2024年青浦区少年业余体育学校

（青浦区实验中学教育集团御澜湾分校）

招生公告

为做好2024年青浦区少年业余体育学校（青浦区实验中学教育集团御澜湾分校）招生工作，特制订如下招生公告。

**一、学校简介**

学校始建于1983年3月，由当时的青浦县教育局和体委在青安路17号联合揭牌开学；2011年3月，学校搬迁到青浦区海盈路5055号，紧邻青浦环城水系的标志性建筑---水城门，占地面积23333平方米，建筑面积6858平方米，训练场馆面积12000平方米。

2021年8月，在全国少体校转型改革的背景下，青浦区委、区政府高度重视，区教育局，区体育局大力支持，学校成为青浦区实验中学教育集团御澜湾分校，体育训练在少体校及相关训练场馆，文化教育由实验中学教育集团安排教师承担。

长期以来，学校以“品牌强校、特色兴校”为发展战略，以培养输送高水平体育后备人才为办学目标，为国家输送了大批优秀运动员。目前，学校开设赛艇、皮划艇、田径、射箭、摔跤、曲棍球等6大项目，并与兄弟训练单位联合开设击剑、羽毛球、游泳、乒乓球、篮球等5个训练项目。近年来，学校还与区内十余所中小学校开展多个运动项目的联合办训，努力提升我区青少年运动员的运动能力与竞技水平。

学校先后被国家体育总局评为“国家重点高水平体育后备人才基地”、“国家高水平体育后备人才基地”、“国家赛艇、皮划艇高水平体育后备人才基地”、“国家帆船、帆板高水平体育后备人才基地”、“国家少年赛艇后备队”等荣誉称号。近年来，学校连续三届被评为“上海市文明单位”。其中，我校培养和输送的赛艇运动员张灵和队友团结合作夺得东京奥运会赛艇比赛女子四人双桨项目金牌，为青浦区实现了奥运金牌零的突破。

在新的转型发展时期，学校将进一步加强体教融合，紧紧围绕“体强、学好、品优”育人目标，引导学生身心两健，德体双修，德智双全，努力实现学业成绩与运动水平的“双丰收”，为青少年运动员终身发展创造有利条件，为国家体育输送更多高水平体育后备人才。

1. **招生计划**

**（一）招生对象**

面向青浦区各小学五年级进行体育特长生招生，招生项目11个，招生人数46人。新招收学生全部实行走读制, 体育训练在少体校及相关训练场馆，文化教育由实验中学教育集团安排教师承担。

**（二）具体项目和名额分配**

1、赛艇：5人（男女不限，具有专项基础）

2、皮划艇：5人（男女不限，具有专项基础）

3、田径：短跨中长跑5人（男女不限，具有专项基础）

4、田径：短跑跳远5人(男女不限，具有专项基础）

5、摔跤：5人（男女不限，身体素质好，有发展潜质）

6、射箭：4人（男女不限，具有专项基础）

7、击剑：3人（男女不限，具有专项基础）

8、羽毛球：3人（男女不限，具有专项基础）

9、乒乓球：5人（男女不限，具有专项基础）

10、篮球：3人（男，具有专项基础）

11、游泳：3人（男女不限，具有专项基础）

根据招生实际情况，招生项目及人数之间可作适当调剂。

1. **报名条件**

1、符合义务教育阶段本区初中报名条件，愿意在初中阶段继续参加体育项目业余训练、赛事活动的本区小学五年级应届毕业生。

2、学习认真，思想品德好，综合素质评价达到良好及以上，文化课成绩原则上达到良好及以上。

3、身体素质好，无基础疾病，具有相应体育项目专项基础和发展潜力的学生。

1. **报名时间和方法**
2. 报名时间：3月25日---4月10日
3. 报名方法：
4. 到所在小学负责招生的相关老师处领取《2024年青浦区少体校招生报名表》（附件1）。
5. 自行登陆青浦区教育局、体育局、实验中学、少体校等网站或招生微信推送，下载《2024年青浦区少体校招生报名表》（附件1）。
6. 以学校为单位或自行将《报名表》（需毕业学校校长签名并盖章）以及身份证、电子学生证、比赛成绩佐证材料等复印件，报送至少体校门卫室（青浦区海盈路5055号）。

