

附件：

## 北京化工大学2020年高水平运动队招生测试内容及标准 (男子篮球)

### 一、15米×17次折返跑测试（10分）

#### 1. 测试内容

在篮球场地两边线之间折返17次跑。

#### 2. 测试目的

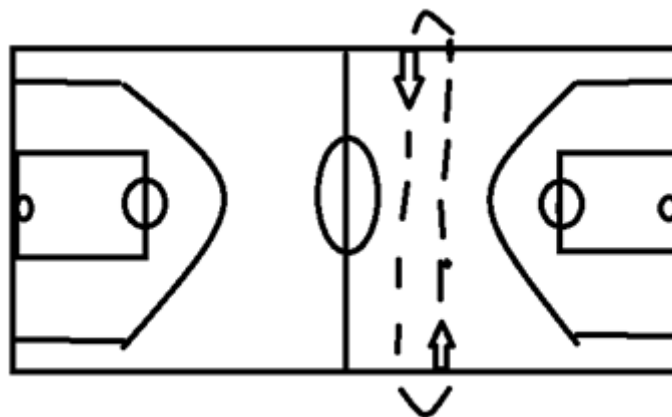
专项速度耐力测试。

#### 3. 测试场地与器材

标准篮球场、秒表。

#### 4. 测试方法及线路图

在两边线之间反复折返跑，中间无停顿，共17次（从一边跑到另一边记为1次）。听到“跑！”的口令快速起跑（同时计时），第17次冲过边线后停表。



#### 5. 测试要求

起跑时不能踩边线，在发令员喊“预备，跑！”期间，不能抬起脚或抢跑；在跑的过程中，要求运动员每次折返时都要“踩到球场的边线”。

#### 6. 成绩记录

每组测试完后，考生退场。记录员向考官报告17次折返跑的成绩。

#### 7. 得分成绩标准

在篮球场地两边线之间折返跑17次。

按照身高分为1.90米以下： 成绩60秒以内为 10 分

成绩60-61秒为 8 分

成绩61--62秒为 6 分

成绩62--63秒为 4 分

成绩63秒以上为 2 分

1. 90米-1. 95米： 成绩61. 0秒以内为 10 分

成绩61. 0—62. 0秒为 8 分

成绩62. 0—63. 0秒为 6 分

成绩63. 0—64. 0秒为 4 分

成绩65. 0秒以上成绩为 2 分

1. 95米以上： 成绩62. 0秒以内为 10 分；

成绩62. 0—63. 0秒为 8 分

成绩63. 0—64. 0秒为 6 分

成绩64. 0—65. 0秒为 4 分

成绩65. 0秒以上为 2 分

注：1秒内分值按4舍5入计算。

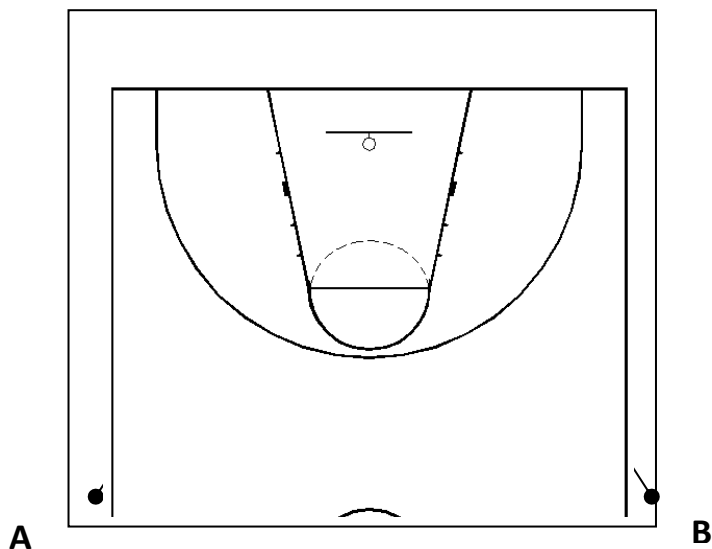
## 二、往返运球上篮（20分）

**测试办法：**测试考生由球场篮筐下中心点处开始运球，同时计时开始，测试考生运球至A点处折返（不绕桩）面向球篮运球上篮（左右手上篮均可）。球投中篮后，运球至右侧边线B处，然后折转（不能双手持球转身），运球上篮（左右手上篮均可）。投球中篮后再运球回到A处折返运球上篮，往返两趟进4个篮，第4次运球上篮球进篮后停表计时结束。

