

# 四川外国语大学成都学院“专升本”选拔

## 《体育类专业综合》考试大纲

为选拔优秀的专科学生进入我校休闲体育本科专业学习,结合我校休闲体育专业人才培养的特点,为保证不同专业测试成绩的横向可比性,现将高尔夫球运动与管理专业、体育运营与管理专业《专业综合》专项确定为身体综合素质测试,考试大纲及要求如下:

### 一、总体要求

根据身体素质构成核心要素,按最新《田径竞赛规则》全能项目中径赛项目的规则规定进行考试,按项目评分标准进行评分。

### 二、考试范围及要求

身体素质考试内容包括 100 米、800 米、引体向上(男)/仰卧起坐(女)、立定三级跳远 4 项,每项各 25 分,总分为 100 分。

#### (一) 100 米考试办法及评分标准

##### 1、100 米考试办法

按最新《田径竞赛规则》全能项目中 100 米径赛项目的规则规定进行考试。

##### 2、100 米评分表:(表一、表二)

#### (二) 800 米考试办法及评分标准

##### 1、800 米考试办法

(1)采用不分道跑的方法进行测验。

(2)测验方法:起跑按《田径竞赛规则 2008》全能项目规定执行,

测验时不得穿钉子鞋。

## 2、800 米评分表：（表三、表四）

### （三）引体向上/仰卧起坐考试办法及评分标准

#### 1、引体向上考试办法

两手用宽握距正握(掌心向前)单杠，双腿自然下垂，在上拉过程中双腿不得蹬摆动作，下巴超过单杠，身体下降手臂必须达到完全下垂。

#### 2、引体向上评分表：（表五）

#### 3、仰卧起坐考试办法

准备动作是躺在地板上，要求双手抱头，弯曲膝盖以放松背肌和脊柱，两腿并拢并伸直，然后身体抬起，但臀部不能离地，脚部也不能移动或者抬起，直到身体与地面成 90°为止，然后重复。

#### 4、仰卧起坐评分表：（表六）

### （四）立定三级跳远考试办法及评分标准

#### 1、立定三级跳远考试办法

动作规格：双脚站在起跳板上起跳，身体任何部位不得触线；第一跳原地双脚起跳，单脚落地；第二跳用落地脚起跳，向前跨出一步，以摆动腿落地；第三跳用落地的摆动脚起跳双脚落入沙坑。动作完成后向前走出测验场地，测验时不得穿钉子鞋。

测验方法：每人试跳 3 次，每次均丈量成绩。应以考生身体任何着地点距起跳板最近点的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离丈量成绩。丈量尺要与起跳地面在同一平面上。丈量最小单位为 1 厘米，

以 3 次试跳中最佳成绩为考试成绩。

2、立定三级跳远评分表：（表八、表九）

三、考试题型

技术类考试

四、主要参考书目

1、中国田径协会.田径竞赛规则[M]人民体育出版社，2018 年 8 月.

2、李老民.田径运动教程[M].北京体育大学出版社，2008 年 5 月.

表一：男子 100 米评分表

分 值	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩
10	11.54	6.85	12.59	3.70	13.64
9.85	11.59	6.70	12.64	3.55	13.69
9.7	11.64	6.55	12.69	3.40	13.74
9.55	11.69	6.40	12.74	3.25	13.79
9.4	11.74	6.25	12.79	3.10	13.84
9.25	11.79	6.10	12.84	2.95	13.89
9.10	11.84	5.95	12.89	2.80	13.94
8.95	11.89	5.80	12.94	2.65	13.99
8.80	11.94	5.65	12.99	2.50	14.04
8.65	11.99	5.50	13.04	2.35	14.09
8.50	12.04	5.35	13.09	2.20	14.14
8.35	12.09	5.20	13.14	2.05	14.19
8.20	12.14	5.05	13.19	1.90	14.24
8.05	12.19	4.90	13.24	1.75	14.29
7.90	12.24	4.75	13.29	1.60	14.34
7.75	12.29	4.60	13.34	1.45	14.39
7.60	12.34	4.45	13.39	1.30	14.44
7.45	12.39	4.30	13.44	1.15	14.49
7.30	12.44	4.15	13.49	1.00	15.44
7.15	12.49	4.00	13.54		
7.00	12.54	3.85	13.59		

