

体育高考指南



广西人民出版社

体 育 高 考 指 南

丁忠元 主编

马原康	王富轩	肖开宁	李广云
杜凤林	张向荣	张本诗	黄亮彩

广 西 人 民 出 版 社

体 育 高 考 指 南

丁忠元 主编

马原康 王富轩 肖开宁 李广云

杜凤林 张向荣 张本诗 黄亮彩



广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 桂林漓江印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 8.375 印张 181 千字

1984年7月第1版 1984年7月第1次印刷

印 数 1—17,200 册

书号: 7113·451 定价: 0.67 元

前 言

为了帮助报考高等院校体育专业的广大考生，了解体育考试项目和评分标准与办法，更好地作好准备，有目的、有计划、科学地参加系统训练，积极提高运动成绩和掌握有关知识，顺利地参加体育考试。我们根据国家体委和教育部关于体育专业统一考试的有关规定的精神，并参照高等院校体育专业考试评分标准和办法等资料编写了这本书。本书内容包括三大部分：第一部分是关于体育考试的有关规定，怎样参加体育考试和填写志愿；第二部分是身体素质测验项目的动作要领、练习方法和注意事项；第三部分是专项测验项目的动作要领、练习方法和注意事项。最后附有各种测验项目评分表。可供广大考生、体育指导教师和负责招生工作的同志参考使用。

在编写过程中，我们得到了胡家俊、顾荣瑞、王敦浦、吴长生等同志和山东省济宁地区招生办公室的支持和帮助，姚志荣、李建中、赵俊奎等同志参与了本书的部分工作，张焕玉同志对书稿进行审定，宋敏、张东亮同志为本书绘图，在此致以深切的感谢。

一九八三年十二月

目 录

体育专业考试的有关规定

一、体育考试项目	1
(一) 身体素质测验项目	1
(二) 专项技术选测项目	1
(三) 各项目考试的评分方法和要求	2
(四) 体育考试总成绩评定方法	3
二、身体素质测验项目评分标准与办法	3
(一) 动作规格与测验方法	3
(二) 评分方法	8
三、专项技术测验项目评分标准与办法	8
(一) 田 径	8
(二) 体 操	9
(三) 足 球	11
(四) 篮 球	13
(五) 排 球	15
四、附加专项技术测验项目评分标准与办法	18
(一) 乒乓球	18
(二) 武 术	20
(三) 游 泳	21
五、体育考试的初试和复试	21
(一) 初 试	21
(二) 复 试	23
(三) 怎样计算考试成绩	24

(四) 怎样填写志愿表	25
身体素质测验项目的动作要领、练习方法和注意事项	
一、100米跑	28
二、50米×2蛇形跑	36
三、跳跃项目	38
(一) 立定跳远	38
(二) 跳高	40
(三) 纵跳	47
四、力量性项目	48
(一) 引体向上	48
(二) 俯卧撑	50
(三) 推铅球	52
(四) 举重物	61
五、一般身体素质测验项目的训练计划	62
专项测验项目的动作要领、练习方法和注意事项	
一、田 径	65
(一) 中、长距离跑	65
(二) 跨栏跑	72
(三) 跳 远	78
(四) 三级跳远	83
(五) 撑竿跳高	85
(六) 铁 饼	89
(七) 标枪和手榴弹	91
二、体 操	95
(一) 专项素质	95
(二) 规定动作	99
技 巧	99
双 杠	103
高、低单杠	109

跳 马	115
平衡木	116
三、足 球	119
(一) 20米运球过竿射门	119
(二) 定位球踢准	121
(三) 颠 球	123
(四) 30米跑	124
(五) 比 赛	124
(六) 守门员扑接球	126
(七) 有关规则	127
四、篮 球	127
(一) 助跑摸高	127
(二) 往返运球投篮	128
(三) 投 篮	130
(四) 全场(或半场)比赛	131
(五) 有关的规则	133
五、排 球	134
(一) 助跑摸高	134
(二) 三米移动	136
(三) 发球技术	138
(四) 垫球技术	140
(五) 传球技术	143
(六) 扣球技术	145
(七) 四对四(或六对六)比赛	147
六、武 术	149
(一) 基本功和动作	149
(二) 套 路	153
七、乒乓球	154
(一) 正手攻球	154

(二) 搓中突击	156
(三) 结合战术	157
八、游 泳	166
(一) 100米爬泳	166
(二) 100米仰泳	169
(三) 100米蛙泳	172
(四) 100米蝶泳	174

