, 每项技术取 3 次较好成绩之和为其该项技术得分。

1. 发球技术

(1) 考试细则

如图 7 所示。在发球区定点位置用上手发球技术发 4 个球, 要求连续 A 区发 2 个、B 区发 2 个, 每次发球落在规定的区域为达标, 达标成绩每次计 4 分。

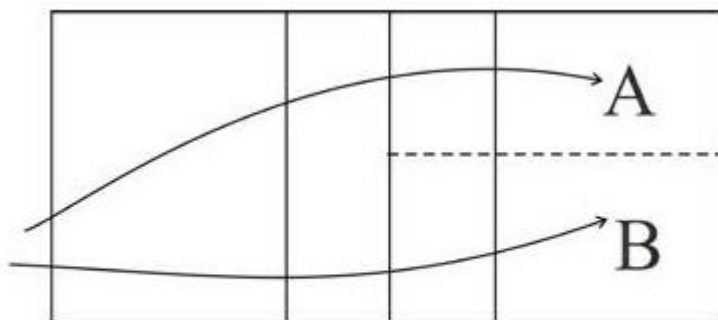


图 7 排球发球技术场地

(2) 评分标准: 技评按 A、B、C、D 四等级评分。

A(4.0~3.4 分): 动作正确、合理, 攻击性强。

B(3.3~2.8 分): 动作正确, 有一定的攻击性。

C(2.7~2.4 分): 动作一般, 攻击性一般。

D(2.3~0.0 分): 动作差

2. 传球技术

(1) 考试细则

如图 8 所示。传球者准备动作的站位,应在网前左边线 5 米(女生 4.5 米)的标志线后,接从 6 号位的抛送球将球传到网前四号位的球筐(球筐长 0.95 米,宽 0.70 米,高 2.80 米)内。传球的弧度应高于球网上沿 1 米,如果球的整体低于该高度,则在相应得分中扣去 1 分。



图 8 排球传球技术场地

(2) 评分标准

- ①传球入球筐内得 4 分;
- ②传球球碰到筐架边上得 3 分
- ③传球传出球筐但落点在本前场区内能进攻的球得 2 分;
- ④传球若只能处理过网的球得 1 分;
- ⑤持球、连击或球传过网得 0 分
- ⑥技术评定按 A、B、C、D 四等级评分。

A(4.0~3.4 分):移动取位及时,动作协调正确,控球能力强,
传球弧度恰当。

B(3.3~2.8 分):移动及时,动作正确,控球能力较好,传球

弧度尚可

C(2.7~2.4 分):动作基本正确,控球能力一般。

D(2.3~0.0 分):动作与控球能力差

3 垫球技术

(1) 考试细则

如图 9 所示,连续在离中线 6 米线后接 4 个发球,要求垫出球的弧度不低于球网,若球的飞行弧度低于球网上沿,则在相应得分中扣去 1 分(若球的飞行弧度触及球网上沿而进入对方场区为好球)。

