**西南交通大学2015年篮球高水平运动员测试内容**

**（一）助跑摸高：**

**测试办法：**受试者助跑单脚起跳摸高，每人2次，计最好一次成绩。

**（二）往返运球投篮：**

**测试办法：**受试者由球场左侧边线与中线交点处A开始，同时计时，面向球篮以右手运球上篮（右手投篮）。球投中篮后（不中篮需补中），仍以右手运球至右侧边线与中线交点B处然后折转（不能持球转身），换左手运球上篮（左手投篮），投球中篮后（不中篮需补中），仍以左手运球回到原起点A处，重复上述过程一次，停表。



**（三）三角移动：**

**测试办法：**受试者在夹角为60度边长为6米的A点处站立，面向外，两膝微屈，开始起动计时向B点和C点快速移动，到达C点后，再按原移动路线，快速移动返回到A点为一次，受试者测试时，需要重复上述过程三次，停表。

**要 求：**受试者移动到点位时，必须面向外踩点，每人做一次（需重复上述过程三次）；受试者移动不到点位时，在20CM以内第一次提醒，第二次再出现则取消该单项考试。超过40CM以上者直接取消该单项考试。

 

**（四）投篮：**

**测试办法：**

1、后卫、前锋：①以篮圈垂直投影中心点为圆心，至罚球线的距离为半径画弧（2分球线）；②以篮圈垂直投影中心点为圆心，以6.25m为半径画弧（3 分球线）；如图所示，受试者可任意选择在某弧线外投篮。受试者在弧线外开始投篮，同时开始计时，投篮后自己抢篮板球，再运球至弧线外投篮，连续投篮一分钟，每人做一次。投篮时受试者不得少于3次3 分球试投篮。

 2、中锋（1.95米以上）：在限制区的两个中立区和罚球线的圆心点上画60CM的区域作为评测点（共3点），如上图：受试者可站任何一点背向球篮开始跳起投篮，同时开始计时，投篮后自己抢篮板球，再运球至评测点后（中枢脚落在限制区外）背向球篮做转身跳投，受试者在每个评测点投篮不得少于2次，连续投篮一分钟。

**要求：**受试者必须跳投，跳投时双脚须离地，向上跳起后球方能出手。



 **（五）比赛**

采用综合评分办法。按中锋、前锋、后卫三个不同位置各自的任务和应起的作用，以受试者所掌握的技术规格程度，技术运用效果，战术配合意识，实战能力和比赛作风等方面，进行综合评测。

|  |  |
| --- | --- |
| **位置** | **任务和作用** |
| **中****锋** | a.封盖、盖帽、内线强攻得分能力； |
| b.进攻篮板球，补篮； |
| c.抢断球，防守篮板球； |
| d.策应、补位、防守和协防能力。 |
| **前****锋** | a.传中、突破、个人进攻得分和中、远投得分能力； |
| b.封投、补位、个人防守和协防能力； |
| c.快攻意识和助攻能力； |
| d.抢断球、篮板球。 |
| **后****卫** | a.控球、妙传、突破、中、远投得分能力和进攻组织能力： |
| b.抢断、补位能力； |
| c.防守组织能力和协防能力， |
| d.快攻意识和篮板球。 |

