

娄底职业技术学院

2024 年单招体育、艺术特长生专业测试 内容与办法

一、体育类

考生根据自己所报项目在田径、羽毛球、足球、篮球、武术（跆拳道）、游泳、体育舞蹈（健美操、啦啦操）、乒乓球等项目中任选一项参加测试。

（一）田径

项目	分值（分）	600	550	500	450	400
100 米	男子	11"2	11"3	11"5	11"7	12"0
	女子	12"8	13"	13"2	13"4	13"6
200 米	男子	22"8	23"2	23"7	24"1	24"9
	女子	27"	27"4	27"8	28"2	28"6
400 米	男子	52"	53"	54"	55"	56"5
	女子	1'	1'01"	1'03"	1'05"	1'07"
800 米	男子	2'03	2'06"	2'09"	2'12"	2'22"
	女子	2'30"	2'35"	2'40"	2'45"	2'50"
1500 米	男子	4'15"	4'20"	4'25"	4'30"	4'45"
	女子	5'05"	5'12"	5'19"	5'26"	5'31"
110 栏	男子	16"	16"5	17"	17"5	17"8
100 栏	女子	15"5	15"7	15"9	16"1	16"3
跳高	男子	1.90m	1.85m	1.80m	1.77m	1.75m
	女子	1.54m	1.51m	1.48m	1.45m	1.40m
跳远	男子	6.60m	6.50m	6.40m	6.30m	6.00m
	女子	5.30m	5.10m	4.90m	4.70m	4.50m
三级跳	男子	13.0m	12.80m	12.65m	12.50m	12.40m
	女子	11.10m	10.80m	10.50m	10.20m	9.60m
铅球	男子（7.26）	12.50m	12.0m	11.5m	11.00m	10.00 m
	女子（4.0）	11.50m	10.50m	9.50m	8.50m	7.50m

标枪	男子 (0.8)	51m	49m	46m	43m	38m
	女子 (0.6)	38m	36m	34m	32m	28m
铁饼	男子 (2.0)	38m	36m	34m	32m	30m
	女子 (1.0)	40m	38m	36m	34m	30m
专项测试 (田赛、竞赛) 任意一项达二级者优先录取						

(二) 羽毛球

类别	项目	分值
专项测试	发球、击高远球、搓球、杀球	200 分
	比赛	400 分

1. 发球、击高远球、搓球、杀球 (200 分)

①方法：考生发球、击高远球、搓球及杀球各 10 个。

②评分标准：根据动作熟练程度评分，5 分 1 个。

2. 比赛 (400 分)

评分标准：

测试内容	评分
临场比赛经验	100 分
比赛作风	50 分
个人进攻防守	50 分
羽毛球技术	200 分

(三) 足球

(一) 测试项目与对应分值

类别	项目	分值 (分)
专项测试	20米运球绕杆射门	100
	两人相距三十米传停球	100
	比赛	300
身体素质	12分钟跑	100

(二) 测试项目

1. 专项测试

(1) 20 米运球绕杆射门 (100 分)

A 测试内容与方法

- ①将球在起点线上放稳，待考评员示意后方可开始。
- ②每名考生两次机会，取最优秀成绩为决定成绩。
- ③考生运球过杆的方式不限；射门必须用脚背(正面、内侧、外侧)且球在运动中进行。
- ④运球时漏绕或少绕标杆均按失败记录。
- ⑤绕过最后一根杆后，必须在射门限制线前完成射门。超过射门限制线的射门成绩无效（离球门线最近限制为 11 米）。

B 评分标准:

①分为运球过杆（80 分）和射门（20 分）两段式计分（共计 100 分）。运球绕杆满分成绩男生 10 秒、女生 11.5 秒，射中球门和脚法正确各记 20 分。

②运球过杆的时间男生超过 13.5 秒、女生超出 15 秒时，即使射中球门也按失败记录。

C 男女绕杆射门成绩评分表:

20M 运球过杆射门

男	女	分值 (%)	男	女	分值 (%)
13"5	15"0	30	11"7	13"2	66
13"4	14"9	32	11"6	13"1	68
13"3	14"8	34	11"5	13"0	70
13"2	14"7	36	11"4	12"9	72
13"1	14"6	38	11"3	12"8	74
13"0	14"5	40	11"2	12"7	76
12"9	14"4	42	11"1	12"6	78
12"8	14"3	44	11"0	12"5	80
12"7	14"2	46	10"9	12"4	82
12"6	14"1	48	10"8	12"3	84
12"5	14"0	50	10"7	12"2	86
12"4	13"9	52	10"6	12"1	88
12"3	13"8	54	10"5	12"0	90
12"2	13"7	56	10"4	11"9	92
12"1	13"6	58	10"3	11"8	94
12"0	13"5	60	10"2	11"7	96

11"9	13"4	62	10"1	11"6	98
11"8	13"3	64	10"0	11"5	100

(2) 两人相距三十米传停球 (100分)

A 测试内容与方法

按报名号依次组合每两人一组，在相距30米的距离传、停球。每人分别踢五个定点球和运动带球踢球（共踢10次），停球队员争取抢第一落点把球停好，然后踢给对方，依次进行。

B 评分标准

根据队员踢球的准确度，踢球的动作连贯性和停球（尽量抢第一落点停球）的成功情况进行打分，评委给出成绩，去掉一个最高分和一个最低分，最后取平均值。

(3) 比赛 (30分):

(1) 测试内容与方法

根据考生人数具体安排比赛。

(2) 评分标准

比赛根据队员传停球、跑位配合意识、进球、体能等方面，评委给出成绩，去掉一个最高分和一个最低分，最后取平均值。

2. 身体素质测试(100分):

12分钟跑：每位考生在规定的12分钟内尽自己最大能力跑出来的距离作为考试成绩。评分标准：

①3000米为满分（100分）。

②每少跑100米内减20分，如3000米计100分，2900-3000米计80分，以此类推（低于2200米的不计入成绩，以上是男生测试标准）。

足球守门员测试方案

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	掷远与踢远	扑接球	比赛
分值	100分	100分	100分	300分

(一) 专项素质 (100 分)

立定三级跳远

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。

分值	远度 (米)	分值	远度 (米)	分值	远度 (米)
100	8.5	11	7.6	2	6.7
95	8.4	10	7.5	1	6.6
90	8.3	9	7.4		
85	8.2	8	7.3		
80	8.1	7	7.2		
75	8.0	6	7.1		
70	7.9	5	7.0		
65	7.8	4	6.9		
60	7.7	3	6.8		

(二) 专项技术

1. 扑接球 (100 分)

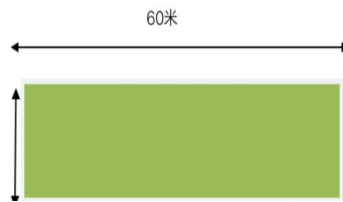
①考试方法：考生守门，扑接 10 个来自罚球区线外射中球门的有效射门球（含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。

②评分标准：评委参照扑接球评分标准（见下表），独立对考生进行技术技能评定。采用 100 分制评分。

等级 (分值范围)	评价标准
优 (100-90 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 (90-80 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 (80-70 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 (70 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

2. 掷远 (100 分)

①考试方法：如下图（掷远与踢远场地示意图）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，将球以手掷远 3 次（允许带手套进行、不得助跑，可行进间 2-3 步，球离手前脚不可越过起点线），取其中最好一次成绩为最终成绩。每次掷球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。



掷远场地示意图

②评分标准：

分值	远度 (米)	分值	远度 (米)
100	45	11	22
95	42	10	20
90	38	9	18
85	35	8	17
80	32	7	16
75	30	6	15
70	28	5	14
65	26	4	13
60	24	3	12

三、实战能力 (300 分)

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛。

2. 评分标准：评委参照实战能力评分细则，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 300 分制评分。

等级 (分值范围)	评价标准
优 (300-260 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（260-220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（220-180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（180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。