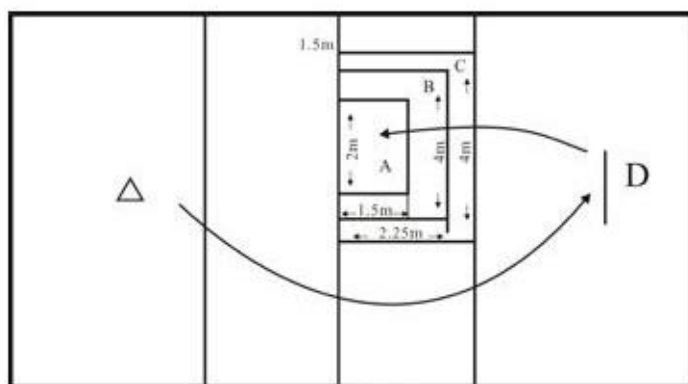


图 9 排球垫球技术场地

(2) 评分标准

- ①落点在 A 区得 4 分。
- ②落点在 B 区得 3 分。
- ③落点在 C 区得 2 分。
- ④落点在 C 区以外得 1 分。

⑤连击、持球为 0 分。

⑥技术评定按 A、B、C、D 四等级评分。

A(4.0~3.4 分):判断取位好,动作正确协调,控球能力强。

B(3.3~2.8 分):判断取位较好,动作正确,控球能力一般。

C(2.7~2.4 分):动作一般,控球能力一般。

D(2.3~0.0 分):动作差,控球能力差。

4. 扣球技术

(1) 考试细则

如图 10 所示,在四号位连续扣近网高抛球 4 次,要求分别将球扣在 A、B 区内各 2 次。

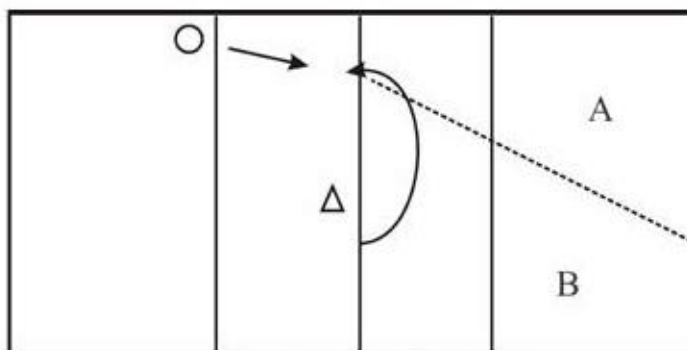


图 10 排球扣球技术场地

(2) 评分标准

每次将球扣在规定的区域内为达标,达标成绩每次计 8 分扣球出界、扣球不过网以及吊球,达标成绩为 0 分。

(3)技术评定按 A、B、C、D 四等级评分。

A(8.0~6.8 分):助跑起跳动作连贯,击球动作正确,击球点高扣球力量大,控球能力强。

B(6.7~5.6 分):助跑起跳动作连贯正确,击球动作正确,击球点高,扣球力量较大,控球能力较好。

C(5.5~4.8 分)助跑起跳和击球动作基本正确,扣球力量一般控球能力一般。

D(4.7~0.0 分):助跑起跳和击球动作一般,扣球力量轻,控球能力差。

3) 技评 (15 分)

足球专项技术评分标准【评分标准】

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	5*25 米折返跑	传准	运射	比赛
分值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、考试方法与评分标准

(1) 专项素质 (20 分)

5×25 米折返跑

1. 考试方法：考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试 1 次。

2. 评分标准：见表 2-1。

表 2-1 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
20	32.00	34.00	10	34.71~35.00	36.71~37.00
19	32.01~32.30	34.01~34.30	9	35.01~35.30	37.01~37.30
18	32.31~32.60	34.31~34.60	8	35.31~35.60	37.31~37.60

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
17	32.61~32.90	34.61~34.90	7	35.61~36.90	37.61~37.90
16	32.91~33.20	34.91~35.20	6	36.91~37.20	37.91~38.20
15	33.21~33.50	35.21~35.50	5	37.21~37.50	38.21~38.50
14	33.51~33.80	35.51~35.80	4	37.51~37.80	38.51~38.80
13	33.81~34.10	35.81~36.10	3	37.81~38.10	38.81~39.10
12	34.11~34.40	36.11~36.40	2	38.11~38.40	39.11~39.40
11	34.41~34.70	36.41~36.70	1	38.4 以上	39.4 以上

（二）专项技术

1. 传准（20 分）

（1）考试方法：如图 2-1 所示，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，左右脚均可，脚法不限。



图 2-1 传准场地示意图

（2）评分标准：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内（含第

一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得 4 分。每人须完成 5 次传准，满分 20 分

2. 运射（20 分）

（1）考试方法：如图 2-2 所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线 2 米处起，沿 20 米垂线共插置 8 根标志杆。考生将球置于起点线上，运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出，均属无效，不计成绩。每人测试 2 次，取最好成绩。

