

2025 年厦门市教育局直属公办高中体育艺术类自主招生特长测试内容

一、艺术类:

项目	招生学校及人数	测试内容	备注	测试时间地点
1. 声乐	1. 厦门一中（思明校区）10 名 2. 厦门一中（海沧校区）10 名 3. 厦门二中（五缘校区）10 名（限女生）	总分 100 分，考试内容如下： （1）不带任何伴奏形式，现场背谱演唱一段自选歌曲（提倡科学用嗓，一般不提倡演唱通俗歌曲），长度不超过 2 分钟，考官可根据实际演唱情况叫停（80 分）； （2）音高模唱（10 分）、旋律模唱（10 分）。	一律不使用现场伴奏（即现场清唱相对完整的一段歌曲）。	5 月 17、18 日 双十中学枋湖校区
2. 舞蹈	1. 双十中学（枋湖校区）12 名（限女生） 2. 厦门六中（同安校区）5 名	总分 100 分，考试内容如下： （1）舞蹈形体基本功——测试软开度、力度、跳转翻等技巧（40 分）； （2）时长不超过 2 分钟的自选舞蹈剧目（限于古典舞、现代舞、民间舞、芭蕾舞）表演，考官可根据实际表演情况叫停（60 分）。	1. 考生舞蹈伴奏音乐自备，伴奏音乐一律使用 U 盘，请清除 U 盘内其他无关文件，仅保留伴奏音乐（MP3 或 WAV 格式），U 盘用信封装好，信封上标注考生姓名、曲目名称和曲目时长（精确到秒）。为防止 U 盘临时出错造成对考试的影响，考生请自带 CD 格式伴奏音乐刻录光盘备用，并在光盘上标注考生姓名、曲目名称和曲目时长（精	5 月 17、18 日 双十中学枋湖校区

			确到秒)。 2. 舞蹈形体基本功展示女生穿连体体操服, 男生穿训练服。舞蹈剧目表演考生自备练功服, 可以使用道具。女生头发一律盘起, 不化妆(考生进入考场一律分发湿纸巾擦脸)。不准穿高跟鞋和踢踏舞鞋(带铁钉的鞋子)进入考场。	
3. 器乐	1. 厦门一中(思明校区) 7 名西洋器乐 2. 双十中学(枋湖校区) 12 名器乐(西洋管弦乐 8 名, 民乐 4 名)	总分 100 分, 考试内容如下: (1) 现场演奏一段时长不超过 2 分钟的自选乐曲, 不带伴奏, 考官可根据实际演奏情况叫停(80 分); (2) 音高模唱(10 分)、旋律模唱(10 分)。	测试时所需要的乐器和设备(除谱架外)自备, 具体招生项目及名额安排见各学校招生简章。	5 月 17、18 日 双十中学枋湖校区
4. 朗诵	厦门六中(同安校区) 6 名(男生 3 名, 女生 3 名)	总分 100 分, 考试内容如下: (1) 须自备稿件, 使用普通话脱稿朗诵(55 分, 表演时间: 2 分-2 分 30 秒); (2) 根据考官给的命题, 用普通话即兴评述或即兴主持(35 分); (3) 自选才艺展示(10 分, 歌曲清唱或舞蹈表演二选一, 表演时间 1 分钟)。	朗诵不带伴奏音乐。 自选才艺展示的舞蹈表演配乐自备, 拷在 U 盘里(U 盘内清除其他无关文件)带至考试现场。	5 月 17、18 日 双十中学枋湖校区

二、体育类（各体育项目考试备注附后）

项目	招生学校及人数	测试内容	测试时间地点
1. 田径 (限跑、跳类)	1. 厦门一中（思明校区）8名 (男女不限，跑类6人，跳类2人) 2. 双十中学（翔安校区）5名 (男女不限，项目限200米、400米、800米、110米栏、跳远、跳高) 3. 集美中学（后溪校区）10名 (男生5名、女生5名，如男生未招满则招女生，女生未招满则招男生)	(一) 基本素质与技能(20分): 1. 100米跑(8分) 2. 立定跳远(8分) 3. 田径专项技能(4分): 小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、跨步跳，每小项1分，根据完成的动作质量进行评分。 (二) 专项测试(80分): 从个人成绩证明的项目中自选一项参加测试(限跑、跳类)。选择100米作为专项的考生，须再次进行100米专项测试。 说明: 1. 在径赛项目测试中，每组起跑时如第一次起跑出现抢跑犯规，则立即召回本组所有考生重跑，再次起跑时，如任一考生抢跑，则取消该考生本项目考试资格。测试的成绩以电子设备计时计取，百分位非零进一精确到十分之一秒。 2. 跳远、三级跳远、投掷每个考生有三次试跳(投)机会，取最好一次成绩。 3. 跨栏项目男生栏高0.914m，栏间距8.9m，起点至第一栏13.72m；女生栏高0.762m，间距8.5m，起点至第一栏13m。	5月17、18日 双十中学枋湖校区
2. 游泳	厦门一中（思明校区）8名	(一) 100米测试(泳姿自选)(70分): 按不同泳姿评分标准测评。 (二) 200米混合泳测试(30分) 注: 两项测试项目均参照国际泳联评分标准进行测评。	5月17、18日 双十中学枋湖校区

