

# 附件 1:

## 2024 年大连市体育特长生测试项目与评价标准

### 一、身体素质测试

#### 1、测试项目

50 米跑、立定跳远和掷实心球（2kg），由招生学校组织测试；

#### 2、测试规则

身体素质测试顺序：由招生学校现场抽签决定测试顺序。先进行立定跳远和掷实心球项目的测试，再进行 50 米跑项目的测试；每项测试之间休息 5 分钟；每位考生只允许参加 1 次身体素质测试，不补测。

（1）立定跳远：受试者两脚自然平行分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线（起跳线为白灰或橡皮泥），两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离，单位采用厘米，取整数，小数点后 1 位数字采取四舍五入。丈量成绩时，工作人员要当众唱报成绩，报成绩时声音大小以考生和考务人员都能听到为准。考生应穿着平底胶鞋或赤脚起跳，最多可循环试跳 3 次，选取其中最好的一次成绩。动作犯规的考生，该次成绩按“0”处理。

（2）掷实心球：考生要站在起掷线后（起掷线使用白灰或橡皮泥），两脚前后或左右开立，面向投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球投向前方；球投出瞬间，双脚可有腾空动作，但落地时不得踩线（如两脚前后开立投掷，当球出手的同时，支撑脚不动，另一只脚可向前缓冲一步或空中双脚交叉换步，但不得踩线；如两脚左右开立，可双脚腾空，腾空时将球投出，落地时不得踩线）。考生要将球投进沙坑或规定范围的平地有效，投掷犯规成绩无效，3 次均犯规，则该项成绩为“0”。测试时分 2 组同时进行，每组测试 10 人。考生在小组内按序号循环投掷 3 次，取其中最好的一次成绩；测量成绩按从起掷线后缘至球着地点后缘之间的垂直距离，可按评分标准划线，不进行丈量；工作人员报成绩时声音大小以考生和考务人员都能听到为准。考场为考生提供 1 种实心球 5-8 个，供

考生自由选择。

(3) 50 米跑：每位考生测试机会只有 1 次，采用蹲踞式起跑，不允许穿跑鞋。

每次测试 2 名考生，3 名人员计时，当 3 名计时成绩不同时，若有 2 人数字相同，则采用该数字；若 3 人数字均不相同，则采用中间数字。成绩精确到十分之一秒。连续两次抢跑，该项测试成绩为 0 分。

### 3、身体素质测试评分标准

身体素质测试满分为 30 分，包括 50 米跑、立定跳远和原地掷实心球（重 2 千克）三个项目，执行《大连市体育特长生身体素质测试评分标准》。考生身体素质测试成绩必须达到 20 分，未达到 20 分的不允许参加专项技术测试，不能给予体育特长生资格；同时对考生身体素质测试成绩设置上限分数，即考生累计成绩超过 30 分的，按 30 分计分。

每测试完一项，由考务人员将原始成绩记录在登记表上，并签字或盖章，合分人员根据成绩转换成对应的分数，同时，监督人员签字或盖章，考生签字确认。考生对自己的测试成绩若有疑义，必须在听到考务人员唱出成绩后当场立即提出，过后、异地均不予受理。对提出疑义的考生，经答复仍不满意，根据考生自愿，可在考试结束前，三个项目重新补测一次，并以重新补测的成绩作为最终测试成绩。考生无故不签字的，测试成绩仍然有效。

## 2 大连市体育特长生身体素质测试评分标准

| 50 米跑(秒) |      |      | 立定跳远(厘米) |      |     | 掷实心球(米) |      |     |
|----------|------|------|----------|------|-----|---------|------|-----|
| 男        | 分值   | 女    | 男        | 分值   | 女   | 男       | 分值   | 女   |
| 6.0      | 10.0 | 7.2  | 266      | 10.0 | 207 | 15.7    | 10.0 | 8.6 |
| 6.1      | 9.8  | 7.3  | 265      | 9.8  | 206 | 15.2    | 9.8  | 8.5 |
| 6.2      | 9.6  | 7.4  | 263      | 9.6  | 205 | 14.4    | 9.6  | 8.4 |
| 6.3      | 9.4  | 7.5  | 262      | 9.4  | 203 | 13.6    | 9.4  | 8.2 |
| 6.4      | 9.2  | 7.7  | 260      | 9.2  | 201 | 12.5    | 9.2  | 8.0 |
| 6.5      | 9.0  | 7.8  | 258      | 9.0  | 199 | 11.5    | 9.0  | 7.8 |
| 6.6      | 8.7  | 7.9  | 256      | 8.7  | 197 | 11.3    | 8.7  | 7.7 |
| 6.8      | 8.4  | 8.0  | 252      | 8.4  | 193 | 10.9    | 8.4  | 7.6 |
| 7.0      | 8.1  | 8.2  | 248      | 8.1  | 189 | 10.5    | 8.1  | 7.5 |
| 7.3      | 7.8  | 8.3  | 243      | 7.8  | 184 | 10.0    | 7.8  | 7.4 |
| 7.5      | 7.5  | 8.5  | 238      | 7.5  | 179 | 9.5     | 7.5  | 7.2 |
| 7.6      | 7.2  | 8.6  | 235      | 7.2  | 176 | 9.3     | 7.2  | 7.1 |
| 7.7      | 6.9  | 8.7  | 231      | 6.9  | 172 | 8.9     | 6.9  | 7.0 |
| 7.8      | 6.6  | 8.8  | 226      | 6.6  | 169 | 8.5     | 6.6  | 6.8 |
| 8.0      | 6.3  | 8.9  | 220      | 6.3  | 163 | 8.0     | 6.3  | 6.6 |
| 8.1      | 6.0  | 9.0  | 214      | 6.0  | 158 | 7.5     | 6.0  | 6.4 |
| 8.2      | 5.0  | 9.1  | 212      | 5.0  | 156 | 7.3     | 5.0  | 6.2 |
| 8.3      | 4.0  | 9.3  | 209      | 4.0  | 153 | 7.0     | 4.0  | 6.0 |
| 8.5      | 3.0  | 9.5  | 206      | 3.0  | 150 | 6.7     | 3.0  | 5.7 |
| 8.6      | 2.0  | 9.8  | 203      | 2.0  | 146 | 6.2     | 2.0  | 5.4 |
| 8.8      | 1.0  | 10.0 | 199      | 1.0  | 142 | 5.8     | 1.0  | 5.0 |

说明：考生每项达到满分后，50 米跑每提高 0.1 秒加 1 分；立定跳远每超出 2 厘米加 1 分；掷实心球男生每超出 0.4 米加 1 分，女生每超出 0.1 米加 1 分。设置上限分数，即考生累计成绩超过 30 分的，按 30 分计分。