

# 目 录

第一章	考试项目设置及分值分布	1
第二章	身体素质项目测试方法	2
第一节	100 米跑	2
表 1	男子 100 米跑评分标准	3
表 2	女子 100 米跑评分标准	4
第二节	5 米三向折回跑	6
表 3	男子 5 米三向折回跑评分标准	8
表 4	女子 5 米三向折回跑评分标准	9
第三章	辅助技术项目测试方法	10
第一节	篮球往返运球单手低手投篮	10
表 5	男子篮球辅项评分标准	12
表 6	女子篮球辅项评分标准	13
第二节	排球对墙传球垫球	15
表 7	排球对墙传垫球评分标准	17
第三节	足球 20 米运球绕杆射门	18
表 8	男子足球辅项运球绕杆射门评分标准	19
表 9	女子足球辅项运球绕杆射门评分标准	20
第四节	游泳	21
表 10	男子辅项游泳评分标准	22
表 11	女子游泳辅项评分标准	23
第四章	专项技术项目测试方法	24
第一节	田径	24

表 12	男子 200 米专项成绩评分标准 (一个弯道) .....	27
表 13	女子 200 米专项成绩评分标准 (一个弯道) .....	28
表 14	男子 400 米专项成绩评分标准 .....	29
表 15	女子 400 米专项成绩评分标准 .....	31
表 16	男子 800 米专项成绩评分标准 .....	33
表 17	女子 800 米专项成绩评分标准 .....	34
表 18	男子 1500 米专项成绩评分标准 .....	35
表 19	女子 1500 米专项成绩评分标准 .....	36
表 20	男子 110 米栏专项成绩评分标准 (栏高 1 米、栏距 8.9 米) .....	37
表 21	女子 100 米栏专项成绩评分标准 (栏高 84 厘米、栏距 8.5 米) .....	38
表 22	男子跳高专项成绩评分标准 .....	39
表 23	女子跳高专项成绩评分标准 .....	40
表 24	男子跳远专项成绩评分标准 .....	41
表 25	女子跳远专项成绩评分标准 .....	42
表 26	男子撑杆跳高专项成绩评分标准 .....	43
表 27	男子三级跳远专项成绩评分标准 .....	44
表 28	女子三级跳远专项成绩评分标准 .....	45
表 29	男、女铅球专项成绩评分标准 (男子 6 千克、女子 4 千克) .....	46
表 30	男、女铁饼专项成绩评分标准 (男子 1.5 千克、女子 1 千克) .....	47
表 31	男子标枪专项成绩评分标准 (700 克) .....	48

表 32	女子标枪专项成绩评分标准 (600 克) .....	49
第二节	篮球 .....	50
表 33	男、女篮专项达标项目成绩评分标准 .....	54
第三节	排球 .....	55
表 34	男、女排专项助跑摸高评分标准 .....	60
第四节	足球 .....	61
表 35	足球专项颠球成绩评分标准 .....	66
表 36	男子足球专项运球绕杆射门成绩评分标准 .....	67
表 37	女子足球专项运球绕杆射门成绩评分标准 .....	68
表 38	足球守门员测试立定跳远评分表 (男子) .....	69
表 39	足球守门员测试立定跳远评分表 (女子) .....	69
表 40	守门员扑接球技术评分标准 .....	70
第五节	武术 .....	71
表 41	武术专项动作规格错误内容及扣分标准 .....	72
表 42	武术专项难度内容及分值确定标准 .....	73
表 43	武术专项难度完成不符合规定的确认标准 .....	74
第六节	体操 .....	75
表 44	男子自由体操动作说明和动作错误扣分标准 .....	76
表 45	男子单杠动作说明和动作错误扣分标准 .....	77
表 46	男子双杠动作说明和动作错误扣分标准 .....	78
表 47	女子自由体操动作说明和动作错误扣分标准 .....	79
表 48	女子单杠动作说明和动作错误扣分标准 .....	80
表 49	女子双杠动作说明和动作错误扣分标准 .....	81
第七节	网球 .....	83

第八节	游泳 .....	86
表 50	男子游泳专项 100 米成绩评分标准 .....	87
表 51	女子游泳专项 100 米成绩评分标准 .....	89
第九节	羽毛球 .....	91
第十节	乒乓球 .....	95
表 52	乒乓球专项达标项目成绩评分标准 .....	98
第十一节	健美操 .....	100
第十二节	跆拳道 .....	102
表 53	跆拳道专项女子横叉评分标准 .....	104
表 54	跆拳道专项男子横叉评分标准 .....	105
表 55	跆拳道专项男子双飞踢评分标准 .....	106
表 56	跆拳道专项女子双飞踢评分标准 .....	107
表 57	跆拳道专项组合靶技术评分标准 .....	108
第十三节	艺术体操 .....	109
表 58	艺术体操专项素质评分标准 .....	109
表 59	艺术体操专项技术徒手规定动作评分标准 .....	110
表 60	艺术体操专项技术球规定动作评分标准 .....	110

## 第一章 考试项目设置及分值分布

体育专业考试项目由身体素质项目、辅助技术项目和专项技术项目三部分构成，专业考试成绩满分为 300 分。

一 身体素质项目（满分 150 分）：包括 100 米（90 分）和五米三向折回跑（60 分）。

二 辅助技术项目（满分 50 分）：在篮球往返运球单手低手投篮、排球传球垫球、足球运球绕杆射门和游泳四个项目中，考生按要求选择其中一项考试。

三 专项技术项目（满分 100 分）：在田径[含 200 米、400 米、800 米、1500 米、110 米栏（男）、100 米栏（女）、铅球、铁饼、标枪、三级跳远、撑杆跳高（男）、跳高、跳远]、篮球、排球、乒乓球、足球、羽毛球、网球、武术、游泳、体操、艺术体操、健美操、跆拳道诸项目中，考生任选一项考试。

## 第二章 身体素质项目测试方法

身体素质项目（满分150分）：包括100米跑（90分）和五米三向折回跑（60分）。

### 第一节 100米跑

#### 一 考试细则

（一）采用分道跑的方法进行考试，考试场地按田径运动竞赛规则的规定进行设置。

（二）起跑必须采用蹲踞式，使用电动计时设备计取成绩，最小计量单位是1/100秒，参照评分标准换算成得分。

（三）参照最新田径竞赛规则执行。

（四）每组考试人数一般不超过6人。

#### 二 评分标准

按达标时间评分，评分标准详见表1、表2。

表1 男子100米跑评分标准

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	手	电		手	电		手	电
100.00	11.30	11.54	66.65	12.55	12.79	33.50	13.80	14.04
98.66	11.35	11.59	65.32	12.60	12.84	32.18	13.85	14.09
97.32	11.40	11.64	63.99	12.65	12.89	30.86	13.90	14.14
95.99	11.45	11.69	62.66	12.70	12.94	29.53	13.95	14.19
94.65	11.50	11.74	61.33	12.75	12.99	28.21	14.00	14.24
93.31	11.55	11.79	60.00	12.80	13.04	26.89	14.05	14.29
91.98	11.60	11.84	58.67	12.85	13.09	25.57	14.10	14.34
90.64	11.65	11.89	57.34	12.90	13.14	24.25	14.15	14.39
89.30	11.70	11.94	56.02	12.95	13.19	22.93	14.20	14.44
87.97	11.75	11.99	54.69	13.00	13.24	21.61	14.25	14.49
86.63	11.80	12.04	53.36	13.05	13.29	20.30	14.30	14.54
85.30	11.85	12.09	52.04	13.10	13.34	18.98	14.35	14.59
83.96	11.90	12.14	50.71	13.15	13.39	17.66	14.40	14.64
82.63	11.95	12.19	49.38	13.20	13.44	16.34	14.45	14.69
81.30	12.00	12.24	48.06	13.25	13.49	15.02	14.50	14.74
79.96	12.05	12.29	46.73	13.30	13.54	13.71	14.55	14.79
78.63	12.10	12.34	45.41	13.35	13.59	12.39	14.60	14.84
77.30	12.15	12.39	44.08	13.40	13.64	11.07	14.65	14.89
75.96	12.20	12.44	42.76	13.45	13.69	9.76	14.70	14.94
74.63	12.25	12.49	41.43	13.50	13.74	8.44	14.75	14.99
73.30	12.30	12.54	40.11	13.55	13.79	7.13	14.80	15.04
71.97	12.35	12.59	38.79	13.60	13.84	5.81	14.85	15.09
70.64	12.40	12.64	37.47	13.65	13.89	4.50	14.90	15.14
69.31	12.45	12.69	36.14	13.70	13.94	3.18	14.95	15.19
67.98	12.50	12.74	34.82	13.75	13.99	1.87	15.00	15.24

表2 女子100米跑评分标准

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	手	电		手	电		手	电
100.00	12.80	13.04	81.21	14.30	14.54	62.49	15.80	16.04
99.37	12.85	13.09	80.58	14.35	14.59	61.87	15.85	16.09
98.75	12.90	13.14	79.96	14.40	14.64	61.25	15.90	16.14
98.12	12.95	13.19	79.33	14.45	14.69	60.62	15.95	16.19
97.49	13.00	13.24	78.71	14.50	14.74	60.00	16.00	16.24
96.86	13.05	13.29	78.08	14.55	14.79	59.38	16.05	16.29
96.24	13.10	13.34	77.46	14.60	14.84	58.76	16.10	16.34
95.61	13.15	13.39	76.84	14.65	14.89	58.13	16.15	16.39
94.98	13.20	13.44	76.21	14.70	14.94	57.51	16.20	16.44
94.36	13.25	13.49	75.59	14.75	14.99	56.89	16.25	16.49
93.73	13.30	13.54	74.96	14.80	15.04	56.27	16.30	16.54
93.10	13.35	13.59	74.34	14.85	15.09	55.64	16.35	16.59
92.48	13.40	13.64	73.71	14.90	15.14	55.02	16.40	16.64
91.85	13.45	13.69	73.09	14.95	15.19	54.40	16.45	16.69
91.22	13.50	13.74	72.47	15.00	15.24	53.78	16.50	16.74
90.60	13.55	13.79	71.84	15.05	15.29	53.16	16.55	16.79
89.97	13.60	13.84	71.22	15.10	15.34	52.54	16.60	16.84
89.34	13.65	13.89	70.59	15.15	15.39	51.92	16.65	16.89
88.72	13.70	13.94	69.97	15.20	15.44	51.30	16.70	16.94
88.09	13.75	13.99	69.35	15.25	15.49	50.68	16.75	16.99
87.47	13.80	14.04	68.72	15.30	15.54	50.06	16.80	17.04
86.84	13.85	14.09	68.10	15.35	15.59	49.44	16.85	17.09
86.21	13.90	14.14	67.48	15.40	15.64	48.82	16.90	17.14
85.59	13.95	14.19	66.85	15.45	15.69	48.20	16.95	17.19
84.96	14.00	14.24	66.23	15.50	15.74	47.58	17.00	17.24
84.34	14.05	14.29	65.61	15.55	15.79	46.96	17.05	17.29
83.71	14.10	14.34	64.98	15.60	15.84	46.33	17.10	17.34
83.09	14.15	14.39	64.36	15.65	15.89	45.71	17.15	17.39
82.46	14.20	14.44	63.74	15.70	15.94	45.09	17.20	17.44
81.83	14.25	14.49	63.11	15.75	15.99	44.47	17.25	17.49

续表 2

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	手	电		手	电		手	电
43.85	17.30	17.54	28.98	18.50	18.74	14.16	19.70	19.94
43.23	17.35	17.59	28.37	18.55	18.79	13.54	19.75	19.99
42.61	17.40	17.64	27.75	18.60	18.84	12.93	19.80	20.04
41.99	17.45	17.69	27.13	18.65	18.89	12.31	19.85	20.09
41.37	17.50	17.74	26.51	18.70	18.94	11.69	19.90	20.14
40.75	17.55	17.79	25.89	18.75	18.99	11.08	19.95	20.19
40.13	17.60	17.84	25.27	18.80	19.04	10.46	20.00	20.24
39.51	17.65	17.89	24.66	18.85	19.09	9.84	20.05	20.29
38.89	17.70	17.94	24.04	18.90	19.14	9.23	20.10	20.34
38.27	17.75	17.99	23.42	18.95	19.19	8.61	20.15	20.39
37.65	17.80	18.04	22.80	19.00	19.24	8.00	20.20	20.44
37.03	17.85	18.09	22.18	19.05	19.29	7.38	20.25	20.49
36.41	17.90	18.14	21.57	19.10	19.34	6.76	20.30	20.54
35.79	17.95	18.19	20.95	19.15	19.39	6.15	20.35	20.59
35.17	18.00	18.24	20.33	19.20	19.44	5.53	20.40	20.64
34.55	18.05	18.29	19.71	19.25	19.49	4.92	20.45	20.69
33.94	18.10	18.34	19.10	19.30	19.54	4.30	20.50	20.74
33.32	18.15	18.39	18.48	19.35	19.59	3.69	20.55	20.79
32.70	18.20	18.44	17.86	19.40	19.64	3.07	20.60	20.84
32.08	18.25	18.49	17.24	19.45	19.69	2.46	20.65	20.89
31.46	18.30	18.54	16.63	19.50	19.74	1.84	20.70	20.94
30.84	18.35	18.59	16.01	19.55	19.79	1.23	20.75	20.99
30.22	18.40	18.64	15.39	19.60	19.84	0.61	20.80	21.04
29.60	18.45	18.69	14.78	19.65	19.89			

## 第二节 5 米三向折回跑

### 一 场地设备（见图 1）

场地为一直角的两条边和其角平分线组成的各长 5 米、宽 5 厘米的三向跑道线构成；起、终点均设在直角顶点处（起、终点线均经过 A 点，其中起点线垂直于 AB，终点线垂直于 AD），在起终点，三向跑道的顶端各画一条长 40 厘米，宽 5 厘米的标志线。（图 1）

### 二 动作规格

考生从起点以站立姿势起跑，先向右边跑道跑进至顶端，用脚触及标志线后返回原起点；再向中间跑道跑进至顶端，用脚触及标志线后返回原起点；再向左边跑道跑进至顶端，用脚触及标志线后返回原起点（即终点）。

考试中，脚未触及标志线折返，判犯规；手撑地（因摔倒，手撑地除外），判犯规。

### 三 考试方法

按符合动作规格的跑进路线跑完全程，采用电动计时器或 3 块秒表计时，按田径运动竞赛规则确定成绩。若测试犯规无成绩者，可重测一次，成绩按考生重测成绩扣除该项目总分的 10% 计算。继续测试犯规无成绩者，还可再重测一次，成绩按考生最终成绩扣除该项目总分的 20% 计算，每位考生最多只可重测两次，以最后一次成绩为准。

### 四 评分标准：

按达标时间评分，评分标准详见表 3、表 4。

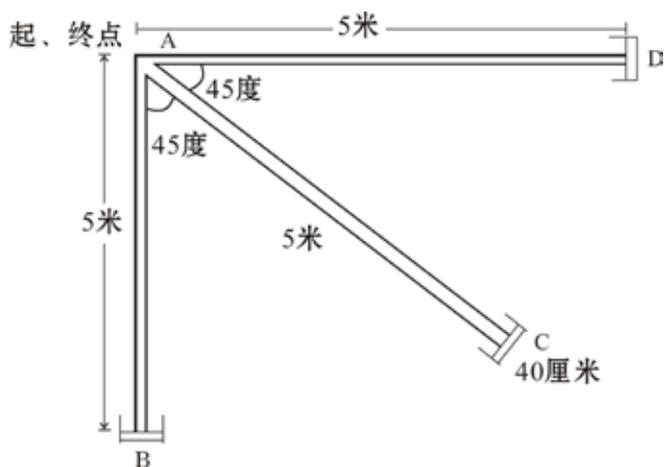


图1 5米三向折回跑场地设置图

表 3 男子 5 米三向折回跑评分标准

分值	成绩 ( 秒)	分值	成绩 ( 秒)	分值	成绩 ( 秒)
100.0	7.30	65.70	8.50	31.60	9.70
98.57	7.35	64.27	8.55	30.19	9.75
97.13	7.40	62.85	8.60	28.77	9.80
95.70	7.45	61.42	8.65	27.36	9.85
94.27	7.50	60.00	8.70	25.94	9.90
92.84	7.55	58.58	8.75	24.53	9.95
91.40	7.60	57.15	8.80	23.11	10.00
89.97	7.65	55.73	8.85	21.70	10.05
88.54	7.70	54.31	8.90	20.29	10.10
87.11	7.75	52.89	8.95	18.87	10.15
85.68	7.80	51.47	9.00	17.46	10.20
84.25	7.85	50.04	9.05	16.05	10.25
82.82	7.90	48.62	9.10	14.63	10.30
81.39	7.95	47.20	9.15	13.22	10.35
79.96	8.00	45.78	9.20	11.81	10.40
78.54	8.05	44.36	9.25	10.40	10.45
77.11	8.10	42.94	9.30	8.99	10.50
75.68	8.15	41.53	9.35	7.58	10.55
74.25	8.20	40.11	9.40	6.17	10.60
72.83	8.25	38.69	9.45	4.76	10.65
71.40	8.30	37.27	9.50	3.35	10.70
69.97	8.35	35.85	9.55	1.94	10.75
68.55	8.40	34.44	9.60	0.52	10.80
67.12	8.45	33.02	9.65		

表 4 女子 5 米三向折回跑评分标准

分值	成绩 ( 秒)	分值	成绩 ( 秒)	分值	成绩 ( 秒)
100.0	8.00	65.40	8.95	31.50	9.90
98.16	8.05	63.60	9.00	29.73	9.95
96.32	8.10	61.80	9.05	27.97	10.00
94.40	8.15	60.00	9.10	26.20	10.05
92.66	8.20	58.20	9.15	24.44	10.10
90.82	8.25	56.41	9.20	22.68	10.15
89.00	8.30	54.62	9.25	20.93	10.20
87.17	8.35	52.83	9.30	19.17	10.25
85.34	8.40	51.04	9.35	17.42	10.30
83.52	8.45	49.25	9.40	15.67	10.35
81.70	8.50	47.47	9.45	13.92	10.40
79.88	8.55	45.69	9.50	12.17	10.45
78.06	8.60	43.91	9.55	10.42	10.50
76.25	8.65	42.13	9.60	8.68	10.55
74.43	8.70	40.35	9.65	6.94	10.60
72.62	8.75	38.58	9.70	5.20	10.65
70.81	8.80	36.80	9.75	3.46	10.70
69.01	8.85	35.03	9.80	1.72	10.75
67.20	8.90	33.26	9.85		

## 第三章 辅助技术项目测试方法

辅助技术项目（满分 50 分）：在篮球往返运球单手低手投篮、排球传球垫球、足球运球绕杆射门和游泳四个项目中，考生按要求选择其中一项进行考试。其中考生选择篮球往返运球单手低手投篮为辅助技术项目时，不能选择篮球作为专项，选择了排球传球垫球作为辅助技术项目时，就不能选择排球作为专项，选择了足球运球绕杆射门作为辅助技术项目时，就不能选择足球为专项，选择了游泳为辅助技术项目时，就不能选择游泳为专项，反之也不行。

### 第一节 篮球往返运球单手低手投篮

#### 一 场地设备

标准篮球场、电动计时器或秒表、篮球（见图 2）

#### 二 动作规格

考生持球站立端线中点外，听到口令后开始运球，同时开始计时，运球方向与顺序可自定（即可先从右到左，亦可先从左到右）。运球至左（右）侧边线，脚踏入以中线和边线的交点为圆心、半径为 0.5 米的圆弧内，返回时运球行进间上篮，投中后，再运球至右（左）侧边线中点（同前），返回时运球行进间上篮至投中。球入篮筐（球的顶点低于篮筐）停表。

#### 三 考试方法

考生考试成绩记录最小单位为 0.1 秒。考生必须投中篮后才能继续运球。凡带球走、投篮不中继续前进视为考试失败。每人考试一次，如考试犯规而无成绩者，可重测一次，但得扣除该项目总分的 10%，如再犯规无成绩者，还可再重测一次，但得扣除该项目总分的 20%，最多只能重测两次。以最后一次测试成绩为准。

#### 四 考试要求

为了达到考试目的，提高学生控球能力，规定考生开始运球

和第一次中篮后向另一侧运球时，运球落点不得超出五米运球限制线，中场返回时第一次运球落点不得超出三分球限制线，否则判违例。考试过程中，篮球规则中对运球的限制均适用。（注：运球限制线是以端线中点为圆心，5米为半径所画的圆弧线。）

