**宁夏2022年高等职业教育分类考试职业技能测试大纲**

**体育类**

第一部分大纲说明

1.考试性质。高等职业教育招收职业高中、普通中等专业学校、职业中专班、成人中专班、技工学校等学校（以下简称“中等职业学校”）应往届毕业生或具有中等职业教育同等学力的社会人员参加的选拔性考试。

2.适用范围。体育类考试大纲适用于体育教育、运动训练、社会体育、体育保健与康复、体育运营与管理专业的技能测试。

3.考试科目与分值。职业技能测试满分300分，其中100米100分、后抛实心球100分、平板支撑100分。

第二部分 测试项目、方法与评分标准

**项目一：100米跑（100分）**

1.场地设备:符合《田径竞赛规则》的400米半圆式田径场地和器材。

2.测试要求:采取电子计时；备用人工计时，考生测试时可以使用起跑器，也可不使用起跑器，但必须采用蹲踞式起跑。考生可穿自备的钉鞋进行考试，但钉鞋必须符合规则规定(鞋钉长度不得超过9毫米)。

3.测试方式:每位考生只有一次测试机会。

4.成绩计取:按电子计时记取，备用人工计时记取，在三只正式表中，两只表所计时间相同，而第三只表所计时间不同时，应以计时相同的两只表所计时间为准;如三只表所计时间各不相同，应以中间时间为准。手计时成绩应判读到较差的1/10秒。

5.犯规判罚：

（1）对第一次起跑犯规的考生应给予警告，并向该组所有考生警告，对于之后出现起跑犯规的相关考生(不论是一名或多名)，均直接取消其本组测试资格，本项目全部正式编组试测结束后，允许对其补测一次，补测时，如再起跑犯规将被取消该生项目的测试资格。

（2）考生挤撞或阻挡别人从而妨碍其他考生跑进时，应取消该生该项的测试资格。

6.评分标准：

男子100米跑评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 分值 | 时间（秒） | 分值 | 时间（秒） | 分值 | 时间（秒） | 分值 | 时间（秒） | 分值 |
| 12 | 100 | 14 | 80 | 16 | 60 | 18 | 40 | 20 | 20 |
| 12.1 | 99 | 14.1 | 79 | 16.1 | 59 | 18.1 | 39 | 20.1 | 19 |
| 12.2 | 98 | 14.2 | 78 | 16.2 | 58 | 18.2 | 38 | 20.2 | 18 |
| 12.3 | 97 | 14.3 | 77 | 16.3 | 57 | 18.3 | 37 | 20.3 | 17 |
| 12.4 | 96 | 14.4 | 76 | 16.4 | 56 | 18.4 | 36 | 20.4 | 16 |
| 12.5 | 95 | 14.5 | 75 | 16.5 | 55 | 18.5 | 35 | 20.5 | 15 |
| 12.6 | 94 | 14.6 | 74 | 16.6 | 54 | 18.6 | 34 | 20.6 | 14 |
| 12.7 | 93 | 14.7 | 73 | 16.7 | 53 | 18.7 | 33 | 20.7 | 13 |
| 12.8 | 92 | 14.8 | 72 | 16.8 | 52 | 18.8 | 32 | 20.8 | 12 |
| 12.9 | 91 | 14.9 | 71 | 16.9 | 51 | 18.9 | 31 | 20.9 | 11 |
| 13 | 90 | 15 | 70 | 17 | 50 | 19 | 30 | 21 | 10 |
| 13.1 | 89 | 15.1 | 69 | 17.1 | 49 | 19.1 | 29 | 21.1 | 9 |
| 13.2 | 88 | 15.2 | 68 | 17.2 | 48 | 19.2 | 28 | 21.2 | 8 |
| 13.3 | 87 | 15.3 | 67 | 17.3 | 47 | 19.3 | 27 | 21.3 | 7 |
| 13.4 | 86 | 15.4 | 66 | 17.4 | 46 | 19.4 | 26 | 21.4 | 6 |
| 13.5 | 85 | 15.5 | 65 | 17.5 | 45 | 19.5 | 25 | 21.5 | 5 |
| 13.6 | 84 | 15.6 | 64 | 17.6 | 44 | 19.6 | 24 | 21.6 | 4 |
| 13.7 | 83 | 15.7 | 63 | 17.7 | 43 | 19.7 | 23 | 21.7 | 3 |
| 13.8 | 82 | 15.8 | 62 | 17.8 | 42 | 19.8 | 22 | 21.8 | 2 |
| 13.9 | 81 | 15.9 | 61 | 17.9 | 41 | 19.9 | 21 | 21.9 | 1 |