报考咨询时间：8:30-16:00（工作日）

联系人：林老师：59206296，13370288713

张老师：18017150955（微信同号）

1. **校园开放日：**

3月31日（周六）上午9:00，在青浦区少体校（海盈路5055号）举办校园开放日，诚邀有意向报考、符合招生条件的学生及家长来校参观、听取学校介绍以及接受报名咨询等。如有意向，请扫码进行预约登记，以便学校更好地开展此项工作。



1. **报考测试安排：**
2. **体育综合测试**：

（1）时间：4月13日（周六）上午8:00-11:00

（2）地点：青浦区少体校（海盈路5055号）

（综合测试后，游泳、乒乓球项目还需进行专项测试，具体事宜另行通知。)

2、**面试：**

（1）时间：4月14日（周日）上午8:00-11:00

（2）地点：青浦区少体校（海盈路5055号）

（来校参加面试，须携带四年级、五年级《成长记录手册》）

**六、录取办法**

本次招生根据考生体育综合测试和面试成绩，按总分从高到低进行录取，如出现综合分数并列，则优先录取专项测试和比赛成绩两项分数之和高的学生。4月下旬，最终录取名单由招生工作领导小组确认，并予以公示五个工作日后，由青浦区少体校统一发放给录取学生原学校，并办理相关入学手续。

**附件**

1、2024年青浦区少年业余体育学校招生报名表；

2、2024年青浦区少年业余体育学校招生体育综合测试细则和办法

3、2024年青浦区少年业余体育学校招生体育综合测试评分标准；

4、2024年青浦区少年业余体育学校招生参赛目录及分值。

青浦区少年业余体育学校

（青浦区实验中学教育集团御澜湾分校）

2023年4月3日

附件1：

2024年青浦区少年业余体育学校

(青浦区实验中学教育集团御澜湾分校)

招生报名表

毕业学校： 学籍号：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 性别 |  | 出生年月 |  | 照片（1寸） |
| 身高/厘米 |  | 体重/kg |  | 报考项目 |  |
| 有无其它体育特长项目 |  | 是否愿意调剂 | 是/否 |
| 身份证号 |  | 联系人 |  |
| 居住住址 |  | 联系人电话 |  |
| 参加区级及以上体育比赛成绩和获奖证书（提供原件及复印件） | 竞赛名称 | 日期 | 地点 | 取得成绩（名次） |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 综合评定 | 学期 学科  | 语文 | 数学 | 英语 | **思想品德评价** |
| 四年级第二学期期末 |  |  |  |  |
| 五年级第一学期期中 |  |  |  |  |
| 本人已充分了解有关2024年青浦区少年业余体育学校的招生政策，自愿申报，并承诺所提交的一切证明材料均真实有效。本人承诺，一经录取，遵守学校关于体育生的各项规章制度，按照学校要求参加训练和比赛。**学生签名： 家长签名：** **年 月 日** |
| 推荐教练或学校推荐老师 |  |
| 学校推荐意见 |  |
| **校长签字： 盖章：** **年 月 日** |

注：请将《报名表》、身份证、电子学籍卡以及相关比赛成绩佐证材料复印件，于**4月10日16:30**前，自行或由所在学校统一交至区少体校（青浦区海盈路5055号）门卫室。

附件2：

2024年青浦区少年业余体育学校招生

综合测试细则和办法

根据少体校选材实际，本次体育测试内容共5项，总成绩满分100分。其中包括身体形态机能测试项18分、身体素质测试项32分、专项测试项20分、比赛成绩加分项10分、面试20分。

