

湖南现代物流职业技术学院 2025 年体育特长生 高职单招方案

为进一步推进我校体育后备人才的培养，规范体育特长生的招生工作，根据湖南省教育厅《关于做好湖南省 2025 年高职（高专）院校单独招生工作的通知》（湘教发〔2024〕271 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 15 人，体育特长生计划 15 人。具体各项目计划如下：

类别	项目	具体项目及性别要求	计划数
体育特长生	篮球	男子篮球	3
	排球	男女不限	8
	跆拳道（武术）	男女不限	2
	田径	各项目男女不限	2
合计			15

二、报考条件

1、符合我省 2025 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、原则上须获得省级相关体育比赛个人比赛前 8 名，集体比赛前 8 名的主力队员；市州级相关体育比赛个人比赛前 6 名，集体比赛前 6 名的主力队员；县区级相关体育比赛个人比赛前 3 名，集体比赛

前3名的主力队员；或具备运动员二级证书。

三、报考流程

1、参加全省单招统一报考。

2、报名时间：2025年2月18日—2月25日。

四、资格审查

学生在2月22日8:00前，将体育特长生证明材料，通过邮件方式（42886536@qq.com）提交至我校通识学院进行审核。特长生报名材料包括：身份证及相关比赛秩序册、成绩证书、获奖证书等证明材料、湖南现代物流职业技术学院体育特长生报名表扫描件。审核通过后方可取得体育特长生报考资格，未通过的考生只能报考我校普通类别单招。

五、现场确认

取得特长生报考资格的考生，请于2025年3月7日，进行现场确认。确认要求：考生携带证明材料原件、身份证、准考证进行现场审核确认。

六、专项测试

1、测试时间及地点：

我校体育特长生专项测试安排在2025年3月8日，具体测试的时间和地点见准考证。

2、测试流程及方式，见各项目测试内容及要求。

3、各项目的测试内容及要求如下：（详见附件1-4）

七、合格考生名单确定与公示

1、我校将根据计划数的 1.5 倍确定专项测试合格标准，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到特长生。

2、合格标准及取得合格资格考生名单将于 3 月 10 日在我校官方网站予以公布。

八、录取原则

1、体育特长生可选择我校高职单招任意一个招生专业，我校将按照综合分数优先的原则进行录取。同一个招生专业录取体育特长生的人数分别不超过 5 人。

2、综合成绩计算方式：综合成绩=文化素质测试成绩+专项测试成绩。文化素质测试总分为 300 分，专项测试成绩总分为 300 分。

3、录取办法：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，某专业小项生源不足时，所剩计划不用于录取其他专业小项的学生，转为录取普通类单招考生。

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：0731-84080586。

十一、联系方式

我校体育特长生招生考试工作由招生部门牵头，具体专项测试由企合作与招生就业处、教务处、通识学院相关部门共同组织实施。

联系人及联系方式：唐老师 13170411680、刘老师 13298680118

十二、其他事项

本方案适用于我校 2025 年体育特长生高职单招。其解释权属于湖南现代物流职业技术学院。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 1-4：专项测试办法及评分细则

附件一

篮球测试细则

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	摸高	投篮	多种变向运球上篮	比赛
分值	60分	60分	60分	120分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

摸高

1、考试方法：考生助跑起跳摸高，单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物，记录绝对高度。助跑距离和起跳方式不限。每人测试2次，取最好成绩（精确到厘米）。

2、评分标准：见表3-1。

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女		男	女
60	345	300	39	324	279	19	304	259
59	344	299	38	323	278	18	303	258
58	343	298	37	322	277	17	302	257
57	342	297	36	321	276	16	301	256
56	341	296	35	320	275	15	300	255
55	340	295	34	319	274	14	299	254
54	339	294	33	318	273	13	298	253
53	338	293	32	317	272	12	297	252
52	337	292	31	316	271	11	296	251
51	336	291	30	315	270	10	295	250
50	335	290	29	314	269	9	294	249
49	334	289	28	313	268	8	293	248
48	333	288	27	312	267	7	292	247
47	332	287	26	311	266	6	291	246
46	331	286	25	310	265	5	290	245
45	330	285	24	309	264	4	289	244
44	329	284	23	308	263	3	288	243
43	328	283	22	307	262	2	287	242
42	327	282	21	306	261	1	286	241
41	326	281	20	305	260	0	285	240
40	325	280						

