

苏州大学2018年高水平运动队招生体育专项测试细则

一、田径项目

(一) 招生项目

男子项目	女子项目
100 米	100 米
200 米	200 米
400 米	400 米
800 米	800 米
5000 米	5000 米
110 米栏	100 米栏
400 米栏	400 米栏
跳高	跳高
跳远	跳远
铁饼	铁饼
标枪	标枪

(二) 测试说明

- 1、测试执行由中国田径协会审定的《田径竞赛规则2014-2015》；
- 2、径赛项目标准均为电动计时。
- 3、田赛远度项目测试每人进行4轮试跳（掷），以最好成绩为决定成绩。

二、游泳项目

(一) 招生项目

男子项目	女子项目
100 米自由泳	100 米自由泳
100 米蛙泳	100 米蝶泳
100 米蝶泳	100 米仰泳
400 米自由泳	200 米自由泳

1、测试规则参照《国家游泳竞赛规则》执行，不允许二次出发，犯规即取消测试资格。

2、测试采用标准50米（或25米）泳道，每道3名计时员，每人一表（手计时，精确到0.01秒）；如三表成绩不同，以中间成绩作为考生最后成绩，如两表成绩相同、一表成绩不同，以两表相同成绩作为考生最后成绩。

(二) 体育专项测试

体育专项测试包含两个环节：1、主项测试；2、副项测试。

1、主项测试：考生根据自身情况，在招生简章公布的招生小项中选择一项。

2、副项测试：200 米混合泳

主项由考生在网上报名系统中确定，临场不得更改。

(三) 专项测试成绩计算

1、专项测试成绩=主项测试成绩×80%+副项测试成绩×20%。

2、入选考生主项测试不得低于 60 分；副项测试不得低于 50 分。

3、专项测试成绩、主项测试成绩、副项测试成绩均四舍五入精确到小数点后 2 位，评分标准见附表。

附表：

评分表（50米池）

男子	国际级健将		健将			一级			二级		
	达标要求	达标得分	达标要求	达标得分	每超过0.1秒得分	达标要求	达标得分	每超过0.1秒得分	达标要求	达标得分	每超过0.1秒得分
100米自由泳	00:48.39	100	00:51.50	80	0.6431	00:55.50	60	0.5	01:05.00	40	0.2105
400米自由泳	03:47.79	100	03:58.60	80	0.185	04:21.00	60	0.0893	05:06.00	40	0.0444
100米蛙泳	01:00.23	100	01:03.80	80	0.5602	01:11.00	60	0.2778	01:20.00	40	0.2222
100米蝶泳	00:51.92	100	00:55.45	80	0.5666	01:00.00	60	0.4396	01:11.00	40	0.1818
200米混合泳	01:59.83	100	02:08.20	80	0.2389	02:19.00	60	0.1852	02:40.00	40	0.0952

女子	国际级健将		健将			一级			二级		
	达标要求	达标得分	达标要求	达标得分	每超过0.1秒得分	达标要求	达标得分	每超过0.1秒得分	达标要求	达标得分	每超过0.1秒得分
100米自由泳	00:54.35	100	00:56.30	80	1.0256	01:02.50	60	0.3226	01:13.00	40	0.1905
200米自由泳	01:57.84	100	02:01.20	80	0.5952	02:15.00	60	0.1449	02:39.00	40	0.0833
100米仰泳	01:00.69	100	01:04.30	80	0.554	01:09.00	60	0.4255	01:21.00	40	0.1667
100米蝶泳	00:58.11	100	01:00.50	80	0.8368	01:08.00	60	0.2667	01:20.00	40	0.1667
200米混合泳	02:12.84	100	02:18.40	80	0.3597	02:30.00	60	0.1724	02:58.00	40	0.0714

