

北京一零一中 2025 年高级中等学校招收体育特长生 招生简章

我校面向海淀区初中毕业生计划招收体育特长生 28 名，5 月 9 日—11 日网上报名，5 月 16 日校级测试，具体招生方案如下：

一、招生项目及人数

田径 6 人、女子排球 7 人、冰雪（冰球、短道速滑）6 人、健美操 3 人、男子排球 6 人（温泉校区上课），共 28 人。

二、招生范围及报名条件

具有 2025 年海淀区普通高中入学资格的初中毕业生，思想品德端正，体育特长突出，专业功底扎实，学习成绩优良，日常表现良好。

三、报名方式

（一）认可我校特长生招生方案，自愿报考我校并符合我校各项目招生条件的考生，请于 5 月 9 日 8:00—5 月 11 日 24: 00，扫描下方二维码进行报名，超过报名时间无法补报。填报手机信息时，请留北京地区的手机号码，便于接收短信。



2025年体育特长生报名

链接地址：www.beijing101.com/activity/3/2025ty/main.do

提示：系统最后弹窗“提交成功”字样表示报名成功，不要重复填报！

（二）5 月 13 日 17:00 前将以短信的形式，通知参加校测名单，

收到短信请及时回复。未接到短信通知的同学，即为没通过校级初审。

四、校级测试内容及要求

根据市区教委要求，北京一零一中定于5月16日16:30进行体育项目校级测试。请接到短信通知参加校测的同学，**务必携带**：

- 1.《2025年海淀区高级中等学校招收体育特长生报名表》(见附件1，请填写相关信息并加盖校章)；
- 2.《致学生及学生家长的一封信》家长签字的回执(见附件2)；
- 3.身份证(或户口本)、学籍卡的原件和复印件；
- 4.考生近期免冠1寸证件照2张；
- 5.身体健康证明；
- 6.运动专业险等材料。

以及体育特长证明材料到校复核并参加现场体育专项测试。

学校地址：海淀区颐和园路11号。温馨提示：车辆、家长不能进入校园，建议绿色出行。

各项目测试内容及要求：

(一) 田径 (测试地点：北京一零一中学田径场)

我校只招收高中田径项目中的男、女100米、200米、400米、110米栏(男)、100米栏(女)、跳高、跳远、铅球、铁饼、标枪，报考学生应具有从事该运动项目的身体形态、素质和机能等条件。

1、测试内容：

(1) 测试内容共三项：素质测试成绩、专项运动成绩、运动技术和身体形态

(2) 总分 (100 分) = 素质测试成绩 (10 分) + 专项运动成绩 (70 分) + “运动技术和身体形态”测试成绩 (20 分)。

2、测试标准:

(1) 专项运动成绩评价, 采用《2011 年北京市体育传统项目学校招收体育特长生 (初升高) 》田径专项测试标准。

专项测试标准

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 4kg	铁饼 1kg	标枪 600g
70	11" 5	23" 6	53" 0	2' 03"	4' 15"	9' 10"	16" 0	1.88	6.50	13.50	16.00	46.00	51.00
65	11" 6	23" 8	53" 5	2' 04"	4' 18"	9' 16"	16" 2	1.85	6.40	13.35	15.50	45.00	49.00
60	11" 7	24" 0	54" 0	2' 06"	4' 21"	9' 22"	16" 4	1.80	6.30	13.20	15.00	44.00	47.00
55	11" 8	24" 2	54" 5	2' 07"	4' 25"	9' 30"	16" 7	1.78	6.20	12.90	14.80	43.00	45.00
50	12" 0	24" 5	55" 5	2' 10"	4' 30"	9' 40"	17" 0	1.75	6.00	12.60	14.40	41.00	43.50
45	12" 2	25" 0	56" 0	2' 13"	4' 35"	9' 50"	17" 5	1.70	5.80	12.30	14.10	39.00	41.00
40	12" 4	25" 5	56" 5	2' 16"	4' 40"	10' 05"	18" 0	1.68	5.60	12.00	13.80	37.00	39.00
35	12" 6	25" 8	56" 8	2' 19"	4' 45"	10' 15"	18" 2	1.65	5.50	11.90	13.50	36.00	38.00
30	12" 8	26" 0	57" 0	2' 21"	4' 50"	10' 25"	18" 4	1.60	5.40	11.60	13.30	35.00	37.00
25	13" 0	26" 2	57" 5	2' 24"	4' 55"	10' 35"	18" 7	1.58	5.30	11.30	13.10	34.00	36.00
20	13" 2	26" 5	57" 8	2' 27"	5' 00"	10' 45"	19" 0	1.55	5.20	11.00	12.80	33.00	35.00

