

湖南省普通高等学校招生

体育专业与体育竞赛优胜者 测试标准

(2012版)

湖南省教育考试院
湖南师范大学体育学院

组编



湖南师范大学出版社

9634/237

湖南省普通高等学校招生

001452624

体育专业与体育竞赛优胜者 测试标准

(2012版)

湖南省教育考试院
湖南师范大学体育学院

组编

编委会

主 编

陈最华

副主编

庄小平

金育强

编写成员

成俊杰	王秋云	汤长发	阳锡禹	易小坚
李艳翎	周建社	李先雄	李琮志	裴竞波
胡 勇	彭建泗	谷贻林	张继生	张 英
郭建平	常 娟	赵小平	黎明华	黄衣慧

贵阳学院图书馆



GYXY1452624

湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

湖南省普通高等学校招生体育专业与体育竞赛优胜者测试标准 (2012 版) / 湖南省教育考试院, 湖南师范大学体育学院组编. — 长沙: 湖南师范大学出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5648 - 0623 - 1

I. ①湖… II. ①湖…②湖… III. ①体育课—高中—升学参考资料 IV. ①G634.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 274131 号

湖南省普通高等学校招生体育专业与体育竞赛优胜者测试标准 (2012 版)

湖南省教育考试院, 湖南师范大学体育学院组 编

◇责任编辑: 宋 瑛

◇责任校对: 胡亚兰

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731.88853867 88872751 传真/0731.88872636

网址/http://press.hunnu.edu.cn

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 国防科技大学印刷厂

◇开本: 880 mm × 1230 mm 1/32

◇印张: 6

◇字数: 145 千字

◇版次: 2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

◇书号: ISBN 978 - 7 - 5648 - 0623 - 1

◇印数: 1 - 3000

◇定价: 15.00 元

前 言

所谓标准,是对重复性事物和概念所做的统一规定,它以科学、技术和实践经验的综合为基础,经过有关方面协商一致,由主管机构批准,以特定的形式发布,作为共同遵守的准则和依据。标准有国家、地区之分,亦有行业之分。作为选拔人才的招生考试,自然有其衡量人才水平的标准。湖南省高考体育术科测试已有 20 余年的历史,得益于科学的进步、技术的成熟和实践经验的积累,我们的测试标准和测试手段得到了不断的完善,形成了具有我们自己特色并为广大考生、教练员和测试工作人员共同遵守的高考体育术科测试标准和测试办法。

现行的《湖南省普通高等学校招生考试考试办法与评分标准》(以下简称《考试办法与评分标准》)自 2008 年公布,经过近四年的考试实践,为我省客观、公正地选拔体育人才,发挥了十分积极的作用,赢得了较好的社会反响。

随着体育运动的不断发展,以及社会对体育人才需求的多元化,该《考试办法与评分标准》显露出一些不足。为了进一步体现科学、客观、公平原则,强化实践性、针对性和可操作性,以适应湖南省高考体育术科考试的需要,我院根据近几年测试成绩的分布情况,组织有关专家进行了认真而广泛的研讨,并经过实验论证,对 2008 版《考试办法与评分标准》进行了修订和重新编写,并更名为《湖南省普通高等学校招生体育专业与体育竞赛优胜者测试标准》(2012 年版)。现予以颁布实施。

湖南省教育考试院

2011 年 12 月

目 录

第一章 体育专业测试项目设置	(1)
第一节 测试项目的构成	(1)
第二节 当年测试项目的确定	(3)
第三节 计分方法	(3)
第二章 体育专业身体素质项目测试细则及评分标准、 方法	(4)
第一节 速度项目	(4)
第二节 弹跳力项目	(4)
第三节 力量项目	(6)
第四节 灵巧性项目	(9)
第五节 耐力项目	(13)
附 身体素质测试项目评分表	(14)
第三章 体育专业辅助技术项目测试细则及评分标准、方法	(39)
第一节 篮球往返运球投篮	(39)
第二节 排球传球、垫球	(40)
第三节 足球	(42)
第四节 田径	(44)
第五节 体操	(44)

第六节 乒乓球	(46)
第七节 辅助项目的记分方法	(47)
附 辅助技术项目评分表	(48)