评分表（25 米池）

男子	国际级健将		健将			一级			二级		
	达标要求	达标得分	达标要求	达标得分	每超过 0.1 秒得分	达标要求	达标得分	每超过 0.1 秒得分	达标要求	达标得分	每超过 0.1 秒得分
100 米自由泳	00:46.89	100	00:50.00	80	0.6431	00:54.00	60	0.5	01:03.50	40	0.2105
400 米自由泳	03:40.79	100	03:51.60	80	0.185	04:14.00	60	0.0893	04:59.00	40	0.0444
100 米蛙泳	00:58.23	100	01:01.80	80	0.5602	01:09.00	60	0.2778	01:18.00	40	0.2222
100 米蝶泳	00:50.42	100	00:53.95	80	0.5666	00:58.50	60	0.4396	01:09.50	40	0.1818
200 米混合泳	01:56.83	100	02:05.20	80	0.2389	02:16.00	60	0.1852	02:37.00	40	0.0952

女子	国际级健将		健将			一级			二级		
	达标要求	达标得分	达标要求	达标得分	每超过 0.1 秒得分	达标要求	达标得分	每超过 0.1 秒得分	达标要求	达标得分	每超过 0.1 秒得分
100 米自由泳	00:52.85	100	00:54.80	80	1.0256	01:01.00	60	0.3226	01:11.00	40	0.2
200 米自由泳	01:54.34	100	01:57.70	80	0.5952	02:11.50	60	0.1449	02:35.50	40	0.0833
100 米仰泳	00:59.69	100	01:03.30	80	0.554	01:08.00	60	0.4255	01:20.00	40	0.1667
100 米蝶泳	00:56.61	100	00:59.00	80	0.8368	01:06.50	60	0.2667	01:18.50	40	0.1667
200 米混合泳	02:09.84	100	02:15.40	80	0.3597	02:27.00	60	0.1724	02:55.00	40	0.0714

三、篮球项目

(一) 测试内容与分值

测试科目	测试内容	分值
身体素质	助跑摸高	10
基本技术	一分钟投篮	20
综合技术	全场或半场运球上篮	20
	综合技术评定	10
实战能力	全场对抗	40

(二) 测试方法与评分标准

按考生身高分内、外线两种测试方法进行测试，内线考生界定方法：男篮身高（净高）1.98 米及以上；未达到上述身高的均视为外线考生。考生身高以报到时测量为准。

1、助跑摸高（10分）

①测试方法：助跑起跳摸高。

②测试要求：

左右手不限，摸最高点记其成绩，每人 2 次，以最高成绩为最终成绩。助跑距离和助跑方法不限。

③评分标准（高度：米）：

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
高度	3.30	3.25	3.20	3.18	3.15	3.12	3.10	3.07	3.05	3.02

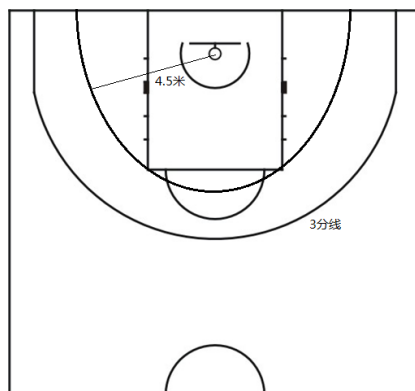
注：依据上述评分标准换算分值时，采用就低原则，即未达到某档次评分标准的，按低一档评分标准计分。

2、一分钟投篮（20分）

①测试方法：

外线考生在三分线外投篮后自抢篮板球，再**运球**至三分线外投篮，以投中次数评分。

内线考生以篮圈中心垂直点为圆心以4.5米为半径，投篮后自抢篮板球，再**运球**至4.5米线外投篮，以投中次数评分。



②测试要求：不允许两次运球、走步或踩线。如出现上述违例，中篮无效。每人限测两次，以最高成绩为最终成绩。

③评分标准（次数：次）：

分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
外线中次	8	7	6	5	4	3	2	—	1	—
内线中次	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

