**附件2**

**2023年上海市七宝中学招收市级田径优秀体育学生资格确认**

**测试方案**

**一、报到时间与地点**

2023年4月15日下午12：30 上海市七宝中学教学楼东一阶梯教室

**二、测试内容：**包括身体形态、专项素质及专项实战表现评定

**三、测试时间及地点**

2023年4月15日下午13：30-16：00 上海市七宝中学田径场

**四、评价内容、标准及方法**

（一）定性评价（20%）

1．测试内容：以身体形态作为定性评价内容，参考《中国青少年田径教学训练大纲》、《中国田径协会（2009）上海田径协会修改》来评价。

短跑：身高、〈大腿长／（小腿长＋足高）〉x100

跨栏：身高、（下肢长B／身高）x100

中长跑：身高、下肢长B／身高）x100

投掷：身高、指距-身高

2．评价标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 短跑组 | | | | | | 跨栏组 | | | | |
| 形态：（大腿长/小腿长+足高）×100 | | | | | | 形态：（下肢长B/身高×100） | | | | |
| **得分** | 形态 | **男** | | | **女** | | 形态 | **男** | | **女** | |
| **14岁** | | **15岁** | **14岁** | **15岁** | **14岁** | **15岁** | **14岁** | **15岁** |
| **20** | 85 | 174 | | 179 | 168 | 173 | 54.5 | 177 | 183 | 171 | 174 |
| **19** | 86 | 173 | | 178 | 167 | 172 | 54.2 | 176 | 182 | 170 | 173 |
| **18** | 87 | 172 | | 177 | 166 | 171 | 53.9 | 175 | 181 | 169 | 172 |
| **17** | 88 | 171 | | 176 | 165 | 170 | 53.6 | 174 | 180 | 168 | 171 |
| **16** | 89 | 170 | | 175 | 164 | 169 | 53.3 | 173 | 179 | 167 | 170 |
| **15** | 90 | 169 | | 174 | 163 | 168 | 53 | 172 | 178 | 166 | 169 |
| **14** | 91 | 168 | | 173 | 162 | 167 | 52.7 | 171 | 177 | 165 | 168 |
| **13** | 92 | 167 | | 172 | 161 | 166 | 52.4 | 170 | 176 | 164 | 167 |
| **12** | 93 | 166 | | 171 | 160 | 165 | 52.1 | 169 | 175 | 163 | 166 |
| **11** | 94 | 165 | | 170 | 159 | 164 | 51.8 | 168 | 174 | 162 | 165 |
| **10** | 95 | 164 | | 169 | 158 | 163 | 51.2 | 167 | 173 | 161 | 164 |
| **9** | 96 | 163 | | 168 | 157 | 162 | 50.6 | 166 | 172 | 160 | 163 |
| **8** | 97 | 162 | | 167 | 156 | 161 | 50 | 165 | 171 | 159 | 162 |
| **7** | 98 | 161 | | 166 | 155 | 160 | 49.4 | 164 | 170 | 158 | 161 |
| **6** | 99 | 160 | | 165 | 154 | 159 | 48.8 | 163 | 169 | 157 | 160 |
| **5** | 100 | 159 | | 164 | 153 | 158 | 48.2 | 162 | 168 | 156 | 159 |
| **4** | 101 | 158 | | 163 | 152 | 157 | 47.6 | 161 | 167 | 155 | 158 |
| **3** | 102 | 157 | | 162 | 151 | 156 | 47 | 160 | 166 | 154 | 157 |
| **2** | 103 | 156 | | 161 | 150 | 155 | 46.4 | 159 | 165 | 153 | 156 |
| **1** | 104 | 155 | | 160 | 149 | 154 | 45.8 | 158 | 164 | 152 | 155 |
|  | 中长跑组 | | | | | | 铅球、铁饼组 | | | | | |
| 形态：（下肢长B/身高×100） | | | | | | 形态：（指距－身高） | | | | | |
| **得分** | 形态 | | **男** | | **女** | | 男  形态 | 女  形态 | **男** | | **女** | |
| **14岁** | **15岁** | **14岁** | **15岁** | **14岁** | **15岁** | **14岁** | **15岁** |
| **20** | 54 | | 170 | 175 | 165 | 170 | 7 | 6 | 182 | 186 | 178 | 182 |
| **19** | 53.7 | | 169 | 174 | 164 | 169 | 6.5 | 5.5 | 181 | 185 | 177 | 181 |
| **18** | 53.4 | | 168 | 173 | 163 | 168 | 6 | 5 | 180 | 184 | 176 | 180 |
| **17** | 53.1 | | 167 | 172 | 162 | 167 | 5.5 | 4.5 | 179 | 183 | 175 | 179 |
| **16** | 52.8 | | 166 | 171 | 161 | 166 | 5 | 4 | 178 | 182 | 174 | 178 |
| **15** | 52.5 | | 165 | 170 | 160 | 165 | 4.5 | 3.5 | 177 | 181 | 173 | 177 |
| **14** | 52.2 | | 164 | 169 | 159 | 164 | 4 | 3 | 176 | 180 | 172 | 176 |
| **13** | 51.9 | | 163 | 168 | 158 | 163 | 3.5 | 2.5 | 175 | 179 | 171 | 175 |
| **12** | 51.6 | | 162 | 167 | 157 | 162 | 3 | 2 | 174 | 178 | 170 | 174 |
| **11** | 51.3 | | 161 | 166 | 156 | 161 | 2.5 | 1.5 | 173 | 176 | 169 | 173 |
| **10** | 50.7 | | 160 | 165 | 155 | 160 | 2 | 1 | 172 | 175 | 168 | 172 |
| **9** | 50.1 | | 159 | 164 | 154 | 159 | 1.5 | 0.5 | 171 | 174 | 167 | 171 |
| **8** | 49.5 | | 158 | 163 | 153 | 158 | 1 | 0 | 169 | 173 | 166 | 170 |
| **7** | 48.9 | | 157 | 162 | 152 | 157 | 0.5 | -0.5 | 167 | 171 | 164 | 168 |
| **6** | 48.3 | | 156 | 161 | 151 | 156 | 0 | -1 | 165 | 169 | 162 | 166 |
| **5** | 47.7 | | 155 | 160 | 150 | 155 | -0.5 | -1.5 | 163 | 167 | 160 | 164 |
| **4** | 47.1 | | 154 | 159 | 149 | 154 | -1 | -2 | 161 | 165 | 158 | 162 |
| **3** | 46.5 | | 153 | 158 | 148 | 153 | -1.5 | -2.5 | 159 | 163 | 156 | 160 |
| **2** | 45.9 | | 152 | 157 | 147 | 152 | -2 | -3 | 157 | 161 | 154 | 158 |
| **1** | 45.3 | | 151 | 156 | 146 | 151 | -2.5 | -3.5 | 155 | 159 | 152 | 156 |

