附件 1：

# 牟平一中 2019 年自主特长招生特长测试办法

特长测试按照《山东省普通高等学校体育专业招生测试办法与评分标准》进行测试计分。

特长测试包括身体素质、专项素质、专项技术、实战能力四部分测试。满分 100 分，其中身体素质测试 60 分，专项素质测试 10 分，

专项技术测试 20 分，实战能力测试 10 分。

一、身体素质测试（60 分）

按照《国家体质健康测试标准》执行。若考生身高 190cm（含） 以上，加特殊身体素质分 10 分。

二、专项素质测试——助跑摸高（10 分）

（一）考生助跑起跳摸高（单脚、双脚均可），每人测试 2 次， 计最好成绩；

（二）考生助跑摸高男子低于 3 米（不含 3 米）、女子低于 2.65

米（不含 2.65 米），不计成绩且不进入下一轮测试；

（三）必须在摸高板上留有痕迹，否则不予计算成绩，按照高度排名积分，第一名 10 分，第二名 9 分，以此类推，不计负分。

三、专项技术测试（20 分）

（一）五点投篮

1. 每人测试一次，三分线内定五个点，分别为零度角两个、45 度角两个、正对篮圈一个。从零度角开始依次投篮，每个点 3 次。男子

五点距离篮圈中心垂直投影点 5 米，女子五点距离篮圈中心垂直投影

点 4.8 米。

1. 每进一球计 1 分，按照投篮总分排名，第一名 10 分，第二名 9

分，以此类推，不计负分。时间不得超过 90 秒。

（二）全场运球上篮

1. 每人测试一次，由中线开始运球，行进间上篮，不中须补进； 球进后至右侧标志杆做转身，后至中圈左侧标志杆做胯下运球，再至右侧标志杆做体前变向，后行进间上篮且必须进，运球回至中线计时停止。
2. 按成绩排名计分，第一名 10 分，第二名 9 分，以此类推，不计负分。

四、实战能力测试（10 分）

（一）测试方法：按位置分队进行全场或半场比赛，根据场上表现综合评分。

（二）根据技术综合运用能力、进攻与防守意识及能力、整体战术配合意识与能力进行评分。

（三）由 5 名评委进行独立打分，所评分数精确至小数点后一位。最终成绩为所评分数的平均值。