女子100米跑评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 分值 | 时间（秒） | 分值 | 时间（秒） | 分值 | 时间（秒） | 分值 | 时间（秒） | 分值 |
| 14.5 | 100 | 16.5 | 80 | 18.5 | 60 | 20.5 | 40 | 22.5 | 20 |
| 14.6 | 99 | 16.6 | 79 | 18.6 | 59 | 20.6 | 39 | 22.6 | 19 |
| 14.7 | 98 | 16.7 | 78 | 18.7 | 58 | 20.7 | 38 | 22.7 | 18 |
| 14.8 | 97 | 16.8 | 77 | 18.8 | 57 | 20.8 | 37 | 22.8 | 17 |
| 14.9 | 96 | 16.9 | 76 | 18.9 | 56 | 20.9 | 36 | 22.9 | 16 |
| 15 | 95 | 17 | 75 | 19 | 55 | 21 | 35 | 23 | 15 |
| 15.1 | 94 | 17.1 | 74 | 19.1 | 54 | 21.1 | 34 | 23.1 | 14 |
| 15.2 | 93 | 17.2 | 73 | 19.2 | 53 | 21.2 | 33 | 23.2 | 13 |
| 15.3 | 92 | 17.3 | 72 | 19.3 | 52 | 21.3 | 32 | 23.3 | 12 |
| 15.4 | 91 | 17.4 | 71 | 19.4 | 51 | 21.4 | 31 | 23.4 | 11 |
| 15.5 | 90 | 17.5 | 70 | 19.5 | 50 | 21.5 | 30 | 23.5 | 10 |
| 15.6 | 89 | 17.6 | 69 | 19.6 | 49 | 21.6 | 29 | 23.6 | 9 |
| 15.7 | 88 | 17.7 | 68 | 19.7 | 48 | 21.7 | 28 | 23.7 | 8 |
| 15.8 | 87 | 17.8 | 67 | 19.8 | 47 | 21.8 | 27 | 23.8 | 7 |
| 15.9 | 86 | 17.9 | 66 | 19.9 | 46 | 21.9 | 26 | 23.9 | 6 |
| 16 | 85 | 18 | 65 | 20 | 45 | 22 | 25 | 24 | 5 |
| 16.1 | 84 | 18.1 | 64 | 20.1 | 44 | 22.1 | 24 | 24.1 | 4 |
| 16.2 | 83 | 18.2 | 63 | 20.2 | 43 | 22.2 | 23 | 24.2 | 3 |
| 16.3 | 82 | 18.3 | 62 | 20.3 | 42 | 22.3 | 22 | 24.3 | 2 |
| 16.4 | 81 | 18.4 | 61 | 20.4 | 41 | 22.4 | 21 | 24.4 | 1 |

**项目二：后抛实心球（100分）**

1.场地设备:场地设置长20米，宽10米。实心球重量男子4千克，女子3千克。

2.测试要求:考生站立在投掷圈内，采用原地后抛实心球，不得作滑步或旋转动作，双手握实心球，双脚与肩同宽站立在投掷圈内，背对投掷方向，后抛时，双膝微屈，双手抱球经过欲摆一两次后由体前经上举向后抛出。球抛出后，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:每人试抛3次，每次均测量成绩。

