附件8：

淄博实验中学

2023年武术特长生测试内容及评分办法

1. **测试内容**

测试的内容为武术基本功左右仆步抡拍、正踢腿、腾空飞脚和套路（拳术或器械任选一种）及身体素质的立定跳远，百米各项加起来为100分。

（一）各项分值如下：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 立定跳 | 10分 |
| 2 | 100米 | 10分 |
| 3 | 腾空飞脚 | 10分 |
| 4 | 左右正踢腿 | 10分 |
| 5 | 左右仆步抡拍 | 10分 |
| 6 | 拳术、器械（任选一种） | 50分 |

（二）拳术、器械：

考生可以选择任何一种拳术、器械（太极类除外）进行测试，但所选择的拳术、器械内容要充实，并符合所选拳术和器械的特点，完成套路的时间不少于1分钟。

1. **测试方法与评分标准**

（一）立定跳远测试细则：

1.场地设施：考生应在规定的标志线后起跳。

2.动作规定：双脚站在起跳线后起跳，身体任何部位不得触线，原地双脚起跳双脚落在跳远毯里，动作完成后向前走出测试场地。测试时不准穿钉子鞋。

3.测试方法：每人试跳2次，每次均丈量成绩。应以考生身体任何着地部位距起跳最近的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离丈量成绩。丈量成绩时，丈量尺要与起跳地面在一个平面上。丈量的最小单位为1厘米。以2次试跳中之最佳成绩为考试成绩。

男子立定跳远（成绩计算单位：米）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 成 绩 | 分 值 | 成 绩 |
| 10.00 | 2.58 | 5.54 | 2.34 |
| 9.78 | 2.57 | 5.38 | 2.33 |
| 9.58 | 2.56 | 5.23 | 2.32 |
| 9.38 | 2.55 | 5.08 | 2.31 |
| 9.17 | 2.54 | 4.92 | 2.30 |
| 8.97 | 2.53 | 4.78 | 2.29 |
| 8.77 | 2.52 | 4.63 | 2.28 |
| 8.56 | 2.51 | 4.49 | 2.27 |
| 8.37 | 2.50 | 4.35 | 2.26 |
| 8.18 | 2.49 | 4.21 | 2.25 |
| 7.99 | 2.48 | 4.07 | 2.24 |
| 7.80 | 2.47 | 3.94 | 2.23 |
| 7.61 | 2.46 | 3.80 | 2.22 |
| 7.43 | 2.45 | 3.67 | 2.21 |
| 7.25 | 2.44 | 3.54 | 2.20 |
| 7.06 | 2.43 | 3.41 | 2.19 |
| 6.88 | 2.42 | 3.29 | 2.18 |
| 6.71 | 2.41 | 3.17 | 2.17 |
| 6.54 | 2.40 | 3.05 | 2.16 |
| 6.36 | 2.39 | 2.93 | 2.15 |
| 6.19 | 2.38 | 2.82 | 2.14 |
| 6.03 | 2.37 | 2.72 | 2.13 |
| 5.87 | 2.36 | 2.59 | 2.12 |
| 5.70 | 2.35 | 2.49 | 2.11 |

女子立定跳远（成绩计算单位：米）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 成 绩 | 分 值 | 成 绩 |
| 10.00 | 2.12 | 5.41 | 1.84 |
| 9.82 | 2.11 | 5.26 | 1.83 |
| 9.64 | 2.10 | 5.13 | 1.82 |
| 9.45 | 2.09 | 4.99 | 1.81 |
| 9.27 | 2.08 | 4.86 | 1.80 |
| 9.08 | 2.07 | 4.73 | 1.79 |
| 8.80 | 2.06 | 4.59 | 1.78 |
| 8.73 | 2.05 | 4.47 | 1.77 |
| 8.55 | 2.04 | 4.34 | 1.76 |
| 8.38 | 2.03 | 4.21 | 1.75 |
| 8.22 | 2.02 | 4.09 | 1.74 |
| 8.04 | 2.01 | 3.97 | 1.73 |
| 7.87 | 2.00 | 3.85 | 1.72 |
| 7.70 | 1.99 | 3.73 | 1.71 |
| 7.54 | 1.98 | 3.61 | 1.70 |
| 7.38 | 1.97 | 3.50 | 1.69 |
| 7.22 | 1.96 | 3.38 | 1.68 |
| 7.06 | 1.95 | 3.27 | 1.67 |
| 6.89 | 1.94 | 3.21 | 1.66 |
| 6.74 | 1.93 | 3.06 | 1.65 |
| 6.58 | 1.92 | 2.95 | 1.64 |
| 6.43 | 1.91 | 2.85 | 1.63 |
| 6.27 | 1.90 | 2.74 | 1.62 |
| 6.13 | 1.89 | 2.64 | 1.61 |
| 5.98 | 1.88 | 2.54 | 1.60 |
| 5.83 | 1.87 | 2.45 | 1.59 |
| 5.69 | 1.86 | 2.35 | 1.58 |
| 5.54 | 1.85 | 2.25 | 1.57 |

