**内江职业技术学院**

**2023年单独招生考试体育特长类**

**技能测试大纲**

根据教育部和我省普通高校体育招生的有关规定，为加强对体育类专业考试工作的管理，保证考试质量，结合我院实际情况，特制定以下考试项目及标准：

**一、考试项目:**

1.体能类：90秒跳绳

2.技能类：篮球、足球、健美操

1. **考试项目分值：**

每名考生满分为200分，其中体能类80分；技能类120分。

**三、体能类（占80分）**

**（一）比赛内容与方法**

比赛内容包括90秒跳绳，按《国家学生体质健康标准》测试方法进行测试

**（二）评分标准**

**1.男子组：90秒跳绳(个) 总分=分值\*3 失败一次减少1个计数。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **个数** | **分值** | **个数** | **分值** | **个数** | **分值** | **个数** | **分值** | **个数** | **分值** |
| 280 | 20 | 240 | 16 | 200 | 12 | 171 | 8 | 151 | 4 |
| 276 | 19.6 | 236 | 15.6 | 196 | 11.6 | 169 | 7.6 | 149 | 3.6 |
| 272 | 19.2 | 232 | 15.2 | 192 | 11.2 | 167 | 7.2 | 147 | 3.2 |
| 268 | 18.8 | 228 | 14.8 | 188 | 10.8 | 165 | 6.8 | 145 | 2.8 |
| 264 | 18.4 | 224 | 14.4 | 184 | 10.4 | 163 | 6.4 | 143 | 2.4 |
| 260 | 18 | 220 | 14 | 181 | 10 | 161 | 6 | 141 | 2 |
| 256 | 17.6 | 216 | 13.6 | 179 | 9.6 | 159 | 5.6 | 139 | 1.6 |
| 252 | 17.2 | 212 | 13.2 | 177 | 9.2 | 157 | 5.2 | 137 | 1.2 |
| 248 | 16.8 | 208 | 12.8 | 175 | 8.8 | 155 | 4.8 | 135 | 0.8 |
| 244 | 16.4 | 204 | 12.4 | 173 | 8.4 | 153 | 4.4 | 133 | 0.4 |

**2.女子组：90秒跳绳(个)总分=分值\*3 失败一次减少1个计数。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **个数** | **分值** | **个数** | **分值** | **个数** | **分值** | **个数** | **分值** | **个数** | **分值** |
| 276 | 20 | 236 | 16 | 196 | 12 | 167 | 8 | 147 | 4 |
| 272 | 19.6 | 232 | 15.6 | 192 | 11.6 | 165 | 7.6 | 145 | 3.6 |
| 268 | 19.2 | 228 | 15.2 | 188 | 11.2 | 163 | 7.2 | 143 | 3.2 |
| 264 | 18.8 | 224 | 14.8 | 184 | 10.8 | 161 | 6.8 | 141 | 2.8 |
| 260 | 18.4 | 220 | 14.4 | 180 | 10.4 | 159 | 6.4 | 139 | 2.4 |
| 256 | 18 | 216 | 14 | 177 | 10 | 157 | 6 | 137 | 2 |
| 252 | 17.6 | 212 | 13.6 | 175 | 9.6 | 155 | 5.6 | 135 | 1.6 |
| 248 | 17.2 | 208 | 13.2 | 173 | 9.2 | 153 | 5.2 | 133 | 1.2 |
| 244 | 16.8 | 204 | 12.8 | 171 | 8.8 | 151 | 4.8 | 131 | 0.8 |
| 240 | 16.4 | 200 | 12.4 | 169 | 8.4 | 149 | 4.4 | 129 | 0.4 |

**四、技能类（占120分）**

**（一）篮球（占120分）**

（1）定点投篮（60分）

在限制区外篮板两个零度角各投2个、篮板两个45度角各投2个、篮板中间处（90度）各投2个，共投10个。2分钟内完成，超出时间投中无效。每人1次机会。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 投中数 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 得分值 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 70 | 60 |

（2）现场比赛（60分）

**（二）足球（占120分）**

（1）运球绕杆射门（40分）：在距罚球区线2米处起，沿22米长的垂线，距罚球区线之远端为起点。距罚球区线2米处起，沿22米垂线插置标点9根，点间距离为2米，第9根标点距起点4米。标点固定在地面上，以参赛者碰不到标点为宜。参赛者运球逐个绕过标点后射门，运球漏点或未射入球门，则无成绩。整套动作每人可做两次，取最佳一次成绩。

从参赛者起点开始计时，到运球绕点射门至球越过球门线时则停表。

男子组 : 100分 9秒每增加0.1秒减少1分

女子组： 100分 12秒每增加0.1秒减少1分

（2）颠球（40分）

要求：每人2次机会，取最高成绩；单次颠30个为60分，多1个加1分,70个位100分

（3）现场比赛（40分）

**（三）健美操（占120分）**

1、基本功展示，40分。

2、自己准备2分钟套路动作展示，80分。