附件1

人大附中通州校区高中阶段体育特长生测试标准

田径

总分（100分）=专项分（50分）+（15分Ｘ2）+技能分（20分），60分以上为合格

一、 测试方法：

(1)首先进行专项测试，然后进行素质测试（参加测试考生报名时必须填写测试项目）。

(2)素质测试内容： 素质项目按项目类别每人测试两项 （ 每项满分15分、 总分为30分），专项为100米、400米、400米栏项目的考生素质类测试内容为：原地三级跳远、 前抛实心球 （ 男女均2kg）；专项为800米、1500米的考生素质类测试内容为：100ｍ、 立定跳远； 标枪专项的考生素质类测试内容为：60ｍ、 立定跳远； 跳高、跳远、三级跳专项的考生素质类测试内容为：100ｍ、前抛实心球 （ 男女均2kg)。

(3)专项测试时， 必须达到＂ 合格标准＂ （即最低分数标准 20分以上者）

(4)专项测试内容： 男100米，男、女400米，男800米，男1500米，男、女400米栏，男标枪，男三级跳，男跳远，男跳高，共13人。女子篮球2人，女子排球3人，合计18人。

（5）专项测试的同时进行技术测定， 满分为20分。 分为20、16、12、8分四个等级。即：

20分：完整技术连贯流畅； 动作自然放松；有一定的速度、 力量和适宜的节奏， 各技术环节准确， 到位， 无多余动作。

16分：完整技术连贯， 动作自然放松， 各技术环节准确， 较少多余动作。

12分：能完成完整技术， 动作紧张或协调性较差， 各技术环节基本准确。

8分：未能完成完整技术， 各技术环节特别是主要技术环节出现严重错误。

二：田径专项测试标准：

总分（100分）=专项分（50分）+（15分Ｘ2）+技能分（20分），60分以上为合格

**一、 测试方法：**

1、专项测试时， 必须达到＂ 合格标准＂ （即最低分数标准 20分以上者）

2.素质测试内容：素质项目按项目类别每人测试两项 （ 每项满分15分、 总分为30分），专项为100米、400米、400米栏项目的考生素质类测试内容为：原地三级跳远、 前抛实心球 （ 男女均2kg）；专项为800米、1500米的考生素质类测试内容为：100ｍ、 立定跳远； 标枪、铁饼、铅球专项的考生素质类测试内容为：60ｍ、 立定跳远； 跳高、跳远、三级跳专项的考生素质类测试内容为：100ｍ、前抛实心球 （ 男女均2kg)。

3.面向全区招收田径项目：男100米，男、女400米，男800米，男1500米，男、女400米栏，男标枪，男三级跳，男跳远，男跳高，共13人。女子篮球2人，女子排球3人，合计18人。

