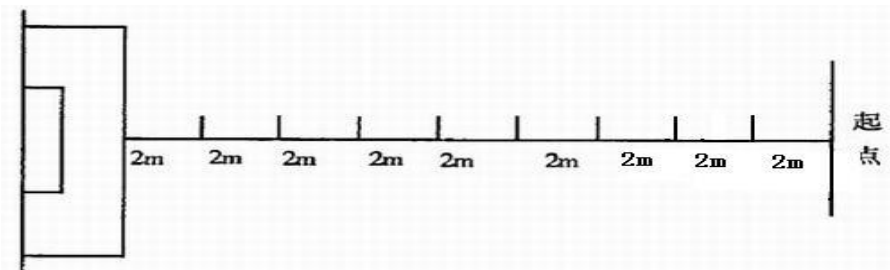


一、足球

(一) 运球绕杆射门

以罚球线的中点为界，垂直向场内延伸 18 米处为起点线，从起点线处运球绕过 8 根杆后起脚射门。（如图所示）



(二)、颠球

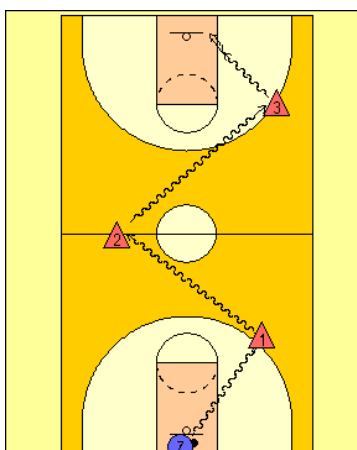
考生左右双脚脚背正面颠球，测试两次取最好成绩。

(三)、实战能力

根据复试人数分组进行比赛。

二、篮球

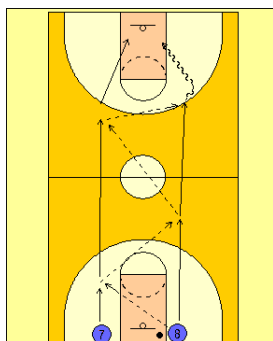
(一) 全场综合运球上篮



如上图，考生从端线的中点出发，考生用右手运球前进，到标志物①用背后运球，换左手运球，到中圈标志物②做转身运球，用左手运球到标志物③做后胯下运球，用右手运球上篮。中篮后（不中补篮），

获得篮板球后运球返回，左手运球到标志物③做左手背后运球，变右手运球前进，在标志物②前做右手转身运球，变左手运球上篮，到标志物①做胯下运球，用左手运球上篮。

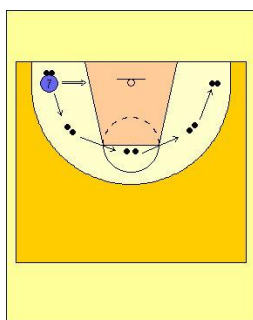
(二) 行进间传球与行进间持球突破



测试 1 (如上图): 考生 2 人一组, 由底线出发, 行进间传接球上篮。

测试 2 (如上图): 考生 2 人一组, 由底线出发, 行进间传接球至 3 分线附近, 考生做持球突破技术后, 运球上篮, 传球者抢篮板球后, 按照原路线返回。

(三) 投篮: 5 点中距离跳投篮



如上图, 以篮圈的中心为圆心至罚球线距离画弧, 弧线上五点, 每点 2 球跳投投篮, 每球一分。

(四) 比赛: 全场 5 对 5

三、短跑

采用蹲踞式起跑测试 100 米跑。

四、中长跑

采用站立式起跑测试 800 米—1000 米跑。

五、跨栏

直道栏，栏间距分别为 8.50—9.00 米，7.00—7.50 米，栏架设立 5 架栏。男女栏高分别为 91.4CM、76CM。

六、跳跃（跳高、跳远、三级跳远）

采用半程或全程距离助跑，每人测试 3 次，取最好成绩。

七、投掷项目（铅球、铁饼、标枪）

采用完整动作投掷三次，取最好成绩。

八、游泳

测试 100 米混合泳，蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳各游 1/4 距离。

九、体操

（1）规定动作：

考生根据下列四项内规定动作，组编为成套动作展示。其中“★”动作，女生适当降低考核标准。

项目 1（技巧）：前滚翻、后滚翻、前滚翻分腿起、侧手翻、手

倒立接前滚翻、头手倒立、燕式平衡、纵叉

项目 2 (单杠): 长振屈伸上、单腿摆越成骑撑、骑撑前回环★、骑撑转体 180° 成支撑、腹回环、弧形下★

项目 3 (双杠): 挂臂屈伸上成分腿坐、慢起肩倒立、滚杠、前摆下

项目 4 (跳跃): 斜进直角腾跃、纵箱分腿腾跃 (女生可做横箱)

(2) 自选动作 (非必考项目)

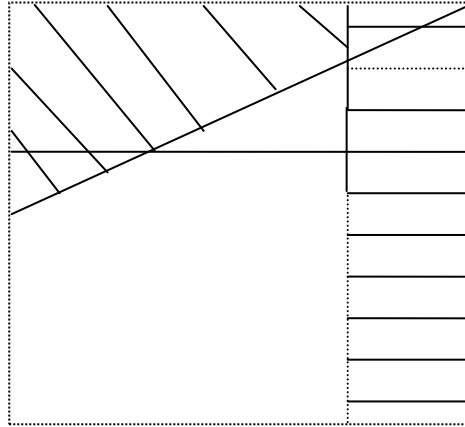
考生根据自己特长, 在规定动作之外, 展示自己掌握的难度动作。自选动作可编入成套中完成, 也可以单独完成。