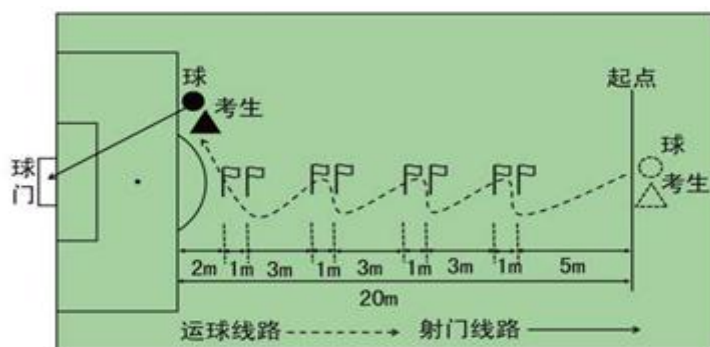


图 2-2 运球过杆射门示意图

评分标准：见表 2-2。

表 2-2 运射评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	7.20	9.00	10	9.01~9.20	10.81~11.00
19	7.21~7.40	9.01~9.20	9	9.21~9.40	11.01~11.20
18	7.41~7.60	9.21~9.40	8	9.41~9.60	11.21~11.40
17	7.61~7.80	9.41~9.60	7	9.61~9.80	11.41~11.60
16	7.81~8.00	9.61~9.80	6	9.81~10.00	11.61~11.80
15	8.01~8.20	9.81~10.00	5	10.01~10.20	11.81~12.00
14	8.21~8.40	10.01~10.20	4	10.21~10.40	12.01~12.20
13	8.41~8.60	10.21~10.40	3	10.41~10.60	12.21~12.40
12	8.61~8.80	10.41~10.60	2	10.61~10.80	12.41~12.60
11	8.81~9.00	10.61~10.80	1	10.81~11.00	12.61~12.80

（三）实战能力

3、比赛（40 分）

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛。
2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 2-3），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 2-3 足球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好，具有很好的阅读比赛能力；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。
良（8.5~7.6 分）	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用较合理，完成动作较规范；比赛作风良好、心理状态稳定。
中（7.5~6 分）	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般，阅读比赛能力一般；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、心理状态有波动。
差（6 分以下）	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚，不具有基本阅读比赛的能力；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。

守门员

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	立定三级跳远	掷远	踢远	比赛
分值	20 分	10 分	10 分	40 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

立定三级跳远（20 分）

1. 考试方法：考生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。考生可穿钉鞋，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。

2. 评分标准：见表 2-4。

表 2-4 立定二级跳远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
20	8.6	7.4	10	7.6	6.4
19	8.5	7.3	9	7.5	6.3
18	8.4	7.2	8	7.4	6.2
17	8.3	7.1	7	7.3	6.1
16	8.2	7.0	6	7.2	6.0

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
15	8.1	6.9	5	7.1	5.9
14	8.0	6.8	4	7.0	5.8
13	7.9	6.7	3	6.9	5.7
12	7.8	6.6	2	6.8	5.6
11	7.7	6.5	1	6.7	5.5

（二）专项技术

1. 掷远与踢远（20 分）

（1）考试方法：如图 2-3 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。考生站在起点线后，先将球以手掷远 3 次（允许带手套进行），然后

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横宽以内，否则不计成绩。

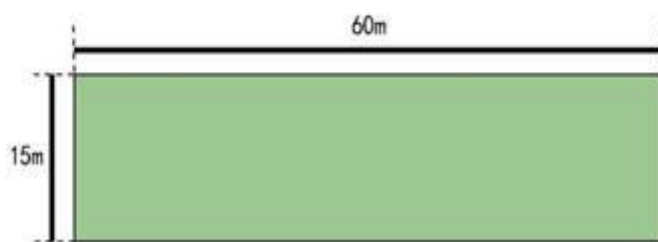


图 2-3 掷远与踢远场地示意图

评分标准：见表 2-5。

表 2-5 掷远与踢远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
20	80	65	6	45	30
18	75	60	5	40	25
16	70	55	4	35	20
14	65	50	3	30	15

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
12	60	45	2	25	10
10	55	40	1	20	5
8	50	35	—	—	—