**西南交通大学2015年招收田径高水平运动员测试标准**

男子

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  项目标准等级 | 国际级运动健将 | 运动健将 | 一级 | 二级 | 三级 |
| 100米 | 手计 | 　 | 　 | 　 | 11．5 | 12．4 |
| 电计 | 10．28 | 10．60 | 10．93 | 11．74 | 12．64 |
| 200米 | 手计 | 　 | 　 | 　 | 23．6 | 25．5 |
| 电计 | 20．62 | 21.40 | 22．02 | 23．84 | 25．74 |
| 400米 | 手计 | 　 | 　 | 　 | 53．0 | 56．5 |
| 电计 | 45．74 | 47．60 | 49．60 | 53．14 | 56．64 |
| 800米 | 　 | 1：46．30 | 1：51．00 | 1：54．50 | 2：03．00 | 2：16．00 |
| 1500米 | 　 | 3：38．20 | 3：48\*00 | 3；54．90 | 4：15．00 | 4：40．00 |
| 3000米 | 　 | 　 | 　 | 8：35．00 | 9：10．00 | 10：05．00 |
| 5000米 | 　 | 13：31．45 | 14：15．00 | 14：40．00 | 16：10．00 | 17：40．00 |
| 10000米 | 　 | 28：19．00 | 29：45．00 | 30；50．00 | 34：00．00 | 37：00．00 |
| 110米栏 | 手计 | 　 | 　 | 　 | 16．0 | 18．0 |
| 电计 | 13．78 | 14．20 | 14．73 | 16．24 | 18．24 |
| 200米栏 | 手计 | 　 | 　 | 　 | 26．0 | 28．5 |
| 电计 | 　 | 　 | 24．74 | 26．24 | 28．74 |
| 400米栏 | 手计 | 　 | 　 | 　 | 1：00．0 | 1：08．0 |
| 电计 | 50．00 | 51．50 | 54．14 | 1：00．14 | 1：08．14 |
| 3000米障碍 | 8：28．80 | 8：47．00 | 9：15．00 | 10：10．00 | 11：20．00 |
| 马拉松 | 2：13：00 | 2：20：00 | 2：34：00 | 3：10：00 | 4：00：00 |
| 10000米竞走（场地） | 　 | 　 | 44：00．00 | 49：00．00 | 54：00．00 |
| 20公里竞走 | 1：22：20 | 1：25：00 | 1：36：20 | 2：04：30 | 2：25：30 |
| 50公里竞走 | 3：57：20 | 4：11：00 | 4：27：20 | 4：49：30 | 5：22：30 |
| 跳 高 | 2．27米 | 2．18米 | 2．00米 | 1．83米 | 1．60米 |
| 撑杆跳高 | 5．50米 | 5．10米 | 4．80米 | 4．00米 | 3．50米 |
| 跳 远 | 8．00米 | 7．80米 | 7．30米 | 6．50米 | 5．60米 |
| 三级跳远 | 16．80米 | 16．00米 | 15．25米 | 13．50米 | 12．00米 |
| 铅球（7．26kg） | 20．10米 | 17．05米 | 16．05米 | 12．50米 | 9．50米 |
| 铁饼（2kg） | 63．00米 | 54．20米 | 49．60米 | 38．00米 | 29．00米 |
| 标枪（800g） | 78．00米 | 71．00米 | 66．10米 | 51．00米 | 36．00米 |
| 链球（7．26kg） | 75．30米 | 64．00米 | 57．00米 | 48．00米 | 36．00米 |
| 十项全能（分） | 手计 | 　 | 　 | 　 | 4800 | 3500 |
| 电计 | 7982 | 6920 | 6320 | 4700 | 3400 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |

女子

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目标准等级 | 国际级运动健将 | 运动健将 | 一级 | 二级 | 三级 |
| 100米 | 手计 | 　 | 　 | 　 | 12．8 | 13．8 |
| 电计 | 11．38 | 11．80 | 12．33 | 13．04 | 14．04 |
| 200米 | 手计 | 　 | 　 | 　 | 27．0 | 29．0 |
| 电计 | 23．12 | 24．20 | 25．42 | 27．24 | 29．24 |
| 400米 | 手计 | 　 | 　 | 　 | 1：03．0 | 1：08．0 |
| 电计 | 51．89 | 54．00 | 57．30 | 1：03．14 | 1：08．14 |
| 800米 | 　 | 2：00．10 | 2：07．00 | 2：12．80 | 2：26．00 | 2：38．00 |
| 1500米 | 　 | 4：08\*15 | 4：20．00 | 4：31．00 | 5：05．00 | 5：30．00 |
| 3000米 | 　 | 8：55．00 | 9：20．00 | 9：50．00 | 11：00．00 | 12：00．00 |
| 5000米 | 　 | 15：54．70 | 16：30．00 | 17：29．00 | 20：20．00 | 23：00．00 |
| 10000米 | 　 | 32：54．50 | 34：20．00 | 37：20．00 | 42：00．00 | 48：00．00 |
| 110米栏 | 手计 | 　 | 　 | 　 | 15．5 | 17．0 |
| 电计 | 13．23 | 13．70 | 14．33 | 15．74 | 17．24 |
| 200米栏 | 手计 | 　 | 　 | 　 | 32．0 | 36．0 |
| 电计 | 　 | 　 | 28．24 | 32．24 | 36．24 |
| 400米栏 | 手计 | 　 | 　 | 　 | 1：08．0 | 1：16．0 |
| 电计 | 56．96 | 59．90 | 1：02．10 | 1：08．14 | 1：16．14 |
| 马拉松 | 2：35：25．0 | 2：52：00 | 3：19：95 | 3：50：00 | 4：10：00 |
| 5000米竞走（场地） | 21：19．80 | 22：19．80 | 24：55．00 | 27：30．00 | 30：00．00 |
| 10公里竞走（公路、场地） | 43：28 | 44：43 | 51：28 | 57：30 | 1：02：30 |
| 20公里竞走（公路、场地） | 1：30：00 | 1：33：00 | 1：46：30 | 2：14：30 | 2：35：30 |
| 跳 高 | 1．90米 | 1．84米 | 1．75米 | 1．56米 | 1．40米 |
| 撑杆跳高 | 4．15米 | 3．80米 | 3．40米 | 2．80米 | 2．20米 |
| 跳 远 | 6．65米 | 6．35米 | 5．85米 | 5．20米 | 4．50米 |
| 三级跳远 | 14．15米 | 13．30米 | 12.50米 | 11．00米 | 9．40米 |
| 铅球（4公斤） | 18．25米 | 17．10米 | 15．30米 | 12．50米 | 10．00米 |
| 标枪（600克） | 62．00米 | 56．00米 | 52．00米 | 38．00米 | 30．00米 |
| 铁饼（1公斤） | 62．00米 | 56．00米 | 51．00米 | 39．00米 | 31．00米 |
| 链球（4公斤） | 64．00米 | 58．00米 | 53．00米 | 40．00米 | 32．00米 |
| 七项全能（分） | 手计 | 　 | 　 | 　 | 3600 | 3200 |
| 电计 | 6000 | 5110 | 4510 | 3500 | 3100 |

