**体育类专升本专项考试内容**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 考试内容 |
| 田径 | 挺身式跳远技评；背向滑步推铅球技评；400米跑 |
| 篮球 | 1分钟中距离投篮；半场往返运球投篮；实战能力测试 |
| 足球 | 5\*25米折返跑；颠球；绕杆射门；对抗性竞赛 |
| 排球 | 立定三级跳远；交替自传、垫球；发球（男生上手发球，女生不限 ） |
| 羽毛球 | 正手发高远球；正手击高远球；杀球 |
| 网球 | 底线正反手击球技术；截击技术；发球 |
| 乒乓球 | 发球；推挡搓；攻球；实战能力测试 |
| 体操 | 自编操（创编徒手操5节，含头部、上肢、躯干、下肢等部位，节拍为4\*8拍，动作名称自拟）；队列队形；体操专项素质（女生含靠墙手倒立、俯卧撑、1分钟仰卧起坐，男生含悬垂收腹举腿、屈臂撑、靠墙手倒立） |
| 武术 | 徒手套路；器械套路；侧空翻；旋风脚；柔韧性测试 |
| 健美操 | 健身操大众锻炼标准4级以上、有氧舞蹈3级以上、民族健身操2019年推广套路、搏击操自编（不少于32个8拍）、踏板操自编（不少于32个8拍）以上五类任选一套；三面叉技术动作；双飞燕技术动作 |
| 体育舞蹈 | 任选体育舞蹈十个舞种的任意一支进行2分钟的展示；三面叉技术动作 |
| 健身健美 | 立定跳远；800米跑；杠铃卧推、杠铃硬拉、杠铃深蹲 |
| 山地自行车 | 立定跳远；800米跑；平地障碍物骑行 |
| 攀岩 | 3分钟台阶测试；摸高跳；静态悬挂 |
| 定向 | 3公里测试跑；50米折返跑 |
| 高脚竞速 | 立定三级跳远；高脚50米计时跑 |
| 板鞋 | 立定三级跳远；200米跑；行进间车轮跑；100米板上跑 |
| 押加 | 波比跳1分钟；深蹲；卧推；押加技术动作考评 |
| 蹴球 | 正撞球（3米；5米）；回旋球；单腿独立支撑 |
| 珍珠球 | 立定跳远；定点投网；实战能力测试 |
| 秋千 | 铅球；1500米跑；秋千原地蹬摆技术 |