3. 男子 篮球	同安一中（轮山校区）7 名	（一）后卫 1. 身体素质及技术（80 分） （1）100 米（10 分）：测试的成绩以电子设备计时计取，百分位非零进一精确到十分之一秒。 （2）立定跳远（10 分） （3）90 秒投篮（30 分）：详见“备注 3”说明（1）。 （4）多向运球上篮（30 分）：详见“备注 3”说明（3）。 2. 实战测试（20 分）：针对考生在比赛中的技术动作规格（5 分）、技术运用（5 分）、战术配合意识（10 分）等方面进行评分。 （二）前锋 1. 身体素质及技术（80 分） （1）100 米（10 分）：测试的成绩以电子设备计时计取，百分位非零进一精确到十分之一秒。 （2）身高（10 分）：采用电子身高体重测量仪器测量。 （3）助跑摸高（10 分）：应单脚起跳单手摸高。以 1cm 为单位，不足 1cm 不计。记录触及的最高高度，每人试跳两次（连续测试），取最高成绩。 （4）60 秒投篮（25 分）：详见“备注 3”说明（2）。 （5）左右手运球上篮（25 分）：详见“备注 3”说明（4）。 2. 实战测试（20 分）：针对考生在比赛中的技术动作规格（5 分）、技术运用（5 分）、战术配合意识（10 分）等方面进行评分。 （三）中锋 1. 身体素质及技术（80 分） （1）身高（20 分）：采用电子身高体重测量仪器测量。	5 月 17、18 日 双十中学枋湖校区
-------------	---------------	---	-------------------------

		(2) 助跑摸高 (30 分): 应单脚起跳单手摸高。以 1cm 为单位, 不足 1cm 不计。记录触及的最高高度, 每人试跳两次 (连续测试), 取最高成绩。 (3) 60 秒投篮 (30 分): 详见“备注 3”说明 (2)。 2. 实战测试 (20 分): 针对考生在比赛中的技术动作规格 (5 分)、技术运用 (5 分)、战术配合意识 (10 分) 等方面进行评分。	
4. 女子篮球	1. 双十中学 (翔安校区) 5 名 2. 同安一中 (轮山校区) 5 名	(一) 身体素质及技术 (80 分): 1. 助跑摸高 (20 分): 应单脚起跳单手摸高。以 1cm 为单位, 不足 1cm 不计。记录触及的最高高度, 每人试跳两次 (连续测试), 取最高成绩。 2. 5.8 米 × 6 折返跑 (罚球线至端线) (20 分): 每人两次机会 (小组循环测试), 取最好成绩。 3. 60 秒投篮 (20 分): 罚球线外自投自抢, 走步或踩线投中不算得分。每人两次机会 (小组循环测试), 取最好成绩。 4. 多向运球上篮 (20 分): 具体方法与男篮后卫多向运球上篮一致, 详见“备注 3”说明 (3)。 (二) 半场或全场比赛: 根据学生技术运用, 战术意识, 比赛作风等方面进行评分 (20 分)	5 月 17、18 日 双十中学枋湖校区
5. 男子排球	厦门一中 (海沧校区) 6 名 (含 2 名二传手, 如二传手未招满, 则招其他位置)	(一) 身体条件: 身高 (10 分) 采用电子身高体重测量仪器测量。 (二) 身体素质 (35 分) 1. 助跑摸高 (20 分): 助跑后采用双脚起跳单手摸高, 记录触及的最高高度, 每人试跳三次 (连续测试), 取最高成绩, 以厘米为单位, 不足 1 厘米不计。 2. “半米字”移动速度测试 (15 分): 详见“备注 4”说明。 (三) 排球专项 (55 分) 1. 网前至三米线内两人连续传、垫球 (10 分): 两人连续传、垫球 (传垫过程中	5 月 17、18 日 双十中学枋湖校区

		可交替使用传球或垫球技术，但传球、垫球数量须各 5 次以上），根据传垫动作是否标准，是否触网或出界，以及移动等实际技术运用情况进行评分。按抽签顺序搭档，出现单数时最后 1 人与前一位搭档。 2. 上手发球（20 分）：详见“备注 5”说明。 3. 扣球/二传（25 分）： （1）成功率（20 分）：详见“备注 6”说明。 （2）技评分（5 分）：助跑、起跳、空中击球（扣球力量、手型）、落地动作规范协调连贯等。 （3）二传不参加扣球考试，改为传球专项考试（成功率 15 分，技评分 10 分），详见“备注 7”说明。	
6. 女子排球	翔安一中 5 名 (招收非二传手)	（一）身体条件：身高（10 分）采用电子身高体重测量仪器测量。 （二）身体素质（30 分） 1. 助跑摸高（15 分）：助跑后采用双脚起跳单手摸高，记录触及的最高高度，每人试跳三次（连续测试），取最高成绩，以厘米为单位，不足 1 厘米不计。 2. “半米字”移动速度测试（15 分）：详见“备注 4”说明。 （三）排球专项（60 分） 1. 网前至三米线内两人连续传、垫球（15 分）：两人连续传、垫球（传垫过程中可交替使用传球或垫球技术，但传球、垫球数量须各 5 次以上），根据传垫动作是否标准，是否触网或出界，以及移动等实际技术运用情况进行评分。按抽签顺序搭档，出现单数时最后 1 人与前一位搭档。 2. 上手发球（20 分）：详见“备注 5”说明。 3. 扣球（25 分）： （1）成功率（15 分）；详见“备注 6”说明。 （2）技评分（5 分）：助跑、起跳、空中击球（扣球力量、手型）、落地动作规	5 月 17、18 日 双十中学枋湖校区

		范协调连贯等。	
7. 足球	1. 厦门外国语学校(集美校区)男子足球 8 名(7 名非守门员+1 名守门员, 如守门员未招满则招非守门员) 2. 科技中学(翔安校区)男子足球 11 名(10 名非守门员+1 名守门员, 如守门员未招满则招非守门员) 3. 双十中学(翔安校区)女子足球 10 名(9 名非守门员+1 名守门员, 如守门员未招满则招非守门员) 4. 厦门六中(同安校区)女子足球 5 名(4 名非守门员+1 名守门员, 如守门员未招满则招非守门员)	测试对象——非守门员: (一) 专项身体素质测试(30 分): 1. 30 米直线不同间距绕杆跑(15 分), 详见“备注 8”说明。 2. 5×25 米折返跑(15 分), 详见“备注 9”说明。 (二) 基本技术测试(40 分): 男生: 1. 25 米传准(20 分), 详见“备注 10”说明。 2. 20 米运球绕杆射门(20 分), 详见“备注 11”说明。 女生: 1. 灵活性、协调性综合测试(20 分), 详见“备注 12”说明。 2. 带球转身射门(20 分), 详见“备注 13”说明。 (三) 比赛能力测试(30 分): 分优秀、良好、及格、不及格四个等级, 对考生的技术运用、战术意识、比赛作风等方面进行评价。 测试对象——守门员: (一) 身体专项测试(30 分): 1. 立定跳远(15 分) 2. 30 米直线不同间距绕杆跑(15 分) (二) 守门员专项技术(40 分): 1. 接球技术(10 分) 2. 扑球技术(10 分) 3. 手抛球抛准(10 分)	5 月 17、18 日 厦门二中五缘校区

