附件9：

淄博实验中学

2023年冰壶特长生测试内容及评分办法

一、测试内容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 内容 | 项目 | 分值 |
| 1 | 身体素质  （70分） | 立定跳远 | 30分 |
| 2 | 100米 | 30分 |
| 3 | 铅球 | 10分 |
| 4 | 专项（30分） | 冰壶比赛 | 30分 |

二、评分办法

（一）立定跳远（30分）

每人测试2次取最好成绩，丈量起跳点至最近着地点的距离，丈量最小单位1厘米。

（二）100米（30分）

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。

（三）铅球（10分）

1.场地设置按田径运动竞赛规则规定。铅球重量为男5公斤，女4公斤。

2.动作规格：站立在投掷圈内，考生采用原地侧向或背向均可，但不得做滑步或旋转动作。推铅球时，应将铅球置于锁骨窝处，用单手由肩上推出，不得将铅球移至肩下或肩后抛掷。球推出后，脚不得踏出投掷圈或踏在抵趾板上。身体各部位不得接触投掷圈前半部圈外地面。球出手后必须从投掷圈后半部退出场地。

3.测试方法：每人试推2次，丈量成绩时，丈量尺须通过投掷圈圆心，丈量投掷圈或抵趾板内沿至球落地之间的距离。丈量最小单位为1厘米，以2次试投中的最佳一次成绩为考试成绩。

（四）冰壶实战比赛（30分）

1.测试方法：根据考生人数，将考生分组，每组最多为4人,每两组进行实战对抗，比赛四局，每组每人轮流担当指挥，指挥者个人完成战术布局，不准借助其它人员帮助。

2.由考评员根据评分标准对考生技术水平、战术思想、心理能力和团队协作四个方面进行综合评定。

3.评分标准：

（1）优秀（27分-30分）：技术动作规范，战术思路清晰，心理状态稳定，团结协作能力强。

（2）良好（24分-26分）：技术动作比较规范，战术思路比较清晰，心理状态较稳定，团结协作能力较强。

（3）及格（18分-24分）：技术动作基本规范，战术思路一般，心理状态一般，团结协作能力一般。

（4）不及格（18分以下）：技术动作不规范，战术思路一般，心理状态不稳定，团结协作能力一般。

附：测试标准

**男子立定跳远（成绩计算单位：米）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **分 值** | **成 绩** | **分 值** | **成 绩** |
| **30** | **2.58** | **19.77** | **2.25** |
| **29.69** | **2.57** | **19.46** | **2.24** |
| **29.38** | **2.56** | **19.2** | **2.23** |
| **29.07** | **2.55** | **18.96** | **2.22** |
| **28.76** | **2.54** | **18.72** | **2.21** |
| **28.45** | **2.53** | **18.48** | **2.2** |
| **28.14** | **2.52** | **18.24** | **2.19** |
| **27.83** | **2.51** | **18** | **2.18** |
| **27.52** | **2.5** | **17.76** | **2.17** |
| **27.21** | **2.49** | **17.52** | **2.16** |
| **26.9** | **2.48** | **17.28** | **2.15** |
| **26.59** | **2.47** | **17.04** | **2.14** |
| **26.28** | **2.46** | **16.8** | **2.13** |
| **25.97** | **2.45** | **16.56** | **2.12** |
| **25.66** | **2.44** | **16.32** | **2.11** |
| **25.35** | **2.43** | **16.08** | **2.1** |
| **25.04** | **2.42** | **16.03** | **2.09** |
| **24.73** | **2.41** | **15.98** | **2.08** |
| **24.42** | **2.4** | **15.93** | **2.07** |
| **24.11** | **2.39** | **15.88** | **2.06** |
| **23.8** | **2.38** | **15.83** | **2.05** |
| **23.49** | **2.37** | **15.78** | **2.04** |
| **23.18** | **2.36** | **15.73** | **2.03** |
| **22.87** | **2.35** | **15.68** | **2.02** |
| **22.56** | **2.34** | **15.63** | **2.01** |
| **22.25** | **2.33** | **15.58** | **2** |
| **21.94** | **2.32** | **13** | **1.99** |
| **21.63** | **2.31** | **10.42** | **1.98** |
| **21.32** | **2.3** | **7.84** | **1.97** |
| **21.01** | **2.29** | **5.26** | **1.96** |
| **20.7** | **2.28** | **2.68** | **1.95** |
| **20.39** | **2.27** | **1.5** | **1.94** |
| **20.08** | **2.26** | **1** | **1.93** |