田径专项测试标准(女)

项目 标准 得分	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	100m栏	跨高	跨远	三级 跨远	铅球 3kg	铁饼 1kg	标枪 600g
70	12"8	27"0	1'03	2'26	5'05	11'00	15"5	1.60	5.20	11.00	14.00	39.00	38.00
65	12"9	27"2	1'035	2'28	5'08	11'05	15"7	1.55	5.15	10.08	13.70	38.00	37.00
60	13"0	27"4	1'04	2'30	5'11	11'10	15"9	1.54	5.10	10.60	13.40	37.00	36.00
55	13"1	27"7	1'045	2'32	5'15	11'20	16"1	1.52	5.00	10.40	13.00	36.00	35.00
50	13"2	28"0	1'05	2'34	5'20	11'30	16"3	1.50	4.90	10.10	12.50	34.00	34.00
45	13"5	28"5	1'06	2'36	5'25	11'45	16"6	1.48	4.70	9.80	12.00	32.00	32.00
40	13"8	29"0	1'08	2'38	5'30	12'00	17"0	1.44	4.50	9.40	11.50	31.00	31.00
35	14"0	29"5	1'10	2'40	5'35	12'10	17"3	1.40	4.30	9.00	11.20	30.00	30.00
30	14"2	29"8	1'12	2'42	5'40	12'20	17"6	1.35	4.10	8.60	10.90	29.00	29.00
25	14"6	29"0	1'14	2'44	5'45	12'30	17"9	1.32	3.80	8.20	10.60	28.00	28.00
20	14"8	29"3	1'16	2'46	5'50	12'40	18"2	1.28	3.50	8.00	10.30	27.00	27.00

(2) “运动技术和身体形态”测试，采用观摩现场测试的评价方法予以评价。其分值分别为：

“运动技术和身体形态”得分表

等级	A级(20分)	B级(16分)	C级(12分)	D级(8分)	综合评定
满分20分					

(3) 素质测试成绩

素质测试成绩标准（每人测两项，满分为10分）

标准 得分	项目 性别		立定跳远	
	男	女	男	女
5	8'2"	8'8"	2.80	2.20
4.5	8'3"	8'9"	2.75	2.15
4	8'4"	9'0"	2.70	2.10
3.5	8'5"	9'1"	2.65	2.05
3	8'6"	9'2"	2.60	2.00
2.5	8'7"	9'3"	2.55	1.95
2	8'8"	9'4"	2.50	1.90
1.5	8'9"	9'5"	2.45	1.85
1	9'0"	9'6"	2.40	1.80
0.5	9'1"	9'7"	2.35	1.75

立定跳远每人三次机会，取最好成绩。

（二）男子排球（测试地点：北京一零一中学排球馆）

排球专项测试分专项身体素质测试、专项技术测试和教学比赛，满分100分，其中身体素质测试20分，技术测试30分，教学比赛50分。

1、身体素质测试（20分）

注：自由人不参加助跑摸高

主、接应/副攻、二传、专项身体素质测试和评分标准：

（1）助跑纵跳摸高(10分)

考生每人测三次，取最好成绩。

助跑摸高 单位：厘米

分值 性别	4	5	6	7	8	9	10
男	270	280	290	300	305	310	315

（2）36米移动（10分）

每人两次，取最好成绩。

自由人双倍积分

单位：秒

成绩 (米)	10.4	10.9	11.4	11.9	12.3	12.6	13.8	14.2	14.7	15.2
得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2、技术测试 (30 分)

类 别	主攻	副攻	接应	二传			自由人	
				打垫	正、背 面传 球、调 整球	发球	打垫	接发球
测 试 指 标	打垫 发球 扣球	打垫 发球 扣球	打垫 发球 扣球	打垫	正、背 面传 球、调 整球	发球	打垫	接发球
分 值	30 分	30 分	30 分	10 分	10 分	10 分	10 分	20 分

(1) 主攻、接应

①打垫技术 (10 分)

5 分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

②发球 (10 分)

