

山东省莱州中华武校

2024 年初中后五年制高职招生面试方案

一、时间

根据各地市报名时间，具体时间待定。

二、测试内容

1. 身体素质测试项目：50 米、立定跳远、坐位体前屈。

三、成绩评定

1. 测试项目为所有考生必测项目。评分执行《国家学生体质健康标准（2014 年修订版）》九年级标准。

2. 分值评定：

三项测试共 300 分

（1）50 米 100 分

（2）立定跳远 100 分

（3）坐位体前屈 100 分

四、录取

体育测试最低录取分数：综合分不低于 180 分，各单项不低于 60 分。面试人员依据测试成绩筛选出预录取名单，再由学校招生工作领导小组对预录取考生进行综合评价，确定拟录取名单，择优录取。

五、招生咨询电话 13589758899

山东省莱州中华武校

2024 年 6 月 4 日

立定跳远测试方法

测试目的与场地器材：立定跳远测试的目的是评估学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。测试应在平坦的运动场地进行。

测试方法：

1. 受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。
2. 两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。
3. 丈量起跳线后沿至最近着地点后沿的垂直距离。
4. 每人测试三次，记录其中成绩最好的一次。

注意事项：

1. 发现犯规时，此次成绩无效。三次测试均无成绩者，此项成绩按 0 分计算。

2. 可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

3. 测量方法：准备好一个卷尺并确定好起点线，运动员脚尖在起点线后站立准备。做好准备活动后，运动员从起点线用力跳出并站定。在运动员起跳前，起点线和起跳后的脚后跟处做标记。用卷尺测量起点线及脚尖到起跳后脚后跟处的距离，即可得到跳远的距离。

4. 考生双脚需站在起跳线之后，若脚尖不小心踩线，成绩无效。试完成之后，考生应向前走，不要向回走。

附：

立定跳远评分标准：

单项得分	男子（厘米）	女子（厘米）
100	250	202
95	245	196
90	240	190
85	233	183
80	225	176
78	221	173
76	217	170
74	213	167
72	209	164

70	205	161
68	201	158
66	197	155
64	193	152
62	189	149
60	185	146
50	180	141
40	175	136
30	170	131
20	165	126
10	160	121

50 米测试方法

起跑方式：采用蹲踞式起跑，不使用起跑器。起跑信号包括“各就位”、“预备”和“鸣枪”，考生需在听到“鸣枪”后开始起跑。对于同一组考生，第一次起跑犯规的考生会受到警告，而之后起跑犯规的考生（不论其是否之前犯规过）将被取消该项目的测试资格。

场地器材：测试通常在标准的 400 米塑胶田径场直道内进行，采用分道跑。考生必须自始至终在各自的分道内跑进。考试可穿自备的钉鞋进行，但钉鞋必须符合规则规定（鞋钉长度不得超过 9 毫米）。

犯规判罚：对于第一次起跑犯规的考生给予黄牌警告，并向该组所有考生亮黄牌警告。对于之后出现起跑犯规的考生（不论是一名或多名），均出示红牌并取消相关考生的本项目考试资格。

测试次数与成绩记录：50 米跑每人只测一次，成绩记录通常以秒、分秒为单位，记录测试成绩。

附：50 米评分标准：

单项得分	男子（秒）	女子（秒）
100	7.3	7.9
95	7.4	8.0
90	7.5	8.1
85	7.6	8.4
80	7.7	8.7
78	7.9	8.9
76	8.1	9.1
74	8.3	9.3
72	8.5	9.5
70	8.7	9.7

68	8.9	9.9
66	9.1	10.1
64	9.3	10.3
62	9.5	10.5
60	9.7	10.7
50	9.9	10.9
40	10.1	11.1
30	10.3	11.3
20	10.5	11.5
10	10.7	11.7

坐位体前屈测试方法:

坐位体前屈是测试学生在静止状态下的身干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，主要反映这些部位关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及学生身体柔韧素质的发展水平。

方法/步骤:

1. 将仪器放置在平坦地面上。测试前，用尺进行校正，即将直尺放在平台上，使游标的上平面与平台呈水平，将游标的刻度调到0位。
2. 测试前，受试者应在平地上做好准备活动，以防拉伤。
3. 受试者坐在连接于箱体的软垫上，两腿伸直不可弯曲，脚跟并拢，脚尖分开约10—15厘米，踩在测量计垂直平板上，两手并拢。
4. 两臂和手伸直，渐渐使上体前屈，用两手中指尖轻轻推动标尺上的游标前滑（不得有突然前伸动作），直到不能继续前伸时为止。
5. 测试计的脚蹬纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，取小数点后一位。如为正值则在数值前加“+”符号，负值则加“-”符号。

附:

坐位体前屈评分标准

单 项 得 分	坐位体前屈	
	男生	女生
100	21.6	23.5
95	19.7	21.8

90	17.8	20.1
85	15.8	18.4
80	13.8	16.7
78	12.4	15.4
76	11	14.1
74	9.6	12.8
72	8.2	11.5
70	6.8	10.2
68	5.4	8.9
66	4	7.6
64	2.6	6.3
62	1.2	5
60	-0.2 及以下	3.7 及以下

