

附件 3:

中国人民大学 2019 年高水平运动队招生 专业测试内容

一、男足

1. 身体素质：30 米跑
2. 基本技术：踢准、运球过杆射门
3. 实战能力：考生按所报考的场上位置，分队进行比赛。主要考核基本技术运用、战术意识、位置技术、个人特点、综合能力。

二、田径

1. 男子 800 米
2. 男子 110 米栏
3. 女子 100 米

三、男排

1. 素质：

- (1) 主攻、副攻、接应、二传：摸高
- (2) 自由人：6 米移动

2. 传垫球、打防
3. 防守
4. 扣球
5. 发球
6. 比赛

四、女篮

1. 基本技术：2 分钟自投自抢
 - (1) 两分跳投
 - (2) 三分远投
2. 比赛能力：
 - (1) 半场三对三
 - (2) 全场五对五

五、网球

1. 基本技术
2. 体能素质
3. 比赛
4. 二本线和二本 65%的考生分别进行比赛，如单一降分政策考生不超过两人（含两人）则一起比赛。

六、武术

1. 基本功：基本腿法 5 种（正踢、侧踢、里合、外摆及扫转腿法 2 种）；跳跃 5 种（腾空飞脚、旋风脚、外摆莲、侧空翻和旋子）；难度动作（A 组难度、B 组难度、C 组难度）；柔韧性（左右直叉、横叉和下腰）；

2. 拳术：长拳、太极拳、南拳和传统拳术任选一项（套路完成时间不少于 1 分钟，太极拳不少于 3 分钟）；

3. 器械：长器械、短器械、太极器械和传统器械任选一项（套路完成时间不少于 1 分钟，太极器械不少于 2 分钟）。

4. 身体素质：1 分钟仰卧起坐和立定跳远。