

附件二

湖南化工职业技术学院 2018 年 体育特长生单招测试方案

为满足学院体育运动队发展需要，推进校园体育文化建设，进一步提高运动项目竞技水平，根据教育部《关于进一步加强普通高校高水平运动队建设的实施意见》、湖南省教育厅《关于做好 2018 年高职（高专）院校单独招生工作的通知》及《湖南化工职业技术学院 2018 年单独招生方案》的有关规定，我院定于 2018 年 4 月 13 日组织体育特长生招生测试，选拔具有篮球、跆拳道、足球、田径、健美操、乒乓球等项目特长的体育特长生。具体方案如下：

一、招试项目及计划

招收篮球、跆拳道、足球、田径、健美操、乒乓球等项目的体育特长生，录取人数为我院 2018 年单招 B 类计划 26 人。

二、报考条件

- 1、已报名参加湖南省 2018 年应届高考考生。
- 2、德、智、体全面发展，无伤病，年龄不超过 22 周岁(1995 年 1 月 1 日<含>后出生)。

三、报名流程及测试安排

- 1、符合报考条件的考生请于 4 月 10 日前电话联系招生就业处，联系电话：0731-22537639，QQ:51551300，联系人：石博老师。

2、4 月 12 日，考生在网上自助打印准考证或到学校现场打印准考证后（具体方法详见学校招生网），到新校区行政楼 105 办公室填写体育特长生登记表并提交报名材料（包括身份证及相关比赛成绩证书、获奖证书等证明材料复印件，报名材料不退还）。

3、4 月 13 日上午 8：30 在湖南化工职业技术学院图书馆一楼集合、检录后参加体育专项测试。

4、测试内容及标准。篮球、跆拳道、足球、田径、健美操、乒乓球项目分别组织专项测试，内容及标准依次详述见附件。

四、测试要求

- 1、考生须在规定时间内和地点集合检录，凭准考证和本人身份证

参加测试；

2、严禁考生穿戴具有特殊标记性的服装和饰物，如服装上印有某某地、某某学校或佩戴不同颜色的护腕、护肘等，否则将按违纪处理，取消相关考生的测试资格，情节严重者，按照有关规定处理。

3、定量的专项测试后，请考生核对本人测试结果，对本人结果无异议者，签字确认后离开场地；对本人结果有异议者，请考生当场与专项测试负责人咨询。如考生签字离开考场后对本人结果有异议者，不对考生做任何解答工作，一切后果由考生本人负责。