(二) 专项技术

1、投篮

(1) 考试方法：如图 3-1 所示，在以篮圈中心投影点为圆心，5.5 米为半径所划的弧线上设置五个投篮点（球场两侧 0 度角处、两侧 45 度处和正面弧顶），每个点位放置 5 个球，共 25 个球。考生须从第 1 投篮点或第 5 投篮点开始投篮，按逆时针或顺时针方向依次投完每个点位的 5 个球。测试时间为 1 分钟。要求考生必须在弧线外投篮，球出手前双脚不得踩线，若踩线投中则计为无效投篮，不得分。每人测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准：每投中 1 球，得 3 分，投中 20 球（含）以上为满分 60 分。

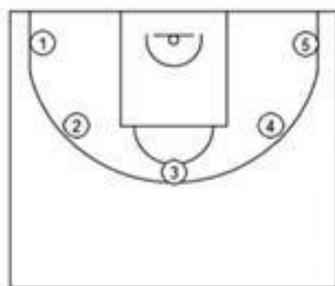


图 3-1 投篮场地示意图

2、多种变向运球上篮

(1) 考试方法：如图 3-2 所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背

后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一次(两个全场来回)，最后一次上篮命中后，持球冲出端线，考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，记录完成的时间。每人测试2次，取最好成绩。

篮球场地上的标志①、②、③为以40厘米为半径的圆圈。①、③圆圈中心点到端线内沿的距离为6米，到边线内沿的距离为2米。②在中线上，到中圈中心点的距离为2.8米。

考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。

考生在运球行进的过程中不得违例，每次违例计时追加1秒；必须使用规定的手上篮，错1次，计时追加1秒；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错1次计时追加1秒。

(2) 评分标准：见表3-2。

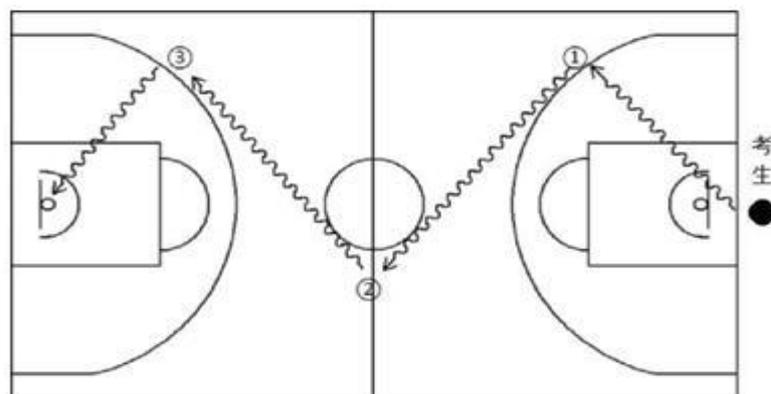


图3-2 多种变向运球上篮示意图

表3-2 运球上篮评分表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女		男	女
60	35	38	39	45.5	48.5	19	55.5	58.5
59	35.5	38.5	38	46	49	18	56	59
58	36	39	37	46.5	49.5	17	56.5	59.5
57	36.5	39.5	36	47	50	16	57	60
56	37	40	35	47.5	50.5	15	57.5	60.5
55	37.5	40.5	34	48	51	14	58	61
54	38	41	33	48.5	51.5	13	58.5	61.5
53	38.5	41.5	32	49	52	12	59	62
52	39	42	31	49.5	52.5	11	59.5	62.5
51	39.5	42.5	30	50	53	10	60	63
50	40	43	29	50.5	53.5	9	60.5	63.5
49	40.5	43.5	28	51	54	8	61	64
48	41	44	27	51.5	54.5	7	61.5	64.5
47	41.5	44.5	26	52	55	6	62	65
46	42	45	25	52.5	55.5	5	62.5	65.5
45	42.5	45.5	24	53	56	4	63	66
44	43	46	23	53.5	56.5	3	63.5	66.5
43	43.5	46.5	22	54	57	2	64	67
42	44	47	21	54.5	57.5	1	64.5	67.5
41	44.5	47.5	20	55	58	0	65	68
40	45	48						

(三) 实战能力

比赛

- 1、考试方法：按照篮球比赛规则，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 3-3），独立对考生动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面进行综合评定。采用 120 分制评分。

表3-3：实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（120~100分）	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。
良（100~80分）	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。
中（80~60分）	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。
差（60分以下）	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。

附件二

排球测试细则

一、考试内容

二传：发球（60分），定点传四、二号位球（80分），助跑摸高（40分）、实战（120分）

攻手：发球（60分），四号位扣球（80分），助跑摸高（40分）、实战（120分）

自由人：移动接发球（60分），移动防守接球（80分），半米字移动（40分）、实战（120分）

二、考试方法与评分标准

（一）助跑摸高

1、考试方法：

考生助跑双脚起跳摸高，单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物，记录绝对高度。每人测试2次，取最好成绩（精确到厘米）。

