**附件**：

**运动项目测试内容及方法**

**一、田径**

测试内容：1、跨栏 2、跳高与跳远二选一

测试方法：

1、跨栏考试方法:

（男）栏高不低于0.914米，栏间距不短于8.7米，栏架不少于3个，栏间3步，

（女）栏高0.762或0.84米，栏间距不短于7.8米，栏架不少于3个，栏间3步

2、跳高考试方法：

（男）背越式跳高，高度不低于1.35米

（女）背越式跳高，高度不低于1.1米

3、跳远考试方法：

挺身式跳远，助跑不低于12步

**注：如有其它项目需要展示在提供以上视频基础上可另外提供一个项目的视频。**

**二、篮球**

测试内容：半场往返变向运球行进间投篮（三步上篮）

测试方法：

测试者持球于中场边角开始半场往返变向运球行进间投篮，投篮不中必须补篮命中，然后运球至对面中场边角，再返回运球行进间投篮，两个往返直至第四个球投进篮圈为止。

测试要求：

1、不得持球抛入场内。

2、必须始终用外侧手运球和投篮。

3、返回时必须有一脚踩到或越过中场边角。

4、每次由中场边角运球至三分线附近时做变向运球再行进间投篮，4次变向运球分别为体前变向运球、转身运球、背后运球、胯下运球，变向运球动作顺序自由组合但不得重复。

5、半场往返变向运球行进间投篮完成时间不超过1分20秒。

**三、排球**

测试内容：1、传垫球 2、扣调防

测试方法：

1、传垫球：进攻线前到排球网之间的空间，一次自传球和一次自垫球为一组，连续10组以上，出球高度比网高有效，否则不予技评；

2、扣调防：2人合作，扣给对方防守，接来球调传给对方扣，防守对方扣来球，各人依次做扣调防动作，连续5个循环。

**四、足球**

测试内容：1、颠球 2、20米运球射门

测试方法：

1、颠球：测试者可用脚、胸、肩和头等部位，连续进行颠球。（时长1分钟）

2、20米运球过竿射门

在罚球区前沿线中点处，画一条20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20米垂直线放置标杆8根，杆间距离为2米，第八根杆距起点4米。受试者从起点开始运球，运球逐个绕过各个标杆后射门。（见图示）

起点

4米

竿与竿相距2米

运球过竿射门场地设置图

**五、武术**

测试内容：正踢，腾空飞脚+自选跳跃，自选套路(拳术、器械任选一套)。

**六、体育舞蹈**

测试内容：两支主项舞和一支副项舞

测试方法：考生在规定时间5分钟内完成两支主项舞和一支副项舞的考试。两支主项舞和一支副项舞舞蹈套路由考生自由编排。每支舞种时间各1分30秒之内。

标准舞主项舞种范围：华尔兹、探戈、快步、狐步，标准舞副项舞种范围：华尔兹、探戈、快步。

拉丁舞主项舞种范围：伦巴、恰恰、牛仔、桑巴，拉丁舞副项舞种范围：伦巴、恰恰、牛仔。

**七、羽毛球**

测试内容：两人半场从发球开始进行拉吊练习

测试要求：应展示包括发球、高远球、吊球、搓或放网前小球、回放网前、挑球、前后移动步法等自由组合。

**八、健美操**

测试内容：1、展示自我能力的成套动作一套 2、基本功

测试要求：

1、成套动作音乐完整，时间在2分30秒-3分钟之间。

2、基本功的要求:跟音乐行进间前、侧、后踢腿，各两个八拍；三面叉（两个纵叉一个横叉），两手臂侧平举控10秒。

**九、体操**

测试内容：体操技巧动作

俯平衡―经手倒立前滚翻―前滚翻分腿起—头手倒立接前滚翻―后滚翻―屈体后滚翻—前滚翻直腿坐—肩肘倒立―经单肩后滚翻成单膝跪撑举腿―跪跳起—侧手翻—转体90度―鱼跃前滚翻—挺身跳。

**十、网球**

测试内容：正、反手击球；发球；截击球

测试方法和要求：

1、正、反手击球

考生站在底线中间，队友在对面场地发球线和中线交汇处喂球。考生先后完成正手直线球5个，斜线球5个；反手直线球5个，斜线球5个。

2、发球

考生采用上手发球技术动作，在右区和左区各完成5次发球。

3、截击球

考生站在网前，队友在对面场地底线中间喂球。考生正手位截击6球（3球落点在底线附近，3球落点在发球区内），反手位截击6球（3球落点在底线附近，3球落点在发球区内）。

**十一、乒乓球**

测试内容：1、发球 2、推侧扑

测试方法：

1、发球

发对方左半台长球（2 个）、左半台短球（2 个）、右半台长球（2 个）、右半台短（2 个）、自选落点（2 个）；发球方法自定。

2、推侧扑

图示：

B

 考生

A

C

 陪考

（1）考生站于本方台区从反手开始击球后迅速侧身用正手攻或拉球，正手击球后利用滑步或交叉步到正手位攻或拉球然后再次运用滑步或者交叉步回到反手位利用反手攻或拉球依次类推进行考试。

（2）连续完成15组动作。

（3）在考试中如出现陪考失误、擦网、擦边现象可累计继续进行考试。

（4）考生每次击球应回击到A区。

**十二、跆拳道**

测试内容：1、脚靶技术 2、条件实战

测试方法：

1、脚靶技术

按跆拳道基本技术（七种腿法、一种拳法）由考生自选三种以上基本技术进行展示。

2、条件实战

两人配对条件实战。在实战中要求充分体现出主动进攻、防守反击、进攻+反击技术的运用。

**十三、散打**

测试内容：1、空击 2、模拟实战

测试方法：

1、空击

考生在30秒规定时间内，自由进行以下散打动作的组合演练，所规定的各种拳法、腿法、跌法动作应至少出现1次以上。

拳法包括:①冲拳;②贯拳;③抄拳;④鞭拳。

腿法包括:①正蹬腿;②侧踹腿;③左、右鞭腿;④转身摆腿。

跌法包括:①鱼跃抢背;②前倒;③腾空后倒。

2、模拟实战

两人配对模拟实战。在实战中要求充分利用拳、腿、摔技术，体现出主动进攻、防守反击、进攻+反击技术的运用。

**十四、其他项目**

考生如需通过其他运动项目展示自身技术能力，请根据项目特点拍摄能反映该项目基本功和专业素质能力的视频上传，如有参加比赛的视频可一并上传，由复试专家组综合评分。