注 每次上篮必须上进篮后（不进可补篮）才能做下一次上篮。

### 1. 时评（15分）

**评分标准：**



成绩	分值
≤28 秒	15
29 秒	14
30 秒	13
31 秒	12
32 秒	11
33 秒	10
34 秒	9
35 秒	8
36 秒	7
37 秒	6

38 秒	5
39 秒	4
40 秒	3
41 秒	2
42 秒	1
≥43 秒	0

注：1秒内分值后一位按0.1分计 后两位按4舍5入记。

## 2. 技评（5分）

重点是投篮技术动作，身体平衡性，移动速度，脚步技术动作，有无走步、翻腕、带球跑等违例现象。

技术评分标准：

很好完成4-5分；较好完成3-4分；基本做到完成2-3分；勉强完成1-2分；不能够完成0分。

## 三、投篮（20分）

### 1. 测试办法

内线队员两分球测试（内线队员也可选择三分投篮 成绩按外线队员成绩算），外线队员三分球测试。

### 2. 成绩要求

外线队员：三分投篮，两分钟自投自抢，投篮点不限。

内线队员：5.8米（罚球线外沿距端线内沿）延长线投篮，两分钟自投自抢，投篮点不限。

### 3. 命中（15分）

投中得分15分：外线队员投中一球得1.5分，投中10球为满分。

内线队员投中一球得1分，投中15球为满分。

### 4. 计评（5分）

重点是投篮手型，身体平衡，移动速度，脚步技术动作。

技术评分标准：很好完成5分；较好完成3-4分；基本做到完成2-3分；勉强完成1-2分；不能够完成0分。

## 四、比赛（50分）

采用综合评分办法。按照队员报名时位置进行分组：五人一组，进行比赛，

每组比赛用时10-20分钟（可根据实际测试人数进行人员、时间调整）按中锋、前锋、后卫三个不同位置各自的任务和应起的作用作为考核重点，以测试者所掌握的技术规格程度，技术运用效果，战术配合意识，实战能力和比赛作风等方面，进行综合评分。

位置	评分标准
中锋	a. 封盖、盖帽、内线强攻得分能力；
	b. 进攻篮板球，补篮；
	c. 抢断球，防守篮板球；
	d. 策应、补位。
	e. 防守和协防、补防能力。
前锋	a. 个人进攻得分和突破及中、远投得分能力；
	b. 封投、补位。
	c. 快攻意识和助攻能力；
	d. 抢断球、篮板球。
	e. 个人防守和协防、补防能力；
后卫	a. 控球、传球、突破和进攻组织能力；
	b. 中、远投得分能力
	c. 抢断、补位能力；
	d. 防守组织能力和协防、补防能力，
	e. 发动快攻意识和篮板球意识。

评分标准：以上各个位置中能够做到很好地完成40-50分；较好的完成30-40分；基本的做到完成20-30分；勉强完成10-20分 不能够完成0-10分。

# 北京化工大学 2020 年高水平运动队招生测试内容及标准 (健美操)

## 一、基本身体素质 (20 分)

### 1. 俯卧撑提臀起 (5 分)

测试时长 30 秒，双手触脚，前撑开始，俯卧撑推起后，空中提臀屈体，屈体姿态要求双腿垂直于地面，胸贴近膝盖，以俯撑姿态结束。

### 2. 两头起 (3 分)

测试时长 60 秒，身体仰卧，双臂头上举，双腿并拢；腹部用力使双臂与双腿同时抬起，要求每做一次双手碰到脚尖。

### 3. 纵叉 (2 分)

下肢柔韧，搭一块 10 公分垫子左右纵叉贴地，每侧各一分。

### 4. 横叉 (2 分)

身体向前，两腿左、右分开放于地面，上体与地面及两腿垂直，两臂侧平举，两腿左右分开夹角 $\geq 180$ 度。

### 5. 连续屈体分腿跳 (5 分)

测试时长 30 秒，双腿抬至空中成分腿屈体位置（夹角 $90^\circ$ ），双腿平行或高于水平位置，手臂与躯干高于双腿伸展开，躯干与双腿的夹角不大于 $60^\circ$ ，中间不间断。

