**2017年吴泾中学健美操、排球特长生测试方案**

**一、 测试时间：** 2017年4月15日 上午 8:30--12:00

**二、测试地点：**

健美操：上海市吴泾中学一号楼三楼舞蹈房

排球：上海市吴泾中学操场、排球馆

**三、测试内容及评分标准**

《排球测试内容及标准》

**内容：1、身体形态：1）身高 2）体重**

**2、专项身体素质测试**

1）速度：50米 2）灵敏：半米字移动 3）耐力:400米

4）力量：掷垒球 5）弹跳：立定跳远

标准：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 50米 | 400米 | 掷垒球 | 立定跳远 | 半米字移动 |
| 100 | 8.2 | 1’26 | 23.3 | 177 | 18”5 |
| 95 | 8.4 | 1’28 | 22.3 | 173 | 19”0 |
| 90 | 8.5 | 1’30 | 21.3 | 169 | 19”5 |
| 85 | 8.6 | 1’32 | 20.3 | 165 | 20”0 |
| 80 | 8.8 | 1’34 | 19.3 | 161 | 20”5 |
| 75 | 9.0 | 1’37 | 18.3 | 157 | 21”0 |
| 70 | 9.2 | 1’40 | 17.3 | 153 | 21”5 |
| 65 | 9.5 | 1’43 | 16.3 | 149 | 22”0 |
| 60 | 9.8 | 1’47 | 15.3 | 145 | 22”5 |
| 55 | 10.1 | 1’51 | 14.8 | 141 | 23”0 |
| 50 | 10.4 | 1’55 | 14.3 | 137 | 23”5 |
| 45 | 10.7 | 1’59 | 13.8 | 133 | 24”0 |
| 40 | 11.0 | 2’03 | 13.3 | 129 | 24”5 |
| 35 | 11.3 | 2’07 | 12.8 | 125 | 25”0 |
| 30 | 11.6 | 2’11 | 12.3 | 121 | 25”5 |
| 25 | 11.9 | 2’15 | 11.8 | 117 | 26”0 |
| 20 | 12.2 | 2’19 | 11.3 | 113 | 26”5 |
| 15 | 12.5 | 2’23 | 10.8 | 109 | 27”0 |
| 10 | 12.8 | 2’27 | 10.3 | 105 | 27”5 |
| 5 | 13.1 | 2’31 | 9.8 | 101 | 28”0 |

《健美操测试内容及标准》

**（一）基本形态（共10分）**

1.形象（10分）

测试方法：目测，要求五官端正，身材比例匀称。

评分标准：1分起评，根据考生的身材比例、形象、气质等情况进行评分。

**（二）基本技能（共20分）**

1、1分钟仰卧二头起（5分）

标准：

女生1-5次（1分）；6-10次（3分）；11-15次（5分）

男生6-10次（1分）；11-20次（3分）；21-30次（5分）

2、柔韧：纵向下叉， 横向下叉（10分）

标准：

女生：离地21-40厘米（1分）离地11-20厘米（3分）离地0-10厘米（5分）

男生：离地31-50厘米（1分）离地21-30厘米（3分）离地10-20厘米（5分）

3、1分钟标准俯卧撑

标准：

女生：5次以下（1分）；6-10次（3分）；10次以上（5分）

男生：10次以下（1分）；11-20次（3分）；20次以上（5分）

**（三）专项技能测试（20分，难度按照一个2分计算，一类最多选二个）**

动力性难度如：直角支撑、分腿支撑等

跳跃难度如：团身跳、大跳、跨跳、变身跳等

静力性难度如：文森俯卧撑、三点俯卧撑、两点俯卧撑等

柔韧难度如：垂直劈腿等

其他：旋转、侧手翻、空翻、软翻等

**（四）个人展示才艺（30分）**

考生可根据自身情况准备2—3分钟的表演，音乐自备，音乐必须是CD模式的单曲。

**（五）模仿（20分）**

考生根据示范老师的动作进行模仿练习，考查考生的模仿能力与反应、灵敏性。

1. **测试要求**
2. **请参加测试学生准时到达测试地点**
3. **请参加测试的学生着运动服装，便于活动，保证安全**
4. **注意事项**

**学生家长请在家长休息室休息，不要进入测试区域，以免影响测试工作。**

**家长休息室：上海市吴泾中学一号楼二楼会议室。**

**上海市吴泾中学**

**2017年3月2日**