2、评分标准：

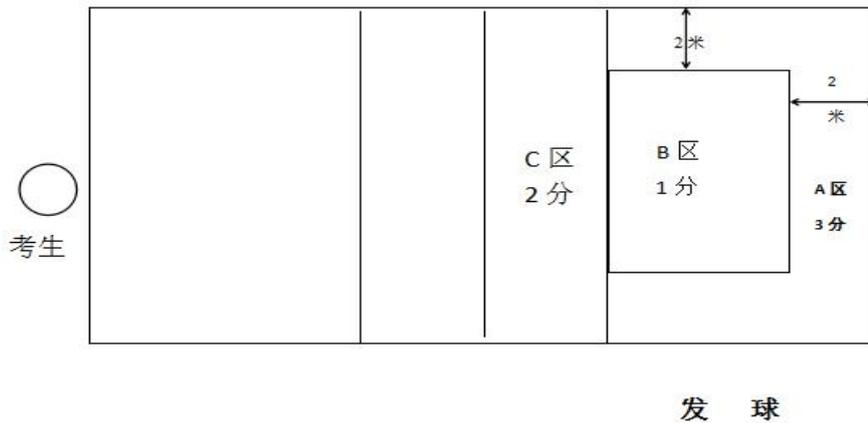
成绩 (男)	分 值	成绩 (男)	分 值	成绩 (女)	分 值	成绩 (女)	分 值
3.15	20	3.05	10	2.80	20	2.70	14
3.14	19	3.04	9	2.79	19.5	2.69	13
3.13	18	3.03	8	2.78	19	2.68	12
3.12	17	3.02	7	2.77	18.5	2.67	11
3.11	16	3.01	6	2.76	18	2.66	10

3.10	15	3.00	5	2.75	17.5	2.65	9
3.09	14	2.99	4	2.74	17	2.64	7
3.08	13	2.98	3	2.73	16.5	2.63	5
3.07	12	2.97	2	2.72	16	2.62	3
3.06	11	2.96	1	2.71	15	2.61	1

(二) 发球

1、考试方法：考生在发球区内自己选定位置连续发球 10 次，每次发球根据落点区域的不同获得相应的分数，如发球压线，以评委考评为准，累计 10 次发球得分为最终成绩。

2、评分标准：发球落点进入 A 区（进攻线后距离两边边线内 2 米，距离端线内 2 米的区域），得 6 分；进入场地 B 区 2 分，C 区 4 分；发球失误或犯规 0 分。如图所示。



(三) 四号位扣球

1、考试方法：

考生 3 人一组，依次轮流扣考评员或考生（二传）从网前二传位

置的传球。每名考生先扣 5 次直线，再扣 5 次斜线，共扣球 10 次，根据落点区域的不同获得相应的分数，累计 10 次扣球得分为最终成绩。扣球位置（二或四号位）考生可自行选定。如图 4-2 所示。

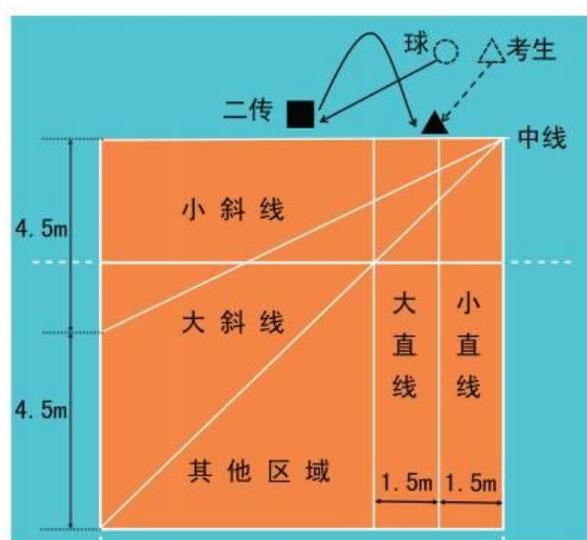


图 4-2 四号位扣球示意图

2、评分标准：

扣球技术动作必须完整。搓吊球技术（引臂和挥臂击球动作中，肘关节未高于肩）和击出球呈抛物线飞行，属于犯规技术，不得分。

直线扣球评分：

- ① 扣球落点在 1.5 米小直线区内，得 8 分；
- ② 扣球落点在 1.5 米大直线区内，得 4 分；
- ③ 扣球落点在场内直线区以外的其它区域，得 2 分；
- ④ 扣球失误或犯规技术，得 0 分。