4.专项测试的同时进行技术测定， 满分为20分。 分为20、16、12、8分四个等级。即：

20分：完整技术连贯流畅； 动作自然放松；有一定的速度、 力量和适宜的节奏， 各技术环节准确， 到位， 无多余动作。

16分：完整技术连贯， 动作自然放松， 各技术环节准确， 较少多余动作。

12分：能完成完整技术， 动作紧张或协调性较差， 各技术环节基本准确。

8分：未能完成完整技术， 各技术环节特别是主要技术环节出现严重错误。

**二、专项测试标准：**

田径专项测试标准（男）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  标准  得分 | 100m | 400m | 800m | 1500m | 400m栏 | 跳远 | 三级  跳远 | 跳高 | 标枪  600g |
| 50 | 11”5 | 53”0 | 2’03 | 4’15 | 58”5 | 6.50 | 13.50 | 1.83 | 51.00 |
| 45 | 11”6 | 53”5 | 2’04”5 | 4’18 | 59”0 | 6.40 | 13.35 | 1.81 | 49.00 |
| 40 | 11”7 | 54”0 | 2’06 | 4’21 | 59”5 | 6.30 | 13.20 | 1.78 | 47.00 |
| 35 | 11”8 | 54”5 | 2’07”5 | 4’25 | 1’00 | 6.20 | 12.90 | 1.75 | 45.00 |
| 30 | 12”0 | 55”5 | 2’10 | 4’30 | 1:00.50 | 6.00 | 12.60 | 1.70 | 43.50 |
| 25 | 12”2 | 56”0 | 2’13 | 4’35 | 1:01.00 | 5.80 | 12.30 | 1.65 | 41.00 |
| 20 | 12”4 | 56”5 | 2’16 | 4’40 | 1:01.50 | 5.60 | 12.00 | 1.60 | 39.00 |

田径专项测试标准（女）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目标准得分 | 400m | 400m栏 |
| 50 | 1’03 | 1:08 |
| 45 | 1’03”5 | 1:08.50 |
| 40 | 1’04 | 1:09 |
| 35 | 1’04”5 | 1:09.50 |
| 30 | 1’05 | 1:10.00 |
| 25 | 1’06 | 1:10.50 |
| 20 | 1’08 | 1:11.00 |

**三、素质测试标准（每人测两项，满分为30分）**

田径素质测试标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 标准 | 60米 | | 100米 | | 立定跳远 | | 原地  三级跳远 | | 前抛实心球2kg | |
| 得分 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 15 | 8”2 | 8”8 | 12”0 | 13”4 | 2.80 | 2.20 | 8.40 | 7.40 | 15 | 12 |
| 14 | 8”3 | 8”9 | 12”2 | 13”6 | 2.75 | 2.15 | 8.20 | 7.20 | 14.5 | 11.5 |
| 13 | 8”4 | 9”0 | 12”4 | 13”8 | 2.70 | 2.10 | 8.00 | 7.00 | 14 | 11 |
| 12 | 8”5 | 9”1 | 12”6 | 14”0 | 2.65 | 2.05 | 7.80 | 6.80 | 13.5 | 10.5 |
| 11 | 8”6 | 9”2 | 12”8 | 14”2 | 2.60 | 2.00 | 7.60 | 6.60 | 13 | 10 |
| 10 | 8”7 | 9”3 | 13”0 | 14”4 | 2.55 | 1.95 | 7.40 | 6.40 | 12.5 | 9.5 |
| 9 | 8”8 | 9”4 | 13”2 | 14”6 | 2.50 | 1.90 | 7.20 | 6.20 | 12 | 9 |
| 8 | 8”9 | 9”5 | 13”4 | 14”8 | 2.45 | 1.85 | 7.00 | 6.00 | 11.5 | 8.5 |
| 7 | 9“0 | 9”6 | 13”6 | 15”0 | 2.40 | 1.80 | 6.80 | 5.80 | 11 | 8 |
| 6 | 9”1 | 9”7 | 13”8 | 15”2 | 2.35 | 1.75 | 6.60 | 5.60 | 10.5 | 7.5 |
| 5 | 9”2 | 9”8 | 14”0 | 15”4 | 2.30 | 1.70 | 6.40 | 5.40 | 10 | 7 |
| 4 | 9”3 | 9”9 | 14”2 | 15”6 | 2.25 | 1.65 | 6.20 | 5.20 | 9.5 | 6.5 |
| 3 | 9”4 | 10”0 | 14”4 | 15”8 | 2.20 | 1.60 | 6.00 | 5.00 | 9 | 6 |
| 2 | 9”5 | 10”1 | 14”6 | 16”0 | 2.15 | 1.55 | 5.80 | 4.80 | 8.5 | 5.5 |
| 1 | 9”6 | 10”2 | 14”8 | 16”2 | 2.10 | 1.50 | 5.60 | 4.60 | 8 | 5 |
| 必测项目 | 投掷专项 | | 中长跑专项  跳跃专项 | | 中长跑专项  投掷专项 | | 短跨专项 | | 跳跃专项  短跨专项 | |