		男生距离 25 米，女生距离 20 米，单球用手抛到指定区域内。 4. 发球门球和踢凌空球（10 分） 限定 20 米宽度范围内，超过范围成绩无效。 （三）比赛能力测试（30 分）： 进行 3V3 或 4V4 的小型比赛，在比赛中对守门员比赛能力进行评定。针对学生技术运用，战术意识，比赛作风等方面进行评价分优秀、良好、及格、不及格四个等级。	
8. 棒球	科技中学（翔安校区）11 名 （9 名场员+2 名捕手，如捕手未招满则招场员）	一、棒球场员测试内容 （一）专项素质（50 分） 1. 一垒跑（10 分） 测试方法：在棒球场地上进行，考生在右打区一脚踏本垒板，听口令启动时开表计时，跑过一垒停表，漏踏一垒垒包成绩无效。每人测试一次。失误者，可补测一次。 2. 全垒跑（20 分） 测试方法：在棒球场地上进行，考生在右打区一脚踏本垒板，听口令启动时开表计时，跑过本垒停表，漏踏任一垒包成绩无效。每人测试一次。失误者，可补测一次。 3. 掷远（20 分） 测试方法：在长方形场地上进行，场地宽 10 米为有效区，助跑限制线为 3 米。每人试投三次。取最佳成绩。三次试投均失误者，可补测一次。中途不得更变传球手。 （二）专项技术（50 分） 1. 击立柱球（20 分）（只能使用考试提供的球棒）	5 月 17、18 日 双十中学枋湖校区

	测试方法：立柱放置于本垒处，考生选择一个打击区向场内击球，中途不得变更打击区。测量击出球后球第一落点的距离。要求技术运用合理，动作规范。每名考生击打 5 次，取最远一次成绩，击出界外球的，当次成绩无效。 2. 内场防守（20 分+10 分技能评定分） 测试方法：考生站于二三垒垒线后规定的防守位置（垒线后三米），接发球机打在本防守区域内的各种有效球并向一垒传平直球（传球出手前，不得进入二三垒的垒线内，如超过则单颗成绩无效），每人接传 5 颗。一垒放置 2*2 米挡网并在网中央设有一定大小的方框，要求技术运用合理，动作连贯，传球准确。 二、捕手测试内容 （一）专项素质（30 分） 1. 一垒跑（10 分） 测试方法：在棒球场地地上进行，考生在右打区一脚踏本垒板，听口令启动时开表计时，跑过一垒停表，漏踏一垒垒包成绩无效。每人测试一次。失误者，可补测一次。 2. 掷远（20 分） 测试方法：在长方形场地地上进行，场地宽 10 米为有效区，助跑限制线为 3 米。每人试投三次。取最佳成绩。三次试投均失误者，可补测一次。中途不得变更传球手。 （二）专项技术（70 分） 1. 击立柱球（20 分）（只能使用考试提供的球棒） 测试方法：立柱放置于本垒处，考生选择一个打击区向场内击球，中途不得变更打击区。测量击出球后球第一落点的距离。要求技术运用合理，动作规范。每名考生击打 5 次，取最远一次成绩，击出界外球的，当次成绩无效。 2. 牵制三垒（12 分+8 分技能评定分） 测试方法：考生蹲于本垒后规定的捕手防守位置，考生接裁判抛过来的在本防守	
--	--	--

		区域内的各种有效球并向三垒传平直球，每人接传 3 颗。三垒放置 2*2 米挡网并在网中央设有一定大小的方框，要求技术运用合理，动作连贯，传球准确。 3. 牵制二垒（15 分+15 分技能评定分） 测试方法：考生蹲于本垒后规定的捕手防守位置，考生接裁判抛过来的在本防守区域内的各种有效球并向二垒传平直球，每人接传 3 颗。二垒放置 2*2 米挡网并在网中央设有一定大小的方框，要求技术运用合理，动作连贯，传球准确。	
--	--	---	--

注：1.《2025 年厦门市教育局直属公办高中体育艺术类自主招生特长测试内容》最终解释权归厦门市教育局所有。

2.各体育项目考试备注附后。

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。

2. 男子篮球：

（1）后卫 90 秒投篮：以篮圈中心投影点为中心，6.25 米为半径画弧（原三分球线），考生在弧线外进行 90 秒自投自抢，投篮方式不限，记投中次数。每人测 2 次。投篮必须在弧线外，踩线投篮投中无效。向上起跳投篮时要有明显的腾空时间。

（2）前锋、中锋 60 秒投篮：以篮圈中心投影点为中心，5.5 米为半径画弧，考生在弧线外进行 1 分钟跳投（自投自抢），记投中次数。每人测 2 次。要求：投篮起跳时必须在弧线外，不准踩线，否则投中无效，向上起跳投篮时要有明显的腾空时间。

（3）后卫多向运球上篮：如图所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线，考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，记录完成的时间。每人测试 1 次。