**（一）身体形态机能测试3项，18分**

1、身高、体重（6分）

2、臂展（6分）

3、肺活量（6分）

注：其中体重项目不计分。

**（二）身体素质测试4项，32分**

1、立定跳远（8分）

2、50米（8分）

3、实心球后抛（8分）

4、坐位体前屈（8分）

**（三）专项测试项，20分**

1、赛艇：100米（10分）、踝关节韧带评定（10分）

2、皮划艇：仰卧起坐（10分）、立卧撑（10分）

3、田径（短跨中长跑）：60米（10分）、800米（10分）

4、田径（短跑跳远）：60米（10分）、200米（10分）

5、摔跤：仰卧起坐（10分）、俯卧撑（10分）

6、射箭：单臂撑（10分）、静力拉弓记时（10分）

7、击剑：14米往返步伐移动（10分）、弓步（10分）

8、羽毛球：前场手步法(10分)、后场手步法(10分)

9、乒乓球：上旋正手位半台两点攻（10分）、左推右攻技术（10分）

10、篮球：运球行进间高手、低手、篮下投篮（10分）、0°、45°、90°5步后退投篮（10分）

11、游泳：50米自由泳（10分）、200米混合泳（10分）

**(四) 比赛成绩加分项，10分**

近几年参加全国、市级及区级相关体育比赛，获得1-8名次的可以得到对应分值（具体比赛目录及得分见附件3）。

1. **面试，20分**

主要通过与面试老师的交流互动，了解学生思想情况、语言表达能力、临场反应能力等综合素养。

附件3

2024年青浦区少年业余体育学校招生

体育综合测试评分标准

**一、身体形态机能测试18分**

1、身高、体重（6分）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序** | **项目** | **标准** | **备注** |
| 1 | 赛艇 | 男身高166厘米以上为6分，女身高162厘米以上为6分，每项少2厘米减1分。 |  |
| 2 | 皮划艇 | 男身高166厘米以上为6分，女身高162厘米以上为6分，每项少2厘米减1分。 |  |
| 3 | 田径（短跨中长跑、短跳） | 男身高160厘米以上为6分，女身高150厘米以上为6分，每项少2厘米减1分。 |  |
| 4 | 摔跤 | 男身高155厘米以上为6分，每项少2厘米减1分。 |  |
| 5 | 射箭 | 男身高155厘米以上为6分，女身高145厘米以上为6分，每项少2厘米减1分。 |  |
| 6 | 击剑 | 男身高155厘米以上为6分，女身高145厘米以上为6分，每项少2厘米减1分。 |  |
| 7 | 羽毛球 | 男身高155厘米以上为6分，女身高145厘米以上为6分，每项少2厘米减1分。 |  |
| 8 | 乒乓球 | 男身高155厘米以上为6分，女身高145厘米以上为6分，每项少2厘米减1分。 |  |
| 9 | 篮球 | 男身高165厘米以上为6分，每项少1厘米减1分。 |  |
| 10 | 游泳 | 男身高155厘米以上为6分，女身高145厘米以上为6分，每项少2厘米减1分。 |  |

1. 臂展（6分）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序** | **项目** | **招生标准** | **备注** |
| 1 | 赛艇 | 臂长大于身高，臂展每长身高1厘米加1分。 |  |
| 2 | 皮划艇 | 臂长大于身高，臂展每长身高1厘米加1分。 |  |
| 3 | 田径（短跨中长跑、短跳） | 下肢长/身高比，男达0.6以上为6分，女达0.6以上为6分，每减少0.01减1分。 |  |
| 4 | 摔跤 | 臂长大于身高，臂展每长身高1厘米加1分。 |  |
| 5 | 射箭 | 臂长大于身高，臂展每长身高1厘米加1分。 |  |
| 6 | 击剑 | 臂长大于身高，臂展每长身高1厘米加1分。 |  |
| 7 | 羽毛球 | 臂长大于身高，臂展每长身高1厘米加1分。 |  |
| 8 | 乒乓球 | 臂长大于身高，臂展每长身高1厘米加1分。 |  |
| 9 | 篮球 | 臂长大于身高，臂展每长身高1厘米加1分。 |  |
| 10 | 游泳 | 臂长大于身高，臂展每长身高1厘米加1分。 |  |

