**附件4**

2025年上海市青浦区第一中学招收市级优秀体育学生射箭项目资格确认内容、方法与标准

|  |  |
| --- | --- |
| 考核项目 | 考核内容 |
| 心理素质（10%） | 用力感 |
| 专项素质（10%） | 拉弓稳定时间 |
| 专项技能（60%） | 30米单轮 |
| 比赛成绩（20%） | 近两年获得市级及以上比赛的最好成绩 |

1. 心理素质（10%）：用力感

测试方法：学生手握握力器，用优势手尽最大力握一次，主试记下数值，并把握力器上的发声器移到1/2最大握力处（或用限位钉挡在该处）。令学生再握两次，第一次慢些使劲，当听到声音（或遇到阻挡物），要求学生凭自己的感觉复制，记录两次握力差值。

测试器材：有发声附件的握力计、眼罩

1. 专项素质（10%）：拉弓稳定时间

测试方法：学生将弓拉开，拉靠到位，身体重心不变，用力不抖箭头移动位置11.5厘米，评测专家启动秒表计时，当学生不能按上述要求完成动作时，立即停表，以秒为单位记录成绩。

测试器材：弓、箭、秒表

（三）专项技能（60%）

测试方法：30米单轮,共射10支箭。

测试器材：自备

评价标准：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 成绩/环 | 评价标准 |
| 30米单轮 | 100环 | 100分 |
| 90环 | 90分 |
| 80环 | 80分 |
| 70环 | 70分 |
| 60环 | 60分 |
| 50环 | 50分 |
| 40环 | 40分 |
| 30环 | 30分 |
| 20环 | 20分 |
| 10环 | 10分 |

专项技能考核以分数（10支箭所得总分100分，得分\*0.6=所得分数）高低排名，分数相同者以现场技能测试x多者排名靠前。

（四）以往比赛成绩（20%）：

考生近两年参加市级及以上比赛所获得的最好成绩。

最终分数相同者需再进行一次专项技能的考核，即每人再射一支箭，环数高者胜。