**女子立定跳远（成绩计算单位：米）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **分 值** | **成 绩** | **分 值** | **成 绩** |
| **30** | **2.12** | **19.77** | **1.79** |
| **29.69** | **2.11** | **19.46** | **1.78** |
| **29.38** | **2.1** | **19.2** | **1.77** |
| **29.07** | **2.09** | **18.96** | **1.76** |
| **28.76** | **2.08** | **18.72** | **1.75** |
| **28.45** | **2.07** | **18.48** | **1.74** |
| **28.14** | **2.06** | **18.24** | **1.73** |
| **27.83** | **2.05** | **18** | **1.72** |
| **27.52** | **2.04** | **17.76** | **1.71** |
| **27.21** | **2.03** | **17.52** | **1.7** |
| **26.9** | **2.02** | **17.28** | **1.69** |
| **26.59** | **2.01** | **17.04** | **1.68** |
| **26.28** | **2** | **16.8** | **1.67** |
| **25.97** | **1.99** | **16.56** | **1.66** |
| **25.66** | **1.98** | **16.32** | **1.65** |
| **25.35** | **1.97** | **16.08** | **1.64** |
| **25.04** | **1.96** | **16.03** | **1.63** |
| **24.73** | **1.95** | **15.98** | **1.62** |
| **24.42** | **1.94** | **15.93** | **1.61** |
| **24.11** | **1.93** | **15.88** | **1.6** |
| **23.8** | **1.92** | **15.83** | **1.59** |
| **23.49** | **1.91** | **15.78** | **1.58** |
| **23.18** | **1.9** | **15.73** | **1.57** |
| **22.87** | **1.89** | **15.68** | **1.56** |
| **22.56** | **1.88** | **15.63** | **1.55** |
| **22.25** | **1.87** | **15.58** | **1.54** |
| **21.94** | **1.86** | **13** | **1.53** |
| **21.63** | **1.85** | **10.42** | **1.52** |
| **21.32** | **1.84** | **7.84** | **1.51** |
| **21.01** | **1.83** | **5.26** | **1.5** |
| **20.7** | **1.82** | **2.68** | **1.49** |
| **20.39** | **1.81** | **1.5** | **1.48** |
| **20.08** | **1.8** | **1** | **1.47** |

**男子100米**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **成绩** | | **分值** | **成绩** | |
| **手计** | **电计** | **手计** | **电计** |
| **30** | **12秒6** | **12秒84** | **21.84** | **14秒6** | **14秒84** |
| **29.69** | **12秒7** | **12秒94** | **21.04** | **14秒7** | **14秒94** |
| **29.38** | **12秒8** | **13秒04** | **20.24** | **14秒8** | **15秒04** |
| **29.07** | **12秒9** | **13秒14** | **19.44** | **14秒9** | **15秒14** |
| **28.76** | **13秒0** | **13秒24** | **18.64** | **15秒0** | **15秒24** |
| **28.45** | **13秒1** | **13秒34** | **17.84** | **15秒1** | **15秒34** |
| **28.14** | **13秒2** | **13秒44** | **17.04** | **15秒2** | **15秒44** |
| **27.83** | **13秒3** | **13秒54** | **16.24** | **15秒3** | **15秒54** |
| **27.52** | **13秒4** | **13秒64** | **15.44** | **15秒4** | **15秒64** |
| **27.21** | **13秒5** | **13秒74** | **14.64** | **15秒5** | **15秒74** |
| **26.9** | **13秒6** | **13秒84** | **13.84** | **15秒6** | **15秒84** |
| **26.59** | **13秒7** | **13秒94** | **13.04** | **15秒7** | **15秒94** |
| **26.28** | **13秒8** | **14秒04** | **12.24** | **15秒8** | **16秒04** |
| **25.97** | **13秒9** | **14秒14** | **11.44** | **15秒9** | **16秒14** |
| **25.66** | **14秒0** | **14秒24** | **9.84** | **16秒0** | **16秒24** |
| **25.35** | **14秒1** | **14秒34** | **7.2** | **16秒1** | **16秒34** |
| **25.04** | **14秒2** | **14秒44** | **5.5** | **16秒2** | **16秒44** |
| **24.24** | **14秒3** | **14秒54** | **3.8** | **16秒3** | **16秒54** |
| **23.44** | **14秒4** | **14秒64** | **2.1** | **16秒4** | **16秒64** |
| **22.64** | **14秒5** | **14秒74** | **1** | **16秒5** | **16秒74** |

**女子100米**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **成绩** | | **分值** | **成绩** | |
| **手计** | **电计** | **手计** | **电计** |
| **30** | **14秒8** | **15秒04** | **21.84** | **16秒8** | **17秒04** |
| **29.69** | **14秒9** | **15秒14** | **21.04** | **16秒9** | **17秒14** |
| **29.38** | **15秒0** | **15秒24** | **20.24** | **17秒0** | **17秒24** |
| **29.07** | **15秒1** | **15秒34** | **19.44** | **17秒1** | **17秒34** |
| **28.76** | **15秒2** | **15秒44** | **18.64** | **17秒2** | **17秒44** |
| **28.45** | **15秒3** | **15秒54** | **17.84** | **17秒3** | **17秒54** |
| **28.14** | **15秒4** | **15秒64** | **17.04** | **17秒4** | **17秒64** |
| **27.83** | **15秒5** | **15秒74** | **16.24** | **17秒5** | **17秒74** |
| **27.52** | **15秒6** | **15秒84** | **15.44** | **17秒6** | **17秒84** |
| **27.21** | **15秒7** | **15秒94** | **14.64** | **17秒7** | **17秒94** |
| **26.9** | **15秒8** | **16秒04** | **13.84** | **17秒8** | **18秒04** |
| **26.59** | **15秒9** | **16秒14** | **13.04** | **17秒9** | **18秒14** |
| **26.28** | **16秒0** | **16秒24** | **12.24** | **18秒0** | **18秒24** |
| **25.97** | **16秒1** | **16秒34** | **11.44** | **18秒1** | **18秒34** |
| **25.66** | **16秒2** | **16秒44** | **9.84** | **18秒2** | **18秒44** |
| **25.35** | **16秒3** | **16秒54** | **7.2** | **18秒3** | **18秒54** |
| **25.04** | **16秒4** | **16秒64** | **5.5** | **18秒4** | **18秒64** |
| **24.24** | **16秒5** | **16秒74** | **3.8** | **18秒5** | **18秒74** |
| **23.44** | **16秒6** | **16秒84** | **2.1** | **18秒6** | **18秒84** |
| **22.64** | **16秒7** | **16秒94** | **1** | **18秒7** | **18秒94** |