2. 扑接球（20 分）

(1) 考试方法：考生守门，扑接 10 个来自罚球区线外射中球门的有效射门球（含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。

(2) 评分标准：考评员参照扑接球评分细则（表 2-6），独立对考生进行技术技能评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 2-6 扑接球评分细则

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

3、比赛（40 分）

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 2-7），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 2-7 守门员实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	战术意识水平表现突出，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。
良（8.5~7.6 分）	战术意识水平表现良好，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；比赛作风良好、心理状态稳定。
中（7.5~6 分）	战术意识水平表现一般，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、心理状态有波动。
差（6 分以下）	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚；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。

注：参加足球守门员考试的考生须穿胶鞋或胶钉足球鞋。

羽毛球专项技术评分标准【评分标准】

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核	前后	前场	后场	比赛
指标	左右移动	技术	技术	
分值	10 分	10 分	10 分	70 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质： 前后左右移动

1. 考试方法：

考生站在起点处（场地中线和底线交叉点后），听到“预备-跑”口令（计时开始），沿着中线采用直线上网步法，持拍手触网顶白线后，直线后退踩底线为完成 1 次前后移动，反复进行 5 次。当第 5 次回到底线，脚踩底线同时，从中线开始，采用向左右两侧移动的步法至场地右侧单打边线处，用持拍手触拨单打边线上的羽毛球，然后用向左侧移动的步法至场地左侧单打边线处，用持拍手触拨单打边线上的羽毛球，转身面向球网（左手持拍者在右侧触拨球时转身），继续向反方向进行下一次移动，反复进行 5 次。当完成最后一球触拨后回到中线踩线计时停止，记录完成的时间。如图 7-1 所示（图中三角形为放置在单打边线上的羽毛球）。考生如前后移动未踩线和触网，视为违例，应重新踩线或触网才能