 **西南交通大学2015年排球高水平运动员测试内容**

**一﹑测试指标**

1、助跑摸高（双脚起跳）

2、发球

3、移动垫球

4、传球

5、扣球

6、实战能力

**二﹑测试方法**

**（一）助跑摸高（双脚起跳）**

测试方法：考生助跑双足起跳单手摸有固定标尺的高物，记下绝对高度，每人测试2次，以最高一次计算成绩。

**（二）发球**

测试方法：考生持球在端线后，每人连续发球5次。要求发球有速度﹑有力量﹑效果好，落点在对方场区内，记录符合要求的发球总次数。

**（三）移动垫球**

测试方法：考生一号位五号位左右移动垫球5次。由考官在对方下手发球。

**（四）传球**

测试方法：分为二传传球和攻手传球两种，测试方法不一样。

1、二传传球：从一号位插上到二号位跳传，至四号位高球进攻，共传5个传球。

2、攻手传球：站在后排六号调整传球到四号位，至四号位高球进攻，共传5个传球。

**（五）四号位扣球**

测试方法：考生自己选定扣球位置。如图，由主考人或考生（二传）在3号位传球，考生在2、4号位自己给一传后助跑起跳扣球。二传扣五次球无线路的要求；攻手连续扣5次直线，再连续扣5次斜线，共扣球10次。



1、测试方法：根据考生人数，将考生分为不同的组（队），分别进行六对六或四对四的比赛，对考生技术运用的合理性以及战术意识、比赛作风等方面进行综合评定。4对4比赛时，吊球需吊入对方限制线以后。要求后排进攻，其他规定同正式比赛相同。

**三、自由人测试项目：**

1、6 × 16米移动

2、移动垫球

3、传球

4、单兵半场防守

5、实战能力

**四﹑自由人测试方法**

**（一）6 × 16移动**

测试方法：在规定的时间内，队员在六米宽的两条线上来回折返跑16次，计算最短时间。

**（二）移动垫球**

测试方法：考生一号位五号位左右移动垫球，垫5次一传，由考官在对方下手发球。

**（三）传球**

测试方法：分为二传传球和攻手传球两种，测试方法不同。

1、二传传球：从一号位插上到二号位跳传，至四号位高球进攻，共传5个传球。

2、攻手传球：站在后排六号调整传球到四号位，至四号位高球进攻，共传5个传球。

**（四） 单兵防守**

测试方法：队员在场地中，考官按照防守需要发球

**（五）实战能力**

1、测试方法：根据考生人数，将考生分为不同的组（队），分别进行六对六或四对四的比赛，对考生技术运用的合理性以及战术意识、比赛作风等方面进行综合评定。4对4比赛时，吊球需吊入对方限制线以后。要求后排进攻，其他规定同正式比赛相同。