四、武术（跆拳道）

武术

一、测试指标与所占分值

类别	身体素质	专项技术			
测试指标	立定跳远	正踢腿	腾空飞脚	拳术	器械
分值	150分	100分	100分	125分	125分

二、测试方法与评分标准

（一）身体素质

1. 立定跳远

（1）测试方法：两脚原地站立起跳，不能有预跳或踩线，以身体任何部位着地最近点为测量点，每人测量两次，记其中一次最佳成绩。

（2）评分标准

（表1）立定跳远评分表

分值	成绩（男）（厘米）
150	280
148	278
146	276
144	274
142	272
140	270
138	268
136	266
134	264

132	262
130	260
128	258
126	256
125	254
124	252
123	250
122	248
121	246
120	244

(二) 专业技术

1. 正踢腿

(1) 测试方法：身体正直，挺胸、收腹、立腰。踢腿时，摆动腿挺膝伸直，脚尖勾起绷落。收髻猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲。

(2) 评分标准：考评员参照正踢腿评分表(表 2)，独立对考生的技术完成情况进行评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 2 正踢腿评分表

等级	优	良	中	差
分值	100—86 分	85—76 分	75—60 分	60 分以下
标准	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点(支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头)都符合技术要求。	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点(支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头)符合两点。	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点(支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头)符合一点。	凡摆动腿未挺膝伸直，或摆动腿挺膝伸直其余三点(支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头)均不符合。

2. 腾空飞脚

(1) 测试方法：在空中，左腿屈膝收控于腹前；右腿在空中踢摆时，击响腿脚尖过肩；击响时，击掌、拍脚连续、准确、响亮；上体正直或微向前倾；落地时，起跳脚先着地。

(2)评分标准：考评员参照腾空飞脚评分表(表3)，独立对考生的技术完成情况进行评定。按10分制打分，所打分数至多可到小数点后一位。

表3 腾空飞脚评分表

等级	优	良	中	差
分值	100—86分	85—76分	75—60分	60分以下
标准	凡符合起跳脚先着地，且其余三点(左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩)符合三点技术要求。	凡符合起跳脚先着地，且其余三点(左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩)符合两点技术要求。	凡符合起跳脚先着地，且其余三点(左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩)符合一点技术要求。	凡起跳脚未先着地，且其余三点(左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩)均不符合技术要求。

3. 拳术类项目

(1)测试方法：考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术和器械进行测试。规定拳种包括：自选长拳、自选太极拳、自选南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳、戳脚等。

(2)评分标准：考评员参照评分表(表4)，独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。按40分制打分。

4. 器械类项目

(1)测试方法：考生根据武术套路项目竞赛规程的相关要求自主编排。完成套路时间：按个单项比赛时间自选技术动作。

(2)评分标准：考评员参照实战评分表(表4)，独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。按40分制打分。

表4 专项技术及自选项目评分表

等级	优	良	差
分值	125—95分	94—63分	63分以下
标准	动作姿势规范、方法运用合理、技术熟练、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出。	动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出。	动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练、节奏、动作协调性、劲力、风格特点不突出。

跆拳道

类别	项目	分值
专项考核	横叉	100分
	组合	100分
	实战	400分

(一) 柔韧 (100分)

1. 动作名称：横叉

2. 动作规格：两手在体前扶地或者侧举或者置于两腿上，两腿左右分开，两大腿内侧充分接触地面形成直线，脚背内侧着地。

3. 评分标准：(见下表)

厘米	分数	厘米	分数
0		13	60
1		14	55
2		15	50
3		16	45
4		17	40
5	100	18	35
6	95	19	30
7	90	20	25
8	85	21	20
9	80	22	15
10	75	23	10
11	70	24	5
12	65	25	0

说明：每增加1厘米扣1分，超过20厘米记为0分。

(二) 组合技术 (100分)