## 五 评分标准

按达标时间评分，评分标准详见表5、表6。

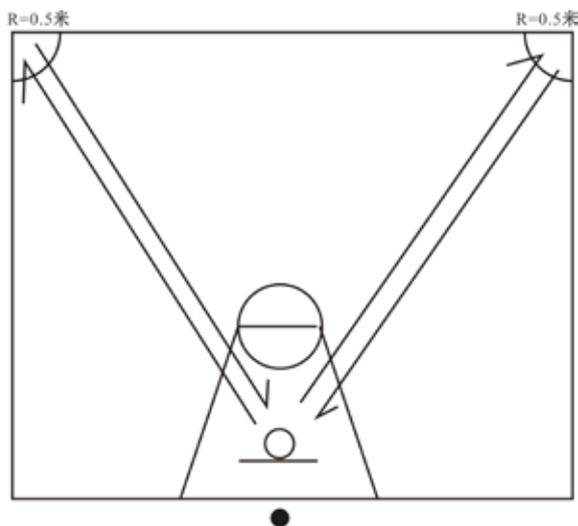


图2 篮球往返运球投篮

表5 篮球辅项往返运球投篮评分标准（男子）

分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)
100.00	13.60	50.05	16.50	21.58	19.40
96.87	13.70	48.90	16.60	20.74	19.50
94.03	13.80	47.76	16.70	19.90	19.60
91.42	13.90	46.64	16.80	19.06	19.70
88.98	14.00	45.53	16.90	18.24	19.80
86.70	14.10	44.44	17.00	17.42	19.90
84.53	14.20	43.36	17.10	16.60	20.00
82.48	14.30	42.30	17.20	15.80	20.10
80.51	14.40	41.25	17.30	14.99	20.20
78.62	14.50	40.21	17.40	14.20	20.30
76.80	14.60	39.18	17.50	13.41	20.40
75.05	14.70	38.17	17.60	12.62	20.50
73.36	14.80	37.17	17.70	11.84	20.60
71.74	14.90	36.18	17.80	11.07	20.70
70.12	15.00	35.20	17.90	10.30	20.80
68.56	15.10	34.23	18.00	9.53	20.90
67.05	15.20	33.27	18.10	8.77	21.00
65.58	15.30	32.32	18.20	8.02	21.10
64.14	15.40	31.38	18.30	7.27	21.20
62.73	15.50	30.45	18.40	6.52	21.30
61.35	15.60	29.52	18.50	5.78	21.40
60.00	15.70	28.61	18.60	5.05	21.50
58.68	15.80	27.70	18.70	4.32	21.60
57.38	15.90	26.81	18.80	3.59	21.70
56.10	16.00	25.92	18.90	2.86	21.80
54.85	16.10	25.03	19.00	2.15	21.90
53.62	16.20	24.16	19.10	1.43	22.00
52.41	16.30	23.29	19.20	0.72	22.10
51.22	16.40	22.43	19.30	0	22.20

表 6 篮球辅项往返运球投篮评分标准（女子）

分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)
100.00	15.10	66.72	17.90	47.91	20.70
97.80	15.20	65.93	18.00	47.34	20.80
95.83	15.30	65.15	18.10	46.76	20.90
94.03	15.40	64.39	18.20	46.19	21.00
92.35	15.50	63.63	18.30	45.63	21.10
90.78	15.60	62.89	18.40	45.07	21.20
89.30	15.70	62.15	18.50	44.51	21.30
87.90	15.80	61.42	18.60	43.96	21.40
86.56	15.90	60.71	18.70	43.42	21.50
85.27	16.00	60.00	18.80	42.87	21.60
84.04	16.10	59.30	18.90	42.33	21.70
82.84	16.20	58.61	19.00	41.80	21.80
81.69	16.30	57.93	19.10	41.27	21.90
80.58	16.40	57.25	19.20	40.74	22.00
79.50	16.50	56.59	19.30	40.21	22.10
78.44	16.60	55.93	19.40	39.69	22.20
77.42	16.70	55.27	19.50	39.18	22.30
76.42	16.80	54.63	19.60	38.66	22.40
75.45	16.90	53.99	19.70	38.15	22.50
74.49	17.00	53.35	19.80	37.64	22.60
73.56	17.10	52.73	19.90	37.14	22.70
72.65	17.20	52.11	20.00	36.64	22.80
71.76	17.30	51.49	20.10	36.14	22.90
70.88	17.40	50.88	20.20	35.65	23.00
70.02	17.50	50.28	20.30	35.15	23.10
69.17	17.60	49.68	20.40	34.67	23.20
68.34	17.70	49.09	20.50	34.18	23.30
67.53	17.80	48.50	20.60	33.70	23.40

续表 6 女子篮球辅项评分标准

分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)
33.22	23.50	20.73	26.30	9.69	29.10
32.74	23.60	20.31	26.40	9.31	29.20
32.26	23.70	19.90	26.50	8.94	29.30
31.79	23.80	19.49	26.60	8.57	29.40
31.32	23.90	19.08	26.70	8.20	29.50
30.85	24.00	18.67	26.80	7.83	29.60
30.39	24.10	18.26	26.90	7.46	29.70
29.93	24.20	17.85	27.00	7.10	29.80
29.47	24.30	17.45	27.10	6.73	29.90
29.01	24.40	17.05	27.20	6.37	30.00
28.55	24.50	16.65	27.30	6.01	30.10
28.10	24.60	16.25	27.40	5.64	30.20
27.65	24.70	15.85	27.50	5.28	30.30
27.20	24.80	15.45	27.60	4.93	30.40
26.76	24.90	15.06	27.70	4.57	30.50
26.31	25.00	14.67	27.80	4.21	30.60
25.87	25.10	14.27	27.90	3.86	30.70
25.43	25.20	13.88	28.00	3.50	30.80
25.00	25.30	13.49	28.10	3.15	30.90
24.56	25.40	13.11	28.20	2.80	31.00
24.13	25.50	12.72	28.30	2.44	31.10
23.70	25.60	12.34	28.40	2.09	31.20
23.27	25.70	11.95	28.50	1.75	31.30
22.84	25.80	11.57	28.60	1.40	31.40
22.41	25.90	11.19	28.70	1.05	31.50
21.99	26.00	10.81	28.80	0.70	31.60
21.57	26.10	10.44	28.90	0.36	31.70
21.15	26.20	10.06	29.00	0.00	31.80

## 第二节 排球对墙传球垫球

### 一 场地规格

传、垫球对墙的目标区域为 0.60 米的直径圆，圆心距地面距离为 3.05 米，地上设 1.60 米（女）、1.80 米（男）的始发线。（见图 3）

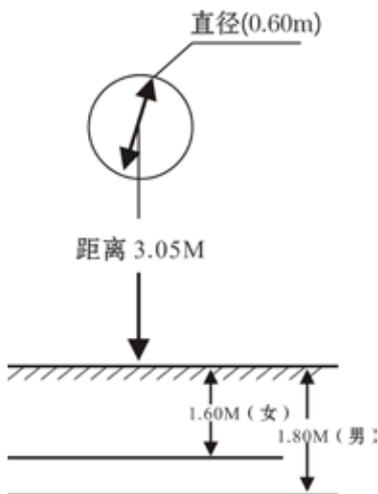


图 3 对墙传、垫球区域示意图

### 二 考试方法

考生持球于线后，向上抛起传球于墙上目标。先传一个球，后垫一个球，然后连续交替进行。传球、垫球各 20 个，总数为 40 个。要求将球传、垫到圆圈内（球压线为好球），方可得分，未传、垫球入圆圈内每次扣 1 分。

### 三 评分标准

（一）考试过程中，如出现连续两次传球或垫球且传、垫到圆圈内，第二次扣 0.5 分。如连续三次（含三次）以上传球或垫球，

不论球传、垫到圆圈内或圈外，第三次（含第三次）以上，每次扣1分。

（二）每人可正常考试一次。考生考试时，由于失误中断考试，传、垫球总数在20次内（含20次），不计该次考试成绩，可重新测试一次，但要扣除该项目总分的10%。如再次失误中断考试，传、垫球总数在20次内（含20次），仍不计该次考试成绩，还可再测试一次，但扣除该项目总分的20%，最多只能重测两次。以最后一次测试成绩为准。

（三）考试中出现持球、连击应视为犯规，每次持球或连击均扣1分。

（四）考试中若失去对球控制，如击飞或球落地，以及连续两次以上向上传、垫球进行调整，判为失误，中止该次考试。

（五）达标评分标准详见表7。

表 7 排球对墙传垫球评分标准

分值	成绩 (个数)	分值	成绩 (个数)
100.00	40	50.00	20
97.50	39	47.50	19
95.00	38	45.00	18
92.50	37	42.50	17
90.00	36	40.00	16
87.50	35	37.50	15
85.00	34	35.00	14
82.50	33	32.50	13
80.00	32	30.00	12
77.50	31	27.50	11
75.00	30	25.00	10
72.50	29	22.50	9
70.00	28	20.00	8
67.50	27	17.50	7
65.00	26	15.00	6
62.50	25	12.50	5
60.00	24	10.00	4
57.50	23	7.50	3
55.00	22	5.00	2
52.50	21	2.50	1

### 第三节 足球 20 米运球绕杆射门

#### 一 场地设置 (见图 4)



图 4 足球 20 米运球绕杆射门场地图

#### 二 考试方法

(一) 考生从起点开始运球，脚触球后，球体触击起点线开始计时。人球连续绕过八根标志杆后，用脚背部位射门。当球的整体从球门两立柱中间及横木下越过球门线外沿的垂直面时停表。

(二) 射门时，球的整体从球门两立柱中间及横木下越过球门线外沿的垂直面进入球门，为射门成功。

(三) 在射门中，如出现球未进球门，则判为射门失败，记录为考试失败，无成绩；

(四) 运球过程中出现漏杆，记录为考试失败，无成绩。

(五) 每人测试一次，如果出现测试失败而无成绩者，可重测试一次，但扣除该项目总分的 10%，如仍无成绩，可再重测一次，但扣除该项目总分的 20%，最多只能重测两次。以最后一次重测成绩为准。

#### 三 评分标准

按达标时间评分，评分标准详见表 8、表 9。

表 8 男子足球辅项运球绕杆射门评分标准

成绩 (秒)	分 值	成绩 (秒)	分 值	成 (秒)	分 值
8.00	100.00	10.15	66.25	11.50	32.50
8.12	98.75	10.20	65.00	11.55	31.25
8.24	97.50	10.25	63.75	11.60	30.00
8.36	96.25	10.30	62.50	11.65	28.75
8.48	95.00	10.35	61.25	11.70	27.50
8.60	93.75	10.40	60.00	11.75	26.25
8.72	92.50	10.45	58.75	11.80	25.00
8.84	91.25	10.50	57.50	11.85	23.75
8.96	90.00	10.55	56.25	11.90	22.50
9.08	88.75	10.60	55.00	11.95	21.25
9.20	87.50	10.65	53.75	12.00	20.00
9.32	86.25	10.70	52.50	12.05	18.75
9.40	85.00	10.75	51.25	12.10	17.50
9.45	83.75	10.80	50.00	12.15	16.25
9.50	82.50	10.85	48.75	12.20	15.00
9.55	81.25	10.90	47.50	12.25	13.75
9.60	80.00	10.95	46.25	12.30	12.50
9.65	78.75	11.00	45.00	12.35	11.25
9.70	77.50	11.05	43.75	12.40	10.00
9.75	76.25	11.10	42.50	12.45	8.75
9.80	75.00	11.15	41.25	12.50	7.50
9.85	73.75	11.20	40.00	12.55	6.25
9.90	72.50	11.25	38.75	12.60	5.00
9.95	71.25	11.30	37.50	12.65	3.75
10.00	70.00	11.35	36.25	12.70	2.50
10.05	68.75	11.40	35.00	12.75	1.25
10.10	67.50	11.45	33.75		

表9 女子足球辅项运球绕杆射门评分标准

成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值
9.00	100	11.30	62.50	12.80	27.25
9.11	98.75	11.35	61.25	12.85	26.00
9.22	97.50	11.40	60.00	12.90	25.75
9.33	96.25	11.45	58.75	12.95	24.50
9.44	95.00	11.50	57.50	13.00	23.25
9.55	93.75	11.55	56.25	13.05	22.00
9.66	92.50	11.60	55.00	13.10	21.75
9.77	91.25	11.65	53.75	13.15	20.50
9.88	90.00	11.70	52.50	13.20	19.25
9.99	88.75	11.75	51.25	13.25	18.00
10.10	87.50	11.80	50.00	13.30	17.75
10.21	86.25	11.85	48.75	13.35	16.50
10.32	85.00	11.90	47.50	13.40	15.25
10.43	83.75	11.95	46.25	13.45	14.00
10.50	82.50	12.00	45.00	13.50	13.75
10.55	81.25	12.05	43.75	13.55	12.50
10.60	80.00	12.10	42.50	13.60	11.25
10.65	78.75	12.15	41.25	13.65	10.00
10.70	77.50	12.20	40.00	13.70	9.75
10.75	76.25	12.25	38.75	13.75	8.50
10.80	75.00	12.30	37.50	13.80	7.25
10.85	73.75	12.35	36.25	13.85	6.00
10.90	72.50	12.40	35.00	13.90	5.75
10.95	71.25	12.45	34.75	13.95	4.50
11.00	70.00	12.50	33.50	14.00	3.25
11.05	68.75	12.55	32.25	14.05	2.00
11.10	67.50	12.60	31.25	14.10	1.75
11.15	66.25	12.65	30.00	14.15	0.50
11.20	65.00	12.70	29.75		
11.25	63.75	12.75	28.50		

## 第四节 游泳

### 一 场地器材

标准的 50 米游泳池，泳道线、出发台、电动计时器或秒表。

### 二 着装要求

非透明泳衣、泳裤、必须佩带泳帽和泳镜。

### 三 测试要求

(一) 考生测试时可任选蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳中任何一种泳姿。

(二) 测试距离 50 米。

(三) 考生起跳入水后必须在 15 米线以内出水面，否则判为犯规，测试失败，不计成绩。

### 四 测试方法

(一) 参照中国游泳协会审定的最新游泳竞赛规则执行。

(二) 考生从出发台上，听到口令开始起跳入水，同时开始计时，记录最小单位为 0.1 秒。

(三) 每人测试一次，如因测试犯规而无成绩者，可重测一次，但扣除该项目总分的 10%；如仍犯规无成绩者，可再重测一次，但扣除该项目总分的 20%；最多只能重测两次，以最后一次测试的成绩为准。

### 五 评分标准

按达标时间评分，评分标准详见表 10、表 11。

表 10 男子辅项游泳评分标准

分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)
100	40.00	55	1:01.0	26.00	1:15.5
98.00	40.50	54	1:01.5	25.00	1:16.0
96.00	41.00	53	1:02.0	24.00	1:16.5
94.00	41.50	52	1:02.5	23.00	1:17.0
92.00	42.00	51	1:03.0	22.00	1:17.5
90.00	42.50	50	1:03.5	21.00	1:18.0
88.00	43.00	49	1:04.0	20.00	1:18.5
86.00	43.50	48	1:04.5	19.00	1:19.0
84.00	44.00	47	1:05.0	18.00	1:19.5
82.00	44.50	46	1:05.5	17.00	1:20.0
80.00	45.50	45	1:06.0	16.00	1:20.5
78.5	46.50	44	1:06.5	15.00	1:21.0
77.00	47.50	43	1:07.0	14.00	1:21.5
75.5	48.50	42	1:07.5	13.00	1:22.0
74.00	49.50	41	1:08.0	12.00	1:22.5
72.50	50.50	40	1:08.5	11.00	1:23.0
71.00	51.50	39	1:09.0	10.00	1:23.5
69.50	52.50	38	1:09.5	9.00	1:24.0
68.00	53.50	37	1:10.0	8.00	1:24.5
66.50	54.50	36	1:10.5	7.00	1:25.0
65.00	55.50	35	1:11.0	6.00	1:25.5
63.50	56.50	34	1:11.5	5.00	1:26.0
62.00	57.50	33	1:12.0	4.00	1:26.5
61.00	58.00	32	1:12.5	3.00	1:27.0
60.00	58.50	31	1:13.0	2.00	1:27.5
59.00	59.00	30	1:13.5	1.00	1:28.0
58.00	59.50	29	1:14.0	0.00	1:28.5
57.00	60.00	28	1:14.5		
56.00	60.50	27	1:15.0		

表 11 女子游泳辅项评分标准

分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)
100	55.00	55	1:22.5	26	1:37.0
98	55.50	54	1:23.0	25	1:37.5
96	56.00	53	1:23.5	24	1:38.0
94	56.50	52	1:24.0	23	1:38.5
92	57.00	51	1:24.5	22	1:39.0
90	57.50	50	1:25.0	21	1:39.5
88	58.00	49	1:25.5	20	1:40.0
86	58.50	48	1:26.0	19	1:40.5
84	59.00	47	1:26.5	18	1:41.0
82	59.50	46	1:27.0	17	1:41.5
80	1.01.0	45	1:27.5	16	1:42.0
78.5	1.02.5	44	1:28.0	15	1:42.5
77	1.04.0	43	1:28.5	14	1:43.0
75.5	1.05.5	42	1:29.0	13	1:43.5
74	1.07.0	41	1:29.5	12	1:44.0
72.5	1.08.5	40	1:30.0	11	1:44.5
71	1.10.0	39	1:30.5	10	1:45.0
69.5	1.11.5	38	1:31.0	9	1:45.5
68	1.13.0	37	1:31.5	8	1:46.0
66.5	1.14.5	36	1:32.0	7	1:46.5
65	1.16.0	35	1:32.5	6	1:47.0
63.5	1.17.5	34	1:33.0	5	1:47.5
62	1.19.0	33	1:33.5	4	1:48.0
61	1.19.5	32	1:34.0	3	1:48.5
60	1.20.0	31	1:34.5	2	1:49.0
59	1.20.5	30	1:35.0	1	1:49.5
58	1.21.0	29	1:35.5	0	1:50.0
57	1.21.5	28	1:36.0		
56	1.22.0	27	1:36.5		

## 第四章 专项技术项目测试方法

### 第一节 田径

考生根据个人特点和专长任选一个单项进行测试，各单项测试成绩评分标准详见各项目评分表。

#### 一 速度类

##### (一) 考试项目

1. 男生：200米、400米、800米、1500米、110米栏（栏高1米、栏距8.9米）。

2. 女生：200米、400米、800米、1500米、100米栏（栏高84厘米、栏距8.5米）。

##### (二) 考试细则

1. 参照最新田径竞赛规则执行。

2. 400米及400米以下距离的径赛项目必须采取蹲踞式起跑，400米以上的径赛项目均采取站立式起跑。

3. 根据电子计时仪的技术参数具体安排每次测试的考生人数。400米或以下距离的径赛项目每组考试人数一般不超过6人。400米以上的径赛项目每组考试人数一般不超过16人。

4. 场地设置按田径运动竞赛规则规定。均使用电动计时计取成绩，测试成绩采用电子显示屏现场确认和在指定地点张榜公布，参照评分标准换算成得分。

##### (三) 评分标准

详见表12、表13、表14、表15、表16、表17、表18、表19、表20、表21。

#### 二 跳跃类

##### (一) 考试项目

1. 男生：跳高、跳远、三级跳远、撑杆跳高。

2. 女生：跳高、跳远、三级跳远。

### (二) 考试细则

1. 跳跃高度项目的起跳高度和升高度计划根据考生实际水平现场确定。每一轮次试跳结束后应按升高计划升高横杆，当测试只剩一人时，每次升高高度应征求考生的意见。在试跳过程中，连续三次试跳失败便会丧失继续测试的资格，如横杆被触及，必须再次审核丈量。

2. 跳跃高度项目每轮次的试跳高度应用成绩公告牌公告。测试成绩应当场向考生公布并由该项目测试负责人、记录员和考生本人签字确认。

3. 可以使用电子测距仪进行测试的跳跃远度项目，必须使用电子测距仪进行测试并按相应的技术参数来安排测试。沙坑两旁必须标明距离线，便于考生监督。

4. 跳跃远度项目每人试跳6次，丈量最小单位为1厘米，以6次试跳中的最佳一次成绩为考试成绩。考试成绩应当场向考生公布，并由本项目测试负责人、记录员和考生本人签字后成绩有效。

