

湖南工业大学 2019 年高水平运动员测试各项目评分标准

I 足球

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	5×25 米折返跑	传准	运射	比赛
分值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

5×25 米折返跑

1.考试方法：考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试 1 次。

2.评分标准：见表 2-1。

表 2-1 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	32.00	34.00	10	34.71~35.00	36.71~37.00
19	32.01~32.30	34.01~34.30	9	35.01~35.30	37.01~37.30
18	32.31~32.60	34.31~34.60	8	35.31~35.60	37.31~37.60

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
17	32.61~32.90	34.61~34.90	7	35.61~36.90	37.61~37.90
16	32.91~33.20	34.91~35.20	6	36.91~37.20	37.91~38.20
15	33.21~33.50	35.21~35.50	5	37.21~37.50	38.21~38.50
14	33.51~33.80	35.51~35.80	4	37.51~37.80	38.51~38.80
13	33.81~34.10	35.81~36.10	3	37.81~38.10	38.81~39.10
12	34.11~34.40	36.11~36.40	2	38.11~38.40	39.11~39.40
11	34.41~34.70	36.41~36.70	1	38.4 以上	39.4 以上

（二）专项技术

1.传准

（1）考试方法：如图 2-1 所示，传球目标区域由一个室内五人制足球门（球门净宽度 3 米，净高度 2 米）和以球门线为直径（3 米）画的半圆组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为男子 28 米，女子 23 米。考生须将球置于起点线上或线后（线长 5 米，宽 0.1 米），向目标区域连续传球 5 次，左右脚均可，脚法不限。

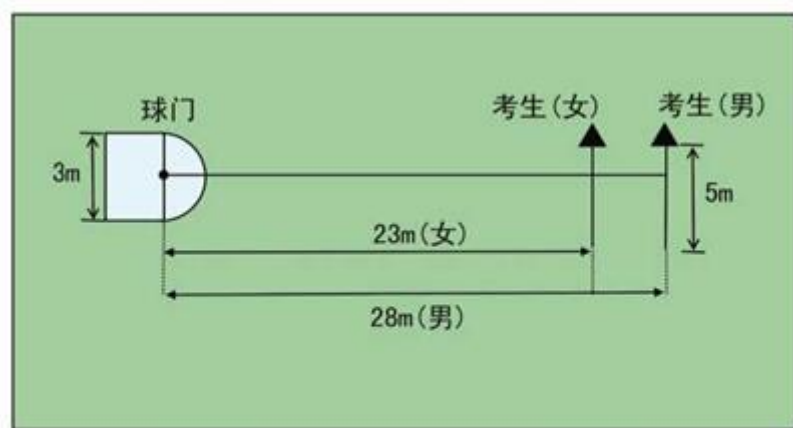


图 2-1 传准场地示意图

（2）评分标准：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得 4 分。每人须完成 5 次传准，满分 20 分

2.运射

(1) 考试方法：如图 2-2 所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线 2 米处起，沿 20 米垂线共插置 8 根标志杆。考生将球置于起点线上，运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出，均属无效，不计成绩。每人测试 2 次，取最好成绩。

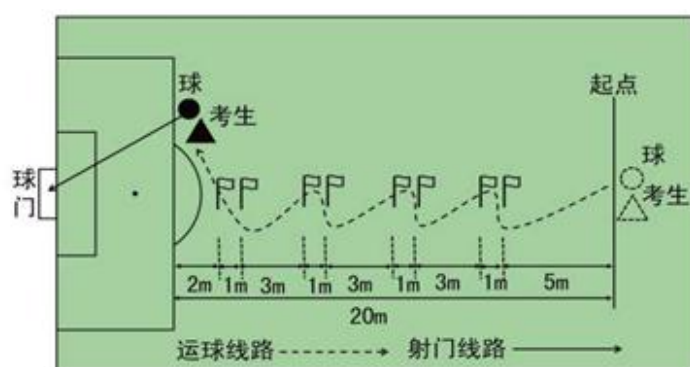


图 2-2 运球过杆射门示意图

(2) 评分标准：见表 2-2。

表 2-2 运射评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	7.20	9.00	10	9.01~9.20	10.81~11.00
19	7.21~7.40	9.01~9.20	9	9.21~9.40	11.01~11.20
18	7.41~7.60	9.21~9.40	8	9.41~9.60	11.21~11.40
17	7.61~7.80	9.41~9.60	7	9.61~9.80	11.41~11.60
16	7.81~8.00	9.61~9.80	6	9.81~10.00	11.61~11.80
15	8.01~8.20	9.81~10.00	5	10.01~10.20	11.81~12.00
14	8.21~8.40	10.01~10.20	4	10.21~10.40	12.01~12.20
13	8.41~8.60	10.21~10.40	3	10.41~10.60	12.21~12.40
12	8.61~8.80	10.41~10.60	2	10.61~10.80	12.41~12.60
11	8.81~9.00	10.61~10.80	1	10.81~11.00	12.61~12.80

（三）实战能力

比赛

1.考试方法：视考生人数分队进行比赛。

2.评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 2-3），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 2-3 足球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好，具有很好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强、心理状态稳定。
良（8.5~7.6 分）	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用较合理，完成动作较规范；比赛作风良好、心理状态稳定。
中（7.5~6 分）	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般，阅读比赛能力一般；对抗情况下技术动作运用基本合理，完成动作基本规范；比赛作风较好、心理状态有波动。
差（6 分以下）	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚，不具有基本阅读比赛的能力；对抗情况下技术动作运用不合理，完成动作不规范；比赛作风一般、心理状态不稳定。

