**2025年大连市第十一中学体育特长生招生简章**

根据大连市教育局《2025年大连市普通高中招收体育特长生规定》，特制定大连市第十一中学体育特长生招生简章。

一、招生项目与人数

健美操0-6人。

二、报名条件

1.招生对象

符合大连市市内五区普通高中招生报名条件，具有与所报特长相关的专业技能和发展潜质的应届初中毕业生，且外语语种为英语。

2.招生条件

在初中阶段参加市教育局、市体育局或省市级以上教育、体育行政部门主办或参办的体育比赛取得单项前五名、集体项目前三名且担当主力运动员的初中应届毕业生。

没有相关的荣誉证书，但掌握一定的体育技能、具有较高体育竞技水平（达到或接近国家二级运动员水平）的初中应届毕业生。

学籍为市内五区初中应届毕业生。

三、报名办法

**1.网络报名**

符合特长生报名条件的初中毕业生，按照规定时间登录“大连招生考试网”（网址：https://dlzsks.edu.dl.gov.cn），点击“网上报名”，按提示步骤与要求填报。

申报时间：2025年5月17日—5月19日11:30。

**2.办理准考证**

时间：2025年5月19日（8:00-16:30）、5月20日(8:00-11:30)

地点及联系方式：携带相关材料到大连市第十一中学南门门岗进行报名，联系电话0411-86671850/0411-86671935

报名时需提交材料：

（1）《2025年大连市普通高中体育/艺术/科技类特长生登记表》（网上报名填写后自行打印到初中学校盖印）一式两份。

（2）本人相关荣誉证书（查看原件、上报复印件）。

（3）2张近期免冠1寸彩色照片。

（4）为预防意外发生，考生需提供身体健康体检报告（主要是心电图或心脏彩超）及意外伤害保险证明，并签订个人健康承诺书。

四、专项测试

（一）时间与地点

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **测试地点** | **测试时间** | **测试内容** | **检录**  **准备活动** | **测试** | **器材**  **服装**  **音乐** |
| **身体素质测试** | 十一中学  室外田径场 | 5月24日  （周六） | 50米跑  立定跳远  掷实心球（2kg） | 8:00 | 8:30 | 学校  提供 |
| **专项技术测试** | 十一中学  健美操训练馆 | 5月25日  （周日） | 健美操专项 | 8:00 | 8:30 | 考生自备  经检验合格方可使用 |

说明：

按高考和中考考试开始后迟到15分钟不允许参加考试的规定，体育特长生考试迟到15分钟不允许参加考试。学生因病、伤、事等特殊情况无法按规定时间参加测试的，均视为自动放弃。

（二）测试内容与标准

1.体育专项测试由身体素质测试和体育专项技术测试两部分组成。由我校按照市教育局下发的考试标准和要求组织测试。

2.身体素质测试满分为30分，项目有3项：50米跑、立定跳远和原地掷实心球（重2千克），评分标准按《大连市体育特长生身体素质测试评分标准》执行。

3.考生身体素质测试累计成绩必须最低达到20分（含），未达到20分的不允许参加专项技术测试，不能认定体育特长生资格；同时对考生身体素质测试成绩设置上限分数，即考生累计成绩超过30分的，按30分计分。

4.体育专项技术测试满分为70分，测试内容与评分标准由市教育局统一制定。

五、认定公示

1.报考我校健美操考生，身体素质测试累计成绩必须最低达到20分（含），专项技术测试成绩必须最低达到60分（含）才可以认定为我校体育特长生。

2.依据考生身体素质和专项技术测试两项测试得分之和由高到低，按不超过该项目招生计划数的1.0倍确定体育特长生入围名单。入围名单在学校网站（www.dl11zx.cn）进行3个工作日公示，公示结束后将入围名单上报市教育局。经市教育局审核后，将具有特长生资格的考生名单在考生原初中学校和社会进行公示。

3.若出现身体素质与专项技术测试累积成绩之和总分相同，按照专项技术测试成绩优先确定排序，如果健美操专业技术测试成绩分数相同按照健美操成套分数优先确定排序。

**六、录取办法**

1.特长生计划单列，全部按统招生录取。

2.通过我校特长生测试与认定的考生，填报志愿时在平行学校志愿A栏内填报大连市第十一中学，否则视为放弃特长生录取资格。

3.通过我校特长生测试与认定的健美操考生，在我校统招录取分数线下降150分，根据志愿和招生计划，依据考生升学总分按统招生录取。

4.特别说明

（1）特长生学生考入我校后要签订培养协议，必须坚持训练和比赛，建立诚信约束机制，在籍期间中途不可退出训练队。

（2）根据教育部办公厅印发《关于公布2020年普通高校高水平运动队技术调整结果的通知》精神，规定从2021年起全国高校全部停止健美操项目高水平运动队招生，考生可以参加全国体育考试等升学考试。

