**湖南电气职业技术学院**

**2025年体育特长生**

**单独招生专项测试办法及评分细则**

每名体育特长生专项测试总成绩为300分，体育特长具体的测试项目为：田径类、难美类、大球类、小球类。体育特长生专项测试评分细则如下：

**（一）** **田径类考核标准：**

**男生：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目标准 | 300～270（分） | 267～240（分） | 237～210（分） | 207～180（分） | 177 以下（分） |
| 100 米 | 11〞～11〞29 | 11〞30～11〞40 | 11〞41～11〞69 | 11〞70～11〞99 | 12〞以上 |
| 400 米 | 50〞～52〞99 | 53〞～54〞49 | 54〞50～55〞99 | 56〞～57〞99 | 58〞以上 |
| 800 米 | 2 ˊ03〞～2 ˊ07〞 | 2 ˊ0〞8～2 ˊ 12〞 | 2 ˊ 13〞～2 ˊ 15〞 | 2 ˊ 16〞～2 ˊ 19〞 | 2 ˊ20〞以上 |
| 5000 米 | 17 ˊ~17 ˊ59〞 | 18 ˊ~18 ˊ59〞 | 19 ˊ~19 ˊ59〞 | 20 ˊ~20 ˊ59〞 | 21 ˊ 以上 |
| 跳远 | 6.6m～6.41m | 6.4m～6.21m | 6.2m～6.01m | 6.0m～5.91m | 5.9m 以下 |
| 三级 跳远 | 13.8m～13.51m | 13.5m～13.00m | 12.9m～12.51m | 12.5m～12.01m | 12m 以下 |
| 跳高 | 2m～1.81m | 1.8m～1.71m | 1.7m～1.61m | 1.6m～1.51m | 1.5m 以下 |
| 铅球 | 13m～12.1m | 12m～11.5m | 11.4m～11.1m | 11m～10.5m | 10.4m 以下 |
| 铁饼 | 40m～36m | 35m～32m | 31m～30.5m | 30m～29.5m | 29m 以下 |
| 标枪 | 50m～45m | 44m～41m | 40m～38m | 38m～36m | 35m 以下 |

**女生：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目标准 | 300～270（分） | 267～240（分） | 237～210（分） | 207～180（分） | 177 以下（分） |
| 100 米 | 13〞～13〞29 | 13〞30～14〞 | 14〞01～14〞29 | 14〞30～15〞 | 15〞01 以上 |
| 400 米 | 1 ˊ03～1 ˊ07〞 | 1 ˊ08～1 ˊ 10〞 | 1 ˊ 11～1 ˊ 13〞 | 1 ˊ 14～1 ˊ 15〞 | 1 ˊ 15〞以上 |
| 800 米 | 2 ˊ35〞～2 ˊ45〞 | 2 ˊ46〞～2 ˊ50〞 | 2 ˊ51〞～3 ˊ 10〞 | 3 ˊ 11〞～3 ˊ 14〞 | 3 ˊ 15〞以上 |
| 3000 米 | 12 ˊ30〞~ 13 ˊ30〞 | 13 ˊ31〞～14 ˊ | 14 ˊ01〞～14 ˊ49〞 | 14 ˊ50〞~ 15 ˊ29〞 | 15 ˊ30〞以上 |
| 跳远 | 5m～4.81m | 4.80m～4.51m | 4.50m～4.31m | 4.30m～4.01m | 4m 以下 |
| 三级跳远 | 11m～10.51m | 10.50m～10.21m | 10.20m～10.01m | 10m～9.81m | 9.8m 以下 |
| 跳高 | 1.5m～1.36m | 1.35m～1.3m | 1.29m～1.25m | 1.24m～1.20m | 1.2m 以下 |
| 铅球 | 10.5m～10.1m | 10m～9.5m | 9.4m～9.1m | 9m～8.5m | 8.4m 以下 |
| 铁饼 | 30m～26m | 25m～22m | 21m～19m | 18.5m～18.1m | 18m 以下 |
| 标枪 | 30m～26m | 25m～22m | 21m～19m | 18.5m～18.1m | 18m 以下 |