1. 三个组合：

(1) 右腿后横踢--左腿后横踢--双飞踢--后旋踢；

(2) 后撤步右腿下劈--左腿下劈--右腿连续横踢；

(3) 右腿后横踢--旋风踢--右腿垫步下劈--左腿后踢；

2. 评分标准：

(1) 每个组合测试两次，由于持靶造成的失误，可给予重测的机会。

(2) 评分表如下：

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
90-100分	优	优	优	优	优
80-89分	良	良	良	良	良
70-79分	一般	一般	一般	一般	一般
60-69分	差	差	差	差	差
50-59分	很差	很差	很差	很差	很差

(三) 实战 (400分)

1. 一分钟实战：根据考生在实战过程中的主动进攻、防守、防守反击等技战术发挥予以评分。

2. 评分表如下：

等级得分	评分因素		
	主动进攻	防守	防守反击
360-400分	优	优	优
359-320分	良	良	良
319-280分	一般	一般	一般
279-240分	差	差	差
299-200分	很差	很差	很差

说明：1. 考生考试必须“以礼始、以礼终”。

2. 考生自备跆拳道服。

五、游泳

专项测试：蛙泳、蝶泳、仰泳、自由泳

1. 方法：考生在100米蛙泳、100米蝶泳、100米仰泳、100米自由泳中任选取一项进行测试。

2. 评分标准：参照体育高考标准（见附表）。

表一：男子

分值	自由泳	仰泳	蛙泳-	蝶泳
600	01:06.0	01:15.0	01:21.0	01:12.0
575	01:06.9	01:15.8	01:21.7	01:12.9
550	01:07.7	01:16.6	01:22.4	01:13.8
525	01:08.5	01:17.3	01:23.0	01:14.6
500	01:09.3	01:18.1	01:23.7	01:15.5
475	01:10.0	01:18.8	01:24.3	01:16.3
450	01:10.8	01:19.5	01:24.9	01:17.1
425	01:11.5	01:20.2	01:25.5	01:17.8
400	01:12.2	01:20.8	01:26.1	01:18.6
375	01:12.9	01:21.5	01:26.7	01:19.3
350	01:13.5	01:22.1	01:27.2	01:20.0
325	01:14.2	01:22.7	01:27.7	01:20.6
300	01:14.8	01:23.3	01:28.2	01:21.3
275	01:15.4	01:23.8	01:28.7	01:21.9
250	01:15.9	01:24.3	01:29.2	01:22.5
225	01:16.5	01:24.9	01:29.6	01:23.1
200	01:17.0	01:25.3	01:30.0	01:23.6

表二：女子

分值	自由泳	仰泳	蛙泳-	蝶泳
600	01:14.0	01:22.0	01:30.0	01:21.0
575	01:15.1	01:23.0	01:30.8	01:22.0
550	01:16.1	01:24.0	01:31.5	01:23.0
525	01:17.1	01:24.9	01:32.2	01:23.8
500	01:18.0	01:25.8	01:32.9	01:24.7
475	01:19.0	01:26.7	01:33.6	01:25.5
450	01:19.9	01:27.6	01:34.2	01:26.3
425	01:20.8	01:28.5	01:34.8	01:27.1
400	01:21.7	01:29.3	01:35.5	01:27.9
375	01:22.5	01:30.1	01:36.1	01:28.7
350	01:23.3	01:30.8	01:36.6	01:29.4
325	01:24.1	01:31.6	01:37.2	01:30.1
300	01:24.8	01:32.3	01:37.7	01:30.8

275	01:25.6	01:33.0	01:38.3	01:31.5
250	01:26.3	01:33.7	01:38.8	01:32.1
225	01:26.9	01:34.3	01:39.2	01:32.7
200	01:27.6	01:34.9	01:39.7	01:33.3

六、体育舞蹈（健美操、啦啦操）

类别	项目	分值
专项考核	横叉	200分
	标准舞、拉丁舞中任选其中一个系列	400分

测试项目：

（一）柔韧（200分）

1. 动作名称：横叉。
2. 动作规格：两手在体前扶地或者侧举或者置于两腿上，两腿左右分开，两大腿内侧充分接触地面形成直线，脚背内侧着地。
3. 评分标准：（见下表）