### 6. 直角支撑静控 (3 分)

测试时长 30 秒，双腿并拢坐于地面，双手位于身体两侧贴近于臀部，双手支撑，只允许双手手掌触地，屈髋，双腿平行于地面。

## 二、难度测试 (40 分)

### 1. 男：托马斯转体 $180^\circ$ 后腾空转体 $360^\circ$ 成俯撑 (5 分)；

分腿前撑；完成托马斯全旋的同时转体 $180^\circ$ 后腾空转体 $360^\circ$ ，以俯撑姿态结束。

### 女：提臀腾起转体 $180^\circ$ 成文森 (5 分)；

提臀腾起转体 $180^\circ$ 成文森：双手前撑；俯卧撑推起后，空中提臀屈体，腾空时，转体 $180^\circ$ ；屈体姿态要求双腿垂直于地面，胸贴近膝盖，以文森姿态结束。

2. 男：分腿水平支撑成控文森（5分）

分腿水平支撑开始；保持分腿水平支撑2秒；屈臂，一腿向前侧方搭在同侧手臂肱三头肌上，成控文森姿态。

女：分腿高直角支撑转体720°或并腿高直角支撑转体360°以上（5分）；

分腿高直角支撑：双臂支撑，只允许手掌触地，双手位于身体两侧贴近髋部。转体720°。

并腿高直角支撑：双臂支撑，只允许手掌触地，双手位于身体两侧贴近髋部。转体360°以上。

3. 剪式变身跳接转体180°屈体再转180°成俯撑，或剪式变身跳接转体360°屈体再转180°成俯撑（5分）

单脚起跳同时转体180°，腾空后交换腿跳完成一次纵劈腿姿态，双脚并拢落地后，直接起跳连接转体180°或360°屈体再转180°成俯撑，空中明显做出屈体动作，落地俯撑姿态标准。

4. 无支撑双依柳辛接垂地（5分）

单腿站立，连续完成两次无支撑依柳辛，以垂劈姿态结束。

5. 自选难度（20分）

按照国际体联《2016-2020版竞技健美操竞赛规则》，在A、B、C、D四个组别中，选取不少于三个组别的四个难度动作，要求难度分值不小于0.7。

三、自选成套（30分）（2016—2020年版竞技健美操规则编排）

分数	完成标准
优秀（25-30）	1. 成套动作的风格与所选音乐完美契合，运动员在成套中富有激情，感染力强。 2. 操化动作连续、复杂、高强度，过渡动作创新性强。 3. 难度动作完美完成。
良好（18-24）	1. 成套动作的风格与音乐能很好的结合；运动员完条成套过程中有表现力。 2. 操化动作较为复杂、连续，过渡动作具有创新性。 3. 难度动作高质量完成。
一般（10-17）	1. 成套动作的风格与音乐基本结合；运动员在成套中偶尔能有表现力。 2. 操化形式单一，强度不大，偶尔能出现高强度、连续、复杂的操化；过渡动作无创新 3. 难度动作基本能达到最低完成标准。出现“勾脚、屈膝、分腿”现象。

四、一分钟（±5秒）第二风格舞蹈表演（街舞、现代舞、带有武术风格的舞蹈等）（10分）

分数	完成标准
优秀 (8-10)	1. 对舞蹈音乐的理解准确，舞蹈动作吻合音乐旋律，有节奏感。 2. 精神饱满，充分显示热情、活力、魅力。 3. 动作连贯完整，舞姿优美，技巧性强。
良好 (6-8)	1. 表情比较符合舞蹈感情，动作能跟上节拍。 2. 精神较为饱满，能感受到舞者的热情、活力、魅力。 3. 动作比较连贯完整，舞姿较为优美，技巧性较强。
一般 (4-6)	1. 对舞蹈音乐的理解不准确，舞蹈动作快或慢于音乐旋律，节奏感较差。 2. 精神状态欠佳，无表情、活力。 3. 出现忘记动作现象，舞姿生硬，无技巧动作展示。