（二）定量评价（80%）

1．专项素质（30%）

（1）测试内容

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 专项素质 |
| 短跑 | 300米、立定三级跳远、后抛铅球 |
| 中长跑 | 100米、立定三级跳远、后抛铅球 |
| 跨栏 | 60米、立定三级跳远、后抛铅球 |
| 铅球 | 100米、立定三级跳远、后抛铅球 |

备注：后抛铅球重量男4千克、女3千克；铅球主项后抛铅球重量男5千克、女3千克。

（2）评价标准

参考《中国青少年田径教学训练大纲》、《中国田径协会（2009年）上海田径协会修改》、《田径运动员技术等级标准.2021》。

短跑身体素质分值对照表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 300米 | | 立定三级跳 | | 实心球后抛 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男（4KG） | 女（3KG） |
| 10 | 37.14 | 41.14 | 8.7 | 7.8 | 15 | 12 |
| 9 | 38.14 | 42.14 | 8.5 | 7.6 | 14.4 | 11.4 |
| 8 | 39.14 | 43.14 | 8.3 | 7.4 | 13.8 | 10.8 |
| 7 | 40.14 | 44.14 | 8.1 | 7.2 | 13.2 | 10.2 |
| 6 | 41.14 | 45.14 | 7.9 | 7. | 12.6 | 9.6 |
| 5 | 42.14 | 46.14 | 7.6 | 6.7 | 11.8 | 9 |
| 4 | 43.14 | 47.14 | 7.2 | 6.3 | 10.8 | 8.4 |
| 3 | 44.14 | 48.14 | 6.8 | 5.9 | 9.8 | 7.8 |
| 2 | 45.14 | 49.14 | 6.4 | 5.5 | 8.8 | 7.2 |
| 1 | 46.14 | 50.14 | 6 | 5.1 | 7.8 | 6.6 |

