

北京大学 2019 年高水平运动队各项目测试内容及要求

田径测试项目

序号	男子项目	女子项目
1	100 米	100 米
2	200 米	200 米
3	400 米	400 米
4	800 米	800 米
5	1500 米	1500 米
6	5000 米	5000 米
7	110 米栏 (1.067)	100 米栏 (0.84)
8	400 米栏	400 米栏
9	跳高	跳高
10	跳远	跳远
11	三级跳远	三级跳远
12	铅球 (7.26kg)	铅球 (4kg)
13	铁饼 (2kg)	铁饼 (1kg)
14	标枪 (800g)	标枪 (600g)
15	10000 米竞走	5000 米竞走
16	20000 米竞走	10000 米竞走
17	全能: 110 米栏、跳高、铁饼、标枪、400 米、跳远、1500 米	全能: 100 米栏、跳高、铅球、跳远 800 米

备注:

1、径赛项目标准均为电动计时。

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、对有意向的考生将由“国家兴奋剂检测中心”进行兴奋剂检测。

5、除全能项目以外考生所持有的运动员等级证书运动项目须严格与报考的高水平运动测试项目一致，考生最多可报两项（须持有相对应的运动员技术等级证书），最终以相对应的测试成绩为录取依据。

6、跳远、三级跳报名资格：获得国家二级运动员（含）以上证书且高中阶段在省级（含）及以上比赛中获得前三名或全国比赛前八名，且男子跳远最好成绩不低于7米（含）、三级跳远最好成绩不低于15米（含），女子跳远最好成绩不低于5米70（含）、三级跳远最好成绩不低于12米50（含），考生须上传最好成绩册复印件。

游泳测试项目

序号	男子项目	女子项目
1	100米自由泳	100米自由泳
2	200米自由泳	200米自由泳
3	100米仰泳	100米仰泳
4	200米仰泳	200米仰泳
5	100米蛙泳	100米蛙泳
6	200米蛙泳	200米蛙泳
7	100米蝶泳	100米蝶泳
8	200米蝶泳	200米蝶泳
9	200米混合泳	200米混合泳

备注：

- 1、测试均为电动计时。
- 2、凡在国家体育总局游泳运动中心或中国游泳协会注册过的运动员不能参加测试。
- 3、游泳项目报名资格：高级中等教育学校毕业，获得国家一级运动员（含）以上证书且高中阶段在省级（含）及以上比赛中获得个人项目前三名者或全国比赛个人项目前三名。
- 4、对有意向的考生将由“国家兴奋剂检测中心”进行兴奋剂检测。

篮球测试内容及分值

第一天：测试内容：1、投篮：20分 2、三对三：30分 3、五对五：50分

一、投篮

投篮评分标准：内线中锋4.80米，外线球员7.25米（投次、中次各占10分）

（一）3分篮得分如下：

投次	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
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