继续完成后面的测试；左右移动时未触拨到球，或在左（右）侧场区边线触拨球后没有转体面向球网的，视为违例，应重新触拨球或回到边线处转体面向球网才能继续完成后面的

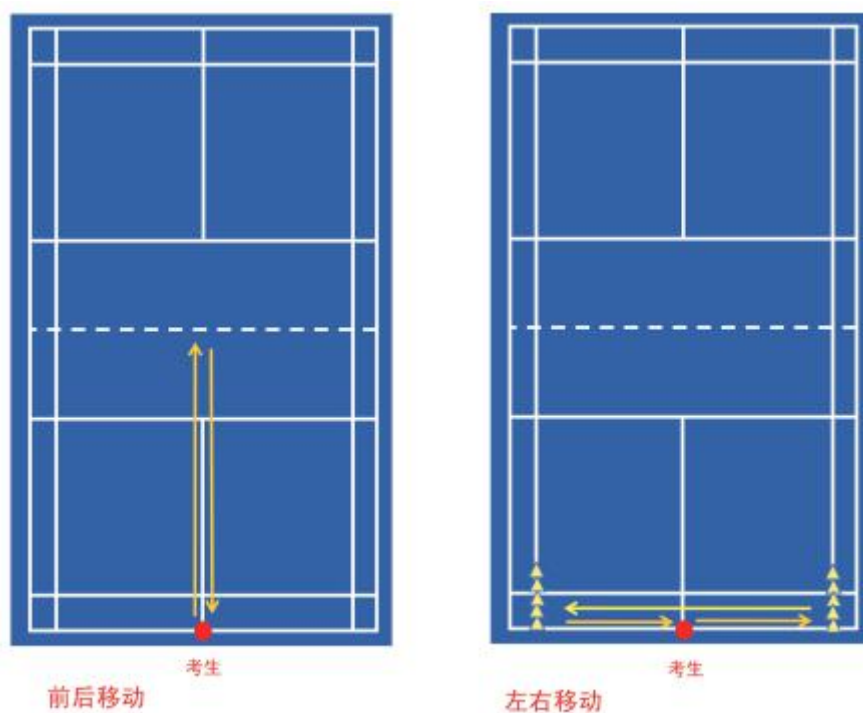


图 7-1 前后左右移动示意图

测试。

2、考试方法与评分标准

将前场两组测试中进入有效区域的球数累计相加为最终成绩，见下表

表 7-1 前后左右移动评分表

分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女
10	33"0	36"0	5	38"0	41"0
9.5	33"5	36"5	4.5	38"5	41"5
8	34"0	37"0	4	39"0	42"0
8.5	34"5	37"5	3.5	39"5	42"5
8	35"0	38"0	3	40"0	43"0
7.5	35"5	38"5	2.5	40"5	43"5
7	36"0	39"0	2	41"0	44"0
6.5	36"5	39"5	1.5	41"5	44"5
6	37"0	40"0	1	42"0	45"0
5.5	37"5	40"5	0.5	42"5	45"5

（二）专项技术：前场技术（正反手放、勾、推）

1. 考试方法：

① 右侧场区击球（共 10 个球）：由考评员向考生右侧网前抛球，考生站在前发球线后上网，并按照固定的顺序，运用放、勾、推技术将球分别击到指定的区域内（A、B、C、D），并轮转 2 次（共击 8 个球），最后两球应击到提前选择的 2 个区域内（A、B 区域任选其一，C、D 区域任选其一）。如图 7-2 所示。

② 左侧场区击球（共 10 个球）：由考评员向考生左侧网前抛球，考生站在前发球线后上网，并按照固定的顺序，运用勾、放、推技术将球分别击到指定的区域内（A、B、C、D），并轮转 2 次（共击 8 个球），最后两球应击到提前选择的 2 个区域内（A、B 区域任选其一，C、D 区域任选其一）。如图 7-3 所示。考生应站在前发球线后准备，落点必须严格按照 A、B、C、D 的顺序进行（A、B、C、D 的面积都是 $100\text{cm} \times 100\text{cm}$ ，从场地线的外沿测量），并且最后两球必须在测试前提前选择落点区域。



图 7-2 前场技术右侧场区示意图



图 7-3 前场技术左侧场区示意图

2. 评分标准:

将前场两组测试中进入有效区域的球数累计相加为最终成绩，见表 7-2。

表 7-2 前场技术评分表

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
10	16 (含) 以上	5.5	7
9.5	15	5	6
9	14	4.5	5
8.5	13	4	4
8	12	3.5	3
7.5	11	3	2
7	10	2.5	1
6.5	9	0	0
6	8	-	-

(三) 专项技术: 后场技术 (直线和斜线高远球、吊球)

1. 考试方法:

① 右侧场区击球 (共 10 个球): 由考评员发高远球, 考生站在右场区双打后发球线前外, 分别运用高远球和吊球技术将球分别击到指定的区域内 (E、F、G、H), 并轮转 2 次。最后两球应击到提前选择的 2 个区域内 (E、F 区域任选其一, G、H 区域任选其一)。如图 7-4 所示。

② 左侧场区击球 (共 10 个球): 由考评员发高远球, 考生站在左场区双打后发球线前外, 分别运用高远球和吊球技术

将球分别击到指定的区域内（E、F、G、H），并轮转 2 次。最后两球应击到提前选择的 2 个区域内（E、F 区域任选其一，G、H 区域任选其一）。如图 7-5 所示。

考生在双打后发球线前准备击球。要求快速吊球，进入吊球落点有效区域为成功。考评员发球后考生可以选择起跳或原地吊球。但在击球前双脚不能踩线或超越双打后发球线。落点必须严格按照 E、F、G、H 的顺序走（E、F、G、H 的面积都是 $100\text{cm} \times 100\text{cm}$ ，从场地线的外沿测量），并且自由选择的两点要在测试前提前选择。考评员发球没有发到考生站位区域时，考生可以不接，考评员重新发球。