表二：女子 100 米评分表

分 值	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩
10	13.04	6.85	15.14	3.70	17.24
9.85	13.14	6.70	15.24	3.55	17.34
9.7	13.24	6.55	15.34	3.40	17.44
9.55	13.34	6.40	15.44	3.25	17.54
9.4	13.44	6.25	15.54	3.10	17.64
9.25	13.54	6.10	15.64	2.95	17.74
9.10	13.64	5.95	15.74	2.80	17.84
8.95	13.74	5.80	15.84	2.65	17.94
8.80	13.84	5.65	15.94	2.50	18.04
8.65	13.94	5.50	16.04	2.35	18.14
8.50	14.04	5.35	16.14	2.20	18.24
8.35	14.14	5.20	16.24	2.05	18.34
8.20	14.24	5.05	16.34	1.90	18.44
8.05	14.34	4.90	16.44	1.75	18.54
7.90	14.44	4.75	16.54	1.60	18.64
7.75	14.54	4.60	16.64	1.45	18.74
7.60	14.64	4.45	16.74	1.30	18.84
7.45	14.74	4.30	16.84	1.15	18.94
7.30	14.84	4.15	16.94	1.00	20.84
7.15	14.94	4.00	17.04		
7.00	15.04	3.85	17.14		

表三：男子 800 米评分标准

分 值	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩
10	2.03	6.85	2.24	3.70	2.45
9.85	2.04	6.70	2.25	3.55	2.46
9.7	2.05	6.55	2.26	3.40	2.47
9.55	2.06	6.40	2.27	3.25	2.48
9.4	2.07	6.25	2.28	3.10	2.49
9.25	2.08	6.10	2.29	2.95	2.50
9.10	2.09	5.95	2.30	2.80	2.51
8.95	2.10	5.80	2.31	2.65	2.52
8.80	2.11	5.65	2.32	2.50	2.53
8.65	2.12	5.50	2.33	2.35	2.54
8.50	2.13	5.35	2.34	2.20	2.55
8.35	2.14	5.20	2.35	2.05	2.56
8.20	2.15	5.05	2.36	1.90	2.57
8.05	2.16	4.90	2.37	1.75	2.58
7.90	2.17	4.75	2.38	1.60	2.59
7.75	2.18	4.60	2.39	1.45	3.00
7.60	2.19	4.45	2.40	1.30	3.01
7.45	2.20	4.30	2.41	1.15	3.02
7.30	2.21	4.15	2.42	1.00	3.10

7.15	2.22	4.00	2.43		
7.00	2.23	3.85	2.44		

表四：女子 800 米评分标准

分 值	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩
10	2.25	6.85	2.46	3.70	3.07
9.85	2.26	6.70	2.47	3.55	3.08
9.7	2.27	6.55	2.48	3.40	3.09
9.55	2.28	6.40	2.49	3.25	3.10
9.4	2.29	6.25	2.50	3.10	3.11
9.25	2.30	6.10	2.51	2.95	3.12
9.10	2.31	5.95	2.52	2.80	3.13
8.95	2.32	5.80	2.53	2.65	3.14
8.80	2.33	5.65	2.54	2.50	3.15
8.65	2.34	5.50	2.55	2.35	3.16
8.50	2.35	5.35	2.56	2.20	3.17
8.35	2.36	5.20	2.57	2.05	3.18
8.20	2.37	5.05	2.58	1.90	3.19
8.05	2.38	4.90	2.59	1.75	3.20
7.90	2.39	4.75	3.00	1.60	3.21
7.75	2.40	4.60	3.01	1.45	3.22
7.60	2.41	4.45	3.02	1.30	3.23
7.45	2.42	4.30	3.03	1.15	3.24
7.30	2.43	4.15	3.04	1.00	3.30
7.15	2.44	4.00	3.05		
7.00	2.45	3.85	3.06		