（二）2分篮得分如下：

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

二、三对三

评分标准：考察运动员个人技术运用情况：优 30-20、良 19-10、一般 9-0

优秀：30-20：攻守能力强，特别是个人攻击力强、运用个人技术娴熟，外线人员速度快，
内线人员的篮下脚步熟练。

良好：19-10：攻守能力一般，个人攻击力弱。

一般：9-0：个人攻守能力差。

三、五对五

评分标准：考察运动员整体配合意识：优 50-40、良 39-20、一般 19-0

优秀：50-40：个人技术娴熟，运用合理，思路清晰、有团队精神、场上经验丰富、解读比赛能力强，整体中突出个人。

良好：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。

第二天：复试五对五（100分）

评分标准：考察运动员整体配合意识：优 100-80、良 79-60、一般 59-0

优秀 100-80：个人技术娴熟，运用合理，思路清晰、有团队精神、场上经验丰富、解读比

赛能力强，整体中突出个人。

良好 79-60：个人技术在整体配合中运用一般，缺少整体意识。

一般 59-0：无位置感，攻守能力弱。

备注：

1、在国家体育总局篮球运动管理中心注册的运动员不能参加测试。

2、篮球项目报名资格：国家二级运动员，高中阶段获省级比赛前四名主力队员；国家一级运动员。

3、男生使用 7 号球，女生使用 6 号球。

乒乓球测试内容及分值

本着公平、公开、公正的原则，乒乓球测试主要依据比赛成绩进行选拔。

一、比赛及测试方法：第一阶段进行分组循环，取小组前两名；第二阶段淘汰赛制，决出男、女单打比赛名次。

二、抽签及分组原则：一级运动员设为种子；同学校的考生合理分开。比赛前进行现场抽签。

备注：

1、凡参加中国乒乓球俱乐部超级联赛、中国乒乓球甲 A 联赛、全国运动会乒乓球比赛（含预赛）、全国乒乓球锦标赛比赛（含预赛）、参加其他国家和地区职业俱乐部所组织的职业比赛的运动员不得参加测试。

2、乒乓球项目报名资格：高中阶段获省级单项（单打、双打、混合双打）前两名，全国单项（单打、双打、混合双打）前三名。

3、比赛用球：红双喜 D40+三星，白色

羽毛球测试内容及分值

本着公平、公开、公正的原则，羽毛球测试主要依据比赛成绩进行选拔。

一、比赛及测试方法：男、女采用分组循环决出前八名

二、抽签及分组原则：全国中学生比赛前六名成绩设为种子；同学校的考生合理分开。

备注：

1、凡 15 岁（以出生年月日为准）以后在国家体育总局乒羽管理中心注册的羽毛球专业运动员不能参加测试。

2、羽毛球项目报名资格：高中阶段获省级单项冠军（单打、双打、混合双打）或全国中学生羽毛球比赛单项前六名，团体成绩不计算。

健美操测试内容及分值

单人自选成套 30 分	规定难度及技巧 20 分	自选难度及技巧 20 分	身体素质 20 分	特长展示 10 分
一、难度分 10 分 1、男生：难度起评分除于 2，达到或高于 3.4 分，得 10 分，低于起评分 0.1 分减 1 分以此类推。 2、女生：难度起评分除于 2，达到或高于 2.8 分，得 10 分，低于起评分 0.1 分减 1 分以此类推。	一、A 组规定 4 分 男生：托马斯转体 360° 成文森。 女生：锐角支撑反切成劈腿。	一、A 组男生：起评分等于或高于 0.9 得 4 分起评每减 0.1 减 1 分，以此类推。 女生：起评分等于或高于 0.7 得 4 分起评每减 0.1 减 1 分，以此类推。	一、男生：连续提臀起 180°，20 次得 4 分。少一个减 0.5 分。 女生：连续提臀起，20 次得 4 分。少一个减 0.5 分。	一、男、女个人特长风采成套 1 分钟±10 秒。内容包括：艺术体操、街舞、中国民族舞蹈、芭蕾舞、现代舞、啦啦操、体育舞蹈、爵士舞、自由体操，满分 6 分。
	二、B 组规定 4 分 男生：分腿水平支撑成文森。 女生：分腿支撑转体 360°。	二、B 组男生：起评分等于或高于 0.9 得 4 分起评每减 0.1 减 1 分，以此类推。 女生：起评分等于或高于 0.7 得 4 分起评每减 0.1 减 1 分，以此类推。	二、男生：连续屈体分腿跳，30 次得 4 分。少 1 个减 0.5 分。 女生：连续屈体分腿跳，20 次得 4 分。少一个减 0.5 分。	