5. 运动员在试跳过程中，由于某种原因而造成试跳受阻时，该项目测试负责人有权予以补跳的机会。考生若对该项测试成绩有异议，本项目测试负责人负责当场向考生做出解释。

### (三) 评分标准

详见表 22、表 23、表 24、表 25、表 26、表 27、表 28。

## 三 投掷类

### (一) 考试项目

1. 男生：铅球（6公斤）、铁饼（1.5公斤）、标枪（700克）。

2. 女生：铅球（4公斤）、铁饼（1公斤）、标枪（600克）。

### (二) 考试细则

1. 考生每人试掷6次，成绩丈量方法是从器械落地的最近点

取直线通过圆心，丈量着地的最近点至投掷圈或其投掷弧内沿之间的距离。丈量最小单位为1厘米，以6次试掷中的最佳一次成绩为考试成绩。

2. 考试成绩应当场向考生公布并由该项目测试负责人、记录员和考生本人签字确认。考生若对该项考试成绩有异议，项目测试负责人负责当场向考生做出解释。

3. 田赛投掷项目必须使用电子测距仪进行测试，并按相应的技术参数来安排测试。投掷区两旁必须标明距离线，便于考生监督。

4. 考生在试掷过程中，由于某种原因而造成试掷受阻时，该项目测试负责人有权予以补掷的机会。

### （三）评分标准

详见表 29、表 30、表 31、表 32。

表 12 男子 200 米专项成绩评分标准（一个弯道）

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	手	电		手	电		手	电
100.00	23.30	23.54	51.00	25.90	26.14	25.00	28.60	28.84
97.50	23.40	23.64	50.00	26.00	26.24	24.00	28.80	29.04
95.00	23.50	23.74	49.00	26.10	26.34	23.00	29.00	29.24
92.50	23.60	23.84	48.00	26.20	26.44	22.00	29.20	29.44
90.00	23.70	23.94	47.00	26.30	26.54	21.00	29.40	29.64
87.50	23.80	24.04	46.00	26.40	26.64	20.00	29.60	29.84
85.00	23.90	24.14	45.00	26.50	26.74	19.00	29.80	30.04
83.00	24.00	24.24	44.00	26.60	26.84	18.00	30.00	30.24
81.00	24.10	24.34	43.00	26.70	26.94	17.00	30.20	30.44
79.00	24.20	24.44	42.00	26.80	27.04	16.00	30.40	30.64
77.00	24.30	24.54	41.00	26.90	27.14	15.00	30.60	30.84
75.00	24.40	24.64	40.00	27.00	27.24	14.00	30.90	31.14
73.00	24.50	24.74	39.00	27.10	27.34	13.00	31.20	31.44
71.00	24.60	24.84	38.00	27.20	27.44	12.00	31.60	31.84
69.00	24.70	24.94	37.00	27.30	27.54	11.00	32.00	32.24
67.50	24.80	25.04	36.00	27.40	27.64	10.00	32.40	32.64
66.00	24.90	25.14	35.00	27.50	27.74	9.00	32.80	33.04
64.50	25.00	25.24	34.00	27.60	27.84	8.00	33.20	33.44
63.00	25.10	25.34	33.00	27.70	27.94	7.00	33.70	33.94
61.50	25.20	25.44	32.00	27.80	28.04	6.00	34.30	34.54
60.00	25.30	25.54	31.00	27.90	28.14	5.00	35.00	35.24
58.50	25.40	25.64	30.00	28.00	28.24	4.00	35.90	36.14
57.00	25.50	25.74	29.00	28.10	28.34	3.00	37.00	37.24
55.50	25.60	25.84	28.00	28.20	28.44	2.00	38.60	38.84
54.00	25.70	25.94	27.00	28.30	28.54	1.00	41.30	41.54
52.50	25.80	26.04	26.00	28.40	28.64			

表 13 女子 200 米专项成绩评分标准（一个弯道）

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	手	电		手	电		手	电
100.00	26.80	27.04	51.00	29.40	29.64	25.00	32.10	32.24
97.50	26.90	27.14	50.00	29.50	29.74	24.00	32.30	32.54
95.00	27.00	27.24	49.00	29.60	29.84	23.00	32.50	32.74
92.50	27.10	27.34	48.00	29.70	29.94	22.00	32.70	32.94
90.00	27.20	27.44	47.00	29.80	30.04	21.00	32.90	33.14
87.50	27.30	27.54	46.00	29.90	30.14	20.00	33.10	33.34
85.00	27.40	27.64	45.00	30.00	30.24	19.00	33.30	33.54
83.00	27.50	27.74	44.00	30.10	30.34	18.00	33.50	33.74
81.00	27.60	27.84	43.00	30.20	30.44	17.00	33.70	33.94
79.00	27.70	27.94	42.00	30.30	30.54	16.00	33.90	34.14
77.00	27.80	28.04	41.00	30.40	30.64	15.00	34.10	34.34
75.00	27.90	28.14	40.00	30.50	30.74	14.00	34.40	34.64
73.00	28.00	28.24	39.00	30.60	30.84	13.00	34.70	34.94
71.00	28.10	28.34	38.00	30.70	30.94	12.00	35.10	35.34
69.00	28.20	28.44	37.00	30.80	31.04	11.00	35.50	35.74
67.50	28.30	28.54	36.00	30.90	31.14	10.00	35.90	36.14
66.00	28.40	28.64	35.00	31.00	31.24	9.00	36.30	36.54
64.50	28.50	28.74	34.00	31.10	31.34	8.00	36.70	36.94
63.00	28.60	28.84	33.00	31.20	31.44	7.00	37.20	37.44
61.50	28.70	28.94	32.00	31.30	31.54	6.00	37.80	38.04
60.00	28.80	29.04	31.00	31.40	31.64	5.00	38.80	39.04
58.50	28.90	29.14	30.00	31.50	31.74	4.00	39.40	39.64
57.00	29.00	29.24	29.00	31.60	31.84	3.00	40.50	40.74
55.50	29.10	29.34	28.00	31.70	31.94	2.00	42.10	42.34
54.00	29.20	29.44	27.00	31.80	32.04	1.00	44.80	45.04
52.50	29.30	29.54	26.00	31.90	32.14			

表 14 男子 400 米专项成绩评分标准

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	手	电		手	电		手	电
100.00	53.00	53.14	69.00	55.60	55.74	46.60	58.20	58.34
98.50	53.10	53.24	68.00	55.70	55.84	45.90	58.30	58.44
97.00	53.20	53.34	67.00	55.80	55.94	45.20	58.40	58.54
95.50	53.30	53.44	66.00	55.90	56.04	44.50	58.50	58.64
94.00	53.40	53.54	65.00	56.00	56.14	43.80	58.60	58.74
92.50	53.50	53.64	64.00	56.10	56.24	43.20	58.70	58.84
91.00	53.60	53.74	63.00	56.20	56.34	42.60	58.80	58.94
89.50	53.70	53.84	62.00	56.30	56.44	42.00	58.90	59.04
88.00	53.80	53.94	61.00	56.40	56.54	41.40	59.00	59.14
86.50	53.90	54.04	60.00	56.50	56.64	40.80	59.10	59.24
85.00	54.00	54.14	59.00	56.60	56.74	40.20	59.20	59.34
84.00	54.10	54.24	58.00	56.70	56.84	39.60	59.30	59.44
83.00	54.20	54.34	57.00	56.80	56.94	39.00	59.40	59.54
82.00	54.30	54.44	56.00	56.90	57.04	38.00	59.60	59.74
81.00	54.40	54.54	55.00	57.00	57.14	37.00	59.80	59.94
80.00	54.50	54.64	54.30	57.10	57.24	36.00	1:00.00	1:00.14
79.00	54.60	54.74	53.60	57.20	57.34	35.00	1:00.20	1:00.34
78.00	54.70	54.84	52.90	57.30	57.44	34.00	1:00.40	1:00.54
77.00	54.80	54.94	52.20	57.40	57.54	33.00	1:00.60	1:00.74
76.00	54.90	55.04	51.50	57.50	57.64	32.00	1:00.80	1:00.94
75.00	55.00	55.14	50.80	57.60	57.74	31.00	1:01.00	1:01.14
74.00	55.10	55.24	50.10	57.70	57.84	30.00	1:01.20	1:01.34
73.00	55.20	55.34	49.40	57.80	57.94	29.00	1:01.40	1:01.54
72.00	55.30	55.44	48.70	57.90	58.04	28.00	1:01.60	1:01.74
71.00	55.40	55.54	48.00	58.00	58.14	27.00	1:01.90	1:02.04
70.00	55.50	55.64	47.30	58.10	58.24	26.00	1:02.10	1:02.24

续表 14

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	手	电		手	电
25.00	1:02.40	1:02.54	13.00	1:07.00	1:07.14
24.00	1:02.70	1:02.84	12.00	1:07.50	1:07.64
23.00	1:03.00	1:03.14	11.00	1:08.00	1:08.14
22.00	1:03.40	1:03.54	10.00	1:08.80	1:08.94
21.00	1:03.70	1:03.84	9.00	1:09.50	1:09.64
20.00	1:04.00	1:04.14	8.00	1:10.30	1:10.44
19.00	1:04.40	1:04.54	7.00	1:11.20	1:11.34
18.00	1:04.70	1:04.84	6.00	1:12.30	1:12.44
17.00	1:05.00	1:05.14	5.00	1:13.50	1:13.64
16.00	1:05.60	1:05.74	4.00	1:15.10	1:15.24
15.00	1:06.00	1:06.14	3.00	1:17.00	1:17.14
14.00	1:06.50	1:06.64	2.00	1:19.80	1:19.94

表 15 女子 400 米专项成绩评分标准

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	手	电		手	电		手	电
100.00	1:03.00	1:03.14	78.60	1:05.30	1:05.44	62.40	1:07.60	1:07.74
99.00	1:03.10	1:03.24	77.80	1:05.40	1:05.54	61.80	1:07.70	1:07.84
98.00	1:03.20	1:03.34	77.00	1:05.50	1:05.64	61.20	1:07.80	1:07.94
97.00	1:03.30	1:03.44	76.30	1:05.60	1:05.74	60.60	1:07.90	1:08.04
96.00	1:03.40	1:03.54	75.60	1:05.70	1:05.84	60.00	1:08.00	1:08.14
95.00	1:03.50	1:03.64	74.90	1:05.80	1:05.94	59.40	1:08.10	1:08.24
94.00	1:03.60	1:03.74	74.20	1:05.90	1:06.04	58.80	1:08.20	1:08.34
93.00	1:03.70	1:03.84	73.50	1:06.00	1:06.14	58.20	1:08.30	1:08.44
92.00	1:03.80	1:03.94	72.80	1:06.10	1:06.24	57.60	1:08.40	1:08.54
91.00	1:03.90	1:04.04	72.10	1:06.20	1:06.34	57.00	1:08.50	1:08.64
90.00	1:04.00	1:04.14	71.40	1:06.30	1:06.44	56.40	1:08.60	1:08.74
89.00	1:04.10	1:04.24	70.70	1:06.40	1:06.54	55.80	1:08.70	1:08.84
88.00	1:04.20	1:04.34	70.00	1:06.50	1:06.64	55.20	1:08.80	1:08.94
87.00	1:04.30	1:04.44	69.30	1:06.60	1:06.74	54.60	1:08.90	1:09.04
86.00	1:04.40	1:04.54	68.60	1:06.70	1:06.84	54.00	1:09.00	1:09.14
85.00	1:04.50	1:04.64	67.90	1:06.80	1:06.94	53.00	1:09.20	1:09.34
84.20	1:04.60	1:04.74	67.20	1:06.90	1:07.04	52.00	1:09.40	1:09.54
83.40	1:04.70	1:04.84	66.50	1:07.00	1:07.14	51.00	1:09.60	1:09.74
82.60	1:04.80	1:04.94	65.80	1:07.10	1:07.24	50.00	1:09.80	1:09.94
81.80	1:04.90	1:05.04	65.10	1:07.20	1:07.34	49.00	1:10.00	1:10.14
81.00	1:05.00	1:05.14	64.40	1:07.30	1:07.44	48.00	1:10.20	1:10.34
80.20	1:05.10	1:05.24	63.70	1:07.40	1:07.54	47.00	1:10.40	1:10.54
79.40	1:05.20	1:05.34	63.00	1:07.50	1:07.64	46.00	1:10.60	1:10.74

续表 15 女子 400 米专项成绩评分标准

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	手	电		手	电		手	电
45.00	1:10.80	1:10.94	45.00	1:14.80	1:14.94	15.00	1:21.60	1:21.74
44.00	1:11.00	1:11.14	44.00	1:15.10	1:15.24	14.00	1:22.20	1:22.34
43.00	1:11.20	1:11.34	43.00	1:15.50	1:15.64	13.00	1:23.00	1:23.14
42.00	1:11.40	1:11.54	42.00	1:15.80	1:15.94	12.00	1:23.30	1:23.44
41.00	1:11.60	1:11.74	41.00	1:16.20	1:16.34	11.00	1:23.90	1:24.04
40.00	1:11.90	1:12.04	40.00	1:16.60	1:16.74	10.00	1:24.50	1:24.64
39.00	1:12.10	1:12.24	39.00	1:17.00	1:17.14	9.00	1:25.10	1:25.24
38.00	1:12.40	1:12.54	38.00	1:17.40	1:17.54	8.00	1:25.70	1:25.84
37.00	1:12.70	1:12.84	37.00	1:17.80	1:17.94	7.00	1:26.30	1:26.44
36.00	1:13.00	1:13.14	36.00	1:18.30	1:18.44	6.00	1:26.90	1:27.04
35.00	1:13.30	1:13.44	35.00	1:18.80	1:18.94	5.00	1:27.50	1:27.64
34.00	1:13.60	1:13.74	34.00	1:19.30	1:19.44	4.00	1:28.10	1:28.24
33.00	1:13.90	1:14.04	33.00	1:19.80	1:19.94	3.00	1:28.70	1:28.84
32.00	1:14.20	1:14.34	32.00	1:20.30	1:20.44	2.00	1:29.30	1:29.44
31.00	1:14.50	1:14.64	31.00	1:20.90	1:21.04	1.00	1:29.90	1:30.04

表 16 男子 800 米专项成绩评分标准

分 值	成 绩 (秒)	分 值	成 绩 (秒)	分 值	成 绩 (秒)
100.00	2:03.00	61.00	2:25.01	30.00	2:47.73
98.50	2:03.71	60.00	2:25.72	29.00	2:48.44
97.00	2:04.42	59.00	2:26.43	28.00	2:49.15
95.50	2:05.13	58.00	2:27.14	27.00	2:49.86
94.00	2:05.84	57.00	2:27.85	26.00	2:50.57
92.50	2:06.55	56.00	2:28.56	25.00	2:51.28
91.00	2:07.26	55.00	2:29.27	24.00	2:51.99
89.50	2:07.97	54.00	2:29.98	23.00	2:52.70
88.00	2:08.68	53.00	2:30.59	22.00	2:53.41
86.50	2:09.39	52.00	2:31.40	21.00	2:54.12
85.00	2:10.10	51.00	2:32.11	20.00	2:54.83
83.75	2:10.81	50.00	2:32.82	19.00	2:55.54
82.50	2:11.52	49.00	2:33.53	18.00	2:56.25
81.25	2:12.23	48.00	2:34.24	17.00	2:56.96
80.00	2:12.94	47.00	2:34.95	16.00	2:57.67
78.75	2:13.65	46.00	2:35.66	15.00	2:58.38
77.50	2:14.36	45.00	2:36.37	14.00	2:59.09
76.25	2:15.07	44.00	2:37.08	13.00	2:59.80
75.00	2:15.78	43.00	2:37.79	12.00	3:00.81
73.75	2:16.49	42.00	2:38.50	11.00	3:01.22
72.50	2:17.20	41.00	2:39.92	10.00	3:01.93
71.45	2:17.91	40.00	2:40.63	9.00	3:02.64
70.40	2:18.82	39.00	2:41.34	8.00	3:03.35
69.35	2:19.33	38.00	2:42.05	7.00	3:04.06
68.30	2:20.04	37.00	2:42.76	6.00	3:04.77
67.25	2:20.75	36.00	2:43.47	5.00	3:05.48
66.20	2:21.46	35.00	2:44.18	4.00	3:06.19
65.15	2:22.17	34.00	2:44.89	3.00	3:06.90
64.10	2:22.88	33.00	2:45.60	2.00	3:07.61
63.05	2:23.59	32.00	2:46.31	1.00	3:08.32
62.00	2:24.30	31.00	2:47.02		

表 17 女子 800 米专项成绩评分标准

分 值	成 绩(秒)	分 值	成 绩(秒)	分 值	成 绩(秒)
100.00	2:25.00	61.90	2:54.45	30.00	3:23.90
98.50	2:25.95	60.85	2:55.40	29.00	3:24.85
97.00	2:26.90	59.80	2:56.35	28.00	3:25.80
95.50	2:27.85	58.75	2:57.30	27.00	3:26.75
94.00	2:28.80	57.70	2:58.25	26.00	3:27.70
92.50	2:29.75	56.65	2:59.20	25.00	3:28.65
91.00	2:30.70	55.60	3:00.15	24.00	3:29.60
89.50	2:31.65	54.55	3:01.10	23.00	3:30.55
88.25	2:32.60	53.50	3:02.05	22.00	3:31.50
87.00	2:33.55	52.45	3:03.00	21.00	3:32.45
85.75	2:34.50	51.40	3:03.95	20.00	3:33.40
84.50	2:35.45	50.35	3:04.90	19.00	3:34.35
83.25	2:36.40	49.30	3:05.85	18.00	3:35.30
82.00	2:37.35	48.25	3:06.80	17.00	3:36.25
80.75	2:38.30	47.20	3:07.75	16.00	3:37.20
79.50	2:39.25	46.15	3:08.70	15.00	3:38.15
78.25	2:40.20	45.10	3:09.65	14.00	3:39.10
77.00	2:41.15	44.05	3:10.60	13.00	3:40.05
75.75	2:42.10	43.00	3:11.55	12.00	3:41.00
74.50	2:43.05	42.00	3:12.50	11.00	3:41.95
73.45	2:44.00	41.00	3:13.45	10.00	3:42.90
72.40	2:44.95	40.00	3:14.40	9.00	3:43.85
71.35	2:45.90	39.00	3:15.35	8.00	3:44.80
70.30	2:46.85	38.00	3:16.30	7.00	3:45.75
69.25	2:47.80	37.00	3:17.27	6.00	3:46.70
68.20	2:48.75	36.00	3:18.20	5.00	3:47.65
67.15	2:49.70	35.00	3:19.15	4.00	3:48.60
66.10	2:50.65	34.00	3:20.10	3.00	3:49.55
65.05	2:51.60	33.00	3:21.05	2.00	3:50.50
64.00	2:52.55	32.00	3:22.00	1.00	3:51.45
62.95	2:53.50	31.00	3:22.95		

表 18 男子 1500 米专项成绩评分标准

分值	成绩 (分·秒)	分值	成绩 (分·秒)	分值	成绩 (分·秒)
100.00	4:15.0	66.00	4:35.3	32.00	5:10.8
99.00	4:15.5	65.00	4:36.0	31.00	5:12.3
98.00	4:16.0	64.00	4:36.8	30.00	5:13.9
97.00	4:16.5	63.00	4:37.6	29.00	5:15.6
96.00	4:17.0	62.00	4:38.4	28.00	5:17.3
95.00	4:17.5	61.00	4:39.2	27.00	5:19.1
94.00	4:18.0	60.00	4:40.0	26.00	5:20.9
93.00	4:18.5	59.00	4:40.9	25.00	5:22.8
92.00	4:19.0	58.00	4:41.8	24.00	5:24.8
91.00	4:19.5	57.00	4:42.7	23.00	5:26.9
90.00	4:20.0	56.00	4:43.6	22.00	5:29.1
89.00	4:20.6	55.00	4:44.5	21.00	5:31.4
88.00	4:21.2	54.00	4:45.4	20.00	5:33.7
87.00	4:21.8	53.00	4:46.3	19.00	5:36.3
86.00	4:22.4	52.00	4:47.2	18.00	5:38.9
85.00	4:23.0	51.00	4:48.1	17.00	5:41.7
84.00	4:23.6	50.00	4:49.0	16.00	5:44.9
83.00	4:24.2	49.00	4:49.9	15.00	5:47.8
82.00	4:24.8	48.00	4:50.9	14.00	5:51.2
81.00	4:25.4	47.00	4:51.9	13.00	5:54.8
80.00	4:26.0	46.00	4:53.0	12.00	5:58.7
79.00	4:26.6	45.00	4:54.1	11.00	6:03.0
78.00	4:27.2	44.00	4:55.2	10.00	6:07.7
77.00	4:27.8	43.00	4:56.3	9.00	6:12.8
76.00	4:28.4	42.00	4:57.4	8.00	6:18.6
75.00	4:29.0	41.00	4:58.6	7.00	6:25.1
74.00	4:29.7	40.00	4:59.8	6.00	6:32.7
73.00	4:30.4	39.00	5:01.1	5.00	6:41.6
72.00	4:31.1	38.00	5:02.3	4.00	6:52.5
71.00	4:31.8	37.00	5:03.6	3.00	7:06.6
70.00	4:32.5	36.00	5:05.0	2.00	7:26.4
69.00	4:33.2	35.00	5:06.4	1.00	8:03.0
68.00	4:33.9	34.00	5:07.8		
67.00	4:34.6	33.00	5:09.2		

表 19 女子 1500 米专项成绩评分标准

分值	成绩 (分·秒)	分值	成绩 (分·秒)	分值	成绩 (分·秒)
100.00	5:05.0	66.00	5:41.7	32.00	6:45.4
99.00	5:05.9	65.00	5:43.0	31.00	6:48.2
98.00	5:06.8	64.00	5:44.3	30.00	6:51.1
97.00	5:07.7	63.00	5:45.7	29.00	6:54.0
96.00	5:08.6	62.00	5:47.1	28.00	6:57.1
95.00	5:09.5	61.00	5:48.5	27.00	7:00.3
94.00	5:10.4	60.00	5:50.0	26.00	7:03.7
93.00	5:11.3	59.00	5:51.5	25.00	7:07.1
92.00	5:12.3	58.00	5:53.0	24.00	7:10.7
91.00	5:13.3	57.00	5:54.5	23.00	7:14.5
90.00	5:14.3	56.00	5:56.1	22.00	7:18.4
89.00	5:15.3	55.00	5:57.7	21.00	7:22.5
88.00	5:16.3	54.00	5:59.3	20.00	7:26.8
87.00	5:17.3	53.00	6:00.9	19.00	7:31.3
86.00	5:18.3	52.00	6:02.6	18.00	7:36.0
85.00	5:19.3	51.00	6:04.3	17.00	7:41.1
84.00	5:20.4	50.00	6:06.1	16.00	7:46.4
83.00	5:21.4	49.00	6:07.8	15.00	7:52.1
82.00	5:22.5	48.00	6:09.7	14.00	7:58.2
81.00	5:23.6	47.00	6:11.5	13.00	8:04.7
80.00	5:24.7	46.00	6:13.4	12.00	8:11.8
79.00	5:25.8	45.00	6:15.3	11.00	8:19.4
78.00	5:26.9	44.00	6:17.3	10.00	8:27.0
77.00	5:28.0	43.00	6:19.3	9.00	8:37.1
76.00	5:29.1	42.00	6:21.4	8.00	8:47.5
75.00	5:30.2	41.00	6:23.5	7.00	8:59.2
74.00	5:31.4	40.00	6:25.7	6.00	9:12.8
73.00	5:32.6	39.00	6:27.9	5.00	9:28.9
72.00	5:33.9	38.00	6:30.2	4.00	9:48.5
71.00	5:35.2	37.00	6:32.6	3.00	10:03.9
70.00	5:36.5	36.00	6:35.0	2.00	10:19.9
69.00	5:37.8	35.00	6:37.5	1.00	11:20.6
68.00	5:39.1	34.00	6:40.2		
67.00	5:40.4	33.00	6:42.7		