4.测量成绩:按人工钢尺测距记取。在落地点后沿垂直插扦。丈量最小单位为1厘米。试抛中最佳的一次成绩为测试成绩。

5.犯规判罚:如果考生在试抛中出现下列情况，判为试抛失败。

(1)实心球出手姿势不符合原地后抛实心球的测试要求。

(2)开始投掷之后，身体的任何部分触及投掷圈或圈外的地面。

(3)实心球第一次接触地面时，触及了落地区角度线或落在落地区角度线以外的地面。

6.评分标准：

男子后抛实心球评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩（米） | 分值 | 成绩（米） | 分值 | 成绩（米） | 分值 | 成绩（米） | 分值 |
| 12 | 100 | 9.5 | 75 | 7 | 50 | 4.5 | 25 |
| 11.9 | 99 | 9.4 | 74 | 6.9 | 49 | 4.4 | 24 |
| 11.8 | 98 | 9.3 | 73 | 6.8 | 48 | 4.3 | 23 |
| 11.7 | 97 | 9.2 | 72 | 6.7 | 47 | 4.2 | 22 |
| 11.6 | 96 | 9.1 | 71 | 6.6 | 46 | 4.1 | 21 |
| 11.5 | 95 | 9 | 70 | 6.5 | 45 | 4 | 20 |
| 11.4 | 94 | 8.9 | 69 | 6.4 | 44 | 3.9 | 19 |
| 11.3 | 93 | 8.8 | 68 | 6.3 | 43 | 3.8 | 18 |
| 11.2 | 92 | 8.7 | 67 | 6.2 | 42 | 3.7 | 17 |
| 11.1 | 91 | 8.6 | 66 | 6.1 | 41 | 3.6 | 16 |
| 11 | 90 | 8.5 | 65 | 6 | 40 | 3.5 | 15 |
| 10.9 | 89 | 8.4 | 64 | 5.9 | 39 | 3.4 | 14 |
| 10.8 | 88 | 8.3 | 63 | 5.8 | 38 | 3.3 | 13 |
| 10.7 | 87 | 8.2 | 62 | 5.7 | 37 | 3.2 | 12 |
| 10.6 | 86 | 8.1 | 61 | 5.6 | 36 | 3.1 | 11 |
| 10.5 | 85 | 8 | 60 | 5.5 | 35 | 3 | 10 |
| 10.4 | 84 | 7.9 | 59 | 5.4 | 34 | 2.9 | 9 |
| 10.3 | 83 | 7.8 | 58 | 5.3 | 33 | 2.8 | 8 |
| 10.2 | 82 | 7.7 | 57 | 5.2 | 32 | 2.7 | 7 |
| 10.1 | 81 | 7.6 | 56 | 5.1 | 31 | 2.6 | 6 |
| 10 | 80 | 7.5 | 55 | 5 | 30 | 2.5 | 5 |
| 9.9 | 79 | 7.4 | 54 | 4.9 | 29 | 2.4 | 4 |
| 9.8 | 78 | 7.3 | 53 | 4.8 | 28 | 2.3 | 3 |
| 9.7 | 77 | 7.2 | 52 | 4.7 | 27 | 2.2 | 2 |
| 9.6 | 76 | 7.1 | 51 | 4.6 | 26 | 2.1 | 1 |

女子后抛实心球评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩（米） | 分值 | 成绩（米） | 分值 | 成绩（米） | 分值 | 成绩（米） | 分值 |
| 9.6 | 100 | 7.1 | 75 | 4.6 | 50 | 2.1 | 25 |
| 9.5 | 99 | 7 | 74 | 4.5 | 49 | 2 | 24 |
| 9.4 | 98 | 6.9 | 73 | 4.4 | 48 | 1.9 | 23 |
| 9.3 | 97 | 6.8 | 72 | 4.3 | 47 | 1.8 | 22 |
| 9.2 | 96 | 6.7 | 71 | 4.2 | 46 | 1.7 | 21 |
| 9.1 | 95 | 6.6 | 70 | 4.1 | 45 | 1.6 | 20 |
| 9 | 94 | 6.5 | 69 | 4 | 44 | 1.5 | 19 |
| 8.9 | 93 | 6.4 | 68 | 3.9 | 43 | 1.4 | 18 |
| 8.8 | 92 | 6.3 | 67 | 3.8 | 42 | 1.3 | 17 |
| 8.7 | 91 | 6.2 | 66 | 3.7 | 41 | 1.2 | 16 |
| 8.6 | 90 | 6.1 | 65 | 3.6 | 40 | 1.1 | 15 |
| 8.5 | 89 | 6 | 64 | 3.5 | 39 | 1 | 14 |
| 8.4 | 88 | 5.9 | 63 | 3.4 | 38 | 0.9 | 13 |
| 8.3 | 87 | 5.8 | 62 | 3.3 | 37 | 0.8 | 12 |
| 8.2 | 86 | 5.7 | 61 | 3.2 | 36 | 0.7 | 11 |
| 8.1 | 85 | 5.6 | 60 | 3.1 | 35 | 0.6 | 10 |
| 8 | 84 | 5.5 | 59 | 3 | 34 | 0.5 | 9 |
| 7.9 | 83 | 5.4 | 58 | 2.9 | 33 | 0.4 | 8 |
| 7.8 | 82 | 5.3 | 57 | 2.8 | 32 | 0.3 | 7 |
| 7.7 | 81 | 5.2 | 56 | 2.7 | 31 | 0.2 | 6 |
| 7.6 | 80 | 5.1 | 55 | 2.6 | 30 | 0.1 | 5 |
| 7.5 | 79 | 5 | 54 | 2.5 | 29 |  |  |
| 7.4 | 78 | 4.9 | 53 | 2.4 | 28 |  |  |
| 7.3 | 77 | 4.8 | 52 | 2.3 | 27 |  |  |
| 7.2 | 76 | 4.7 | 51 | 2.2 | 26 |  |  |

**项目三：平板支撑（100分）**

1.场地设备:场地设置在足球场草地上。

2.测试要求:考生双脚并齐脚尖点地，双肘支撑与肩同宽大臂与小臂夹角90°俯卧于垫上，同时身体离开地面并与地面保持平行进行静力性支撑后开始计时。要求腰背保持正直，不得挺腹或者翘臀。

