**附件15：**

**社会体育专业技能测试方案**

**一、考试内容**

（一）立定跳远

（二）跳绳

1. **计分办法**

二项素质测试总分为150分，各单项测试满分均为75分。

1. **考试时间**

2021年3月21日

**四、考试地点**

学校体育馆

1. **评分标准**

**（一）立定跳远考试规则**

受试者出现下列情况之一，判为犯规。

（1）起跳前一刹那有任何一脚移动出起跳位置，然后再起跳。

（2）双脚没有从静止状态开始起跳。

（3）采用单脚起跳。

（4）起跳时身体任何部位触及起跳线或起跳线前的地面。

（5）使用起跳坑（穴），或类似抵足的物体起跳。

（6）落地时没有用脚先落地。

**（二）跳绳考试规则**

（1）受试者将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且至少摇绳一回环（一周圈）为一次。听到结束信号后停止，记录受试者在1分钟内完成次数储存成绩。

（2）摇绳动作必须为正摇，反摇为犯规，因犯规所得次数扣除。

（3）每跳跃一次且摇至少一回环（一周圈）为一次，只跳不摇和一跳一垫步均判为犯规，因犯规所得次数扣除。

（4）测试过程中如发现跳绳拌脚，应减去无效次数，继续进行。

（5）测试过程中，绳子断坏可以补测。

（6）测试跳绳允许使用自备或考场准备的跳绳。

**（三）成绩丈量**

从受试者身体任何部分着地最近点，垂直量至起跳线（或起跳线的延长线）后沿。记录成绩以厘米为最小单位，不足1厘米不计。例如：丈量为2.308米记为2.31米。

**（四）成绩评定**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 单项得分 | 立定跳远（米） | 跳绳（次\1分钟） |
| 75 | 2.63 | 195 |
| 73 | 2.62 | 190 |
| 71 | 2.6 | 182 |
| 69 | 2.59 | 174 |
| 67 | 2.57 | 164 |
| 65 | 2.55 | 153 |
| 63 | 2.53 | 148 |
| 61 | 2.49 | 140 |
| 59 | 2.45 | 133 |
| 57 | 2.4 | 122 |
| 55 | 2.35 | 112 |
| 53 | 2.32 | 107 |
| 51 | 2.28 | 99 |
| 49 | 2.23 | 91 |
| 47 | 2.17 | 81 |
| 45 | 2.11 | 70 |
| 36 | 2.1 | 66 |
| 27 | 2.07 | 60 |
| 18 | 2.04 | 54 |
| 9 | 2.01 | 45 |