1. 肺活量（6分）

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **成绩** |
| **男/毫升** | **女/毫升** |
| 100 | 2900 | 2250 |
| 95 | 2800 | 2150 |
| 90 | 2700 | 2050 |
| 85 | 2450 | 1950 |
| 80 | 2200 | 1850 |
| 78 | 2110 | 1770 |
| 76 | 2020 | 1690 |
| 74 | 1930 | 1610 |
| 72 | 1840 | 1530 |
| 70 | 1750 | 1450 |
| 68 | 1660 | 1370 |
| 66 | 1570 | 1290 |
| 64 | 1480 | 1210 |
| 62 | 1390 | 1130 |
| 60 | 1300 | 1050 |
| 50 | 1220 | 1020 |
| 40 | 1140 | 990 |
| 30 | 1060 | 960 |
| 20 | 980 | 930 |
| 10 | 900 | 900 |
| 注：成绩计算方法：测试对应分值/100\*6分=此项目实际得分。此测试每人只测1次，如因操作不当的可以补测一次。 |

**二、身体素质测试32分**

立定跳远、50米、坐位体前屈、实心球后抛，此四项测试成绩计算方法：测试对应分值/100\*8分=此项目实际得分。50米及坐位体前屈每人只测1次；立定跳远和实心球后抛每人测2次，取其中最好成绩。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **50米/秒** | **立定跳远/米** | **坐位体前屈/厘米** | **实心球后抛/米** |
| **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| 100 | 8.4 | 8.3 | 100 | 1.98 | 1.86 | 100 | 16.5 | 19.8 | 100 | 8.00 | 6.50 |
| 95 | 8.5 | 8.4 | 98 | 1.97 | 1.85 | 95 | 15.2 | 18.5 | 95 | 7.70 | 6.20 |
| 90 | 8.6 | 8.5 | 96 | 1.95 | 1.83 | 90 | 13.8 | 17.2 | 90 | 7.40 | 5.90 |
| 85 | 8.7 | 8.8 | 94 | 1.93 | 1.81 | 85 | 11.6 | 15.1 | 85 | 7.10 | 5.60 |
| 80 | 8.8 | 9.1 | 92 | 1.91 | 1.79 | 80 | 9.4 | 13 | 80 | 6.80 | 5.30 |
| 78 | 9 | 9.3 | 90 | 1.89 | 1.77 | 78 | 8.2 | 11.9 | 75 | 6.50 | 5.00 |
| 76 | 9.2 | 9.5 | 87 | 1.87 | 1.74 | 76 | 7 | 10.8 | 70 | 6.20 | 4.80 |
| 74 | 9.4 | 9.7 | 84 | 1.83 | 1.71 | 74 | 5.8 | 9.7 | 65 | 5.90 | 4.60 |
| 72 | 9.6 | 9.9 | 81 | 1.79 | 1.67 | 72 | 4.6 | 8.6 | 60 | 5.60 | 4.40 |
| 70 | 9.8 | 10.1 | 78 | 1.74 | 1.62 | 70 | 3.4 | 7.5 | 55 | 5.30 | 4.20 |
| 68 | 10 | 10.3 | 75 | 1.7 | 1.57 | 68 | 2.2 | 6.4 | 50 | 5.00 | 4.00 |
| 66 | 10.2 | 10.5 | 72 | 1.67 | 1.54 | 66 | 1 | 5.3 | 45 | 4.70 | 3.80 |
| 64 | 10.4 | 10.7 | 69 | 1.62 | 1.5 | 64 | -0.2 | 4.2 | 40 | 4.40 | 3.60 |
| 62 | 10.6 | 10.9 | 66 | 1.58 | 1.46 | 62 | -1.4 | 3.1 | 35 | 4.20 | 3.40 |
| 60 | 10.8 | 11.1 | 63 | 1.52 | 1.4 | 60 | -2.6 | 2 | 30 | 4.00 | 3.20 |
| 50 | 11 | 11.3 | 60 | 1.46 | 1.34 | 50 | -3.6 | 1.2 | 25 | 3.80 | 3.00 |
| 40 | 11.2 | 11.5 | 50 | 1.45 | 1.33 | 40 | -4.6 | 0.4 | 20 | 3.60 | 2.80 |
| 30 | 11.4 | 11.7 | 40 | 1.42 | 1.31 | 30 | -5.6 | -0.4 | 15 | 3.40 | 2.60 |
| 20 | 11.6 | 11.9 | 30 | 1.39 | 1.28 | 20 | -6.6 | -1.2 | 10 | 3.20 | 2.40 |
| 10 | 11.8 | 12.1 | 20 | 1.36 | 1.25 | 10 | -7.6 | -2 | 5 | 3.00 | 2.20 |
|  |  |  | 10 | 1.32 | 1.22 | 　 | 　 | 　 |  |  |  |