斜线扣球评分：

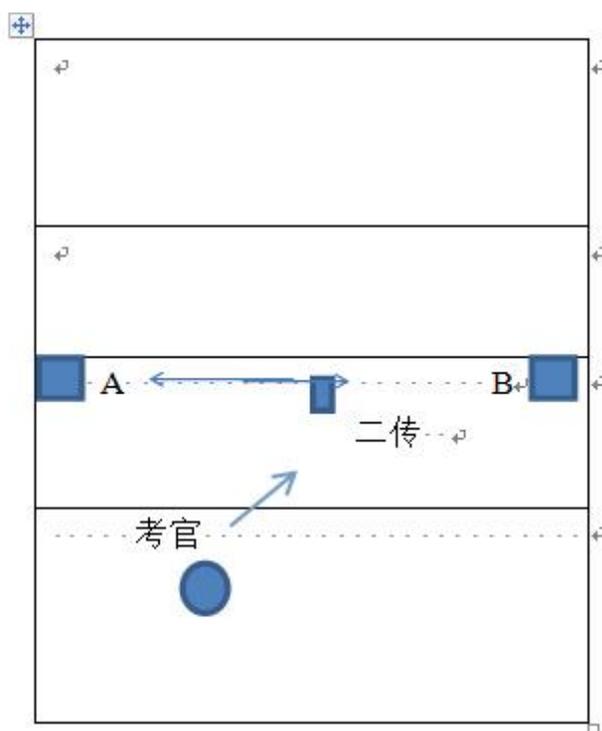
- ① 扣球落点在小斜线区内，得 8 分；
- ② 扣球落点在大斜线区内，得 4 分；
- ③ 扣球落点在场内斜线区以外的其它区域，得 2 分；

④ 扣球失误或犯规技术，得 0 分。

（四）定点传四、二号位球

1、考试方法：传球在网口中线附近站立，传考评员抛过来球，将球传到网前四号位的球筐内。连续传球 10 次，二传在指定区域传考评员抛来的球，要求向四号位目标框传球 5 次，二号位目标框传球 5 次。

2、评分标准：每传一个球进目标框的 8 分，每传一个球触碰到传球目标框得 6 分，传球方向准确，但没有触碰到目标框得 4 分，传球失误得 0 分。如下图所示。



（五）“半米字”移动

1、考试方法：

考生面向球网，从起点（端线中点）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 号点标志物回到端线中点(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 2 次,取最好成绩。如图所示。

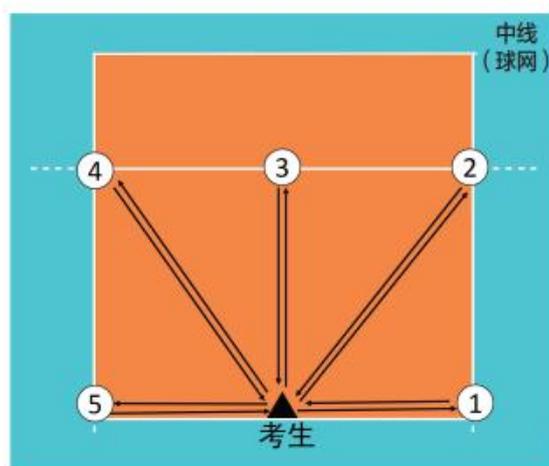


图 4-3 “半米字”移动示意图

2、评分标准:

“半米字”移动评分标准 (男)

成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值
16	40	17.5	25	19	10
16.1	39	17.6	24	19.1	9
16.2	38	17.7	23	19.2	8
16.3	37	17.8	22	19.3	7
16.4	36	17.9	21	19.4	6
16.5	35	18	20	19.5	5
16.6	34	18.1	19	19.6	4
16.7	33	18.2	18	19.7	3
16.8	32	18.3	17	19.8	2
16.9	31	18.4	16	19.9	1
17	30	18.5	15	20	1
17.1	29	18.6	14	20.1	1

17.2	28	18.7	13	20.2	1
17.3	27	18.8	12	20.3	1
17.4	26	18.9	11	20.4	1

“半米字”移动评分标准（女）

成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值
18	40	19.5	25	21	10
18.1	39	19.6	24	21.1	9
18.2	38	19.7	23	21.2	8
18.3	37	19.8	22	21.3	7
18.4	36	19.9	21	21.4	6
18.5	35	20	20	21.5	5
18.6	34	20.1	19	21.6	4
18.7	33	20.2	18	21.7	3
18.8	32	20.3	17	21.8	2
18.9	31	20.4	16	21.9	1
19	30	20.5	15	22	1
19.1	29	20.6	14	22.1	1
19.2	28	20.7	13	22.2	1
19.3	27	20.8	12	22.3	1
19.4	26	20.9	11	22.4	1

