附 1：

2016 年湖北大学高水平运动队专项测试细则（田径）

一、测试项目

男子：100 米、200 米、400 米、跳远、铅球。

女子：100 米、400 米、三级跳远、铅球。

二、测试方法

1、考生按照报考项目进行测试。

2、径赛项目的测试采用电子计时，并每道配有三名计时员计取成绩，如电子计时出现故障则以人工计时为主；如成绩相等，以名次为主。

3、参加 400 米及以下径赛项目测试的考生每人可测两次。两次测试之间间歇时间不少于 45 分钟，取最好的一次成绩作为该生本次测试决定成绩。

4、参加加田赛远度项目测试的考生，每人可测六次，取最好的一次成绩作为该生本次测试决定成绩。

三、田径一、二级运动员运动技术等级标准

项目	男子		女子	
	一级	二级	一级	二级
100 米	10.93 秒	11.74	12.33	13.04
200 米	22.02	23.84	-	-
400 米	49.60	53.14	57.30	1：03.14
跳远	7.30 米	6.50 米	-	-
三级跳远	-	-	12.50 米	11.00 米
铅球	16.20 米	12.50 米	15.30 米	12.50 米

附 2：

2016 年湖北大学高水平运动队专项测试细则（足球）

一、前锋、前卫、后卫测试方法与评分标准

测试项目与分值：50 米行进间颠球(20 分) 、踢远(20 分)、20 米运球绕杆射门(20 分)、比赛实战能力(40 分)，满分 100 分。

（一）50 米行进间颠球

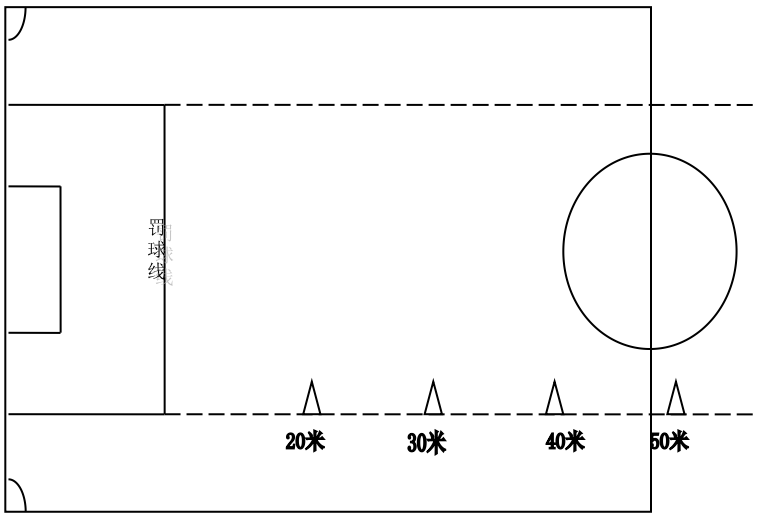
考生必须从 50 米起点处用身体的有效部位将球颠到终点。每人两次机会，取最好成绩。成绩计算方法：按所得总分值乘以 0.2 为该项目实际得分。评分标准如下：

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
100	50m	89		78		67	
99		88	47m	77		66	
98		87		76	44m	65	
97		86		75		64	41m
96	49m	85		74		63	
95		84	46m	73		62	
94		83		72	43m	61	
93		82		71		60	40m
92	48m	81		70			
91		80	45m	69			
90		79		68	42m		

（二）踢远

1、球的第一落点在区域内成绩有效，以球的第一落点为远度距离。如球的第一落点在区域边线上，算有效距离。区域为罚球区两端向场内做两条延长线。

2、考生必须把球放在罚球线上，每人可用任何一只脚踢出空中球。（见下图）



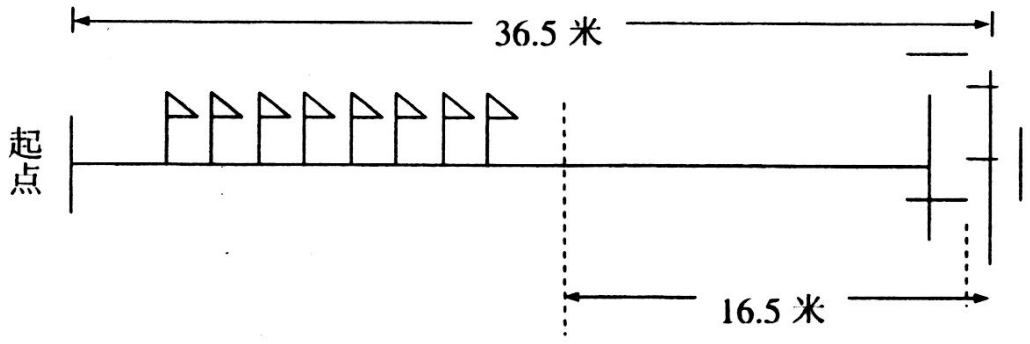
3、考生每人踢三次，取最好一次有效成绩，如单次成绩为 49 米按 48 米取分，各区间成绩以此类推对照计算分值。20 米以下（不含 20 米）无分。**评分标准如下：**