注：依据上述评分标准换算分值时，采用就低原则，即未达到某档次评分标准的，按低一档评分标准计分。

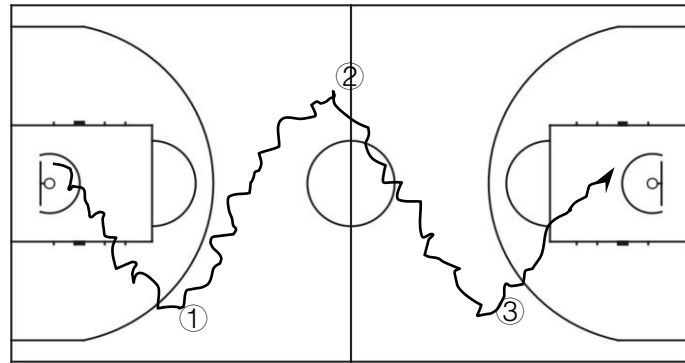
3、运球上篮（20分）

外线考生测试项目：全场综合运球上篮

①测试方法：

外线考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手胯下运球后左手上篮，球中篮后（可以补篮）方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手胯下运球后右手上篮。球中篮后做同样动作再重复一次，至最后一次中篮后停表。如下

图所示。



②测试要求：

篮球场地上的标志①、②、③为以40厘米为半径的圆圈，（①、③中心点距离边线2米，端线6米，②中心点距离中线中点2.8米），测试考生考试时必须任意一脚踩到圆圈或圆圈内地面，方可变向。不允许出现两次运球、走步、漏做动作、未达指定区域等情况，出现一次加2秒。每人限测两次，取最好成绩为最终成绩。

③评分标准（时间：秒）

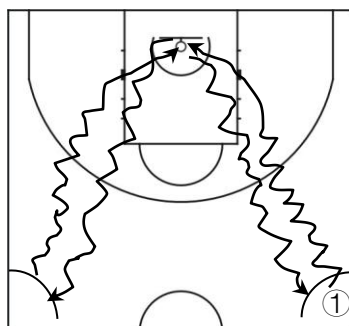
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	0
时间	≤ 38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	52	54	56	58	> 58

注：依据上述评分标准换算分值时，采用就低原则，即未达到某档次评分标准的，按低一档评分标准计分。

内线考生测试项目：半场往返左右手运球上篮

①测试方法：

测试内线考生在球场的①点站立，面向前场，持球于右侧边线中点处站立，右手运球，并做行进间右手上篮，球投中后（可以补篮）右手运球至对侧中线角，脚踩到标志线后换左手运球返回并做行进间左手上篮，中篮后左手运球到右侧中线角，踩到标志线后换右手运球，按同样方式再进行一次。如此命中4球并返回到原起点时停表。



②测试要求:

测试考生考试时必须任意一脚踩到标志线（或线内地面），方可变向。不允许出现两次运球、走步、漏做动作、未达指定区域等情况，出现一次加1秒。每人限测两次，取最好成绩为最终成绩。

③评分标准（时间：秒）

分 值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	1	0
时 间	≤27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	45	47	> 47

注：依据上述评分标准换算分值时，采用就低原则，即未达到某档次评分标准的，按低一档评分标准计分。

4、综合技术评定（10分）

评委对考生整体技术规范；动作连贯、熟练；整体技术运用协调，合理等情况进行考察评判。

5、全场对抗（40分）

①测试方法：将考生分成若干队，每队5人，进行全场比赛，两队比赛15分钟左右。主考可以根据考生人数、比赛情况进行人员、时间的适当调整。

②测试要求：队员比赛应注意充分展示自己的篮球意识；通过比赛中的进攻、防守，展示个人的篮球技术、战术水平和能力。

四、足球项目

一般队员

(一) 测试内容与分值

测试科目	测试内容	分值
身体素质	5X25 米折返跑	15
基本技术	踢准	20
综合技术	Z 字型绕杆射门	20
实战能力	比赛	45

(二) 测试方法与评分标准

1、5X25 米折返跑 (15 分)