厘米	分数	厘米	分数
0		13	120
1		14	110
2		15	100
3		16	90
4		17	80
5	200	18	70
6	190	19	60
7	180	20	50
8	170	21	40
9	160	22	30
10	150	23	20
11	140	24	10
12	130	25	0

说明：每增加1厘米扣1分，超过20厘米记为0分。

（二）专项技术与能力（400分）

1. 方法：考生在标准舞、拉丁舞中任选其中一个系列，考生可个

人独立或携带舞伴参加考试，音乐时间 90 秒内。

2. 评分标准：音乐表达(30%)，基本技术(45%)，舞蹈表现力(10%)，动作编排与难度 (15%)

说明：考生必须穿舞蹈服。

健美操

一、测试项目、评分标准

(一) 竞技健美操

1. 测试项目

(1) 身体基本形态

(2) 专项素质：俯卧撑、两头起、大踢腿、劈叉

(3) 专项技术：直升飞机、直角或分腿支撑、双飞燕、立转 360 接垂劈。

(4) 成套动作：自编套路

2. 评分标准及要求

(1) 身体基本形态：满分 100 分（见表 1）；

(2) 专项素质：满分 100 分（见表 2）；

(3) 专项技术：满分 100 分（见表 3）；

(4) 成套动作：满分 300 分（见表 4）；

3. 其他

(1) 音乐：自备音乐；

(2) 服装：专业竞技健美操服装、鞋。

表 1 身体基本形态评分标准及要求

内容	要求	评分标准	分值
身体基本形态	身高：（男）165—180cm （女）158—172cm	身高每超过或不足 1cm 扣 10 分	100 分
	体形比例好、长相俊美 气质良好	不理想扣 10 分 基本理想扣 5 分	
	面部、身体露出部分，无明显疤痕及胎记（不明 显不扣分，明显扣 20 分）		

表 2 专项素质评分标准及要求

内容	方法与要求	评分标准			分值
		男(次)	女(次)	得分	
俯卧撑	双脚并拢，双手支撑地面，曲臂时，肩与肘同高，臀部微翘，与肩起落平行，俯撑下降最低点时，胸、腹离地不得高于10cm或触地。推撑时保持身体姿势。	35	25	20	20
		30	20	16	
		25	15	12	
		20	20	8	
两头起	平躺于地板上，两腿并拢自然伸直，两臂于头后自然伸直。起坐时，两腿两臂同时上举下压，向身体中间靠拢，以胯为轴使身体形成对折，脚尖绷紧，膝盖不得弯曲，双手触碰脚面。	25以上	20以上	20	20
		20	15	16	
		15	10	12	
		10	5	8	
劈叉	在地板或地毯上进行，姿态准确方向正、腿及臀部全部着地	大腿根部离地距离		得分	60
		0		60	
		5		40	
		10		20	

表 3 专项技术评分标准及要求

内容	要求	评分标准		分值
		质量	得分	
直升飞机	分腿坐立开始，划腿过程中膝盖脚尖绷紧。当左腿经过面部一瞬间顶肩成俯卧撑姿态	划腿、顶肩、结束动作完美	20	20
		划腿、顶肩、结束动作直臂结束	15	
		划腿、顶肩不充分	8	
		不可接受	0	
直角或分腿支撑	双手支撑整个身体，手臂撑于身体两侧或大腿内侧，全手掌撑地，双腿平行或高于地面	一、两圈完美完成	20	20
		转动过程中有晃动	15	
		转动过程中有其他部位落地	0	
		原地撑10秒	8	
屈体分腿跳	双腿垂直起(双腿夹角90度)，手臂与躯干高于双腿，双腿平行或高	质量	得分	20
		姿态好、重心高	20	
		姿态好，重心稍低	16	