第四章 体育专业专项技术测试细则及评分标准、方法

.....	(58)
第一节 篮球	(58)
第二节 足球	(62)
第三节 排球	(69)
第四节 体操	(74)
第五节 田径	(77)
第六节 武术	(100)
第七节 艺术体操	(104)
第八节 健美操	(117)
第九节 乒乓球	(118)
第十节 游泳	(123)
第十一节 羽毛球	(128)
第十二节 网球	(133)
第十三节 跆拳道	(137)

第五章 体育竞赛优胜者、高水平运动员及体育特长生

(集体项目) 测试评分标准	(143)
第一节 田径	(143)
第二节 篮球	(145)
第三节 排球	(149)
第四节 足球	(154)
第五节 体操	(160)
第六节 乒乓球	(163)

第七节 武术	(168)
第八节 羽毛球	(169)
第九节 游泳	(172)
第十节 艺术体操	(172)
第十一节 健美操	(174)
第十二节 网球	(176)
第十三节 定向运动	(179)
附 体育竞赛优胜者、高水平运动员及体育特长生 (集体项目) 测试规定	(182)

第一节 测试项目的构成

体育专业测试项目由三大块构成:

一、身体素质板块

1. 速度项目

100 米

2. 灵敏度项目

立定跳远

二级蛙跳

立定三级跳远

原地纵跳摸高

3. 力量项目

原地推铅球

原地双手后抛铅球

引体向上(男), 1 分钟悬垂摆动(女)

双杠臂屈伸(男), 仰卧撑(女)

杠铃负重深蹲 1 分钟

4. 技巧性项目

8 字绕桩跑

第一章 体育专业测试项目设置

第一节 测试项目的构成

体育专业测试项目由三大块构成：

一、身体素质板块

1. 速度项目

100 米

2. 弹跳力项目

立定跳远

二级蛙跳

立定三级跳远

原地纵跳摸高

3. 力量项目

原地推铅球

原地双手后抛铅球

引体向上（男），1 分钟屈膝仰卧起坐（女）

双杠臂屈伸（男），俯卧撑（女）

杠铃连续挺举 1 分钟

4. 灵巧性项目

8 字围绕跑

绕杆跑

五米三向折回跑

三角形障碍跑

5. 耐力项目

800 米

二、专项技术板块

篮球

排球

足球

体操

武术

田径：200 米、400 米、800 米、1500 米、110 米栏（男）、100 米栏（女）、铅球、铁饼、标枪、跳高、跳远、三级跳远（男）、撑杆跳高（男）

游泳

乒乓球

艺术体操

健美操

羽毛球

网球

跆拳道

三、辅助技术板块

篮球：往返运球单手低手投篮

排球：传球垫球

足球：项目一：运球绕杆射门；项目二：定位球传准、颠球

田径：跳远、铅球

体操：预摆分腿腾越纵箱（男）、分腿腾越横箱（女）

乒乓球：2/3 台正手走动攻

第二节 当年测试项目的确定

每年在三大板块考试项目中选取若干项目确定为当年的考试项目，每年的具体方案在考试两个月以前向社会公布。

测试项目确定方案

方案	素质	百分比	专项	百分比	辅项	百分比
1	3	60%	1	25%	1	15%
2	2	57%	1	30%	1	13%
3	4	70%				30%
4	3	70%	1	30%	2	

考生在选择辅项时，篮球专项的考生不得选择篮球的往返运球投篮，排球专项的考生不得选择排球的传球、垫球，足球专项的考生不得选择足球的往返运球绕杆、定位球传准和颠球，体操专项的考生不得选择体操的跳箱，田径中投掷类专项的考生不得选择铅球，200 米、400 米、跨栏、跳跃类专项考生不得选择跳远。

第三节 计分方法

体育专业测试总分为 300 分。各项目的计分依据考试方案来确定。具体方法是：（1）确定考试方案；（2）用总分乘以项目所占的百分比计算出各项目的分数。

身体素质两项满分为 170 分，专项技术每项满分为 90 分，辅助项目每项满分为 40 分。

第二章 体育专业身体素质项目测试 细则及评分标准、方法

第一节 速度项目

一、项目

100 米跑：按田径运动竞赛规则全能项目 100 米跑的规定进行测试。

二、评分标准

详见表 1、表 2。

第二节 弹跳力项目

一、立定跳远

1. 场地设备：在沙坑旁约 1.50 米左右画一起跳标志线，起跳标志线后为起跳区，与沙坑在同一平面上。考生应在规定的起跳标志线后起跳。监考人员应随时平整起跳区，避免出现穴洞。

