

清华附中大兴学校

2024年“1+3”体育特色培养实验公告

一、培养计划：

体育特色项目计划：不超过4人

方向：田径、篮球

二、招收范围

面向大兴区所有初中学校有报名资格的学生。

三、报名条件

学生需满足以下条件即可报名：

- 1.思想品德端正，热爱集体，有体育奉献精神；
- 2.综合素质评价优秀，品学兼优；
- 3.具备较好的身体素质，具备较高水平的综合素质或运动技战术能力。小学、初中阶段需保持系统训练；
- 4.田径项目需参加区级及以上比赛或单项达到国家二级运动员水平优先考虑；
- 5.篮球项目参加市级及以上比赛或单项达到国家二级运动员水平优先考虑；
- 6.高中阶段需一直参加田径队、篮球队训练；

四、面试方式

学生需自愿报名，通过信息采集初审后进入线下特色培养面试。我校将根据综合面试结果、体育测试成绩和本校的招生计划，综合考虑各项目对不同位置、不同分项的配置情

况确定最终录取名单，在我校公众号公布。

五、工作流程

(一) 报名时间：

2024 年 7 月 30 - 31 日

(二) 报名网站：

符合条件的学生，需要在规定时间登录北京市“1+3”培养实验平台（网址：<https://yjs.bjedu.cn>）选择我校进行报名。

(三) 特色培养面试安排

面试时间：2024 年 8 月 3 日，以面试通知为准。

面试地点：清华附中大兴学校中学部

面试内容：

田径：总分(100分)=专项分(50分)+身体素质分(15分×2+面试(20分)，60分以上为合格。

测试方法：

1.首先进行专项测试(每个学生报名时必须填专项)后进行素质测试。

2.专项测试时，凡达到“合格标准”(即最低分数标准20分以上者)，方可获得参加素质项目测试的资格。素质项目按项目类别每人测试两项(每项满分15分、总分为30分)

3.专项测试内容：100 m、200 m、400 m、800m、1500m、3000m、100 m 栏(女)、110m 栏(男)、跳高、跳远、三级跳远、

铅球(男 5kg, 女 4kg)、铁饼(均 1kg)、标枪(均 600g)

4.素质测试内容:

(1) 短跑、跨栏项目: 测立定跳远、前抛实心球(男 2kg, 女 2kg);

(2) 中长跑项目: 测 100 m、立定跳远;

(3) 投掷项目: 测 60 m、立定跳远;

(4) 跳跃项目: 测 100m、前抛实心球(男 2kg, 女 2kg)

5.测试结束后进行面试阶段, 满分为 20 分。

篮球: 总分(100 分)=专项技术分(60 分)+专项素质分(共两项每一项 10 分)+面试(20 分)。

专项技术类:

1.全场一对一运球攻防(20 分) 要求: 进攻队员运球必须有变向换手的变化, 防守队员要正确选位和移动。

2.一分钟投篮(20 分)以距篮圈 5 米以上为投篮区。运动员站在投篮区投篮后, 冲抢将球运至投篮区后在投篮, 反复进行。以技评参照投中次数评定成绩。

3.综合运球上篮(20 分)在 28×15 场地内进行, 综合运动到体前变相、胯下运球、背后运球、转身上篮技术, 连续完成两次全场折返上篮即为结束, 技评参照运球熟练程度、速度和上篮命中率。

专项素质:

1、助跑摸高: 运动员必须单脚起跳, 单手触摸高度标记, 助跑距离和方向不限。每人可跳两次, 登记一次最好成绩。测试员应站于一侧, 平视所触的高度标记。

2、5.8m×6 折返跑：在罚球线和端线之间往返跑 3 次，起点在罚球线处，发令开始计时，折回时必须有一只脚踩到端线或罚球线，否则算违例，最后后脚跑出罚球线停表。每人只测一次。

具体评分细则见附件 1、附件 2。

六、面试结果

面试结果发布：2024 年 8 月 5 日，在清华附中大兴学校公众号发布。

七、温馨提示

请家长在报名期间保持手机畅通，关注短信通知。如有问题，我们将与您进行沟通。

清华附中大兴学校
2024 年 7 月 29 日

附件 1: 田径 (手计时)

田径专项测试标准(男)

项目 标准 得分	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	110m栏	跳高	跳远	三级 跳远	铅球 5kg	铁饼 1kg	标枪 600g
50	11" 5	23" 6	53" 0	2' 03	4' 15"	9' 10"	16" 0	1.83	6.50	13.50	14.50	46.00	51.00
45	11" 6	23" 8	53" 5	2' 04.5	4' 18"	9' 16"	16" 2	1.81	6.40	13.35	14.00	45.00	49.00
40	11" 7	24" 0	54" 0	2' 06	4' 21"	9' 22"	16" 4	1.78	6.30	13.20	13.50	44.00	47.00
35	11" 8	24" 2	54" 5	2' 07.5	4' 25"	9' 30"	16" 7	1.75	6.20	12.90	13.50	43.00	45.00
30	12" 0	24" 5	55" 5	2' 10	4' 30"	9' 40"	17" 0	1.70	6.00	12.60	12.90	41.00	43.50
25	12" 2	25" 0	56" 0	2' 13	4' 35"	9' 50"	17" 5	1.65	5.80	12.30	12.60	39.00	41.00
20	12" 4	25" 5	56" 5	2' 16	4' 40"	10' 05"	18" 0	1.60	5.60	12.00	12.30	37.00	39.00