（六）移动接发球

1、考试方法：

考生在规定区域内准备，接考评员从对方场区发的各种来球，左半场区接5次，右半场区接5次，共接10次来球。如图4-4所示。每次根据垫球进入区域的不同获得相应的分数，累计10次接发球得分为最终成绩。

2、评分标准:

如图 4-5 所示,距右侧边线 1.5 米处,由中线和三米线形成一个 3x3 米的正方形区域,在距离三米线 1 米处,画一条平行于三米线的直线,将正方形区域分成 A、B 两部分。靠球网部分为 A 区 (2x3 米),靠三米线部分为 B 区 (1x3 米)。

- ①垫球高于球网 1 米以上,进入 A 区,得 6 分;
- ② 垫球高于球网 1 米以上,进入 B 区,得 3 分;
- ③ 垫球进入其它区域,垫球高度不够 1 米以上或垫球失误均不得分。

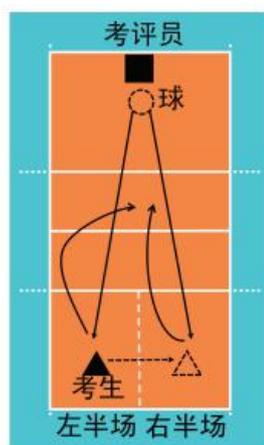


图 4-4 接发球示意图

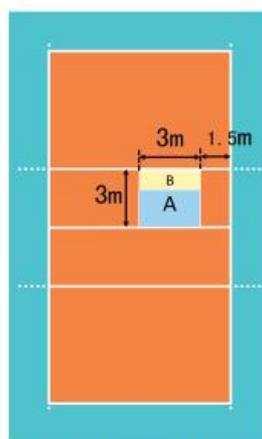


图 4-5 垫球落点区域示意图

(七) 移动防守接球

1、考试方法:

考评员在网前 3 号位原地扣、吊球。考生在 6 号位准备,当考评员扣、吊球抛球离手后,考生移动至 5 号位区域防守,防完后再回到 6 号位开始下一次防守。连续防 5 次,再从 6 号位向 1 号位区域移动防守,连续防 5 次。如图 4-6 所示。

2、评分标准:

- ① 防起球进入 3 米线内，偏向 2 号位一侧，高于球网时得 8 分；
- ② 防起球进入 3 米线内，偏向 4 号位一侧，高于球网时得 6 分；
- ③ 球未进入 3 米线，但高度合适时得 3 分；

防守失误不得分。如图 4-7 所示

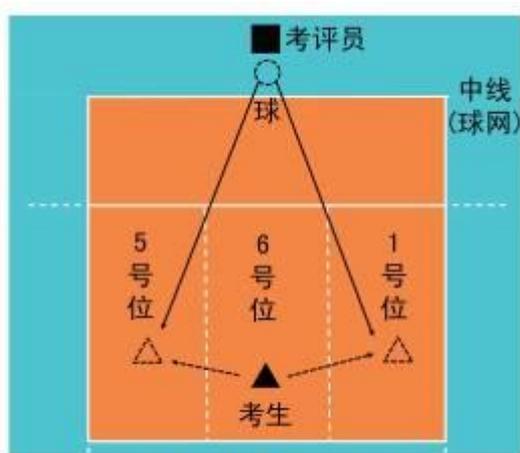


图 4-6 接扣、吊球示意图

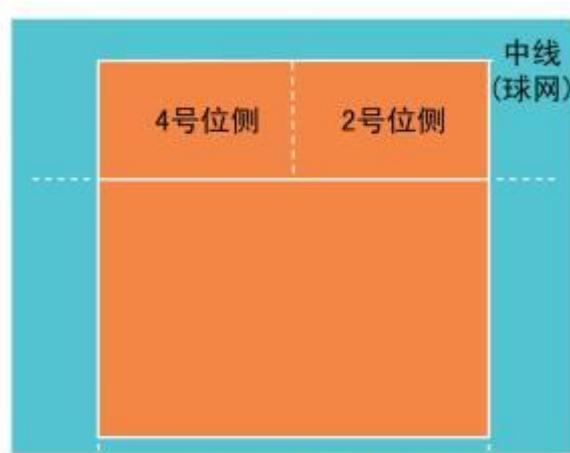


图 4-7 接扣、吊球落点区域示意图

(八) 实战能力

1、考试方法：

视考生人数分队进行比赛（可由考评员向两边抛球进行）。

2、分组方法：

考评员参照实战能力评分细则表，独立对考生的技术动作规范、协调程度，运用效果，战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定。