附录:

一、身体素质测验项目评分表	177
二、专项技术测验项目评分表	200
(一) 田径专项评分表	200
(二) 体操专项评分表	242
(三) 足球专项评分表	246
(四) 篮球专项评分表	250
(五) 排球专项评分表	252
三、附加专项技术测验项目评分表	254
(一) 武术专项评分表	254
(二) 游泳专项评分表	256

体育专业考试的有关规定

为了进一步提高高等学校体育专业招生质量，更好地贯彻德、智、体全面考核、择优录取的原则，录取新生要求考生体育专项考试达到要求外，同时政治、文化方面也要达到要求，以便为我国的社会主义现代化建设培养又红又专的体育专业人材。这里仅介绍体育专业考试的有关方面，供广大考生和体育教师参考使用。

一、体育考试项目

（一）身体素质测验项目

第一类：100米跑。

第二类：50米×2蛇形往返跑。

第三类：纵跳、立定跳远、跳高。

第四类：单杠引体向上（男）、俯卧撑（女）、举重物、推铅球。

以上四类项目，未标有（男）或（女）者，为男、女通用项目。由省、市、自治区高等学校招生办公室根据本地区的具体情况，每类确定测验一项。

（二）专项技术选测项目

主要设有：田径、体操、足球、篮球、排球五个专项。考生任选其中一项进行测验。足球只限男生选测。

各省、市、自治区原则上按以上项目选测。若根据本地区特点需增设项目，考试评分标准与办法可参照本办法附加选测项目评分标准与办法，或自行制订。

(三) 各项目考试的评分方法和要求

1. 达标项目考试成绩均按评分表评分

计时项目：

每个受试者，必须有两块以上秒表对其进行计时，按田径运动竞赛规则计算成绩。

非计时项目：非计时项目包括计次数和丈量高度、远度的项目。

对每个受试者，至少要有两位教师进行评定，一人主试，一人监试，成绩方能有效。

2. 技评项目考试成绩均按四级评定

采用百分制，以五分为一个分数段：

优秀：100、95、90、85四个分数段；

良好：80、75、70三个分数段；

及格：65、60二个分数段；

不及格：60分以下直至0分。

各个项目的评分均按其分配百分率换算分值计分，详见各项评分表。

技评项目，每项必须有3~4位教师评定成绩。成绩计算方法是按3~4位教师评定的成绩中，取相同分数多者为准，进行评定；若3或4人评定的成绩均不相同，其最高与最低成绩不计，3人者计中间成绩，4人者计两个中间成绩的平均成绩。

（四）体育考试总成绩评定方法

体育考试总成绩满分按100分计算。其中包括 身体素质和专项技术两部分成绩。

身体素质：包括四个项目，满分按100分计算，各项分值均占总分的25%，即满分为25分。

专项技术：只计一个项目，满分也按100分计算。田径项目是以一个单项成绩评分。体操、球类项目，按其达标和技评的百分率之和评分。

体育考试总成绩中身体素质和专项技术百分率的分配为：

体育系：身体素质占70%，专项技术占30%。对体育系学生的身体素质方面要求高一些。

运动系：身体素质占40%，专项技术占60%。对运动系学生的专项技术方面要求高一些。

体育考试总成绩的评定方法：

将身体素质和专项技术的总分，分别按百分率换算后，再将其换算分值相加，即得总成绩。

各项测验成绩分值超过满分者，不得附加分，均按其满分计算。

二、身体素质测验项目评分标准与办法

（一）动作规格与测验方法

第一类

100米跑：

按田径运动竞赛规则全能项目一百米跑的规定进行测

验。对跑完全程者以二或三块秒表计时，按田径运动竞赛规则确定成绩。无条件使用发令枪者，可用令旗或口哨代替。

第二类

50米×2蛇形往返跑：

1. 场地设置

(1) 场地全长(A~B)50米，宽度不限。CD为起点线(图1)。

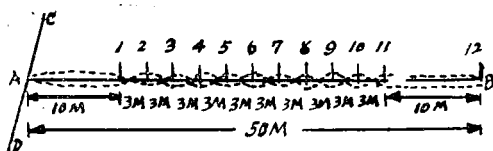


图1 蛇形跑场地路线图

(2) 标志竿距离，起点(A)至第1标志竿为10米，第1至第11标志竿竿间距均为3米，第11至12标志竿(B)为10米。

(3) 标志竿要固定插在一条直线上并垂直于地面，竿高至少1.5米。

(4) 标志竿必须采用横断面直径不超过3cm的竹制竿或木制竿，竿的下端装有金属尖头，插入地面的深度不超过12cm，金属尖头上不得附加横的或角形的埋入地下的固定装置。可用竹制的标枪作为代用器材。

