

北京化工大学2016年男子篮球高水平运动队 测试内容及标准

一、15米×17次折返跑测试（10分）

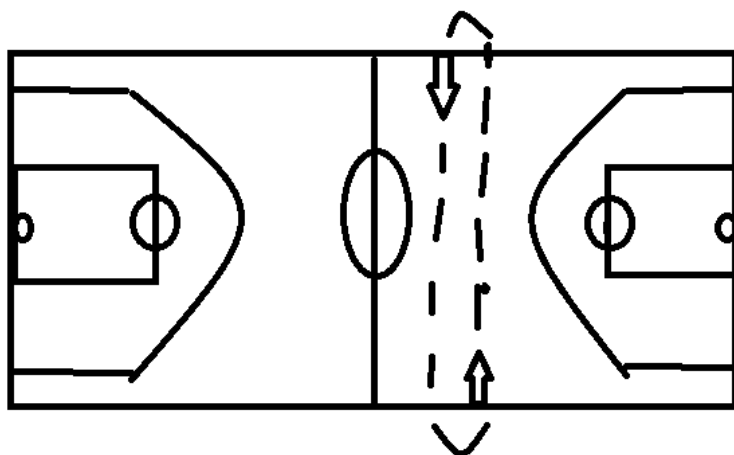
1.测试内容：在篮球场地两边线之间折返17趟跑，共跑1组。

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，共17次为一组（从一边跑到另一边再返回记为2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，在裁判员喊“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“踩过球场的边线”。

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.测试工作程序

（1）测试前认真安排队伍的测试顺序，准备好测试分组（原则上外线一组、内线一组），排好各组的起跑位次，备好记录表，研究发令、计时和记录员之间的配合问题。

（2）受试队员4-6人为一小组同时进行测试，两小组先后依次进行：第一小组跑完记录好成绩后，第二小组立即开始；

（3）每组受队员来到起点后，记录员要认真核对起跑位次号与该队员姓名是否一致，避免张冠李戴。

（4）管理好测试场地秩序，无关人员不准进入测试区，以免影响测试工作。

8.得分成绩标准

在篮球场地两边线之间折返跑17次。

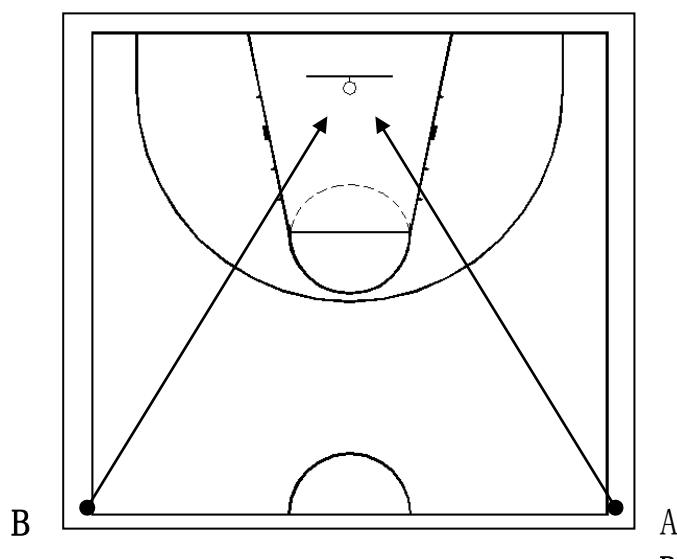
按照身高分为1.90米以下： 成绩62秒以内为 10满分
成绩62--63秒为 8分
成绩63--64秒为 6分
成绩64--65秒为 4分
成绩65秒以上为 2分

1.90米-1.95米： 成绩63.0秒以内为10满分
成绩63.0—64.0秒为 8分
成绩64.0—65.0秒为 6分
成绩65.0—66.0秒为 4分
成绩66.0秒以上成绩为 2分

1.95米以上： 成绩64.0秒以内为 10 满分；
成绩64.0—65.0秒为 8分
成绩65.0—66.0秒为 6分
成绩66.0—67.0秒为 4分
成绩67.0秒以上为 2分

二、往返运球上篮：（15分）含技术评分5分

测试办法： 受试者由球场右侧边线中点处A开始运球，同时计时开始，面向球篮以右手运球上篮（左右手上篮均可）。球投中篮后，仍以右手运球至左侧边线中点B处，然后折转（不能双手持球转身），换左手运球上篮（左右手上篮均可）。投球中篮后，仍以左手运球回到原起点A处，往返两趟



计分表：

往返运球投篮（秒）10分		
成绩	分值	备注
28"0	10	
28"5	9.5	
29"0	9	
29"5	8.5	
30"0	8	
30"5	7.5	
31"0	7	
31"5	6.5	
32"0	6	
32"5	5.5	
33"0	5	
33"5	4.5	
34"0	4	
34"5	3.5	
35"0	3	
35"5	2.5	
36"0	2	
36"5	1.5	
37"0	1	
37"5	0.5	