田径专项测试标准(女)

项目 标准 得分	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	100m栏	跳高	跳远	三级 跳远	铅球 4kg	铁饼 1kg	标枪 600g
50	12.8	27.0	10.3	22.6	50.5	110.0	15.5	1.56	5.20	11.00	12.50	39.00	38.00
45	12.9	27.2	10.35	22.8	50.8	110.5	15.7	1.54	5.15	10.08	12.20	38.00	37.00
40	13.0	27.4	10.4	23.0	51.1	111.0	15.9	1.52	5.10	10.60	11.90	37.00	36.00
35	13.1	27.7	10.45	23.2	51.5	112.0	16.1	1.50	5.00	10.40	11.50	36.00	35.00
30	13.2	28.0	10.5	23.4	52.0	113.0	16.3	1.48	4.90	10.10	11.00	34.00	34.00
25	13.5	28.5	10.6	23.6	52.5	114.5	16.6	1.44	4.70	9.80	10.50	32.00	32.00
20	13.8	29.0	10.8	23.8	53.0	120.0	17.0	1.40	4.50	9.40	10.00	31.00	31.00

素质测试标准（每人测两项，满分为 30 分）

标准	项目		60米		100米		立定跳远		前抛实心球 男、女均(2g)	
	性别		男	女	男	女	男	女	男	女
15			82	88	120	134	280	220	12	9
14			83	89	122	136	275	215	11.5	8.5
13			84	90	124	138	270	210	11	8
12			85	91	126	140	265	205	10.5	7.5
11			86	92	128	142	260	200	10	7
10			87	93	130	144	255	195	9.5	6.5
9			88	94	132	146	250	190	9	6
8			89	95	134	148	245	185	8.5	5.5
7			90	96	136	150	240	180	8	5
6			91	97	138	152	235	175	7.5	4.5
5			92	98	140	154	230	170	7	4
4			93	99	142	156	225	165	6.5	3.5
3			94	100	144	158	220	160	6	3
2			95	101	146	160	215	155	5.5	2.5
1			96	102	148	162	210	150	5	2
必测项目			投掷专项		中长跑专项 跳跃专项		短跨专项 中长跑专项 投掷专项		跳跃专项 短跨专项	

附件 2 篮球

专项技术类：

1.全场一对一运球攻防（20分）：

要求：进攻队员运球必须有变向换手的变化，防守队员要正确选位和移动。

技评要求：

A级（15-20）：（进攻）运球技术正确，有一定的控制球能力（变向换手等变化），有保护球的意识，并有一定的攻击性和得分能力。（防守）会正确选择防守位置和利用滑步技术，积极堵截或攻击性的防守动作。

B级（10-14）：（进攻）有一定的控制球能力（变向换手等变化），注意保护球。（防守）技术运用基本正确。

C级（1-9）：（进攻）没有掌握正确的运球技术。（防守）没有防守位置概念以及防守的滑步技术不正确

2.一分钟投篮（20分）：

以距篮圈5米以上为投篮区。运动员站在投篮区投篮后，冲抢将球运至投篮区后在投篮，反复进行。以技评参照投中次数评定成绩。

技评要求：

A级（15-20）：投篮动作正确，连续投篮过程中动作连贯协调，并有保持一定命中率（投中6个）。

B级（10-14）：投篮动作基本正确、连续投篮动作连贯，有一定命中率（投中3个）。

C级（1-9）：投篮动作不正确、不协调，命中率低。

3.综合运球上篮（20分）：

在 28×15 场地内进行，综合运动到体前变相、胯下运球、背后运球、转身上篮技术，连续完成两次全场折返上篮即为结束，技评参照运球熟练程度、速度和上篮命中率。

技评要求：

A 级（15-20）：运球连贯迅速，动作协调正确，上篮命中率高（投中 4 个）。

B 级（10-14）：运球动作基本正确、上篮动作连贯，有一定命中率（投中 3 个）。

C 级（1-9）：运球动作不正确、不协调，命中率低。

专项素质：

1.助跑摸高：运动员必须单脚起跳，单手触摸高度标记，助跑距离和方向不限。每人可跳两次，登记一次最好成绩。测试员应站于一侧，平视所触的高度标记。

2.5.8m×6 折返跑：在罚球线和端线之间往返跑 3 次，起点在罚球线处，发令开始计时，折回时必须有一只脚踩到端线或罚球线，否则算违例，最后后脚跑出罚球线停表。每人只测一次。

项目：

年龄、性别 成绩、分值	助跑摸高（厘米）		5.8 米×6 折返跑（秒）	
	男	女	男	女
10	320	290	7.87	9.40
9	305	285	8.18	9.66
8	293	280	8.56	9.96
7	287	275	9.16	10.26
6	284	270	9.81	10.66
5	280	265	10.58	11.07
4	275	260	11.38	11.87
3	270	250	12.28	12.79
2	265	240	13.18	13.60
1	260	230	14.00	14.52