2. 动作规定：双脚站在起跳标志线后起跳，身体任何部位

不得触线，原地双脚起跳，起跳前不得垫、移步，双脚落入沙坑；动作完成后向前走出测试场地。测试时不准穿钉鞋。

3. 测试方法：每人试跳3次，每次均丈量成绩。应丈量考生身体着地部位距起跳标志线最近点至起跳标志线的垂直距离。丈量的最小单位为1厘米，以3次试跳中最好成绩为考试成绩。

4. 评分标准：详见表3、表4。

二、二级蛙跳

1. 场地设备：同立定跳远，起跳区距离可酌情后移。

2. 动作规格：双脚站在起跳标志线后起跳，身体任何部位不得触线，原地双脚起跳（起跳前不得垫、移步），双脚同时落地，落地后不得停顿或垫步，立即再做双脚起跳，双脚落地或落入沙坑，动作完成后向前走出测试场地。测试时不准穿钉鞋。

3. 测试方法：每人试跳3次，每次均丈量成绩。应丈量考生第2跳身体着地部位距起跳标志线最近点至起跳标志线垂直距离。丈量的最小单位为1厘米，以3次试跳中最好成绩为考试成绩。

4. 评分标准：详见表5、表6。

三、立定三级跳远

1. 场地设备：同二级蛙跳，起跳区距离可酌情后移。

2. 动作规格：双脚站在起跳标志线后起跳，身体任何部位不得触线；第一跳原地双脚起跳，单脚落地；第二跳用落地脚起跳，向前跨出一步，以摆动腿落地；第三跳用落地的摆动腿起跳，双脚落入沙坑。动作完成后向前走出测试场地。测试时不准穿钉鞋。

3. 测试方法：每人试跳3次，每次均丈量成绩。应丈量考生身体着地部位距起跳标志线最近点至起跳标志线的垂直距离。

丈量的最小单位为 1 厘米，以 3 次试跳中最好成绩为考试成绩。

4. 评分标准：详见表 7、表 8。

三、原地纵跳摸高

1. 场地器材：电子摸高器、地板场地。

2. 动作规格：（先测量考生站立时手臂伸直的高度）考生站立于悬挂在一定高度的电子摸高器下，原地双脚起跳，在腾空最高点触摸电子摸高器，电子摸高器将显示触摸高度。考生起跳时不得双脚移动或垫步，站立时手臂伸直的高度在测试时测量。

3. 测试方法：每人试跳 2 次，丈量的最小单位为 1 厘米。以触摸的高度值减手臂伸直的高度值为测试成绩，以最好成绩为最后成绩。

在测量站立手臂高度时，双脚并拢，膝、腰、肩、肘各关节必须伸直（必须穿短裤测量）。

4. 评分标准：详见表 9、表 10。

第三节 力量项目

一、原地推铅球

1. 场地设备：场地设置按田径运动竞赛规则规定。铅球重量为男 5 千克，女 4 千克。

2. 动作规格：站立在投掷圈内，考生采用原地侧向或背向均可，但不得做滑步或旋转动作，投掷臂的同侧支撑腿在铅球出手前不得离地。推铅球时，应将铅球置于锁骨窝处，用单手由肩上推出，不得将铅球移至肩下或肩后抛掷。球推出后脚不得踏出投掷圈或踏在抵趾板上。身体各部位不得接触投掷圈前半圈外地

面。球出手后必须从投掷圈后半部退出场地。

3. 测试方法：每人试推 3 次，丈量成绩时，丈量尺须通过投掷圈圆心，丈量投掷圈或抵趾板内沿至球落地点后沿之间的距离。丈量的最小单位为 1 厘米，以 3 次试投中最好成绩为考试成绩。