表 20 男子 110 米栏专项成绩评分标准（栏高 1 米、栏距 8.9 米）

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	手	电		手	电		手	电
100.00	16.00	16.24	49.50	18.70	18.94	24.70	21.40	21.64
97.50	16.10	16.34	48.00	18.80	19.04	24.00	21.50	21.74
95.00	16.20	16.44	47.00	18.90	19.14	23.00	21.70	21.94
92.50	16.30	16.54	46.00	19.00	19.24	22.00	21.90	22.14
90.00	16.40	16.64	45.00	19.10	19.34	21.00	22.10	22.34
88.00	16.50	16.74	44.00	19.20	19.44	20.00	22.30	22.54
86.00	16.60	16.84	43.00	19.30	19.54	19.00	22.50	22.74
84.00	16.70	16.94	42.00	19.40	19.64	18.00	22.70	22.94
82.00	16.80	17.04	41.00	19.50	19.74	17.00	22.90	23.14
80.00	16.90	17.14	40.00	19.60	19.84	16.00	23.10	23.34
78.00	17.00	17.24	39.00	19.70	19.94	15.00	23.40	23.64
76.00	17.10	17.34	38.00	19.80	20.04	14.00	23.70	23.94
74.00	17.20	17.44	37.00	19.90	20.14	13.00	24.00	24.24
72.00	17.30	17.54	36.00	20.00	20.24	12.00	24.30	24.54
70.00	17.40	17.64	35.00	20.10	20.34	11.00	24.60	24.84
68.00	17.50	17.74	34.00	20.20	20.44	10.00	25.00	25.24
66.00	17.60	17.84	33.00	20.30	20.54	9.00	25.40	25.64
64.50	17.70	17.94	32.00	20.40	20.64	8.00	25.80	26.04
63.00	17.80	18.04	31.00	20.50	20.74	7.00	26.40	26.64
61.50	17.90	18.14	30.00	20.60	20.84	6.00	27.00	27.24
60.00	18.00	18.24	29.60	20.70	20.94	5.00	27.70	27.94
58.50	18.10	18.34	28.90	20.80	21.04	4.00	28.60	28.84
57.00	18.20	18.44	28.20	20.90	21.14	3.00	29.70	29.94
55.50	18.30	18.54	27.50	21.00	21.24	2.00	31.30	31.54
54.00	18.40	18.64	26.80	21.10	21.34	1.00	34.00	34.24
52.50	18.50	18.74	26.10	21.20	21.44			
51.00	18.60	18.84	25.40	21.30	21.54			

表21 女子100米栏专项成绩评分标准(栏高84厘米、栏距8.5米)

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	手	电		手	电		手	电
100.00	15.50	15.74	45.50	17.80	18.04	20.90	20.10	20.34
96.00	15.60	15.84	44.00	17.90	18.14	20.20	20.20	20.44
93.00	15.70	15.94	42.50	18.00	18.24	19.50	20.30	20.54
90.00	15.80	16.04	41.00	18.10	18.34	18.80	20.40	20.64
87.00	15.90	16.14	39.50	18.20	18.44	18.10	20.50	20.74
84.00	16.00	16.24	38.00	18.30	18.54	17.40	20.60	20.84
81.00	16.10	16.34	36.50	18.40	18.64	16.70	20.70	20.94
78.00	16.20	16.44	35.00	18.50	18.74	16.00	20.80	21.04
75.00	16.30	16.54	34.00	18.60	18.84	15.00	21.00	21.24
72.00	16.40	16.64	33.00	18.70	18.94	14.00	21.20	21.44
70.00	16.50	16.74	32.00	18.80	19.04	13.00	21.40	21.64
68.00	16.60	16.84	31.00	18.90	19.14	12.00	21.60	21.84
66.00	16.70	16.94	30.00	19.00	19.24	11.00	21.90	22.14
64.00	16.80	17.04	29.00	19.10	19.34	10.00	22.20	22.44
62.00	16.90	17.14	28.00	19.20	19.44	9.00	22.50	22.74
60.00	17.00	17.24	27.60	19.30	19.54	8.00	22.90	23.14
58.00	17.10	17.34	26.20	19.40	19.64	7.00	23.30	23.44
56.00	17.20	17.44	25.40	19.50	19.74	6.00	23.70	23.94
54.00	17.30	17.54	24.60	19.60	19.84	5.00	24.30	24.54
52.00	17.40	17.64	23.80	19.70	19.94	4.00	24.90	25.14
50.00	17.50	17.74	23.00	19.80	20.04	3.00	25.80	26.04
48.50	17.60	17.84	22.30	19.90	20.14	2.00	27.00	27.24
47.00	17.70	17.94	21.60	20.00	20.24	1.00	29.00	29.24

表 22 男子跳高专项成绩评分标准

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
100.00	1.83	53.00	1.55	28.00	1.26
97.50	1.82	52.00	1.54	27.00	1.24
95.00	1.81	51.00	1.53	26.00	1.22
93.00	1.80	50.00	1.52	25.00	1.20
91.00	1.79	49.00	1.51	24.00	1.18
89.00	1.78	48.00	1.50	23.00	1.16
87.00	1.77	47.00	1.49	22.00	1.14
85.00	1.76	46.00	1.48	21.00	1.12
83.00	1.75	45.00	1.47	20.00	1.10
81.00	1.74	44.00	1.46	19.00	1.08
79.00	1.73	43.00	1.45	18.00	1.06
78.00	1.72	42.00	1.44	17.00	1.04
76.50	1.71	41.00	1.43	16.00	1.01
75.00	1.70	40.00	1.42	15.00	0.98
73.50	1.69	39.20	1.41	14.00	0.95
72.00	1.68	38.40	1.40	13.00	0.92
70.50	1.67	37.60	1.39	12.00	0.88
69.00	1.66	36.80	1.38	11.00	0.84
67.50	1.65	36.00	1.37	10.00	0.79
66.00	1.64	35.20	1.36	9.00	0.75
64.50	1.63	34.40	1.35	8.00	0.69
63.00	1.62	33.60	1.34	7.00	0.63
61.50	1.61	32.80	1.33	6.00	0.59
60.00	1.60	32.00	1.32	5.00	0.48
58.50	1.59	31.20	1.31	4.00	0.38
57.00	1.58	30.40	1.30	3.00	0.25
55.50	1.57	29.60	1.29	2.00	0.07
54.00	1.56	29.00	1.28		

表 23 女子跳高专项成绩评分标准

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
100.00	1.56	45.50	1.31	20.20	1.06
97.00	1.55	44.00	1.30	19.60	1.05
94.00	1.54	42.50	1.29	19.00	1.04
91.00	1.53	41.00	1.28	18.40	1.03
88.00	1.52	39.50	1.27	17.80	1.02
85.00	1.51	38.00	1.26	17.20	1.01
82.00	1.50	37.00	1.25	16.60	1.00
79.00	1.49	36.00	1.24	16.00	0.99
76.00	1.48	35.00	1.23	15.00	0.97
74.00	1.47	34.00	1.22	14.00	0.95
72.00	1.46	33.00	1.21	13.00	0.93
70.00	1.45	32.00	1.20	12.00	0.90
68.00	1.44	31.00	1.19	11.00	0.87
66.00	1.43	30.00	1.18	10.00	0.84
64.00	1.42	29.00	1.17	9.00	0.81
62.00	1.41	28.00	1.16	8.00	0.77
60.00	1.40	27.00	1.15	7.00	0.73
58.00	1.39	26.26	1.14	6.00	0.68
56.00	1.38	25.40	1.13	5.00	0.62
54.50	1.37	24.60	1.12	4.00	0.55
53.00	1.36	23.80	1.11	3.00	0.46
51.50	1.35	23.00	1.10	2.00	0.33
50.00	1.34	22.20	1.09	1.00	0.12
48.50	1.33	21.40	1.08		
47.00	1.32	20.80	1.07		

表 24 男子跳远专项成绩评分标准

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
100.00	6.50	67.00	5.80	34.00	4.60
99.00	6.48	66.00	5.77	33.00	4.55
98.00	6.46	65.00	5.74	32.00	4.49
97.00	6.44	64.00	5.71	31.00	4.43
96.00	6.42	63.00	5.69	30.00	4.37
95.00	6.40	62.00	5.66	29.00	4.31
94.00	6.38	61.00	5.63	28.00	4.25
93.00	6.36	60.00	5.60	27.00	4.19
92.00	6.34	59.00	5.57	26.00	4.13
91.00	6.32	58.00	5.54	25.00	4.06
90.00	6.30	57.00	5.51	24.00	3.99
89.00	6.28	56.00	5.48	23.00	3.91
88.00	6.26	55.00	5.45	22.00	3.83
87.00	6.24	54.00	5.42	21.00	3.75
86.00	6.22	53.00	5.39	20.00	3.66
85.00	6.20	52.00	5.36	19.00	3.57
84.00	6.18	51.00	5.33	18.00	3.48
83.00	6.16	50.00	5.29	17.00	3.38
82.00	6.14	49.00	5.25	16.00	3.27
81.00	6.12	48.00	5.21	15.00	3.16
80.00	6.10	47.00	5.17	14.00	3.04
79.00	6.08	46.00	5.13	13.00	2.91
78.00	6.06	45.00	5.09	12.00	2.76
77.00	6.04	44.00	5.05	11.00	2.61
76.00	6.02	43.00	5.01	10.00	2.44
75.00	6.00	42.00	4.97	9.00	2.26
74.00	5.98	41.00	4.93	8.00	2.05
73.00	5.96	40.00	4.89	7.00	1.82
72.00	5.94	39.00	4.85	6.00	1.54
71.00	5.92	38.00	4.80	5.00	1.22
70.00	5.89	37.00	4.75	4.00	0.83
69.00	5.86	36.00	4.70	3.00	0.32
68.00	5.83	35.00	4.65		

表 25 女子跳远专项成绩评分标准

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
100.00	5.20	67.00	4.64	34.00	3.72
99.00	5.19	66.00	4.62	33.00	3.68
98.00	5.18	65.00	4.60	32.00	3.64
97.00	5.17	64.00	4.58	31.00	3.60
96.00	5.16	63.00	4.56	30.00	3.55
95.00	5.15	62.00	4.54	29.00	3.50
94.00	5.14	61.00	4.52	28.00	3.45
93.00	5.13	60.00	4.50	27.00	3.40
92.00	5.12	59.00	4.48	26.00	3.35
91.00	5.11	58.00	4.46	25.00	3.30
90.00	5.10	57.00	4.44	24.00	3.24
89.00	5.08	56.00	4.42	23.00	3.19
88.00	5.06	55.00	4.40	22.00	3.13
87.00	5.04	54.00	4.38	21.00	3.06
86.00	5.02	53.00	4.35	20.00	2.99
85.00	5.00	52.00	4.32	19.00	2.92
84.00	4.98	51.00	4.29	18.00	2.85
83.00	4.96	50.00	4.26	17.00	2.77
82.00	4.94	49.00	4.23	16.00	2.69
81.00	4.92	48.00	4.20	15.00	2.60
80.00	4.90	47.00	4.17	14.00	2.51
79.00	4.88	46.00	4.14	13.00	2.40
78.00	4.86	45.00	4.11	12.00	2.29
77.00	4.84	44.00	4.08	11.00	2.18
76.00	4.82	43.00	4.05	10.00	2.05
75.00	4.80	42.00	4.02	9.00	1.90
74.00	4.78	41.00	3.99	8.00	1.74
73.00	4.76	40.00	3.96	7.00	1.56
72.00	4.74	39.00	3.92	6.00	1.35
71.00	4.72	38.00	3.88	5.00	1.10
70.00	4.70	37.00	3.84	4.00	0.79
69.00	4.68	36.00	3.80	3.00	0.40
68.00	4.66	35.00	3.76		

表 26 男子撑杆跳高专项成绩评分标准

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
100.00	4.00	70.00	3.66	46.00	3.24
99.00	3.99	69.50	3.65	45.00	3.22
98.00	3.98	68.80	3.64	44.00	3.20
97.00	3.97	68.10	3.63	43.00	3.18
96.00	3.96	67.40	3.62	42.00	3.16
95.00	3.95	66.70	3.61	41.00	3.14
94.00	3.94	66.00	3.60	40.00	3.12
93.00	3.93	65.40	3.59	39.00	3.09
92.00	3.92	64.80	3.58	38.00	3.06
91.00	3.91	64.20	3.57	37.00	3.03
90.00	3.90	63.60	3.56	36.00	3.00
89.00	3.89	63.00	3.55	35.00	2.97
88.00	3.88	62.40	3.54	34.00	2.94
87.00	3.87	61.80	3.53	33.00	2.91
86.00	3.86	61.20	3.52	32.00	2.88
85.00	3.85	60.60	3.51	31.00	2.85
84.20	3.84	60.00	3.50	30.00	2.82
83.40	3.83	59.40	3.49	29.00	2.79
82.60	3.82	58.80	3.48	28.00	2.75
81.80	3.81	58.20	3.47	27.00	2.72
81.00	3.80	57.60	3.46	26.00	2.68
80.20	3.79	57.00	3.45	25.00	2.64
79.40	3.78	56.40	3.44	24.00	2.60
78.60	3.77	55.80	3.43	23.00	2.56
77.80	3.76	55.20	3.42	22.00	2.52
77.00	3.75	54.60	3.41	21.00	2.47
76.20	3.74	54.00	3.40	20.00	2.42
75.40	3.73	53.00	3.38	19.00	2.37
74.60	3.72	52.00	3.36	18.00	2.32
73.80	3.71	51.00	3.34	17.00	2.27
73.00	3.70	50.00	3.32	16.00	2.21
72.30	3.69	49.00	3.30	15.00	2.14
71.60	3.68	48.00	3.28	14.00	2.08
70.90	3.67	47.00	3.26	13.00	2

表 27 男子三级跳远专项成绩评分标准

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
100.00	13.50	67.00	12.33	34.00	10.33
99.00	13.47	66.00	12.29	33.00	10.24
98.00	13.44	65.00	12.25	32.00	10.15
97.00	13.41	64.00	12.20	31.00	10.06
96.00	13.38	63.00	12.15	30.00	9.97
95.00	13.35	62.00	12.10	29.00	9.87
94.00	13.32	61.00	12.05	28.00	9.76
93.00	13.29	60.00	12.00	27.00	9.66
92.00	13.26	59.00	11.95	26.00	9.54
91.00	13.23	58.00	11.90	25.00	9.43
90.00	13.20	57.00	11.85	24.00	9.31
89.00	13.17	56.00	11.80	23.00	9.19
88.00	13.14	55.00	11.75	22.00	9.05
87.00	13.11	54.00	11.70	21.00	8.92
86.00	13.08	53.00	11.65	20.00	8.77
85.00	13.05	52.00	11.60	19.00	8.63
84.00	13.01	51.00	11.55	18.00	8.47
83.00	12.97	50.00	11.50	17.00	8.30
82.00	12.93	49.00	11.45	16.00	8.12
81.00	12.89	48.00	11.34	15.00	7.93
80.00	12.85	47.00	11.28	14.00	7.73
79.00	12.81	46.00	11.22	13.00	7.51
78.00	12.77	45.00	11.16	12.00	7.27
77.00	12.73	44.00	11.09	11.00	7.02
76.00	12.69	43.00	11.02	10.00	6.74
75.00	12.65	42.00	10.95	9.00	6.43
74.00	12.61	41.00	10.88	8.00	6.08
73.00	12.57	40.00	10.81	7.00	5.69
72.00	12.53	39.00	10.74	6.00	5.24
71.00	12.49	38.00	10.66	5.00	4.70
70.00	12.45	37.00	10.58	4.00	4.05
69.00	12.41	36.00	10.50	3.00	3.20
68.00	12.37	35.00	10.42	2.00	2.01

表 28 女子三级跳远专项成绩评分标准

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
100.00	11.00	67.00	9.83	34.00	7.86
99.00	10.97	66.00	9.79	33.00	7.80
98.00	10.94	65.00	9.75	32.00	7.74
97.00	10.91	64.00	9.70	31.00	7.66
96.00	10.88	63.00	9.65	30.00	7.57
95.00	10.85	62.00	9.60	29.00	7.47
94.00	10.82	61.00	9.55	28.00	7.36
93.00	10.79	60.00	9.50	27.00	7.25
92.00	10.76	59.00	9.45	26.00	7.13
91.00	10.73	58.00	9.40	25.00	7.02
90.00	10.70	57.00	9.35	24.00	6.90
89.00	10.67	56.00	9.30	23.00	6.88
88.00	10.64	55.00	9.25	22.00	6.75
87.00	10.61	54.00	9.20	21.00	6.62
86.00	10.58	53.00	9.15	20.00	6.50
85.00	10.55	52.00	9.10	19.00	6.40
84.00	10.51	51.00	9.05	18.00	6.35
83.00	10.47	50.00	9.00	17.00	6.30
82.00	10.43	49.00	8.95	16.00	6.25
81.00	10.39	48.00	8.84	15.00	6.20
80.00	10.35	47.00	8.78	14.00	6.15
79.00	10.31	46.00	8.72	13.00	6.10
78.00	10.27	45.00	8.66	12.00	6.05
77.00	10.23	44.00	8.59	11.00	6.00
76.00	10.19	43.00	8.52	10.00	5.95
75.00	10.15	42.00	8.45	9.00	5.90
74.00	10.11	41.00	8.38	8.00	5.85
73.00	10.07	40.00	8.31	7.00	5.80
72.00	10.03	39.00	8.24	6.00	5.75
71.00	9.99	38.00	8.16	5.00	5.70
70.00	9.95	37.00	8.08	4.00	5.65
69.00	9.91	36.00	8.00	3.00	5.60
68.00	9.87	35.00	7.92	2.00	5.55

表 29 男、女铅球专项成绩评分标准 (男子 6 千克、女子 4 千克)

成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值
12.50	100.00	10.41	70.00	7.12	40.00
12.44	99.00	10.33	69.00	6.97	39.00
12.38	98.00	10.24	68.00	6.82	38.00
12.32	97.00	10.15	67.00	6.66	37.00
12.26	96.00	10.06	66.00	6.50	36.00
12.20	95.00	9.97	65.00	6.34	35.00
12.14	94.00	9.88	64.00	6.17	34.00
12.08	93.00	9.79	63.00	5.99	33.00
12.02	92.00	9.70	62.00	5.81	32.00
11.96	91.00	9.60	61.00	5.62	31.00
11.90	90.00	9.50	60.00	5.43	30.00
11.83	89.00	9.40	59.00	5.23	29.00
11.76	88.00	9.30	58.00	5.03	28.00
11.69	87.00	9.20	57.00	4.81	27.00
11.62	86.00	9.10	56.00	4.59	26.00
11.55	85.00	8.90	55.00	4.36	25.00
11.48	84.00	8.88	54.00	4.12	24.00
11.41	83.00	8.77	53.00	3.87	23.00
11.34	82.00	8.66	52.00	3.61	22.00
11.27	81.00	8.55	51.00	3.34	21.00
11.20	80.00	8.43	50.00	3.05	20.00
11.13	79.00	8.31	49.00	2.75	19.00
11.04	78.00	8.19	48.00	2.43	18.00
10.97	77.00	8.07	47.00	2.09	17.00
10.89	76.00	7.94	46.00	1.74	16.00
10.81	75.00	7.81	45.00	1.36	15.00
10.73	74.00	7.68	44.00	0.95	14.00
10.65	73.00	7.54	43.00	0.52	13.00
10.57	72.00	7.41	42.00	0.05	12.00
10.49	71.00	7.26	41.00		

表 30 男、女铁饼专项成绩评分标准 (男子 1.5 千克、女子 1 千克)