图 7-4 后场技术右侧场区示意图



图 7-5 后场技术右侧场区示意图

2. 评分标准：

将后场两组测试中进入有效区域的球相加计算得分，见表 7-3。

表 7-3 后场技术评分表

分值	成绩(个)	分值	成绩(个)
10	16(含)以上	5.5	7
9.5	15	5	6
9	14	4.5	5
8.5	13	4	4
8	12	3.5	3
7.5	11	3	2
7	10	2.5	1
6.5	9	0	0
6	8	-	-

(四) 实战能力：比赛

比赛

1. 考试方法：分别组织男女考生进行比赛。比赛采用一局制，21 分每球得分，11 分交换场地，先到 21 分为获胜（20:20 不加分）。

比赛采用阶段赛方法：第一阶段采用分组循环赛决出小组名次；第二阶段采用淘汰赛和附加赛决出考生名次。

分组方法：视考生人数，确定组数后，按运动技术等级高低排序，等级高者先抽签确定签位，下一级别考生的起始签位根据上一级别签位确定。考生的上场顺序由抽签决定。

例，运动健将 2 人，抽签先确定 1、2 号签位；一级运动员 3 人，起始签位从 3 号开始，抽签确定 3，4，5 号签位；二级运动员起始签位从 6 号开始。以此类推。签位确定后，按蛇形排列方法进行分组。

其他内容参照中国羽毛球协会审定的羽毛球竞赛规则执行。

2. 评分标准:

比赛成绩 = $(N - R + 1) / N \times 65 + 35$, 其中 N 为该专项考试人数,
R 为比赛名次

健美操专项技术评分标准【评分标准】

一、测试内容

身体形态（10 分）、专项素质（30 分）、成套动作（50 分）、才艺展示（10 分）

二、测试标准

1、身体形态（10 分）：

考评员目测考生身体比例，根据三长一小（颈长、臂长、腿长 及脸小）的标准及面部形象进行综合评定。

2、专项素质（30 分）：

（1）左右腿纵叉（5 分）：两腿开度 180° 、髋关节触地为满分；髋关节离地 20cm 以上为零分。

（2）横叉（5 分）：双腿分开 $\geq 170^{\circ}$ 以上为满分， $\leq 100^{\circ}$ 为零分。

（3）并腿坐位体前屈（5 分）：躯干与腿的夹角 $\leq 30^{\circ}$ 为满分，躯干与腿的夹角 $\geq 60^{\circ}$ 为零分。

（4）俯卧撑（10 分）：男生 25 个以上满分，15 个以下零分；女生 20 个以上满分，10 个以下零分。

（5）团身跳（吸腿跳）（5 分）：男生连续跳 15 个以上为满分、女生连续跳 10 个以上为满分；男生连续跳未达到 8 个为零分、女生连续跳未达到 5 个为零分；

（备注：团身跳双脚起跳，大小腿夹角 $\leq 90^{\circ}$ ，空中躯干与下肢的夹角 $\leq 60^{\circ}$ 双脚在起跳前、空中动作、落地时必须并

拢且同时起跳、同时落地。出现依次起跳或落地者视情况予以减分或判 0 分）。

3、成套动作（50 分）

两分钟成套动作展示（竞技健美操、舞蹈啦啦操均可）

注：竞技健美操成套动作中必须出现以下四类难度，每一类选一个难度动作在成套动作中完成。

- A、动力性难度（如：俯卧撑、文森俯卧撑、直升飞机）
- B、静力性难度（如：直角支撑、分腿支撑、文森支撑）
- C、跳与跃难度（如：跳转、自由倒地、跨跳、团身跳、科萨克跳、屈体跳、横劈腿跳、交换腿跳、简式变身跳）
- D、平衡与柔韧难度（如：横劈腿前穿、垂地劈腿、单足转体、水平控腿、搬腿平衡、依柳辛）