考生持球在端线后，每人连续发球 5 次。发球成功一次得 2 分，根据球的性能、力量、速度、落点进行评分。

③扣球 (10 分)

测试方法：考生自己选定扣球位置。如下图，由考生（二传）在 3 号位传球，考生在 2、4 号位自己给球后助跑起跳扣球。攻手连续扣 5 次直线，再连续扣 5 次斜线，共扣球 10 次。每球 1 分共 10 分。



(2) 副攻

①打垫技术 (10 分)

5 分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

②发球技术 (10 分)

共发十个球，考生持球在端线后，每人连续发球 5 次。发球成功一次得 2 分要求发球有速度、根据球的性能、力量、速度、落点进行评分。

③扣球 (10 分)

快球、5 个，3 号位半高球 5 个。共扣球 10 次。每球 1 分共 10 分。扣球线路要求有直线、斜线的变化，根据能力现场给分。

(3) 二传

①打垫技术 (10 分)

5 分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

②发球技术 (10 分)

共发十个球，考生持球在端线后，每人连续发球 5 次。发球成功一次得 2 分要求发球有速度、根据球的性能、力量、速度、落点进行评分。

③传球技术 (10 分)

二传手在其他攻手扣球环节进行传球测试时，根据传球的技术动作传球的效果给予打分。

(4) 自由人

①打垫技术 (10 分)

5 分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

② (自由人接发球 20 分)

在其他考生发球时候在进攻线后面左右半区各接发球 5 个，共 10 个球，起球后球平稳有弧度的进入 3 号位，每球 2 分；球起高不进入 3 号位，可以调整传球的，每球 1 分；球飞出场外或过网，0 分；最高得分为 20 分。

3、教学比赛（50 分）

(1) 测试方法：视考生人数分队进行比赛。

(2) 评分标准：考评员参照实战评分表，独立对考生的技术动作规范、协调程度，运用效果，战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定，按 50 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	50—43 分	42—38 分	37—30 分	29 分以下
标准	各技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强。	各技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。

(三) 女子排球（测试地点：北京一零一中学排球馆）

排球专项测试分专项身体素质测试、专项技术测试和教学比赛，满分 100 分，其中身体素质测试 20 分，技术测试 30 分，教学比赛 50 分。

1、身体素质测试（20 分）

注：自由人不参加助跑摸高

主、接应/副攻、二传、专项身体素质测试和评分标准：

(1) 助跑纵跳摸高(10 分)

考生每人测三次，取最好成绩。

助跑摸高 单位：厘米

分值 性别	4	5	6	7	8	9	10
女	252	257	263	268	275	283	290

(2) 36 米移动 (10 分)

每人两次，取最好成绩。

自由人双倍积分

单位：秒

成绩 (米)	11.4	11.9	12.4	12.9	13.3	13.5	14.0	14.4	14.9	15.4
得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2、技术测试 (30 分)

类 别	主攻	副攻	接应	二传			自由人	
测 试 指 标	打垫 发球 扣球	打垫 发球 扣球	打垫 发球 扣球	打垫	正、背 面传 球、调 整球	发球	打垫	接发球
分 值	30 分	30 分	30 分	10 分	10 分	10 分	10 分	20 分

(1) 主攻、接应

①打垫技术 (10 分)

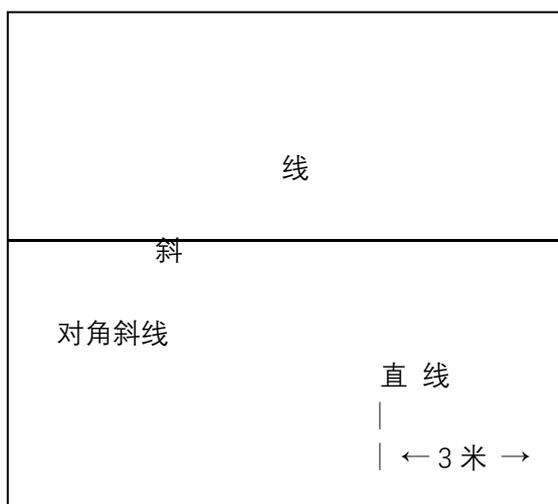
5 分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

②发球 (10 分)

考生持球在端线后，每人连续发球 5 次。发球成功一次得 2 分，根据球的性能、力量、速度、落点进行评分。

③扣球 (10 分)

