附件5

**2022年上海市宜川中学体育优秀学生测试田径（短跑）项目评价标准**

**一、年龄规定**

参加测试学生年龄段为:14-17岁。

**二、达标等级**

|  |  |
| --- | --- |
| 等 级 | 综合评定要求 |
| 优 秀 | 14-17岁:86分 |
| 合 格 | 14-17岁:60分 |

附表：一、测试内容及方法

 二、测试细则

三、青少年田径运动员身体形态及专项素质得分对照表

**一、短跑项目专项测试内容及方法**

【定性评价20%（身体形态）】+【定量评价80%（运动员最好成绩30%+项目技评测试20%+专项素质30%）】

（一）定性评价（20%）

以身体形态作为定性评价内容，主要从测试者的身高、大小腿长度比值、足高等方面来评价。

（二）定量评价（80%）：专项素质30%+专项技术评定20%+运动员参赛最好成绩30%

1.专项素质（30%）

短跑项目专项身体素质表

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 专项身体素质 |
| 短跑 | 300米 | 立定三级跳远 | 后抛铅球 |

注：后抛铅球：男4千克、女3千克

2.专项技术评定（20%）：（优秀18分、良好16分、及格12分）【测试前观察学生身体情况，提醒学生量力而行】

（1）短跑项目测试：专门性练习

①行进间高抬腿15米转入跑20米

②原地弓步抬腿 左右腿各12次

③60米加速跑3个

测试目的：

1. 高抬腿：在行进间高抬腿过程中高抬大腿转入行进间跑的协调能力。

②弓步抬腿动作可以观察运动员动作幅度，肌肉协调性。

③加速跑可以观察运动员步频，步幅和掌握跑的完整技术水平。

测试场地：室外100米或室内田径场直道60米左右，作为测试跑道。

测试方法：

1. 高抬腿：运动员在测试场地站立做行进间高抬腿1 5米转入跑20米。

②原地成弓箭步：向上抬腿跳起，迅速回到弓步。

③加速跑：对运动员从起动到加速到85～90%的速度的途中跑维持这速度20～30米。对运动员的摆臂，身体角度，下肢幅度，频率，足踝支撑进行观察。

优秀：

1. 高抬腿：高抬时大腿超过水平，大腿前后肌动作协调，转入跑有加速动作。

②弓步抬腿：弓箭步幅度大，抬腿快速，跳起后迅速回到弓步状态。

③加速跑：身体维持良好的前倾角度，上下肢动作协调，前后摆臂幅度比较大，大腿夹角打开，抬腿后伸充分，足踝支撑有力。

 良好：

1. 高抬腿：高抬时大腿高抬达水平，大腿前后肌协调略有点紧，转入跑有加速动作稍慢。

②弓步抬腿：弓箭步幅度欠大，抬腿没有到位，跳起后回到弓步状态有点慢。

③加速跑：上下肢动作尚协调，前后摆臂有点晃，大腿夹角打开不够充分，足踝支撑有力。

做不到以上的要求，属于及格。

**二、测 试 细 则**

**(一)身高**

1、测试者穿袜子或赤脚直体靠墙站立，用直角木尺贴墙落在测试者头顶上， 在墙上做出直角处的标记，再用钢尺丈量此点到地面的垂直距离(此方法易于在实践现场测试)。

2、选择医学体检通用测量身高体重的仪器进行测量，测试者穿袜子或赤脚。

3、测量值最小取值单位为0.1厘米。

**(二)小腿长(加足高)**

被测试者将左腿弯曲放在坐凳上，测试者找到股骨下端突出部位和胫骨上端 突出部位形成的膝关节缝测量至地面的垂直距离(测量尺要求同上)。测量值最 小取值单位为0.1厘米。

**(三)大腿长**

用下肢长B减去小腿长(加足高)，即可得到大腿长。测量值最小取值单位为0.1厘米。

**(四) 300米**

标准场地的跑道，用手动的电子秒表。

被测试者穿钉鞋，每组至少2人，均采用站立式起跑，运动员做好预备姿势后，发令员用枪或挥动红旗同时发出“跑”的口令，运动员听到枪声或口令后始起跑加速，并按不同距离的要求跑完全程，方给予计时，计时员按枪烟或红前挥动开表，人到表停，并根据相应的计时标准来查分。

