

鞍山市中考特长生乒乓球项目

测试方法与评分标准

一、所占比例

类别	体能测试	实战比赛
分值	30 分	100 分

二、测试内容及项目

(一) 体能测试：(30 分)

1. 测试项目：立定跳远（10 分）、一分钟跳绳（10 分）、30 米跑（10 分）。

2. 测试办法：根据中国乒乓球协会审定的全国少年乒乓球比赛（13-15 岁组）体能测试办法和初中升学体育与健康考试测试办法及相关比赛规则进行测试。

立定跳远，每人 3 次机会，取最好成绩。

一分钟跳绳（由测试单位准备），每人 2 次机会，取最好成绩。

30 米跑，每人 2 次机会，取最好成绩。

立定跳远测试方法：考生站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有连跳动作。丈量触地身体部位与起跳线的最短距离。

一分钟跳绳测试方法：受试者手持跳绳站好，当听到“开始”的口令之后，开始计时，记录考生一分钟跳绳次数

(并脚跳或双脚轮换跳均可)。

30 米跑测试方法：采用站立式起跑，出发时要求考生一只脚踩在起点线上，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。

3. 成绩评定：按中国乒乓球协会审定的全国少年乒乓球比赛（13-15 岁组）体能测试成绩评定标准，评定每人每项的得分。以考生 3 项得分之和为体能测试成绩。

4. 体能测试成绩未达到 18 分及 18 分以下成绩，不得参加实战比赛。

5. 持有乒乓球项目一级运动员等级证书及以上免测体能测试，直接参加实战比赛。

（二）实战比赛（100 分）

1. 比赛办法：凡报考的考生不分学校，男、女各组报名人数不足 8 人时，采用单循环的办法进行单打比赛。三局二胜，11 分制。决出全部比赛名次。超过 8 人，比赛分两个阶段进行，第一阶段采用分组单循环，进行小组比赛（按照运动等级设为种子编号）。第二阶段采用交叉淘汰赛制。每个小组的前两名进行交叉淘汰比赛，决出 1—4 名；每个小组的 3、4 名进行交叉淘汰比赛，决出 5—8 名。以此类推决出全部名次。比赛序号、竞赛分组由考生本人现场抽签决定。

实战比赛成绩未达到 60 分，不予录取。

2. 评分方法：总分 100 分，分为战术意识（30 分），打

法类型（30 分）和技战能力（40 分）。详见表 1—3

表 1 战术意识评分标准

内容	优 30-25	良 24-18	中 17-10	差 9-0
战术意识	战术思想正确，意图明显；进攻与反攻意识极强；战术应变意识极强。	战术思想基本正确，意图基本明显；具备进攻与反攻意识；具备战术态度意识。	具备一定的战术思想和意图；有进攻与反攻意识；有战术应变意识。	战术思想和意图较差；进攻与反攻意识不明显；战术应变意识较差。

表 2 打法类型评分标准

内容	优 30-25	良 24-18	中 17-10	差 9-0
打法类型	打法先进，合理运用自如，以进攻类型为主，能够运用自我先进的打法控制对手，以求高质量和有效性，比赛名次位居前列。	打法基本合理，运用相对自如，以进攻类型为主，基本上运用先进的打法控制对手以求一定质量和有效性。比赛成绩良好。	打法合理，能够运用以进攻类型为主，能够运用此打法控制对手以求实用性。	打法不合理，进攻类型较差，实用性和控制能力相对较低。

表 3 技战能力评分标准

内容	优 40-30	良 29-20	中 19-10	差 9-0
技战能力	发球抢攻上手能力极强，主动进攻与连续进攻技能极强，相持中或被动时反攻技能极强，根据场上的变数能有效的调整自我的技能打法。讲究质量和实效。比赛名次位居前列。	发球抢攻上手能力相对较强，主动进攻与连续进攻技能能力较强，相持中或被动时的反攻技能较强；根据场上的变数有效调整自我的技能打法。比赛成绩良好。	发球抢攻上手能力一般，主动进攻与连续进攻技能一般，相持中或被动时反攻技能一般。	发球抢攻上手能力较差，主动进攻与连续进攻技能较差，相持中或被动时的反攻技能较差。

（三）成绩

体能测试成绩过 18 分可参加实战比赛，体能测试成

绩不带入实战比赛，实战比赛成绩为考生最终得分。

乒乓球项目男子体能测试评分表

分值	立定跳远(m)		一分钟跳绳次		30 米跑 (s)	
10	≥2.46	—	≥180	—	—	<4.33
9	≥2.34	<2.46	≥175	<180	≥4.33	<4.52
8	≥2.29	<2.34	≥170	<174	≥4.52	<4.59
7	≥2.24	<2.29	≥165	<169	≥4.59	<4.72
6	≥2.17	<2.24	≥160	<164	≥4.72	<4.86
5	≥2.10	<2.17	≥155	<159	≥4.86	<5.00
4	≥2.05	<2.10	≥150	<154	≥5.00	<5.09
3	≥1.98	<2.05	≥145	<149	≥5.09	<5.22
2	≥1.84	<1.98	≥140	<144	≥5.22	<5.37
1	—	<1.84	—	<140	≥5.37	—

乒乓球项目女子体能测试评分表

分值	立定跳远(m)		一分钟跳绳次		30 米跑 (s)	
10	≥2.06	—	≥172	—	—	<5.09
9	≥2.00	<2.06	≥167	<172	≥5.09	<5.23
8	≥1.95	<2.00	≥162	<166	≥5.23	<5.40
7	≥1.91	<1.95	≥157	<161	≥5.40	<5.50
6	≥1.90	<1.91	≥152	<156	≥5.50	<5.63
5	≥1.86	<1.90	≥147	<151	≥5.63	<5.78
4	≥1.83	<1.86	≥142	<146	≥5.78	<5.90
3	≥1.81	<1.83	≥137	<141	≥5.90	<6.00
2	≥1.72	<1.81	≥132	<136	≥6.00	<6.20
1	—	<1.72	—	<132	≥6.20	—