3.测试方法:每人试测1次。

4.成绩记取:按人工手计时秒表记取。男子超过120秒、女子超过100秒停止计时，全部满分。

5.犯规判罚:如果考生在支撑中出现下列情况，判为支撑失败。

(1)双肘支撑与肩同宽大臂与小臂夹角小于90°。

(2)计时开始后，中途臀部向上翘太高或身体某部贴到地面。

6.评分标准：

男子平板支撑评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 分值 | 时间（秒） | 分值 | 时间（秒） | 分值 | 时间（秒） | 分值 |
| 120 | 100 | 95 | 75 | 70 | 50 | 45 | 25 |
| 119 | 99 | 94 | 74 | 69 | 49 | 44 | 24 |
| 118 | 98 | 93 | 73 | 68 | 48 | 43 | 23 |
| 117 | 97 | 92 | 72 | 67 | 47 | 42 | 22 |
| 116 | 96 | 91 | 71 | 66 | 46 | 41 | 21 |
| 115 | 95 | 90 | 70 | 65 | 45 | 40 | 20 |
| 114 | 94 | 89 | 69 | 64 | 44 | 39 | 19 |
| 113 | 93 | 88 | 68 | 63 | 43 | 38 | 18 |
| 112 | 92 | 87 | 67 | 62 | 42 | 37 | 17 |
| 111 | 91 | 86 | 66 | 61 | 41 | 36 | 16 |
| 110 | 90 | 85 | 65 | 60 | 40 | 35 | 15 |
| 109 | 89 | 84 | 64 | 59 | 39 | 34 | 14 |
| 108 | 88 | 83 | 63 | 58 | 38 | 33 | 13 |
| 107 | 87 | 82 | 62 | 57 | 37 | 32 | 12 |
| 106 | 86 | 81 | 61 | 56 | 36 | 31 | 11 |
| 105 | 85 | 80 | 60 | 55 | 35 | 30 | 10 |
| 104 | 84 | 79 | 59 | 54 | 34 | 29 | 9 |
| 103 | 83 | 78 | 58 | 53 | 33 | 28 | 8 |
| 102 | 82 | 77 | 57 | 52 | 32 | 27 | 7 |
| 101 | 81 | 76 | 56 | 51 | 31 | 26 | 6 |
| 100 | 80 | 75 | 55 | 50 | 30 | 25 | 5 |
| 99 | 79 | 74 | 54 | 49 | 29 | 24 | 4 |
| 98 | 78 | 73 | 53 | 48 | 28 | 23 | 3 |
| 97 | 77 | 72 | 52 | 47 | 27 | 22 | 2 |
| 96 | 76 | 71 | 51 | 46 | 26 | 21 | 1 |

女子平板支撑评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 分值 | 时间（秒） | 分值 | 时间（秒） | 分值 | 时间（秒） | 分值 |
| 100 | 100 | 75 | 75 | 50 | 50 | 25 | 25 |
| 99 | 99 | 74 | 74 | 49 | 49 | 24 | 24 |
| 98 | 98 | 73 | 73 | 48 | 48 | 23 | 23 |
| 97 | 97 | 72 | 72 | 47 | 47 | 22 | 22 |
| 96 | 96 | 71 | 71 | 46 | 46 | 21 | 21 |
| 95 | 95 | 70 | 70 | 45 | 45 | 20 | 20 |
| 94 | 94 | 69 | 69 | 44 | 44 | 19 | 19 |
| 93 | 93 | 68 | 68 | 43 | 43 | 18 | 18 |
| 92 | 92 | 67 | 67 | 42 | 42 | 17 | 17 |
| 91 | 91 | 66 | 66 | 41 | 41 | 16 | 16 |
| 90 | 90 | 65 | 65 | 40 | 40 | 15 | 15 |
| 89 | 89 | 64 | 64 | 39 | 39 | 14 | 14 |
| 88 | 88 | 63 | 63 | 38 | 38 | 13 | 13 |
| 87 | 87 | 62 | 62 | 37 | 37 | 12 | 12 |
| 86 | 86 | 61 | 61 | 36 | 36 | 11 | 11 |
| 85 | 85 | 60 | 60 | 35 | 35 | 10 | 10 |
| 84 | 84 | 59 | 59 | 34 | 34 | 9 | 9 |
| 83 | 83 | 58 | 58 | 33 | 33 | 8 | 8 |
| 82 | 82 | 57 | 57 | 32 | 32 | 7 | 7 |
| 81 | 81 | 56 | 56 | 31 | 31 | 6 | 6 |
| 80 | 80 | 55 | 55 | 30 | 30 | 5 | 5 |
| 79 | 79 | 54 | 54 | 29 | 29 | 4 | 4 |
| 78 | 78 | 53 | 53 | 28 | 28 | 3 | 3 |
| 77 | 77 | 52 | 52 | 27 | 27 | 2 | 2 |
| 76 | 76 | 51 | 51 | 26 | 26 | 1 | 1 |