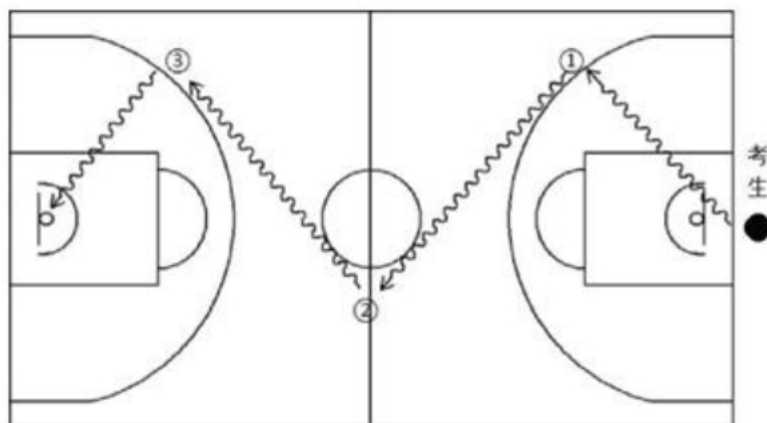


图 1 男子篮球“后卫多向运球上篮”图示

篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈。①、③圆圈中心点到端线内沿的距离为 6 米，到边线内沿的距离为 2 米。②在中线上，到中圈中心点的距离为 2.8 米。

考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。

考生在运球行进的过程中不得违例，每次违例计时追加 1 秒；必须使用规定的手上篮，错 1 次，

计时追加 1 秒；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错 1 次计时追加 1 秒。

（4）前锋左右手行进间上篮：在篮球场右侧边线中点开始，面向球篮以右手运球上篮，同时开始计时，球中篮后，还以右手运至左侧边线中点，然后转换左手运球上篮，投中篮后，还以左手运球回到原起点，同样再重复上述运球投篮，再回到原起点时停表。要求：考生在运球行进的过程中不得违例，每次违例计时追加 1 秒；必须使用规定的手上篮，错 1 次，计时追加 1 秒。每人测 1 次。

4. 高中男、女排“半米字移动速度测试”说明，如图 2。

测试方法：

①在排球场的三米线至端线设六个点（如图所示），按序号每个点一个来回，以完成六个点的时间计取成绩，记录十分之一秒，百分位非零进一，每人两次测试机会，取最好一次成绩；

②每个点摆放 1 个矿泉水瓶，用手将矿泉水瓶触倒；

③没触倒瓶子每个加 0.5 秒；

④没触碰瓶子每个加 1 秒。

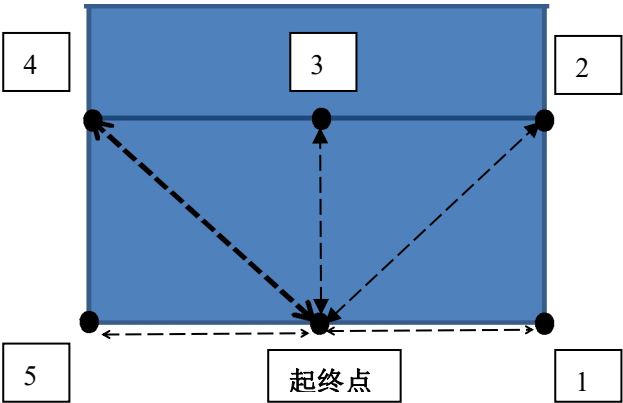


图 2 “半米字移动速度测试”示意图

5. 高中男、女排“上手发球测试”说明，如图 3。

测试方法：共发十个球，直线、斜线各 5 个，每次成功 2 分，球落界内在非指定区域得 1 分，发球失误为 0 分。网高男 2.43 米、女 2.24 米。

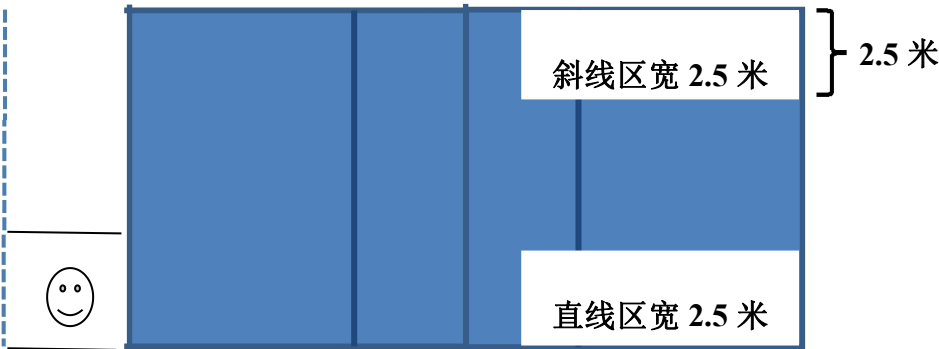


图 3 上手发球测试示意图

6. 高中男、女排“扣球测试”说明，如图4。

测试方法：四号位自抛自扣直线、斜线各5个，直线每个成功，男生得2分，女生得1.5分，斜线每个成功，男生得2分，女生得1.5分，球落界内在非指定区域得1分，扣球失误为0分。网高男2.43米、女2.24米。

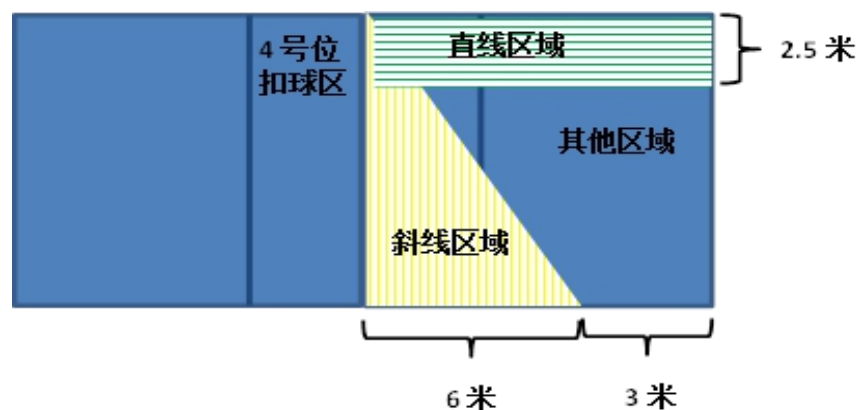


图4 扣球测试示意图

7. 高中男“传球测试”说明，如图5。

测试方法：3号位自抛自传，传4号位5个球，背传2号位5个球，传近体快5个球，传3号位半高5个球，最后在2号位自抛自传4号位5个球，总共传25个球，每球1分。其中每次传球的分数由0.6分到位分和0.4分技评分组成，传球过网、球碰网、传到本方3米线外均为0分。

