**湖南体育职业学院单招考试户外专项**

**（户外专项体能）测试方法与评分标准**

1. **测试项目及要求**

1、凡报考户外专项的考生须在**速度攀岩项目**和**户外专项体能项目**中选择其一并参加该项目的考试，考试成绩取其中一个项目成绩作为最终测试总成绩。

2、测试遵循择优选拔原则，公平、公正、公开地进行综合测试，户外专项报考学生按最终测试总成绩进行排名，择优录取。

3、**户外专项体能测试项目**为一分钟引体向上、立定跳远。测试成绩根据测试方法和评分标准采取百分制，满分100分，引体向上60分，立定跳远40分。

1. **测试方法及评分标准**

**（一）引体向上（60分）**

**1、测试方法**

（1）引体向上测试时限一分钟，主要测量的是胸部肌肉的力量及耐力。

（2）受试者跳起双手正握杠，两手与肩同宽**呈直臂悬垂**，静止后，两臂同时用力引体，上拉至**下颚超过横杆**上缘为完成一次，要求**不能摆动**。记录完成个数。

**2、评分标准**

具体评分标准见表1-1、表1-2 。

表1-1 男子一分钟引体向上评分标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（个） | 分值 | 成绩（个） | 分值 | 成绩（个） |
| 60 | ≥25 | 51 | 16 | 30 | 8 |
| 59 | 24 | 50 | 15 | 27 | 7 |
| 58 | 23 | 49 | 14 | 25 | 6 |
| 57 | 22 | 48 | 13 | 23 | 5 |
| 56 | 21 | 45 | 12 | 20 | 4 |
| 55 | 20 | 42 | 11 | 15 | 3 |
| 54 | 19 | 39 | 10 | 10 | 2 |
| 53 | 18 | 36 | 9 | 1 | 1 |
| 52 | 17 |  |  |  |  |

表1-2 女子一分钟引体向上评分标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（个） | 分值 | 成绩（个） | 分值 | 成绩（个） |
| 60 | ≥15 | 51 | 10 | 45 | 5 |
| 58 | 14 | 50 | 9 | 40 | 4 |
| 56 | 13 | 49 | 8 | 30 | 3 |
| 54 | 12 | 48 | 7 | 20 | 2 |
| 52 | 11 | 47 | 6 | 10 | 1 |

**（二）立定跳远（40分）**

**1、测试方法**

（1）测试时考生两脚自然开立站于起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。测量起跳线后沿至最后着地点后沿的垂直距离。

（2）考生在考试时穿运动鞋，不可穿钉鞋等。

（3）每位考生可连续跳2次，以其中最佳一次有效成绩为考试成绩（犯规则没有成绩）。

（4）考生不得踩线，跳完后应往前走1-2步再在考试区外沿回至起跳区，对踩线犯规和不服从裁判安排的考生，裁判员应予以警告（提醒）。

（5）2次犯规的考生取消其考试资格，成绩记为零分。

**2、评分标准**

具体评分标准见表2-1、表2-2。

表4-1 男子立定跳远评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（厘米） | 分值 | 成绩（厘米） | 分值 | 成绩（厘米） | 分值 | 成绩（厘米） |
| 40 | ≧300 | 30 | 255 | 20 | 226 | 10 | 185 |
| 39 | 295 | 29 | 253 | 19 | 222 | 9 | 183 |
| 38 | 290 | 28 | 250 | 18 | 218 | 8 | 180 |
| 37 | 280 | 27 | 248 | 17 | 214 | 7 | 178 |
| 36 | 276 | 26 | 246 | 16 | 210 | 6 | 175 |
| 35 | 272 | 25 | 244 | 15 | 206 | 5 | 173 |
| 34 | 268 | 24 | 242 | 14 | 202 | 4 | 170 |
| 33 | 264 | 23 | 238 | 13 | 198 | 3 | 168 |
| 32 | 260 | 22 | 234 | 12 | 194 | 2 | 165 |
| 31 | 258 | 21 | 230 | 11 | 190 | 1 | 160 |

表4-2 女子立定跳远评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（厘米） | 分值 | 成绩（厘米） | 分值 | 成绩（厘米） | 分值 | 成绩（厘米） |
| 40 | ≧250 | 30 | 218 | 20 | 188 | 10 | 168 |
| 39 | 245 | 29 | 216 | 19 | 186 | 9 | 165 |
| 38 | 240 | 28 | 214 | 18 | 184 | 8 | 163 |
| 37 | 235 | 27 | 212 | 17 | 182 | 7 | 160 |
| 36 | 230 | 26 | 210 | 16 | 180 | 6 | 155 |
| 35 | 228 | 25 | 206 | 15 | 178 | 5 | 150 |
| 34 | 226 | 24 | 202 | 14 | 176 | 4 | 145 |
| 33 | 224 | 23 | 198 | 13 | 174 | 3 | 140 |
| 32 | 222 | 22 | 196 | 12 | 172 | 2 | 135 |
| 31 | 220 | 21 | 192 | 11 | 170 | 1 | 130 |