测试方法：考生自己选定扣球位置。如下图，由考生（二传）在 3 号位传球，考生在 2、4 号位自己给球后助跑起跳扣球。攻手连续扣 5 次直线，再连续扣 5 次斜线，共扣球 10 次。每球 1 分共 10 分。



(2) 副攻

①打垫技术 (10分)

5分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

②发球技术 (10分)

共发十个球，考生持球在端线后，每人连续发球5次。发球成功一次得2分。要求发球有速度、根据球的性能、力量、速度、落点进行评分。

③扣球 (10分)

快球、5个，3号位半高球5个。共扣球10次。每球1分共10分。扣球线路要求有直线、斜线的变化，根据能力现场给分。

(3) 二传

①打垫技术 (10分)

5分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

②发球技术 (10分)

共发十个球，考生持球在端线后，每人连续发球5次。发球成功一次得2分。要求发球有速度、根据球的性能、力量、速度、落点进行评分。

③传球技术（10分）

二传手在其他攻手扣球环节进行传球测试时，根据传球的技术动作传球的效果给予打分。

（4）自由人

①打垫技术（10分）

5分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

②（自由人接发球20分）

在其他考生发球时候在进攻线后面左右半区各接发球5个，共10个球，起球后球平稳有弧度的进入3号位，每球2分；球起高不进入3号位，可以调整传球的，每球1分；球飞出场外或过网，0分；最高得分为20分。

3、教学比赛（50分）

（1）测试方法：视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准：考评员参照实战评分表，独立对考生的技术动作规范、协调程度，运用效果，战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定，按50分制打分，所打分数至多可到小数点后1位。

实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	50—43分	42—38分	37—30分	29分以下
标准	各技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强。	各技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。

（四）冰雪（测试地点：北京一零一中田径场、校外某冰场）

除学校规定需要携带的报名材料外，参加冰雪项目测试的需携带体育特长证明材料或获奖证书，冰球、短道速滑运动专业险等材料参加测试。本年度我校冰雪特长生招收均为男生，冰球不招收守门员，所招收队员需专项成绩特别优秀，并且在全国非商业性比赛中获得较为靠前的名次。

1、测试程序

学生报到后在测试表上填报个人信息，提交相关材料，然后按照身体形态、身体素质、专项技能的顺序进行测试。测试结束后计算得分。冰球（100分）=身体形态（10%权重）+身体素质（10%权重）+冰球专项运动技能（80%权重）；短道速滑（100分）=身体形态（10%权重）+身体素质（10%权重）+短道速滑专项运动技能（80%权重）

注：考生 16:30 先到北京一零一中操场参加身体素质测试，约 18:00 前转场到北京市某冰场参加专项技能测试（身体素质测试完毕后临时通知专项测试场地），请家长做好考生转场接送工作。

2、测试内容：

(1) 身体形态（10%权重）：身高，指距—身高差值

(2) 身体素质（10%权重）：

每个项目仅测量一次，如果犯规可以增加一次（两次均犯规则按照零分处理）。

项目	60 米	引体向上	三级蛙跳
男子冰球、速滑	✓	✓	✓

(3) 冰球专项技能（每个项目仅测量一次，如果犯规可以增加一次测试，两次均犯规则按照零分处理）：

① 基本技术测试（20%权重）

分类	项目	测试方法	备注
队 员	正滑	40 米正滑 场地准备好 40 米滑道,在裁判员的指令下依次进行测试,每人测试一次;按照用时参照评分标准进行评分。	
	倒滑	40 米倒滑 场地准备好 40 米滑道,在裁判员的指令下依次进行测试,每人测试一次;按照用时参照评分标准进行评分。	
	定 点 射门	每次 1 人测试,在距离球门 8 米处的 3 个点进行射门,每点 3 个球,要求在一分钟内利用三种射门技术(拉射、弹射、大力射门)完成射门;按照进球数量对照评分标准进行评分。	
	运 球 射门	每人 1 次,按照运动路线图,队员带球从 1 号点出发,按蛇形路线依次绕过 2 号、3 号、4 号、5 号点,到达 5 号点后,直线滑行至 6 号点,向左转弯,绕过 6 号点,直线滑行至 7 号点,急停往返至 8 号点,左转绕过 8 号点,并继续采用蛇形绕过 9 号点、10 号点,在滑过 11 号点后进行射门(详见“运球射门线路图”),射中正常得分,射不中扣 10 分(该项的百分制)。按照用时参照评分标准进行评分。	