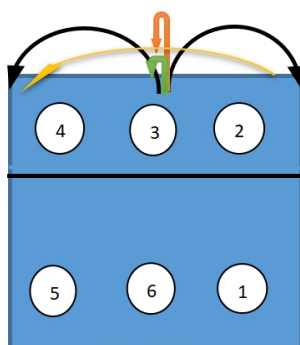


图5 传球测试示意图

8. 足球“30米直线不同间距绕杆跑”说明，如图6。

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，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或将标志杆碰倒，视为犯规，二次测试犯规成绩以零分计算。

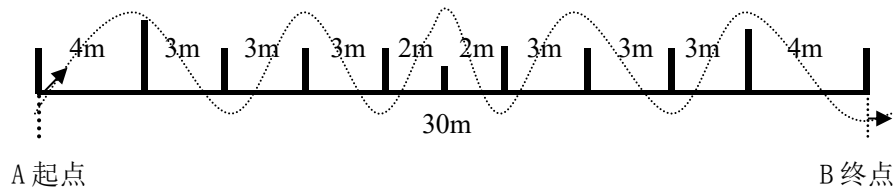


图 6 “30 米直线不同间距绕杆跑测试” 图示

9. 足球 “5 × 25 米折返跑测试” 说明，如图 7。

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，推倒矿泉水瓶 B 即返回起点 A，推倒起点 A 矿泉水瓶后返回跑向 C 点，推倒矿泉水瓶 C，再返回起点 A，直至依次推倒矿泉水瓶 D、E、F 后返回 A 起点，越过 A 起终点线，计时停止。测试一次，若出现未按顺序推倒矿泉水瓶或未推倒全部矿泉水瓶的情况，视为犯规，允许补测一次，再次犯规，成绩以零分计算。

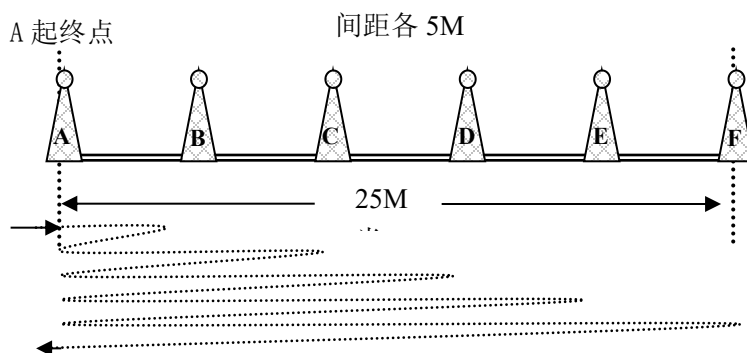


图 7 “5X25 米折返跑测试” 图示

10. 足球 “25 米传准” 说明，如图 8。

每人传 10 球，左右脚不限。以第一落点记录成绩，圈内或压线得分，每次 2 分。

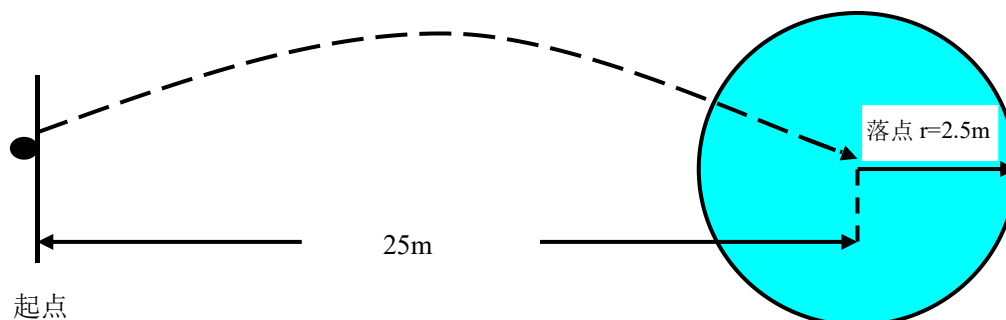


图 8 足球 “25 米传准” 图示

11. 足球 “20 米运球绕杆射门测试” 说明，如图 9。

方法：罚球区线至起点线距离为 20 米，起点（起点线长度 4 米）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。考生从起点运球，脚触球即开始计时。逐个绕过标志杆后须在罚球区外

(限制线)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。运球漏杆、碰倒标志杆或未射进球门,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。

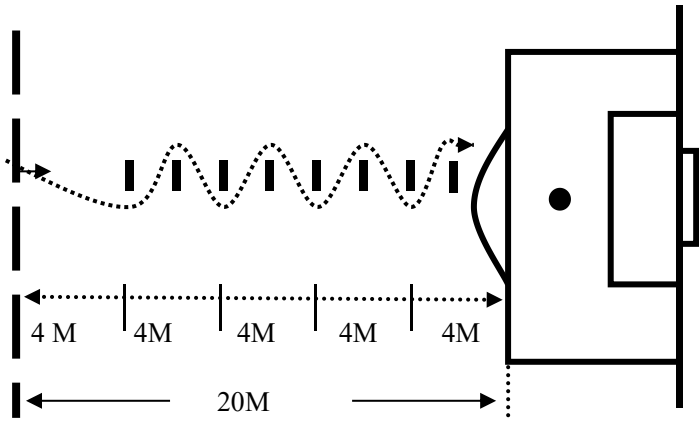


图9 足球“20米运球绕杆射门测试”图示

12. 足球“灵活性、协调性综合测试”说明,如图10。

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,在区域外向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、跑动过程中身体任何部位触线,没有在区域外向ABCD区域内前滚翻,没完成滚翻动作,视为犯规。二次测试犯规成绩以零分计算。