分值（分）		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
成绩（米）	**男**	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32
分值（分）		10	9	8	7	6	5				
成绩（米）	**男**	30	28	26	24	22	20				

（三）20 米运球绕杆射门

1、在 20 米直线距离内按顺序连续绕杆 8 次（第一根标志杆距起点线 3 米，每杆间距 2 米，最后一根标志杆距射门线 3 米），并将球射入门内有效。

2、总距离为 36．50 米(运球绕杆距离 20 米，射门距离 16．50 米)，见下图：



3、每人两次机会，取最好成绩。成绩计算办法：按所得分值乘以 0.2 为该项目实际得分，满分为 20 分。评分标准如下：

分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)
100	7.0	89	8.1	78		67	
99	7.1	88	8.2	77		66	9.7
98	7.2	87	8.3	76	9.2	65	
97	7.3	86	8.4	75		64	9.8
96	7.4	85	8.5	74	9.3	63	
95	7.5	84	8.6	73		62	9.9
94	7.6	83	8.7	72	9.4	61	
93	7.7	82	8.8	71		60	10.0
92	7.8	81	8.9	70	9.5		
91	7.9	80	9.0	69	9.6		
90	8.0	79	9.1	68			

（四）比赛实战能力

1、按运动员自报的场上位置轮流上场比赛，比赛时间 30—40 分钟。

2、比赛时运动员胸前必须佩戴测试统一印制的大号码布，以便裁判员辨认。

3、比赛主要观察运动员在比赛中技术的合理运用、战术的意识、场上无球的跑位、比赛的作风、身体素质等多方面的能力及表现，由多名裁判员集体评分。

4、所得分值乘以 0.4 为实际得分，评分标准如下：

项　目	60 分以下	60～79 分	80～100 分
技术运用的合理性 30%	不合理	较合理	合理
战术意识 30%	弱	较强	强
拼抢与奔跑能力 20%	弱	较强	强
思想品质与心理素质 20%	差	较好	好

二、守门员测试方法与评分标准

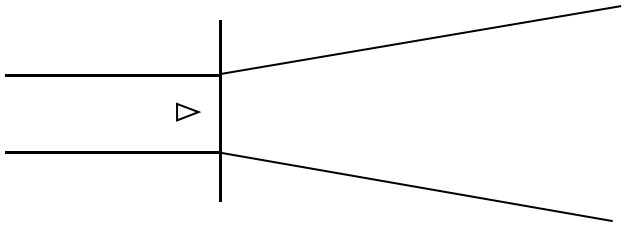
踢远、摸高、接球与扑球技术评定、比赛实战能力各占 25 分，满分 100 分。

（一）踢远：

1.考生在标枪场地内踢远，球落点必须在场内方计算成绩，如球

的第一落点在区域边线上，算有效距离。每人可以用任何一只脚踢过顶球；以第一落点为准，丈量成绩。

2.考生必须把球放在罚球线上，踢出的球为空中球。（见下图）



3、考生每人踢三次，取最好一次有效成绩，如单次成绩为 54 米按 53 米取分，各区间成绩以此类推对照计算分值。20 米以下（含 20 米）无分，**评分标准**如下：

分值（分）		25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
成 绩（米）	**男**	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
分值（分）		15	14	13	12	11	10	9	8		
成 绩（米）	**男**	35	33	31	29	27	25	23	21		

（二）摸高

1.测试者在篮板下助跑摸高，每人摸高 3 次，计最高一次为决定成绩。

2.按所得总分值乘以 0.25 为该项目实际得分，评分标准如下：

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
100	3.20m	89	3.09 m	78	2.98 m	67	2.87 m
99	3.19 m	88	3.08 m	77	2.97 m	66	2.86 m
98	3.18 m	87	3.07 m	76	2.96 m	65	2.85 m
97	3.17 m	86	3.06 m	75	2.95 m	64	2.84 m
96	3.16 m	85	3.05 m	74	2.94 m	63	2.83 m
95	3.15 m	84	3.04 m	73	2.93 m	62	2.82 m
94	3.14 m	83	3.03 m	72	2.92 m	61	2.81 m

