

附件三：

洛阳文化旅游职业学院 2023 年单独招生

体育类专业技能测试细则

2023 年洛阳文化旅游职业学院体育类单独招生专业技能测试坚持“公平、公正、公开”的原则，采用面试的方式进行，具体如下：

一、测试时间：

2023 年 4 月 8 日下午 13：30-18：00

二、测试地点：

东区（老城体育场）体育馆

三、测试内容：

专业技能测试总分 100 分，共 3 个项目。

1. 徒手下蹲（40 分）
2. 俯卧撑（男 30 分）跪姿俯卧撑（女 30 分）
3. 坐位体前屈（30 分）

四、测试要求及评分标准

（一）徒手下蹲（下肢力量测试）

1. **测试要求：**考生双脚左右分开，距离稍宽于肩，脚跟不能离开地面，脚尖稍外展。屈膝向下运动时，大腿应与地面平行，膝关节不能超过脚尖（如大腿未达到与地面平行或膝关节过分超过脚尖为犯规，不计数）；向上站起时膝关节

伸直但不过伸（如膝关节过于屈膝为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过3秒为犯规，结束测试）。

2. 评分标准（单位：次）

分数	10—14分	15—19分	20—24分	25—29分	30—34分	35—39分	40分
男子	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50以上
女子	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45以上

（二）俯卧撑（上肢力量测试）

1. 俯卧撑（男）测试要求：考生双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过90度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过3秒为犯规，结束测试）。

2. 跪姿俯卧撑（女）测试要求：注意与标准俯卧撑的区别，标准俯卧撑是用脚趾触地，但跪姿俯卧撑是双膝跪地支撑身体，小腿要自然交叉弯曲，使大腿和上半身在同一平面。从站立进入双膝跪地姿势，双手前移按压地面，从头到膝盖保持一条直线，双手位于胸的正下方，绷紧腰腹与臀部。此为起始姿势，随后手臂弯曲直至胸部接近地面，在推回起始姿势。（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过3秒为犯规，结束测试）。

3. 评分标准（单位：次）

分数	5—9分	10—14分	15—19分	20—24分	25—29分	30分
男子	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35以上
女子	2-6	7-11	12-16	17-21	22-26	27以上

（三）坐位体前屈（柔韧性测试）

1. 测试要求：测试时两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在垫子上，上体前屈，要求背部挺直，两臂伸直向前，用两手中指尖匀速向前推动游标，不得突然发力，向前推动游标时，中途不可停顿，直到不能前推为止，并且保持3秒。测试计的脚步纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留整数。

2. 评分标准（单位：厘米）

分数	5—9分	10—14分	15—19分	20—24分	25—29分	30分
男子	-5--1厘米	0-4厘米	5-9厘米	10-14厘米	15-19厘米	20厘米以上
女子	-3-1厘米	2-6厘米	7-11厘米	12-16厘米	17-21厘米	22厘米以上

五、测试过程

1. 第一次检录

地点：东区（老城体育场）体育馆东侧。核对身份信息及分组。

时间：2023年4月8日下午13:30

人员：全体考生

2. 第二次检录

地点：东区（老城体育场）体育馆二楼南侧入口（由工作人员带领）。

时间：2023年4月8日下午13:40

分组：8人一组，每隔5分钟检录一组。

3. 测试顺序

徒手下蹲---俯卧撑（男）/跪姿俯卧撑（女）---坐位体前屈

六、注意事项：

1. 提前到达考场在规定的时间内进入第一次检录区等待进场，分组、检查、核对身份信息。第一次检录不到者视为自动放弃。

2. 由于自身身体原因不能参加测试的视为自动放弃，因身体不适选择继续参加测试而引起的后果，考生自行承担。

3. 所有考生必须穿运动服、运动鞋参加测试，测试前请各位考生各自做好准备活动，以免受伤。