②分组对抗赛测试（60%权重）：

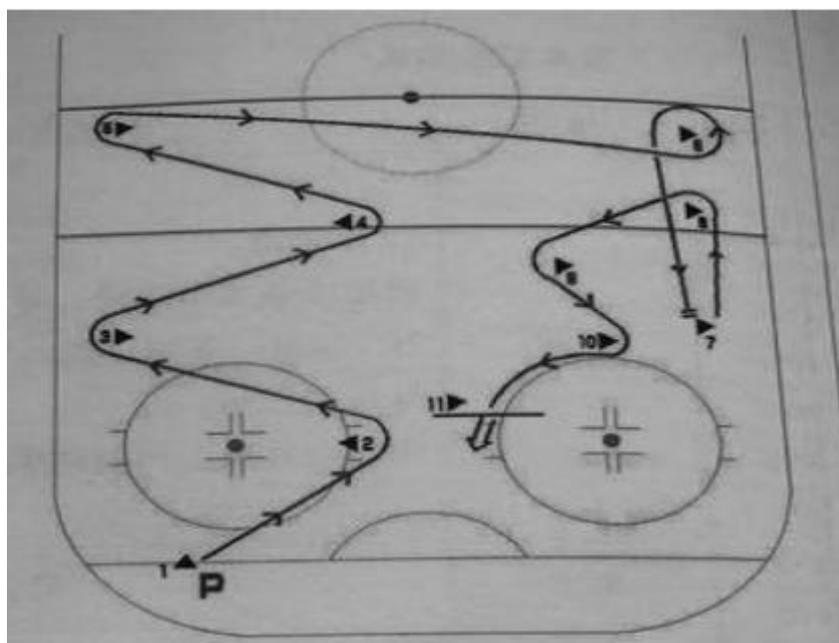
测试方法：视考生人数进行分组对抗赛 5-10 分钟左右。

评分方法：考评员参照实战评分表，所打分数至多可到小数点后 1 位。分组对抗赛将以场上位置，针对基本技术规范、个人能力、团队合作意识、技战术运用效果，作为评价标准，进行现场打分，满分 60 分。

实战评分表

等级	优	良	中	有待提高
分值	50—43 分	42—38 分	37—30 分	29 分以下

标准	技术规范协调；个人能力很强；有很强的团队合作意识；技战术运用效果十分理想。	技术较为规范；个人能力较强；团队合作意识较强；技战术运用效果较强。	技术规范一般；个人能力较为一般；具有一定的团队合作意识；技战术运用效果一般。	技术规范有待提高；个人能力不佳；团队合作意识不佳；技战术运用效果有很大提升空间。
----	---------------------------------------	-----------------------------------	--	--



运球射门线路图

(4) 短道速滑专项技能专项技能（每个项目仅测量一次，如果犯规可以增加一次两次均犯规则按照零分处理，本项目 60%权重）：

①500 米竞速测试：自 500 米起跑线出发，绕黑色标志物外侧滑行 4 圈半完成测试，最终成绩以滑行总时长为判定标准。

②1 圈竞速测试：自起跑线出发，绕黑色标志物外侧滑行完整 1 圈，以完成时间为评分依据。

③单脚支撑滑行测试：自 500 米起跑线出发滑行至第二直线段进行左脚单脚支撑，第三直线段切换为右脚单脚支撑，支撑腿膝关节弯曲角度 $\leq 90^\circ$ ，总成绩 = (左腿成绩 + 右腿成绩) $\times 0.5$ 。

④弯道交叉步滑行测试：左手触冰状态下，冰刀向左倾斜角度不得超过 90°，左右脚交替完成连续交叉滑行（左右各交叉 1 次计为 1 步），以连续滑行步数为评分标准。

(5) 短道速滑专项技术水平评分（20%权重）

采用裁判现场观摩的评价方法予以赋分，其分值为：

等级	优	良	中	有待提高
分值	20-17 分	16-13 分	12—9 分	8 分及以下
标准	1 动作规范； 2 姿势优美； 3 技术娴熟； 4 节奏明显； 5 对冰刀控制力强。	1 动作较规范； 2 姿势较优美； 3 技术较娴熟； 4 节奏较明显； 5 对冰刀控制力较强。	1 动作规范性一般； 2 姿势标准程度一般； 3 技术熟练程度一般； 4 有一定的节奏感； 5 对冰刀的控制力一般。	1 动作规范性有待提高 2 姿势标准度有待提高 3 技术程度有待提高 4 节奏感不强 5 雪冰刀制力较弱。