跨栏身体素质分值对照表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 60米 | | 立定三级跳 | | 实心球后抛 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男（4KG） | 女（3KG） |
| 10 | 7” | 7”6 | 8.7 | 7.8 | 15 | 12 |
| 9 | 7”1 | 7”7 | 8.5 | 7.6 | 14.4 | 11.4 |
| 8 | 7”2 | 7”8 | 8.3 | 7.4 | 13.8 | 10.8 |
| 7 | 7”3 | 7”9 | 8.1 | 7.2 | 13.2 | 10.2 |
| 6 | 7”4 | 8”0 | 7.9 | 7. | 12.6 | 9.6 |
| 5 | 7”7 | 8”3 | 7.6 | 6.7 | 11.8 | 9 |
| 4 | 8”0 | 8”6 | 7.2 | 6.3 | 10.8 | 8.4 |
| 3 | 8”3 | 8”9 | 6.8 | 5.9 | 9.8 | 7.8 |
| 2 | 8”6 | 9”2 | 6.4 | 5.5 | 8.8 | 7.2 |
| 1 | 8”9 | 9”5 | 6 | 5.1 | 7.8 | 6.6 |

中长跑身体素质分值对照表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 100米 | | 立定三级跳 | | 实心球后抛 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男（4KG） | 女（3KG） |
| 10 | 12.44 | 12.94 | 8.3 | 7.3 | 13.0 | 11.0 |
| 9 | 12.54 | 13.04 | 8.1 | 7.1 | 12.6 | 10.8 |
| 8 | 12.64 | 13.14 | 7.9 | 6.9 | 12.2 | 10.6 |
| 7 | 12.74 | 13.24 | 7.7 | 6.7 | 11.8 | 10.4 |
| 6 | 12.84 | 13.34 | 7.5 | 6.5 | 11.5 | 10.2 |
| 5 | 12.94 | 13.44 | 7.3 | 6.3 | 11.0 | 10.0 |
| 4 | 13.04 | 13.54 | 7.1 | 6.1 | 10.6 | 9.8 |
| 3 | 13.14 | 13.64 | 6.9 | 5.9 | 10.2 | 9.6 |
| 2 | 13.24 | 13.74 | 6.7 | 5.7 | 9.8 | 9.4 |
| 1 | 13.34 | 13.84 | 6.5 | 5.5 | 9.4 | 9.2 |

投掷身体素质分值对照表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 30米 | | 立定三级跳 | | 后抛实心球 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男（4KG） | 女（3KG） |
| 10 | 4.94 | 5.14 | 8．0 | 7.0 | 16.0 | 15.0 |
| 9 | 5.04 | 5.24 | 7.9 | 6.9 | 15.7 | 14.7 |
| 8 | 5.14 | 5.34 | 7.8 | 6.8 | 15.4 | 14.4 |
| 7 | 5.24 | 5.44 | 7.7 | 6.7 | 15.1 | 14.1 |
| 6 | 5.34 | 5.54 | 7.6 | 6.6 | 14.8 | 13.8 |
| 5 | 5.44 | 5.64 | 7.5 | 6.5 | 14.5 | 13.5 |
| 4 | 5.54 | 5.74 | 7.4 | 6.4 | 14.2 | 13.2 |
| 3 | 5.64 | 5.84 | 7.3 | 6.3 | 13.9 | 12.9 |
| 2 | 5.74 | 5.94 | 7.2 | 6.2 | 13.6 | 12.6 |
| 1 | 5.84 | 6.04 | 7.1 | 6.1 | 13.3 | 12.3 |

（3）测试要求

①60米、100米、300米

测试要求：采用蹲踞式起跑姿势，统一听口令起跑，每人测一次。

②立定三级跳远

测试要求：测试者两脚平行开立，站在起跳线后，屈膝半蹲，摆臂蹬伸，用双脚蹬离地面跳起。然后按跳的级数依次用单脚换步跨跳，最后一步落入沙坑。每人测二次，计取最好成绩的一次为测试成绩。起跳线距离沙坑的距离分别为5、6、7、8、9米，由测试者根据自身水平选择任一起跳线起跳。

③后抛铅球（男4公斤、女3公斤）

测试要求：测试者背对投掷方向，双脚开立，脚后跟不得踩踏或越过起掷线。双手持球经过预蹲后自下而上地用力将球向后方抛出。球出手后身体可以随惯性后退越过起掷线，不算犯规。每人可测二次，计取最好成绩的一次为测试成绩。