五、测试现场公布测试成绩办法

为确保体育单招招生测试的公开、公平、公正，维护广大考生的合法权益，我院招生体育单招测试实行现场公布测试成绩。具体要求如下：

1、依据专项测试方法与评分标准，所有测试指标均须现场公布或报出测试成绩。

2、定量测试指标，考评人员须准确测量，记录人员需认真记录，当场向考生宣布测试成绩并要求考生签名。

六、体育专项测试合格考生确定办法

按照招生计划，根据体育专项测试成绩从高到低，择优确定体育测试合格考生名单。

湖南化工职业技术学院

2018 年 4 月 2 号

附件： 体育特长专项测试内容与要求

篮 球

一、测试项目和分值

类别	项目	分值（分）
专项测试	投篮	75
	1 对 1	75
	比赛	150
身体素质 (任选一项)	折回跑	180
	摸高	180

（一）身体素质：（满分 180 分，考生两项选择其中一项进行测试）

1、折回跑

（1）方法：3 名队员一组完成连续的 3 组折回跑 1 次，每组从底线出发遇到两个罚球线，中线和对面底线折回（手摸线）。

（2）评分标准：

男子：1 分 50 秒为满分（满分 180 分），成绩超过 1 分 50 秒，每 1 秒减 5 分。

女子：2 分 20 秒为满分（满分 180 分），成绩超过 2 分 20 秒，每 1 秒减 5 分。

2、助跑摸高

（1）考试方法：考生助跑起跳摸高，单手触摸有固定标尺的高物，记录绝对高度。助跑距离和起跳方式不限。每人测试 2 次，取最好成绩

（2）评分标准：男子从 3.0 米（女子 2.70 米）开始计分，每上升

5CM 加 20 分；（满分 180 分）

男子：

高度（cm）	分值(分)
300	140
305	160
310	180

女子：

高度（cm）	分值(分)
270	140
275	160
280	180

（二）专项测试（满分 300 分）

1、投篮（满分 75 分）

（1）方法：考生在规定时间内（1 分钟）在罚球线或罚球线延长线以外进行投篮，采取自投自抢的方式。

（2）评分标准：投篮动作标准技术评分 25 分，每投中一球加 5 分；满分 75 分。

2、1 对 1（满分 75 分）

（1）方法：测试队员连续持球进攻 3 次，校队队员负责防守，后卫前锋采取突破上篮或突破投篮，内线队员采取低位进攻，进行连续 3 次的 1 对 1 进攻。

（2）评分标准：打进一球算 10 分，3 球全打进算 30 分，技术动作运用合理性 20 分，技术动作熟练度 25 分，由评委进行打分；满分

75 分。

3、比赛（满分 150 分）

（1）全场五打五比赛，2 节，20 分为一节。由测试组进行评分。

（2）评分标准

测试内容	分值（分）
临场比赛经验	30
配合意识	30
比赛作风	30
个人进攻防守	30
篮板球技术	30

跆拳道

一、测试项目与对应分值

类别	项目	分值（分）
专项测试	横叉	50
	组合	100
	实战	150
身体素质	折回跑	180

二、测试项目

（一）专项测试（满分 **300** 分）

1、横叉

（1）动作测试目的：测试柔韧性。

（2）动作规格：两手在体前扶地或者侧举或者置于两腿上，两腿左右分开，两大腿内侧充分接触地面形成直线，脚背内侧着地。

（3）评分标准：（见下表）

厘米	分数	厘米	分数
0		13	30
1		14	27. 5
2		15	25
3		16	22. 5
4		17	20
5	50	18	17. 5
6	47. 5	19	15

7	45	20	12. 5
8	42. 5	21	10
9	40	22	7. 5
10	37. 5	23	5
11	35	24	2. 5
12	32.5	25	0
说明：每增加 1 厘米扣 2.5 分，超过 20 厘米记为 0 分。			

2、组合技术

组合技术包括以下技术动作：双飞踢、下劈、后横踢、前横踢、后旋踢、旋风踢、后踢。

（1）每个组合测试一次

（2）三个组合

①右腿后横踢--左腿后横踢--双飞踢--后旋踢

②后撤步右腿下劈--左腿下劈--右腿连续横踢

③右腿后横踢--旋风踢--右腿垫步下劈--左腿后踢

（3）评分标准

①每个组合测试两次，由于持靶造成的失误，可给予重测的机会

②评分表如下：

等级得分	评分因素				
	动作路线	动作速度	击打效果	空间距离	动作衔接与协调
9.0-10 分	优	优	优	优	优

8.0-8.9分	良	良	良	良	良
7.0-7.9分	一般	一般	一般	一般	一般
6.0-6.9分	差	差	差	差	差
5.0-5.9分	很差	很差	很差	很差	很差

3、实战

(1) 一分钟实战：根据考生在实战过程中的主动进攻、防守、防守反击等技战术发挥予以评分

(2) 评分表如下

等级得分	评分因素		
	主动进攻	防守	防守反击
9.0-10分	优	优	优
8.0-8.9分	良	良	良
7.0-7.9分	一般	一般	一般
6.0-6.9分	差	差	差
5.0-5.9分	很差	很差	很差

(二) 身体素质（满分 180 分）

(1) 测试项目：折回跑

(2) 方法：3 名队员一组完成连续的 3 组折回跑 1 次，每组从底线出发遇到两个罚球线，中线和对面底线折回（手摸线）。

(3) 评分标准：男生 2 分 0 秒为满分（满分 180 分），成绩超过 2 分 0 秒，每 1 秒减 5 分；女生 2 分 20 秒为满分（满分 180 分），成绩超过 2 分 20 秒，每 1 秒减 5 分。

说明：1、考生考试必须“以礼始、以礼终”。

2、考生必须穿着跆拳道服。

足 球

一、测试项目与对应分值

类别	项目	分值（分）
专项测试	20 米运球绕杆射门	120
	两人相距三十米传停球	80
	比赛	100
身体素质	12 分钟跑	180

二、测试项目

（一）专项测试（300 分）

1、20 米运球绕杆射门（120 分）

（1）测试内容与方法

- ①将球在起点线上放稳，待考评员示意后方可开始。
- ②每名考生两次机会，取最优秀成绩为决定成绩。
- ③考生运球过杆的方式不限；射门必须用脚背(正面、内侧、外侧)且球在运动中进行。
- ④运球时漏绕或少绕标杆均按失败记录。
- ⑤绕过最后一根杆后，必须在射门限制线前完成射门。超过射门限制线的射门成绩无效（离球门线最近限制为 11 米）。