**(七)立定三级跳远**

使用跳远沙坑测试，测试者两脚平行开立，站立在起跳线后，屈膝半蹲，摆臂蹬伸，用双脚蹬离地面跳起。然后按跳的级数依次用单脚换步跨跳，最后一步 落入沙坑。垂直丈量从沙坑落点的最近点至起跳的距离，每人测三次，计取最好 成绩的一次为测试成绩。

**(八)后抛铅球**

使用标准投掷场地或20余米长和宽的一块空地均可，测量钢尺一个，测试 者背对投掷方向，两脚开立，脚后跟不能踩踏或越过起掷线。双手持球经过预蹲 后自下而上地用力将球向后方抛出，球出手后,身体可以随惯性后退越过起掷线 不算犯规。从铅球落地点的最近点垂直丈量至起掷线为后抛铅球的实际距离。每 人可测三次，计取最好成绩的一次为测试成绩。

**查分注意事项:**

(一)成绩超过最高分时以最高分计算。

(二)低于最低分时以最低分计算。

(三)成绩如在两分之间时以低分计算。

(四)如果总分出现小数点后两位应4舍5入进位到小数点后一位。

**三、青少年田径运动员身体及专项素质得分对照表**

**表1.身高形态评分表**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **后抛铅球** |
| 得分 | 男子 |  |  | 女子 |
| 14 | 15  |  |  | 得分 | 14 | 15 |
| 10.0  | 14.0  | 15.0  |  | 15.0  | 11.5  | 12.0  |
| 9.5  | 13.7  | 14.7  |  | 14.5  | 11.2  | 11.7  |
| 9.0  | 13.4  | 14.4  |  | 14.0  | 10.9  | 11.4  |
| 8.5  | 13.1  | 14.1  |  | 13.5  | 10.6  | 11.1  |
| 8.0  | 12.8  | 13.8  |  | 13.0  | 10.3  | 10.8  |
| 7.5  | 12.5  | 13.5  |  | 12.5  | 10.0  | 10.5  |
| 7.0  | 12.2  | 13.2  |  | 12.0  | 9.7  | 10.2  |
| 6.5  | 11.9  | 12.9  |  | 11.5  | 9.4  | 9.9  |
| 6.0  | 11.6  | 12.6  |  | 11.0  | 9.1  | 9.6  |
| 5.5  | 11.3  | 12.3  |  | 10.5  | 8.8  | 9.3  |
| 5.0  | 11.0  | 12.0  |  | 10.0  | 8.5  | 9.0  |
| 4.5  | 10.7  | 11.7  |  | 9.5  | 8.2  | 8.7  |
| 4.0  | 10.4  | 11.4  |  | 9.0  | 7.9  | 8.4  |
| 3.5  | 10.1  | 11.1  |  | 8.5  | 7.6  | 8.1  |
| 3.0  | 9.8  | 10.8  |  | 8.0  | 7.3  | 7.8  |
| 2.5  | 9.5  | 10.5  |  | 7.5  | 7.0  | 7.5  |
| 2.0  | 9.2  | 10.2  |  | 7.0  | 6.7  | 7.2  |
| 1.5  | 8.9  | 9.9  |  | 6.5  | 6.4  | 6.9  |
| 1.0  | 8.6  | 9.6  |  | 6.0  | 6.1  | 6.6  |
| 0.5  | 8.3  | 9.3  |  | 5.5  | 5.8  | 6.3  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 形态 | 男子身高 | 女子身高 |
| 14岁 | 15岁 | 14岁 | 15岁 |
| 10.0  | 85 | 174 | 179 | 168 | 173 |
| 9.5  | 86 | 173 | 178 | 167 | 172 |
| 9.0  | 87 | 172 | 177 | 166 | 171 |
| 8.5  | 88 | 171 | 176 | 165 | 170 |
| 8.0  | 89 | 170 | 175 | 164 | 169 |
| 7.5  | 90 | 169 | 174 | 163 | 168 |
| 7.0  | 91 | 168 | 173 | 162 | 167 |
| 6.5  | 92 | 167 | 172 | 161 | 166 |
| 6.0  | 93 | 166 | 171 | 160 | 165 |
| 5.5  | 94 | 165 | 170 | 159 | 164 |
| 5.0  | 95 | 164 | 169 | 158 | 163 |
| 4.5  | 96 | 163 | 168 | 157 | 162 |
| 4.0  | 97 | 162 | 167 | 156 | 161 |
| 3.5  | 98 | 161 | 166 | 155 | 160 |
| 3.0  | 99 | 160 | 165 | 154 | 159 |
| 2.5  | 100 | 159 | 164 | 153 | 158 |
| 2.0  | 101 | 158 | 163 | 152 | 157 |
| 1.5  | 102 | 157 | 162 | 151 | 156 |
| 1.0  | 103 | 156 | 161 | 150 | 155 |
| 0.5  | 104 | 155 | 160 | 149 | 154 |