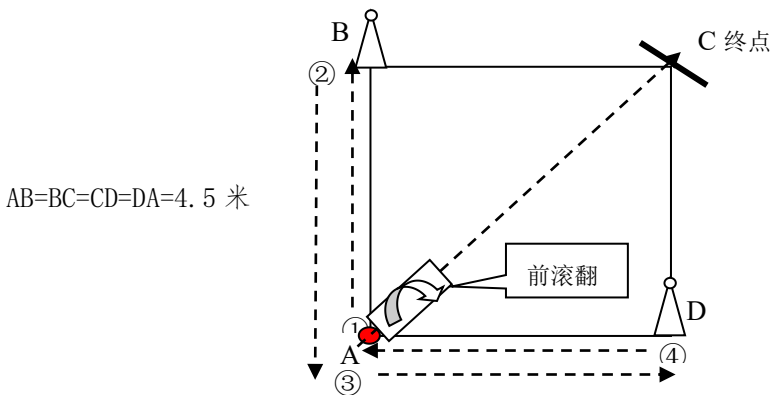


图10“灵活性、协调性综合测试”图示

13. 足球“带球转身射门测试”说明,如图11。

方法:

第一次测试:球置于AB线上,考生从AB线出发,向CD线运球,脚触球计时开始。球越过CD线后,转身将球运回AB线,之后再返回CD线,最后将球运过AB线,球踩停,计时停止。

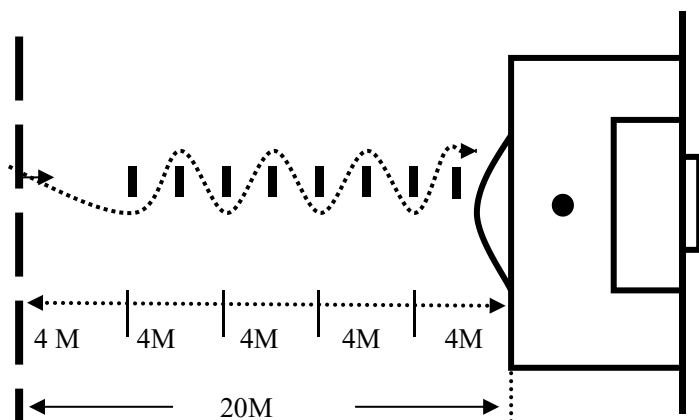


图9 足球“20米运球绕杆射门测试”图示

(限制线)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。运球漏杆、碰倒标志杆或未射进球门,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。

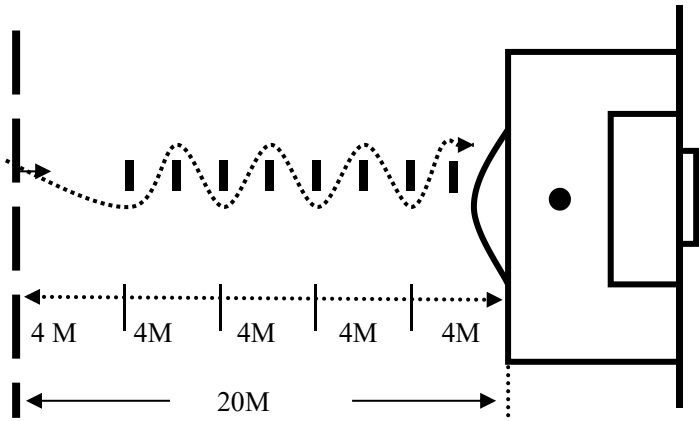


图9 足球“20米运球绕杆射门测试”图示

12. 足球“灵活性、协调性综合测试”说明,如图10。

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,在区域外向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、跑动过程中身体任何部位触线,没有在区域外向ABCD区域内前滚翻,没完成滚翻动作,视为犯规。二次测试犯规成绩以零分计算。

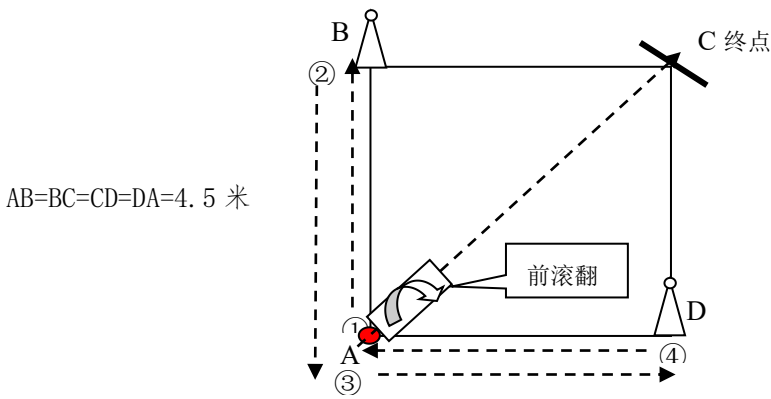


图10“灵活性、协调性综合测试”图示

13. 足球“带球转身射门测试”说明,如图11。

方法:

第一次测试:球置于AB线上,考生从AB线出发,向CD线运球,脚触球计时开始。球越过CD线后,转身将球运回AB线,之后再返回CD线,最后将球运过AB线,球踩停,计时停止。

(限制线)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。运球漏杆、碰倒标志杆或未射进球门,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。