守门员

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	立定三级跳远	掷远与踢远	扑接球	比赛
分值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

立定三级跳远

1.考试方法：考生原地双脚站立在起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线。第一跳双脚原地起跳，可以用任何一只脚落地；第二跳跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地；第三跳双脚落地完成跳跃动作后，起身向前走出测试区。成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线内沿。考生可穿钉鞋，其他未尽事宜参照田径竞赛规则执行。每人测试 2 次，取最好成绩。

2.评分标准：见表 2-4。

表 2-4 立定二级跳远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
20	8.6	7.4	10	7.6	6.4
19	8.5	7.3	9	7.5	6.3
18	8.4	7.2	8	7.4	6.2
17	8.3	7.1	7	7.3	6.1
16	8.2	7.0	6	7.2	6.0

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
15	8.1	6.9	5	7.1	5.9
14	8.0	6.8	4	7.0	5.8
13	7.9	6.7	3	6.9	5.7
12	7.8	6.6	2	6.8	5.6
11	7.7	6.5	1	6.7	5.5

（二）专项技术

1. 掷远与踢远

（1）考试方法：如图 2-3 所示，在球场适当位置画一条 15 米线段作为测试区横宽，从横线两端分别向场内垂直画两条 60 米以上平行直线作为测试区纵长，标出距离数。考生站在起点线后，先将球以手掷远 3 次（允许带手套进行），然后用脚踢远 3 次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），各取其中最好一次成绩相加为最终成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。

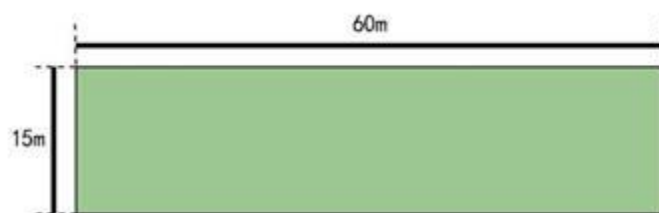


图 2-3 掷远与踢远场地示意图

(2) 评分标准：见表 2-5。

表 2-5 掷远与踢远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
20	80	65	6	45	30
18	75	60	5	40	25
16	70	55	4	35	20
14	65	50	3	30	15

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
12	60	45	2	25	10
10	55	40	1	20	5
8	50	35	—	—	—

2. 扑接球

(1) 考试方法：考生守门，扑接 10 个来自罚球区线外射中球门的有效射门球（含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。

(2) 评分标准：考评员参照扑接球评分细则（表 2-6），独立对考生进行技术技能评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 2-6 扑接球评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快速、协调。
良（8.5~7.6 分）	技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快速、协调。
中（7.5~6 分）	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识尚可，身体移动较快、较协调。
差（6 分以下）	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体移动较慢、不协调。

(三) 实战能力

比赛

1.考试方法：视考生人数分队进行比赛。

2.评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 2-7），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 2-7 守门员实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强、心理状态稳定。
良（8.5~7.6 分）	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范；比赛作风良好、心理状态稳定。
中（7.5~6 分）	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范；比赛作风较好、心理状态有波动。
差（6 分以下）	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范；比赛作风一般、心理状态不稳定。

注：参加足球守门员考试的考生须穿胶鞋或胶钉足球鞋。

II 健美操

一、身体素质（20 分）

1、10 次连续躯体分腿跳（5 分）

直立姿势开始，双脚同时腾空，双腿抬至空中成分腿屈体位置（夹角 90° ），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° ，中间不间断。每 1 次不符合要求扣 0.5 分。

2、10 次连续提殿起（5 分）

俯撑姿势开始，俯卧撑推起后，手脚同时腾空，空中提臀屈体，双手触脚尖，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。每 1 次不符合要求扣 0.5 分。

3、5 圈连续直角支撑转体（5 分）

双腿并拢坐于地面，双手位于身体两侧贴近大腿，双手支撑，只允许双手手掌触地，屈髋，双腿平行于地面。每少转 1 圈或触地 1 次扣 1 分。

4、三面叉（5 分）

竖叉前后各增加 10 公分垫子 1 床，横叉平地完成。左、右竖叉各 2 分，横叉 1 分，未达要求 0 分。

二、难度（40 分）

达到国际体联《2017-2020 版竞技健美操竞赛规则》中难度最低完成要求。

1、规定难度（20 分）

A 组：托马斯接文森（女生：直升飞机接文森）（5 分）

B 组：水平支撑（女生：分腿支撑 720° ）（5 分）

C 组：剪式变身跳（5 分）

D 组：依柳辛接劈腿（5 分）

2、自选难度（20 分）

A、B、C、D 组各选一个难度，分值在 0.6 以上（包含 0.6）。（每个难度 5 分）

三、成套（20 分）

按照国际体联《2017-2020 版竞技健美操竞赛规则》，自选套路。

分 数	完成标准
-----	------

优秀 (15-20)	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 (10-15)	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 (5-10)	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、技巧（10分）

小翻、空翻各做1个。（各5分）

五、才艺展示（10分）

一分钟第二风格舞蹈表演

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。

六、测试风险

参加测试学生必须参加保险，在测试中出现身体异样（如，心脏病等），湖南工业大学不承担责任；在测试中如出现运动伤害（如，肢体受伤）影响测试，湖南工业大学不承担责任；湖南工业大学队医有对受伤队员进行辅助治疗的义务，但不承担责任。参加测试学生必须测试前签订责任自负保证书。