附件7：

**福州市2020年普通高中体育**

**类专业入围测试范围与要求**

**体育项目原则上使用专业电子设备进行测试**

**田径**

田径项目的专项考核成绩由身体素质测试（30%）、专项测试（70%）组成，按权重比例算出各部分成绩相加即该生的综合评价的成绩。

 一、素质测试：60米跑、立定跳远、双手头上前掷实心球（考生三项必测）。

 二、专项测试（考生任选一专项测试）：100米栏（女）、110米栏（男）、100米、200米、400米、800米、1500米、跳高、跳远、三级跳远、铅球（男生5公斤、女生4公斤）、标枪（男700克、女生600克）。

**游泳**

一、技术评分（20%）：针对测试过程中出现的犯规现象。

二、专项测试（80%）:200米个人混合泳、50米主项

三、专项考核（80%），其中，200米个人混合泳（40%），50米主项（40%）

**篮球**

一、身体素质测试（20%）：5.8米×6折返跑、立定跳远

二、身体形态（10%）：身高

三、专业技术测试（30%）：半场V字左右手往返运球上篮；90秒自投自抢

四、实战能力测试（40%）：半场1V1攻防、3V3攻防或全场5V5攻防（学校可根据报考人数任选一项测试）

**排球**

一、身体形态测试（10分）：身高

 二、身体素质测试（每项各10分，共30分）项目：50米跑、立定跳远、双脚起跳助跑摸高

 三、专项测试（每项各15分，共60分）：垫球；传球；发球；扣球

**足球**

 **一、非守门员：100分**

 （一）专项身体素质测试（30分）：多向绕杆跑（15分）；5×25米折返跑（15分）

 （二）基本技术测试（40分）：颠球（10分）；定位球踢准（15分）；20米运球绕杆射门（15分）

 （三）比赛能力测试（30分）：8人制比赛

 **二、守门员：100分**

 （一）身体专项测试(30分)：立定跳远（15分）；多向绕杆跑（15分）

 （二）守门员专项技术(40分)：扑接球技术（20分）；掷远和踢远。（20分）

 （三）比赛能力测试（30分）：8人制比赛

**乒乓球**

一、专项素质30分（一分钟双摇跳绳、3.5米侧滑步）

二、专项技术40分（左推右攻、发球抢攻、正手对攻、反手对推）

三、实战能力30分

**羽毛球**

一、身体素质考核（30分）：立定跳远；一分钟双摇跳绳

二、专项技术考核（30分）：正手及头顶击高远球；正手及头顶吊球；正手及头顶杀球

三、实战比赛（40分）

**啦啦操**

一、基本形态：体形（5分）；形象（5分）

二、专项素质：纵劈叉（左、右）（5分）；团身跳（5分）；仰卧两头起（5分）；俯卧撑（5分）

三、专项能力（70分）：啦啦操成套动作，自编一套啦啦操成套组合，成套动作时间为1分30秒—2分，音乐自备。

**武术**

一、专项测试内容：拳术、器械任选一项。

二、测试名次评定：按测试的成绩高低排列名次。得分最高者为第一名，次高者为第二名，依此类推。

三、套路完成时间的规定

1、太极拳、剑自选套路为3-4分钟，24式太极拳为3-5分钟，陈式、杨式、吴式、武式、孙式太极拳规定套路为5-6分钟，太极剑规定套路为3-4分钟。

2、自选套路完成时间不少于1分10秒。

3、传统拳、传统器械完成时间不少于50秒。

四、考试执行中国武术协会印制的2012版《传统武术套路竞赛规则》及有关补充规定。

五、各专项考试的满分为10分。

**网球**

一、专项技术测试（90分）

底线正手击球20分；底线反手击球20分；发球20分；前场高压球15分；实战能力15分

二、身体素质（10分）：9米×4往返跑。