窗体顶端

附件4

**泌阳县中小学体育专业技能测试内容**

**一、徒手体操展示**（15分），时间3分钟

1、规定动作

（1）男选手组合动作

 头手倒立—团身前滚翻交叉腿转体180度—后滚翻—挺身跳。

（2）女选手组合动作

 前滚翻直腿坐—肩肘倒立（2秒）—经单肩后滚翻成单膝跪撑—跪跳起。

2、测试方法

每人两次，计最高成绩。

**二、队列队形口令**（15分），时间3分钟

（1）队列队形动作

立正、稍息、看齐、原地踏步走、齐步走、跑步、立定、原地向左转、原地向右转、原地向后转、行进间向左转、行进间向右转、行进间向后转。

（2）测试方法

A、在半个篮球场内，自喊口令自做队列队形动作；

B、队列队形动作的口令编排顺序自己确定，全部完成上述动作；

C、出发和结束的位置应该在同一处。

**三、篮球---往返运球投篮**（10分），时间3分钟

 由球场右侧边线中点开始，面向球篮以右手运球上篮，同时开始计时。球中篮后，仍以右手运球至左侧边线中点；然后折返用左手运球上篮；投中篮后仍以左手运球回到原起点；同样再重复上述运球投篮一次，回到原起点时停表。

 运球必须正常连续，按左、右手规定要求进行，不得远推运球上篮；投篮必须中篮，才能继续前进；投篮手型、手法不限，左右手投篮均可。违反要求一次，增加0.5秒。每人一次机会。

窗体底端