**2019年黑龙江省中职学校对口升学**

**运动训练专业**

**技能操作测试大纲**

**黑龙江冰雪体育职业学院**

**2019年5月**

**目 录**

一．测试说明……………………………………………3

二．测试内容和所占分值………………………………4

三．测试方法……………………………………………5

四．评分标准……………………………………………7

五．测试流程……………………………………………9

**一、测　试　说　明**

**一、测试项目及时间**

测试项目： 50米跑、立定跳远、单摇跳绳、抛实心球。

测试时间：2019年5月27日 上午：8:50—11:30。

**二、评分标准**

技能操作测试男女各四项，每项50分，总分200分。

**三、注意事项**

本次考试各项目成绩采集及评定均采用专用仪器进行，评分见各专项评分表。查表时，依据就低的原则，未达到某一档次评分标准的，按低一档评分标准评分。考生定量指标成绩低于查分表最低值，计为0分。

**四、测试地点**

黑龙江冰雪体育职业学院田径场。

**二、测试内容和所占分值**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **测试内容** | **成绩** |
| 1 | 50米跑 | 50 |
| 2 | 立定跳远 | 50 |
| 3 | 单摇跳绳 | 50 |
| 4 | 掷实心球 | 50 |

**三、测　试　方　法**

**1、50米跑**

（1）考试在标准的400米塑胶田径场直道内进行。

（2）起跑必须采用蹲踞式起跑姿势，并使用考试单位提供的起跑器。凡不按要求起跑的考生将被警告或取消考试资格。考试规则参照最新国际田联《田径竞赛规则》。

**2、立定跳远**

（1）考试在标准的塑胶跑道上进行。每位考生有三轮次试跳机会，每轮次均测量成绩，取最好成绩。若考生跳完一或两轮次试跳，自愿放弃后面试跳，取已完成的最好成绩。

（2）犯规判罚：考生原地双脚站立在起跳线后，做预摆动作的过程中，前脚掌不能离地，如有违反者，第一次给予警告，第二次取消考试资格。起跳时不能触及或超越起跳线。

（3）测量方法：测量最小单位以1厘米计算。测量成绩时，从考生身体任何部位的最近触地点量至起跳线，测量线应与起跳线或其延长线垂直。

**3、单摇跳绳**

（1）使用考试单位统一发放的跳绳参加考试。

（2）连续跳起单摇绳过双脚为完成一次。发布开始指令同时记时员计时考生开始跳绳，1分钟到时发布结束指令，考生停跳。

（3）每位考生只有一次机会。

**4、掷实心球**

（1）将设置3个标准的投掷起投线，考生依据自身能力选择投掷线。

（2）将设置两条宽度为5米的落地区域边线，以第一落地点为准在落地线区域内为有效，边线线宽不包括在落地区域内，将球投出落地线区域外者成绩为零。

（3）受试者考试时应站在起掷线后，不得踩线。以投掷铅球的方式掷实心球。

（4）必须是原地投掷。每人投掷三次(连续)，取最好一次成绩记录。

1. **评　分　标　准**

**（一）评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **50米跑** | | **立定跳远**  **（米）** | | **掷实心球**  **（米）** | | **单摇跳绳**  **（次/分钟）** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| 50 | 6’8 | 8’0 | 2.60 | 2.20 | 13.0 | 8.6 | 172 | 164 |
| 49 | 6’9 | 8’1 | 2.58 | 2.18 | 12.8 | 8.5 | 168 | 160 |
| 48 | 7’0 | 8’2 | 2.56 | 2.16 | 12.2 | 8.4 | 164 | 156 |
| 47 | 7’1 | 8’3 | 2.54 | 2.14 | 11.4 | 8.3 | 160 | 152 |
| 46 | 7’2 | 8’4 | 2.52 | 2.12 | 10.6 | 8.2 | 156 | 148 |
| 45 | 7’3 | 8’5 | 2.50 | 2.10 | 9.8 | 8.1 | 152 | 144 |
| 44 | 7’4 | 8’6 | 2.48 | 2.08 | 9.6 | 8.0 | 148 | 140 |
| 43 | 7’5 | 8’7 | 2.46 | 2.06 | 9.4 | 7.9 | 144 | 136 |
| 42 | 7’6 | 8’8 | 2.44 | 2.04 | 9.2 | 7.8 | 140 | 132 |
| 41 | 7’7 | 8’9 | 2.42 | 2.02 | 9.0 | 7.7 | 136 | 128 |
| 40 | 7’8 | 9’0 | 2.40 | 2.00 | 8.8 | 7.6 | 132 | 124 |
| 39 | 7’9 | 9’1 | 2.38 | 1.98 | 8.4 | 7.5 | 128 | 120 |
| 38 | 8’0 | 9’2 | 2.36 | 1.96 | 8.2 | 7.4 | 124 | 116 |
| 37 | 8’1 | 9’3 | 2.34 | 1.94 | 8.0 | 7.3 | 120 | 112 |
| 36 | 8’2 | 9’4 | 2.32 | 1.92 | 7.8 | 7.2 | 116 | 108 |
