

上海体育大学 2026 年上海市专科自主招生考试

综合面试

一、自我介绍

不少于 2 分钟的自我介绍，内容主要包括考生的运动员技术等级水平、体育竞赛成绩、学习经历、体育运动经历、获奖情况、训练目标规划等。

二、互动提问

考官根据考生的自我介绍，对考生提出 2-3 个问题，包括但不限于体育专业知识、竞赛经历、训练方法、职业规划等，请考生即兴回答。

三、面试要求

- 1.衣着整洁，仪表得体，行为举止稳重，端庄大方，肢体表达得当。
- 2.语言表达清晰，内容真实具体，突出个人体育特长和综合素质。
- 3.陈述清楚，逻辑清晰，观点明确，展现良好的应变能力和思维深度。

上海体育大学 2026 年上海市专科自主招生考试

体育测试评分标准（100 米跑）

一、考试方法

1. 每位考生只有一次测试机会。考生起跑犯规两次，即取消其该项目考试资格。
2. 考生测试时须采用蹲踞式起跑，可采用起跑器。如穿钉鞋，钉鞋须使用短钉（鞋钉长度须短于 9 毫米）。
3. 测试采用电动计时，计时以秒为单位，精确到百分之一秒。
4. 如考生在此项测试过程中有意妨碍、阻扰、影响他人测试，即取消其该项目成绩。经认定为被妨碍、阻扰、影响的考生可有一次补测机会。

二、评分标准

分值	100 米跑(单位：秒)	
	男	女
20	12.64	14.04
19	12.84	14.24
18	13.04	14.44
17	13.24	14.64
16	13.44	14.84
15	13.64	15.04
14	13.84	15.24
13	14.04	15.44
12	14.24	15.64
11	14.44	15.84
10	14.64	16.04
9	15.04	16.44
8	15.44	16.84
7	15.84	17.24
6	16.24	17.64
5	16.64	18.04
4	17.04	18.44
3	17.44	18.84
2	17.84	19.24
1	18.24	19.64

上海体育大学 2026 年上海市专科自主招生考试

体育测试评分标准（立定跳远）

一、考试方法

1.考试方法：考生两脚原地站立起跳，不能有预跳或踩线，以身体任何部位着地最近点为测量点，每人测试 2 次，取最好成绩。

2.考试要求：考生在进行考试时，建议穿运动服、运动鞋，不允许穿钉子鞋（包括鞋底带铁钉或塑料钉的鞋子）。

二、评分标准

分值	立定跳远（单位：厘米）	
	男	女
20	270	206
19	265	200
18	260	194
17	253	187
16	245	180
15	241	177
14	237	174
13	233	171
12	229	168
11	225	165
10	221	162
9	217	159
8	213	156
7	209	153
6	205	150
5	200	145
4	195	140
3	190	135
2	185	130
1	180	125

上海体育大学 2026 年上海市专科自主招生考试

体育测试评分标准（掷实心球）<双手头上前掷>

一、考试方法

（一）场地与器材

（1）考试场地

①投掷区：在宽 5 米、纵向长 3 米的区域内掷球，地面为塑胶材质，起掷线以 5 厘米宽白线后沿（投掷方向为前）为准。

②落地区：考试在宽 5 米，纵向长 30 米的长方形场地内进行，场地边线和起掷线均用 5 厘米宽白线标定，边线线宽不包括在落地区域内，使用可产生明显落地痕迹的地面作为有效落地区。

（2）考试器材

实心球球体直径 14 厘米(误差 1 厘米)。重量：男女考试用球重量均为 2 公斤，超重不大于 30 克，重量不足的不能用于考试。

（二）动作要求

（1）考生双脚前后或平行站立于起掷线后，双手持球于头上，双手同时用力将球经头上向落地区方向掷出。

（2）在掷球过程中，出现单手掷球，判为犯规。

（3）双脚必须经静止站立后方可掷球，不可在走动或跑动中直接掷球。掷球前双脚不可离地或在地面滑动。实心球出手时，双脚可离地交换。

（4）掷球过程中，身体任何部位不可触及起掷线或起掷线前方地面。

（5）掷球后，应向后离开投掷区。身体任何部位触及起掷线或起掷线前方地面离开投掷区，均被判为犯规。

（三）测试方法

（1）考试时，每人有 2 次试掷机会，以其中最佳一次有效成绩作为考试成绩。

（2）允许考生佩戴护腕或护肘参加考试。考生在考试时应穿平底运动鞋，不可穿钉鞋。

（3）考试时，考生可以在手上涂镁粉，但不可将两个或两个以上手指缠在一起（开放性创口除外）进行掷球，不可在足底或足底地面放置防滑物质。

（4）测量的最小单位为 1 厘米，计取成绩得分时，以成绩对应的得分计取，若测量成绩在评分标准的两个相邻分值之间，则按其中较低的分值评分。

（5）测量方法：从实心球有效落地痕迹的最近点垂直测量至起掷线后沿。

二、评分标准

分值	掷实心球（单位：米）	
	男	女
20	13.3	9.3
19	12.8	8.9
18	12.3	8.6
17	11.8	8.3
16	11.3	8
15	10.8	7.8
14	10.3	7.6
13	9.8	7.4
12	9.3	7.2
11	8.8	7
10	8.4	6.8
9	8	6.6
8	7.6	6.4
7	7.2	6.2
6	6.9	6
5	6.7	5.8
4	6.5	5.6
3	6.3	5.4
2	6.1	5.2
1	6	5