

# 体育与健身类专业课考试纲要

本考试纲要以“普通高等学校运动训练、民族传统体育专业专项测试方法”和“安徽省普通高等学校体育专业招生考试科目”为依据，结合高等院校体育专业人才培养所必须具备的专项素质与专项技能进行制定。

学生可在纲要规定的项目范围内结合所报考院校的具体项目设置情况选择其中一项进行测试，测试分值满分为450分，其中专项素质为300分，专项技能为150分。

## 第一部分 测试内容

### 一、田径

#### (一) 专项素质

##### 1、测试内容及分值

100米、800米、立定三级跳、原地掷铅球（男5公斤、女4公斤），考生可在四项素质中测试其中两项，每项150分。

##### 2、测试方法

100米测试方法：每组8人以内，一次机会。800米测试方法：每组限16人以内，100米弯道后可抢道，一次机会。立定三级跳测试方法：每人三次试跳机会，取最好成绩。原地掷铅球测试方法：每人三次试掷机会，取最好成绩。

#### (二) 专项技能

##### 1、测试内容及分值

田径专项的考生可在100米、200米、400米、800米、1500米、3000米（女）、5000米（男）、110米栏（106.7cm）、100米栏（84cm）、400米栏（男91.4cm，女76.2cm）、跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远、铅球（男7.26kg，女4kg）、铁饼（男2kg，女1kg）、标枪（男800g，女600g）、链球（男7.26kg，女4kg）、全能和10000米（男）场地竞走、5000米（女）场地竞走中选择一个项目进行考试。专项技能为150分。田径专项技能与专项素质测试项目不得重复。

##### 2、测试方法

根据国际田联最新规则执行。

### 二、足球

#### (一) 专项素质

##### 1、测试内容及分值

5×25米折返跑（80分）；传准（80分）；运射（80分）；颠球（60分）。

##### 2、测试方法

**5×25 米折返跑测试方法：**从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标识物后返回起跑线。

**传准测试方法：**从长 5 米，宽 10 厘米的起点线中心点垂直向前分别以 20 米、26 米、32 米处（女子为 18 米、24 米、30 米）为圆心各画三个同心圆为传准目标，每个同心圆的半径分别为 1 米、2 米、3 米。考生从限制线上或线后，按由近到远的顺序，向各同心圆连续传球 2 次，脚法不限。

**运射测试方法：**从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处画一条平行于球门线的横线作为起始线，考生先将球放在起始线上，然后运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门（起点到第一标志杆为 5 米，第一到第二标志杆为 1 米，第二到第三标志杆为 3 米，第八标志杆到射门线为 2 米）

**颠球测试方法：**头部连续击球，大腿左右交替颠球，脚背正面左右交替颠球。

## **（二）专项技能**

### **1、测试内容及分值**

实战（150 分）

### **2、测试方法**

实战比赛：视考生人数分组进行比赛。

## **三、篮球**

### **（一）专项素质**

#### **1、测试内容及分值**

助跑摸高（100分）；投篮（100分）；多种变向运球上篮（100分）。

#### **2、测试方法**

**助跑摸高测试方法：**助跑起跳摸高，摸最高点计其成绩，每人测2次，计其中1次最佳成绩（精确到厘米）。助跑距离和助跑方法不限。

**投篮测试方法：**以篮圈中心投影点为中心，5米为半径画弧，考生在弧线外进行1分钟自投自抢。每人测两次，取其中一次最佳成绩。

**多种变向运球上篮测试方法：**考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，以考生起动跑开始计时，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手跨下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手跨下运球后左手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处停表。篮球场地上的标志①、②、③为以40厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为6米、到边线的距离为2米。②在中线上位于①③异侧，并到中圈中心距离为2.8米。要求考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，

不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。运球后转身时不得持球转身，否则计时加0.5秒。原则上考生左右手各上篮2次，若违反规则，错1次追加0.5秒。每人测试2次，取其中1次最佳成绩。