成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值
38.00	100.00	32.19	69.00	22.85	38.00
37.84	99.00	31.96	68.00	22.43	37.00
37.68	98.00	31.73	67.00	22.00	36.00
37.52	97.00	31.49	66.00	21.56	35.00
37.36	96.00	31.25	65.00	21.11	34.00
37.20	95.00	31.01	64.00	20.64	33.00
37.03	94.00	30.76	63.00	20.16	32.00
36.86	93.00	30.51	62.00	19.66	31.00
36.69	92.00	30.26	61.00	19.14	30.00
36.52	91.00	30.00	60.00	18.62	29.00
36.35	90.00	29.74	59.00	18.07	28.00
36.18	89.00	29.47	58.00	17.50	27.00
36.00	88.00	29.20	57.00	16.91	26.00
35.82	87.00	28.92	56.00	16.29	25.00
35.64	86.00	28.64	55.00	15.65	24.00
35.46	85.00	28.35	54.00	14.99	23.00
35.27	84.00	28.06	53.00	14.29	22.00
35.08	83.00	27.76	52.00	13.56	21.00
34.89	82.00	27.46	51.00	12.80	20.00
34.70	81.00	27.15	50.00	11.99	19.00
34.50	80.00	26.83	49.00	11.15	18.00
34.30	79.00	26.51	48.00	10.25	17.00
34.10	78.00	26.18	47.00	9.30	16.00
33.90	77.00	25.84	46.00	8.29	15.00
33.70	76.00	25.50	45.00	7.21	14.00
33.49	75.00	25.14	44.00	6.05	13.00
33.28	74.00	24.78	43.00	4.80	12.00
33.07	73.00	24.42	42.00	3.44	11.00
32.86	72.00	24.04	41.00	1.94	10.00
32.64	71.00	23.65	40.00		
32.42	70.00	23.26	39.00		

表 31 男子标枪专项成绩评分标准 (700 克)

成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值
55.00	100.00	44.71	72.00	29.29	44.00
54.68	99.00	44.27	71.00	28.56	43.00
54.36	98.00	43.83	70.00	27.83	42.00
54.04	97.00	43.38	69.00	27.08	41.00
53.72	96.00	42.92	68.00	26.30	40.00
53.39	95.00	42.46	67.00	25.51	39.00
53.06	94.00	41.99	66.00	24.70	38.00
52.73	93.00	41.51	65.00	23.86	37.00
52.39	92.00	41.02	64.00	23.00	36.00
52.06	91.00	40.53	63.00	22.12	35.00
51.70	90.00	40.03	62.00	21.21	34.00
51.35	89.00	39.52	61.00	20.82	33.00
51.00	88.00	39.00	60.00	19.32	32.00
50.64	87.00	38.38	59.00	18.32	31.00
50.28	86.00	37.94	58.00	17.29	30.00
49.91	85.00	37.40	57.00	16.32	29.00
49.54	84.00	36.81	56.00	15.13	28.00
49.16	83.00	36.28	55.00	13.99	27.00
48.78	82.00	35.70	54.00	12.81	26.00
48.40	81.00	35.12	53.00	11.58	25.00
48.01	80.00	34.52	52.00	10.31	24.00
47.62	79.00	33.91	51.00	8.97	23.00
47.22	78.00	33.29	50.00	7.58	22.00
46.81	77.00	32.66	49.00	6.12	21.00
46.40	76.00	32.10	48.00	4.60	20.00
45.99	75.00	31.35	47.00	3.00	19.00
45.57	74.00	30.68	46.00	1.30	18.00
45.14	73.00	29.99	45.00		

表 32 女子标枪专项成绩评分标准 (600 克)

成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值
38.00	100.00	32.19	69.00	22.85	38.00
37.84	99.00	31.96	68.00	22.43	37.00
37.68	98.00	31.73	67.00	22.00	36.00
37.52	97.00	31.49	66.00	21.56	35.00
37.36	96.00	31.25	65.00	21.11	34.00
37.20	95.00	31.01	64.00	20.64	33.00
37.03	94.00	30.76	63.00	20.16	32.00
36.86	93.00	30.51	62.00	19.66	31.00
36.69	92.00	30.26	61.00	19.15	30.00
36.52	91.00	30.00	60.00	18.62	29.00
36.35	90.00	29.74	59.00	18.07	28.00
36.18	89.00	29.47	58.00	17.50	27.00
36.00	88.00	29.20	57.00	16.91	26.00
35.82	87.00	28.92	56.00	16.29	25.00
35.64	86.00	28.64	55.00	15.65	24.00
35.46	85.00	28.35	54.00	14.99	23.00
35.27	84.00	28.06	53.00	14.29	22.00
35.08	83.00	27.76	52.00	13.56	21.00
34.89	82.00	27.46	51.00	12.80	20.00
34.70	81.00	27.15	50.00	11.99	19.00
34.51	80.00	26.83	49.00	11.15	18.00
34.31	79.00	26.51	48.00	10.25	17.00
34.11	78.00	26.18	47.00	9.30	16.00
33.91	77.00	25.84	46.00	8.29	15.00
33.70	76.00	25.50	45.00	7.21	14.00
33.49	75.00	25.14	44.00	6.05	13.00
33.28	74.00	24.78	43.00	4.80	12.00
33.07	73.00	24.42	42.00	3.44	11.00
32.86	72.00	24.04	41.00	1.94	10.00
32.64	71.00	23.65	40.00	0.29	9.00
32.42	70.00	23.26	39.00		

## 第二节 篮球

### 一 考试内容与分值

(一) 助跑摸高 (30分)

(二) 往返运球单手低手投篮

(35分, 其中达标25分, 技评10分)

(三) 1分钟自投自抢投篮

(35分, 其中达标25分, 技评10分)

### 二 测试方法与评分标准

(一) 助跑摸高 (30分)

#### 1. 测试方法 (采用电子摸高器)

助跑单脚(或双脚)起跳摸高, 以摸到的最高高度计算成绩, 每人测试两次, 取其中最好成绩。

#### 2. 评分标准

(1) 男子3.10米为满分。每下降1厘米扣1分, 余以类推。

(2) 女子2.75米为满分。每下降1厘米扣1分, 余以类推。

(3) 达标详见评分标准表33。

(二) 往返运球单手低手投篮 (达标25分, 技评10分, 共35分)

#### 1. 测试方法

(1) 测试采用28米×15米的标准场地(见图5)。

(2) 考生由场地端线中点处出发, 当脚离开地面即开动计时表, 先用左手运球至左侧, 脚必须踏入以中线和边线的交点为圆心、半径为0.5米的圆弧内, 然后折回, 用右手运球单手低手上篮并直到投中。再换用右手运球至右侧, 脚必须踏入以中线和边线的交点为圆心、半径为0.5米的圆弧内, 然后折回, 用左手运球单手低手上篮并投中, 同样重复上述运球上篮一次, 第四次上篮入圈停计时表。

(3) 每人测试一次,若测试犯规无成绩者,可重测一次,但扣除该项目总分的10%。如仍犯规失败无成绩者,可再重测一次,但扣除该项目总分的20%,每位考生最多只可重测两次,以最后一次成绩为准。

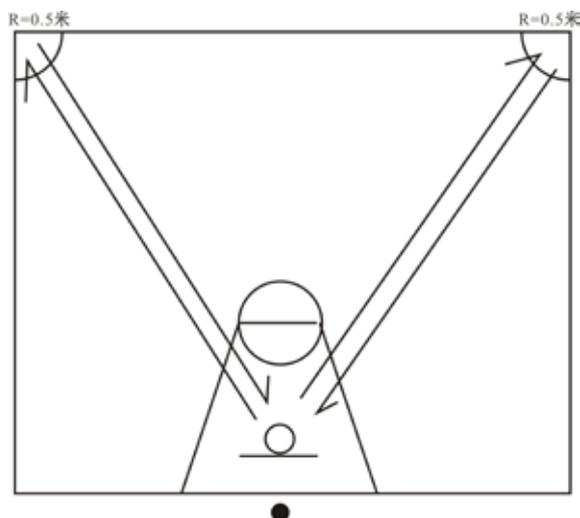


图5 篮球往返运球单手低手投篮场地示意图

## 2. 评分标准

(1) 达标详见评分标准表33。

(2) 技评按A、B、C、D四个等级评分。凡达标成绩为0分者,技评均为D等级;凡达标成绩为15分(含15分)以下者,技评不能评为A等级

A(10~8.5分): 运球技术熟练,控制能力强,步法与投篮动作正确熟练。

B(8.4~7.0分): 运球技术熟练,上篮步法与投篮动作基本正确熟练。

C(6.9~6.0分): 能够按要求用手完成运球,上篮步法与投

篮动作欠正确与熟练。

D(5.9 ~ 0分)：勉强能完成运球，上篮步法、投篮出现错误。

### 3. 测试要求

(1) 凡带球走或投篮不中继续前进以及未踩到折回点便折回，均视为测试失败，并视为一次测试。

(2) 在运球途中必须把球控制在自己运球范围之内，严格要求用手运球，否则视为测试失败。当运球至转折点转身或上篮投中后运球时，可以允许调整运1~2次，否则应判违例。

(三) 1分钟自投自抢投篮(达标25分，技评10分，共35分)

#### 1. 测试方法

以篮圈中心投影点为圆心，以该点至罚球线的距离为半径，画一圆弧(见图6)。考生投篮开始同时开表，考生投篮抢篮板后运球至弧线外任意一点再投篮，如此反复1分钟。男子必须跳起投篮，女子可采用原地投篮。

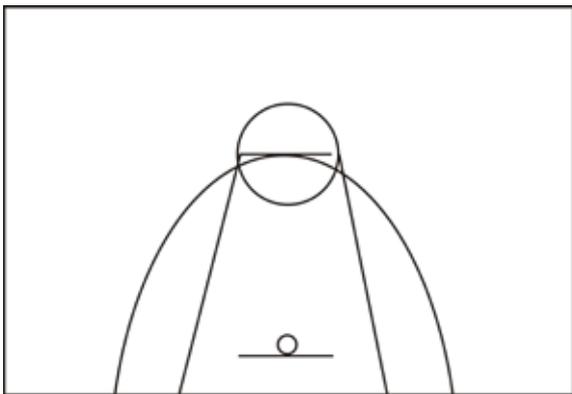


图6 投篮场地示意图

#### 2. 评分标准

(1) 达标详见评分标准表33。

(2) 技评按A、B、C、D四个等级评分。凡达标成绩为0分者，

技评均为D等级；凡达标成绩为15分以内者，技评不能评为A等级。

A(10 ~ 8.5分)：起跳快速，腾空明显，投篮动作正确、熟练。

B(8.4 ~ 7.0分)：起跳快速，腾空明显，投篮动作基本正确、熟练。

C(6.9 ~ 6.0分)：起跳速度慢，腾空高度不够，投篮动作不够正确、熟练。

D(5.9 ~ 0分)：投篮动作有明显错误，动作僵硬，勉强完成动作。

### 3. 测试要求

(1) 踏线或踏线后起跳投中不算。

(2) 男生必须跳起后投篮，随跳随投不能视为跳投，且投进篮圈无效。

表 33 男、女篮球专项达标项目成绩评分标准

助跑摸高 (米)		往返运球单手低手投篮 (秒)				1 分钟自投自抢投篮 (次)		
成绩 (男)	分值	成绩 (女)	成绩 (男)	分值	成绩 (女)	成绩 (男)	分值	成绩 (女)
3.10	30.00	2.75	30.3	25.00	35.3	8	25.00	5
3.09	29.00	2.74	30.8	24.00	35.8	7	20.00	
3.08	28.00	2.73	31.3	23.00	36.3		18.00	4
3.07	27.00	2.72	31.8	22.00	36.8	6	16.00	
3.06	26.00	2.71	32.3	21.00	37.3	5	12.00	3
3.05	25.00	2.70	32.8	20.00	37.8	4	9.00	
3.04	24.00	2.69	33.3	19.00	38.3	3	6.00	2
3.03	23.00	2.68	33.8	18.00	38.8	2	3.00	
3.02	22.00	2.67	34.3	17.00	39.3		2.00	1
3.01	21.00	2.66	34.8	16.00	39.8	1	1.00	
3.00	20.00	2.65	35.3	15.00	40.3			
2.99	19.00	2.64	35.8	14.00	40.8			
2.98	18.00	2.63	36.3	13.00	41.3			
2.97	17.00	2.62	36.8	12.00	41.8			
2.96	16.00	2.61	37.3	11.00	42.3			
2.95	15.00	2.60	37.8	10.00	42.8			
2.94	14.00	2.59	38.3	9.00	43.3			
2.93	13.00	2.58	38.8	8.00	43.8			
2.92	12.00	2.57	39.3	7.00	44.3			
2.91	11.00	2.56	40.3	6.00	45.3			
2.90	10.00	2.55	41.3	5.00	46.3			
2.89	9.00	2.54	42.3	4.00	47.3			
2.88	8.00	2.53	43.3	3.00	48.3			
2.87	7.00	2.52	44.3	2.00	49.3			
2.86	6.00	2.51	45.3	1.00	50.3			
2.85	5.00	2.50						
2.84	4.00	2.49						
2.83	3.00	2.48						
2.82	2.00	2.47						
2.81	1.00	2.46						

## 第三节 排球

### 一 考试内容与分值

(一) 助跑摸高 (20分)

(二) 基本技术 (80分)

1. 发球技术 16分 (其中达标 12分、技评 4分)

2. 传球技术 16分 (其中达标 12分、技评 4分)

3. 垫球技术 16分 (其中达标 12分、技评 4分)

4. 扣球技术 32分 (其中达标 24分、技评 8分)

### 二 考试方法和细则

(一) 助跑摸高

1. 考试细则：采用电子摸高器测量高度。助跑单、双脚起跳不限，用单手摸高，每人试测两次，取其中最好成绩。

2. 评分标准：

(1) 男生 3.10 米为满分，女生 2.75 米为满分。

(2) 成绩分为两个阶段打分，第一阶段为男子 3.10 米 ~ 2.91 米，女子为 2.75 ~ 2.56 米，每降低 1 厘米递减 0.5 分；第二阶段为男子 2.90 米 ~ 2.81 米，女子为 2.55 米 ~ 2.46 米，每降低 1 厘米递减 1 分，以此类推。

(3) 达标详见评分标准表 34。

(二) 基本技术测试方法：测试技术分为发球、传球、垫球和扣球四项。每人每项技术连续做 4 次，每项技术取 3 次较好成绩之和为其该项技术得分。

1. 发球技术

(1) 考试细则

如图 7 所示。在发球区定点位置用上手发球技术发 4 个球，

要求连续A区发2个、B区发2个，每次发球落在规定的区域为达标，达标成绩每次计4分。

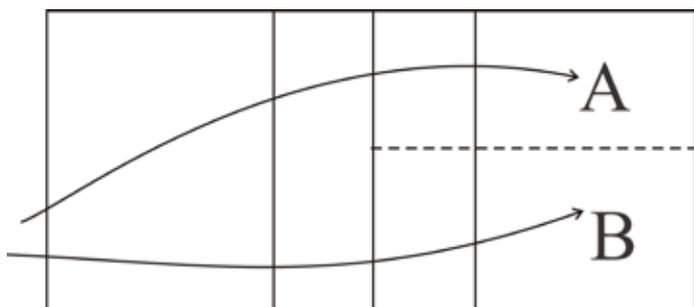


图7 排球发球技术场地

(2) 评分标准：技评按 A、B、C、D 四等级评分。

A(4.0 ~ 3.4 分)：动作正确、合理，攻击性强。

B(3.3 ~ 2.8 分)：动作正确，有一定的攻击性。

C(2.7 ~ 2.4 分)：动作一般，攻击性一般。

D(2.3 ~ 0.0 分)：动作差。

## 2. 传球技术

### (1) 考试细则

如图8所示。传球者准备动作的站位，应在网前左边线5米(女生4.5米)的标志线后，接从6号位的抛送球将球传到网前四号位的球筐(球筐长0.95米，宽0.70米，高2.80米)内。传球的弧度应高于球网上沿1米，如果球的整体低于该高度，则在相应得分中扣去1分。

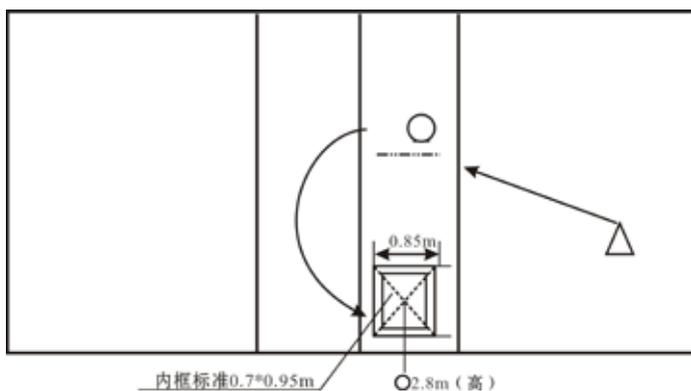


图 8 排球传球技术场地

## (2) 评分标准

- ①传球入球筐内得 4 分；
- ②传球球碰到筐架边上得 3 分；
- ③传球传出球筐但落点在本前场区内能进攻的球得 2 分；
- ④传球若只能处理过网的球得 1 分；
- ⑤持球、连击或球传过网得 0 分。
- ⑥技术评定按 A、B、C、D 四等级评分。

A(4.0 ~ 3.4 分)：移动取位及时，动作协调正确，控球能力强，传球弧度恰当。

B(3.3 ~ 2.8 分)：移动及时，动作正确，控球能力较好，传球弧度尚可。

C(2.7 ~ 2.4 分)：动作基本正确，控球能力一般。

D(2.3 ~ 0.0 分)：动作与控球能力差。

## 3. 垫球技术

### (1) 考试细则



图9 排球垫球技术场地

如图9所示，连续在离中线6米线后接4个发球，要求垫出球的弧度不低于球网，若球的飞行弧度低于球网上沿，则在相应得分中扣去1分（若球的飞行弧度触及球网上沿而进入对方场区为好球）。

## (2) 评分标准

- ①落点在A区得4分；
- ②落点在B区得3分；
- ③落点在C区得2分；
- ④落点在C区以外得1分；
- ⑤连击、持球为0分。

⑥技术评定按A、B、C、D四等级评分。

A(4.0 ~ 3.4分)：判断取位好，动作正确协调，控球能力强。

B(3.3 ~ 2.8分)：判断取位较好，动作正确，控球能力一般。

C(2.7 ~ 2.4分)：动作一般，控球能力一般。

D(2.3 ~ 0.0分)：动作差，控球能力差。

#### 4. 扣球技术

##### (1) 考试细则

如图 10 所示，在四号位连续扣近网高抛球 4 次，要求分别将球扣在 A、B 区内各 2 次。

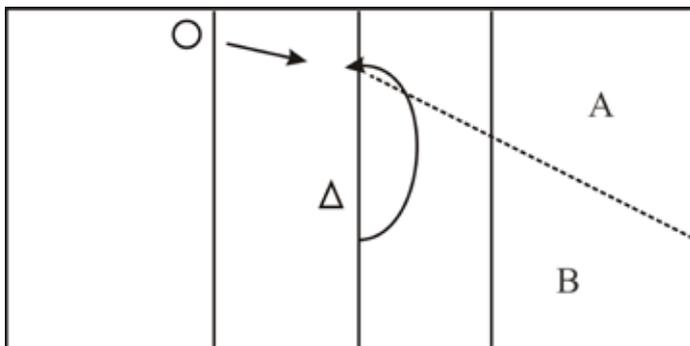


图 10 排球扣球技术场地

##### (2) 评分标准

每次将球扣在规定的区域内为达标，达标成绩每次计 8 分，扣球出界、扣球不过网以及吊球，达标成绩为 0 分。

##### (3) 技术评定按 A、B、C、D 四等级评分。

A(8.0 ~ 6.8 分): 助跑起跳动作连贯，击球动作正确，击球点高，扣球力量大，控球能力强。

B(6.7 ~ 5.6 分): 助跑起跳动作连贯正确，击球动作正确，击球点高，扣球力量较大，控球能力较好。

C(5.5 ~ 4.8 分): 助跑起跳和击球动作基本正确，扣球力量一般，控球能力一般。

D(4.7 ~ 0.0 分): 助跑起跳和击球动作一般，扣球力量轻，控球能力差。

表 34 男、女排球专项助跑摸高评分标准

男		女		男		女	
成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值
3.10	20.00	2.95	12.50	2.75	20.00	2.60	12.50
3.09	19.50	2.94	12.00	2.74	19.50	2.59	12.00
3.08	19.00	2.93	11.50	2.73	19.00	2.58	11.50
3.07	18.50	2.92	11.00	2.72	18.50	2.57	11.00
3.06	18.00	2.91	10.50	2.71	18.00	2.56	10.50
3.05	17.50	2.90	10.00	2.70	17.50	2.55	10.00
3.04	17.00	2.89	9.00	2.69	17.00	2.54	9.00
3.03	16.50	2.88	8.00	2.68	16.50	2.53	8.00
3.02	16.00	2.87	7.00	2.67	16.00	2.52	7.00
3.01	15.50	2.86	6.00	2.66	15.50	2.51	6.00
3.00	15.00	2.85	5.00	2.65	15.00	2.50	5.00
2.99	14.50	2.84	4.00	2.64	14.50	2.49	4.00
2.98	14.00	2.83	3.00	2.63	14.00	2.48	3.00
2.97	13.50	2.82	2.00	2.62	13.50	2.47	2.00
2.96	13.00	2.81	1.00	2.61	13.00	2.46	1.00

## 第四节 足球

### 一 考试内容与分值

(一) 颠球 (20分)

(二) 定位球传准 (40分, 达标成绩 30分, 技术评定为 10分)

(三) 20米运球绕杆射门 (40分)