七、联系方式

联系电话：0411-86671850

电子邮箱：[dl11zx@163.com](mailto:dl11zx@163.com)

本招生简章最终解释权归大连市第十一中学所有。

大连市第十一中学

2025年5月14日

**附件：高中体育特长生专项测试项目与评价标准**

**一、身体素质测试规定**

1.测试项目

50米跑、立定跳远和掷实心球（2kg），由招生学校组织测试；

2.测试规则

身体素质测试顺序：按学校代号由小到大的顺序依次进行。每组10人，先进行立定跳远和掷实心球项目的测试，再进行50米跑项目的测试；每项测试之间休息5分钟；每位考生只允许参加1次身体素质测试，不补测。

（1）立定跳远：受试者两脚自然平行分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线（起跳线为白灰或橡皮泥），两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离，单位采用厘米，取整数，小数点后1位数字采取四舍五入。丈量成绩时，工作人员要当众唱报成绩，报成绩时声音大小以考生和考务人员都能听到为准。考生应穿着平底胶鞋或赤脚起跳，最多可循环试跳3次，选取其中最好的一次成绩。动作犯规的考生，该次成绩按“0”处理。

（2）掷实心球：考生要站在起掷线后（起掷线使用白灰或橡皮泥），两脚前后或左右开立，面向投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球投向前方；球投出瞬间，双脚可有腾空动作，但落地时不得踩线（如两脚前后开立投掷，当球出手的同时，支撑脚不动，另一只脚可向前缓冲一步或空中双脚交叉换步，但不得踩线；如两脚左右开立，可双脚腾空，腾空时将球投出，落地时不得踩线）。考生要将球投进沙坑或规定范围的平地有效，投掷犯规成绩无效，3次均犯规，则该项成绩为“0”。测试时分2组同时进行，每组测试10人。考生在小组内按序号循环投掷3次，取其中最好的一次成绩；测量成绩按从起掷线后缘至球着地点后缘之间的垂直距离，可按评分标准划线，不进行丈量；工作人员报成绩时声音大小以考生和考务人员都能听到为准。考场为考生提供1种实心球5-8个，供考生自由选择。

（3）50米跑：每位考生测试机会只有1次，采用蹲踞式起跑，不允许穿跑鞋。

每次测试2名考生，3名人员计时，当3名计时成绩不同时，若有2人数字相同，则采用该数字；若3人数字均不相同，则采用中间数字。成绩精确到十分之一秒。连续两次抢跑，该项测试成绩为0分。

3.身体素质测试评分标准

采用《国家学生体质健康标准》中大学生的评分标准。成绩达到满分以后，50米跑每提高0.1秒加1分；立定跳远每超出2厘米加1分；掷实心球，男生每超出0.4米加1分，女生每超出0.1米加1分；对考生身体素质测试成绩设置上限分数，即考生累计成绩超过30分的，按30分计分。

每测试完一项，由考务人员将原始成绩记录在登记表上，并签字或盖章，合分人员根据成绩转换成对应的分数，同时，监督人员签字或盖章，考生签字确认。考生对自己的测试成绩若有疑义，必须在听到考务人员唱出成绩后当场立即提出，过后、异地均不予受理。对提出疑义的考生，经答复仍不满意，根据考生自愿，可在考试结束前，三个项目重新补测一次，并以重新补测的成绩作为最终测试成绩。考生无故不签字的，测试成绩仍然有效。

