

# 福建体育职业技术学院 2023 年五年制 高等职业教育运动训练专业单独招生考试 体育技能测试大纲

根据普通高等学校招生工作的有关文件精神，结合我院实际，制定本大纲。

## 一、体育技能测试项目

体育技能测试项目包括：

- (1) 50 米跑或 100 米游泳（二选一）；
- (2) 立定跳远；
- (3) 原地正面双手头上前抛实心球（2kg）。

体育技能测试总分 300 分，每个项目 100 分。

## 二、体育技能测试要求

### 1. 50 米跑（电子计时器）

(1) 考试分组分道进行，采用站立式起跑，当听到“各就各位→预备→鸣枪”后，测试即为开始。以秒为单位记录成绩，每人测试一次。

(2) 发令枪响后方可起跑，对全组第 1 次起跑犯规的考生予以警告。全组中出现第 2 次及以上起跑犯规时，取消犯规者本项考试资格，该项考试成绩计 0 分。

(3) 起跑后应严格按照规定的道次跑到终点，不得抢道。起跑后变更道次跑到终点的，成绩无效。考生不得穿钉鞋，可以穿运动鞋或赤脚跑。

### 2. 立定跳远（红外线仪器测量）

(1) 考生试跳时应双脚平行自然站立在起跳线后，身体任何部位不得触线，两腿自然下蹲，两臂用力向前上方振摆，带动两腿同时快速蹬地向前方跳起，最后双脚同时落地。不得借助垫步、连跳或助跑方式进行起跳，否则该次试跳视为犯规成绩无效。动作完成后应向前走测试场地，若脚后退、身体后坐于地、手向后撑地等动作视为犯规，该次成绩无效。

(2) 每位考生有 3 次试跳机会，以 3 次试跳中最佳的一次成绩为考试成绩。测试仪自动记录成绩，测量最小单位为 1cm。

(3) 考生考试犯规时，当次成绩无效；测试时不准穿钉鞋或足球鞋。

### 3. 原地正面双手头上前抛实心球（红外线仪器测量）

(1) 考生站立在铅球投掷圈内，从静止姿势开始，采用原地正面双手头上前抛实心球。两脚可以左右或前后开立，但两脚不得移动或垫步动作，双手持球高举于头顶，手腕后屈，抖腕将球抛出。球出手的同时，一脚可以向前迈一步，球抛出后身体任何部位不得触及投掷圈外限制线前地面或抵趾板上平面。待球落地后可离开投掷圈，并必须从投掷圈限制线后半部退出场地。

(2) 每人连续试抛 3 次，以 3 次试抛中最佳的一次成绩为考试成绩。测试仪自动记录成绩，测量最小单位为 1 厘米。

(3) 考生考试犯规时，当次成绩无效；三次考试均犯

规该项成绩计 0 分；不允许使用手套。

#### 4. 100 米游泳（不限泳姿）

（1）考生须着游泳衣、裤、帽。出发姿势一律为手扶池壁开始（不得跳水），泳姿不限，但必须用一种泳姿游完全程，中途不得变换泳姿，否则判犯规，成绩为 0 分。可采用任何转身动作，但须碰池壁转身，到终点时手碰池壁为结束。

（2）每人测试 1 次。如有抢游者，全组召回重游，抢游两次者成绩作零分。考生在游泳过程中，手不能握水道线等支撑物，不得触地，也不得用鼻塞。

（3）测试场地为正规游泳池 50 米直道。测试时每道应有三名考评员计时，以三名考评员所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

