

# 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。