往返运球上篮：技术分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：

很好地完成4-5分；

较好的完成3-4分；

基本的做到完成2-3分；

勉强完成1-2分；

不能够完成0分。

三、投篮：（15分）含技术评分5分

测试办法：内线队员两分球测试，外线队员三分球测试。

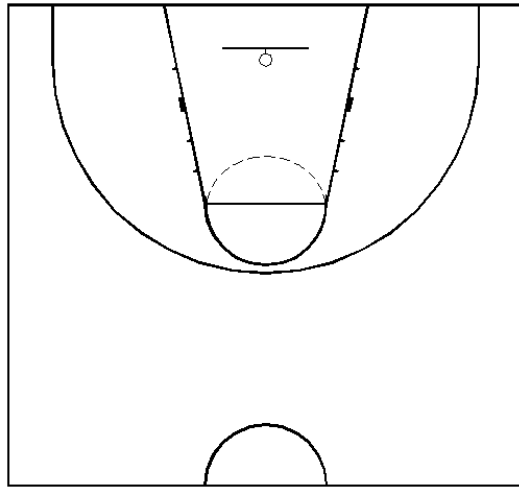
成绩要求：外线队员：三分投篮，一分钟自投自抢，投篮点不限。内线队员：4.5米范围投篮，一分钟自投自抢，投篮点不限。

评分方法：

1. 投中得分10分：外线队员投中一球得两分，投中5球为满分；内线队员投中一球得一分，投中10球为满分。

2. 技术评分5分：重点是投篮手型，身体平衡，移动速度，脚步技术动作。

以上两项测试技术评分标准：能够做到很好地完成4-5分、较好的完成3-4分、基本的做到完成2-3分、勉强完成1-2分、不能够完成0分。



投篮：技术分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：

很好地完成4-5分；

较好的完成3-4分；

基本的做到完成2-3分；

勉强完成1-2分；

不能够完成0分。

四、比赛：（60分）

采用综合评分办法。按队员报名时的位置进行分组：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，以受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	任务和作用	分值
中锋	a.封盖、盖帽、内线强攻得分能力；	15

	b.进攻篮板球，补篮；	15
	c.抢断球，防守篮板球；	15
	d.策应、补位、防守和协防能力。	15
前锋	a.传中、突破、个人进攻得分和中、远投得分能力；	15
	b.封投、补位、个人防守和协防能力；	15
	c.快攻意识和助攻能力；	15
	d.抢断球、篮板球。	15
后卫	a.控球、妙传、突破、中、远投得分能力和进攻组织能力；	15
	b.抢断、补位能力；	15
	c.防守组织能力和协防能力，	15
	d.快攻意识和篮板球。	15

评分标准：以上各个位置中两项能够做到很好地完成30-60分、较好的完成20-30分、基本的做到完成10-20分、勉强完成或不能够完成0-10分。

- 备注：1. 被测队员要求性格开朗，充满激情，具有很强的集体主义精神和良好的团队意识。
2. 具有良好个人特长与发展潜能：

北京化工大学2016年网球高水平运动队

测试内容及标准

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

（一）半场往返跑（10分）

（1）测试方法：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1）。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）成绩评定：见评分表。

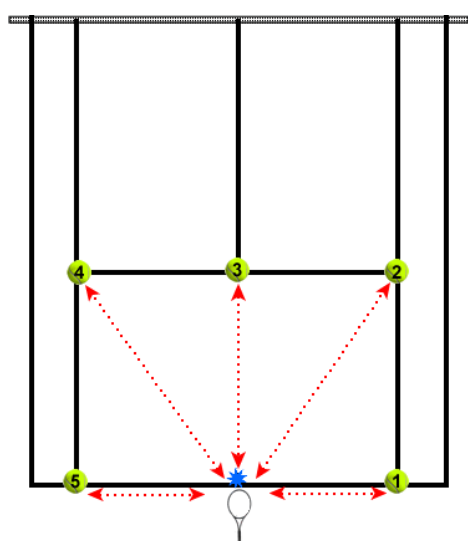


图1

分数	男子	女子
10.0	15" 0	16" 0
9.7	15" 5	16" 5
9.4	16" 0	17" 0
9.1	16" 5	17" 5
8.8	17" 0	18" 0
8.5	17" 5	18" 5
8.2	18" 0	19" 0
7.9	18" 5	19" 5
7.6	19" 0	20" 0
7.3	19" 5	20" 5
7.0	20" 0	21" 0
6.7	20" 5	21" 5
6.4	21" 0	22" 0
6.1	21" 5	22" 5
5.8	22" 0	23" 0
5.5	22" 5	23" 5
5.2	23" 0	24" 0
2.0	23" 0以上	24" 0以上

(二) 正手底线 (20分) (技术评定10分+数量评定10分)

1. 技术评定:

内容	优10~8.6	良8.5~7.6	中7.5~6.0	差5.9~0
技 评	1. 动作连贯协调, 发力自然; 2. 步法移动快, 重心稳定; 3. 控制球的能力强	1. 动作较连贯协调, 发力较自然流畅; 2. 击球速度较快且上旋较强; 3. 控制球能力较强	1. 动作基本连贯协调, 发力基本自然流畅; 2. 击球速度一般且基本有上旋; 3. 步法移动较慢, 重心稳定性一般; 4. 控制球能力一般	1. 动作不连贯协调, 发力不自然流畅。 2. 击球速度慢且没有上旋; 3. 步法移动慢, 重心稳定性差; 4. 控制球能力差