**（三）专项测试20分**

1、赛艇：100米（10分）、踝关节韧带（10分）：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **项目** | **男子** | **女子** |
| **100米** | 1-6分 | 7-9分 | 10分 | 1-6分 | 7-9分 | 10分 |
| 19秒 | 18秒 | 16秒 | 20秒 | 19秒 | 17秒 |
| **踝关节韧带** | 1-5分 | 6-8分 | 9-10分 | 1-5分 | 6-8分 | 9-10分 |
| 半蹲及半蹲以上 | 半蹲以下 | 全蹲 | 半蹲及半蹲以上 | 半蹲以下 | 全蹲 |

2、皮划艇：30秒立卧撑（10分）、一分钟仰卧起坐（10分）：

|  |  |
| --- | --- |
| **30秒立卧撑/个** | **一分钟仰卧起坐/个** |
| **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** |
| **男** | **女** |  | **男** | **女** |
| 100 | 20 | 20 | 100 | 50 | 48 |
| 95 | 19 | 19 | 95 | 47 | 46 |
| 90 | 18 | 18 | 90 | 44 | 44 |
| 85 | 17 | 17 | 85 | 41 | 41 |
| 80 | 16 | 16 | 80 | 38 | 38 |
| 78 | 15 | 15 | 78 | 36 | 36 |
| 76 | 14 | 14 | 76 | 34 | 34 |
| 74 | 13 | 13 | 74 | 32 | 32 |
| 72 | 12 | 12 | 72 | 30 | 30 |
| 70 | 11 | 11 | 70 | 28 | 28 |
| 68 | 10 | 10 | 68 | 26 | 26 |
| 66 | 9 | 9 | 66 | 24 | 24 |
| 64 | 8 | 8 | 64 | 22 | 22 |
| 62 | 7 | 7 | 62 | 20 | 20 |
| 60 | 6 | 6 | 60 | 18 | 18 |
| 50 | 5 | 5 | 50 | 16 | 16 |
| 40 | 4 | 4 | 40 | 14 | 14 |
| 30 | 3 | 3 | 30 | 12 | 12 |
| 20 | 2 | 2 | 20 | 10 | 10 |
| 10 | 1 | 1 | 10 | 8 | 8 |
| 成绩计算方法：测试对应分值/100\*10分=此项目实际得分。引体向上及一分钟仰卧起坐每人只测1次。 |

3、田径（短跨中长跑）：60米（10分）、800米（10分）：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **项目** | **男子** | **女子** |
| 1-6分 | 7-8分 | 9-10分 | 1-6分 | 7-8分 | 9-10分 |
| **60米** | 10秒 | 9.4秒 | 9.3秒 | 10秒 | 9.8秒 | 9.5秒 |
| **800米** | 3分25秒 | 3分10秒 | 3分 | 3分40秒 | 3分25秒 | 3分10秒 |

4、田径（短跳）：60米（10分）、200米（10分）：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **测试项目** | **男子** | **女子** |
| 1-6分 | 7-8分 | 9-10分 | 1-6分 | 7-8分 | 9-10分 |
| **60米** | 10秒 | 9.4秒 | 9.3秒 | 10秒 | 9.8秒 | 9.5秒 |
| **200米** | 36.4秒 | 32.4秒 | 29秒 | 40.8秒 | 36.4秒 | 32秒 |