(四) 守门员加试 (40分)

### 二 考试方法与评分细则

(一) 颠球

#### 1. 考试细则

(1) 开始时, 考生需用单脚将球挑起, 用脚的任意部位随意连续颠球, 主考者数颠球个数。若以单脚同一部位连续颠球 5 个以上或大腿、肩、头等其他部位颠球, 均不计个数, 只能视为调整球。开始颠球未颠满 3 个 (含 3 个), 可重测一次。颠满 3 个以上, 如果球落地, 则为一次颠球结束。

(2) 每人有两次考试机会, 取最佳一次成绩。

#### 2. 评分标准

考生按要求连续颠球 65 个, 得满分。评分标准详见表 35。

(二) 定位球传准

#### 1. 考试细则

(1) 场地设置 (如图 11)

以 0 为圆心, 分别以 2 米、3 米、4 米为半径, 画出 3 个不同半径的同心圆。圆心处插上一根 0.5 米高并系有彩色小旗的标志杆, 作为传准目标。以 25 米 (男生)、20 米 (女生) 长为半径, 从圆心向任何方向画一个 5 米长的弧为传球限制线。

(2) 考试方法: 考生将球放在限制线上, 用任何一脚的脚背内侧或脚背正面等部位向圆圈内传球, 落点在圆圈内或圈线上均为

有效。

每人连续踢6次，取5次优秀成绩计算（6选5），5次成绩之和为该项考试成绩。

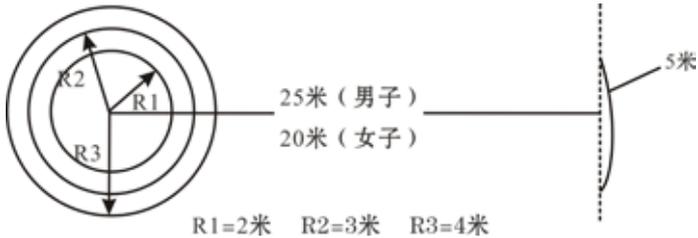


图 11 定位球传准场地示意图

## 2. 评分标准

(1) 该项目成绩满分为 40 分，其中达标成绩 30 分，技术评定为 10 分。每次踢中半径为 2 米的圆圈内（含压线）得 6 分，每次踢中 3 米圈内（含压线）得 4 分，每次踢中 4 米圈内（含压线）得 2 分，未踢中不计成绩。

(2) 技术评定是根据 6 次踢球动作技术要求分 A、B、C、D 四等级进行评分，凡达标成绩记 0 分者其技评成绩均为 D 等级，凡达标成绩在 15 分以内者技评成绩均不能评为 A 等级。

A (10 ~ 8.5 分)：动作流畅，身体姿势协调，击球脚形正确，触球部位准确，动作稳定有较好命中率。

B (8.4 ~ 7.0 分)：动作流畅，身体姿势协调，击球脚型正确，触球部位准确，动作稳定。

C (6.9 ~ 6.0 分)：动作流畅，身体姿势协调，击球脚型正确，触球部位准确。

D (5.9 ~ 0 分)：动作基本正确，身体姿势不协调。

### (三) 20米运球绕杆射门

#### 1. 考试细则



图 12 20米运球绕杆射门场地图

#### (1) 场地设置 (如图 12)

在罚球区线中点处,画一条 20 米长的垂直线,距罚球区线之远端为起点。距罚球区线 2 米处起,沿 20 米垂线插置标杆 8 根,每根杆距离为 2 米,第 8 根杆距离起点 4 米,起点线长度为 4 米,垂直并相交于 20 米线。标杆固定且垂直插入地下,深度不限,以考生碰不倒杆为宜,标杆高不低于 1.5 米。

#### (2) 考试方法

①考生从起点开始运球,脚触球后,球体触击起点线开表计时。人球连续绕过八根标志杆后,用脚背部位射门。当球的整体从球门两立柱中间及横木下越过球门线外沿的垂直面时停表。

②射门时,球的整体从球门两立柱中间及横木下越过球门线外沿的垂直面进入球门,为射门成功。

③在射门中,如出现球未进球门,则判为射门失败,记录为考试失败,无成绩;

④运球过程中出现漏杆,记录为考试失败,无成绩。

⑤每人测试一次,若测试犯规无成绩者,可重测一次,成绩按考生重测成绩扣除该项目总分的 10% 计算。继续测试犯规无成绩

者，还可再重测一次，成绩按考生最终成绩扣除该项目总分的 20% 计算，每位考生最多只可重测两次，以最后一次成绩为准。

## 2. 评分标准

(1) 该项目成绩满分为 40 分，其中达标成绩 30 分，技术评定为 10 分。

(2) 评分标准见表 36、表 37。

(3) 技术评定按 A、B、C、D 四个等级进行评分，凡达标成绩记 0 分者，其技评成绩均为 D 等级；凡达标成绩男子在 11 秒、女子在 12 秒以上者，技评成绩均不能评为 A 等级。

A (10 ~ 8.5 分)：控球稳，重心变向灵活，绕杆速度快，运射动作衔接好，射门准确有力。

B (8.4 ~ 7 分)：控球较稳，重心变向较灵活，绕杆速度较快，运射动作衔接较好，射门准确。

C (6.9 ~ 6 分)：控球较稳，重心变向较灵活，绕杆速度较快，运射动作衔接较好，射门较有力。

D (5.9 ~ 0 分)：控球不稳，重心变向不灵活，绕杆慢，运球、射门动作衔接不够好。

### (四) 守门员加试

#### 1. 考核内容与分值：

(1) 专项素质：立定跳远 20 分

(2) 专项技术：扑接球技术 20 分

#### 2. 考试方法与评分标准

(1) 专项素质：立定跳远

① 考试方法：考生原地双脚站立在起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线。起跳落地完成跳跃动作后，起身向前走出测试区。成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线内沿。考生可穿钉鞋，其他未尽事宜参照田径竞赛规则执行。每人测试 2 次，

取最好成绩。

②评分标准：见表 38、表 39。

(2) 专项技术：扑接球技术

①考试方法：守门员立于球门线中间，主考人位于守门员正面 6 ~ 8 米处向守门员正面、左右两侧用手抛，或距守门员 16 米左右用脚踢射低球、平球和高球，守门员完成接、扑球技术动作。

②评分标准：按 A、B、C、D 四等级评分，各级评分分值详见表 40。

表 35 足球专项颠球成绩评分标准

成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值
65	20.00	45	14.06	25	7.50
64	19.90	44	13.60	24	7.04
63	19.80	43	13.13	23	6.56
62	19.45	42	12.66	22	6.10
61	19.11	41	12.19	21	5.63
60	18.80	40	11.73	20	5.16
59	18.50	39	11.50	19	4.69
58	18.29	38	11.25	18	4.23
57	18.00	37	11.10	17	3.75
56	17.81	36	10.79	16	3.29
55	17.63	35	10.50	15	2.81
54	17.35	34	10.31	14	2.35
53	17.13	33	10.13	13	1.88
52	16.88	32	9.85	12	1.41
51	16.63	31	9.63	11	0.94
50	16.41	30	9.38	10	0.48
49	15.94	29	9.13	9	0.25
48	15.48	28	8.91	8	0.13
47	15.00	27	8.44		
46	14.54	26	7.98		

表 36 男子足球专项运球绕杆射门成绩评分标准

成绩 (秒)	分 值	成绩 (秒)	分 值	成绩 (秒)	分 值
7.50	30.00	9.88	18.30	11.23	8.70
7.62	29.30	9.93	17.90	11.28	8.40
7.74	28.70	9.98	17.50	11.33	8.10
7.86	28.10	10.03	17.10	11.38	7.80
7.98	27.60	10.08	16.70	11.43	7.50
8.10	27.10	10.13	16.30	11.48	7.20
8.22	26.70	10.18	15.90	11.53	6.90
8.34	26.30	10.23	15.50	11.58	6.60
8.46	25.90	10.28	15.10	11.63	6.30
8.58	25.50	10.33	14.70	11.68	6.00
8.70	25.10	10.38	14.30	11.73	5.80
8.82	24.70	10.43	13.90	11.78	5.50
8.94	24.30	10.48	13.50	11.83	5.10
9.18	23.90	10.53	13.10	11.88	4.80
9.23	23.50	10.58	12.70	11.93	4.50
9.28	23.10	10.63	12.30	11.98	4.20
9.33	22.70	10.68	11.90	12.03	3.90
9.38	22.30	10.73	11.50	12.08	3.60
9.43	21.90	10.78	11.10	12.13	3.30
9.48	21.50	10.83	10.60	12.18	3.00
9.53	21.10	10.88	10.40	12.23	2.70
9.58	20.70	10.93	10.30	12.28	2.40
9.63	20.30	10.98	10.10	12.33	2.10
9.68	19.90	11.03	9.80	12.38	1.80
9.73	19.50	11.08	9.50	12.43	1.50
9.78	19.10	11.13	9.30	12.48	1.20
9.83	18.70	11.18	9.00	12.53	1.00

表 37 女子足球专项运球绕杆射门成绩评分标准

成绩 (秒)	分 值	成绩 (秒)	分 值	成绩 (秒)	分 值
8.50	30.00	10.79	19.10	12.04	9.10
8.62	29.30	10.84	18.70	12.09	8.70
8.74	28.70	10.89	18.30	12.14	8.30
8.86	28.10	10.94	17.90	12.19	7.90
8.98	27.60	10.99	17.50	12.24	7.50
9.10	27.10	11.04	17.10	12.29	7.10
9.22	26.70	11.09	16.70	12.34	6.70
9.34	26.30	11.14	16.30	12.39	6.30
9.46	25.90	11.19	15.90	12.44	5.90
9.58	25.50	11.24	15.50	12.49	5.50
9.70	25.10	11.29	15.10	12.54	5.10
9.82	24.70	11.34	14.70	12.59	4.80
9.94	24.30	11.39	14.30	12.64	4.50
10.06	23.90	11.44	13.90	12.69	4.20
10.24	23.50	11.49	13.50	12.74	3.90
10.29	23.10	11.54	13.10	12.79	3.60
10.34	22.70	11.59	12.70	12.84	3.30
10.39	22.30	11.64	12.30	12.89	3.00
10.44	21.90	11.69	11.90	12.94	2.70
10.49	21.50	11.74	11.50	12.99	2.40
10.54	21.10	11.79	11.10	13.04	2.10
10.59	20.70	11.84	10.70	13.09	1.80
10.64	20.30	11.89	10.30	13.14	1.50
10.69	19.90	11.94	9.90	13.19	1.20
10.74	19.50	11.99	9.50	13.24	1.00

表 38 足球守门员测试立定跳远评分表（男子）

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
20	2.8	10	1.8
19	2.7	9	1.7
18	2.6	8	1.6
17	2.5	7	1.5
16	2.4	6	1.4
15	2.3	5	1.3
14	2.2	4	1.2
13	2.1	3	1.1
12	2.0	2	1.0
11	1.9	1	0.9

表 39 足球守门员测试立定跳远评分表（女子）

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
20	2.4	10	1.4
19	2.3	9	1.3
18	2.2	8	1.2
17	2.1	7	1.1
16	2.0	6	1.0
15	1.9	5	0.9
14	1.8	4	0.8
13	1.7	3	0.7
12	1.6	2	0.6
11	1.5	1	0.5

表 40 守门员扑接球技术评分标准

评分等级	要求	评分
A	反应能力强，弹跳力好，接、扑球技术运用合理、 熟练	20.0 ~ 15.0 分
B	反应能力强，弹跳力较好，接、扑球技术运用较合理、 熟练	14.9 ~ 10.0 分
C	反应能力和弹跳力一般，接、扑球技术运用基本合理	9.9 ~ 5.0 分
D	反应能力和弹跳力较差，接、扑球技术运用较差	4.9 ~ 0 分

## 第五节 武术

### 一 考试内容

拳术套路

### 二 考试细则

- (一) 必须独立完成全套动作。
- (二) 如果未完成全套动作，则计零分并不允许重考。
- (三) 套路根据规则要求自行编排，时间不少于1分钟。
- (四) 考生考前必须行武术抱拳礼。
- (五) 考生必须穿武术服、专用武术鞋考试。

### 三 评分标准（按10分制评分）：

#### （一）动作质量的评分标准（5.0分）

运动员现场完成套路时，动作规格与要求不符则扣相应分值（见表41）；出现移动、晃动、跳动、遗忘，每一次扣0.1分、附加支撑一次扣0.2分、倒地扣0.3分。（注：动作规格错误内容及扣分标准参照《武术竞赛规则》）

#### （二）演练水平的评分标准（3.0分）

演练水平的评分包括演练水平等级的评分和套路编排的评分。

演练水平等级的评分标准（1.0分）：按劲力、协调、节奏、风格的评分标准分为3档9级，其中：1.00分~0.70分为好；0.69分~0.30分为一般；0.29分~0.01分为不好。

套路编排的评分标准（2.0分）：运动员完成套路时，要求有以下动作：直摆性腿法（正踢）、屈伸性腿法、扫转性腿法各一种（每缺少一种扣0.1分）、腾空飞脚（缺少扣0.2分）、旋风脚+劈叉（缺少扣0.3分）、腾空摆莲+弓步（缺少扣0.2分）、旋子转体360°或侧空翻（缺少扣1分）。

#### （三）难度的评分标准（2.0分）

根据表 42 “难度内容及分值确定表”内确定的难度分值计算难度得分。

根据表 43 运动员现场完成的动作难度不符合规定要求，则不计算动作难度加分。

考生必须根据规定选做难度，确认难度完成程度参照《武术竞赛规则》。

注：规定动作包括基本的步型（弓步、仆步、马步、虚步、歇步）、手型（拳、掌、勾）、手法（5 种以上）、步法（5 种以上）。

表 41 武术专项动作规格错误内容及扣分标准

类别	动作	扣分内容
腿法	正踢腿	▼支撑腿弯曲▼摆动腿弯曲
	前扫腿	▼支撑腿大腿高于水平▼扫转腿脚掌离地▼扫转腿弯曲
	后扫腿 跌叉	▼扫转腿脚掌离地▼扫转腿弯曲 ▼竖叉前脚内扣触地▼两腿未成一直线
	弹腿、踹腿	▼未由屈到伸
跳跃	腾空飞脚、旋风脚、腾空摆莲	▼击响腿脚尖未过肩▼击拍落空
	侧空翻 旋子转体	▼空中腿明显弯曲 ▼转体时上体高于水平 45 度▼空中腿明显弯曲
步型	弓步	▼前腿膝部未达脚背▼屈蹲腿未达水平▼后脚跟离地▼后脚尖未内扣
	马步	▼上体明显前倾▼屈蹲腿未达水平▼两脚间距过小▼脚跟离地▼脚尖外展
	虚步	▼屈蹲腿未达水平▼屈蹲腿脚跟离地
	仆步	▼屈蹲腿未全蹲▼仆腿未伸直▼仆腿全脚掌未内扣着地

#### (四) 注意事项

1. 在一个动作中出现两个以上动作规格错误，均一次性扣 0.1 分。
2. 晃动是指双脚或单脚支撑时，上体出现的双向位移。
3. 移动：是指双脚或单脚或一脚一腿支撑时，任何一脚出现的位移。
4. 附加支撑：是指由于失去平衡造成手、肘、膝、头部、上臂、非支撑脚触地或借助器械撑地。
5. 倒地：是指双手、肩、躯干、臀部触地。
6. 在一个动作中连续出现两个以上其他错误，应累计扣分。

表 42 武术专项难度内容及分值确定标准

分类	分值	内 容	备注
腿法	0.1	正踢腿	必选
	0.1	前扫 360 度	必选其中一种
	0.1	后扫 360 度	
跳跃	0.2	腾空飞脚	必选
	0.3+0.2	旋风脚 360 度 + 劈叉	必选
	0.2+0.1	腾空摆莲 360 度 + 弓步	必选
	0.8	侧空翻	必选其中一种
	0.8	旋子转体 360 度	

表 43 武术专项难度完成不符合规定的确认标准

类别	内容	不符合规定的确认
腿法	正踢腿	▲摆动腿脚跟过肩
	直身前扫 360 度	▲扫转度数不足
跳跃	旋风脚 360 度	▲起跳前助跑超过四步▲转体度数不足▲里合腿的腿高未达水平
	侧空翻	▲起跳超过四步▲手撑地
	腾空摆莲 360 度	▲起跳前助跑超过四步▲转体度数不足▲外摆腿的腿高未达水平
	旋子转体 360 度	▲起跳前助跑超过四步▲转体度数不足
	腾空飞脚	▲起跳前助跑超过四步▲未腾空▲击响腿的腿高未达水平
	腾空摆莲 360 度 + 弓步	▲两脚依次落地▲脚移动、跳动、附加支撑、倒地
	旋风脚 360 度 + 跌竖叉	▲两腿依次落地▲附加支撑、倒地

注意事项：

1. 跳跃动作转体双脚落地或跳跃动作转体落地接马步、跌竖叉，均以起跳时两脚之间连线和落地时两脚之间连线的夹角来计算转体度数。

2. 跳跃动作转体单脚落地，均以该脚起跳时和落地时脚尖与脚跟连线的延长线的夹角来计算转体度数。

3. 扫转性腿法的扫转度数，均以扫转腿的脚的起止转动度数来计算扫转度数。

## 第六节 体操

### 一 考试项目

(一) 自由体操是必考项目。

(二) 另在单杠和双杠两个项目中，由考生在考试前抽签决定其中一个项目参加考试。

(三) 总分中自由体操和单杠（双杠）各占 50%。

### 二 考试细则与评分标准（男子）

#### （一）自由体操（10分）

1. 考试内容：预备姿势：直立

侧手翻（2.0分）→向外转体 $90^{\circ}$ ，后腿并拢前腿，鱼跃前滚翻（1.5分）接头手翻成两臂上举站立（2.5分）→跳转 $180^{\circ}$ ，同时两臂经体前交叉绕环至侧举（1.0分）→（可助跑）趋步接前手翻（3.0分）

2. 场地规格：长 12m，宽 1.8m

3. 评分标准详细见表 44。

表 44 男子自由体操动作说明和动作错误扣分标准

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	开始姿势：直立 侧手翻，外转 90°，后腿并拢前 腿	2.0	1. (1) 身体不直（收髋、塌腰） 扣至 0.3 (2) 方向不正（不在直线上） 扣至 0.5 (3) 速度不够 扣至 0.3 (4) 分腿开度不够 扣 0.1
2	鱼跃前滚翻	1.5	2. (1) 身体屈髋过多 扣至 0.3 (2) 滚动不圆滑 扣 0.1 (3) 高度、远度不够 扣至 0.3
3	头手翻	2.5	3. (1) 伸髋推手发力过早 扣至 0.3 (2) 重心高度低于腰部 扣至 0.3 (3) 屈膝、屈髋落地 扣至 0.5
4	跳转 180	1.0	4. (1) 身体不直 扣至 0.3 (2) 动作不协调 扣至 0.3 (3) 落地无缓冲 扣 0.1
5	前手翻	3.0	5. (1) 屈臂 扣至 0.3 (2) 前手翻冲肩 扣至 0.3 (3) 屈膝、屈髋落地 扣至 0.5 (4) 腾空高度低于肩 扣至 0.5

## (二) 低单杠 (10分) (由抽签决定)

1. 考试内容: 经直角悬垂摆动屈伸上 (4.0分) → 支撑后回环 (3.0分) → 支撑后倒弧形下 (3.0分)

2. 器械规格: 高度 165cm, 从垫面量起。

3. 评分标准详细见表 45。

表 45 男子单杠动作说明和动作错误扣分标准

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预备姿势: 直立 经直角悬垂摆动屈伸上	4.0	1. (1) 振浪幅度不够 扣至 0.3 (2) 屈臂 扣至 0.3 (3) 肘关节小于 $90^{\circ}$ 不认可难度
2	支撑后回环	3.0	2. (1) 后摆低于杠水平面 扣至 0.3 (2) 后摆身体不直 扣至 0.3 (3) 回环时髋角小于 $135^{\circ}$ 扣 0.3 (4) 回环时屈臂 扣至 0.3 (5) 回环动能不足 扣至 0.3
3	后倒弧形下	3.0	3. (1) 后倒屈髋 扣至 0.3 (2) 后倒时屈臂 扣至 0.3 (3) 高度、远度不够 扣至 0.5

## (三) 双杠 (10分) (由抽签决定)

1. 考试内容

挂臂后摆上 (3.0分) → 直角支撑 (静止 2 秒) (1.0分) → 屈体分腿慢起肩倒立 (静止 2 秒) (2.0分) → 前滚翻成分腿坐 (1.0

分)→两手换至体前握杠,两腿后摆进杠,支撑摆动一次(1.0分)  
 →前摆向内转体180°下(2.0分)