(5) 折转标志竿即第12标志竿，竿的上端须附加一面彩色小旗，颜色与形状不限，以醒目为宜。

2. 动作规格

(1) 从起跑线后，以任何站立姿势听发令枪响或其他发令信号起跑。

(2) 起跑后从右(左)绕过第1标志竿，然后从左(右)

交换绕过第2至第11标志竿成蛇行状向前跑。

(3) 从第11标志竿直接跑至第12标志竿, 绕过第12标志竿后直接跑回第11标志竿, 再以蛇行跑返回起跑线, 原起跑线为终点线。

3. 测验方法

(1) 对按动作规格跑完全程者以二或三块秒表计时, 按田径运动竞赛规则确定成绩。

(2) 特定规则: ①碰倒一根标志竿扣百分制20分(合25%的5分); 碰倒三根或三根以上标志竿, 则不计成绩。②碰倒的标志竿不再插回原处, 受试者返回时, 跑至碰倒的标志竿处, 可以不绕竿直接跑向下一竿。③少绕一根标志竿扣百分制16分(合25%的4分); 少绕三根或三根以上标志竿, 则不计成绩。④不得用手臂拨标志竿, 用臂拨标志竿者, 无论竿倒或不倒均按碰到标志竿的规定处理。

(3) 允许受试者穿跑鞋参加考试。

第三类

纵跳、立定跳远、跳高:

1. 纵跳

(1) 动作规格: 原地双脚站立, 屈膝垂直向上跳起(不得向前、向后、向左、向右方向跳)后, 双脚落地。

(2) 测验方法: ①直立在纵跳板或区(60平方厘米的正方形)中央, 将测量尺系于被测者腰带正中, 让其自然下垂, 调整到○点, 准备起跳。②按动作规格作纵跳, 用腰带拉动测量尺, 不得借助身体任何部位拉动测量尺。③双脚落在纵跳板内或区内, 视测量尺拉出的长度, 以厘米为计算单位作为纵跳高度, 即为有效成绩。落地时脚踏出纵跳板或区的边缘便判为犯规, 计一次试跳, 不算成绩。④每人试跳三次, 以最

佳成绩为考试成绩。

(3) 若因考场条件所限,也可采用双脚起跳摸高的测验方法:①先丈量考生直立臂上举摸高的高度(要求臂伸直,体侧贴墙)为第一次摸高高度。②再丈量考生原地起跳摸高的高度为第二次摸高高度。③用第二次摸高的高度减去第一次摸高的高度,所得长度为纵跳高度。④每人试跳三次,以最佳成绩为考试成绩。

2. 立定跳远

(1) 动作规格:双脚开立,于起跳线后向前上方跳起。不得用脚挖穴,不得踏线;原地双脚起跳,不得垫步;用双脚落地(或沙坑),然后向前走出测验场地(或沙坑)。

(2) 测验方法:①每人试跳三次,每次均丈量成绩,以最佳成绩为考试成绩。②落地后,从落点后沿垂直丈量至起跳线后沿的距离,所得数目为试跳成绩。丈量成绩时,沙坑沙面要与起跳地面在同一水平面上。成绩计算以米为单位,取两位小数。③其他按田径运动竞赛规则中有关跳远的规定执行。④受试者不得穿跑鞋、跳鞋参加考试。

3. 跳高

(1) 动作规格:从任何方向助跑,采取任何姿势均可,以单脚起跳过横竿。

(2) 测验方法:①起跳高度可据本地区的水平决定,每次升高的高度要适当,不作统一规定。②每个高度有三次试跳机会,在某个高度上三次试跳失败,不计成绩,以前一个高度作为考试成绩。③成绩丈量,丈量尺必须与地面垂直,丈量尺在地面的尺度为0,丈量至横竿最低部位上沿的高度为试跳成绩。成绩计算以米为单位,取两位小数。④其他按田径运动竞赛规则执行。