（2）评分标准

①分为运球过杆（100 分）和射门（20 分）两段式计分（共计 120 分）。运球绕杆满分成绩男生 10 秒、女生 11.5 秒，射中球门和脚法正确各记 10 分。

②运球过杆的时间男生超过 13.5 秒、女生超出 15 秒时，即使射中球门也按失败记录。

（3）男女绕杆射门成绩评分表

20M 运球过杆射门

男	女	分值	男	女	分值
13"5	15"0	30	11"7	13"2	66
13"4	14"9	32	11"6	13"1	68
13"3	14"8	34	11"5	13"0	70
13"2	14"7	36	11"4	12"9	72
13"1	14"6	38	11"3	12"8	74
13"0	14"5	40	11"2	12"7	76
12"9	14"4	42	11"1	12"6	78
12"8	14"3	44	11"0	12"5	80
12"7	14"2	46	10"9	12"4	82
12"6	14"1	48	10"8	12"3	84
12"5	14"0	50	10"7	12"2	86
12"4	13"9	52	10"6	12"1	88
12"3	13"8	54	10"5	12"0	90
12"2	13"7	56	10"4	11"9	92
12"1	13"6	58	10"3	11"8	94

12"0	13"5	60	10"2	11"7	96
11"9	13"4	62	10"1	11"6	98
11"8	13"3	64	10"0	11"5	100

2、两人相距三十米传停球（80 分）

（1）测试内容与方法

按报名号依次组合每两人一组，在相距 30 米的距离传、停球。每人分别踢五个定点球和运动带球踢球（共踢 10 次），停球队员争取抢第一落点把球停好，然后踢给对方，依次进行。

（2）评分标准

根据队员的踢球的准确度，踢球的动作连贯性和停球（尽量抢第一落点停球）的成功情况进行打分，老师给出成绩，去掉一个最高分和一个最低分，最后取平均值。

3、比赛（100 分）

（1）测试内容与方法

根据考生人数具体安排比赛

（2）评分标准

比赛根据队员传停球、跑位配合意识、进球、体能等方面，老师给出成绩，去掉一个最高分和一个最低分，最后取平均值。

（二）身体素质测试(180 分)

12 分钟跑：每位考生在规定的 12 分钟内尽自己最大能力跑出来的距离作为考试成绩。

评分标准

①3000 米为满分（180 分）。

②每少跑 100 米内减 5 分，如 3000 米计 180 分，2900-3000 米计 175 分，以此类推（低于 2200 米的不计入成绩，以上是男生测试标准）。

田 径

考生到指定地点按田径运动项目规则进行测试,测试项目与评分标准如下表:

项目 \ 分值 (分)		300	280 (180)	260 (160)	240 (150)	(140)
100 米	男子	11"6	11"7	11"9	12"1	12"3
	女子	13"	13"2	13"4	13"6	13"8
200 米	男子	23"5	23"9	24"4	24"8	25"6
	女子	27"4	27"8	28"2	28"6	30"
400 米	男子	54"	55"	56"	57"	58"5
	女子	1' 03"	1' 04"	1' 06"	1' 08"	1' 12"
800 米	男子	2' 03"	2' 06"	2' 09"	2' 12"	2' 22"
	女子	2' 25"	2' 30"	2' 35"	2' 40"	2' 45"
1500 米	男子	4' 15"	4' 20"	4' 25"	4' 30"	4' 45"
	女子	5' 05"	5' 12"	5' 19"	5' 26"	5' 31"
110 栏	男子	16"3	16"8	17"3	17"8	18"1
100 栏	女子	15"7	15"9	16"1	16"3	16"5
跳高	男子	1. 80m	1. 75m	1. 70m	1. 67m	1. 65m
	女子	1. 54m	1. 51m	1. 48m	1. 45m	1. 40m
跳远	男子	6. 60m	6. 50m	6. 40m	6. 30m	6. 00m
	女子	5. 30m	5. 10m	4. 90m	4. 70m	4. 50m
三级跳	男子	13. 0m	12. 80m	12. 65m	12. 50m	12. 40m
	女子	11. 10m	10. 80m	10. 50m	10. 20m	9. 60m
铅球	男子 (7. 26)	12. 50m	12. 0m	11. 5m	11. 00m	10. 00 m
	女子 (4. 0)	11. 50m	10. 50m	9. 50m	8. 50m	7. 50m
标枪	男子 (0. 8)	51m	49m	46m	43m	38m
	女子 (0. 6)	38m	36m	34m	32m	28m
铁饼	男子 (2. 0)	38m	35m	33. 5m	32m	30m
	女子 (1. 0)	40m	38m	36m	34m	30m
注: 括号内的分值为身体素质测试成绩						