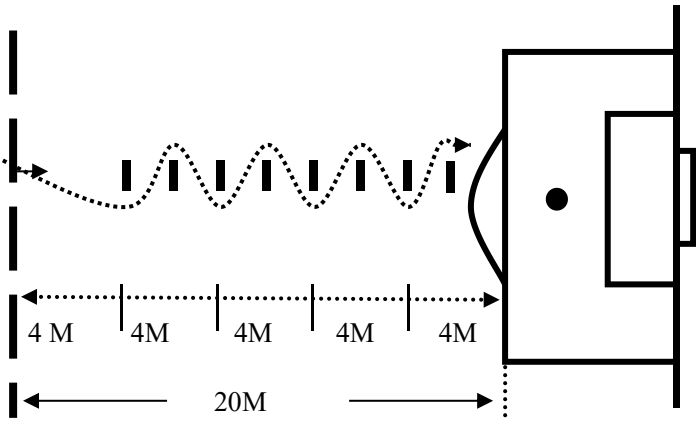


图9 足球“20 米运球绕杆射门测试”图示

12. 足球“灵活性、协调性综合测试”说明,如图10。

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,在区域外向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、跑动过程中身体任何部位触线,没有在区域外向ABCD区域内前滚翻,没完成滚翻动作,视为犯规。二次测试犯规成绩以零分计算。

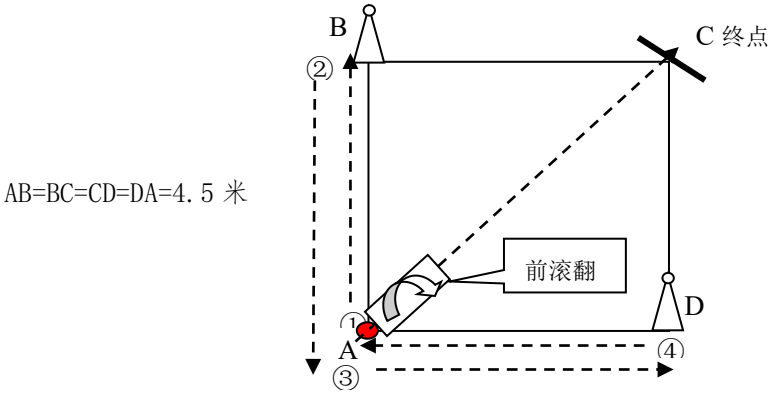


图10“灵活性、协调性综合测试”图示

13. 足球“带球转身射门测试”说明,如图11。

方法:

第一次测试:球置于AB线上,考生从AB线出发,向CD线运球,脚触球计时开始。球越过CD线后,转身将球运回AB线,之后再返回CD线,最后将球运过AB线,球踩停,计时停止。

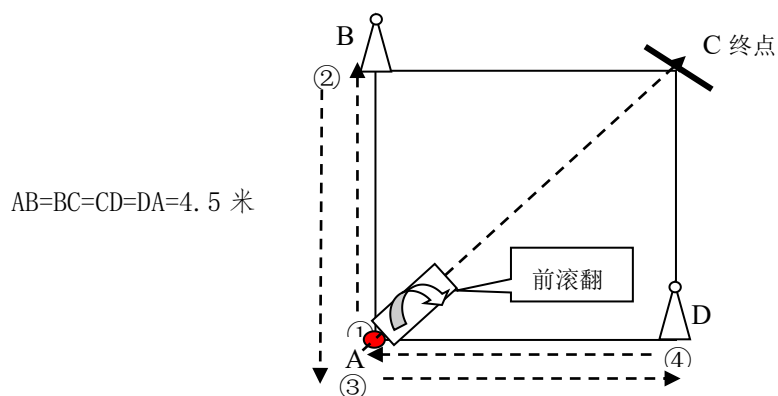


图 10 “灵活性、协调性综合测试”图示

(限制线)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。运球漏杆、碰倒标志杆或未射进球门,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。

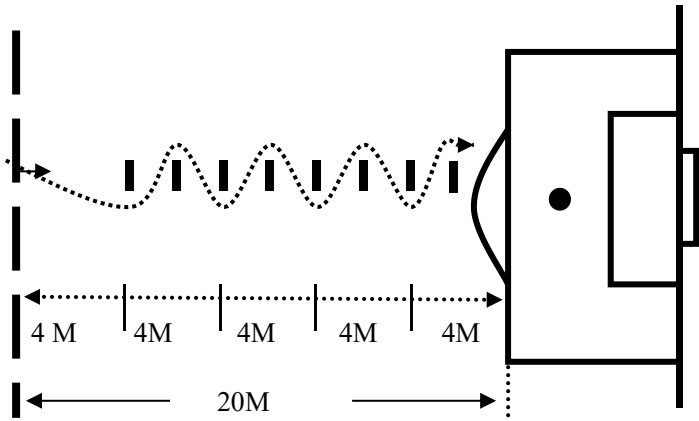


图9 足球“20米运球绕杆射门测试”图示

12. 足球“灵活性、协调性综合测试”说明,如图10。

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,在区域外向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、跑动过程中身体任何部位触线,没有在区域外向ABCD区域内前滚翻,没完成滚翻动作,视为犯规。二次测试犯规成绩以零分计算。

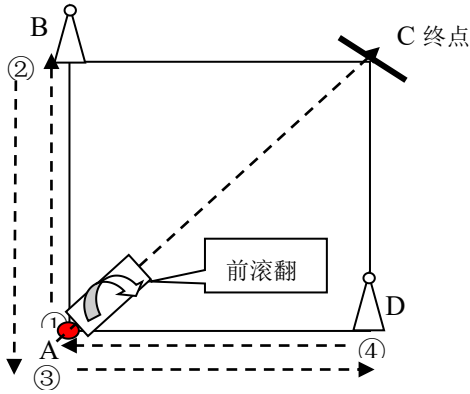


图10“灵活性、协调性综合测试”图示

13. 足球“带球转身射门测试”说明,如图11。

方法:

第一次测试:球置于AB线上,考生从AB线出发,向CD线运球,脚触球计时开始。球越过CD线后,转身将球运回AB线,之后再返回CD线,最后将球运过AB线,球踩停,计时停止。

(限制线)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。

运球漏杆、碰倒标志杆或未射进球门,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。

The diagram shows a top-down view of a 20-meter long rectangular area. On the left side, there are five vertical poles spaced at 4-meter intervals. A dashed line indicates a zigzag path starting from the left edge, passing between the poles, and ending at the goal on the right. The total length of the area is labeled as 20M.

