附件：

**北京化工大学2020年高水平运动队招生测试内容及标准**

**（男子篮球）**

**一、15米×17次折返跑测试（10分）**

**1.测试内容**

在篮球场地两边线之间折返17次跑。

**2.测试目的**

专项速度耐力测试。

**3.测试场地与器材**

 标准篮球场、秒表。

**4.测试方法 及线路图**

 在两边线之间反复折返跑，中间无停顿，共17次（从一边跑到另一边记为1次）。听到“跑！”的口令快速起跑(同时计时)，第17次冲过边线后停表。



**5.测试要求**

起跑时不能踩边线，在发令员喊“预备，跑!”期间，不能抬起脚或抢跑；在跑的过程中，要求运动员每次折返时都要“踩到球场的边线”。

**6.成绩记录**

每组测试完后，考生退场。记录员向考官报告17次折返跑的成绩。

**7.得分成绩标准**

 在篮球场地两边线之间折返跑17次。

按照身高分为1.90米以下： 成绩60秒以内为 10 分

 成绩60-61秒为 8 分

 成绩61--62秒为 6 分

 成绩62--63秒为 4 分

 成绩63秒以上为 2 分

 1.90米-1.95米： 成绩61.0秒以内为 10 分

 成绩61.0—62.0秒为 8 分

 成绩62.0—63.0秒为 6 分

 成绩63.0—64.0秒为 4 分

 成绩65.0秒以上成绩为 2 分

 1.95米以上： 成绩62.0秒以内为 10 分；

 成绩62.0—63.0秒为 8 分

 成绩63.0—64.0秒为 6 分

 成绩64.0—65.0秒为 4 分

 成绩65.0秒以上为 2 分

注：1秒内分值按4舍5入计算。

**二、往返运球上篮（20分）**

**测试办法：**测试考生由球场篮筐下中心点处开始运球，同时计时开始，测试考生运球至**A**点处折返（不绕桩）面向球篮运球上篮（左右手上篮均可）。球投中篮后，运球至右侧边线B处，然后折转（不能双手持球转身），运球上篮（左右手上篮均可）。投球中篮后再运球回到A处折返运球上篮，往返两趟进4个篮，第4次运球上篮球进篮后停表计时结束。

注 每次上篮必须上进篮后（不进可补篮）才能做下一次上篮。

**1.时评（15分）**

**评分标准：**

**A**

**B**

C

|  |  |
| --- | --- |
| 成绩 | 分值 |
| ≤28秒 | 15 |
| 29秒 | 14 |
| 30秒 | 13 |
| 31秒 | 12 |
| 32秒 | 11 |
| 33秒 | 10 |
| 34秒 | 9 |
| 35秒 | 8 |
| 36秒 | 7 |
| 37秒 | 6 |
| 38秒 | 5 |
| 39秒 | 4 |
| 40秒 | 3 |
| 41秒 | 2 |
| 42秒 | 1 |
| ≥43秒 | 0 |

注：1秒内分值后一位按0.1分计 后两位按4舍5入记。

**2.技评（5分）**

重点是投篮技术动作，身体平衡性，移动速度，脚步技术动作，有无走步、翻腕、带球跑等违例现象。

技术评分标准：

很好完成4-5分；较好完成3-4分；基本做到完成2-3分；勉强完成1-2分；不能够完成0分。

**三、投篮（20分）**

**1.测试办法**

内线队员两分球测试（内线队员也可选择三分投篮 成绩按外线队员成绩算），外线队员三分球测试。

**2.成绩要求**

外线队员：三分投篮，两分钟自投自抢，投篮点不限。

内线队员：5.8米（罚球线外沿距端线内沿）延长线投篮，两分钟自投自抢，投篮点不限。

**3.命中（15分）**

 投中得分15分：外线队员投中一球得1.5分，投中10球为满分。

 内线队员投中一球得1分，投中15球为满分。

**4.计评（5分）**

重点是投篮手型，身体平衡，移动速度，脚步技术动作。

技术评分标准：很好完成5分；较好完成3-4分；基本做到完成2-3分；勉强完成1-2分；不能够完成0分。

**四、比赛（50分）**

采用综合评分办法。按照队员报名时的位置进行分组：五人一组，进行比赛，每组比赛用时10-20分钟 （可根据实际测试人数进行人员、时间调整） 按中锋、前锋、后卫三个不同位置各自的任务和应起的作用作为考核重点，以测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，进行综合评分。