3、评分标准：

等级	优	良	中	差
分值	120—100 分	100—80 分	80—60 分	60 分以下

标准	各技术动作规范协调,运用效果良好;战术意识及个人实战能力很强。	各技术动作较规范协调,运用效果良好;战术意识及个人实战能力较强。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果一般;战术意识及个人实战能力一般。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果较差;战术意识及个人实战能力较差。
----	---------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

附件三

跆拳道测试细则

一、测试内容与分值

(一)横叉 40分

(二)双飞踢 40分

(三)脚靶组合技术 140分(其中测试2个组合技术,每个组合各70分)

(四)实战 80分

二、测试方法与评分标准

(一)横叉

1、测试方法

两手在体前扶地或侧举或叉腰,两腿伸直左右分开,两大腿内侧充分接触地面形成直线,脚内侧着地。

2、评分标准(详见表1.2)

(二)双飞踢

1、测试方法

以右架预备姿势为例,重心移至左腿,右腿提膝大腿带动小腿向前横踢,动作不停,在右脚落地的同时,迅速起左腿横踢。两腿交替连贯进行,两臂协调摆动。

原地使用双飞踢连续击打沙包,以20秒钟内完成的次数确定成

绩。

2、评分标准：男生 70 个为满分(详见表 3)，女生 65 个为满分(详见表 4)。

3、犯规判罚

出项以下情况，视为动作未完成：

- (1) 踢击沙袋部位男子低于 1 米标志线，女子低于 0.8 米标志线；
- (2) 没有击打动作或击打动作不明显；
- (3) 未使用脚背击打。

(三)脚靶组合技术

1、测试方法

组合动作包含以下主要腿法：双飞踢、下劈腿、后横踢、前横踢、后旋踢、旋风踢、后踢。

(1) 同组次考生一次性临场随机抽取五个规定组合动作中的两个组合进行统一测试；

(2) 指定专门考务人员持靶，每个组合测试一次；

(3) 指定组合：预备姿势统一采用左架站立

组合一：前横踢——后横踢——双飞踢——后旋风踢；

组合二：反击后横踢——迎击下劈——后旋踢；

组合三：右腿后横踢——旋风踢——右腿跳前劈——左腿后踢；

组合四：左腿前横踢——虚晃撤步——右腿后横踢——右腿旋风踢——左腿后踢；

组合五：交换步左腿后横踢——右脚撤步变向——右腿横踢中上

段连击。

2、评分标准

(1)根据表 5 中组合完成的五个因素综合评定考生测试成绩，两个组合分别示分，采用 10 分制评分，去掉最高分和最低分取中间平均分为最终成绩；

(2)如考生出现失误可申请重测一次，出现第二次失误，扣除 10 分制中的 1 分，第三次失误记 0 分，因持靶考务人员造成的失误不计算在内。

表 1 跆拳道专项女子横叉评分标准

公分	分数	公分	分数
0	40	11	18
1	38	12	16
2	36	13	14
3	34	14	12
4	32	15	10
5	30	16	8
6	28	17	6
7	26	18	4
8	24	19	2
9	22	20	0
10	20		

说明：每增加 1 公分扣 0.5 分，超过 20 公分记为 0 分。

表 2 跆拳道专项男子横叉评分标准

公分	分数	公分	分数
5	40	16	18
6	38	17	16
7	36	18	14
8	34	19	12
9	32	20	10
10	30	21	8
11	28	22	6
12	26	23	4
13	24	24	2
14	22	25	0
15	20		

说明：每增加 1 公分扣 0.5 分，超过 25 公分记为 0 分。

表 3 跆拳道专项男子、女子双飞踢评分标准

测试内容与评分标准

类别	项目	评定标准	加分等级	评定标准	加分等级	评定标准	加分等级
技术动作	20 秒钟双飞踢 (次)	男：70 以上 女：65 以	40	男：69—60 女：64—50	20	男：59 以下 女：49 以下	0

	(高度：腰部)	上				
--	---------	---	--	--	--	--

表 4 跆拳道专项组合靶技术评分标准

等级 得分	评分因素				
	动作路线	动作速度	击打效果	空间距离	动作衔接与协调
120-140 分	优	优	优	优	优
120-100 分	良	良	良	良	良
100-80 分	一般	一般	一般	一般	一般
80-70 分	差	差	差	差	差
60 以下	很差	很差	很差	很差	很差

表 5 跆拳道专项组实战评分标准

等级 得分	评分因素				
	礼节	技术效果	击打效果	技术衔接	战术意识
80-60 分	优	优	优	优	优
60-50 分	良	良	良	良	良
50-40 分	一般	一般	一般	一般	一般
40 分	差	差	差	差	差