### 三、体育技能测试评分标准

体育技能测试评分标准表

分值	男 50 米跑 (秒)	女 50 米跑 (秒)	男 立定跳远 (米)	女 立定跳远 (米)	男 实心球 (米)	女 实心球 (米)	男 100 米游泳 (分:秒)	女 100 米游泳 (分:秒)
100	7.1	7.7	2.60	2.10	11.50	8.00	1:45	1:50
99			2.59	2.09	11.45	7.95		
98			2.58	2.08	11.40	7.90	1:46	1:51
97			2.57	2.07	11.35	7.85		
96			2.56	2.06	11.30	7.80	1:47	1:52
95	7.2	8.0	2.55	2.05	11.25	7.75		
94			2.54	2.04	11.20	7.70	1:48	1:53
93			2.53	2.03	11.15	7.65		
92			2.52	2.02	11.10	7.60	1:49	1:54
91			2.51	2.01	11.05	7.55		
90	7.3	8.1	2.50	2.00	11.00	7.50	1:50	1:55
89			2.49	1.99	10.95	7.45		
88			2.48	1.98	10.90	7.40	1:51	1:56
87			2.47	1.97	10.85	7.35		

分值	男 50 米跑 (秒)	女 50 米跑 (秒)	男 立定跳远 (米)	女 立定跳远 (米)	男 实心球 (米)	女 实心球 (米)	男 100 米游泳 (分:秒)	女 100 米游泳 (分:秒)
86			2.46	1.96	10.80	7.30	1:52	1:57
85	7.4	8.2	2.45	1.95	10.75	7.25		
84			2.44	1.94	10.70	7.20	1:53	1:58
83			2.43	1.93	10.65	7.15		
82			2.42	1.92	10.60	7.10	1:54	1:59
81			2.41	1.91	10.55	7.05		
80	7.6	8.3	2.40	1.90	10.50	7.00	1:55	2:00
79			2.39	1.89	10.45	6.95		
78			2.38	1.88	10.40	6.90	1:56	2:01
77			2.37	1.87	10.35	6.85		
76			2.36	1.86	10.30	6.80	1:57	2:02
75	7.8	8.5	2.35	1.85	10.25	6.75		
74			2.34	1.84	10.20	6.70	1:58	2:03
73			2.33	1.83	10.15	6.65		
72			2.32	1.82	10.10	6.60	1:59	2:04
71			2.31	1.81	10.05	6.55		
70	8	8.7	2.30	1.80	10.00	6.50	2:00	2:05
69			2.29	1.79	9.95	6.45		
68			2.28	1.78	9.90	6.40	2:01	2:06
67			2.27	1.77	9.85	6.35		
66			2.26	1.76	9.80	6.30	2:02	2:07
65	8.2	8.9	2.25	1.75	9.75	6.25		
64			2.24	1.74	9.70	6.20	2:03	2:08
63			2.23	1.73	9.65	6.15		
62			2.22	1.72	9.60	6.10	2:04	2:09
61			2.21	1.71	9.55	6.05		
60	8.5	9.2	2.20	1.70	9.50	6.00	2:05	2:10
59			2.19	1.69	9.45	5.95		
58			2.18	1.68	9.40	5.90	2:06	2:11
57			2.17	1.67	9.35	5.85		
56			2.16	1.66	9.30	5.80	2:07	2:12
55	8.8	9.5	2.15	1.65	9.25	5.75		
54			2.14	1.64	9.20	5.70	2:08	2:13
53			2.13	1.63	9.15	5.65		
52			2.12	1.62	9.10	5.60	2:09	2:14
51			2.11	1.61	9.05	5.55		
50	9.1	9.8	2.10	1.60	9.00	5.50	2:10	2:15
49			2.09	1.59	8.95	5.45		
48			2.08	1.58	8.90	5.40	2:11	2:16
47			2.07	1.57	8.85	5.35		

分值	男 50 米跑 (秒)	女 50 米跑 (秒)	男 立定跳远 (米)	女 立定跳远 (米)	男 实心球 (米)	女 实心球 (米)	男 100 米游泳 (分:秒)	女 100 米游泳 (分:秒)
46			2.06	1.56	8.80	5.30	2:12	2:17
45	9.4	10.1	2.05	1.55	8.75	5.25		
44			2.04	1.54	8.70	5.20	2:13	2:18
43			2.03	1.53	8.65	5.15		
42			2.02	1.52	8.60	5.10	2:14	2:19
41			2.01	1.51	8.55	5.05		
40	9.6	10.4	2.00	1.50	8.50	5.00	2:15	2:20

注：考生成绩居于两档之间时，以下档成绩为准