(1) 测试方法:

① 测试以时间评定成绩。

② 每人测试一次。

③ 起跑线长 3 米，每 5 米一个段落，并有一个标志物。受测者从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。受测者应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成时间。未击倒标志物，成绩无效。

(2) 评分标准(见表 1)

2、踢准 (20 分)

(1) 测试方法:

① 每人测试一次。

② 以 1.5 米和 2.5 米为半径，分别画内外两个圆。圆心处放置一个标志桶，作为传球的目标，传球起踢线线长 3 米，圆心至起踢线垂直距离为 30 米(见图 1)。受测者将球放在起踢线上，用脚向圈内传球。以球从起踢线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。球落在圈内或线上均有效。每人连续踢 8 个球，但必须是左脚踢 4 个，右脚踢 4 个，脚法不限，取最好的 5 个球之和为该项成绩。

(2) 评分标准:

球落在内圈为4分，外圈为2分，圈外0分。

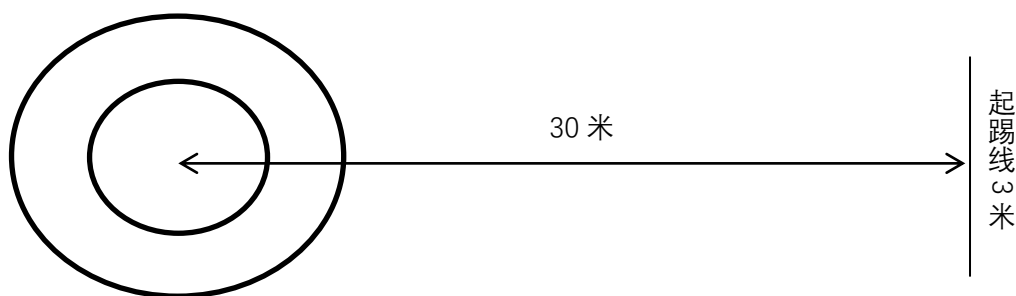


图1 踢准

3、Z字型绕杆射门（20分）

(1) 测试方法：

- ① 测试以时间评定成绩。
- ② 每人测试两次，取最好成绩。

③ 测试场地总长度为50米，共放置8根标志杆，起运线线长3米，距第一杆的垂直距离为6.5米，前五杆为Z字型，各杆前后垂直相距4米，左右垂直相距8米，后三杆为一字型，各杆相距1.5米(见图2)。受测者将球放置于起运线上，从起运线开始依次运球绕杆(不得漏杆)，在罚球区外完成射门。球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成时间。