	于水平位置，双脚并拢落地	重心较高，开度小	12	
		重心低、开度小	8	
		未完成	0	
立转 360 接 垂直劈 腿	双脚并拢站立，以一只腿为轴，单腿转 360 并且完成垂直劈腿动作，双手放于身体前方，结束动作以开始动作为准	质量	得分	40
		360 度转体完整、两腿开度 180 度	40	
		360 度转体完整、两腿开度 170 度	32	
		360 度转体基本完整、两腿开度 170 度	24	
		360 度转体不完整、两腿开度 180 度	16	
		未完成	0	

表 4 成套动作评分标准及要求

内容	要求	评分标准	分值
成套动作	60 秒加减 10 秒自编成套动作，难度与过渡链接不做具体要求，成套内容必须包含 5—8 个八拍操化动作	身体姿态好、节奏感强、艺术表现力好，手臂和腿部动作多样化，有力度，展现出高水平的身体协调与控制能力	300

(二) 啦啦操

1. 测试项目

- (1) 身体基本形态；
- (2) 基本能力：俯卧撑、劈叉、跳跃、翻腾；
- (3) 成套动作：自编套路。

2. 评分标准及要求（见表 1）

- (1) 身体基本形态：满分 100 分（见表 2）；
- (2) 基本能力：满分 200 分（见表 3）；
- (3) 成套动作：满分 300 分（见表 4）。

3. 其他

- (1) 音乐：自备音乐；
- (2) 服装：专业啦啦操服装、鞋。

表1 啦啦操考试标准

类型	测试内容	分值	
基本形态	气质相貌	20分	600分
	身高:男生(底座)身高低于175cm,女生身高低于165cm(底座)或150cm(尖子)	80分	
基本能力	男生击掌俯卧撑\女生标准俯卧撑(20个)	50分	
	左右纵叉、横叉	50分	
	屈体分腿跳接两面跨栏跳(左右各一次) 原地团身后空翻(男生底座/尖子完成)或前手翻/后手翻(女生底座完成)	100分	
成套展示	1分钟自编成套动作(卡腰抛上单底座双臂托举,360转体下成摇篮接、抛接屈体分腿)	300分	

评分细则:

表2 基本形态

内容	要求	评分标准	分值
基本形态	身高:(男)165—175cm (女)150—165cm	身高每超过或不足1cm扣10分	100分
	体形比例好、长相俊美、 气质良好	不理想扣20分 基本理想扣10分	
	面部、身体露出部分,无明显疤痕及胎记(不明显不扣分,明显扣20分)		

表3 基本能力

内容	方法与要求	评分标准			分值
		男(次)	女(次)	得分	
击掌俯卧撑\ 俯卧撑	双脚并拢,双手支撑地面,曲臂时,肩与肘同高,臀部微翘,与肩起落平行,俯撑下降最低点时,胸、腹离地不得高于10cm或触地。推撑时保持身体姿势。	20	20	50	50
		15	15	40	
		12	12	30	
		10	10	10	
劈叉	在地板或地毯上进行,姿态准确方向正、腿及臀部全部着地	大腿根部离地距离		得分	50
		0		50	
		5		30	
		10		0	

跳跃	双腿垂直起（双腿夹角 90 度），手臂与躯干高于双腿，双腿平行或高于水平位置，双脚并拢落地	质量	得分	50
		姿态好、重心高	50	
		姿态好，重心稍低	40	
		重心较高，开度小	20	
		重心低、开度小	10	
		未完成	0	
翻腾	原地团身后空翻（男生底座/尖子完成）或前手翻/后手翻（女生底座完成）	质量	得分	50
		姿态好，落地稳	50	
		完成动作，姿态一般	40	
		勉强完成动作	30	
		未完成	0	

表 4 成套展示

内容	要求	评分标准	分值
成套动作	60 秒加减 10 秒自编成套动作 卡腰抛上单底座双臂托举、 360 转体下成摇篮接、抛接屈 体分腿	身体姿态好、节奏感强、表现力 好，上法和下法多样化，有力度， 展现出高水准的身体协调与控制 能力	300