成套动作的音乐必须自备。

考生着装必须符合所展示成套动作的风格，如着装不符合要求视情况进行减分。

考评员对考生成套动作的项目特点、艺术性、难度水平、动作完成质量及表现力等方面进行综合评定。

4、才艺展示（10 分）

才艺展示范围： 舞蹈、街舞、武术、体操或艺术体操。

备注：才艺展示内容是体操的男同学只需要展示：侧手翻、腱子、前手翻或后手翻、前软翻或后软翻即可；女同学需要在音乐的伴奏下完成一成套动作。

田径专项技术评分标准【评分标准】

一、测试项目包括：100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、女子 3000 米、男子 5000 米、男子 110 米栏（栏高 91.4 厘米，栏间距 9.14 米）、女子 100 米栏（栏高 76.2 厘米，栏间距 8.5 米）、400 米栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球（男子 6 公斤，女子 4 公斤）、铁饼（男子 1.5 公斤，女子 1 公斤）、标枪（男子 700 克，女子 600 克）。

二、以上项目必须选择两项，分为主项和副项，主项分值占 80%，副项分值占 20%。

三、上午测试主项，下午测试副项。注意 80 分以下的均不计算分数。

四、测试标准：

1、男子专项测试标准

分值	100 米	200 米	400 米	110 米栏	400 米栏	800 米	1500 米	5000 米	跳远	跳高	三级跳	铅球	标	铁饼
100	11.50	23.60	53.14	16.03	1.01.00	2.05.0	4.30.0	18.10.0	6.5	1.83	13.6	12.5	55	42.5
99	11.53	23.64	53.25	16.1	1.01.1	2.05.4	4.30.8	18.12.0	6.49	1.81	13.59	12.3	54	42
98	11.56	23.68	53.36	16.17	1.01.2	2.05.8	4.31.6	18.14.0	6.46	1.79	13.56	12.1	53	41.5
97	11.59	23.72	53.47	16.24	1.01.3	2.06.2	4.32.5	18.16.0	6.43	1.78	13.53	11.9	52	41
96	11.62	23.76	53.58	16.30	1.01.5	2.06.7	4.33.3	18.18.0	6.4	1.77	13.5	11.7	51	40.5
95	11.65	23.80	53.69	16.36	1.01.7	2.07.1	4.34.1	18.20.0	6.37	1.76	13.47	11.5	50	40
94	11.68	23.84	53.8	16.	1.01.9	2.07.5	4.34.9	18.22.0	6.34	1.75	13.44	11.3	49	39.5
93	11.71	23.88	53.91	16.48	1.02.1	2.07.9	4.35.8	18.24.0	6.31	1.74	13.41	11.1	48	39
92	11.74	23.92	54.02	16.54	1.02.3	2.08.4	4.36.6	18.26.0	6.28	—	13.38	10.9	47	38.5
91	11.77	23.96	54.13	16.60	1.02.5	2.08.8	4.37.4	18.28.0	6.25	—	13.35	10.7	46	38
90	11.80	24.00	54.24	16.66	1.02.7	2.09.2	4.38.3	18.30.0	6.22	1.73	13.32	10.5	45	37.5
89	11.83	24.04	54.35	16.72	1.02.9	2.09.7	4.39.1	18.33.0	6.19	—	13.29	10.3	44	37

2020 年体育特长生单招方案

88	11.86	24.08	54.46	16.78	1.03.1	2.10.1	4.39.9	18.36.0	6.16	—	13.26	10.1	43	36.5
87	11.89	24.12	54.57	16.84	1.03.3	2.10.5	4.40.7	18.39.0	6.13	1.72	13.23	9.9	42	36
86	11.92	24.16	54.69	16.90	1.03.5	2.10.9	4.41.6	18.42.0	6.1	—	13.2	9.7	41	35.5
85	11.95	24.20	54.81	16.96	1.03.7	2.11.4	4.42.4	18.45.0	6.07	—	13.17	9.5	40	35
84	11.98	24.24	54.93		1.03.9	2.11.8	4.43.2	18.48.0	6.04	1.71	13.14	9.3	39	34.5
83	12.01	24.28	55.05		1.04.1	2.12.2	4.44.1	18.51.0	6.01	—	13.11	9.1	38	34
82	12.04	24.32	55.17	17.14	1.04.3	2.12.7	4.44.9	18.54.0	5.98	—	13.08	8.9	37	33.5
81	12.07	24.36	55.29	17.20	1.04.5	2.13.1	4.45.8	18.57.0	5.95	1.69	13.05	8.7	36	33
80	12.10	24.40	55.41		1.04.7	2.13.6	4.46.6	19.00.0	5.92	—	13.02	8.5	35	32.5