2. 数量标准 (10分): 考生将球打进指定场区一球得1分。

(三) 反手底线 (20分) (技术评定10分+数量评定10分)

1. 技术评定:

内容	优10~8.6	良8.5~7.6	中7.5~6.0	差5.9~0
技 评	1. 动作连贯协调, 发力自然; 2. 步法移动快, 重心稳定; 3. 控制球的能力强	1. 动作较连贯协调, 发力较自然流畅; 2. 击球速度较快且上旋较强; 3. 控制球能力较强	1. 动作基本连贯协调, 发力基本自然流畅; 2. 击球速度一般且基本有上旋; 3. 步法移动较慢, 重心稳定性一般; 4. 控制球能力一般	1. 动作不连贯协调, 发力不自然流畅。 2. 击球速度慢且没有上旋; 3. 步法移动慢, 重心稳定性差; 4. 控制球能力差

2. 数量标准 (10分): 考生将球打进指定场区一球得1分。

(四) 发球 (20分)

评分标准: 发至界内并在指定半场内得1分, 考生要用力击打网球, 未发至对方场区内为击球失误无分。

(五) 比赛成绩、战术意识及打法特点 (30分)

成绩评定 (以下按10分进行评定, 最后进行加权):

内容	优10~8.6	良8.5-7.6	中7.5-6.0	差5.9-0
发球 战术 意识	1. 发球威力大 得分能力强; 2. 发球后连续 进攻能力强; 3. 发球落点、旋 转速度变化多。	1. 发球威力较大 得分能力较强; 2. 发球后连续进 攻能力较强; 3. 发球落点、旋 转速度变化较 多。	1. 发球威力一 般; 2. 发球后, 难以 连续进攻; 3. 发球落点、旋 转速度没有变 化。	1. 发球没有威 力; 2. 发球后, 经 常陷入被动。
接 发 球	1. 接发球成功 率高; 2. 接二发球攻 击能力强。	1. 接发球成功率 较高; 2. 接二发球攻击 能力较强。	1. 接发球成功 率一般; 2. 接二发球攻 击能力一般。	1. 接发球成功 率低; 2. 接二发球, 没有攻击能 力。
相持 球 能力	相持中主动进攻 意识和能力强。	相持中主动进攻 意识和能力较 强。	相持中主动进 攻意识和能力 一般。	相持中主动进 攻意识和能力 差。
进攻 防守 相持 转换 能力	三种态势下, 处 理球合理, 把握 转换时机能力 强。	三种态势下, 处 理球较合理, 把 握转换时机能力 较强。	三种态势下, 处 理球一般, 把握 转换时机能力 一般。	三种态势下, 处理球不合 理, 把握转换 时机能力差。
打法 类型 及 特点	打法特点鲜明, 运用合理, 实用 性突出。	打法特点较鲜明, 运用较合理, 实用 性较突出。	打法特点一般, 运用一般, 实用 性一般。	打法没有特 点, 运用能力 差, 没有实用 性。

北京化工大学2016年健美操高水平运动队

测试内容及评分标准

一、基本身体素质（20分）

1、男：俯卧撑提臀起（双手触脚30秒）；（5分）

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。

女：击掌俯卧撑（30秒）；（5分）

俯撑，双手与肩同宽，并腿，身体自然平直，头颈以背的延长姿态前伸；屈臂时肩同肘高，臀稍翘，与肩的起落平行，胸腹离地约10厘米。双臂推起时双手在胸前击掌一次。

2、两头起（60秒）（3分）

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至腹部正上方。

3、纵叉：（1分）

一腿在前放在20厘米厚的垫上，一腿在后放于地面，上体直立，两臂侧平举，两眼平视前方，两腿前后分开夹角为 ≥ 180 度。

4、横叉：（1分）

身体向前，两腿左、右分开放在20厘米厚的垫上，上体与地面及两腿垂直，两臂侧平举，两腿左右分开夹角为 ≥ 180 度。

5、连续屈体分腿跳（30秒）（5分）

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° 。

6、直角支撑静控（40秒）（5分）

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、托马斯文森（男）（10分）；

分腿前撑，完成托马斯全旋，以文森姿态结束。

2、提臀腾起文森（女）（10分）；

前撑，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，以文森姿态结束。

3、组合支撑转体 720° （10分）；

分腿支撑，转体720°，每转180°，手脚并换（分腿支撑—直角支撑—分腿支撑）。

4、剪式变身跳（10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，身体面向与起始方向相反。

5、依柳辛接垂地（10分）：

双脚并拢着地，一腿后摆举起在垂直面内划圈360°。身体同时以支撑腿为支点转体360°，一手在支撑腿侧触地。摆动腿回位至起始位置。以单腿或双脚并拢站立姿态结束。

三、自选成套（30分）（2013--2016年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、弯膝、分腿”现象。

四、一分钟第二风格舞蹈表演（街舞、民族舞、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。