4. 评分标准：详见表 11、表 12。

二、原地双手后抛铅球

1. 场地设备：场地设置按田径运动竞赛规则推铅球的场地规定，铅球重量为男 5 千克，女 4 千克。

2. 动作规格：站立在投掷圈内，双脚平行开立，背对投掷区，双手握球置于体前；可做预摆，抛出前双脚不得垫、移步，用双手将球经头上向后抛出，不得从肩上两侧抛出，球出手前不得踏出投掷圈。球出手后，身体各部位不得触及投掷圈和抵板上，或接触投掷圈前半圈外地面。球出手后必须从投掷圈后半部退出场地。

3. 测试方法：每人试推 3 次，丈量成绩时，丈量尺须通过投掷圈圆心，丈量投掷圈或抵趾板内沿至球落地点后沿之间的距离。丈量的最小单位为 1 厘米，以 3 次试投中最好成绩为考试成绩。

4. 评分标准：详见表 13、表 14。

三、引体向上（男）

1. 场地器材：高单杠。

2. 动作规格：考生双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂姿势。引体向上至下颌过杠，每引一次后要回复至双臂伸直的悬垂姿势。上引时不许摆动和振动，膝部不许弯曲，不许蹬腿。

3. 测试方法：每人测试 1 次，记录正确完成成功动作的次

数。考生在测试中必须连续完成动作。

4. 评分标准: 详见表 15。

四、双杠臂屈伸 (男)

1. 场地器材: 双杠。

2. 动作规格: 考生双手握住双杠, 跳上成直臂支撑, 身体下降, 两弯曲至肩低于肘, 然后推杠成直臂支撑。身体禁止摆动或蹬腿。

3. 测试方法: 每人测试 1 次, 记录正确完成成功动作的次数。考生在测试中必须连续完成动作。

4. 评分标准: 详见表 15。

五、俯卧撑 (女)

1. 场地器材: 体操垫。

2. 动作规格: 考生身体与两臂伸直支撑于垫上, 两手相距与肩同宽。身体下降至肩于肘平齐, 再推臂向上成直臂支撑姿势。完成动作过程中不得弓身或塌腰, 要保持身体平直。

3. 测试方法: 每人测试 1 次, 记录正确完成动作的次数。考生在测试中必须连续完成动作。

4. 评分标准: 详见表 16。

六、1 分钟屈膝仰卧起坐 (女)

1. 场地器材: 体操垫、秒表。

2. 动作规格: 考生仰卧于垫上, 双腿屈屈稍分开, 大小腿成直角, 两手指交叉抱于头后。一人压住考生两脚踝关节。听到口令开始起坐。起坐时, 双肘须触及两膝; 仰卧时, 两手背须触及垫面。

3. 测试方法: 每人测试 1 次, 记录正确完成动作的次数。

考生在测试中必须连续完成动作。

4. 评分标准：详见表 17。

七、杠铃连续挺举 1 分钟

1. 器材标准：杠铃重量男 30 千克，女 20 千克。

2. 动作规格：预备姿势，两脚

开立与肩同宽，双手正握杠铃杆。开始时两臂上提杠铃至胸置于锁骨部位；同时身体直立，随即屈膝预蹲，迅速伸膝、髋、蹬地（两脚可前后或左右开立），同时两臂向头上挺举杠铃直至完全伸直（手臂及身体垂线的夹角不得大于 30° ），然后收腿身体直立，再屈臂将杠铃放回

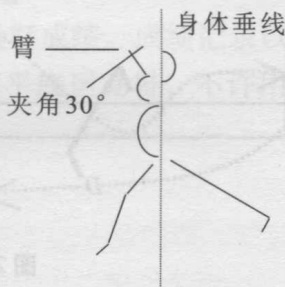


图 1 挺举动作规格示意

锁骨部位。杠铃放回锁骨部位时为完成一次挺举，不得停留，应立即做第 2 次挺举动作（见图 1）

3. 测试方法：按以上的动作规格提杠铃至胸置于锁骨部位后，听到口令即开始。动作不符合动作规格要求，不计次数，连续做挺举动作，计 1 分钟内完成次数。

4. 评分标准：详见表 18、表 19。

第四节 灵巧性项目

一、8 字围绕跑

1. 场地规格（见图 2）：

ac 全长 10 米，共设 A、B、C 三个杆，杆高不低于 1.5 米，