# 北京化工大学2020年高水平运动队测试内容及标准

## (网球)

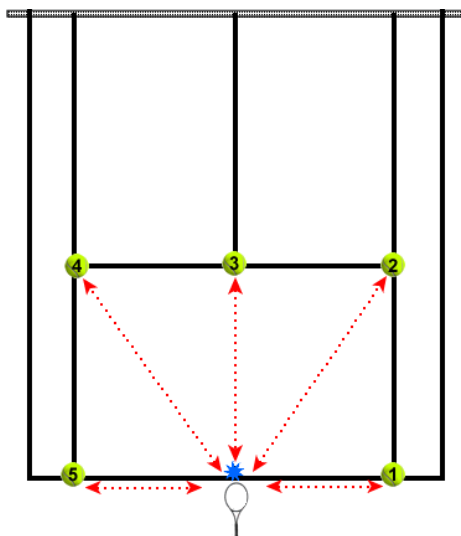
### 一、测试指标

类别	身体素质（上午）	基本技术（上午）	实战能力（下午）
指标	半场往返跑	正、反手底线、发球	比赛成绩
		技评	战术意识及打法特点

### 二、测试方法

#### 1. 身体素质测试(10分)

测试内容：半场往返跑。将一支球拍放在底线中点后面，拍头指向球网，5个球的位置如图所示（见图）。从底线中点开始，沿着逆时针方向依次取回5个球，将每次取回的球放在球拍拍面上。测试员喊“预备-开始”之后，秒表计时开始，记录完成的时间。



#### 2. 正反手底线（40分）

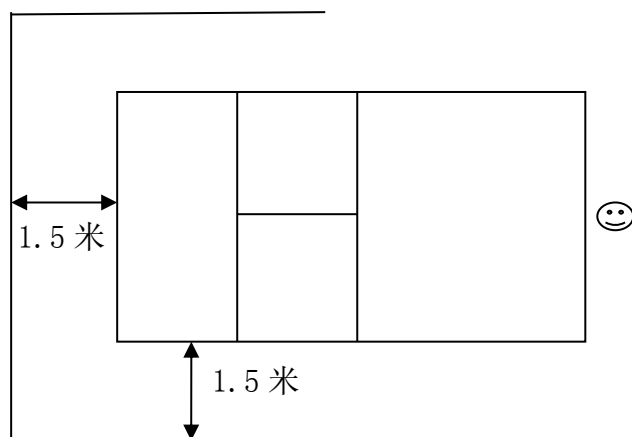
测试方法：考生站在底线附近，陪练在场地对侧供球到考生正、反手半区位置，每个考生正、反手各打5个直线、5个斜线球（正、反手斜或直线以左右半场单打区划分）。共20个球。首先正手斜线击球5个，然后正手直线击球5个；反手斜线击球5个，然后反手直线击球5个。考生将球打进指定场区一球得1分，正反手技术评分各10分。

#### 3. 发球（20分）

测试方法：考生在平分区、占先区发球，每区各发10个球，要求5个内角，5个外角。前5次发向平分区外角，接着5次发向平分区的内角；接着5次发向



占先区的内角，最后 5 次发向占先区的外角。发球第一落点进指定区域且第二落点在 1.5 米标志线外，方算有效；第一落点不进指定区域则无效。有效 1 球得 1 分。



#### 4. 实战能力测试（30 分）

##### （1）比赛成绩

测试方法：随机抽签，打一场单打比赛。

##### （2）战术意识及打法特点

测试方法：通过比赛，观察考生的发球、接发球战术意识，相持球能力，进攻、防守、相持的转换能力及打法类型的鲜明、合理性、实用性等方面进行测评。