**形态：短跑组（大腿长/小腿长+足高）×100**

**表2.后抛铅球评分表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 立定三级跳远 | 得分 | 300米 |
| 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
|  |  | 14 | 15 |  |  | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 |
| 20.0  |  |  | 8.3  | 8.7  |  |  | 7.4  | 7.8  | 20.0  | 39.14 | 37.14 | 42.14 | 41.14 |
| 19.5  |  |  | 8.2  | 8.6  |  |  | 7.3  | 7.7  | 19.5  | 40.14 | 38.14 | 43.14 | 42.14 |
| 19.0  |  |  | 8.1  | 8.5  |  |  | 7.2  | 7.6  | 19.0  | 41.14 | 39.14 | 44.14 | 43.14 |
| 18.5  |  |  | 8.0  | 8.4  |  |  | 7.1  | 7.5  | 18.5  | 42.14 | 40.14 | 45.14 | 44.14 |
| 18.0  |  |  | 7.9  | 8.3  |  |  | 7.0  | 7.4  | 18.0  | 43.14 | 41.14 | 46.14 | 45.14 |
| 17.5  |  |  | 7.8  | 8.2  |  |  | 6.9  | 7.3  | 17.5  | 44.14 | 42.14 | 47.14 | 46.14 |
| 17.0  |  |  | 7.7  | 8.1  |  |  | 6.8  | 7.2  | 17.0  | 45.14 | 43.14 | 48.14 | 47.14 |
| 16.5  |  |  | 7.6  | 8.0  |  |  | 6.7  | 7.1  | 16.5  | 46.14 | 44.14 | 49.14 | 48.14 |
| 16.0  |  |  | 7.5  | 7.9  |  |  | 6.6  | 7.0  | 16.0  | 47.14 | 45.14 | 50.14 | 49.14 |
| 15.5  |  |  | 7.4  | 7.8  |  |  | 6.5  | 6.9  | 15.5  | 48.14 | 46.14 | 51.14 | 50.14 |
| 15.0  |  |  | 7.2  | 7.6  |  |  | 6.3  | 6.7  | 15.0  | 49.64 | 47.64 | 52.64 | 51.64 |
| 14.5  |  |  | 7.0  | 7.4  |  |  | 6.1  | 6.5  | 14.5  | 51.14 | 49.14 | 54.14 | 53.14 |
| 14.0  |  |  | 6.8  | 7.2  |  |  | 5.9  | 6.3  | 14.0  | 52.64 | 50.64 | 55.64 | 54.64 |
| 13.5  |  |  | 6.6  | 7.0  |  |  | 5.7  | 6.1  | 13.5  | 54.14 | 52.14 | 57.14 | 56.14 |
| 13.0  |  |  | 6.4  | 6.8  |  |  | 5.5  | 5.9  | 13.0  | 55.64 | 53.64 | 58.64 | 57.64 |
| 12.5  |  |  | 6.2  | 6.6  |  |  | 5.3  | 5.7  | 12.5  | 57.14 | 55.14 | 60.14 | 59.14 |
| 12.0  |  |  | 6.0  | 6.4  |  |  | 5.1  | 5.5  | 12.0  | 58.64 | 56.64 | 61.64 | 60.64 |
| 11.5  |  |  | 5.8  | 6.2  |  |  | 4.9  | 5.3  | 11.5  | 60.14 | 58.14 | 63.14 | 62.14 |
| 11.0  |  |  | 5.6  | 6.0  |  |  | 4.7  | 5.1  | 11.0  | 61.64 | 59.64 | 64.64 | 63.64 |
| 10.5  |  |  | 5.4  | 5.8  |  |  | 4.5  | 4.9  | 10.5  | 63.14 | 61.14 | 66.14 | 65.14 |

**表3立定三级跳远评分表 表4.300米评分表**