|  |  |
| --- | --- |
| **位置** | **评分标准** |
| **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。 |
| e.防守和协防、补防能力。 |
| **前锋** | a.个人进攻得分和突破及中、远投得分能力； |
| b.封投、补位。 |
| c.快攻意识和助攻能力； |
| d.抢断球、篮板球。 |
| e.个人防守和协防、补防能力； |
| **后卫** | a.控球、传球、突破和进攻组织能力； |
| b.中、远投得分能力 |
| c.抢断、补位能力； |
| d.防守组织能力和协防、补防能力， |
| e.发动快攻意识和篮板球意识。 |

评分标准：以上各个位置中能够做到很好地完成40-50分；较好的完成30-40分；基本的做到完成20-30分；勉强完成10-20分 不能够完成0-10分。

**北京化工大学2020年高水平运动队招生测试内容及标准**

**（健美操）**

**一、基本身体素质（20分）**

1.俯卧撑提臀起（5分）

测试时长30秒，双手触脚，前撑开始，俯卧撑推起后，空中提臀屈体，屈体姿态要求双腿垂直于地面，胸贴近膝盖，以俯撑姿态结束。

2. 两头起（3分）

测试时长60秒，身体仰卧，双臂头上举，双腿并拢；腹部用力使双臂与双腿同时抬起，要求每做一次双手碰到脚尖。

3. 纵叉（2分）

下肢柔韧，搭一块10公分垫子左右纵叉贴地，每侧各一分。

4. 横叉（2分）

身体向前，两腿左、右分开放于地面，上体与地面及两腿垂直，两臂侧平举，两腿左右分开夹角≥180度。

5. 连续屈体分腿跳（5分）

测试时长30秒，双腿抬至空中成分腿屈体位置（夹角90°），双腿平行或高于水平位置，手臂与躯干高于双腿伸展开，躯干与双腿的夹角不大于60°，中间不间断。

1. 直角支撑静控（3分）

测试时长30秒，双腿并拢坐于地面，双手位于身体两侧贴近于臀部，双手支撑，只允许双手手掌触地，屈髋，双腿平行于地面。

**二、难度测试（40分）**

1. 男：托马斯转体180°后腾空转体360°成俯撑（5分）；

分腿前撑；完成托马斯全旋的同时转体180°后腾空转体360°，以俯撑姿态结束。

‘ 女：提臀腾起转体180°成文森（5分）；

提臀腾起转体180°成文森：双手前撑；俯卧撑推起后，空中提臀屈体，腾空时，转体180°；屈体姿态要求双腿垂直于地面，胸贴近膝盖，以文森姿态结束。

2. 男：分腿水平支撑成控文森（5分）

分腿水平支撑开始；保持分腿水平支撑2秒；屈臂，一腿向前侧方搭在同侧手臂肱三头肌上，成控文森姿态。

‘ 女：分腿高直角支撑转体720°或并腿高直角支撑转体360°以上（5分）；

分腿高直角支撑：双臂支撑，只允许手掌触地，双手位于身体两侧贴近髋部。转体720°。

并腿高直角支撑：双臂支撑，只允许手掌触地，双手位于身体两侧贴近髋部。转体360°以上。

1. 剪式变身跳接转体180°屈体再转180°成俯撑，或剪式变身跳接转体360°屈体再转180°成俯撑（5分）

 单脚起跳同时转体180°，腾空后交换腿跳完成一次纵劈腿姿态，双脚并拢落地后，直接起跳连接转体180°或360°屈体再转180°成俯撑，空中明显做出屈体动作，落地俯撑姿态标准。