2. 专项实战表现（50%）

（1）测试项目：短跑（100米、200米、400米）；跨栏：110米栏或400米栏；投掷（铅球）；中长跑

（2）评价标准

参考《中国青少年田径教学训练大纲》、《中国田径协会（2009年）上海田径协会修改》、《田径运动员技术等级标准.2021》

男子:田径专项技能分值对照表：短跑：100米、200米、400米。跨栏：110米栏、400米栏。投掷：铅球。中长跑：1500米、800米。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 100米 | 200米 | 400米 | 110米栏 | 400米栏 | 铅球 | 1500米 | 800米 |
| 50 | 11”5 | 23”6 | 53” | 14”5 | 58”5 | 17.0 | 4:15 | 1:53 |
| 48 | 11”55 | 23”8 | 53”3 | 14”7 | 59” | 16.7 | 4:18 | 1:55 |
| 46 | 11”6 | 24” | 53”6 | 14”9 | 59”5 | 16.4 | 4:21 | 1:57 |
| 44 | 11”65 | 24”2 | 54” | 15”1 | 1’00” | 16.1 | 4:24 | 1:58 |
| 42 | 11”7 | 24”4 | 54”3 | 15”3 | 1’0”5 | 15.8 | 4:27 | 2:00 |
| 40 | 11”75 | 24”6 | 54”6 | 15”5 | 1’01” | 15.5 | 4:30 | 2:01 |
| 38 | 11”8 | 24”8 | 55” | 15”7 | 1’01”5 | 15.2 | 4:33 | 2:03 |
| 36 | 11”85 | 25” | 55”3 | 15”9 | 1’02” | 14.9 | 4:36 | 2:05 |
| 34 | 11”9 | 25”2 | 55”6 | 16”1 | 1’02”5 | 14.6 | 4:39 | 2:07 |
| 32 | 11”95 | 25”4 | 56” | 16”3 | 1’03” | 14.3 | 4:42 | 2:09 |
| 30 | 12” | 25”6 | 56”3 | 16”5 | 1’03”5 | 14.0 | 4:45 | 2:11 |

注：110米栏高0.914米、栏距8.7米;400米栏栏高为0.84米；铅球5公斤。全部手计时。

**按照此得分表，若低于30分则视为本次测试不合格**。

女子：田径专项技能分值对照表：短跑：100米、200米、400米。跨栏：100米栏、400米栏。投掷：铅球。中长跑：1500米、800米。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 100米 | 200米 | 400米 | 100米栏 | 400米栏 | 铅球 | 1500米 | 800米 |
| 50 | 12”8 | 27” | 1’03” | 15”0 | 1’08” | 16.5 | 4:21 | 2:16 |
| 48 | 12”9 | 27”2 | 1’03”5 | 15”2 | 1’08”2 | 16.2 | 4:24 | 2:18 |
| 46 | 13”0 | 27”4 | 1’04” | 15”4 | 1’08”6 | 15.9 | 4:27 | 2:20 |
| 44 | 13”1 | 27”6 | 1’04”5 | 15”6 | 1’09” | 15.6 | 4:30 | 2:22 |
| 42 | 13”2 | 27”8 | 1’05” | 15”8 | 1’09”4 | 15.3 | 4:33 | 2:24 |
| 40 | 13”3 | 28” | 1’05”5 | 16”0 | 1’09”8 | 15.0 | 4:36 | 2:26 |
| 38 | 13”4 | 28”2 | 1’06” | 16”2 | 1’10”2 | 14.7 | 4:39 | 2:28 |
| 36 | 13”5 | 28”4 | 1’06”5 | 16”4 | 1’10”6 | 14.4 | 4:42 | 2:30 |
| 34 | 13”6 | 28”6 | 1’07” | 16”6 | 1’11” | 14.1 | 4:45 | 2:32 |
| 32 | 13”65 | 28”8 | 1’07”5 | 16”7 | 1’11”5 | 13.8 | 4:48 | 2:34 |
| 30 | 13”7 | 29” | 1’08” | 16”8 | 1’12” |  | 4:51 | 2:36 |

注：100米栏高0.76米、栏距8米; 400米栏栏高为0.76米；铅球3公斤。全部手计时。

**按照此得分表，若低于30分则视为本次测试不合格**。

**五、场地及器材**

（一）测试场地

测试场地满足田径跑、跳、掷各项目的测试要求，且干净、平整、安全。

（二）测试器材

1．专项素质测试器材

符合国家相关标准的身高、坐高测量仪，标准刻度尺，秒表等测试器材。

2．实战测试器材

计时系统可采用人工计时（人工计时秒表精确至1/100秒），且一跑道两名计时员，发令器等。

**六、测试要求**

（一）着装：着专业运动服与运动鞋。

（二）准备活动：热身充分。

（三）测试过程

1.按照防疫要求，引导管理好学生保持相对距离，确保测试期间不密集。学生如有不适，早提出、早干预，防患于未然。

2.学生充分发挥，参与测试工作的老师认真负责，确保公平、公正。

3.严格测试现场管理，杜绝无关人员进出；整个评测过程全程录像。

（四）测试结束：做好放松与整理。

上海市七宝中学

2023年3月20日