

湖南大学 2019 年田径项目专项测试内容及评分标准

一、测试项目

男子测试项目	女子测试项目
100 米	400 米
400 米	1500 米
800 米	三级跳远
1500 米	跳高
400 米栏（栏高 0.914 米）	
十项全能（测试五项）：110 米栏（栏高 1.067 米、栏距 9.14 米）、跳高、跳远、标枪（800 克）、400 米	

备注：

1. 径赛项目标准均为电动计时,其中 100 米、400 米、400 米栏测试 2 次,取个人最好成绩;800 米、1500 米测试 1 次;三级跳远、跳高按田赛单项比赛规则执行,预决赛合计 6 跳;全能项目按照全能比赛规则执行。

2. 凡入学前曾代表各省、自治区、直辖市、行业体协参加由国家体育总局或田径运动管理中心所主办的下列比赛之一者(全国少年、青年比赛除外)不能报名参加测试:全国运动会及全运会的积分赛事;全国田径锦标赛(包括室内赛、越野赛、竞走、马拉松、半程马拉松);全国田径冠军赛、大奖赛及总决赛;全国田径项群赛(包括短跑、跨栏、跳跃、中长跑、投掷等项群赛)。竞走项目由于没有专门的少年赛和青年赛,全国锦标赛和冠军赛中的少年组、青年组视为全国竞走少年赛和青年赛。

3. 入学前是普通中学在校学生,在参加以上所列限制赛事之前,

已在教育部学生体育协会联合秘书处以中学生身份注册并参加中学生赛事，不受此限。

4. 考生所持有的运动员等级证书运动项目应与报考的高水平运动项目一致，男子十项全能除外。

二、测试最低录取标准

测试项目	单考	二本线 65%	二本线
100 米(男)		11.50	11.74
400 米(男)	50.80		53.00
800 米(男)		2: 01.50	2: 03.00
1500 米(男)			4: 15.00
400 米栏(男)		59.14	1: 00.14
十项全能(测试五项)		2600 分	2400 分
400 米(女)	59.50		1: 03.14
1500 米(女)		4: 57.50	5: 05.00
三级跳远(女)			11.00
跳高(女)		1.58	1.56

湖南大学 2019 年男子足球项目专项测试内容及评分标准

一、测试内容与分值

1、基本技术及体能测试		50 分
守门员考生测试		非守门员考生测试
①传球技术（手抛球、踢球门球）20 分		①5×25 米折返跑 20 分
②守门员技术 20 分		②定位球传准 10 分
③立定跳远 10 分		③20 米运球绕杆射门 20 分
2、实战能力测试		50 分

二、评分标准

（一）守门员

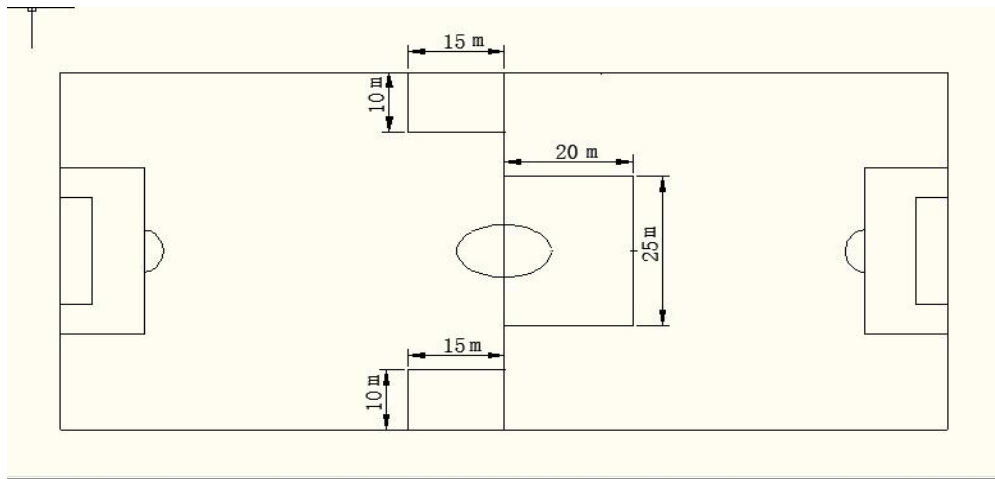
1. 基本技术及素质测试

（1）传球技术（手抛球、踢球门球），计 20 分。

手抛球：在罚球区内用手抛球，左侧/右侧各两次，向出球两侧中线与边线交点处设置的区域内（10m*15m 长方形区域）抛球，球第一落点在规定区域内每球记 5 分，选择成绩最好的左/右各一次计算成绩，计 10 分。