## （二）专项技能

### 1、测试内容及分值

实战（150分）

### 2、测试方法

实战比赛：视考生人数分组进行比赛。

## 四、排球

### （一）专项素质

#### 1、测试内容及分值

助跑摸高（100分）；上手发球（100分）；4号位扣球（100分）。

#### 2、测试方法

助跑摸高测试方法：助跑起跳摸高，摸最高点计其成绩，每人测2次，计其中1次最佳成绩（精确到厘米）。助跑距离和助跑方法不限。

上手发球测试方法：考生持球在端线后固定区域，每人连续发球10次。要求发球有速度、有力量、效果好，每个球考生需提前告知评委落点区域，落点在对方场区指定区域内有效（每个区域为长2米，宽3米），记录符合要求的发球总次数（不符合到位要求的次数扣除）。球体任何部位的垂直面搭线即可判定界内。

4号位扣球测试方法：考生自己选定扣球位置。由主考官或考生（2传）在3号位传球，考生在4号位上手传球给2传后助跑起跳扣球。每个考生连续扣5次直线（小直线为半场边线以内1.5米纵向区域，大直线是小直线以内1.5米纵向区域），再连续扣5次斜线（大斜线为半场对角线到边线4.5米斜线区域，小斜线位于边线4.5米斜线到球网区域），共扣球10次。网高为正式排球比赛标准网高。

## （二）专项技能

### 1、测试内容及分值

实战（150分）

### 2、测试方法

实战比赛：视考生人数分组进行比赛。

## 五、乒乓球

### （一）专项素质

### 1、测试内容及分值

4米平行往返摸台（90分）；下旋转上旋1/2台走动攻（拉）（150分）；立定跳远（60分）。

### 2、测试方法

4米平行往返摸台测试方法：在4米距离用并步或滑步（采用交叉步移动无效）左右移动，同时单手触摸球台30次（手扶球台开始），记录所需的时间。

下旋转上旋1/2台走动攻（拉）测试方法：考生在侧身位正手发下旋球后，将对方回搓到反手位1/2台的下旋球，侧身使用正手将球拉起，然后继续使用正手以中等力量在反手位1/2台区域内不定点的连续走位攻（拉），不得轻打（拉），否则算失分。

立定跳远测试方法：考生双脚站在起跳线外，起跳时双脚不允许越过起跳线，不能有预跳或踩线，落地后以身体与起跳线最近距离为测量距离。每人连续跳2次，取其中1次最好成绩。

## （二）专项技能

### 1、测试内容及分值

实战比赛（150分）

### 2、测试方法

实战比赛：分别组织男女考生进行比赛，5人以下（含5人）采用单循环决出名次；5人以上采用分组单循环再交叉淘汰的方法决出名次。比赛采用三局两胜制，每局11分，决胜局采用关键球，9:9开始。

比赛成绩= $N-R+1/N \times 90+60$ ，其中N为该专项考试人数，R为比赛名次。

## 六、羽毛球

### （一）专项素质

#### 1、测试内容及分值

前后左右移动（100分）；前场技术（100分）；后场技术（100分）。

#### 2、测试方法

前后左右移动测试方法：考生站在场地右侧单底线以外（右手持拍）先进行前后移动往返5次，并接着进行左右移动往返5次。

①前后移动：听到口令（同时开表）后，直线上网，单手触网顶白线后，直线后退踩底线算1个来回，反复进行5次。当第5次上网触网退回底线后，后退踩底线同时单脚踩单打边线，并接着做5次左右往返移动。

②左右移动：当完成前后移动后采用向左侧移动的步法至场地左侧单打边线处，用持拍手触单打边线，面向球网转身，然后用向右侧移动的步法至场地右侧单打边线处，用持拍手触单打边线，为完成1次左右移动。如此往返进行5次。当完成第5次触线时停表，计算时间。