**2015年西南交通大学竞技健美操**

**一级或以上运动员招生考试内容及标准**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **试项目** | **评定内容及方法** | **总分值** |
| 形体形象 | 1、体型2、身高3、形象 | 10分 |
| 规定难度 | 评分方法：每个动作2.5分起评。未达到最低完成标准为零分（两次机会）A组提臀腾起180°成文森、托马斯转体360°成文森；B组组合支撑转体720° 、分腿水平支撑成控文森；C组转体540°科萨克成俯撑、转体360°屈体分腿跳D组无支撑依柳辛成垂地劈腿、单足转体720°成垂地劈腿注：以上动作在不改变根命名的情况下可以提升、不可下降。 | 20分 |
| 成套动作 | 评分方法：从成套动作的艺术性、完成情况、难度动作、表现力、音乐感、节奏性等进行评价。（10个难度，每一个难度一分，由考官判定是否完成）注：1、成套中所有转体类难度必须是正方向逆时针旋转。2、成套难度动作不得低于0.6难度价值,否则最终得分将除以二。3、成套动作的评定，按照国际体联《2013—2016年竞技健美操竞赛规则》作为判定标准。4、自选套路、规定套路均可；自备音乐。 | 50分 |
| 特长展示 | 除徒手健美操以外的特长，展示内容、形式、风格不限。1、展示时间：1′30″±5″；2、评分方法：从艺术性、完成度、表现力、风格包装等进行评价，每个因素各5分。 | 20分 |
| 总分 |  | 100分 |

**2015年西南交通大学竞技健美操**

**二级运动员招生考试内容及标准**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **测试项目** | **评定内容及方法** | **总分值** |
| 形体形象 | 1、体型2、身高3、形象 | 10分 |
| 规定难度 | 评分方法：每个动作5分起评。未达到最低完成标准为零分（两次机会）A组直升飞机成文森B组直角支撑转体360°C组科萨克转体成纵叉D组依柳辛接垂直劈腿注：以上动作在不改变根命名的情况下可以提升、不可下降。 | 20分 |
| 成套动作 | 评分方法：从成套动作的艺术性、完成情况、难度动作、表现力、音乐感、节奏性等进行评价。（10个难度，每一个难度一分，由考官判定是否完成）注：1、成套中所有转体类难度必须是正方向逆时针旋转。2、成套难度动作不得低于二级规定难度价值,否则最终得分将除以二。3、成套动作的评定，按照国际体联《2013—2016年竞技健美操竞赛规则》作为判定标准。4、自选套路、规定套路均可；自备音乐。 | 50分 |
| 特长展示 | 除徒手健美操以外的特长，展示内容、形式、风格不限。1、展示时间：1′30″±5″；2、评分方法：从艺术性、完成度、表现力、风格包装等进行评价，每个因素各5分。 | 20分 |
| 总分 |  | 100分 |

**2015年西南交通大学啦啦操**

**一级运动员测试内容及标准**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **内容** | **名称** | **考查内容** |
| 专项素质（30分） | 1. 有支撑依柳辛2周
2. 前软翻
3. 交换腿跳
4. 屈体分腿五连跳
 |  30分（按照2014年全国啦啦操竞赛规则为评判标准） |
| 1. 阿拉c杠6周
2. 库佩3周
3. 抱腿转540度
 |
| 专项技术1(35分) | 测试成套动作：花球舞蹈啦啦操。时间2分钟左右5秒。 | 1.花球动作技术的执行2.舞蹈动作技术的执行3.技术技巧动作的执行4.编排5.总体评价 |
| 专项技术2（35分） | 测试成套动作：爵士舞蹈啦啦操。时间2分钟左右5秒。 | 1、动作技术的执行2.定位、控制、延伸。动作的风格、力度3.动作与音乐的同步性4.编排5.总体评价 |
| 总分（100分） |  |  |
| 备注 |  |

**2015年西南交通大学啦啦操**

**二级运动员测试内容及标准**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **内容** | **名称** | **考查内容** |
| 专项素质（30分） | 1. 有支撑依柳辛
2. 前软翻
3. 屈体分腿三连跳
4. 交换腿跳
 | 30分（按照2014年全国啦啦操竞赛规则为评判标准） |
| 1. 阿拉c杠4周
2. 库佩两周
3. 前抱腿、侧抱腿
 |
| 专项技术1（35分） | 测试成套动作：花球舞蹈啦啦操。时间2分钟左右5秒。 | 1.花球动作技术的执行2.舞蹈动作技术的执行3.技术技巧动作的执行4.编排5.总体评价 |
| 专项技术2（35分） | 测试成套动作：爵士舞蹈啦啦操。时间2分钟左右5秒。 | 1.动作技术的执行2.定位、控制、延伸。动作的风格、力度3. 动作与音乐的同步性4.编排5.总体评价 |
| 总分（100分） |  | 100分 |
| 备注 |  |