5、摔跤：一分钟俯卧撑（10分）、一分钟仰卧起坐（10分）：

|  |  |
| --- | --- |
| **一分钟俯卧撑/个** | **一分钟仰卧起坐/个** |
| **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** |
| **男** | **男** |
| 100 | 15 | 100 | 50 |
| 95 | 14 | 95 | 47 |
| 90 | 13 | 90 | 44 |
| 85 | 12 | 85 | 41 |
| 80 | 11 | 80 | 38 |
| 78 | 10 | 78 | 36 |
| 76 | 9 | 76 | 34 |
| 74 | 8 | 74 | 32 |
| 72 | 7 | 72 | 30 |
| 70 | 6 | 70 | 28 |
| 68 | 5 | 68 | 26 |
| 66 | 4 | 66 | 24 |
| 64 | 3 | 64 | 22 |
| 62 | 2 | 62 | 20 |
| 60 | 1 | 60 | 18 |
| 50 | 　 | 50 | 16 |
| 40 | 　 | 40 | 14 |
| 30 | 　 | 30 | 12 |
| 20 | 　 | 20 | 10 |
| 10 | 　 | 10 | 8 |
| 成绩计算方法：测试对应分值/100\*10分=此项目实际得分。一分钟俯卧撑及一分钟仰卧起坐每人只测1次。 |

6、射箭：单臂撑（10分）、静力拉弓记时（10分）：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **项目** | **男** | **女** |
| 单臂撑（10分） | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 2分钟 | 2分20秒 | 2分30秒 | 2分50秒 | 3分钟 | 2分钟 | 2分20秒 | 2分30秒 | 2分50秒 | 3分 |
| 静力拉弓记时（10分） | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 25秒 | 35秒 | 45秒 | 55秒 | 1分钟 | 20秒 | 30秒 | 40秒 | 50秒 | 1分钟 |

7、击剑：14米往返步伐移动（10分）、弓步（10分）：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **得分****项目** | **1-4分** | **5-7分** | **8-10分** |
| **14米往返步伐移动****（10分）** | 步伐移动时重心不太平稳，持剑动作不太连贯，移动中前后脚位置不太到位 | 步伐移动时重心较平稳，持剑动作较连贯，移动中前后脚位置较到位 | 步伐移动时重心平稳，持剑动作连贯，移动中前后脚位置到位 |
| **弓步****（10分）** | 弓步动作发力顺序不准确，上下肢不协调，动作完成不稳定 | 弓步动作发力顺序较准确，上下肢较协调，动作完成较稳定 | 弓步动作发力顺序准确，上下肢协调，动作完成稳定 |

8、羽毛球：前场手步法(10分)、后场手步法(10分)

|  |
| --- |
| **技术评定标准及内容（以右手为例）** |
| **前后场** | **手步法** | **技术动作要求** | **评分** |
| **准备** | **移动** | **接击球** | **完成** |
| **前场（10分）** | **步法** | 1.两脚自然分开站立。2.右脚稍前，比肩稍宽。3.脚掌支撑，双膝微曲。 | 1.重心调整正确，迅速。2.左脚支撑，右脚起动。3.左脚垫步或交叉移动。 | 1.左脚蹬地，右脚跨踢。2.右脚弯曲支撑。3.脚尖膝盖向球，呈斜向弓 箭步。 | 1. 右脚后蹬，左脚并步后跳。
2. 后交叉步回动。
3. 还原中心准备姿势。
 | 每球打分按优：9-10 分 良：7-8 分 一般：5-6 分 差：3-4 分 未测试：0 分 共10球注：最终得分 按所有项目 分相加后× 10％计。 |
| **手法** | 1.身体含胸前倾，双膝微曲 站立。2.握拍正确，两臂弯曲。3.右手持拍稍前，拍头略高 于手。 | 1.持拍迅速前迎。 2.左手自然后摆。 3.动作连贯、协调。 | 1.接球点高、前、直接。 2.迎、接拍面正确。 3.手腕、手指运用合理。 | 1.收拍快速及时。 2.重心及时后移。 3.还原准备正确。 |
| **后场（10分）** | **步法** | 1.两脚自然分开站立。2.右脚稍前，比肩稍宽。3.脚掌支撑，双膝微曲。 | 1.重心调整正确迅速。2.右脚蹬地，起动后跨。3.左脚并步或交叉后退。 | 1.右脚在后，侧身站立。2.右脚蹬跳向前,同时左脚 后移。 3.左脚落地支撑，重心迅速 随前。 | 1.左脚支撑向前。2.左.右交叉步回动。3.还原中心准备姿势。 | 每球打分按优：9-10 分 良：7-8 分 一般：5-6 分 差：3-4 分 未测试：0 分 共10球注：最终得分 按所有项目 分相加后× 10％计 |
| **手法** | 1.侧身丁字站立。2.两臂弯曲上举。3.握拍正确，拍面向前。 | 1.转肘摆臂，向上向前。2.引拍快速，拍面正确。 3.动作连贯.协调。 | 1.击球点高、正，合理。2. 拍面控制正确。 3. 引拍发力集中。 | 1.收拍快速及时。2.重心及时随前。 3.还原准备正确。 |
| **测试办法** | 试者位于场地中心位置准备（前发球线后 2米，60 公分圆圈），面对发（抛）来球，起动、移动上网或后退接球，击打后迅速回动至中心。前场手步法：教练手抛10个近网球，测试者面对来球，第 1-3 球进行正手搓、推、挑球（直线）；第4-6 球进行反手勾、推、扑球；第 7-10 球进行前场综合击球（自由发挥,但至少体现两种技术）。对10次击球进行评分，每次击球满分为 1分，满分10分后场手步法：教练发10个对角线高远球，测试者面对来球，第 1-3 球进行对角线拉、吊、杀击球，第 4-6 球进行直线拉、吊、杀击球，第 7-10 球后场综合击球（自由发挥,但至少体现两种技术）。对10次击球进行评分，每次击球满分为1分，满分10分。 |