前场技术（正反手放、勾、推）测试方法：右侧（左侧）场区击球（共 10 个球）：由考评员向考生右侧（左侧）网前抛球，考生站在前发球线外上网并按照固定的顺序（共击 8 个球）：放、勾、推技术把球分别击到指定的区域内（A、B、C、D），并轮转 2 次，最后剩下的两球由考生将球击到提前选择的 2 个区域内（分别从 A、B 区域和 C、D 区域中各选 1 个）。（A、B、C、D 区域在单打区域内的 4 个角，面积都是 1 米×1 米，从场地线的外沿测量）。

后场技术（直线和斜线高远球、吊球）测试方法：右侧（左侧）场区击球（共 10 个球）：由考评员发高远球，考生在右侧（左侧）区双打后发球线外，分别应用高远球和吊球技术将球击到指定的区域内（E、F、G、H），并轮转 2 次。最后两球的落点由考生分别在 E、F 区域中选择一个和 G、H 区域中选择 1 个。（E、F、G、H 区域在单打区域内发球线前与后场端线的 4 个角，面积都是 1.5 米×1.5 米，从场地线的外沿测量）

## （二）专项技能

### 1、测试内容及分值

#### 实战比赛（150 分）

### 2、测试方法

实战比赛：分别组织男女进行比赛。6 人内进行循环比赛决出全部名次。赛制 1 局，21 分每球得分。7-12 人分两组进行循环赛，决出小组名次后进行淘汰决出全部名次。赛制 1 局，21 分每球得分。第 1 组第一对阵第 2 组第二。第 2 组第一对阵第 1 组第二，以此类推。13-24 人分成 4 组进行循环赛，决出小组名次后进行同名次淘汰决出全部名次。赛制 1 局，21 分每球得分。第 1 组第一对阵第 3 组第一。第 2 组第一对阵第 4 组第一。以此类推。24 人以上分成 4 组进行循环赛，决出小组名次后进行同名次淘汰决出全部名次。赛制 1 局，21 分每球得分。第 1 组第一对阵第 3 组第一。第 2 组第一对阵第 4 组第一。以此类推。

比赛成绩= $N-R+1/N \times 90+60$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

## 七、手球

### （一）专项素质

#### 1、测试内容及分值

20 米×6 折返跑（100 分）；掷远（100 分）；全场跑动、传球、射门（100 分）。

#### 2、测试方法

20 米×6 折返跑测试方法：在手球场地的中线处放一高约 30 厘米的标志物，在该标志物直线距离的场地端线一侧放一同样的标志物。测试者从中线标志物后出发开始计时，跑至对面端线处将标志物推倒后返回，至中线处将标志物推倒后再折返。往返 3 次，最后向中线方向冲刺。要求每次都必须将标志物推倒后方可折返。

掷远测试方法：在田径场跑道上进行，也可在适宜的空地上进行。掷远区域宽约 8 米—10 米，长至少应该有 45 米；在掷远区域长的一端设一条宽 5 厘米、长 3 米的投掷线。测试者掷远时球出手前踩踏或超越了投掷线即被判该次掷球无效；掷远时将球掷出 8 米宽以外的区域亦被判该次掷球无效；按照手球规则，掷远助跑不得超过三步（不得运球）。每名测试者有两次测试机会，取最好一次的成绩。

全场跑动、传球、射门测试方法：考生从场地右侧任意球和边线的交点处出发（自行出发，计时开始），至 7 米球线处捡起地上的球向前场的左侧任意球线 45° 角位置作跑动传球（传球到位，球不能落地），传球后向前方左侧中线和边线的交点跑动（到位捡球），捡起置于中线和边线交点地上的球后自行运球至前方 7 米球线处作跳起射门；射门后触球门柱返回向另一侧球门区后右侧端线和边线的交界处冲刺，在端线和边线交点处捡球向本场任意球线的中间作原地传球（传球到位，球不落地），传球后快速向 7 米球线处移动，捡起地上的球作后转身倒地射门（计时停止）。