二、完成分 10 分 完成分是以扣分形式评分。针对运动员成套难度、技巧、操化动作完成情况进行减分。	三、C 组规定 4 分 男生：转体 360° 屈体跳再转 180° 成俯撑。 女生：转体 360° 纵劈腿跳成劈腿。	三、C 组男生：起评分等于或高于 0.9 得 4 分起评每减 0.1 减 1 分，以此类推。 女生：起评分等于或高于 0.8 得 4 分起评每减 0.1 减 1 分，以此类推。	三、男生：下肢柔韧，搭一块踏板左右纵叉贴地每项各 1 分，横叉 2 分，共计 4 分。 女生：下肢柔韧，搭两块踏板左右纵叉，贴地每项各 1 分，横叉 2 分，共计 4 分。	
	四、D 组规定 4 分 男生：单足转体 360 成垂地劈腿。 女生：单足转体 360 成垂地劈腿。	四、D 组男生：起评分等于或高于 0.9 得 4 分起评每减 0.1 减 1 分，以此类推。 女生：起评分等于或高于 0.8 得 4 分起评每减 0.1 减 1 分，以此类推。	四、男生：肩关节柔韧，转肩往返间距 20 公分得 4 分，每宽 10 公分减 0.5 分。 女生：肩关节柔韧，转肩往返间距为“零”得 4 分，每宽 10 公分减 0.5 分。	
三、艺术分 10 分 ▲抄袭规定成套内容大于 50%，艺术分为零分。	五、技巧手翻类 4 分（任选一类完成） 毽子 1 分、头手翻 2 分、前手翻 3 分、后手翻 4 分	五、技巧空翻类 4 分（任选一类完成） 男：团身后空翻 2 分、屈体后空翻 4 分。 女：侧空翻 2 分、团身后空翻 4 分。	五、身体形态 4 分 身材比例 2 分 形象气质 2 分	二、队伍配置 4 分
备注：评分采用 2017-2020 国际体联竞技健美操规则	备注：每个难度可做两次，申请做第二次，则按照第二次完成情况评判。	备注：重复规定根命名难度得零分。申请做第二次，则按照第二次完成情况评判。	备注：连续内容测试以中断为终止计算数量，未达到标准范围内记零分。	备注：风采展示的音乐、服装、器械需要自行准备。

评分细则：

一、成套 30 分

1、难度 10 分

男生：难度起评分除于 2，达到或高于 3.4 分，得 10 分，低于起评分 0.1 分减 1 分以此类推。

女生：难度起评分除于 2，达到或高于 2.8 分，得 10 分，低于起评分 0.1 分减 1 分以此类推。

2、艺术 10 分

艺术分主要从音乐和乐感、操化内容、主体内容、空间运用、艺术表现力 5 个方面进行评分，每个部分最多可得 2 分，总分是 10 分。

优秀 2.0分	成套动作完美呈现
很好 1.8分-1.9分	成套展现出了高水平
好 1.6分-1.7分	成套展现出了良好水平
满意 1.4分-1.5分	成套展现出了中等水平
差 1.2分-1.3分	成套展现出了低水平
不可接受 1.0分-1.1分	成套展现出了不可接受水平

3、完成 10分

完成分是评价成套动作的技术技巧，包括难度动作、动作变化（操化、过渡、连接），并且是以扣分的形式评分，从10分起评，根据错误程度减分。

一般错误	小错误 0.1	中错误 0.3	不可接受 0.5
身体姿态不正确	0.1	0.3	0.5
身体形态不正确	0.1	0.3	0.5
双脚不与地面平行	0.1	0.3	0.5
双腿/双脚弯曲或分开	0.1	0.3	
缺少控制/不正确的站立或成俯撑落地	0.1	0.3	0.5
缺少控制/不正确的劈腿落地	0.1	0.3	0.5
不完整旋转/转体	0.1	0.3	0.5
技术不正确	0.1	0.3	0.5
触地			0.5

