

## 华东理工大学高水平运动队体育测试内容及方法

### 一、测试内容

乒乓球、网球项目体育测试包括：身体素质、专项能力、专项技术 3 个部分组成。

篮球、田径项目体育测试按中国运动文化教育网公布的 2020 年体育招生(高校高水平运动队)体育专项考试方法及评分标准执行。

### 二、身体素质测试内容及方法

素质测试包括：50 米跑、掷实心球、立定跳远 3 个项目，总分 30 分。

#### 1、50 米跑测试

方法：一次性决赛，每 2 名考生一组，采用站立式起跑。

测量：手计时，以每道 3 名手计时裁判员所计成绩的中间值或相同值为最终成绩，精确到小数点后 1 位（0.1 秒）。

注意事项：对每组第一次起跑犯规的考生应给予警告，只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格，之后同一考生再次起跑犯规，将被取消该单项的测试资格，该项成绩计 0 分。不得穿钉鞋参加测试。

#### 2、掷实心球测试

方法：考生站在投掷区内，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方，稍后仰，原地用力把球向前方掷出；球出手前，考生的双脚均不能移动；球出手的同时，一脚可以向前迈一步，但不得触碰或越过投掷线。每人投掷 3 次，每次球落地后，须做出标记；3 次投掷结束后，记录考生的最好成绩。

测量：皮尺，测量距离为投掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。以米为单位记录测试成绩，精确到小数点后 2 位（0.01 米）。

注意事项：球出手前有助跑动作、投掷过程中身体任何部位触及投掷线或投掷线前地面、投掷过程中双脚同时离地三种情况视为犯规，当次成绩无效，三次测试均犯规无成绩者，该项成绩计 0 分。不得穿钉鞋参加测试。

#### 3、立定跳远测试

方法：考生两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不能踩线，两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。着地后，向后退、倒地以最近落点为着地点测量，每人跳3次。

测量：电子立定跳远测试仪，以米为单位记录测试成绩，精确到小数点后2位（0.01米），三次以最大值作为测试结果。

注意事项：着地后，如果退到无效测试区，成绩为0，起跳时脚尖踩线（包括因垫步、连跳等动作引起的脚尖踩线）视为犯规，成绩无效，三次测试均犯规无成绩者，该项成绩计0分。不得穿钉鞋参加测试。

#### 4、《身体素质测试成绩—分数对照表》

身体素质测试成绩-分数对照表（女）

| 得分 | 50 米 | 立定跳远 | 实心球  | 得分 |
|----|------|------|------|----|
| 30 | 7"0  | 2.55 | 10   | 30 |
| 29 | 7"1  | 2.5  | 9.75 | 29 |
| 28 | 7"2  | 2.45 | 9.5  | 28 |
| 27 | 7"3  | 2.4  | 9.25 | 27 |
| 26 | 7"4  | 2.35 | 9    | 26 |
| 25 | 7"5  | 2.3  | 8.75 | 25 |
| 24 | 7"6  | 2.25 | 8.5  | 24 |
| 23 | 7"7  | 2.2  | 8.25 | 23 |
| 22 | 7"8  | 2.15 | 8    | 22 |
| 21 | 7"9  | 2.1  | 7.75 | 21 |
| 20 | 8"0  | 2.05 | 7.5  | 20 |
| 19 | 8"1  | 2    | 7.25 | 19 |
| 18 | 8"2  | 1.95 | 7    | 18 |
| 17 | 8"3  | 1.9  | 6.75 | 17 |
| 16 | 8"4  | 1.85 | 6.5  | 16 |
| 15 | 8"5  | 1.8  | 6.25 | 15 |
| 14 | 8"6  | 1.75 | 6    | 14 |
| 13 | 8"7  | 1.7  | 5.75 | 13 |
| 12 | 8"8  | 1.65 | 5.5  | 12 |
| 11 | 8"9  | 1.6  | 5.25 | 11 |
| 10 | 9"0  | 1.55 | 5    | 10 |
| 9  | 9"1  | 1.5  | 4.75 | 9  |
| 8  | 9"2  | 1.45 | 4.5  | 8  |
| 7  | 9"3  | 1.4  | 4.25 | 7  |
| 6  | 9"4  | 1.35 | 4    | 6  |
| 5  | 9"5  | 1.3  | 3.75 | 5  |
| 4  | 9"6  | 1.25 | 3.5  | 4  |
| 3  | 9"7  | 1.2  | 3.25 | 3  |
| 2  | 9"8  | 1.15 | 3    | 2  |
| 1  | 9"9  | 1.1  | 2.75 | 1  |
| 0  | 10"  | 1.05 | 2.5  | 0  |