3、测试评分标准

附表一：身高得分表

分值	身高
100	175
95	173
90	171
85	169
80	167
75	165
70	163
65	161
60	159
55	157
50	155
45	153

附表二：指距—身高差值成绩对照表

分值	指距—身高差值
100	10
95	9
90	8
85	7
80	6
75	5
70	4
65	3
60	2
55	1
50	0
45	-1

40	151
35	149
30	147
25	145
20	143
15	141
10	139
5	137

40	-2
35	-3
30	-4
25	-5
20	-6
15	-7
10	-8
5	-9

附表三：60米成绩对照表

分值	成绩
100	7" 8
95	8" 2
90	8" 4
85	8" 5
80	8" 6
75	8" 7
70	8" 8
65	8" 9
60	9" 0
55	9" 1
50	9" 2
45	9" 3
40	9" 4
35	9" 5
30	9" 6
25	9" 7
20	9" 8
15	9" 9
10	10" 0
5	10" 1

附表四：引体向上成绩对照表

分值	成绩
100	20
95	19
90	18
85	17
80	16
75	15
70	14
65	13
60	12
55	11
50	10
45	9
40	8
35	7
30	6
25	5
20	4
15	3
10	2
5	1

附表五：三级蛙跳成绩对照表

分值	成绩
----	----

100	8.4
95	8.2
90	8.0
85	7.8
80	7.6
75	7.4
70	7.2
65	7.0
60	6.8
55	6.6
50	6.4
45	6.2
40	6.0
35	5.8
30	5.6
25	5.4
20	5.2
15	5.0
10	4.8
5	4.6

附表 6-9 为冰球专项测试标准

附表六：40 米正面滑行成绩参照表

分值	成绩
100	5" 10
95	5" 20
90	5" 30
85	5" 40
80	5" 50
75	5" 55
70	5" 60
65	5" 65
60	5" 70

附表七：40 米倒滑成绩参照表

分值	成绩
100	6" 30
95	6" 40
90	6" 50
85	6" 60
80	6" 70
75	6" 75
70	6" 80
65	6" 85
60	6" 90

55	5" 75
50	5" 80
45	5" 85
40	5" 90
35	5" 95
30	6" 00
25	6" 10
20	6" 20
15	6" 30
10	6" 40
5	6" 80

55	6" 95
50	7" 00
45	7" 10
40	7" 20
35	7" 30
30	7" 40
25	7" 50
20	7" 70
15	7" 80
10	8" 00
5	8" 30

附表八：定点射门成绩参照表

分值	成绩
100	9
95	
90	8
85	
80	7
75	
70	6
65	
60	5
55	
50	4
45	
40	3
35	
30	2
25	
20	1
15	
10	

附表九：运球射门成绩参照表

分值	成绩
100	22" 30
95	22" 60
90	22" 90
85	23" 20
80	23" 50
75	24" 00
70	24" 10
65	24" 20
60	24" 30
55	24" 40
50	24" 50
45	25" 00
40	25" 50
35	26" 00
30	26" 50
25	27" 00
20	27" 50
15	28" 00
10	28" 50

5	
---	--

5	29" 00
---	--------

附表 10-13 为短道速滑专项测试标准

附表 10: 500 米竞速成绩标准

分值	成绩
100	46"5
95	46"6
90	46"7
85	46"8
80	46"9
75	47"0
70	47"1
65	47"2
60	47"3
55	47"4
50	47"5
45	47"6
40	47"7
35	47"8
30	47"9
25	48"0
20	48"1
15	48"2
10	48"3
5	48"4

附表 11: 1 圈竞速成绩对照表

分值	成绩
100	13"0
95	13"1
90	13"2
85	13"3
80	13"4
75	13"5
70	13"6
65	13"7
60	13"8
55	13"9
50	14"0
45	14"1
40	14"2
35	14"3
30	14"4
25	14"5
20	14"6
15	14"7
10	14"8
5	14"9