武术测试细则

一、考试内容

拳术套路

二、考试细则

(一)必须独立完成全套动作。

(二)如果未完成全套动作，则计零分并不允许重考。

(三)套路根据规则要求自行编排，时间不少于1分钟。

(四)考生考前必须行武术抱拳礼。

(五)考生必须穿武术服、专用武术鞋考试。

三、评分标准(按300分制评分)

(一)动作质量的评分标准(100分)

运动员现场完成套路时，动作规格与要求不符则扣相应分值(见表1);出现移动、晃动、跳动、遗忘，每一次扣5分、附加支撑一次扣10分、倒地扣15分。(注：动作规格错误内容及扣分标准参照《武术竞赛规则》)

(二)演练水平的评分标准(100分)

演练水平的评分包括演练水平等级的评分和套路编排的评分。演练水平等级的评分标准(100分)：按劲力、协调、节奏、风格的评分标准分为3档9级，其中：100分~70分为好；69分~30分为一般；29分~1分为不好。

(三)套路编排的评分标准(50分)：运动员完成套路时，要求有以下动作：直摆性腿法(正踢)、屈伸性腿法、扫转性腿法各一种(每缺少一种扣3分)、腾空飞脚(缺少扣6分)、旋风脚+劈叉(缺少扣10分)、腾空摆莲+弓步(缺少扣5分)、旋子转体360或侧空翻(缺少扣20分)。

(四)难度的评分标准(50分)

根据表2“难度内容及分值确定表”内确定的难度分值计算难度

得分。

根据表 3 运动员现场完成的动作难度不符合规定要求,则不计算动作难度加分。

考生必须根据规定选做难度,确认难度完成程度参照《武术竞赛规则》。

注:规定动作包括基本的步型(弓步、仆步、马步、虚步、歇步)、手型(拳、掌、勾)、手法(5 种以上)、步法(5 种以上)。

表 1 武术专项动作规格错误内容及扣分标准动作

类别	动作	扣分内容
腿法	正踢腿 前扫腿 后扫腿 跌叉 弹腿、踹腿	▼支撑腿弯曲▼摆动腿弯曲 ▼支撑腿大腿高于水平▼扫转腿脚掌离地▼扫转腿弯曲 ▼扫转腿脚掌离地▼扫转腿弯曲 ▼竖叉前脚内扣触地▼两腿未成一直线 ▼未由屈到伸
跳跃	腾空飞脚、旋风脚、 腾空摆莲 侧空翻 旋子转体	▼击响腿脚尖未过肩▼击拍落空 ▼空中腿明显弯曲 ▼转体时上体高于水平 45 度▼空中腿明显弯曲
步型	弓步 马步 虚步 仆步	▼前腿膝部未达脚背▼屈蹲腿未达水平▼后脚跟离地 ▼后脚尖未内扣 ▼上体明显前倾▼屈蹲腿未达水平▼两脚间距过小▼ 脚跟离地▼脚尖外展 ▼屈蹲腿未达水平▼屈蹲腿脚跟离地 ▼屈蹲腿未全蹲▼仆腿未伸直▼仆腿全脚掌未内扣着地

(四)注意事项

- 1、在一个动作中出现两个以上动作规格错误,均一次性扣 1 分。
- 2、晃动是指双脚或单脚支撑时,上体出现的双向位移。
- 3、移动:是指双脚或单脚或一脚一腿支撑时,任何一脚出现的位移。

4、附加支撑:是指由于失去平衡造成手、肘、膝、头部、上臂、非支撑脚触地或借助器械撑地。

5、倒地:是指双手、肩、躯干、臀部触地。

6、在一个动作中连续出现两个以上其他错误,应累计扣分。

表 2 武术专项难度内容及分值确定标准

分类	分值	内 容	备注
腿法	1	正踢腿	必选
	1	前扫 360 度	必选其中一种
	1	后扫 360 度	
跳跃	2	腾空飞脚	必选
	3+2	旋风脚 360 度+劈叉	必选
	2+1	腾空摆莲 360 度+弓步	必选
	8	侧空翻	必选其中一种
	8	旋子转体 360 度	

表 3 武术专项难度完成不符合规定的确认标准

类别	内容	不符合规定的确认
腿法	正踢腿 直身前扫 360 度	▲摆动腿脚跟过肩 ▲扫转度数不足
跳跃	旋风脚 360 度	▲起跳前助跑超过四步▲转体度数不足▲里合腿的腿高未达水平
	侧空翻	▲起跳超过四步▲手撑地
	腾空摆莲 360 度	▲起跳前助跑超过四步▲转体度数不足▲外摆腿的腿高未达水平
	旋子转体 360 度	▲起跳前助跑超过四步▲转体度数不足
	腾空飞脚	▲起跳前助跑超过四步▲未腾空▲击响腿的腿高未达水平
	腾空摆莲 360 度+弓步	▲两脚依次落地▲脚移动、跳动、附加支撑、倒地
	旋风脚 360 度+跌竖叉	▲两腿依次落地▲附加支撑、倒地