9、乒乓球：上旋正手位半台两点攻(10分)、左推右攻技术(10分)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目** | 1-4分 | 5-7分 | 8-10分 |
| **正手位半台两点移动攻** | 击球点过早、攻球动作僵硬、拍面角度过于上仰或下压、没有重心转换、步伐上与动作不协调、位置不到位 | 击球点较准确、攻球动作较为流畅、拍面角度拍面方向较稳定、腰胯有转动、步伐与动作较为协调 | 击球点准确、攻球动作连贯流畅、拍面角度拍面方向稳定、重心协调蹬转有力、步伐移动协调到位 |
| **左推右攻** | 正反手转换拍形不稳定、动作变形、并步移动缓慢、位置不到位还原慢、击球点过晚、无重心转换 | 正反手转换拍形较稳定、动作不变形、并步移动较协调、位置到位还原较快、击球点较为准确、重心转换较稳定协调 | 正反手转换拍形稳定、动作流畅、并步移动快速、位置到位还原块、击球点准确、重心转换稳定有力 |

10、篮球：运球行进间高手、低手、篮下投篮（10分）、0°、45°、90°5步后退投篮（10分）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **测试****内容** | **技术评定** | **成绩评分（男）** |
| 4-5分 | 2-3分 | 1分 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| **运球行进间投篮（10分）** | 运球技术娴熟，推进快速，行进间步伐节奏十分清晰，起跳动作正确，投篮动作手法规范，行进间投篮命中率准确 | 运球技术熟练，推进快，行进间步伐节奏清晰正确，起跳动作和投篮动作正确规范，投篮命中率高 | 运球技术较熟练，推进较快，行进间步伐节奏较清晰，起跳动作较正确，投篮手法较规范，投篮命中率较高 | 32秒 | 35秒 | 38秒 | 41秒 | 44秒 |
| **0°、45°、90°5步后退投篮（10分）** | 持球手法正确，用力顺序正确，动作协调连贯，球在空中有明显的后旋，投篮技术动作十分规范，投篮非常准确 | 持球手法正确，用力顺序正确，动作协调连贯，球在空中有后旋，投篮技术动作规范，投篮准确 | 持球手法比较正确，用力顺序较正确，动作比较协调，球在空中有后旋，投篮技术动作比较规范，投篮效果比较理想 | 投篮得分40 | 投篮得分37 | 投篮得分34 | 投篮得分33 | 投篮得分31 |
| **测试方法** | 1、行进间测试方法：受测者位于篮球场地右侧45°三分线外，运球行进间投篮（篮圈右侧），投篮没进必须补中，自己抢球之后运球到左侧45°绕过三分线处障碍物，再运球行进间投篮（篮圈左侧）。运球依次做行进间高手、低手以及篮下投篮。受测者运球起动时，开始计时，左侧篮下投篮完毕后运球回到起点停表。记录时间，每人测2次，取最好成绩。2、投篮测试方法：受测者持球位于篮下，按由近到远的顺序在各投篮点进行单手肩上投篮（前4个点投篮不得起跳），并按1、2、3、4、5计算不同投篮点投中的分值。每人测试2次，取最好成绩。 |