七、乒乓球

1. 正手攻球（100 分）

(1) 测试方法：两人正手斜线对攻 55 秒，计算考生有效击球板数（击球失误或击到对方反手位均为无效），每人两次机会，取最好一次成绩。

(2) 评分标准：

分值	100	95	90	85	80	75	70	60
成绩（板数）	60	55-59	50-54	45-49	40-44	35-39	31-34	30 及以下

2. 结合技术（100 分）

(1) 测试方法：考生可根据个人打法类型选择左推右攻、两面攻、正反手削球和连续拉弧圈球四项中任意一项。其中左推右攻和两

面攻技术计 55 秒以内连续击球组数，削球和拉弧圈球计连续击球板数。每人两次机会，取最好一次成绩，未击球到指定落点一律不计数。

(2) 评分标准：

分值	100	95	90	85	80	75	70	60
左推右攻（组）	25	22-24	18-23	12-17	7-11	3-6	2	1
两面攻（组）	25	22-24	18-23	12-17	7-11	3-6	2	1
正反手削球（个）	20	17-19	13-16	10-12	6-9	3-5	2	1
连续拉弧圈球（个）	30	26-29	21-25	16-20	10-15	6-9	2-5	1

3. 搓中侧身突击（100 分）

(1) 测试方法：两人反手位对搓，考生至少反手搓一板后侧身突击（或侧身拉弧圈球），考生可侧身击球 15 次，侧身后必须击球，计成功板数，每侧身击球一次后再更新发球。

(2) 评分标准：

分值	100	95	90	85	80	75	70	60
成绩（板数）	15	13-14	11-12	8-10	6-7	4-5	2-3	1

4. 比赛能力（300 分）

(1) 测试方法：根据报考人数，组织循环或淘汰赛，通过比赛观察受试者的全面技术和战术意识，并排列名次。

(2) 评分标准：

分值	260-300	300-250	250-200	200 以下
测试要求	个人打法风格突出，技术全面，实战能力强，名次 1-2。	个人打法风格突出，技术比较全面，实战能力较强，排名 2-3。	个人打法有一定风格，技术基本全面，实战能力一般，名次 3-4。	个人打法无风格，技术不全面，实战能力差，名次靠后。

八、篮球

类别	项目	分值
专项测试	摸高	100分
	投篮	100分
	比赛	60分

(一) 摸高

1. 考试方法：考生助跑起跳摸高，单手触摸有固定标尺的高物，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

2. 评分标准：3.15米满分，每下降2CM少5分；（满分100分）

(二) 投篮

1. 方法：考生在规定时间内（1分钟）以篮圈的中心的投影点为圆心、以5.8米为半径的弧线以外进行投篮，采取自投自抢的方式。

2. 评分标准：每投中一球记10分，满分100分。

(三) 比赛：评分标准

测试内容	评分
临场比赛经验	200分
配合意识	50分
比赛作风	50分
个人进攻防守	50分
篮板球技术	50分

二、艺术类

(一) 音乐类、舞蹈类（600分）

序号	测试项目		占总分比例
1	主科 (任报一类)	声乐（注：演唱作品1首，美声、民族、通俗三种唱法均可，作品体裁不限，曲目自选。考生背谱演唱；自带伴奏）	80%
		舞蹈（注：表演自选舞蹈片段或组合一个，舞蹈种类为：古典舞、民间舞、芭蕾舞、现代舞或当代舞；自带伴奏）	
2	视唱：无升降记号的旋律演唱（简谱、五线谱各一条）		10%
3	练耳：旋律模唱		10%

(二) 播音主持类 (600 分)

测试项目	占总分比例
自我介绍 (由考生自行准备, 时间不得超过 2 分钟。考生自我介绍时不能透露姓名和就读学校等信息)	10%
朗读 (朗读内容由考试方提供, 考生现场抽签决定)	30%
即兴主持 (由考方制定主题, 时间不得超过 3 分钟)	40%
才艺展示 (演唱、舞蹈、乐器表演均可, 时间控制在 5 分钟内)	20%

娄底职业技术学院