**南京第十二初级中学2019年羽毛球特长生考核办法及评分标准**

1. **考核内容**

1.身体素质测试

20米\*5往返跑、3分钟双摇跳绳、一分钟仰卧起坐、立定跳远、

10次低重心步法

2.测试赛

3.大赛成绩

（考核日期为前二年内参加同年龄组比赛中取得最好的一次成绩）

1. **考核方法与评分标准**

1.身体素质测试

1. 立定跳远

受测者双脚自然开立，站在起跳线后，不得踩线。屈膝摆臂，两脚原地同时起跳，不得有垫步或者连跳动作。双足着地，丈量起跳线至最近着地点脚后沿之间的垂直距离。每人可测2次，取最好成绩。

1. 3分钟双摇

在规定的3分钟时间内记录被测试者双摇跳绳的次数。测试过程中如绳绊脚，该次不记数，继续进行。跳绳脱落，也应整理后继续进行。

1. 一分钟仰卧起坐

被测试者仰卧与垫子上，屈膝成90度左右，双手手掌手指置于耳朵两侧，由一个人压住其两脚踝关节处协助固定。起坐时，以肘关节触及两膝为成功一次。仰卧时，两肩胛必须触垫。测试者发出“开始“口令同时开表计时，记录1分钟内正确完成动作的次数。

1. 20米\*5往返跑

在跑道起点和距起点20米处各竖立放置一个羽毛球筒，被测试者站立在起点处，听到动令后起跑，触及球筒后，立即返回，再用手触及起点球筒后在向前跑。第5次受测者胸部到达终点时停表记录成绩。

（5）10次低重心步伐

在单打羽毛球场一侧中线距前发球线2米处为圆心，画一直径80厘米的圆为起点。被测试者面向球网站在起点圆圈内，听到动令（同时开表）后，采用上网步法向右前方移动，用持拍手触及放置在单打边线与前发球线交点处的羽毛球，然后面向球网回至起点（至少一只脚踏入圆圈，以下均同样要求），再采用上网步法向左前方移动，用持拍手触及放置在单打边线与前发球线交点处的羽毛球，然后面向球网回至起点。再采用后场反手击球的被动步法向右后侧移动，用持拍手触及放置在单打边线与双打后发球线交点处的羽毛球，然后面向球网回至起点。再采用后场正手后退被动步法向右后侧移动，用持拍手触及放置在单打边线与双打后发球线交点处的羽毛球，然后面向球网回至起点。按此顺序重复进行，每回到起点一次为完成一次移动步法，共进行10次。当测试者第10次持拍手触及单打边线与前发球线交点处的羽毛球时，停表记录成绩（不必待其回到起点）。

规则：

1.每一次移动需回到起点圆圈内，至少一只脚踏入圆圈，

2.每一次移动需用持拍手触及放置在单打线与前发球线或双打后发球线交点出的羽毛球

3.每一次移动后必须面向球网回至起点

4.以上未能做到即为违例，每违例一次加0.5秒，违例2次以上（含2次）取消该次成绩。

2. 测试赛

（1）比赛方法：测试赛采用组内单循环赛（以男女生分组），每场打一局，每局21分，不加分。

（2）比赛成绩（50分）：第一名50分，第二名47分，每降低一个名次减3分，以此类推。

（3）技术成绩（50）：由专家组现场打分

3.身体素质评分标准 见附件

4.大赛成绩

（1）评分方法

以运动员进行考核日期前二年内参加同年龄组比赛中取得最好的一次成绩，作为该次考核成绩。

（2）评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 比赛成绩 | 分值 |
| 1 | 全国同年龄组比赛冠亚军 | 100 |
| 2 | 全国同年龄组比赛3—4 | 95 |
| 3 | 全国同年龄组比赛5—8 | 90 |
| 4 | 全国同年龄组比赛9—16 | 85 |
| 5 | 省市同年龄组比赛冠亚军 | 85 |
| 6 | 省市同年龄组比赛3—4 | 80 |
| 7 | 省市同年龄组比赛5—8 | 75 |
| 8 | 省市同年龄组比赛9—16 | 70 |
| 9 | 地区同年龄组比赛冠亚军 | 70 |
| 10 | 地区年龄组比赛3—4 | 65 |
| 11 | 地区同年龄组比赛5—8 | 60 |
| 12 | 地区同年龄组比赛9—16 |  |

