**山东省普通高等学校**

**体育专业考试内容、标准与办法**

山东省教育招生考试院

目 录

[总 则 3](#_Toc222904011)

[身体素质测试项目、评分标准与办法 3](#_Toc222904012)

[一、测试项目与测试细则 3](#_Toc222904013)

[二、身体素质测试项目评分表 6](#_Toc222904014)

[田径专项技术测试项目、评分标准与方法 18](#_Toc222904015)

[足球专项测试内容、办法与标准 - 46 -](#_Toc222904016)

[篮球专项测试内容、办法与标淮 - 51 -](#_Toc222904017)

[乒乓球专项测试内容、办法与标准 - 54 -](#_Toc222904018)

[排球专项测试内容、办法与标准 - 57 -](#_Toc222904019)

[体操专项测试内容、办法与标准 - 61 -](#_Toc222904020)

[武术测试内容、标准与办法 - 64 -](#_Toc222904021)

[山东省体育类专项测试反兴奋剂工作规定 - 71 -](#_Toc222904022)

# 总 则

根据教育部、国家体育总局《普通高等学校体育教育专业招生改革方案》的精神，结合 我省体育教育专业招生工作的实际情况，山东省普通高等学校体育教育专业招生体育考试 项目定为三项身体素质和新《招生改革方案》规定的专项技术项目，三项身体素质与专项技 术考试均执行新评分标准。

一、身体素质考试项目

100米跑、立定跳远、立定三级跳远、原地推铅球、后抛铅球、800米跑。

考前由招生部门选择其中三项进行测试。

二、专项技术考试项目

田径、足球、篮球、排球、乒乓球、体操、武术。

考生任选一项进行考试。

三、体育考试身体素质和专项技术的各测试内容、动作规格、测试方法和评分标准等详见各项规定。考试中要按规定严格执行。违者不予评定成绩和计分。

评分办法：

身体素质测试项目和专项技术测试的达标项目考试均按评分表评分。

其中：计时项目，采用电动计时，按田径运动竞赛规则计算成绩。

非计时项目(包括计次数和丈量高度、远度的项目)，须有两位以上测试人，成绩方能有效。

技评项目，每项均须有3——4位测试人评定成绩。成绩计算方法是按3人者2人之间相同成绩，4人者3人之间相同成绩评定；若3人或4人成绩均不相同，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、体育考试总成绩评分办法

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 素质三项总分为60分，每项满分为20分；专项技术一个项目满分按40分计算(田径项目以一个单项成绩评分，体操、武术、球类等项目按其达标和技评项目评分百分率计分之和评 分)。两者在体育考试总成绩中的百分分配为：

身体素质占60％，专项技术占40％。

体育考试总成绩的评分方法，将身体素质和专项技术的总分相加即得总成绩。各项测试成绩分值超过满分者，均按其满分计算。

# 身体素质测试项目、评分标准与办法

## 一、测试项目与测试细则

(一)100米

测试细则：

按田径运动竞赛规则全能项目100米跑的规定进行测试，采用电动计时，按田径规则计算成绩。

（二）立定跳远

测试细则：

1.场地设备：利用立定跳远测试仪进行，考生应在规定的标志线后起跳。

2.动作规定：双脚站在起跳线后起跳，身体任何部位不得触线，原地双脚起跳双脚落地；动作完成后向前走出测试场地。测试时不准穿钉子鞋。

3 .测验方法：每人试跳2次，每次均丈量成绩。应以考生身体任何部位着地点距起跳线最近点的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离。丈量的最小单位为1厘米，以2次试跳中之最佳成绩为考试成绩。

（三）立定三级跳远

1.场地设备：同立定跳远，起跳线距离可酌情后移。

2.动作规格：双脚站在起跳线后起跳，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地。动作完成后向前走出测验场地。测验时不得穿钉子鞋。

3.测验方法：每人试跳2次，每次均丈量成绩。应以考生身体任何着地部位距起跳板最近点的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离丈量成绩。丈量尺要与起跳地面在同一平面上。丈量最小单位为1厘米，以2次试跳中最佳成绩为考试成绩。

（四）原地推铅球

测试细则：

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公斤，女4公斤。

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。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部圈外地面。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2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之间的距离。丈量最小单位为1厘米，以2次试投中的最佳一次成绩为考试成绩。

（五）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公斤．女4公斤。

2.动作规格：站立在投掷圈内．双脚平行开立，背正对投掷区．双手握球置于体前；可做预摆，双脚蹬地，但不得垫步；展腹挺胸，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．必须从投掷圈后半部退出场地。

3.测验方法：每人试抛2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。丈量最小单位为1厘米。以2试抛中的最佳一次成绩为考试成绩。

（六）800米

测试细则：

（1）采用不分道跑的方法进行测试

（2）测试方法：

1.起跑按田径运动竞赛规则中全能项目规定进行；

2.执行计时和确定成绩按田径运动竞赛规则的单项规定执行

3.每次测试人数一般不超过16人。