

附件 4:

华东理工大学高水平运动队体育测试内容及方法

一、测试内容

乒乓球、网球项目体育测试包括：身体素质、专项能力、专项技术 3 个部分组成。

篮球、田径项目体育测试按中国运动文化教育网公布的 2021 年体育招生（高校高水平运动队）体育专项考试方法及评分标准执行。

二、身体素质测试内容及方法

素质测试包括：50 米跑、掷实心球、立定跳远 3 个项目，总分 30 分。

1、50 米跑测试

方法：一次性决赛，每 2 名考生一组，采用站立式起跑。

测量：手计时，以每道 3 名手计时裁判员所计成绩的中间值或相同值为最终成绩，精确到小数点后 1 位（0.1 秒）。

注意事项：对每组第一次起跑犯规的考生应给予警告，只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格，之后同一考生再次起跑犯规，将被取消该单项的测试资格，该项成绩计 0 分。不得穿钉鞋参加测试。

2、掷实心球测试

方法：考生站在投掷区内，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方，稍后仰，原地用力把球向前方掷出；球出手前，考生的双脚均不能移动；球出手的同时，一脚可以向前迈一步，但不得触碰或越过投掷线。每人投掷 3 次，每次球落地

后，须做出标记；3次投掷结束后，记录考生的最好成绩。

测量：皮尺，测量距离为投掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。以米为单位记录测试成绩，精确到小数点后2位（0.01米）。

注意事项：球出手前有助跑动作、投掷过程中身体任何部位触及投掷线或投掷线前地面、投掷过程中双脚同时离地三种情况视为犯规，当次成绩无效，三次测试均犯规无成绩者，该项成绩计0分。不得穿钉鞋参加测试。

3、立定跳远测试

方法：考生两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不能踩线，两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。着地后，向后退、倒地以最近落点为着地点测量，每人跳3次。

测量：电子立定跳远测试仪，以米为单位记录测试成绩，精确到小数点后2位（0.01米），三次以最大值作为测试结果。

注意事项：着地后，如果退到无效测试区，成绩为0，起跳时脚尖踩线（包括因垫步、连跳等动作引起的脚尖踩线）视为犯规，成绩无效，三次测试均犯规无成绩者，该项成绩计0分。不得穿钉鞋参加测试。

4、《身体素质测试成绩--分数对照表》

身体素质测试成绩-分数对照表（女）

得分	50 米	立定跳远	实心球	得分
30	7"0	2.55	10	30
29	7"1	2.5	9.75	29
28	7"2	2.45	9.5	28
27	7"3	2.4	9.25	27
26	7"4	2.35	9	26
25	7"5	2.3	8.75	25
24	7"6	2.25	8.5	24
23	7"7	2.2	8.25	23
22	7"8	2.15	8	22
21	7"9	2.1	7.75	21
20	8"0	2.05	7.5	20
19	8"1	2	7.25	19
18	8"2	1.95	7	18
17	8"3	1.9	6.75	17
16	8"4	1.85	6.5	16
15	8"5	1.8	6.25	15
14	8"6	1.75	6	14
13	8"7	1.7	5.75	13
12	8"8	1.65	5.5	12
11	8"9	1.6	5.25	11
10	9"0	1.55	5	10
9	9"1	1.5	4.75	9
8	9"2	1.45	4.5	8
7	9"3	1.4	4.25	7
6	9"4	1.35	4	6
5	9"5	1.3	3.75	5
4	9"6	1.25	3.5	4
3	9"7	1.2	3.25	3
2	9"8	1.15	3	2
1	9"9	1.1	2.75	1
0	10"	1.05	2.5	0

身体素质测试成绩-分数对照表（男）

得分	50 米	立定跳远	实心球	得分
30	5"5	3.15	14.4	30
29	5"6	3.1	14.1	29
28	5"7	3.05	13.8	28
27	5"8	3	13.5	27
26	5"9	2.95	13.2	26
25	6"0	2.9	12.9	25
24	6"1	2.85	12.6	24
23	6"2	2.8	12.3	23
22	6"3	2.75	12	22
21	6"4	2.7	11.7	21
20	6"5	2.65	11.4	20
19	6"6	2.6	11.1	19
18	6"7	2.55	10.8	18
17	6"8	2.5	10.5	17
16	6"9	2.45	10.2	16
15	7"0	2.4	9.9	15
14	7"1	2.35	9.6	14
13	7"2	2.3	9.3	13
12	7"3	2.25	9	12
11	7"4	2.2	8.7	11
10	7"5	2.15	8.4	10
9	7"6	2.1	8.1	9
8	7"7	2.05	7.8	8
7	7"8	2	7.5	7
6	7"9	1.95	7.2	6
5	8"	1.9	6.9	5
4	8"1	1.85	6.6	4
3	8"2	1.8	6.3	3
2	8"3	1.75	6	2
1	8"4	1.7	5.7	1
0	8"5	1.65	5.4	0

三、乒乓球专项测试

1.身体素质测试 (30 分) 同第二条

2.专项能力测试 (50 分)

序号	测试对象	内容	测试具体内容	分值
1	进攻型运 动员	发球	斜线下旋长球 10 个	10
			直线下旋长球 10 个	10
2	运动员	推挡侧身扑正手组合	一个组合为一组, 共 5 组	10
3		正反手摆速	20 个	20
4	削球打法 运动员	发球	斜线下旋长球 10 个	10
			直线下旋长球 10 个	10
5		全台跑动	2 长 1 短为 1 组 (3 种点), 共 15 组	30

3.专项技术测试 (20 分)

序号	测试对象	内容	测试具体内容	分值
1	进攻型运 动员	拉下旋	10 个	10
2	运动员	正反手摆速	全台不定点 25 个	10
4	削球打法 运动员	拉下旋	10 个	10
5		全台跑动	全台不定点跑动中防守 25 个	10

三、网球专项测试

1.身体素质测试 (30 分) 同第二条

2.专项能力测试 (50 分)

序号	内容	测试具体内容	分值
1	发球	第一发球 5 个	5
		第二发球 5 个	5
2	定点击球	正拍直线 5 个	5
		反拍直线 5 个	5
3	定点移动击球	左右移动正反拍击球 10 个	15
4	不定点移动击球	回击不定点上旋高球 10 个	15

3.专项技术测试 (20 分)

序号	内容	测试具体内容	分值
1	移动击球	二反拍一正拍左右移动击球 7 个	7
2	随球上网	前场浅球 1 个	1
4	移动击球	一网前截击一高压球前后移动击球 12 个	12

四、篮球专项测试

参照【2021版】体育专项考试方法与评分标准——篮球(三人制、五人制)执行,网址如下:

https://ydyeducation.com/index/new/news_detail/id/9581.html

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	20分	20分	20分	40分

注:若有关主管部门调整了有关办法,我校将进行相应调整。

四、田径专项测试

参照【2021版】体育专项考试方法与评分标准——田径执行,网址如下:

https://ydyeducation.com/index/new/news_detail/id/9579.html

类别	实战能力
考核指标	比赛
分值	100分

注:若有关主管部门调整了有关办法,我校将进行相应调整。