| 35 | 8’3 | 9’5 | 2.30 | 1.90 | 7.6 | 7.0 | 112 | 104 |
| 34 | 8’4 | 9’6 | 2.28 | 1.88 | 7.4 | 6.8 | 108 | 100 |
| 33 | 8’5 | 9’7 | 2.26 | 1.86 | 7.0 | 6.7 | 104 | 96 |
| 32 | 8’6 | 9’8 | 2.24 | 1.84 | 6.8 | 6.6 | 100 | 92 |
| 31 | 8’7 | 9’9 | 2.22 | 1.82 | 6.4 | 6.2 | 96 | 88 |
| 30 | 8’8 | 10’0 | 2.20 | 1.80 | 6.2 | 6.0 | 92 | 84 |
| 29 | 8’85 | 10’05 | 2.18 | 1.78 | 6.1 | 5.9 | 88 | 80 |
| 28 | 8’9 | 10’1 | 2.16 | 1.76 | 6.0 | 5.8 | 84 | 76 |
| 27 | 8’95 | 10’15 | 2.14 | 1.74 | 5.9 | 5.7 | 80 | 72 |
| 26 | 9‘0 | 10’2 | 2.12 | 1.72 | 5.8 | 5.6 | 76 | 68 |
| 25 | 9’05 | 10’25 | 2.10 | 1.70 | 5.7 | 5.5 | 72 | 64 |
| 24 | 9’1 | 10’3 | 2.08 | 1.68 | 5.6 | 5.4 | 68 | 60 |
| 23 | 9’15 | 10’35 | 2.06 | 1.66 | 5.5 | 5.3 | 64 | 56 |
| 22 | 9’2 | 10’4 | 2.04 | 1.64 | 5.4 | 5.2 | 60 | 53 |
| 21 | 9’25 | 10’45 | 2.02 | 1.62 | 5.3 | 5.1 | 56 | 50 |
| 20 | 9’3 | 10’5 | 2.00 | 1.60 | 5.2 | 5.0 | 52 | 47 |
| 19 | 9’35 | 10’55 | 1.98 | 1.58 | 5.1 | 4.9 | 48 | 44 |
| 18 | 9’4 | 10’6 | 1.96 | 1.56 | 5.0 | 4.8 | 44 | 41 |
| 17 | 9’45 | 10’65 | 1.94 | 1.54 | 4.9 | 4.7 | 40 | 38 |
| 16 | 9’5 | 10’7 | 1.92 | 1.52 | 4.8 | 4.6 | 36 | 35 |
| 15 | 9’55 | 10’75 | 1.90 | 1.50 | 4.7 | 4.5 | 33 | 32 |
| 14 | 9’6 | 10’8 | 1.88 | 1.48 | 4.6 | 4.4 | 30 | 29 |
| 13 | 9’65 | 10’85 | 1.86 | 1.46 | 4.5 | 4.3 | 27 | 26 |
| 12 | 9’7 | 10’9 | 1.84 | 1.44 | 4.4 | 4.2 | 24 | 23 |
| 11 | 9’75 | 10’95 | 1.82 | 1.42 | 4.3 | 4.1 | 21 | 20 |
| **分值** | **50米跑** | | **立定跳远**  **（米）** | | **掷实心球**  **（米）** | | **单摇跳绳**  **（次/分钟）** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| 10 | 9’8 | 11’0 | 1.80 | 1.40 | 4.2 | 4.0 | 18 | 17 |
| 9 | 9’85 | 11’05 | 1.78 | 1.38 | 4.1 | 3.9 | 15 | 15 |
| 8 | 9’9 | 11’1 | 1.76 | 1.36 | 4.0 | 3.8 | 12 | 12 |
| 7 | 9’95 | 11’15 | 1.74 | 1.34 | 3.9 | 3.7 | 9 | 9 |
| 6 | 10’0 | 11’2 | 1.72 | 1.32 | 3.8 | 3.6 | 6 | 6 |
| 5 | 10’05 | 11’25 | 1.70 | 1.30 | 3.7 | 3.5 | 3 | 3 |
| 4 | 10’1 | 11’3 | 1.68 | 1.28 | 3.6 | 3.3 |  |  |
| 3 | 10’15 | 11’35 | 1.66 | 1.26 | 3.5 | 3.2 |  |  |
| 2 | 10’2 | 11’4 | 1.64 | 1.24 | 3.4 | 3.1 |  |  |
| 1 | 10’3 | 11’5 | 1.62 | 1.22 | 3.3 | 3.0 |  |  |

**五、测　试　流　程**

**一、考前准备**

上午08:00—09:00，由专人举牌引导进入学院田径场大厅，进行收缴手机及身份验证、发号码布、缴费、宣读考场纪律。

**二、测试流程**

1.上午09:05，由专人引导进入田径场进行项目测试。

2.上午09:10—9:40， 50米跑测试。

3.上午09:50—10:20，掷实心球和立定跳远测试。

4.上午10:50—11:20，跳绳测试。

考试时间为参考时间，具体时间以考试现场情况为准。