踢球门球：在平行于球门线的球门区线上摆放 4 个足球，向对面半场内（25m*20m 长方形区域）踢球门球，球第一落点在规定区域内每球记 5 分取成绩最好的两次计算成绩，计 10 分。

守门员测试示意图



(2) 守门员技术

接高球/低球，各 2 次计 10 分；侧扑球，左右各 2 次计 10 分。

测试要求：守门员立于球门线中间，主考人位于守门员正面 6-8 米处向守门员正面、左右两侧用手抛，或距守门员 16 米用脚踢射低球和高球，守门员完成接、扑球技术动作。

评分标准：

守门员技术评分标准

等级	要 求	评 分
优	反应能力和弹跳力好，接、扑球技术运用合理、熟练	20-15
良	反应能力和弹跳力较好，接、扑球技术运用较合理、熟练	14.9-10
中	反应能力和弹跳力一般，接、扑球技术运用基本合理	9.9-5.0
差	反应能力和弹跳力较差，接、扑球技术运用较差	4.9-0

(3) 立定跳远

①平整的地面放置 10m 皮尺一根，考生从起点向前方进行立定跳远测试；

②每位考生测2次，取最好成绩（级差为1cm，每增加1cm加0.1分）。

立定跳远单项成绩评分表（单位：cm）

得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
成绩	290	280	270	260	250	240	230	220	210	200

2. 守门员实战能力评分标准（50分）

(1) 测试方法：视考生人数分队进行比赛。

(2) 评分标准：考评员参照实战能力评分表，对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定。5位评委独立评分，按10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

守门员实战能力评分表

等级	分值	评价标准
优	10~8.6	战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；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	8.5~7.6	战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范，比赛作风良好、心理状态稳定。
中	7.5~6.0	战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范，比赛作风较好、心理状态较稳定。
差	6.0分以下	战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范，比赛作风一般、心理状态不稳定。

注：所有考生只能穿胶鞋或胶钉足球鞋。

（二）非守门员

1. 基本技术及体能测试

(1) 5×25 米折返跑：20 分

①考试方法：考生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须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试 1 次。

②评分标准：

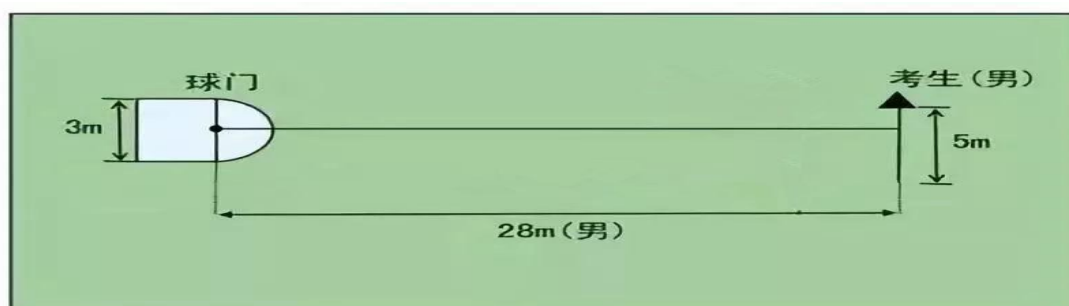
5×25 米折返跑评分表

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
20	32	13	33.81~34.10	6	36.91~37.20
19	32.01~32.30	12	34.11~34.40	5	37.21~37.50
18	32.31~32.60	11	34.41~34.70	4	37.51~37.80
17	32.61~32.90	10	34.71~35.00	3	37.81~38.10
16	32.91~33.20	9	35.01~35.30	2	38.11~38.40
15	33.21~33.50	8	35.31~35.60	1	38.4 以上
14	33.51~33.80	7	35.61~36.90		