## （二）专项技能

### 1、测试内容及分值

实战比赛（150 分）

### 2、测试方法

实战比赛：按指定顺序将考生分成若干个比赛阵容，每个阵容各进行 5-10 分钟的分队比赛，通过比赛实践观察测试运动员在比赛中运用技术的能力和战术配合意识。

## 八、划船

### （一）专项素质

#### 1、测试内容及分值

1500 米（男子）800 米（女子）（150 分）；测功仪测试：赛艇 2000 米，皮艇、划艇 1000 米（150 分）。

#### 2、测试方法

中长距离跑步测试方法：在标准的 400 米田径场地上，男生测 1500 米跑成绩，女生测 800 米跑成绩。按男子公开级赛艇、男子轻量级赛艇、女子公开级赛艇、女子轻量级赛艇、男子皮艇、女子皮艇、女子划艇、男子划艇等 8 个项目组测试和计算成绩，其中，轻量级考生在考试前需要提前 1 小时称体重，女子轻量级考生体重 59 公斤以内，男子轻量级考生体重控制在 72.5 公斤以内。

测功仪测试方法：按男子公开级赛艇、男子轻量级赛艇、女子公开级赛艇、女子轻量级赛艇、男子皮艇、女子皮艇、女子划艇、男子划艇等 8 个项目组测试和计算成绩，其中，轻量级考生在考试前需要提前 1 小时称体重，女子轻量级考生体重 59 公斤以内，男子轻量级考生体重控制在 72.5 公斤以内。按考试顺序在 CONCEPT II 型（美国）测功仪上测试，赛艇项目考生为 2000 米，

皮划艇项目考生为 1000 米。

## **(二) 专项技能**

### **1、测试内容及分值**

水上测试 (150 分)。

### **2、测试方法**

按男子公开级赛艇、男子轻量级赛艇、女子公开级赛艇、女子轻量级赛艇、男子皮艇、女子皮艇、女子划艇、男子划艇等8个项目组，考生以各项目单人艇参加测试和计算成绩(其中轻量级考生在考试前需要提前1 小时称体重，女子轻量级考生体重59 公斤以内，男子轻量级考生体重控制在72.5 公斤以内)。测试距离赛艇项目为1000米，皮划艇项目为500米。龙舟项目按划艇项目测试。

## **九、跳水**

### **(一) 专项素质**

#### **1、测试内容及分值**

纵跳摸高 (150分)；悬垂举腿 (150分)。

#### **2、测试方法**

纵跳摸高测试方法：考生双脚起跳单手摸有固定标尺的高物，记下相对高度。每人 2 次摸高机会，计其中 1 次最高成绩。实行减分制。(90 厘米为满分，每少 1 厘米减 1.3 分)

悬垂举腿测试方法：悬垂于肋木或单杠上完成，收腹举腿至脚背触肋木或杠面，落下成悬垂，连续完成。实行减分制。(连续完成 30 次，按规格要求完成，每少一次减 5 分)

### **(二) 专项技能**

#### **1、测试内容及分值**

实战 (150 分)。

#### **2、测试方法**

实战：1米板跳水。

## **十、技巧**

### **(一) 专项素质**

#### **1、测试内容及分值**

劈叉 (100分)；两头起 (100分)；俯卧撑 (女)、双臂屈伸 (男) (100分)。

#### **2、测试方法**

劈叉测试方法：在地板上或地毯上完成左劈叉、右劈叉、横劈叉。要求劈叉时前后腿或左右腿伸直，并在一条直线上。要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。

两头起测试方法：在地毯上或地板上测 30 秒完成两头起的次数。要求两腿伸直并拢，两手

碰脚背，两头同起同落。

俯卧撑（女）、双臂屈伸（男）测试方法：女子在地板上或地毯上测 15 秒完成俯卧撑的次数，要求双手支撑地面，身体伸直，两腿并拢，双臂屈伸时肘关节屈肘达到 90 度，整个身体保持同起同落；男子在双杠上测 15 秒完成双臂屈伸的次数，要求做动作时身体伸直，两腿并拢，双臂屈伸时肘关节弯曲超过 90 度。