2、女子专项测试标准

分值	100 米	200 米	400 米	100 米栏	400 米 栏	800 米	1500 米	3000 米	跳远	跳高	三级跳	铅球	标 枪	铁饼
100	13.01	27.00	1.03.00	15.74	1.08.00	2.29.30	5.20.8	12.31.0	5.3	1.58	11.2	12.5	38	39
99	13.04	27.08	1.03.25	15.78	1.08.30	2.29.60	5.21.7	12.32.0	5.29	1.57	11.19	12.3	37.5	38.5
98	13.06	27.16	1.03.50	15.82	1.08.60	2.29.90	5.22.5	12.33.0	5.27	1.56	11.16	12.1	37	38
97	13.09	27.24	1.03.75	15.86	1.08.90	2.30.20	5.23.3	12.34.0	5.25	1.55	11.13	11.9	36.5	37.5
96	13.12	27.3	1.04.00	15.9	1.09.20	2.30.50	5.24.1	12.35.0	5.23	1.54	11.1	11.7	36	37
95	13.15	27.36	1.04.25	15.94	1.09.50	2.30.80	5.25.0	12.36.0	5.21	1.53	11.07	11.5	35.5	36.5
94	13.18	27.42	1.04.50	15.98	1.09.80	2.31.10	5.26.6	12.37.0	5.19	—	11.04	11.3	35	36
93	13.21	27.48	1.04.75	16.02	1.10.10	2.31.40	5.27.5	12.38.0	5.17	—	11.01	11.1	34.	35.5

2020 年体育特长生单招方案

													5		
92	13.24	27.54	1.05.00	16.06	1.10.40	2.32.00	5.28.3	12.39.0	5.15	1.52	10.98	10.9	34	35	
91	13.27	27.6	1.05.25	16.1	1.10.70	2.32.40	5.29.1	12.40.0	5.13	—	10.95	10.7	33.5	34.5	
90	13.3	27.66	1.05.50	16.14	1.11.00	2.32.80	5.30.0	12.42.0	5.11	—	10.92	10.5	33	34	
89	13.33	27.72	1.05.75	16.19	1.11.30	2.33.20	5.30.8	12.44.0	5.09	1.51	10.89	10.3	32.5	33.5	
88	13.36	27.78	1.06.00	16.24	1.11.60	2.33.60	5.31.6	12.46.0	5.07	—	10.86	10.1	32	33	
87	13.39	27.84	1.06.25	16.29	1.11.90	2.34.00	5.32.4	12.48.0	5.05	—	10.83	9.9	31.5	32.5	
86	13.42	27.9	1.06.50	16.34	1.12.20	2.34.40	5.33.3	12.50.0	5.03	1.5	10.8	9.7	31	32	
85	13.45	27.96	1.06.75	16.39	1.12.50	2.34.80	5.34.1	12.52.0	5.01	—	10.77	9.5	30.5	31.5	
84	13.48	28.02	1.07.00	16.44	1.12.80	2.35.20	5.34.9	12.54.0	4.99	—	10.74	9.3	30	31	
83	13.51	28.08	1.07.25	16.49	1.13.10	2.35.60	5.35.8	12.56.0	4.97	1.49	10.71	9.1	29.5	30.5	
82	13.54	28.14	1.07.50	16.54	1.13.40	2.36.00	5.36.6	12.58.0	4.95	—	10.68	8.9	29	30	
81	13.57	28.21	1.07.75	16.59	1.13.70	2.36.40	5.37.4	13.00.0	4.93	1.47	10.65	8.7	28.5	29.5	
80	13.6	28.28	1.08.00	16.64	1.14.00	2.36.86	5.38.3	13.03.0	4.91	—	10.62	8.5	28	29	