(2) 定位球传准：10 分

①考试方法：如图所示，传球目标区域由一个室内五人制足球门（球门净宽度 3 米，净高度 2 米）和以球门线为直径（3 米）画的半圆组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为男子 28 米。考生须将球置于起点线上或线后（线长 5 米，宽 0.1 米），向目标区域连续传球 5 次，左右脚均可，脚法不限。

定位球传准示意图



②评分标准：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得2分。每人须完成5次传准，满分10分。

(3) 20米运球绕杆射门：20分

①考试方法：如图所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至20米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线2米处起，沿20米垂线共插置8根标志杆且每根杆距离为2米，第8根杆距离起点4米，起点线长度为4米，垂直于20米线并与起点相交。考生将球置于起点线上，运球依次绕过8根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出，均属无效，不计成绩。每人测试2次，取最好成绩。

20米运球绕杆射门示意图



②评分标准：

20 米运球绕杆射门评分表

成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值
8.00	20.0	9.01~9.05	9.5
8.01~8.05	19.5	9.06~9.10	9.0
8.06~8.10	19.0	9.11~9.15	8.5
8.11~8.15	18.5	9.16~9.20	8.0
8.16~8.20	18.0	9.21~9.25	7.5
8.21~8.25	17.5	9.26~9.30	7.0
8.26~8.30	17.0	9.31~9.35	6.5
8.31~8.35	16.5	9.36~9.40	6.0
8.36~8.40	16.0	9.41~9.45	5.5
8.41~8.45	15.5	9.46~9.50	5.0
8.46~8.50	15.0	9.51~9.55	4.5
8.51~8.55	14.5	9.56~9.60	4.0
8.56~8.60	14.0	9.61~9.65	3.5
8.61~8.65	13.5	9.66~9.70	3.0
8.66~8.70	13.0	9.71~9.75	2.5
8.71~8.75	12.5	9.76~9.80	2.0
8.76~8.80	12.0	9.81~9.85	1.5
8.81~8.85	11.5	9.86~9.90	1.0
8.86~8.90	11.0	9.91 以下	0
8.91~8.95	10.5		
8.96~9.00	10.0		

2.11 人制实战比赛（50 分）

（1）测试方法：视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准：考评员依参照实战能力评分表，对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定。5 位评

委独立评分，按 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

足球（非守门员） 实战能力评分表

等级	分值	评价标准
优	10~8.6	战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；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	8.5~7.6	战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范，比赛作风良好、心理状态稳定。
中	7.5~6.0	战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范，比赛作风较好、心理状态较稳定。
差	6.0 分以下	战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范，比赛作风一般、心理状态不稳定。

注：所有考生只能穿胶鞋或胶钉足球鞋。

三、测试用球：湖南大学提供标准足球。

四、测试最低录取标准：60 分。

湖南大学 2019 年男子篮球项目专项测试内容与评分标准

一、测试内容与分值

内 容	测 试 项 目	分 值
基本 技术	两分钟自投自抢： 内线（4-5 号位）两分跳投：以篮圈圆心投影点为圆点， 4.25 米为半径画半圆线外。 外线（1-3 号位）三分远投：三分线外。	20 分
	比赛	半场三对三
能力	全场五对五	50 分
总分	100 分	

二、评分标准

1. 投篮评分标准：根据个人位置选择投篮区域（投次、中次各占 10 分）

3 分篮评分标准（1-3 号位）：

投次	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
中次	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2	0
得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2 分篮评分标准（4-5 号位）：

投次	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
中次	18	17	16	15	14	13	11	9	7	5	0
得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

注：每位考生投篮均有 2 次机会，取最好成绩记录。

2. 三对三评分标准：

考察运动员个人技术运用情况：

优（30—20）：运用个人技术娴熟、合理，个人攻击能力强，攻防意识强；

良（19—10）：攻守能力一般，个人攻击力弱，攻防意识一般；

一般（9—0）：个人攻守能力差、攻防意识差。

3. 五对五得分标准：

考察运动员整体配合意识：

优（50—40）：整体攻防意识清晰、有团队精神，个人进攻技术运用合理，防守及协防选位准确。

良（39—20）：个人技术在整体配合中运用一般，缺少整体意识。

一般（19—0）：无位置感，攻守能力弱。

备注：在国家体育总局篮球运动中心注册的运动员不能参加测试。

三、测试用球：湖南大学提供标准足球。

四、测试最低录取标准：60分。