表五：男子引体向上评分标准

分 值	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩
10	20	6.5	13	3	6
9.5	19	6	12	2.5	5
9	18	5.5	11	2	4
8.5	17	5	10	1.5	3
8	16	4.5	9	1	2
7.5	15	4	8	0.5	1
7	14	3.5	7		

表六：女子仰卧起坐评分标准

分 值	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩
10	61	6.85	40	3.70	19
9.85	60	6.70	39	3.55	18
9.7	59	6.55	38	3.40	17
9.55	58	6.40	37	3.25	16
9.4	57	6.25	36	3.10	15
9.25	56	6.10	35	2.95	14
9.10	55	5.95	34	2.80	13

8.95	54	5.80	33	2.65	12
8.80	53	5.65	32	2.50	11
8.65	52	5.50	31	2.35	10
8.50	51	5.35	30	2.20	9
8.35	50	5.20	29	2.05	8
8.20	49	5.05	28	1.90	7
8.05	48	4.90	27	1.75	6
7.90	47	4.75	26	1.60	5
7.75	46	4.60	25	1.45	4
7.60	45	4.45	24	1.30	3
7.45	44	4.30	23	1.15	2
7.30	43	4.15	22	1.00	1
7.15	42	4.00	21		
7.00	41	3.85	20		

表七：男生立定三级跳评分标准

分 值	成 绩	分 2.48 值	成 绩	分 值	成 绩
10	9.2	6.85	8.15	3.70	7.1
9.85	9.15	6.70	8.1	3.55	7.05
9.7	9.1	6.55	8.05	3.40	7
9.55	9.05	6.40	8	3.25	6.95
9.4	9	6.25	7.95	3.10	6.9
9.25	8.95	6.10	7.9	2.95	6.85
9.10	8.9	5.95	7.85	2.80	6.8
8.95	8.85	5.80	7.8	2.65	6.75
8.80	8.8	5.65	7.75	2.50	6.7
8.65	8.75	5.50	7.7	2.35	6.65
8.50	8.7	5.35	7.65	2.20	6.6
8.35	8.65	5.20	7.6	2.05	6.55
8.20	8.6	5.05	7.55	1.90	6.5
8.05	8.55	4.90	7.5	1.75	6.45
7.90	8.5	4.75	7.45	1.60	6.4
7.75	8.45	4.60	7.4	1.45	6.35
7.60	8.4	4.45	7.35	1.30	6.3
7.45	8.35	4.30	7.3	1.15	6.25
7.30	8.3	4.15	7.25	1.00	5.6
7.15	8.25	4.00	7.2		
7.00	8.2	3.85	7.15		

表八：女子立定三级跳远评分标准

分 值	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩
10	7.8	6.85	6.75	3.70	5.7
9.85	7.75	6.70	6.7	3.55	5.65
9.7	7.7	6.55	6.65	3.40	5.6
9.55	7.65	6.40	6.6	3.25	5.55

9.4	7.6	6.25	6.55	3.10	5.5
9.25	7.55	6.10	6.5	2.95	5.45
9.10	7.5	5.95	6.45	2.80	5.4
8.95	7.45	5.80	6.4	2.65	5.35
8.80	7.4	5.65	6.35	2.50	5.3
8.65	7.35	5.50	6.3	2.35	5.25
8.50	7.3	5.35	6.25	2.20	5.2
8.35	7.25	5.20	6.2	2.05	5.15
8.20	7.2	5.05	6.15	1.90	5.1
8.05	7.15	4.90	6.1	1.75	5.05
7.90	7.1	4.75	6.05	1.60	5
7.75	7.05	4.60	6	1.45	4.95
7.60	7	4.45	5.95	1.30	4.9
7.45	6.95	4.30	5.9	1.15	4.85
7.30	6.9	4.15	5.85	1.00	4.8
7.15	6.85	4.00	5.8		
7.00	6.8	3.85	5.75		

以上四个单项按照 25 分制换算，每个单项实际得分公式为：

$$\text{单项实际得分} = \frac{\text{评分标准得分} \times 25}{10}$$