2. 器械规格:高度170cm,从垫面量起

3. 评分标准详细见表46。

**表46 男子双杠动作说明和动作错误扣分标准**

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预备姿势:直立挂臂后摆上	3.0	1. (1)后摆上低于杠水平 扣至0.5 (2)屈臂 扣至0.3 (3)后摆上肘关节小于90° 不认可难度
2	成直接支撑	1.0	2. (1)直角支撑未停顿(小于1秒) 不认可难度 (2)直角支撑高度不够 扣至0.3 (3)直角支撑晃动 扣至0.3
3	慢起肩倒立(静止2秒)	2.0	3. (1)动作节奏(匀速) 扣0.1 (2)在并腿过程中出现腿回落 扣0.3 (3)倒立身体不直 扣至0.3 (4)倒立停顿时间不够 扣0.3 (5)没有停顿(小于1秒) 不认可难度
4	前滚翻成分腿坐	1.0	4. (1)滚动不圆滑、砸缸 扣至0.3 (2)分腿过早 扣0.1
5	支撑摆动一次	1.0	5. (1)摆动幅度过小 扣至0.3 (2)身体不直 扣至0.3 (3)摆动时肩移动幅度过大 扣至0.3
6	前摆向内转体180°下	2.0	6. (1)前摆摆动幅度不够 扣至0.3 (2)屈臂 扣至0.3 (3)屈髋 扣至0.3 (4)下法高度不够 扣至0.5

### 三 考试细则与评分标准（女子）

#### （一）自由体操（10分）

1. 考试内容：预备姿势：直立

经手倒立前滚翻，起立两臂侧举（3.0分）→向前并步跳接单腿前摆转体180°跳，并腿落，同时两臂向前摆经上举落下至侧举（1.5分）→趋步接连续两个侧手翻成开立，两臂侧举（4.0分）→外转90°后并腿直立，两臂前摆至上举；两臂经后举向前摆至侧上举同时挺身跳，落地缓冲，还原成直立（1.5分）

2. 场地规格：长12m，宽1.8m

3. 评分标准详见表47。

表47 女子自由体操动作说明和动作错误扣分标准

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	开始姿势：直立 经手倒立前滚翻	3.0	1. (1) 身体不直（收髋、蹋腰） 扣至0.3 (2) 经手倒立时屈臂 扣至0.3 (3) 向前冲肩过多 扣至0.3 (4) 滚动不圆滑 扣至0.3 (5) 前滚翻团身不紧 扣至0.3
2	向前并步跳接单腿 前摆转体180°跳， 并腿落	1.5	2. (1) 动作不协调 扣至0.3 (2) 动作不连贯 扣至0.3
3	趋步接连续两个侧 手翻	4.0	3. (1) 身体不直（收髋、蹋腰） 扣至0.5 (2) 方向不正（不在直线上） 扣至0.5 (3) 速度不够 扣至0.3 (4) 分腿开度不够 扣至0.3 (5) 动作不连贯 扣至0.3
4	外转90°接挺身跳	1.5	4. (1) 展体幅度不够 扣至0.3 (2) 动作不协调 扣至0.3 (3) 落地无缓冲 扣0.1

## (二) 低单杠 (10分) (由抽签决定)

### 1. 考试内容: 预备姿势: 直立

一腿蹬地一腿摆动翻上成支撑(2.0分)→支撑后回环(3.0分)  
→单腿向前摆越成骑撑, 骑撑前回环(3.0分)→后腿向前摆越同时转体 $90^{\circ}$ 挺身下(2.0分)

### 2. 器械规格: 高度160cm, 从垫面量起

### 3. 评分标准详细见表48。

表48 女子单杠动作说明和动作错误扣分标准

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预备姿势: 直立 一腿蹬地一腿摆动 翻上成支撑	2.0	1. (1) 落杠时重心高度不够 扣至0.3 (2) 并腿过晚 扣至0.3 (3) 身体不直 扣至0.3 (4) 成支撑时腿低于斜下 $45^{\circ}$ 扣至0.3
2	支撑后回环	3.0	2. (1) 后摆低于杠水平面 扣至0.3 (2) 后摆身体不直 扣至0.3 (3) 回环时髋角小于 $135^{\circ}$ 扣0.3 (4) 回环时屈臂 扣至0.3 (5) 回环动能不足 扣至0.3
3	单腿向前摆越成骑 撑, 骑撑前回环	3.0	3. (1) 回环时屈髋过多 扣至0.3 (2) 回环时屈臂 扣至0.3 (3) 两腿开度小于 $90^{\circ}$ 扣0.1
4	后腿向前摆越转体 $90^{\circ}$ 挺身下	2.0	3. (1) 转体方向不正 扣至0.3 (2) 高度不够 扣至0.5 (3) 展体不充分 扣至0.3 (4) 坐杠跳下 不认可难度

### (三) 双杠 (10分) (由抽签决定)

1. 考试内容:预备姿势:直立

杠端跳上前摆成分腿坐(1.0分)→慢起肩倒立(静止2秒)(2.0分)→屈体前滚翻成分腿坐(2.0分)→两手换至体前握杠,两腿后摆进杠(1.0分)→支撑摆动一次(2.0分)→前摆下(2.0分)

2. 器械规格:高度160cm,从垫面量起。

3. 评分标准详细见表49。

**表49 女子双杠动作说明和动作错误扣分标准**

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预备姿势:直立 杠端跳上前摆成分腿坐	1.0	1. (1)前摆幅度不够 扣至0.3 (2)落杠成分腿坐无控制 扣0.1
2	慢起肩倒立(静止2秒)	2.0	2. (1)动作节奏不好(不匀速) 扣0.1 (2)在并腿过程中出现腿回落 扣0.3 (3)倒立身体不直 扣至0.3 (4)倒立停顿时间不够 扣0.3 (5)没有停顿(小于1秒) 不认可难度
3	屈体前滚翻成分腿坐	2.0	3. (1)臀部低于杠水平 扣至0.3 (2)屈体不紧 扣至0.3 (3)分腿过早 扣至0.3
4	两手换至体前握杠,两腿后摆进杠	1.0	4. (1)后摆高度不够 扣至0.3 (2)后摆屈髋 扣至0.3
5	支撑摆动一次	1.0	5. (1)摆动幅度不够 扣至0.5 (2)身体不直 扣至0.3
6	前摆下	2.0	6. (1)前摆时肩角开度不够 扣至0.3 (2)前摆时髋关节小于90° 扣至0.3 (3)展体不充分 扣至0.3 (4)下法重心高度不够 扣至0.5

#### 四 体操考试的有关要求:

(一) 按照国际体联最新国际体操评分规则及规定动作评分标准进行测评。

(二) 实施 10 分制评分。

(三) 各项目均进行成套动作考试。

(四) 成套动作不允许重做, 失败的单个动作只允许重做一次, 但要扣除 0.5 分。

(五) 未完成动作扣除其分值。

(六) 采用三人制评分, 去掉最高分和最低分, 中间分为最后得分。

(七) 考试时, 考试应按项目要求适当着装, 不允许穿透明材料的服装。

## 第七节 网球

### 一 测试内容与分值

(一) 正反手击球 60分(其中达标50分,技评10分);

(二) 发球 40分(其中达标30分,技评10分);

### 二 测试方法与评分标准

#### (一) 正反手击球

##### 1. 测试方法

取12次击球次数中有效击球最佳10次成绩之和为该项技术成绩(技术达标为50分,技术等级评分为10分)。

(1) 考生在底线后准备。测试时,考生移动中正手或者反手击球第1次开始记数,连续在移动中运用正手和反手技术击球12次,其中正、反手击球单项技术运用不得低于4次(否则算失败,不计成绩)。

(2) 如图13所示,测试中运用正、反手技术击球时:有效球第二落点在3米线以外得5分,有效球第二落点在3米线以内得3分。失误(下网、出界)不计成绩。

(3) 该项技术测试每人有一次机会,如失败无成绩者,可重测试一次,但扣除该项目总分的10%,如仍失败无成绩者,可再重测一次但扣除该项目总分的20%,每位考生最多只可重测两次,以最后一次成绩为准。

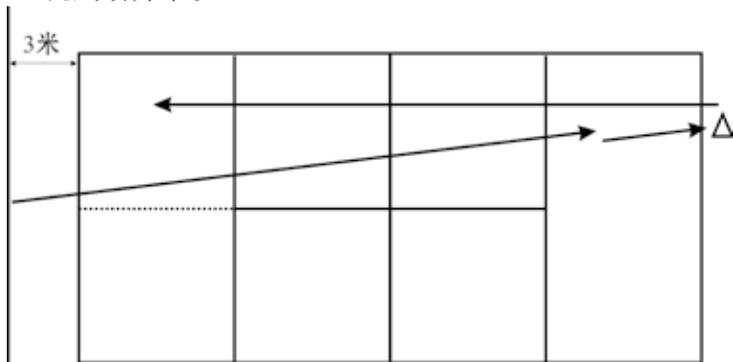


图13 正反手抽球技术考试场地

## 2. 评分标准

技评分满分 10 分，按 A、B、C、D 四级评分。凡达标成绩为 0 分者，技评均为 D 等级；凡达标成绩在 25 分以内者，技评均不能评为 A 等级。

A (10 ~ 8.5 分)：准备姿势正确，移动步法合理，击球动作协调、准确、落点好。

B (8.4 ~ 7.5 分)：准备姿势正确，移动步法合理，击球动作基本正确、落点较好。

C (7.4 ~ 6 分)：准备姿势正确，移动步法较合理，击球动作一般、落点较差。

D (5.9 ~ 0 分)：准备姿势正确，移动步法不合理，击球动作错误、难以完成动作。

## (二) 发球

### 1. 测试方法

(1) 连续发球 8 次，取 5 次较好成绩之和作为该单项的成绩（其中达标为 30 分，技评为 10 分）。

(2) 如图 14 所示。连续在底线发球位置（右、左任选一区）发八个球。落点在有效区（第一落点在发球区内且第二落点在出端线或边线外的 3 米之外得 6 分，第二落点未能超出端线和边线外的 3 米线得 3 分），发球失误（下网、出界）不计成绩。

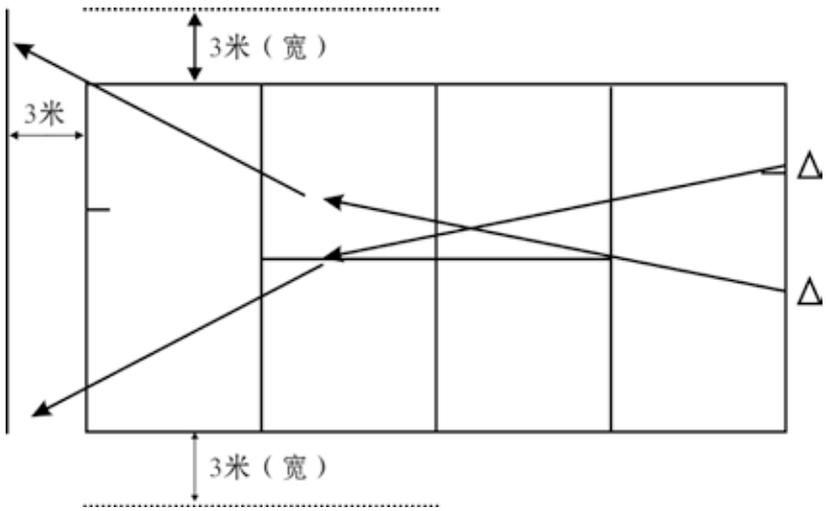


图 14 发球技术考试场地

## 2. 评分标准:

技评分满分 10 分, 按 A、B、C、D 四个等级评分。凡达标成绩为 0 分者, 技评均为 D 等级; 凡达标成绩在 20 分以内者, 技评均不能评为 A 级。

A (10 ~ 8.5 分): 准备姿势合理, 击球运用正确、协调、落点准确、有力度。

B (8.4 ~ 7.5 分): 准备姿势合理, 击球运用基本正确、落点较准确、较有力度。

C (7.4 ~ 6.0 分): 准备姿势较合理, 击球动作一般, 落点较差、力度一般。

D (5.9 ~ 0 分): 准备姿势不合理, 击球动作僵硬, 难以完成动作、无力度。

## 第八节 游泳

### 一 考试内容与分值

男子 100 米自由泳、女子 100 米自由泳、男子 100 米蛙泳、女子 100 米蛙泳、男子 100 米仰泳、女子 100 米仰泳、男子 100 米蝶泳和女子 100 米蝶泳。考生在以上项目中任选一项参加专项考试。

### 二 考试细则

(一) 考生根据个人特点任选一种泳姿按照规定距离进行考试。

(二) 考试方法参照中国游泳协会审定的最新游泳竞赛规则执行。

(三) 考生在起跳入水后 15 米线以内必须出水面，否则判为犯规，测试失败，不计成绩。

(四) 该项技术测试每人有一次机会，如犯规失败无成绩者，可重测试一次，但扣除该项目总分的 10%，如仍犯规失败无成绩者，可再重测一次，但扣除该项目总分的 20%，每位考生最多只可重测两次，以最后一次成绩为准。

### 三 评分标准

详见表 50 男子游泳专项 100 米成绩评分标准；

详见表 51 女子游泳专项 100 米成绩评分标准。

表 50 男子游泳专项 100 米成绩评分标准

分值	男子（分秒）			
	自由泳	仰泳	蛙泳	蝶泳
100.0	1:06.00	1:15.00	1:21.00	1:12.00
97.50	1:06.85	1:15.80	1:21.70	1:12.90
95.00	1:07.68	1:16.58	1:22.38	1:13.78
92.50	1:08.49	1:17.34	1:23.04	1:14.63
90.00	1:09.27	1:18.08	1:23.69	1:15.46
87.50	1:10.03	1:18.80	1:24.32	1:16.27
85.00	1:10.77	1:19.50	1:24.93	1:17.05
82.50	1:11.49	1:20.18	1:25.52	1:17.81
80.00	1:12.19	1:20.84	1:26.09	1:18.55
77.50	1:12.87	1:21.48	1:26.65	1:19.27
75.00	1:13.52	1:22.10	1:27.19	1:19.96
72.50	1:14.15	1:22.69	1:27.71	1:20.63
70.00	1:14.76	1:23.26	1:28.21	1:21.28
67.50	1:15.35	1:23.81	1:28.69	1:21.90
65.00	1:15.92	1:24.34	1:29.16	1:22.50
62.50	1:16.46	1:24.85	1:29.61	1:23.08
60.00	1:16.98	1:25.34	1:30.04	1:23.63
57.50	1:17.48	1:25.81	1:30.45	1:24.16
55.00	1:17.96	1:26.26	1:30.84	1:24.67
52.50	1:18.42	1:26.69	1:31.22	1:25.15

续表 50 男子游泳专项 100 米成绩评分标准

分值	男子 (分秒)			
	自由泳	仰泳	蛙泳	蝶泳
50.00	1:18.86	1:27.10	1:31.58	1:25.61
47.50	1:19.27	1:27.49	1:31.92	1:26.05
45.00	1:19.66	1:27.86	1:32.24	1:26.47
42.50	1:20.03	1:28.21	1:32.55	1:26.86
40.00	1:20.38	1:28.54	1:32.84	1:27.23
37.50	1:20.71	1:28.85	1:33.11	1:27.58
35.00	1:21.02	1:29.14	1:33.36	1:27.90
32.50	1:21.30	1:29.41	1:33.59	1:28.20
30.00	1:21.56	1:29.66	1:33.81	1:28.48
27.50	1:21.80	1:29.89	1:34.01	1:28.73
25.00	1:22.02	1:30.10	1:34.19	1:28.96
22.50	1:22.22	1:30.28	1:34.35	1:29.17
20.00	1:22.39	1:30.44	1:34.49	1:29.35
17.50	1:22.54	1:30.58	1:34.62	1:29.51
15.00	1:22.67	1:30.70	1:34.76	1:29.65
12.50	1:22.78	1:30.80	1:34.82	1:29.77
10.00	1:22.87	1:30.88	1:34.89	1:29.86
7.50	1:22.94	1:30.94	1:34.94	1:29.93
5.00	1:22.98	1:30.98	1:34.98	1:29.98
2.50	1:23.00	1:31.00	1:35.00	1:30.00

表 51 女子游泳专项 100 米成绩评分标准

分值	女子(分秒)			
	自由泳	仰泳	蛙泳	蝶泳
100.0	1:14.00	1:22.00	1:30.00	1:21.00
97.50	1:15.05	1:23.00	1:30.75	1:21.95
95.00	1:16.07	1:23.97	1:31.48	1:22.98
92.50	1:17.07	1:24.92	1:32.19	1:23.78
90.00	1:18.04	1:25.84	1:32.88	1:24.66
87.50	1:18.98	1:26.74	1:33.55	1:25.51
85.00	1:19.90	1:27.61	1:34.20	1:26.34
82.50	1:20.79	1:28.46	1:34.83	1:27.14
80.00	1:21.65	1:29.28	1:35.45	1:27.92
77.50	1:22.48	1:30.07	1:36.05	1:28.68
75.00	1:23.29	1:30.84	1:36.63	1:29.41
72.50	1:24.07	1:31.58	1:37.19	1:30.12
70.00	1:24.82	1:32.30	1:37.73	1:30.80
67.50	1:25.55	1:32.99	1:38.25	1:31.46
65.00	1:26.25	1:33.66	1:38.75	1:32.09
62.50	1:26.92	1:34.30	1:39.23	1:32.70
60.00	1:27.57	1:34.92	1:39.69	1:33.28
57.50	1:28.19	1:35.51	1:40.13	1:33.84
55.00	1:28.78	1:36.07	1:40.55	1:34.38
52.50	1:29.35	1:36.61	1:40.95	1:34.89

续表 51 女子游泳专项 100 米成绩评分标准

分值	女子 (分秒)			
	自由泳	仰泳	蛙泳	蝶泳
50.00	1:29.89	1:37.12	1:41.33	1:35.38
47.50	1:30.40	1:37.61	1:41.70	1:35.84
45.00	1:30.88	1:38.07	1:42.05	1:36.28
42.50	1:31.34	1:38.51	1:42.38	1:36.69
40.00	1:31.77	1:38.92	1:42.69	1:37.08
37.50	1:32.17	1:39.30	1:42.98	1:37.45
35.00	1:32.55	1:39.66	1:43.25	1:37.79
32.50	1:32.90	1:39.99	1:43.50	1:38.11
30.00	1:33.22	1:40.30	1:43.73	1:38.40
27.50	1:33.52	1:40.58	1:43.94	1:38.67
25.00	1:33.79	1:40.84	1:44.13	1:38.91
22.50	1:34.03	1:41.07	1:44.30	1:39.13
20.00	1:34.25	1:41.28	1:44.45	1:39.32
17.50	1:34.44	1:41.46	1:44.58	1:39.49
15.00	1:34.60	1:41.61	1:44.70	1:39.64
12.50	1:34.73	1:41.74	1:44.80	1:39.76
10.00	1:34.84	1:41.84	1:44.88	1:39.86
7.50	1:34.92	1:41.92	1:44.94	1:39.93
5.00	1:34.97	1:41.97	1:44.98	1:39.98
2.50	1:35.00	1:42.00	1:45.00	1:40.00

## 第九节 羽毛球

### 一 考试内容与分值

(一) 正手击后场高远球 40分(其中达标30分,技术评分为10分)

(二) 后场吊球 30分(其中达标25分,技术评分为5分)

(三) 网前勾球 30分(其中达标25分,技术评分为5分)

### 二 考试方法与评分标准

#### (一) 正手击后场高远球

##### 1. 考试细则

右(左)手握拍的考生,从A区开始启动接考官发至后场左(右)半区的场内球,连续在后场左(右)半区击直线球4个,斜线球3个,每次击球后要回到原位置。

##### 2. 评分标准

(1) 落点在后场B区得5分;

(2) 落点在后场C区得3分;

(3) 落点在中场D区得1.5分;

(4) 落点在场外、不过网或错区得0分。连续做7次,取6次最好成绩之和。

##### 3. 技术按照A、B、C、D四个等级标准评分:

A(10~8.0分):准备姿势合理,移动步法合理,击球动作协调,弧度与落点好。

B(7.9~6.0分):准备姿势合理,移动步法合理,击球动作基本正确,弧度与落点较好。

C(5.9~4.1分):准备姿势较合理,移动步法较合理,击球动作一般,弧度与落点较差。

D(4.0~0分):准备姿势不合理,移动步法不合理,击球

动作错误，难以完成动作。

## (二) 后场吊球

### 1. 考试细则

右(左)手握拍的考生，从A区开始启动接考官发至后场右(左)半区的场内球，连续在后场右(左)半区吊斜线球3个，直线球3个，每次击球后要回到原位置。

### 2. 评分标准

(1) 落点在前场E、F、G区得5分；

(2) 落点在H区得3分；

(3) 落点在E、F、G、H区以外得1.5分；

(4) 落点在场外、不过网或错区得0分。连续做6次，取5次最好成绩之和。

### 3. 技术按照A、B、C、D四个等级标准评分

A(5.0 ~ 4.0分)：准备姿势合理，移动步法合理，击球动作协调，球的飞行路线好。

B(3.9 ~ 3.0分)：准备姿势合理，移动步法合理，击球动作基本正确，球的飞行路线较好。

C(2.9 ~ 1.5分)：准备姿势较合理，移动步法较合理，击球动作一般，球的飞行路线较差。

D(1.4 ~ 0分)：准备姿势不合理，移动步法不合理，击球动作错误，难以完成动作。

## (三) 网前勾球

### 1. 考试细则(正、反手任选)

从前发球线后的中线处开始启动，接考官抛至网前的场内球，连续勾6个球。每次击球后要回到原位置。(勾球过网高度在30厘米以内)