**大连市体育特长生身体素质测试评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **50米跑(秒)** | | | **立定跳远(厘米)** | | | **掷实心球(米)** | | |
| **男** | **分值** | **女** | **男** | **分值** | **女** | **男** | **分值** | **女** |
| **6.0** | **10.0** | **7.2** | **266** | **10.0** | **207** | **15.7** | **10.0** | **8.6** |
| **6.1** | **9.8** | **7.3** | **265** | **9.8** | **206** | **15.2** | **9.8** | **8.5** |
| **6.2** | **9.6** | **7.4** | **263** | **9.6** | **205** | **14.4** | **9.6** | **8.4** |
| **6.3** | **9.4** | **7.5** | **262** | **9.4** | **203** | **13.6** | **9.4** | **8.2** |
| **6.4** | **9.2** | **7.7** | **260** | **9.2** | **201** | **12.5** | **9.2** | **8.0** |
| **6.5** | **9.0** | **7.8** | **258** | **9.0** | **199** | **11.5** | **9.0** | **7.8** |
| **6.6** | **8.7** | **7.9** | **256** | **8.7** | **197** | **11.3** | **8.7** | **7.7** |
| **6.8** | **8.4** | **8.0** | **252** | **8.4** | **193** | **10.9** | **8.4** | **7.6** |
| **7.0** | **8.1** | **8.2** | **248** | **8.1** | **189** | **10.5** | **8.1** | **7.5** |
| **7.3** | **7.8** | **8.3** | **243** | **7.8** | **184** | **10.0** | **7.8** | **7.4** |
| **7.5** | **7.5** | **8.5** | **238** | **7.5** | **179** | **9.5** | **7.5** | **7.2** |
| **7.6** | **7.2** | **8.6** | **235** | **7.2** | **176** | **9.3** | **7.2** | **7.1** |
| **7.7** | **6.9** | **8.7** | **231** | **6.9** | **172** | **8.9** | **6.9** | **7.0** |
| **7.8** | **6.6** | **8.8** | **226** | **6.6** | **169** | **8.5** | **6.6** | **6.8** |
| **8.0** | **6.3** | **8.9** | **220** | **6.3** | **163** | **8.0** | **6.3** | **6.6** |
| **8.1** | **6.0** | **9.0** | **214** | **6.0** | **158** | **7.5** | **6.0** | **6.4** |
| **8.2** | **5.0** | **9.1** | **212** | **5.0** | **156** | **7.3** | **5.0** | **6.2** |
| **8.3** | **4.0** | **9.3** | **209** | **4.0** | **153** | **7.0** | **4.0** | **6.0** |
| **8.5** | **3.0** | **9.5** | **206** | **3.0** | **150** | **6.7** | **3.0** | **5.7** |
| **8.6** | **2.0** | **9.8** | **203** | **2.0** | **146** | **6.2** | **2.0** | **5.4** |
| **8.8** | **1.0** | **10.0** | **199** | **1.0** | **142** | **5.8** | **1.0** | **5.0** |

**说明：**考生每项达到满分后，50米跑每提高0.1秒加1分；立定跳远每超出2厘米加1分；掷实心球男生每超出0.4米加1分，女生每超出0.1米加1分。设置上限分数，即考生累计成绩超过30分的，按30分计分。

**二、专项技术测试**

(一)健美操测试项目

1.形体（10分）

（1）人员配置：每个测试场地安排一名裁判、七名评委和一名记录人员。

（2）测试办法：考生身着健美操服，按裁判要求，将身体的各面分别展示给评委。

（3）评分办法：由七名评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记分员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余五名评委评分的平均分作为考生得分。

2.纵叉、团身跳、仰卧直腿两头起、俯卧撑（15分）

（1）人员配置：每个测试场地安排两名裁判，一名监督人员。

（2）测试办法：用尺子分别测得考生左、右腿纵叉和横叉的完成情况；用2块秒表同时测得考生20秒完成仰卧直腿两头起、团身跳和俯卧撑的数量。

（3）评分办法：由两名裁判员共同裁定考生测试成绩。记录员按评分标准核定考生得分。

3.文森俯卧撑、分腿支撑（直角支撑）、（男）屈体分腿跳和（女）科萨科、垂直劈腿（15分）。

（1）人员配置：每个测试场地安排一名裁判、两名评委和一名记录人员。

（2）测试办法：考生有两次完成每个动作的机会，以完成最好的一次成绩作为考生测试成绩。

（3）评分办法：按评分标准，对考生的动作逐个进行评分，由两名评委共同评定考生得分。

4.成套动作（30分）

（1）人员配置：每个测试场地安排一名裁判和七名评委和一名记录人员。

（2）测试办法：考生自选一套健美操表演（自备伴奏音乐）。

（3）评分办法：按评分标准分别给每位考生独立评分。记录员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余五名评委评分的平均值为考生得分。