## （二）专项技能

### 1、测试内容及分值

实战（150 分）。

### 2、测试方法

前手翻测试方法：在技巧单跳板或地毯上完成动作，要求完成的前手翻有推手、腾空和空中并腿动作。

自选套测试方法：在技巧单跳板或地毯上完成动作。考生根据自己的能力和本人掌握的单人动作来选择一套不同分值起评的动作来完成。

大跨跳测试方法：在地毯上助跑完成连续两次的大跨跳动作。

## 十一、跆拳道

### （一）专项素质

#### 1、测试内容及分值

800米（90分）；双飞（70分）；左右高位横踢（70分）；组合动作（70分）。

#### 2、测试方法

双飞测试方法：考生使用双飞踢技术连续击打大沙包，两脚不可同时着地，时间为 20 秒。准确、有力、符合双飞踢技术标准的击打为有效击打。对考生在规定时间内完成有效击打的次数进行计数，无效击打不予计数。要求考生击打的高度为：沙包底部距离地面：男生：身高 170 厘米以下为 85 厘米；身高 170c 厘米以上为 95 厘米；女生：身高 160 厘米以下为 70 厘米；身高 160 厘米以上为 75 厘米。

左右高位横踢测试方法：考生使用高横踢技术连续击打脚靶（左右腿交替进行），时间为 20 秒。每个技术动作须达到技术规范，方被视为有效（技术规范是指动作路线正确、步法灵活、动作连贯、速度快、力量足、有气势、击打准确及效果明显）。考评员对考生在规定时间内完成有效技术的次数进行计数。靶位高度：以受测者的腰腹部为最低靶位高度。

组合动作（护具靶技术）测试方法：1 人穿戴护具，考生依次完成（均以左势准备姿势开始）：前腿跳下劈—后腿横踢——旋风踢、左右横踢——后踢、后腿横踢——后撤——旋风踢、前腿横踢——下劈——后踢、后撤步——后腿下劈击头——后旋踢击头 5 个组合动作，要求考生技术动



作规范、协调，有节奏感，每组动作完成后再进行下 1 组的动作。

## （二）专项技能

### 1、测试内容及分值

实战（150 分）。

### 2、测试方法

实战比赛：同一级别内，随机配对进行实战，配对的考生体重相差不得超过 4kg。在跆拳道垫子上进行实战，时间为 1—2 分钟一局，共 1 局。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

## 十二、拳击

### （一）专项素质

#### 1、测试内容及分值

800米（100分）；跳绳（100分）；组合拳（100分）。

#### 2、测试方法

跳绳测试方法：考生连续进行单摇跳绳，男子规定时间为 3 分钟，女子规定时间为 2 分钟，对其在规定时间内完成的跳绳次数进行计数。

组合拳测试方法：考生从表 12-4 中备选的 10 组组合拳中抽选 2 组进行考试。考生按照考评人员指定的沙包击打，时间为 1 分钟。要求考生击打沙包时技术动作规范、协调，节奏感强，出拳准确有力，每击打 1 组后需后撤 1 步再进行下 1 组的击打，符合测试要求的拳法组合，方被视为有效。

### （二）专项技能

#### 1、测试内容及分值

实战（150 分）。

#### 2、测试方法

实战比赛：同一级别内，随机配对进行实战，配对的考生体重相差不得超过 2kg。考试在拳击台上进行，男子实战时间为 3 分钟，1 个回合，女子实战时间为 2 分钟，1 个回合。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考官可提前终止实战。

## 十三、自行车

### （一）专项素质

#### 1、测试内容及分值

立定跳远（60 分）；引体向上（80 分）；骑行技术（80 分）；蹬踏技术（80 分）。

#### 2、测试方法

立定跳远测试方法：考生双脚站在起跳线外，起跳时双脚不允许越过起跳线，不能有预跳或踩线，落地后以身体与起跳线最近距离为测量距离。每人连续跳 2 次，取其中 1 次最好成绩。

引体向上测试方法：每人 1 次试拉，然后开始测试，上拉时不许借力，正手握杠，上拉时以下颚过杠为 1 次计数，放下时两臂伸直。每人测 2 次，取其中 1 次最佳成绩。