二、规定难度完成减分

A组规定难度	男：托马斯转体 360° 成文森	展体阶段未挺髋	0.3
	女：锐角支撑反切 成劈腿	背部没有与地面平行	0.3
B组规定难度	男：分腿水平支撑 成文森	技术动作未至少保持2秒	0.5
	女生：分腿支撑转体 360°	完成难度过程中触地一次	0.5
C组规定难度	男生：转体 360° 屈体跳再转 180° 成俯撑	触地一次（一个部位）	0.3
	女生：转体 360° 纵劈腿跳成劈腿	劈腿跳类难度腿开度少于 180°	0.3
D组规定难度	男生：单足转体 360 成垂地劈腿	转体时重心不在支撑脚上	0.3
	女生：单足转体 360 成垂地劈腿	垂地劈腿时一手触地	0.3
规定技巧手翻动作（任选一类完成）	毬子	未在同一条直线完成动作	0.3
	头手翻	推起站立时头部未接触地面	0.3
	前手翻	结束动作时身体重心过于向前或向后	0.3
	后手翻	双手支撑过程中屈腿或分腿	0.3

三、自选难度完成减分举例

1、A组难度动作最低完成标准

所有 A 组难度动作在完成时不得失误。

完成减分：

小错误 0.1

中错误 0.3

不可接受 0.5

2、B 组难度动作最低完成标准

所有难度动作必须保持 2 秒，不能失误。

完成减分：

小错误 0.1

中错误 0.3

不可接受 0.5

3、C 组难度动作最低完成标准

所有以俯撑姿态落地的 C 组难度动作，手脚必须同时落地。

所有 C 组以单脚或双脚落地的动作，必须以站立姿态结束。

所有以总劈腿姿态落地的 C 组难度动作，双手必须触地并置于身体两侧。

完成减分：

小错误 0.1

中错误 0.3

不可接受 0.5

4、D 组难度动作最低完成标准

所有难度动作不能失误。

所有的难度动作必须复合它的最低基本要求。

以垂地劈腿结束的难度动作，支撑脚必须与地面保持接触并且与地面保持成一垂直线。

完成减分：

小错误 0.1

中错误 0.3

不可接受 0.5

5、技巧空翻类

除双腿以外的其它身体部位触地则为失误。

完成减分：

小错误 0.1

中错误 0.3

不可接受 0.5

备注：健美操考生报到时需提交成套考试音乐（电子版）、才艺展示音乐（电子版）和难度表

足球测试内容及分值

测试方法	位置	测试内容及要求	分值
第一阶段 (全天)	前锋 前卫	基本技术能力(守门员除外) 1、左右脚各2次;30m踢准进圈(半径3m圈)(5分) 2、30m冲刺跑(5分)	10分
	后卫	位置技术能力(守门员除外): 前锋、前卫:接中场球,转身左右路带球射门,各2次。 后卫:在罚球区内用头、脚解围高空来球,各2次。	10分
	守门员	守门员位置技术能力 1、球门球能力,地面和抱开各2次;手接高位球和低位球能力,各2次(10分) 2、扑球能力,左右各2次(10分) 评定考生站位、出击时机、防守成功率、一对一能力。	20分
		比赛能力考核:根据考生比赛中技战术综合能力评定。 参考标准:技战术能力(40分)、团队意识(10分)、身体条件(10分)、发展潜力(20分)。	80分
第二阶段 复试 (半天)		综合能力考试(含守门员) 1、5*25m折返跑。(20分) 2、竞赛能力:对抗比赛。(80分) 参考标准:技战术能力(40分)、团队意识(10分)、身体条件(10分)、发展潜力(20分)。	100分
关于测试次数说明:基本技术测试,考生每人一次测试成绩。位置技术测试,考生每人有四次触球机会。第一阶段比赛时长20-25分钟;第二阶段比赛时长35-40分钟。			

备注:

- 1、足球报名资格:高中阶段获得全国比赛前五名或省级比赛前两名的主力队员;
- 2、守门员位置成绩单独排列,当初试成绩未达到及格线时(60分)不予录取;