图9 足球“20米运球绕杆射门测试”图示

12. 足球“灵活性、协调性综合测试”说明,如图10。

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,在区域外向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、跑动过程中身体任何部位触线,没有在区域外向ABCD区域内前滚翻,没完成滚翻动作,视为犯规。二次测试犯规成绩以零分计算。

The diagram illustrates a square track with vertices A, B, C, and D. Point A is at the bottom-left, B is at the top-left, C is at the top-right, and D is at the bottom-right. A dashed line shows the path: A → B → A → D → A → C. At point A, there is a red dot and a circular arrow indicating a front roll. At point C, there is a diagonal line representing the finish line. The distance between adjacent points is labeled as AB=BC=CD=DA=4.5 meters. Numbered circles ②, ③, and ④ are placed near points B, A, and D respectively. A label '前滚翻' (Front Roll) points to the action at point A.

图10 “灵活性、协调性综合测试”图示

13. 足球“带球转身射门测试”说明,如图11。

方法:

第一次测试:球置于AB线上,考生从AB线出发,向CD线运球,脚触球计时开始。球越过CD线后,转身将球运回AB线,之后再返回CD线,最后将球运过AB线,球踩停,计时停止。

(限制线)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。运球漏杆、碰倒标志杆或未射进球门,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。

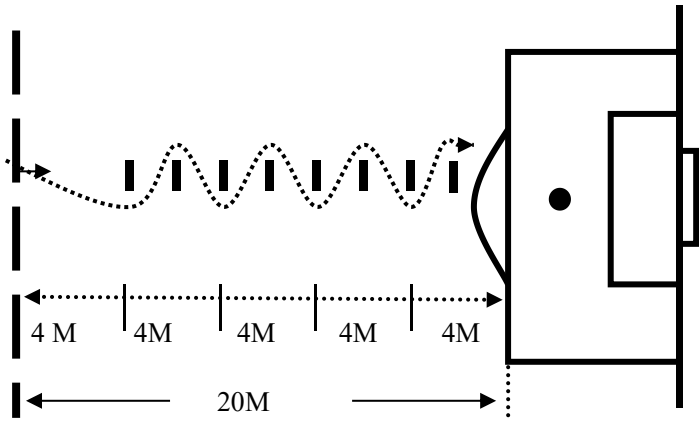


图9 足球“20米运球绕杆射门测试”图示

12. 足球“灵活性、协调性综合测试”说明,如图10。

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,在区域外向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、跑动过程中身体任何部位触线,没有在区域外向ABCD区域内前滚翻,没完成滚翻动作,视为犯规。二次测试犯规成绩以零分计算。

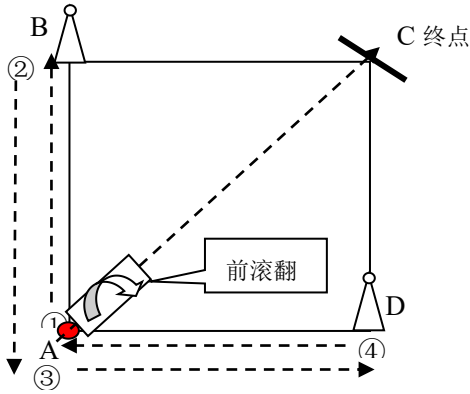


图10“灵活性、协调性综合测试”图示

13. 足球“带球转身射门测试”说明,如图11。

方法:

第一次测试:球置于AB线上,考生从AB线出发,向CD线运球,脚触球计时开始。球越过CD线后,转身将球运回AB线,之后再返回CD线,最后将球运过AB线,球踩停,计时停止。

第二次测试：球置于 AB 线上，考生从 AB 线出发，向 CD 线运球，脚触球计时开始。球越过 CD 线后，转身将球运回 AB 线，之后再返回 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 F 区立柱、横梁）得 2 分，射进球门 E 区内（含 E 区立柱、横梁）得 1 分，射出球门不得分。

两次测试，考生均需完成三个不同的转身动作（如内侧扣、外侧扣、拉球转身），左右脚不限。考生运球时，在 AB 线和 CD 线之间，必须至少触球一次，直接将球从 AB 线推过 CD 线转身，视为犯规。

第一次测试和第二次测试连续进行，两次成绩相加为一组成绩，如考生其中一次测试犯规，则该组成绩无效。射门分数另计入总分。（射门分数可取两组中有效成绩的最高分计入总分）

每人测试两组，取最好一组成绩。如两组测试均犯规，则该项测试成绩以零分计算。

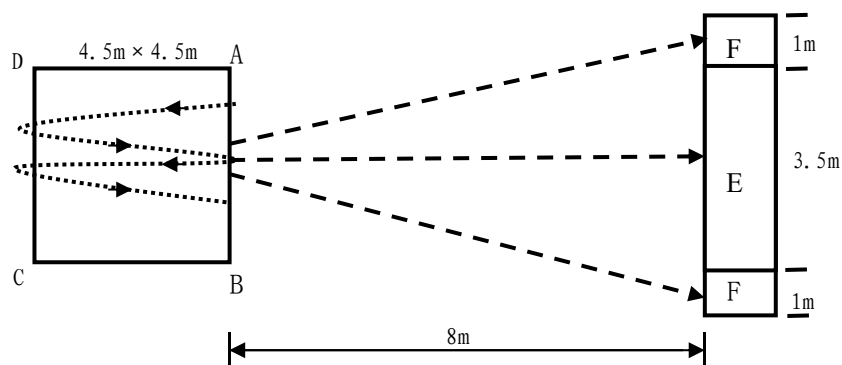


图 11 “带球转身射门测试”图示