附件2：

2025年青浦区少年业余体育学校

（青浦区实验中学教育集团御澜湾分校）

招生综合测试细则和办法

根据少体校选材实际，本次综合测试内容共5项，总成绩满分100分。其中，包括身体形态机能测试项18分、身体素质测试项32分、专项测试项20分、比赛成绩加分项10分、面试20分。

**（一）身体形态机能测试3项，18分**

1、身高、体重（6分）

2、臂展（6分）

3、肺活量（6分）

注：其中体重项目不计分。

**（二）身体素质测试4项，32分**

1、立定跳远（8分）

2、50米（8分）

3、实心球后抛（8分）

4、坐位体前屈（8分）

**（三）专项测试项，20分**

1、赛艇：100米（10分）、踝关节韧带评定（10分）

2、皮划艇：仰卧起坐（10分）、立卧撑（10分）

3、田径（短跨中长跑）：**50米**（10分）、800米（10分）

4、田径（短跑跳远）：60米（10分）、200米（10分）

5、摔跤：仰卧起坐（10分）、俯卧撑（10分）

6、射箭：单臂撑（10分）、静力拉弓记时（10分）

7、击剑：14米往返步伐移动（10分）、弓步（10分）

8、羽毛球：前场手步法(10分)、后场手步法(10分)

9、乒乓球：上旋正手位半台两点攻（10分）、左推右攻技术（10分）

10、篮球：运球行进间高手、低手、篮下投篮（10分）、0°、45°、90°5步后退投篮（10分）

11、游泳：50米自由泳（10分）、200米混合泳（10分）

**(四) 比赛成绩加分项，10分**

近几年参加全国、市级及区级相关体育比赛，获得1-8名次的可以得到对应分值。

**（五）面试，20分**

主要通过与面试老师的交流互动，了解学生思想情况、语言表达能力、临场反应能力等综合素养。