乒乓球

一、测试项目与对应分值

类别	项目	分值（分）
专项考核	发球、接发球	30
	左推右攻	30
	搓球	30
	拉弧旋球	30
	实战	180
身体素质	折回跑	180

二、测试项目

（一）专项测试（满分 300 分）

1、测试内容

(1)发球与接发球：上、下、左、右、侧上、侧下、旋转球各一个，根据球速，旋转评分，共 30 分。

(2)左推右攻一分钟：根据球速，击球的力量评分，共计 30 分。

(3)搓球：搓球一分钟次，根据球速，旋转，反弹的高度评分共计 30 分。

(4)拉弧旋球：拉发球，拉上旋球 10 次，拉下旋球 10 次，根据球速，旋转和击球的力量评分，共计 30 分。

(5)实战：根据参考同学比赛情况给予技术评分，共计 180 分。

2、评分标准

等级得分	评分因素				
	动作规范性	球的速度	球的旋转	击球的力量	动作衔接与协调
9.0-10 分	优	优	优	优	优
8.0-8.9 分	良	良	良	良	良
7.0-7.9 分	一般	一般	一般	一般	一般
6.0-6.9 分	差	差	差	差	差
5.0-5.9 分	很差	很差	很差	很差	很差

（二）身体素质（满分 180 分）

1、项目名称：折回跑

2、测试方法：3 名队员一组完成连续的 2 组折回跑 1 次，每组从底线出发遇到两个罚球线，中线和对面底线折回（手摸线）。

3、评分标准：男生 1 分 20 秒为满分（满分 180 分），成绩超过 1 分 20 秒，每 1 秒减 3 分；女生 1 分 30 秒为满分（满分 180 分），成绩超过 1 分 30 秒，每 1 秒减 3 分。

健美操

一、测试项目与对应分值

类别	内容	分值（分）
专项考核	健美操、啦啦操、爵士、街舞、民族舞、技巧、体操中 （任选一项）	300
身体素质	柔韧	50
	力量	60
	跳跃	35
	平衡	35

二、测试项目

（一）专项测试（300 分）

任选健美操、啦啦操、爵士、街舞、民族舞、技巧、体操中的一个专项参加考试，成套动作需音乐伴奏，300 分。学生自备音乐和服装，时间 1 分钟-1 分 15 秒之内，每人一次机会。

（二）身体素质（180 分）

1、柔韧（50 分）

左腿在前纵叉，15 分，海绵垫，5 块满分，少一块减 3 分。

右腿在前纵叉，15 分，海绵垫，5 块满分，少一块减 3 分。

垫上横叉，20 分，海绵垫，5 块满分，少一块减 4 分。

2、力量（60 分）

两头起, 30 分, 手指摸脚尖, 否则不予计数 (30 秒 30 次满分, 一个 1 分)

夹肘俯卧撑, 30 分, 肩部低于肘关节以下, 否则不予计数 (30 秒 30 次满分, 一个 1 分)

3、跳跃 (35 分)

四个八拍的大踢腿跳, 10 分, 按《2017-2020 竞技健美操竞赛规则》

团身转体 180 度, 10 分, 按《2017-2020 竞技健美操竞赛规则》

可萨克连续 3 个, 15 分, 按《2017-2020 竞技健美操竞赛规则》

4、平衡 (35 分)

单足转体 360 接垂直劈腿, 20 分, 按《2017-2020 竞技健美操竞赛规则》

单足转体 540, 15 分, 按《2017-2020 竞技健美操竞赛规则》