93	3.13 m	82	3.02 m	71	2.91 m	60	2.80 m
92	3.12 m	81	3.01 m	70	2.90 m		
91	3.11 m	80	3.0 m	69	2.89 m		
90	3.10 m	79	2.99 m	68	2.88 m		

（三）接球与扑球技术评定

1.由主考官分别在 11 米和 16.5 米处踢出地滚球、平高球、高球射门，守门员根据不同来球，用合理手型部位将球接住或将球扑、托出球门外。

2.按所得总分值乘以 0.25 为该项目实际得分，评分标准如下：

分值	**60 分以下**	**60～79 分**	**80～100 分**
技术技能要求	扑球动作僵硬，接球手型不正确，准确率差。	扑球动作较舒展、合理，接球手型比较正确、合理，准确率较高。	站位合理，扑球动作舒展、合理，接球手型正确、合理，准确率高，第二反应灵敏。

（四）比赛实战能力

1.参加考试组织的足球比赛，时间为 30—40 分钟。

2.按所得总分值乘以 0.25 为该项目实际得分，评分标准如下：

分值	**60 分以下**	**60～79 分**	**80～100 分**
技术技能要求	站位不合理，技术运用不恰当，组织进攻、防守能力差，反应不灵敏，接、扑球成功率低。	站位比较合理，技术运用比较恰当，组织进攻、防守能力比较强，反应比较灵敏，接、扑球成功率比较高。	站位合理，技术运用恰当，组织进攻、防守能力强，反应灵敏，接、扑球成功率高。

附 3：

2016 年湖北大学高水平运动队专项测试细则（足球）

一、测试内容与分值

自选拳术、自选器械、传统拳术、传统器械各占 10 分，满分 40 分。

1、自选拳术（10 分）：长拳、南拳、太极拳任选一；

2、自选器械（10 分）：刀术、剑术、枪术、棍术、太极剑任选一；

3、传统拳术（10 分）：武术竞赛规则注明的传统拳术任选一；

4、传统器械（10 分）：武术竞赛规则注明的传统器械任选一。

二、评分标准：

按照 2012 年武术套路竞赛规则及武术传统套路竞赛规则评分标准执行。自选项目有难度的按照最后得分直接记入总成绩。自选项目无难度动作的按照最后得分的 80%记入总成绩。

三、测试流程

1、20 分钟的准备活动时间；

2、传统拳术测试；

3、10 分钟休息；

4、自选拳术测试；

5、30 分钟休息；

6、传统器械测试；

7、30 分钟休息；

8、自选器械测试。

四、相关说明

1、难度动作顺序、分值表在测试当天检录时上交（一式三份），且必须手写签名。不按时提交难度动作顺序、分值表的按照无难度计分；

2、自选拳术、自选器械允许配乐（乐曲及播放设备自备）；

3、测试场地为14米×8米的武术场地（老式地毯）。

附 4：

2016 年湖北大学高水平运动队专项测试细则（乒乓球）

一、测试项目

（一）必测项目

1、正手攻球（10 分）

2、比赛（70 分）

3、实战能力（10 分）

（二）选测项目（任选一项）

1、侧身位发下旋短球后正手位连续拉（攻）（任选项一）（10 分）

2、正反手削直线和削斜线（任选项二）（10 分）

二、测试方法与要求

（一）必测项目

1、正手攻球(10 分)

(1)测试意义：

主要考查专业乒乓球运动员正手连续攻球的熟练程度。

(2)测试方法：

以正手斜线连续对攻，计 1 分钟时间内实际的对攻次数(累计)。

(3)测试要求：

运动员只能用 2 个球进行测试，2 个球失误即考试结束。按累计完成的次数和技术动作规范性和熟练程度分别进行达标与技评评分。

2、比赛（70 分）

采用比赛的方式决出所有考生名次并计入相应得分。

3、实战能力（10 分）

考察运动员在实战比赛中的各项技战术运用能力及心理素质等。

（二）选考项目（任选一项）

1、侧身位发下旋短球后正手位连续拉（攻）（任选项一）（10 分）

(1)测试意义:

主要考查运动员是否具备良好的发球、发球抢攻能力，乒乓球基本移动步法。

(2)测试方法:

测试者发一个近网下旋球到陪测者反手，陪测者用搓球技术方式回接至测试者正手位下旋长球，测试者正手位抢拉（抢攻）下旋长球后连续拉（攻）五板球不失误为一组，共计 10 组。

(3)测试要求:

①测试者用 2 个球累计进行考试。

②考试中失误 2 次即判该项目考试结束，按累计完成的组数和技术动作规范性和熟练程度分别进行达标与技评评分。

③发球失误或陪测者接球失误不算。

2、正反手削直线和削斜线（任选项二）（10 分）

(1)测试意义：

主要考查运动员直斜线线路的变化、出手感觉及对落点控制的能力。

(2)测试方法：

测试者发长球，陪测者拉球到测试者的正手后再拉一个球到测试者反手，测试者必须将球回到指定的区域，正反手各削球上台为一组，连续削 10 组。

(3)测试要求：

①考测试者用 2 个球累计进行考试，考试中失误 2 次即该项考试结束。

②按累计完成的组数和技术动作规范性和熟练程度分别进行达标与技评评分。

③发球失误或陪测者接球失误不算。

三、评分标准

乒乓球项目测试评分表

序号	测试项目	测试办法	完成次（组）数与得分								技评	
1	正手对攻（1 分钟）10 分	完成次数	80	75	70	65	60	55	50	45	2 分	技术动作正确、合理、协调，规范性强
		得分	8	7	6	5	4	3	2	1	1 分	技术动作正确、合理、协调，规范性一般
2	侧身位发下旋短球后正手位连续拉（攻）（任选项一）10 分	完成组数	10	9	8	7	6	5	4	3	2 分	步法移动到位而灵活，下旋、上旋结合技术好，击球速度快，落点准确，质量高，技术动作运用合理
		得分	8	7	6	5	4	3	2	1	1 分	步法移动与灵活性一般，下旋、上旋结合技术一般，击球速度、质量、落点准确一般，技术动作基本正确、规范
3	正反手削直线或斜线球（任选项二）10 分	完成组数	10	9	8	7	6	5	4	3	2 分	技术动作熟练、击球点准确、控制能力强、步法移动灵活、回球弧线低、旋转质量高
		得分	8	7	6	5	4	3	2	1	1 分	技术动作一般、击球落点基本准确，控制球能力较强，步法基本到位回球弧线、旋转质量一般
4	比赛 70 分	名次	1	2	3	4	5	6	7	8	第 9 至 16 名得分分别为 54、52、50、48、46、44、42、40，17 名以后选手均为 38 分。	
		得分	70	68	66	64	62	60	58	56		
5	实战能力 10 分	技战术运用及比赛能力	前三板技术运用		相持能力		比赛心理素质		综合实力			
		得分	3		2		2		3			

四、技评

（一）正手攻球

2 分:技术动作正确、合理、协调，规范性强。

1 分:技术动作正确、合理、协调、规范性一般。

（二）侧身位发下旋短球后正手位连续拉（攻）

2 分：步法移动到位而灵活，上旋、下旋结合技术好，击球速度快，落点准确，质量高，技术动作运用合理。

1 分：步法移动与灵活性一般，上旋、下旋结合技术一般，击球速度、质量、落点准确一般，技术动作基本正确、规范。

（三）正反手削直线和削斜线

2 分：技术动作熟练、击球点准确、控制能力强、步法移动灵活、回球弧线低、旋转质量高。

1 分：技术动作一般、击球落点基本准确，控制球能力较强，步法基本到位，回球弧线、旋转质量一般。

五、比赛

在安排比赛时须充分考虑接触面不要单一，尽可能地安排一个运动员对付多种打法和不同性能的球拍；这样更能全面地看出运动员的各种能力与综合实力。

根据考生人数的多少决定比赛是采用单循环赛还是分组循环赛。原则上 7 名以下考生(含 7 名)进行单循环赛；8 名以上考生进行分组循环赛，后再进行淘汰赛，排出比赛名次，按比赛名次量化评分。比赛小组单循环赛采用 3 局 2 胜制，交叉淘汰赛采用 5 局 3 胜制。

六、实战能力

适应能力与心理素质是乒乓球运动员必须具备的重要条件。可以通过实战观察运动员是否头脑清醒、冷静，对各种打法的适应能力、临场应变能力及关键球的处理能力；同时观察运动员在比赛中能否灵活、合理运用自己的技战术，充分体现自己的实战能力与综合实力。

七、基本技术测试说明

（一）运动员根据自己的打法在侧身位发下旋短球后正手位连续拉（攻）、正反手削直线和削斜线两项中选择一项进行测试。

（二）测试者可以在考生中任选一人作为自己的陪测人。

（三）陪测者在测试中的失误不计入测试者成绩中。

（四）基本技术测试用 2 个球进行，测试者失误 2 次，考试结束。