身体素质测试成绩-分数对照表（男）

| 得分 | 50 米 | 立定跳远  | 实心球   | 得分 |
|----|------|-------|-------|----|
| 30 | 5"5  | 3. 15 | 14. 4 | 30 |
| 29 | 5"6  | 3. 1  | 14. 1 | 29 |
| 28 | 5"7  | 3. 05 | 13. 8 | 28 |
| 27 | 5"8  | 3     | 13. 5 | 27 |
| 26 | 5"9  | 2. 95 | 13. 2 | 26 |
| 25 | 6"0  | 2. 9  | 12. 9 | 25 |
| 24 | 6"1  | 2. 85 | 12. 6 | 24 |
| 23 | 6"2  | 2. 8  | 12. 3 | 23 |
| 22 | 6"3  | 2. 75 | 12    | 22 |
| 21 | 6"4  | 2. 7  | 11. 7 | 21 |
| 20 | 6"5  | 2. 65 | 11. 4 | 20 |
| 19 | 6"6  | 2. 6  | 11. 1 | 19 |
| 18 | 6"7  | 2. 55 | 10. 8 | 18 |
| 17 | 6"8  | 2. 5  | 10. 5 | 17 |
| 16 | 6"9  | 2. 45 | 10. 2 | 16 |
| 15 | 7"0  | 2. 4  | 9. 9  | 15 |
| 14 | 7"1  | 2. 35 | 9. 6  | 14 |
| 13 | 7"2  | 2. 3  | 9. 3  | 13 |
| 12 | 7"3  | 2. 25 | 9     | 12 |
| 11 | 7"4  | 2. 2  | 8. 7  | 11 |
| 10 | 7"5  | 2. 15 | 8. 4  | 10 |
| 9  | 7"6  | 2. 1  | 8. 1  | 9  |
| 8  | 7"7  | 2. 05 | 7. 8  | 8  |
| 7  | 7"8  | 2     | 7. 5  | 7  |
| 6  | 7"9  | 1. 95 | 7. 2  | 6  |
| 5  | 8"   | 1. 9  | 6. 9  | 5  |
| 4  | 8"1  | 1. 85 | 6. 6  | 4  |
| 3  | 8"2  | 1. 8  | 6. 3  | 3  |
| 2  | 8"3  | 1. 75 | 6     | 2  |
| 1  | 8"4  | 1. 7  | 5. 7  | 1  |
| 0  | 8"5  | 1. 65 | 5. 4  | 0  |

### 三、乒乓球专项测试

#### 1. 身体素质测试（30 分）同第二条

#### 2. 专项能力测试（50 分）

| 序号 | 测试对象    | 内容        | 测试具体内容                   | 分值 |
|----|---------|-----------|--------------------------|----|
| 1  | 进攻型运动员  | 发球        | 斜线下旋长球 10 个              | 10 |
|    |         |           | 直线下旋长球 10 个              | 10 |
| 2  |         | 推挡侧身扑正手组合 | 一个组合为一组，共 5 组            | 10 |
| 3  |         | 正反手摆速     | 共 20 个                   | 20 |
| 4  | 削球打法运动员 | 发球        | 斜线下旋长球 10 个              | 10 |
|    |         |           | 直线下旋长球 10 个              | 10 |
| 5  |         | 全台跑动      | 1 长 2 短为 1 组（3 种点）共 15 组 | 30 |

#### 3. 专项技术测试（20 分）

| 序号 | 测试对象    | 内容    | 测试具体内容          | 分值 |
|----|---------|-------|-----------------|----|
| 1  | 进攻型运动员  | 拉下旋   | 10 个            | 10 |
| 2  |         | 正反手摆速 | 全台不定点 25 个      | 10 |
| 4  | 削球打法运动员 | 拉下旋   | 10 个            | 10 |
| 5  |         | 全台跑动  | 全台不定点跑动中防守 25 个 | 10 |

### 三、网球专项测试

#### 1. 身体素质测试（30 分）同第二条

#### 2. 专项能力测试（50 分）

| 序号 | 内容      | 测试具体内容         | 分值 |
|----|---------|----------------|----|
| 1  | 发球      | 第一发球 5 个       | 5  |
|    |         | 第二发球 5 个       | 5  |
| 2  | 定点击球    | 正拍直线 5 个       | 5  |
|    |         | 反拍直线 5 个       | 5  |
| 3  | 定点移动击球  | 左右移动正反拍击球 10 个 | 15 |
| 4  | 不定点移动击球 | 回击不定点上旋高球 10 个 | 15 |

#### 3. 专项技术测试（20 分）

| 序号 | 内容   | 测试具体内容               | 分值 |
|----|------|----------------------|----|
| 1  | 移动击球 | 二反拍一正拍左右移动击球 7 个     | 7  |
| 2  | 随球上网 | 前场浅球 1 个             | 1  |
| 4  | 移动击球 | 一网前截击一高压球前后移动击球 12 个 | 12 |

#### 四、篮球专项测试

参照 2020 年体育招生(高校高水平运动队)体育专项考试方法及评分标准(篮球)执行,网址如下:

[http://www.ydyeducation.com/index/new/news\\_detail/dict\\_id/25/nav/nav\\_tyzs/id/8744.html&nav=nav\\_tyzs&dict\\_id=25](http://www.ydyeducation.com/index/new/news_detail/dict_id/25/nav/nav_tyzs/id/8744.html&nav=nav_tyzs&dict_id=25)

| 类别   | 专项素质 | 专项技术 |          | 实战能力 |
|------|------|------|----------|------|
| 考核指标 | 摸高   | 投篮   | 多种变向运球上篮 | 比赛   |
| 分值   | 20 分 | 20 分 | 20 分     | 40 分 |

#### 五、田径专项测试

参照 2020 年体育招生(高校高水平运动队)体育专项考试方法及评分标准(田径)执行,网址如下:

[http://www.ydyeducation.com/ydyadmin.php?m=index&c=new&a=news\\_detail&nav=nav\\_sy&tycz=on&id=8733](http://www.ydyeducation.com/ydyadmin.php?m=index&c=new&a=news_detail&nav=nav_sy&tycz=on&id=8733)

| 类别   | 实战能力  |
|------|-------|
| 考核指标 | 比赛    |
| 分值   | 100 分 |