附表 12: 单脚支撑滑行成绩对照表

分值	成绩
100	20 米
95	19 米
90	18 米
85	17 米

附表 13: 弯道交叉步滑行成绩参照表

分值	有效弯数
100	25 步
95	24 步
90	23 步
85	22 步

80	16 米
75	15 米
70	14 米
65	13 米
60	12 米
55	11 米
50	10 米
45	9 米
40	8 米
35	7 米
30	6 米
25	5 米
20	4 米
15	3 米
10	2 米
5	1 米

80	21 步
75	20 步
70	19 步
65	18 步
60	17 步
55	16 步
50	15 步
45	14 步
40	13 步
35	12 步
30	11 步
25	10 步
20	9 步
15	8 步
10	7 步
5	6 步

(五) 健美操 (测试地点：北京一零一中学体操馆)

1、测试标准

总分(100 分)=基本形态(10 分)+综合素质(40 分)+专项技术(50)分, 测试结束后计算综合得分。

2、测试内容与评分标准

(1) 基本形态 (10 分)

测试内容：身体比例和形象。

评分标准：考评员目测考生身体各部位的比例及面部形象进行综合评定。

(2) 综合素质(40 分)

①专项体能

测试内容：俯卧撑(30 秒)，两头起触脚(30 秒)，团身跳(30 秒)，纵劈腿(左、右)、横劈腿。

评分标准：

内容	得分					
	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0 分
俯卧撑(30 秒)	20 个	18 个	16 个	14 个	12 个	少于 12 个
两头起触脚(30 秒)	20 个	18 个	16 个	14 个	12 个	少于 12 个
团身跳(30 秒)	20 个	18 个	16 个	14 个	12 个	少于 12 个
纵劈腿(左、右)、横劈腿	0 公分	5 公分	10 公分	15 公分	20 公分	大于 20 公分

②专项技能

测试内容：直升飞机，分腿支撑转体 360 度，依柳辛，屈体分腿跳。

评分标准：

内容	得分				
	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分
直升飞机	完美	小错	中错	大错	失误
分腿支撑转体 360 度	完美	小错	中错	大错	失误
依柳辛	完美	小错	中错	大错	失误
屈体分腿跳	完美	小错	中错	大错	失误

注：考生要按照《国际体联(FIG)2025—2028 年竞技健美操竞赛规则》对难度动作的要求达到最低完成标准，考评员根据考生难度动作完成质量进行评定，对未达到最低完成界限的难度动作扣除相应的分值。

(3) 专项技术(50 分)

测试内容：按照《国际体联(FIG)2025—2028 年竞技健美操竞赛规则》对少年组或青年组的要求自编成套动作进行测试，展示考生的竞技能力。

评分标准：考评员对考生成套动作的艺术性、难度完成水平、动作完成质量以及表现力等方面进行综合评定。

(4) 成绩计算

测试内容	分值	总分
基本形态	10	100
综合素质	40	
专项技术	50	

测试结束后计算综合得分。

五、学校测试合格标准

校级测试组织评委集体打分，结合考生综合素质、学习成绩等综合评分，参考平常在校表现，按招生计划比例择优确定本校测试合格人员。

5月19日下午17:00前我校将短信通知校测结果，请及时关注短信信息并进行回复。校测合格名单在校内通知公告栏公示三个工作日。

六、海淀区级测试

5月22日，上报学校专业测试合格名单。

5月23日，区教委审核考生资格；下发“2025年海淀区高级中等学校招收体育特长生统一测试成绩表”。

5月25日8:00，区级在首都体育学院开展统测工作。测试前学校组织参加测试的考生认真学习“2025年海淀区高级中等学校招生体育特长生区级测试注意事项”（见附件3）。