**三、考核的综合评分方法与比例**

1.考核的综合评分方法

考核的综合评分=身体素质测试成绩+测试赛成绩+大赛成绩

注：（1）身体素质测试成绩=考核项目的总分÷考核项目数

（2）测试赛成绩=比赛成绩+技术评分成绩

2综合评分比例

（1）身体素质测试占30%

（2）测试成绩占50%

（3）大赛成绩 占20%

**身体素质与专项基础运动能力评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **20米×5**  **（秒）** | | **1分钟双摇**  **（次）** | | **1分钟仰卧起坐**  **（次）** | | **立定跳远**  **（米）** | | **10次低重心步法**  **（秒）** | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| **100** | 20.50 | 22.00 | 150 | 125 | 77 | 72 | 2.45 | 2.20 | 15.00 | 16.00 |
| **95** | 21.00 | 22.50 | 145 | 120 | 75 | 70 | 2.40 | 2.15 | 15.20 | 16.20 |
| **90** | 21.20 | 23.00 | 140 | 115 | 73 | 68 | 2.35 | 2.10 | 15.40 | 16.40 |
| **85** | 21.40 | 23.20 | 135 | 110 | 71 | 66 | 2.30 | 2.05 | 15.60 | 16.60 |
| **80** | 21.60 | 23.40 | 130 | 105 | 69 | 64 | 2.25 | 2.00 | 15.80 | 16.80 |
| **75** | 21.80 | 23.60 | 125 | 100 | 67 | 62 | 2.20 | 1.95 | 16.00 | 17.00 |
| **70** | 22.00 | 23.80 | 120 | 95 | 65 | 60 | 2.15 | 1.90 | 16.20 | 17.20 |
| **65** | 22.20 | 24.00 | 115 | 90 | 63 | 58 | 2.10 | 1.85 | 16.40 | 17.40 |
| **60** | 22.40 | 24.20 | 110 | 85 | 61 | 56 | 2.05 | 1.80 | 16.60 | 17.60 |
| **55** | 22.60 | 24.40 | 105 | 80 | 59 | 54 | 2.00 | 1.75 | 16.80 | 17.80 |
| **50** | 22.80 | 24.60 | 100 | 75 | 57 | 52 | 1.95 | 1.70 | 17.00 | 18.00 |
| **45** | 23.00 | 24.80 | 95 | 70 | 55 | 50 | 1.90 | 1.65 | 17.20 | 18.20 |
| **40** | 23.20 | 25.00 | 90 | 65 | 53 | 48 | 1.85 | 1.60 | 17.40 | 18.40 |
| **35** | 23.40 | 25.20 | 85 | 60 | 51 | 46 | 1.80 | 1.55 | 17.60 | 18.60 |
| **30** | 24.40 | 26.20 | 80 | 55 | 49 | 44 | 1.75 | 1.50 | 17.80 | 18.80 |
| **25** | 25.40 | 27.20 | 75 | 50 | 47 | 42 | 1.70 | 1.45 | 18.00 | 19.00 |
| **20** | 26.40 | 28.20 | 70 | 45 | 45 | 40 | 1.65 | 1.40 | 18.20 | 19.20 |
| **15** | 27.40 | 29.20 | 65 | 40 | 43 | 38 | 1.60 | 1.35 | 18.40 | 19.40 |
| **10** | 28.40 | 30.20 | 60 | 35 | 41 | 36 | 1.55 | 1.30 | 18.60 | 19.60 |
| **5** | 29.40 | 31.20 | 55 | 30 | 39 | 34 | 1.50 | 1.25 | 18.80 | 19.80 |

合格线：60分