第四类：包括单杠引体向上(男)、俯卧撑(女)、举重物。

1. 单杠引体向上（男）

(1) 动作规格：①双手正握单杠，与肩同宽成悬垂，身体伸直静止。②屈臂引体向上，下颌过杠面，身体保持伸直(曲臂引体时不得有摆、振等附加动作)。③臂伸直。

(2) 测验方法：①按以上动作规格连贯完成一遍为一次，计连续完成总次数。②不符合动作规格的引体向上，则不计入总次数。

2. 俯卧撑（女）

(1) 动作规格：①俯撑开始，两臂同肩宽，伸直撑地，手指向前，身体平直。②臂全屈，胸接近地面，肘高于肩，身体仍保持平直。③臂伸直还原成俯撑。

(2) 测验方法：①按以上动作规格连贯完成一遍为一次，计连续完成总次数。②不符合动作规格不计入总数。

3. 举重物（提杠铃至胸向上推举）

(1) 器材标准：①杠铃，男为30公斤，女为20公斤。②若因条件所限，无杠铃者可采用铁或木杠两端系重物作为代用器材。横杠以手能握住为准，重物须固定在横杠两端，横杠上沿至重物下沿垂直距离不得超过40厘米。重物重量须符合标准。

(2) 动作规格：①两脚开立与肩同宽，两手正握横杠，屈膝下蹲。②上提杠铃至胸或锁骨部位，同时身体直立，翻腕。③推起杠铃至两臂完全伸直，两膝不得弯屈。④放下杠铃至地面，膝弯屈或伸直不限，不得重放或抛扔。

(3) 测验方法：①按以上动作规格连贯完成一遍为一次，计连续完成总次数。②杠铃放至地面后，要立即向上提拉，不得间歇；提拉后仍须先至胸或锁骨部位，然后上推，违

者不计入总次数。③不符合动作规格的多余动作，也不计入总次数。

4. 推铅球

(1) 器材标准：铅球重量，男为 5 公斤，女为 4 公斤。

(2) 动作规格：站立在投掷圈内，从静止姿势开始，原地或滑步（侧向或背向）均可，用单手将球从肩上接近锁骨处推出。不得将球移至肩下或肩后抛掷。

(3) 测验方法：①每人推三次，丈量其中最远一次成绩为考试成绩。②球出手后，脚不得踏在投掷圈或抵趾板上，身体各部位不得接触圈外地面；球落地点必须在投掷区角度线内沿之内（投掷圈直径和投掷区角度均按田径运动竞赛规则规定）。③成绩丈量，丈量尺通过投掷圈圆心，丈量投掷圈内沿至球落地点后沿之间的距离。成绩计算以米为单位，取两位小数。④其他按田径运动竞赛规则执行。

(二) 评分方法

(1) 身体素质测验项目分四类，考生考试每类一项，共四个项目。其总分满分按100分计算，每个项目的分值均占总分的25%，即满分为25分。

(2) 评分方法，先按各项考试成绩查出评分表25%的分值，然后将各项分值相加，即为身体素质总分。

三、专项技术测验项目评分标准与办法

(一) 田 径

1. 测验项目

(1) 跑类：男生：200米、400米、1500米、110米栏（少

年甲组栏高、栏距)。女生:200米、400米、1500米、100米栏。

(2) 跳类:男生:跳高、跳远、三级跳远、撑竿跳高。女生:跳高、跳远。

(3) 投类:男生:铅球(7.26公斤)、铁饼(2公斤)、标枪(800克或竹竿枪)、手榴弹(700克)。女生:铅球(4公斤)、铁饼(1公斤)、标枪(600克或竹竿枪)、手榴弹(500克)。

2. 测验方法

(1) 考生根据个人特长任选一个单项进行测验。

(2) 测验方法均按田径运动竞赛规则进行。

3. 评分方法

(1) 田径专项总分满分按100分计算,考生单项成绩的评分即为该项总分。

(2) 200米跑评分标准按跑一个和两个弯道分别评定。

(3) 各单项成绩评分标准详见各项评分表。

(二) 体 操

1. 测验项目

(1) 专项素质:男生:引体向上、左叉、右叉、体前屈、两臂握手上举向后。女生:俯卧撑、仰卧举腿、左叉、右叉、桥、两臂握手上举向后。

(2) 规定动作:①男生。技巧:倒立前滚翻、侧手翻、头手翻、侧翻内转(小翻毽子)。双杠:前摆上、后摆上、长振屈伸上、支撑摆动手倒立。单杠:屈伸上(低杠)、支撑后回环(低杠)、弧形下(低杠)、后摆上(高杠)。跳马(高1.25米):水平分腿腾越。②女生。技巧:倒立前滚翻、侧手翻、前手翻、侧翻内转(小翻毽子)。低单杠:单脚蹬地摆动翻身