骑行技术测试方法：运动员的腰部和背部微微弯曲，形成弓形，头稍微抬起，眼向前望，肘关节微屈，双手握紧车把，保持身体姿势紧凑、协调、不松懈。

踢蹬踏技术测试方法：运动员以中轴为圆心，以曲柄为半径，沿着圆周切线用力的运动形式，要求运动员付出最低的消耗而得到最大的输出功率，在踢蹬的周期运动中，运动员踢蹬要圆滑，在以中心轴圆心为垂线的论盘上，下切点位置，踢蹬时不能出现死点，向前要用力踢蹬，向后要注意抬腿上拉。击打 1 组后需后撤 1 步再进行下 1 组的击打，符合测试要求的拳法组合，方被视为有效。

## （二）专项技能

### 1、测试内容及分值

实战（150 分）。

### 2、测试方法

实战比赛：男子（200米，4000米）女子(200米，3000米)。

## 十四、击剑

### （一）专项素质

#### 1、测试内容及分值

立定跳远（60分）；双摇跳绳（90分）；弓步技术（70分）；步法技术（40分）；攻防技术（40分）。

#### 2、测试方法

立定跳远测试方法：考生双脚站在起跳线外，起跳时双脚不允许越过起跳线，不能有预跳或踩线，落地后以身体与起跳线最近距离为测量距离。每人连续跳 2 次，取其中 1 次最好成绩。

双摇跳绳测试方法：每人试跳 1 次，以 1 次起跳连续摇过 2 次绳为 1 个（双摇跳绳），时间为 1 分钟。

弓步技术测试方法：考生持剑连续完成向前 1 步接弓步刺靶动作，以向前 1 步接弓步还原成实战姿势为 1 个完整动作，时间为 30 秒。要求前腿膝关节夹角成直角，后腿充分伸展，双脚全脚掌着地；完成弓步时持剑手臂须伸直。符合以上测试要求的技术动作，方被视为有效技术动作。对考生在规定时间内完成有效技术动作的数量进行计数，无效技术不予计数。

步法技术测试方法：每人做 1 套连贯的步法移动技术，内容是向前 3 步、向后 3 步、向前 3

步接弓步还原成实战姿势后再后退 3 步。

攻防技术测试方法：以个别课的形式进行，按照基本技术进行全面考核，时间为 6-8 分钟。

## （二）专项技能

### 1、测试内容及分值

实战（150 分）。

### 2、测试方法

实战比赛：通过考生实战比赛来测试（因剑种多，可请在校专项学生参加实战）。根据比赛规则打 5 剑 1 局。

## 十五、射击

实战（450分）。实战比赛测试方法：凡报考射击专项的考生在男子气步枪、男子步枪60米卧射、男子步枪3种姿势（立射）、男子手枪慢射、男子手枪速射、男子气手枪、男子10米移动靶、男子飞碟多向、男子飞碟双向等；女子气步枪、女子步枪3种姿势（立射）、女子运动手枪、女子气手枪、女子10米移动靶、女子飞碟多向、女子飞碟双向、女子飞碟双向中选择1个项目参加该项目的测试。单项测试作为专项素质和专项技能总成绩。（不做单项素质测试，成绩在专项能力测试中体现）

## 十六、武术套路

### （一）专项素质

#### 1、测试内容及分值

立定跳远（100分）；正踢腿（100分）；腾空飞脚（100分）。

#### 2、测试方法

立定跳远测试方法：考生双脚站在起跳线外，起跳时双脚不允许越过起跳线，不能有预跳或踩线，落地后以身体与起跳线最近距离为测量距离。每人连续跳 2 次，取其中 1 次最好成绩。