5月26日—30日 海淀区教委公示区级统测合格名单。

七、录取规则

1. 测试合格的学生只能选一所学校，如果选两所或以上学校，
区教委审核时将取消学生测试合格资格。

2. 填报志愿时，须将我校普通班专业填报在统一招生第一志愿
第一专业栏内，方可以特长生身份被学校录取。

3. 未尽事宜解释权在学校。

八、咨询电话

招生咨询时间：上午 9：00—11：30，下午 14：00—17：00

各项目咨询电话：

1、田 径 韩老师 51633451

2、男 排 孙老师 51633246

3、女 排 孙老师 51633246

3、冰 雪 周老师 51633447

4、健美操 马老师 51633447

办公室电话： 李老师 51633412

九、监督举报电话

校内监督举报电话：51633233

附件：1. 2025 年海淀区高级中等学校招收体育特长生报名表

2. 致学生及学生家长的一封信

3. 2025 年海淀区高级中等学校招生体育特长生区级测试注意事项

北京一零一中

2025 年 5 月 8 日

附件 1

2025 年海淀区高级中等学校招收体育特长生报名表

中考报名号		姓 名	
性 别		联系电话	
特 长 项 目			
毕业学校： <hr/> (盖校章和学校体育负责人签字) 年 月 日		报考外区学校考生需由海淀区中招办在此栏加盖公章。 年 月 日	
以下由招生学校组织测试合格考生填写			
考生签字		监护人签字	
招生学校意见 (盖章) 月 日		主管部门意见 (盖章) 月 日	
注意事项： 一、 此表由考生所在初中学校发给报名参加体育特长生测试的考生（每生一张）。 二、 考生需持加盖毕业学校校章和学校体育负责人签字的报名表和身份证，于测试当日到招生学校复核并参加专项测试。具体报名和测试时间请登陆各招生学校网站或微信公众号等平台查询。 三、 考生经招生学校测试合格后，须将此表交给招生学校。			

附件 2

致学生及学生家长的一封信

学生及学生家长：您好！

2025 年海淀区高中阶段体育特长生招生工作即将开始，现将有关测试的要求和规定通知您，请您认真阅读，了解体育特长生测试的相关事项，保证考生以健康的身体参加测试，并取得满意的成绩。希望这项工作能得到您的关心和支持。

一、测试时间与地点

校级测试：2025 年 5 月 16 日下午 16:30 地点：北京一零一中

田径场、北京一零一中排球馆、体操馆、校外冰场

区级测试：2025 年 5 月 25 日上午 8:00 地点：首都体育学院

二、测试内容

测试内容及标准详见招生学校简章。

三、注意事项

1. 为保证体育测试的公平公正，考生在每项测试结束后，协助考务员核对相关信息，有疑问时当场向评委提出。考生在测试过程中如发现评委有违规违纪现象，可随时向测试场内的考务部门反映。

2. 家长要关注学生测试前的身体状况，保证不带病、带伤参加测试。测试前必须向学校提供考生身体健康证明，学校留存备案。考生因疾病未取得医生认定其身体已完全康复、可以参加体育活动的证明之前，坚决不允许参加体育测试。如有不适合参加体育活动的疾病未告知学校且自主参加测试的考生，在测试过程中出现任何伤害事故后果自负。

3. 测试期间，考点学校禁止考生家长入内。

为确保每位学生及家长及时了解到 2025 年海淀区高中阶段体育特长生现场测试的有关精神，在您阅读〈致学生及学生家长的一封信〉后，请将“回执”确认签字后返回学校，谢谢！

海淀区高中体育特长生招生工作小组

回 执

_____ 学校

学生签字：_____

班级：_____

家长签字：_____

电话：_____

2025 年 5 月

附件 3

2025 年海淀区高级中等学校招收体育特长生 区级测试注意事项

为保证 2025 年高级中等学校体育特长生全区统一测试的顺利进行，请各招生学校和考生严格遵守有关纪律和测试规定，按要求参加测试。

一、2025 年海淀区高级中等学校体育特长生统一测试于 5 月 25 日（星期日），在首都体育学院进行。

二、5 月 25 日上午 8:00 在田径馆北门外检录。各招生学校带队教师（不能是教练或家长）要带领考生到指定地点检录并负责考生场外的组织与管理。

三、检录时，考生需持“2025 年海淀区高级中等学校招收体育特长生统一测试成绩表”，并按要求参加测试。

四、考生要认真遵守考场纪律和考试规则，尊重并服从裁判和工作人员的判定和指挥，不得携带任何通讯工具进入测试现场。

五、考生测试时应着运动装和运动鞋，参加田径和篮球测试的考生胸前要佩戴测试号码（田径类为白布黑色数字，篮球类为白布红色数字，此工作由招生学校负责）。

六、考生测试前应做好充分的准备和热身活动，测试后应做好整理活动，避免伤害事故发生。

七、学校老师和考生要注意交通安全，自觉遵守交通法规，服从工作人员的指挥。

八、若发现测试中存在舞弊行为，学校和考生可向区级体育特长生招生工作小组举报。

九、本“测试注意事项”由招生学校负责传达到每位参加测试的考生。