十、国际式摔跤

1. 技能测试: 过头翻、头手翻、软翻。
2. 技术测试: 过胸摔、挟颈背摔、揣、抱腿技术任选两项。
3. 实战 2 分钟。

十一、排球

1. 扣、垫球: 考生两人一组连续完成扣、垫球 20 次。
2. 发球: 考生持球在发球区内连续发球 10 次。要求: 发球应有速度、力量、效果好、落点在对方场区内, 记录符合要求的发球总数。
3. 四号位扣球: 如图所示, 由考评员在三号位传球, 考生在四号位给一传后助跑起跳扣球。考生连续扣 5 次直线, 再扣 5 次斜线, 共计 10 次。



4、实战：四对四或六对六比赛，根据考生在场上对技术合理运用、战术意识、比赛作风表现给予综合评分。

十二、跆拳道

1、组合动作技术测试（护具靶技术）：

复试小组从跆拳道基本组合技术：A 前腿跳下劈—后腿横踢—旋风踢； B 左右横踢—后踢； C 后腿横踢—后撤—旋风踢； D 前腿横踢—下劈—后踢； E 后撤步—后腿下劈击头—后旋踢击头五个组合动作中，随机抽取其中 3 项进行脚靶（或护具练习）。要求考生技术动作规范、协调，有节奏感，每组动作完成后再进行下一组的动作。

2、实战：

体重分级按照中国跆拳道协会审定的竞赛规则执行。在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。配对考生在跆拳道垫子上进行实战，共一局，实战时间为 1 ~ 2 分钟。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

十三、拳击

1、专项素质测试：

双摇跳绳（2 分钟）。

2、专项技术测试方法及内容:

专项空击的击打质量（3分钟）。

3、实战:

按体重配对实战比赛，比赛时间 3 分钟，考评员根据比赛情况可灵活掌握时间，保护双方的安全。

十四、乒乓球

1. 若人数少于 6 人，打单循环，采用三局二胜制。

2. 若人数在 6 人以上，则采用单淘汰制，采用三局二胜制。

十五、羽毛球

1. 若人数少于 6 人，打单循环，21 分一局决胜制。

2. 若人数在 6 人以上，则采用单淘汰制，21 分一局决胜制。

十六、网球

1. 若人数少于或等于 6 人，打单循环，五局三胜制，无占先。（男、女生分开）

2. 若人数在 6 人以上，则采用单淘汰制，五局三胜制，无占先。
（男、女生分开）

十七、武术套路:

1. 基本功:

①直摆性腿法（任选其一）: 正踢、里合腿、外摆腿;

②伸屈性腿法（任选其一）: 弹踢、侧踹;

③扫转性腿法（任选其一）: 前扫腿、后扫腿;

④跳跃动作（任选其二）: 腾空飞脚、旋风脚、腾空摆莲、侧空翻、旋子、旋子转体;

⑤柔韧素质（任选其一）: 纵叉、横叉;

2. 拳术

3. 器械

十八、武术散打:

1. 基本技术:

①拳法 (任选其二): 直拳、摆拳、勾拳、转身鞭拳。

②腿法 (任选其二): 左右踹腿、左右鞭腿、左右蹬腿, 转身腿法。

③摔法: 夹脖摔、接腿摔、抱腿摔。

2. 实战 (两分钟)。

十九、中国式摔跤:

1. 基本功 (任选其二): 四步崩子、背步勾子、崴桩、抽腿、盘腿。

2. 滚翻类 (任选其二): 前滚翻、后滚翻、侧滚翻、分腿前滚翻、分腿后滚翻、鱼跃。

3. 技术 (任选其二): 抱腿、挑勾、揣花、支别、脑切。

4. 实战: (2 分钟)。

专项二十、二十一、二十二统一考试要求

1. 考生需身着黑色紧身衣或训练服, 不得身着比赛服或表演服。

2. 考生不得佩带任何装饰物。(服装上不得印有特殊 logo 或图案, 身体、头部不得佩戴任何装饰物)。

3. 体育舞蹈专项测试考生所用音乐由学校统一播放, 考生无需自备 U 盘; 其他专项考生的基本基础动作展示音乐需在 2019 年 3 月 28 日-2019 年 3 月 29 日 16: 00 前将音乐发送至邮箱 656018384

@qq.com, 测试中如出现音乐音质不清楚或无法播放等问题, 一律由考生本人负责。(编辑音乐格式为: 姓名+组合展示)。

4、专项技术考试时, 所有考生单独进行, 不予许带舞伴和队友。

二十、体育舞蹈

一、身体素质展示: 要求展示一套自编芭蕾基本技术动作包括: 柔韧、跳跃类、旋转类、平衡控制类、辅助连接类等动作。

二、基本技术动作展示: 考生自选两个舞种(拉丁、摩登各一只), 分别展示 2 分钟的自编体育舞蹈组合。

二十一、健美操

一、身体素质展示: 自己自由做健美操难度动作的四类中各一个。

二、基本技术动作展示: 学生自编健美操动作内容(大众、竞技均可, 时间控制在 2 分钟以内)。

二十二、艺术体操

一、身体素质展示: 自己自由做艺术体操各类难度动作。

二、基本技术动作展示: 自编艺术体操成套动作(时间控制在 2 分钟以内)。