正踢腿测试方法：身体正直，挺胸、收腹、立腰。踢腿时，摆动腿挺膝伸直，脚尖勾起绷落。收髻猛收腹，踢腿过腰后加速，脚尖过肩，要有寸劲。

腾空飞脚测试方法：在空中，左腿屈膝收控于腹前；右腿在空中踢摆时，击响腿脚尖过肩；击响时，击掌、拍脚连续、准确、响亮；上体正直或微向前倾；落地时，起跳脚先着地。

### （二）专项技能

#### 1、测试内容及分值

套路展示（150 分）

#### 2、测试方法

考生任选一种拳种的拳术或器械进行测试。要求按照规定的时间在8×14米的场地上完成套

路。拳种包括：长拳、太极拳、南拳、传统拳术。器械包括：长器械、短器械、双器械、软器械等。完成套路时间：太极拳及太极器械为2分30秒-5分钟；其它拳术及器械不少于1分钟。

## 十七、健美操

### （一）专项素质

#### 1、测试内容及分值

· 仰卧起坐（70分）；俯卧撑（男）、桥（女）（70分）；平转（80分）；竖叉（80分）。

#### 2、测试方法

仰卧起坐测试方法：受测者全身仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以便固定下肢。受试者起坐时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必面触垫。

俯卧撑测试方法：身体必须保持从肩膀到脚踝成一条直线，双臂应该放在胸部位置，两手相距略宽于肩膀。

劈叉测试方法：在地板上或地毯上进行，要求人体位置正，膝盖伸直，后胯正并触地。

下腰（桥）：站立或仰卧开始下桥，两腿与肩同宽，两臂伸直，肩角充分顶开，髋充分顶起。

平转：方向正、平稳、速度快，注意连贯性。

### （二）专项技能

#### 1、测试内容及分值

自编套路展示（150分）

#### 2、测试方法

编成套动作1套，4类难度动作中，应包括体现柔韧和力量2类难度动作。难度水平自选，难度动作不得重复，完成时间不短于90秒。

## 十八、体育舞蹈

### （一）专项素质

#### 1、测试内容及分值

· 仰卧起坐（70分）；俯卧撑（男）、桥（女）（70分）；平转（80分）；竖叉（80分）。

#### 2、测试方法

仰卧起坐测试方法：受测者全身仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以便固定下肢。受试者起坐时2肘触及或超过双膝为完成1次。仰卧时两肩胛背面触垫。

俯卧撑测试方法：身体必须保持从肩膀到脚踝成1条直线，双臂应该放在胸部位置，两手相距略宽于肩膀。

劈叉测试方法：在地板上或地毯上进行，要求人体位置正，膝盖伸直，后胯正并触地。

下腰（桥）：站立或仰卧开始下桥，两腿与肩同宽，两臂伸直，肩角充分顶开，髋充分顶起。

平转：方向正、平稳、速度快，注意连贯性。

## （二）专项技能

### 1、测试内容及分值

动作展示（150分）

### 2、测试方法

摩登舞和拉丁舞各自选1个舞种的舞蹈片段或组合展示，每支舞种在2分钟之内完成，必须有音乐伴奏（自带U盘）。

## 第二部分 测试方法及免测条件

一、测试在室外标准400米训练田径场和各专项训练馆进行。

二、径赛项目每人每项1次测试机会，没有预决赛。田赛项目每人每项3次测试机会，取最好成绩。

三、考试时间为1-2天，专项素质和专项技能测试根据考生报名情况安排具体时间日程。

四、凡近3年在省运会比赛中获得前3名或省锦标赛获第1名或由国家体育总局或教育部主办或承办比赛项目中获全国前8名的考生均可免相应专业素质、专项技能考试，该项测试成绩视为满分（项目包括田径、拳击、散打、柔道、跆拳道、摔跤、击剑、乒乓球、羽毛球、射击、网球、体操、水上、游泳、武术、射箭、自行车、跳水、花样游泳、艺术体操、蹦床、技巧、现代五项、铁人三项、沙滩排球项目）。

五、凡取得奥运会、亚运会、全运会前八名的考生可直接免试录取。

## 第三部分 测试要求

一、报考体育类考试时，按规定时间必须明确专项测试项目，一旦确定，不得改动。

二、考生必须身穿号码背心，佩戴专业考试准考证，携带身份证。

三、考试项目缺考者，一律以零分计算，不得补考。

四、允许穿考试项目专用鞋。

五、发现作弊行为者，取消该考生考试资格。