④ 凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出，罚球区内射门，均属犯规，不计成绩。

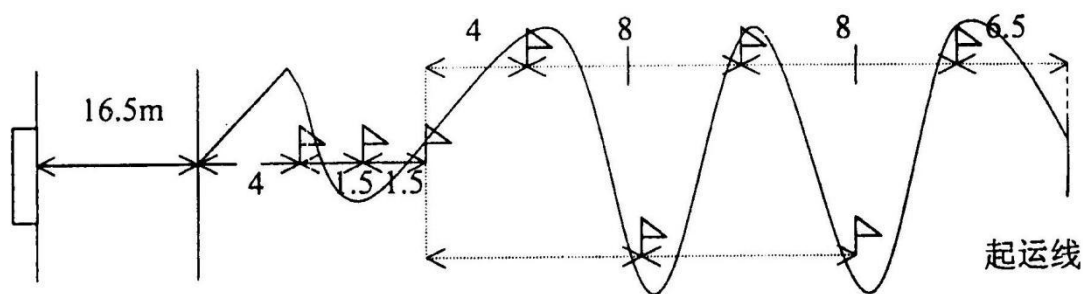


图2 Z字型绕杆射门

(2) 评分标准（见表1）

表1

5X25 米折返跑		Z 字型绕杆射门	
分值	成绩	分值	成绩
15	31"00	20	18"
14	31"01-31"30	19	18"01-18"30

13	31"31-31"60	18	18"31-18"60
12	31"61-31"90	17	18"61-18"90
11	31"91-32"20	16	18"91-19"20
10	32"21-32"50	15	19"21-19"50
9	32"51-32"80	14	19"51-19"80
8	32"81-33"10	13	19"81-20"10
7	33"11-33"40	12	20"11-20"40
6	33"41-33"70	11	20"41-20"70
5	33"71-34"00	10	20"71-21"00
4	34"01-34"30	9	21"01-21"30
3	34"31-34"60	8	21"31-21"60
2	34"61-34"90	7	21"61-21"90
1	34"91-35"20	6	21"91-22"20
		5	22"21-22"50
		4	22"51-22"80
		3	22"81-23"10
		2	23"11-23"40
		1	23"41-23"70

4、比赛（45分）

（1）测试方法：

视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准（见表2）

表 2

等级	分值范围 (总分 45 分)	评分指标
优	45-40	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好，具有很好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强、心理状态稳定。
良	39-34	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用及完成较合理、规范；比赛作风良好、心理状态稳定。
中	33-28	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般，阅读比赛能力一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、规范；比赛作风较好、心理状态有波动。
差	27-0	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚，阅读比赛能力差；对抗情况下技术动作运用不合理；比赛作风一般、心理状态不稳定。

守门员

(一) 测试内容与分值

测试科目	测试内容	分值
身体素质	5X25 米折返跑	15
	立定三级跳远	20
基本技术	扑接球技术	20
实战能力	比赛	45

(二) 测试方法与评分标准

1、5X25 米折返跑 (15 分)

(1) 测试方法:

- ① 测试以时间评定成绩。
- ② 每人测试一次。

③ 起跑线长 3 米，每 5 米一个段落，并有一个标志物。受测者从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。受测者应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成时间。未击倒标志物，成绩无效。

(2) 评分标准 (见表 1)

2、立定三级跳远 (20 分)

(1) 测试方法:

- ① 每人测试两次，取最好成绩。

② 受测者原地双脚站立在起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线。第一跳双脚原地起跳，可以用任何一只脚落地；第二跳跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地；第三跳双脚落地完成跳跃动作后，起身向前走出测试区。成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线内沿。受测者可穿钉鞋，其他未尽事宜参照田径竞赛规则执行。

(2) 评分标准 (见表 3)

表 3

立定三级跳远	
分值	成绩 (米)
20	8.6
19	8.5
18	8.4
17	8.3
16	8.2
15	8.1
14	8.0
13	7.9
12	7.8
11	7.7
10	7.6
9	7.5
8	7.4
7	7.3
6	7.2
5	7.1
4	7.0
3	6.9
2	6.8
1	6.7

3、扑接球技术 (20 分)

(1) 测试方法:

① 每人测试一次。

② 受测者守门, 扑接 10 个来自罚球区线外射中球门的有效射门球 (含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球)。

(2) 评分标准 (见表 4)

表 4

等级	分值范围 (总分 20 分)	评分指标
优	20-16	技术动作规范, 动作运用合理, 选位意识好, 身体移动快速、协调。
良	15-11	技术动作规范, 动作运用较合理, 选位意识较好, 身体移动快速、协调。
中	10-6	技术动作基本规范, 动作运用较合理, 选位意识尚可, 身体移

		动较快、较协调。
差	5-0	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体移动较慢、不协调。

4、比赛（45分）

（1）测试方法：

视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准（见表2）

表 2

等级	分值范围 (总分 45 分)	评分指标
优	45-40	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好，具有很好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强、心理状态稳定。
良	39-34	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用及完成较合理、规范；比赛作风良好、心理状态稳定。
中	33-28	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般，阅读比赛能力一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、规范；比赛作风较好、心理状态有波动。
差	27-0	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚，阅读比赛能力差；对抗情况下技术动作运用不合理；比赛作风一般、心理状态不稳定。