1. 无支撑双依柳辛接垂地（5分）

单腿站立，连续完成两次无支撑依柳辛，以垂劈姿态结束。

1. 自选难度（20分）

按照国际体联《2016-2020版竞技健美操竞赛规则》，在A、B、C、D四个组别中，选取不少于三个组别的四个难度动作，要求难度分值不小于0.7。

**三、自选成套（30分）（2016--2020年版竞技健美操规则编排）**

|  |  |
| --- | --- |
| 分数 | 完成标准 |
| 优秀（25-30） | 1.成套动作的风格与所选音乐完美契合，运动员在成套中富有激情，感染力强。2.操化动作连续、复杂、高强度，过渡动作创新性强。3.难度动作完美完成。 |
| 良好（18-24） | 1.成套动作的风格与音乐能很好的结合；运动员完条成套过程中有表现力。2.操化动作较为复杂、连续，过渡动作具有创新性。3.难度动作高质量完成。 |
| 一般（10-17） | 1.成套动作的风格与音乐基本结合；运动员在成套中偶尔能有表现力。2.操化形式单一，强度不大，偶尔能出现高强度、连续、复杂的操化；过渡动作无创新3.难度动作基本能达到最低完成标准。出现“勾脚、屈膝、分腿”现象。 |

**四、一分钟（±5秒）第二风格舞蹈表演（街舞、现代舞、带有武术风格的舞蹈等）（10分）**

|  |  |
| --- | --- |
| 分数 | 完成标准 |
| 优秀（8-10） | 1.对舞蹈音乐的理解准确，舞蹈动作吻合音乐旋律，有节奏感。2.精神饱满，充分显示热情、活力、魅力。3.动作连贯完整，舞姿优美，技巧性强。 |
| 良好（6-8） | 1.表情比较符合舞蹈感情，动作能跟上节拍。2.精神较为饱满，能感受到舞者的热情、活力、魅力。3.动作比较连贯完整，舞姿较为优美，技巧性较强。 |
| 一般（4-6） | 1.对舞蹈音乐的理解不准确，舞蹈动作快或慢于音乐旋律，节奏感较差。2.精装状态欠佳，无表情、活力。3.出现忘记动作现象，舞姿生硬，无技巧动作展示。 |

**北京化工大学2020年高水平运动队测试内容及标准**

**（网球）**

**一、测试指标**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 身体素质（上午） | 基本技术（上午） | 实战能力（下午） |
| 指标 | 半场往返跑 | 正、反手底线、发球 | 比赛成绩 |
| 技评 | 战术意识及打法特点 |

**二、测试方法**

**1.身体素质测试(10分)**

测试内容：半场往返跑。将一支球拍放在底线中点后面，拍头指向球网，5个球的位置如图所示（见图）。从底线中点开始，沿着逆时针方向依次取回5个球，将每次取回的球放在球拍拍面上。测试员喊“预备-开始”之后，秒表计时开始，记录完成的时间。



**2.正反手底线（40分）**

测试方法：考生站在底线附近，陪练在场地对侧供球到考生正、反手半区位置，每个考生正、反手各打5个直线、5个斜线球（正、反手斜或直线以左右半场单打区划分）。共20个球。首先正手斜线击球5个，然后正手直线击球5个；反手斜线击球5个，然后反手直线击球5个。考生将球打进指定场区一球得1分，正反手技术评分各10分。

**3.发球（20分）**

测试方法：考生在平分区、占先区发球，每区各发10个球，要求5个内角，5个外角。前5次发向平分区外角，接着5次发向平分区的内角；接着5次发向占先区的内角，最后5次发向占先区的外角。发球第一落点进指定区域且第二落点在1.5米标志线外，方算有效；第一落点不进指定区域则无效。有效1球得1分。

1.5米

1.5米

**4.实战能力测试（30分）**

（1）比赛成绩

测试方法：随机抽签，打一场单打比赛。

（2）战术意识及打法特点

测试方法：通过比赛，观察考生的发球、接发球战术意识，相持球能力，进攻、防守、相持的转换能力及打法类型的鲜明、合理性、实用性等方面进行测评。