

福建体育职业技术学院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 (2023 版)

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“各就位→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

(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出测试场地，否则该次成绩无效。

(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

(1) 投掷区宽度 5 米，考生站立在投掷标志线后，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标志线前地面（含投掷标志线），待球落地后可从投掷标志线后方离开。

(2) 每人有试抛 3 次机会，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，成绩计 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，抢游两次者成绩计 0 分。考生在游泳过程中，手不能握池壁或泳道线等支撑物，不得触地，也不得用鼻塞。

（3）测试场地为游泳池 25 米直道。测试时每道设有 3 名考官计时，以 3 名考官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		
86			2.46	1.96	10.80	7.30	1:52	1:57

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)
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		
46			2.06	1.56	8.80	5.30	2:12	2:17

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)
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。