****湖南体育职业学院单独招生考试****

****棒垒球专项测试标准****

****一、测试指标及所占分值****

（一）掷远  （25分）

（二）掷准            （25分）

（三）一垒跑 （25分）

（四）综合评定 （25分）

****二、测试方法与要求****

（一）掷远（25分）

1.测试方法

测试方法：在田径场或足球场进行，手持棒球向正前方投掷，以10米宽度划线为有效区域范围，出线无效。每人投掷三次，取其中一次最佳成绩。测试成绩精确到米（四舍五入）。

2.评分标准

表1掷远项目评分标准（米）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 成绩（男） | 得分数 | 成绩（女） | 得分数 |
| 50 | 25 | 40 | 25 |
| 49 | 24 | 39 | 24 |
| 48 | 23 | 38 | 23 |
| 47 | 22 | 37 | 22 |
| 46 | 21 | 36 | 21 |
| 45 | 20 | 35 | 20 |
| 44 | 19 | 34 | 19 |
| 43 | 18 | 33 | 18 |
| 42 | 17 | 32 | 17 |
| 41 | 16 | 31 | 16 |
| 40 | 15 | 30 | 15 |
| 39 | 14 | 29 | 14 |
| 38 | 13 | 28 | 13 |
| 37 | 12 | 27 | 12 |
| 36 | 11 | 26 | 11 |
| 35 | 10 | 25 | 10 |
| 34 | 9 | 24 | 9 |
| 33 | 8 | 23 | 8 |
| 32 | 7 | 22 | 7 |
| 31 | 6 | 21 | 6 |
| 30 | 5 | 20 | 5 |
| 29 | 4 | 19 | 4 |
| 28 | 3 | 18 | 3 |
| 27 | 2 | 17 | 2 |
| 26 | 1 | 16 | 1 |
| 25及以下 | 0 | 15及以下 | 0 |

（二）掷准（25分）

1.测试方法

测试方法：在田径场或足球场进行，在距离起点正前方男生20米、女生18米处放一个2.1米×2.1米档网，测试者向档网投球，投中档网（以第一落点计）一个计一分，每人投掷10个球。

2.评分标准

表2掷准评分标准（个）

|  |  |
| --- | --- |
| 投中数 | 得分数 |
| 8及以上 | 25 |
| 7 | 22 |
| 6 | 19 |
| 5 | 16 |
| 4 | 13 |
| 3 | 10 |
| 2 | 9 |
| 1 | 6 |
| 0 | 0 |

（三）一垒跑（25分）

1.测试方法

测试方法：在田径场或足球地上进行，本垒至一垒（男生27.43米，女生18.29米）启动跑，运动员脚踏本垒板，举手示意自行起跑，后脚离开本垒板后开始计时，测试者触踏一垒后计时结束。成绩精确到小数点后两位。

2.评分标准

表4一垒跑项目评分标准（秒）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 成绩（男） | 得分数 | 成绩（女） | 得分数 |
| 3″90-3″91 | 25 | 3″20-3″21 | 25 |
| 3″92-3″93 | 24 | 3″22-3″23 | 24 |
| 3″94-3″95 | 23 | 3″24-3″25 | 23 |
| 3″96-3″97 | 22 | 3″26-3″27 | 22 |
| 3″98-3″99 | 21 | 3″28-3″29 | 21 |
| 4″00-4″01 | 20 | 3″30-3″31 | 20 |
| 4″02-4″03 | 19 | 3″32-3″33 | 19 |
| 4″04-4″05 | 18 | 3″34-3″35 | 18 |
| 4″06-4″07 | 17 | 3″36-3″37 | 17 |
| 4″08-4″09 | 16 | 3″38-3″39 | 16 |
| 4″10-4″11 | 15 | 3″40-3″41 | 15 |
| 4″12-4″13 | 14 | 3″42-3″43 | 14 |
| 4″14-4″15 | 13 | 3″44-3″45 | 13 |
| 4″16-4″17 | 12 | 3″46-3″47 | 12 |
| 4″18-4″19 | 11 | 3″48-3″49 | 11 |
| 4″20-4″21 | 10 | 3″50-3″51 | 10 |
| 4″22-4″23 | 9 | 3″52-3″53 | 9 |
| 4″24-4″25 | 8 | 3″54-3″55 | 8 |
| 4″26-4″27 | 7 | 3″56-3″57 | 7 |
| 4″28-4″29 | 6 | 3″58-3″59 | 6 |
| 4″30-4″31 | 5 | 3″60-3″61 | 5 |
| 4″32-4″33 | 4 | 3″62-3″63 | 4 |
| 4″34-4″35 | 3 | 3″64-3″65 | 3 |
| 4″36-4″37 | 2 | 3″66-3″67 | 2 |
| 4″38-4″39 | 1 | 3″68-3″69 | 1 |
| 4″40及以上 | 0 | 3″70及以上 | 0 |

（四）综合评定（25分）

1.测试方法

测试方法：通过观察学生的运动着装、精神状态、技术动作、身体协调性、灵活性、球感、测试态度、拼搏精神、应急行为等，考官对考生进行综合评定。

2.评分标准

表5综合评定表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 分值 | 25-21分 | 20-16分 | 15-11分 | 10分及以下 |
| 标准 | 穿运动服和运动鞋，精神状态饱满，技术动作非常标准，态度积极认真，拼搏精神顽强，情绪稳定，每球必争，举止文明礼貌。 | 穿运动服和运动鞋，精神状态较为饱满，技术动作比较标准，态度比较积极认真，拼搏精神较好，情绪不够稳定，有些急躁。 | 未穿运动服或运动鞋，精神状态不够饱满，技术动作不够标准，态度不够积极认真，拼搏精神一般，情绪易波动，动作较紧张，失误增多。 | 未穿运动服和运动鞋，精神状态较差，技术动作不标准，态度不认真，拼搏精神差，情绪紧张反常，动作错误。 |