**男子铅球（成绩计算单位：米）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** |
| **10** | **10.3** | **7.9** | **7.3** |
| **9.93** | **10.2** | **7.83** | **7.2** |
| **9.86** | **10.1** | **7.76** | **7.1** |
| **9.79** | **10** | **7.69** | **7** |
| **9.72** | **9.9** | **7.62** | **6.9** |
| **9.65** | **9.8** | **7.55** | **6.8** |
| **9.58** | **9.7** | **7.48** | **6.7** |
| **9.51** | **9.6** | **7.41** | **6.6** |
| **9.44** | **9.5** | **7.34** | **6.5** |
| **9.37** | **9.4** | **7.27** | **6.4** |
| **9.3** | **9.3** | **7.2** | **6.3** |
| **9.23** | **9.2** | **7.13** | **6.2** |
| **9.16** | **9.1** | **7.06** | **6.1** |
| **9.09** | **9** | **7** | **6** |
| **9.02** | **8.9** | **6.84** | **5.9** |
| **8.95** | **8.8** | **6.68** | **5.8** |
| **8.88** | **8.7** | **6.52** | **5.7** |
| **8.81** | **8.6** | **6.36** | **5.6** |
| **8.74** | **8.5** | **6.2** | **5.5** |
| **8.67** | **8.4** | **6.04** | **5.4** |
| **8.6** | **8.3** | **5.88** | **5.3** |
| **8.53** | **8.2** | **5.72** | **5.2** |
| **8.46** | **8.1** | **5.56** | **5.1** |
| **8.39** | **8** | **5.14** | **5** |
| **8.32** | **7.9** | **4.64** | **4.8** |
| **8.25** | **7.8** | **3.48** | **4.6** |
| **8.18** | **7.7** | **2.86** | **4.35** |
| **8.11** | **7.6** | **2.24** | **4.2** |
| **8.04** | **7.5** | **1.62** | **4.1** |
| **7.97** | **7.4** | **1** | **4** |

**女子铅球（成绩计算单位：米）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** |
| **10** | **7.8** | **7.9** | **4.8** |
| **9.93** | **7.7** | **7.83** | **4.7** |
| **9.86** | **7.6** | **7.76** | **4.6** |
| **9.79** | **7.5** | **7.69** | **4.5** |
| **9.72** | **7.4** | **7.62** | **4.4** |
| **9.65** | **7.3** | **7.55** | **4.3** |
| **9.58** | **7.2** | **7.48** | **4.2** |
| **9.51** | **7.1** | **7.41** | **4.1** |
| **9.44** | **7** | **7.34** | **4** |
| **9.37** | **6.9** | **7.27** | **3.9** |
| **9.3** | **6.8** | **7.2** | **3.8** |
| **9.23** | **6.7** | **7.13** | **3.7** |
| **9.16** | **6.6** | **7.06** | **3.6** |
| **9.09** | **6.5** | **7** | **3.5** |
| **9.02** | **6.4** | **6.84** | **3.4** |
| **8.95** | **6.3** | **6.68** | **3.3** |
| **8.88** | **6.2** | **6.52** | **3.2** |
| **8.81** | **6.1** | **6.36** | **3.1** |
| **8.74** | **6** | **6.2** | **3** |
| **8.67** | **5.9** | **6.04** | **2.95** |
| **8.6** | **5.8** | **5.88** | **2.9** |
| **8.53** | **5.7** | **5.72** | **2.85** |
| **8.46** | **5.6** | **5.56** | **2.8** |
| **8.39** | **5.5** | **5.14** | **2.75** |
| **8.32** | **5.4** | **4.64** | **2.7** |
| **8.25** | **5.3** | **3.48** | **2.65** |
| **8.18** | **5.2** | **2.86** | **2.6** |
| **8.11** | **5.1** | **2.24** | **2.55** |
| **8.04** | **5** | **1.62** | **2.54** |
| **7.97** | **4.9** | **1** | **2.53** |