注意事项:

1. 跳跃动作转体双脚落地或跳跃动作转体落地接马步、跌竖叉,均以起跳时两脚之间连线和落地时两脚之间连线的夹角来计算转体度数。

2. 跳跃动作转体单脚落地，均以该脚起跳时和落地时脚尖与脚跟连线的延长线的夹角来计算转体度数。

3. 扫转性腿法的扫转度数，均以扫转腿的脚的起止转动度数来计算扫转度数。

附件四

田径测试细则

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 106.7 厘米，栏间距 9.14 米）、女子 100 米栏（栏高 84 厘米，栏间距 8.5 米）、400 米栏（男子栏高 91.4 厘米，女子栏高 76.2 厘米）、跳高、跳远、三级跳远、铅球（男子 7 公斤，女子 4 公斤）、铁饼（男子 2 公斤，女子 1 公斤）、标枪（男子 800 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%，总分 300 分。

三、下午测试主、副项。注意 240 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	三级跳远	铅球	标枪	铁饼
300	11.00	22.60	52.14	16.03	1.01.00	2.03.00	4.22.0	17.10.0	6.5	1.83	13.6	12.5	55	42.5
297	11.03	22.64	52.25	16.1	1.01.1	2.03.42	4.22.8	17.12.0	6.49	1.81	13.59	12.4	54	42
294	11.066	22.68	52.36	16.17	1.01.2	2.03.85	4.23.6	17.14.0	6.46	1.79	13.56	12.3	53	41.5
291	11.09	22.72	52.47	16.24	1.01.3	2.04.28	4.24.5	17.16.0	6.43	1.78	13.53	12.2	52	41
288	11.12	22.76	52.58	16.30	1.01.5	2.04.71	4.25.3	17.18.0	6.4	1.77	13.5	12.1	51	40.5
285	11.15	22.80	52.69	16.36	1.01.7	2.05.14	4.26.1	17.20.0	6.37	1.76	13.47	12.0	50	40
282	11.18	22.84	52.8	16.42	1.01.9	2.05.56	4.26.9	17.22.0	6.34	1.75	13.44	11.9	49	39.5
279	11.21	22.88	52.91	16.48	1.02.1	2.05.98	4.27.8	17.24.0	6.31	1.74	13.41	11.8	48	39
276	11.24	22.92	53.02	16.54	1.02.3	2.06.41	4.28.6	17.26.0	6.28	—	13.38	11.7	47	38.5
273	11.27	22.96	53.13	16.60	1.02.5	2.06.84	4.29.4	17.28.0	6.25	—	13.35	11.6	46	38
270	11.30	23.00	53.24	16.16	1.02.7	2.07.27	4.30.3	17.30.0	6.22	1.73	13.32	11.5	45	37.5
267	11.33	23.04	53.35	16.72	1.02.9	2.07.70	4.31.1	17.33.0	6.19	—	13.29	11.3	44	37
264	11.36	23.08	53.46	16.78	1.03.1	2.08.13	4.32.9	17.36.0	6.16	—	13.26	11.1	43	36.5
261	11.39	23.12	53.57	16.84	1.03.3	2.08.56	4.33.7	17.39.0	6.13	1.72	13.23	10.9	42	36
258	11.42	23.16	53.69	16.90	1.03.5	2.08.99	4.34.6	17.42.0	6.1	—	13.2	10.7	41	35.5
255	11.45	23.20	53.81	16.96	1.03.7	2.09.42	4.35.4	17.45.0	6.07	—	13.17	10.5	40	35
252	11.48	23.24	53.93	17.02	1.03.9	2.09.85	4.36.2	17.48.0	6.04	1.71	13.14	10.3	39	34.5
249	11.51	23.28	54.05	17.08	1.04.1	2.10.28	4.37.1	17.51.0	6.01	—	13.11	10.1	38	34
246	11.54	23.32	54.17	17.14	1.04.3	2.10.72	4.37.9	17.54.0	5.98	—	13.08	9.9	37	33.5
243	11.57	23.36	54.29	17.20	1.04.5	2.11.16	4.38.8	17.57.0	5.95	1.69	13.05	9.7	36	33
240	11.60	23.40	54.41	17.26	1.04.7	2.11.60	4.39.6	18.00.0	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
300	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
297	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
294	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
291	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
288	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
285	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
282	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
279	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	34.5	35.5
276	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
273	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
270	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
267	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
264	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
261	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
258	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
255	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
252	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
249	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
246	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
243	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
240	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