（二）健美操项目专项技术测试评分标准

1.体形评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 体形 | 分值 | 标 准 |
| 健美型 | 10-9 | 体形匀称，肌肉素质教好，女运动员应有明显的女性特征 |
| 一般型与粗壮型 | 8—6 | 肌肉素质一般，比健美型略瘦或脂肪组织稍多 |
| 瘦弱型与肥胖型 | 5—1 | 肌肉素质明显差，过于纤细或粗壮 |

2.横纵叉、团身跳、仰卧直腿两头起、俯卧撑评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 分  值 | 标 准 | 评分办法 |
| 横纵叉（左右腿各2分） | 4 | 两腿伸直前后分开成一字，大腿根部着地上体正直。 | 大腿根离地面每增高2公分扣1分 |
| 团身跳 | 3 | 垂直起跳，双腿举起屈膝至胸成屈体位置，双脚并拢着地。 | 20秒内完成20个满分，每少做1个扣0.5分 |
| 仰卧直腿  两头起 | 4 | 仰卧，头部略微抬高，双腿水平伸直，但不接触地面，双臂向头上方伸直，身体成水平的“一”字型。抬起双臂并向前伸出，肩部也随之离开地面，同时双腿向上抬起，双手触摸脚背。 | 20秒内按标准完成15个仰卧起坐得满分，每少做1个扣0.5分 |
| 俯卧撑 | 4 | 俯撑，支撑臂同肩宽，并腿，手指向前，身体自然平直，头颈以延长姿态前伸，屈臂时肩同肘高，臂部稍翘，与肩起落平行，胸部离地不少于10厘米，推撑保持身体姿态。 | 20秒内按标准完成20个俯卧撑得满分，每少做1个扣0.5分 |

3.难度动作评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 分值 | 标 准 | 评分办法 |
| 文森俯卧撑 | 4 | 1.开始姿势:前撑.一腿伸展并搭在同侧肱三头肌上端。  2.双腿必须伸直。  3.保持此姿势完成一次俯卧撑。  4.以前撑姿态结束。 | 动作质量好得4分，动作质量较好得3分，动作质量一般得2分，动作质量勉强完成得1分。 |
| 分腿支撑（直角支撑） | 4 | 双手支撑，位于体前，屈髋，两腿伸直，至少分腿90度，并与地面平行，撑起时，保持身体姿态，保持2秒。  （双腿伸直并拢坐于地面，双手位于身体两侧贴近于臀部，双手支撑，双腿与地面平行，保持2秒） | 动作质量好得4分，动作质量较好得3分，动作质量一般，控制时间1秒以上得2分，动作质量勉强撑起控制时间不足1 秒得1分。 |
| 屈体分腿跳（科萨克跳） | 4 | 双脚起跳，腾空高，躯干和双腿的夹角不大于60度，双腿伸直并高于水平，双脚并拢着地。  （垂直起跳，双腿平行或高于地面，一腿直膝一腿屈膝，两大腿并拢平行于地面，双脚并拢着地。） | 动作质量好得4分，动作质量较好两腿达到水平得3分，动作质量一般得2分，动作质量较差得1分。 |
| 垂 直  劈 腿 | 3 | 一腿支撑身体，另一腿举起至180度成垂地劈腿姿态，双手触地位于支撑腿两侧，头、躯干与腿成一直线。 | 动作质量好得3分，动作质量较好两腿开度在140——160度之间得2.5分，动作质量一般两腿开度在120——130度之间得2分，动作质量较差两腿开度在90——110度之间得1.5分,动作质量差两腿开度在60——90度之间得1分,两腿开度60度以下得0分。 |

4.成套动作评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 内容 | 分  值 | 评 分 方 法 |
| 艺  术  质  量 | 10 | 1、动作设计（4分）：健美操特色内容，过渡动作和连接动作要合理流畅，定做的选择要多样化，场地得到充分运用。  2、表现力（3分）：有活力，有激情，有感染力，有自信心。  3、音乐（3分）动作的风格与类型及运动员的表现，必须和音乐的特色相符，并配合乐曲。 |
| 完  成 | 10 | 1、协调性（3分）：身体部位，不对称动作，面的变化，速度的变化。  2、强度（3分）：动作频率，速度，爆发力，腾空高度。  3、技术技巧（4分）：姿态，准确性，平衡 |
| 难  度 | 10 | 自编成套动作中必须包括4个组别难度动作，难度水平自选，每个1分。 |

注：1、完成一套自编动作的时间为1分25秒—1分35秒；

2、考生必须自备音乐伴奏，并将音乐伴奏放在开始的位置。