(二)100米测试细则

按田径运动竞赛规则全能项目100米跑的规定进行测试，采用电动或手动计时，按田径规则计算成绩。

男子100米

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | | 分值 | 成绩 | |
| 手计 | 电计 | 手计 | 电计 |
| 10.00 | 12秒6 | 12秒84 | 4.26 | 14秒2 | 14秒44 |
| 9.58 | 12秒7 | 12秒94 | 3.98 | 14秒3 | 14秒54 |
| 9.17 | 12秒8 | 13秒04 | 3.70 | 14秒4 | 14秒64 |
| 8.76 | 12秒9 | 13秒14 | 3.44 | 14秒5 | 14秒74 |
| 8.35 | 13秒0 | 13秒24 | 3.19 | 14秒6 | 14秒84 |
| 7.96 | 13秒1 | 13秒34 | 2.94 | 14秒7 | 14秒94 |
| 7.57 | 13秒2 | 13秒44 | 2.71 | 14秒8 | 15秒04 |
| 7.21 | 13秒3 | 13秒54 | 2.47 | 14秒9 | 15秒14 |
| 6.85 | 13秒4 | 13秒64 | 2.66 | 15秒0 | 15秒24 |
| 6.49 | 13秒5 | 13秒74 | 2.05 | 15秒1 | 15秒34 |
| 6.14 | 13秒6 | 13秒84 | 1.85 | 15秒2 | 15秒44 |
| 5.81 | 13秒7 | 13秒94 | 1.66 | 15秒3 | 15秒54 |
| 5.48 | 13秒8 | 14秒04 | 1.48 | 15秒4 | 15秒64 |
| 5.16 | 13秒9 | 14秒14 | 1.31 | 15秒5 | 15秒74 |
| 4.84 | 14秒0 | 14秒24 | 1.14 | 15秒6 | 15秒84 |
| 4.55 | 14秒1 | 14秒34 | 0.99 | 15秒7 | 15秒94 |

女子100米

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | | 分值 | 成绩 | |
| 手计 | 电计 | 手计 | 电计 |
| 10.00 | 14秒8 | 15秒04 | 4.78 | 16秒4 | 16秒64 |
| 9.63 | 14秒9 | 15秒14 | 4.52 | 16秒5 | 16秒74 |
| 9.25 | 15秒0 | 15秒24 | 4.27 | 16秒6 | 16秒84 |
| 8.89 | 15秒1 | 15秒34 | 4.12 | 16秒7 | 16秒94 |
| 8.53 | 15秒2 | 15秒44 | 3.77 | 16秒8 | 17秒04 |
| 8.17 | 15秒3 | 15秒54 | 3.53 | 16秒9 | 17秒14 |
| 7.84 | 15秒4 | 15秒64 | 3.31 | 17秒0 | 17秒24 |
| 7.50 | 15秒5 | 15秒74 | 3.26 | 17秒1 | 17秒34 |
| 7.17 | 15秒6 | 15秒84 | 2.86 | 17秒2 | 17秒44 |
| 6.84 | 15秒7 | 15秒94 | 2.67 | 17秒3 | 17秒54 |
| 6.52 | 15秒8 | 16秒04 | 2.46 | 17秒4 | 17秒64 |
| 6.22 | 15秒9 | 16秒14 | 2.26 | 17秒5 | 17秒74 |
| 5.92 | 16秒0 | 16秒24 | 2.08 | 17秒6 | 17秒84 |
| 5.63 | 16秒1 | 16秒34 | 1.90 | 17秒7 | 17秒94 |
| 5.34 | 16秒2 | 16秒44 | 1.73 | 17秒8 | 18秒04 |
| 5.06 | 16秒3 | 16秒54 | 1.57 | 17秒9 | 18秒14 |

（三）腾空飞脚 （共2次）

1.腾空飞脚时，腾空高，摆动腿屈膝高提收控，起跳腿上摆伸直，脚面绷平，脚高过肩，击手和拍脚要连续、快速、准确、响亮，空中姿势要正确优美，落地轻稳，不予扣分。

2.腾空飞脚时，击拍脚高与肩平，或其它动作与要求轻微不符者，扣0.5-1分。

3.腾空飞脚时，击拍脚高与胸平，或其它动作与要求显著不符者，扣1-2分。

4.腾空飞脚时，击拍脚高与腰平，或不能用右脚落地，或其它动作与要求明显不符者，扣3-4分。

（四）左右正踢腿（左右各5次）

1.踢腿时，上体正直，两腿伸直，站立腿全脚掌着地，不能掀脚拔跟，右脚勾脚尖向前额猛踢，脚尖接近前额20厘米以内（包括20厘米）。与此要求相符者，不予扣分。

2.踢腿时，两腿微屈，或其它动作与要求轻微不符者，扣0.5-1分

3.踢腿时，两腿明显弯曲，或耸肩、弓腰、掀脚、拔跟，或其它动作与要求显著不符者，扣2-3分。

4.动作不正确，出现多种明显错误，或其它动作与要求严重不符者，不与评分。

（五）左右仆步抡拍（左右各5次）

1.左右仆步时，要求一腿屈膝全蹲，臀部接近小腿，屈膝腿之脚全脚掌着地，另一腿伸直平仆，平仆腿之脚全脚掌着地，脚尖内扣。抡拍时，俩臂伸直，以腰带臂，俩臂呈立圆贴身抡绕，然后用左手或右手用力击拍地面。与此要求相符者，不予扣分。

2.两臂微屈，或平仆腿微屈，或其它动作与要求轻微不符者，扣0.5-1分。

3.俩臂明显弯曲，或平仆腿明显弯曲，或屈蹲腿没有完全蹲下，掀脚拔跟，或其它动作与要求显著不符者，扣2-3分。

4.动作不正确，出现多种明显错误，或其它动作与要求严重不符者，不与评分。

（六）拳术、器械（任选一种）

1.姿势正确，方法清楚；劲力顺达，力点准确；精神贯注，节奏分明；内容充实，风格突出者，不予扣分。

2.与要求轻微不符者，扣4-6分。

3.与要求显著不符者，扣10-15分。

4.与要求明显不符者，扣20-30分。

5.与要求严重不符者不予评分

6.完不成动作中途退场再次上场仍没有完成者，不予评分。

7.完成拳术、器械的时间不足1分钟，每少0.1秒至0.2秒扣1分，每少2.1至4秒扣2分，以此类推。