**各体育项目考试备注：**

|  |
| --- |
| 1.各项目均按百分制计分。  2.90-100分为优秀、75-89分为良好、60-74分为及格、59分及以下为不及格。  3.篮球“半场V字左右手往返运球上篮测试”说明，如图1。  方法：听信号考生从起点出发，用右手运球并上篮（球必须投到进为止），自抢篮板球后同样用右手运向折返点，绕过标志杆换成左手运球并上篮（球必须投到进为止），自抢篮板球后同样用左手运向终点，（男篮须完成上述运球投篮动作两遍，女篮一遍），人与球均过终点计时停止。两次机会，取最优成绩，两次测试，均出现违规现象，成绩以零分计算。  起终点  折返点换手  上篮  ①  ②  ③  ④  图1篮球“半场V字左右手往返运球上篮测试”图示  4.排球“三米移动测试”说明，如图2。  方法：三米三岔移动，场地为三条边长为3米的直线组成，如图，O是原点也是测试的起始点，测试开始时在O、A、B、C点地上各设一个标志物，听到开始口令后碰到O点的标志物，开始向A点移动，碰到A点标志物后，回O点碰到O点标志物算一次往返，移动的顺序按A、B、C进行，最后一次冲过O点，计时停止，两次机会，取最优成绩，两次测试，均出现违规现象，成绩以零分计算。  B点3米45度  C点3米  A点3米  O起终点  图2排球“三米移动测试”图示    **5．足球“30米直线不同间距绕杆跑”说明，如图3。**  方法：测试队员在A起点采用站立式起跑，自己决定开始跑动的时间，单脚离地即开始计时，跑动时必须绕过每一根标志杆（高度1.5米以上），越过B终点计时停止。两次机会，取最优成绩。若出现未绕过标志杆将视为犯规，二次测试犯规成绩以零分计算。  3m  30m  4m  3m  3m  3m  2m  2m  3m  3m  4m  A起点  B终点  图3“30米直线不同间距绕杆跑测试”图示  **6.足球“5×25米折返跑测试”说明，如图4。**  方法：考生采用站立式起跑从A点出发，单脚离地即开始计时，推倒标志桶B即返回起点A，推倒起点A标志桶后返回跑向C点，推倒标志桶C，再返回起点A，直至依次推倒标志桶D、E、F后返回A起点，越过A起终点线，计时停止。一次机会，若出现未按顺序推倒标志桶或未推倒全部标志桶的情况，视为犯规，补测一次，再次犯规，成绩以零分计算。  25M米  间距各5M  **A**  **F**  **E**  **C**  **B**  **D**  A起终点  图4“5X25米折返跑测试”图示  **7．足球“灵活性、协调性综合测试”说明，如图5。**  方法：考生听信号从A点出发，快速跑至B点推倒B点的标志桶后，快速返回A点，经A点标志外围，快速跑至D点推倒D点标志桶后，快速返回A点，在ABCD区域内前滚翻（或单肩前滚翻）后快速冲过C终点，计时停止。两次机会，取最优成绩。测试中如没有推倒所规定的B、D点的标志桶；没有经A点外围跑动或做前滚翻，视为犯规。二次测试犯规成绩以零分计算。  B  D  ①  ②  ③  ④  前滚翻  C终点  A  图5“灵活性、协调性综合测试”图示  AB=BC=CD=DA=4.5米  **8.足球“带球转身射门测试”说明，如图6。**  方法：  第一次测试：考生听信号从AB线出发，向CD线运球，人、球越过CD线后，将球运回AB线，之后再返回CD线，最后将球运过AB线，将球踩停，计时停止。考生需完成三个转身动作，左右脚不限。  第二次测试：考生听信号从AB线出发，向CD线运球，人、球越过CD线后，将球运回AB线，之后再运回CD线，过CD线后返回，最后在ABCD区域内完成射门。球越过球门线计时停止。射进球门F区内（含击中外侧门柱）得2分，射进球门E区内（含E区门柱）得1分,射出球门不得分。每人测试一组（一组为“第一次测试”和“第二次测试”），两次成绩相加为本人总成绩，射门分数另计入总分。  注：每人测试两组，取最好的一组成绩。如两组测试均犯规或失败，则该项测试成绩以零分计算。  8m  1m  1m  3.5m  F  F  E  4.5m×4.5m  D  A  B  C  F  图6“带球转身射门测试”图示  **9. 足球“20米运球绕杆射门测试”说明，如图7。**  方法：罚球区线至起点线距离为20米，起点至第一根杆距离为4米，其余每杆距离均为2米，共设8根杆。考生听信号，从起点开始运球，逐个绕过标志杆后须在罚球区外完成射门，球越过两门柱内侧和横梁下沿的球门线时计时停止。两次机会，取最优成绩。运球漏竿或未射进球门，算一次失败，射中球门横梁或立柱可补测一次。如3次测试均为失败，成绩以零分计算。  图7足球“20米运球绕杆射门测试”图示  4 M  4MMM  4M  4M  4M  20M |