11、游泳：50米自由泳（10分）、200米混合泳（10分）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **项目** | **男** | **女** |
| **50米****自由泳****（10分）** | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 36秒 | 34秒 | 33秒 | 32秒5 | 32秒 | 37秒 | 35秒5 | 34秒 | 33秒 | 32秒 |
| **200米****混合泳****（10分）** | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 3分10秒 | 3分08秒 | 3分04秒 | 3分02秒 | 3分00秒 | 3分10秒 | 3分08秒 | 3分04秒 | 3分02秒 | 3分00秒 |

**（四）面试20分**

主要通过与面试老师的交流互动，了解学生思想情况、语言表达能力、临场反应能力等。

附件4：

2024年度青浦区少年业余体育学校招生工作

参赛目录及分值

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序** | **项目** | **比赛名称** | **参赛成绩** | **得分** |
| 1 | 赛艇 | 市青少年赛艇锦标赛、冠军赛 | 第1-8名 | 对应10-3分 |
| 2 | 皮划艇 | 市青少年皮划艇锦标赛、冠军赛 | 第1-8名 | 对应10-3分 |
| 3 | 田径 | 全国性青少年锦标赛或冠军赛 | 第1-8名 | 对应10-3分 |
| 市青少年田径锦标赛、冠军赛或市阳光体育大联赛田径比赛 | 第1-8名 | 对应10-3分 |
| 区阳光体育大联赛田径比赛 | 个人前8名 | 对应8-1分 |
| 4 | 摔跤 | 市青少年摔跤锦标赛 | 第1-8名 | 对应10-3分 |
| 5 | 射箭 | 全国青少年U系列锦标赛 | 第1-8名 | 对应10-3分 |
| 市青少年射箭锦标赛、冠军赛，市中小学生射箭锦标赛 | 第1-8名 | 对应10-3分 |
| 6 | 乒乓球 | 全国少年乒乓球比赛（南方赛区）、全国少年乒乓球锦标赛等 | 第1-8名 | 对应10-3分 |
| 市青少年乒乓球锦标赛、市中小学生乒乓球冠军赛等 | 第1-8名 | 对应10-3分 |
| 区阳光体育大联赛乒乓球比赛 | 个人前8名 | 对应8-1分 |
| 7 | 羽毛球 | 市青少年羽毛球锦标赛、市阳光体育大联赛羽毛球比赛等 | 第1-8名 | 对应10-3分 |
| 区阳光体育大联赛羽毛球比赛 | 个人前8名 | 对应8-1分 |
| 8 | 击剑 | 全国青少年儿童击剑锦标赛、全国击剑俱乐部联赛A级赛 | 第1-8名 | 对应10-3分 |
| 市青少年击剑锦标赛、市中小学生击剑冠军赛 | 第1-8名 | 对应10-3分 |
| 9 | 篮球 | 市青少年篮球锦标赛、市青少年篮球冠军赛 | 第1-8名 | 对应10-3分 |
| 区阳光体育大联赛篮球比赛 | 前8名 | 对应8-1分 |
| 10 | 游泳 | 全国少儿游泳锦标赛、冠军赛、全国青少年游泳U系列比赛 | 第1-8名 | 对应10-3分 |
| 市中学生游泳锦标赛、市青少年游泳锦标赛、“民立杯”市中小学生游泳冠军赛 | 第1-8名 | 对应10-3分 |
| 注：市级比赛主要为市体育局、市教委主办的相关正式比赛，区级比赛主要为区体育局、区教育局主办的相关正式比赛，如有未列入上述具体比赛名称的赛事成绩认定由区体育局和区教育局予以认定。 |