**（二）难美类考核标准（以体育舞蹈为例）**

**1、测试内容**

形体形态、基本功测试、国标舞作品测试。

**2、考核标准**

（1）观察形体形态，满分 60 分。

（2）基本功测试，满分 90 分：

主修拉丁舞的考生进行拉丁舞基本功测试，测试内容：伦巴舞基本动作（库卡洛恰、前进后退步），考生自己数节奏。主修摩登舞的考生进行摩登舞基本功测试，测试内容：华尔兹基本动作（左转步、右转步）考生自己数节奏。

（3）国标舞作品测试，满分 150 分：

摩登舞或拉丁舞中任选一支舞进行测试，舞曲由考生自己播放。舞蹈时间在 2 分钟内。舞蹈具备一定编排性、艺术性及难度的单人舞蹈。

**（三）大球类考核标准（以篮球为例）**

**1、测试内容**

助跑单脚起跳摸高、90 秒自抢篮板投篮、往返运球上篮、实战能力。

**2、考核标准**

（1）助跑单脚起跳摸高 60 分

测试方法：行进间单脚起跳、手臂触及篮圆外沿，测量摸高成绩，每人跳2次，取得最好成绩。3.35米满分，每低5CM递减 3 分。

（2）90 秒自抢篮板投篮 60 分

测试方法：外线队员在三分线外投篮，自投自抢要求投篮次数达 10 次以上，内线队员在限制区外投篮要求出手次数达 14 次以上，不能刻意只投擦板球（达不到投篮次数不计成绩）计算投中次数，每人测试两次，取最好成绩。

评分标准

外线：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 测试成绩 | 7 中 | 6 中 | 5 中 | 4 中 | 3 中 | 2 中 | 1 中 |
| 评分标准 | 20 分 | 16 分 | 12 分 | 8 分 | 4 分 | 2 分 | 1 分 |

内线：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 测试成绩 | 11 中 | 10 中 | 9 中 | 8 中 | 7 中 | 6 中 | 5 中 | 4 中 | 3 中 |
| 评分标准 | 20 分 | 16 分 | 14 分 | 12 分 | 10 分 | 8 分 | 6 分 | 4 分 | 2 分 |

（3）全场快速运球上篮（秒）60 分

测试方法：持球从球场端线外听信号（开始计时）运球至对面篮下行进间上篮、抢到篮板球后，用运球返回至篮下，行进间上篮，球进篮圈停表，往返二次上篮都中才算成绩，每人二次，取得最好成绩。11 秒以内满分，每增加 0.1 秒减 1 分。

（4）实战能力 120 分

测试方法：分队教学比赛 “五对五 ”双方采用人盯人防守。 评分标准：根据比赛表现给予适当分数。

**（** **四）小球类考核标准（以羽毛球为例）**

**1、测试内容**

发球、击高远球、搓球、实战能力。

**2、考核标准**

（1）发球 60 分：

正手发后场高远球

技评：以握拍、发力、击球的高度、弧度、落点的稳定性以及规则要求评定。球落在对方场地的端线和双打的后罚球线之间，发 10 个球，每成功一个计 2 分。

（2）击高远球 60 分：

技评：以握拍、脚步动作、发力、拍面、击球点、球的高度、弧度、落点及规则要求评定。球落在对方场地的端线和双打的后罚球线之间，每球 2 分，10 个球，共 20 分。

（3）搓球 60 分：

技评：以握拍、脚步动作、发力、拍面、击球点、球的高度、弧度、落点及规则要求评定。测试者站在中线的位置，上网搓正反球，球落在对方场地网前的 20——30CM 之间，每球 2 分，10 个球，共 20 分。

（4）实战能力 120 分：

根据比赛表现给予适当分数。