### 2. 评分标准

(1) 落点在 E 区得 5.0 分；

(2) 落点在 F 区得 3.0 分；

(3) 落点在 G 区得 1.5 分；

(4) 落点在场外或不过网得 0 分。连续做 6 次，取 5 次最好成绩之和。

3. 技术按照 A、B、C、D 四个等级标准评分

A (5.0 ~ 4.0 分)：准备姿势合理，移动步法合理，击球动作正确，球过网弧度低。

B (3.9 ~ 3.0 分)：准备姿势合理，移动步法合理，击球动作基本正确，球过网弧度较低。

C (2.9 ~ 1.5 分)：准备姿势基本合理，移动步法较合理，击球动作一般，球过网弧度高。

D (1.4 ~ 0 分)：准备姿势不合理，移动步法不合理，击球动作错误，球的过网弧度太高。

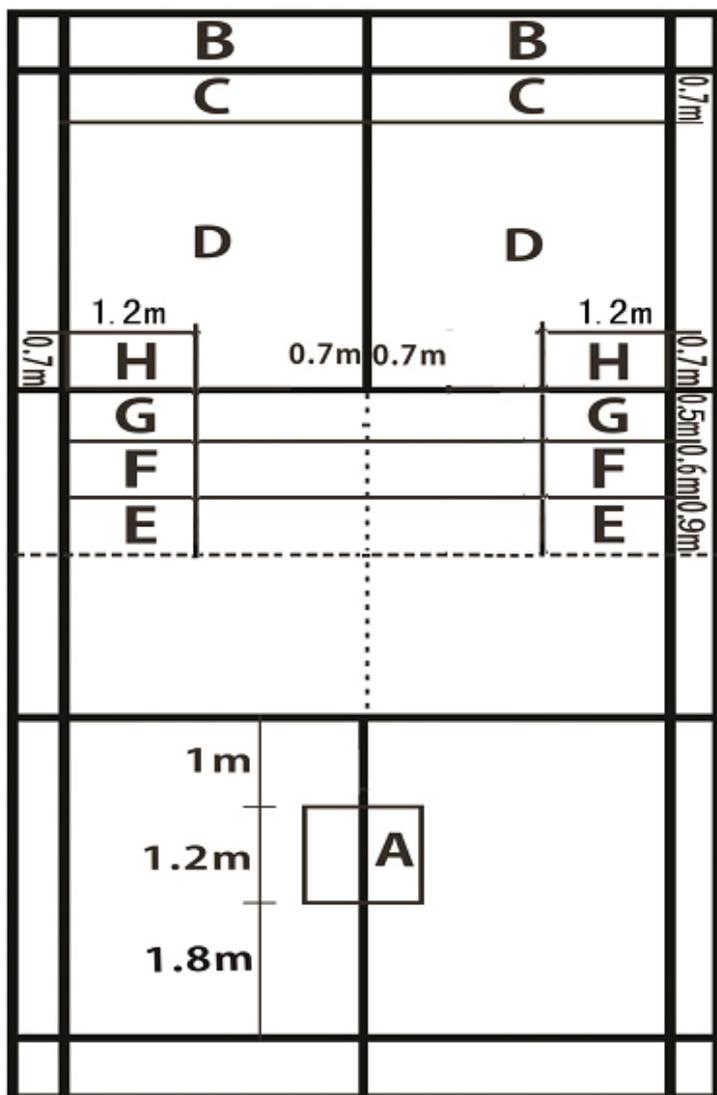


图 15 羽毛球考试场地

注：场地中央距前发球线 1 米，一个横跨中线的宽为 1 米、长为 1.2 米的长方形回动区域，击后场球每次击球后必须回位至这一区域。（见图 15 中的 A 区）

## 第十节 乒乓球

### 一 考试内容与分值

(一)结合技术 50分(其中达标40分,技评10分)

(二)搓中侧身突击 50分(其中达标40分,技评10分)

### 二 测试方法与评分标准

#### (一) 结合技术

考生可根据个人打法类型在推攻、两面攻、正反手削球三项中任选一项进行测试。

#### 1. 推攻和两面攻

##### (1) 测试方法

由发球机器供球,球发至考生方2/3台范围内,考生移动中连续反手推(或攻)斜线和正手攻直线,两点打对面反手位一点,出球频率为每分钟72~74个球,计30秒钟以内击球累计有效板数(击球失误或错区或正手攻球动作不完整均视为无效)。若击球的无效板数达4板,则终止测试,计已完成的有效板数。因机器故障而停止供球,本次考试重测。每人只有一次测试机会。

##### (2) 评分标准

A. 达标: 满分40分,标准详见评分表52。

B. 技评: 满分10分,按A、B、C、D四个等级评分。凡达标成绩为0分者,技评均为D等级;凡达标成绩在24分以内者(即24板以下)技评均不能评为A等级。

A(10~8.5分): 正反手动作结合自如,步法移动迅速、准确,回球具有较快的速度和较大的力量。

B(8.4~7.0分): 正反手动作结合较自如,步法移动较迅速、准确,回球具有中等的速度和力量。

C(6.9~6.0分): 正反手动作结合基本自如,步法移动的速度和准确性均一般,回球的速度和力量均一般。

D (5.9 ~ 0分)：正反手动作结合不自如，步法移动的速度和准确性均差，回球的速度和力量均差。

## 2. 正反手削球

### (1) 测试方法

由发球机器供球，球发至考生方 2/3 台范围内，考生移动中连续正反手削球，两点削一点，出球频率为每分钟 60 ~ 62 个球，计 30 秒钟以内击球累计有效板数。若击球的无效板数达 4 板，则终止测试，计已完成的有效板数。因机器故障而停止供球，本次考试重测。每人只有一次测试机会。

### (2) 评分标准

A. 达标：满分 40 分，标准详见评分表 52。

B. 技评：满分 10 分，按 A、B、C、D 四等级评分。凡达标成绩为 0 分者，技评均为 D 等级；凡达标成绩在 24 分以内者（即 22 板以下）技评均不能评为 A 等级。

A (10 ~ 8.5 分)：正反手动作结合自如，步法移动迅速、准确，回球弧线低，旋转变变化较好。

B (8.4 ~ 7.0 分)：正反手动作结合较自如，步法移动较迅速、准确，回球弧线较低，有一定旋转变变化。

C (6.9 ~ 6.0 分)：正反手动作结合基本自如，步法移动的速度和准确性均一般，回球的弧线和旋转均一般。

D (5.9 ~ 0 分)：正反手动作结合不自如，步法移动的速度和准确性均差，回球的弧线和旋转均差。

## (二) 搓中侧身突击（亦可搓中侧身拉弧圈球）

### 1. 测试方法

由发球机器供球，考生于反手位准备，发球机以 45 个球 / 分钟的供球频率交替供球到考生球台右、左两侧规定区域内，考生首先采用正手搓球技术将右侧区域内的球回击过去（落点不限），然

后采用侧身正手突击技术或侧身正手拉弧圈球技术将左侧区域内的球回击到指定的左（右）1/3台区域内，侧身击球的落点必须交替落在左1/3台和右1/3台区域（中间1/3台区域内用覆盖物覆盖），侧身击球落点错位视为失误，计侧身击球成功板数，每搓球失误一板扣0.5分，每人只有一次测试机会。

## 2. 评分标准

（1）达标：满分40分。标准详见评分表52。

（2）技评：满分10分，按A、B、C、D四个等级评分。凡达标成绩为0分者，技评均为D等级；凡达标成绩在24分以内者（即6板以下）技评均不能评为A等级。

A（10～8.5分）：突击时动作连贯，出手速度快，爆发力强，或拉弧圈球时动作协调，旋转强，正手搓球回球质量高。

B（8.4～7.0分）：突击时动作连贯，出手速度快，爆发力较强，或拉弧圈球时动作较协调，旋转较强，正手搓球回球质量较高。

C（6.9～6.0分）：突击时动作较连贯，出手速度和爆发力均一般，或拉弧圈球时动作基本协调，旋转一般，正手搓球回球质量一般。

D（5.9～0分）：突击时动作不连贯，出手速度慢，爆发力差，或拉弧圈球时动作不协调，旋转弱，正手搓球回球质量差。

附：搓中侧身突击时，以下4种现象亦判失误。

（1）击球点低于台面（拉加转弧圈球除外）。

（2）球越过球网时超过两个球网以上的高度。

（3）击球力量过轻。

（4）突击动作不完整。

表 52 乒乓球专项达标项目成绩评分标准

分值 (分)	结 合 技 术		搓中侧身突击 (板)
	推攻、两面攻 (板)	正反手削球 (板)	
40	36	30	10
38	35	29	
36	34	28	9
34	33	27	
32	32	26	8
31	31		
30	30	25	
29	29		
28	28	24	7
27	27		
26	26	23	
25	25		
24	24	22	6
23	23		
22	22	21	
21	21		
20	20	20	5
19	19	19	
18	18	18	
17	17	17	

续表 52 乒乓球专项达标项目成绩评分标准

分值 (分)	结 合 技 术		搓中侧身突击 (板)
	推攻、两面攻 (板)	正反手削球 (板)	
16	16	16	4
15	15	15	
14	14	14	
13	13	13	
12	12	12	3
11	11	11	
10	10	10	
9	9	9	
8	8	8	2
7	7	7	
6	6	6	
5	5	5	
4	4	4	1
3	3	3	
2	2	2	
1	1	1	

## 第十一节 健美操

### 一 考试内容与分值

- (一) 纵劈腿 10 分（左、右各 5 分）。
- (二) 10 秒钟快速俯卧撑 10 分（男 15 次、女 13 次）。
- (三) 专项技术 80 分。

### 二 测试方法与评分标准

#### (一) 纵劈腿

1. 考试细则：两腿伸直前后分开，腿贴于地面成一条直线，上体正直。
2. 评分标准：每离地面 1 厘米扣 0.3 分。

#### (二) 10 秒钟快速俯卧撑

1. 考试细则：俯撑臂屈伸（俯卧撑），屈臂时肩至少平于肘，推起时两臂完全伸直，身体始终成一直线，头颈自然伸直。
2. 评分标准：10 秒钟内计次数，男生 15 次，女生 13 次。每少 1 次扣 1 分。

#### (三) 专项技术（音乐规定）

##### 1. 考试细则

健美操自编成套动作要求：

(1) 根据规定音乐结构，自行编排一套符合最新国际竞技健美操评分规则和湖南省体育高考特定要求的成套动作（规定音乐可在湖南师范大学体育学院网体操教研室提示网站下载）。

(2) 要求难度动作总数 6 个，包括搬腿平衡（开始）、屈体分腿跳、科萨克跳、直角支撑、后倒俯卧撑、跳转 360 度成纵劈叉（结束），在成套中均衡合理安排。

(3) 至少包含有 5 个操化单元。

(4) 面向、路线、空间、场地等运用合理。

(5) 考生考试时应按项目要求适当着装与鞋。

动作要求规范，协调连贯，动作与音乐配合好，成套动作表现出良好的体力、耐力与表现力。

2. 评分标准：参照执行最新国际体联竞技健美操评分规则。采用 10 分制评分。10 分的分配如下：

(1) 完成情况（包括 6 个难度动作，每个 0.5 分） 8 分

裁判员对完成动作时出现的不同错误，分别按轻微错误、显著错误和严重错误以及失误或摔倒进行扣分。轻微错误扣 0.1 分；显著错误扣 0.2 分；严重错误扣 0.3 分；失误或摔倒扣 0.5 分。

(2) 成套编排 1 分

(3) 总印象 1 分

注：1. 专项技术进行成套动作考试。

2. 专项技术采用 3 人评分制，去掉一个最高分和最低分，中间分为最后得分。

## 第十二节 跆拳道

### 一 测试内容与分值

(一) 横叉 10分

(二) 双飞踢 20分

(三) 脚靶组合技术 70分(其中测试2个组合技术,每个组合各35分)

### 二 测试方法与评分标准

#### (一) 横叉

##### 1. 测试方法

两手在体前扶地或侧举或叉腰,两腿伸直左右分开,两大腿内侧充分接触地面形成直线,脚内侧着地。

##### 2. 评分标准(详见表53、54)

#### (二) 双飞踢

##### 1. 测试方法

以右架预备姿势为例,重心移至左腿,右腿提膝大腿带动小腿向前横踢,动作不停,在右脚落地的同时,迅速起左腿横踢。两腿交替连贯进行,两臂协调摆动。

原地使用双飞踢连续击打沙包,以20秒钟内完成的次数确定成绩。

2. 评分标准: 男生70个为满分(详见表55),女生65个为满分(详见表56)。

##### 3. 犯规判罚

出项以下情况,视为动作未完成;

(1) 踢击沙袋部位男子低于1米标志线,女子低于0.8米标志线;

(2) 没有击打动作或击打动作不明显;

(3) 未使用脚背击打。

### (三) 脚靶组合技术

#### 1. 测试方法

组合动作包含以下主要腿法：双飞踢、下劈腿、后横踢、前横踢、后旋踢、旋风踢、后踢。

(1) 同组次考生一次性临场随机抽取五个规定组合动作中的两个组合进行统一测试；

(2) 指定专门考务人员持靶，每个组合测试一次；

(3) 指定组合：预备姿势统一采用左架站立

组合一：右腿后横踢——左腿后横踢——双飞踢——后旋踢；

组合二：后撤步右腿下劈——左腿下劈——右腿连续横踢；

组合三：右腿后横踢——旋风踢——右腿跳前劈——左腿后踢；

组合四：左腿前横踢——虚晃撤步——右腿后横踢——旋风踢；

组合五：交换步左腿后横踢——右脚撤步变向——右腿横踢中上段连击。

#### 2. 评分标准

(1) 根据表 57 中组合完成的五个因素综合评定考生测试成绩，两个组合分别示分，采用 10 分制评分，去掉最高分和最低分取中间平均分为最终成绩；

(2) 如考生出现失误可申请重测一次，出现第二次失误，扣除 10 分制中的 1 分，第三次失误记 0 分，因持靶考务人员造成的失误不计算在内。

表 53 跆拳道专项女子横叉评分标准

公分	分数	公分	分数
0	10.0	11	4.5
1	9.5	12	4.0
2	9.0	13	3.5
3	8.5	14	3.0
4	8.0	15	2.5
5	7.5	16	2.0
6	7.0	17	1.5
7	6.5	18	1.0
8	6.0	19	0.5
9	5.5	20	0.0
10	5.0		

说明：每增加 1 公分扣 0.5 分，超过 20 公分记为 0 分。

表 54 跆拳道专项男子横叉评分标准

公分	分数	公分	分数
5	10.0	16	4.5
6	9.5	17	4.0
7	9.0	18	3.5
8	8.5	19	3.0
9	8.0	20	2.5
10	7.5	21	2.0
11	7.0	22	1.5
12	6.5	23	1.0
13	6.0	24	0.5
14	5.5	25	0.0
15	5.0		

说明：每增加 1 公分扣 0.5 分，超过 25 公分记为 0 分。

表 55 跆拳道专项男子双飞踢评分标准

个数	分数	个数	分数	个数	分数
70	20.00	46	13.14	22	6.29
69	19.71	45	12.86	21	6.00
68	19.43	44	12.57	20	5.71
67	19.14	43	12.29	19	5.43
66	18.86	42	12.00	18	5.14
65	18.57	41	11.71	17	4.86
64	18.29	40	11.43	16	4.75
63	18.00	39	11.14	15	4.29
62	17.71	38	10.86	14	4.00
61	17.43	37	10.57	13	3.71
60	17.14	36	10.29	12	3.43
59	16.86	35	10.00	11	3.14
58	16.57	34	9.71	10	2.86
57	16.29	33	9.43	9	2.57
56	16.00	32	9.14	8	2.29
55	15.71	31	8.86	7	2.00
54	15.43	30	8.57	6	1.71
53	15.14	29	8.29	5	1.43
52	14.86	28	8.00	4	1.14
51	14.57	27	7.71	3	0.86
50	14.29	26	7.43	2	0.57
49	14.00	25	7.14	1	0.29
48	13.71	24	6.86		
47	13.43	23	6.57		

表 56 跆拳道专项女子双飞踢评分标准

个数	分数	个数	分数	个数	分数
65	20.00	43	13.23	21	6.46
64	19.69	42	12.92	20	6.15
63	19.38	41	12.62	19	5.85
62	19.08	40	12.31	18	5.54
61	18.77	39	12.00	17	5.23
60	18.46	38	11.69	16	4.92
59	18.15	37	11.38	15	4.62
58	17.85	36	11.08	14	4.30
57	17.54	35	10.77	13	4.00
56	17.23	34	10.46	12	3.69
55	16.92	33	10.15	11	3.38
54	16.62	32	9.85	10	3.07
53	16.31	31	9.54	9	2.77
52	16.00	30	9.23	8	2.46
51	15.69	29	8.92	7	2.15
50	15.38	28	8.62	6	1.85
49	15.08	27	8.31	5	1.54
48	14.77	26	8.00	4	1.23
47	14.46	25	7.69	3	0.92
46	14.15	24	7.38	2	0.62
45	13.85	23	7.08	1	0.31
44	13.54	22	6.77		

表 57 跆拳道专项组合靶技术评分标准

等级 得分	评分因素				
	动作路线	动作速度	击打效果	空间距离	动作衔接与协调
9.0~10 分	优	优	优	优	优
8.0~8.9 分	良	良	良	良	良
7.0~7.9 分	一般	一般	一般	一般	一般
6.0~6.9 分	差	差	差	差	差
5.9 以下	很差	很差	很差	很差	很差

## 第十三节 艺术体操

### 一 考试项目与分值

艺术体操考试项目包括专项素质和专项技术两大类。

(一)专项素质(40分):纵劈叉10分、横劈叉10分、桥10分、双手握棍转肩10分;

(二)专项技术(60分):包括徒手规定动作和球的规定动作,其中徒手规定动作占40分,球的规定动作占20分。

### 二 考试细则

(一)规定动作图解及说明(见附图);

(二)参照最新国际体联艺术体操评分规则进行测评,实行10分制评分;

(三)专项技术进行成套动作考试;

(四)考试时,考生应按项目要求着装与鞋。

### 三 评分细则

(一)艺术体操专项素质评分细则,详见表58。

表58 艺术体操专项素质评分标准

考试内容	分值	标准	评分方法
纵劈叉(左、右腿在前各5分)	10	地上纵劈腿成一直线,上体直立,大腿全部着地。	每相差1厘米扣0.5分
横劈叉	10	地上横劈腿,两腿左、右分开成一直线,大腿全部着地,上体直立。	同上
桥	10	两臂伸直,膝关节角度在135度以上,手指与脚跟之间距离10厘米。	同上
两手握棍转肩	10	两臂伸直向后、向前各转肩一次,两手内侧间距20厘米内。	同上

(二)专项技术评分细则

1. 徒手规定动作评分细则，详见表 59。

表 59 艺术体操专项技术徒手规定动作评分标准

动 作	分值	标 准
燕式平衡	5	高举腿在水平 45° 以上，上体向相反方向倾倒，保持 2 秒
侧吸腿转体 540°	5	提踵高，转体度数准确
向前大跨跳	5	腾空高，空中分腿超过 135°
向前全身波浪	5	波浪圆滑，各关节的屈伸自如、连贯
滑动接过渡性劈叉	5	滑地连贯，地上成叉，两腿分开达到 180°
韵律、姿态、表现力	15	动作与音乐的配合协调，姿态优美、表现力强

2. 球规定动作评分细则，详见表 60。

表 60 艺术体操专项球规定动作评分标准

动 作	分值	标 准
两臂前举球经一臂滚至另一臂	4	滚动圆滑，不跳动
单手抛球，大跨跳接球	4	跨跳腾空高，且最高点直臂接球，接球柔和，抛接动作与身体动作协调
波儿卡前拍球	4	步法轻松而柔和，节奏清晰，与拍球动作协调，拍球方向准确
单脚转体 360°，单手向外螺旋绕“8”字	4	转体度数准确，提踵高，球在手中平衡稳定，后举腿保持 45° 以上
韵律、姿态、表现力	4	动作与音乐配合协调，姿态优美，表现力强

专项技术采用 3 人评分制，去掉一个最高分和最低分，中间分为最后得分。

附一：

### 艺术体操徒手规定动作图解

预备姿势：面向第八点五位站立，手一位，头向1点  
第一个八拍 如图（16）



图（16）

第一拍 上右脚，左脚后下举，同时两臂由一位侧拉至七位

第二拍 左脚始向前碎步跑 2-3 步

第三拍 成左侧弓步姿势，同时手成反五位

第四拍 移重心至右脚，左脚向右前交叉一步，两臂经交叉下举

第五拍 右脚向右上前立，左脚向下举，同时右臂前上举，左臂后下举

第六至七拍 左脚始向 2 点碎步跑 4-6 步

第八拍 左脚直腿站立，右腿屈膝后举，两臂反五位

第二个八拍 如图 (17)



图 (17)

第一至二拍 右腿经侧吸至侧点地下侧腰，同时两臂侧举，头看右下方

第三至四拍 左脚并右脚成两脚并立，同时手三位

第五至七拍 燕式平衡（左右不限）

第八拍 支撑腿提踵立，手臂动作不变

第三个八拍 如图 (18)



图 (18)

第一拍 上步（左）正踢（右）腿 两臂侧下举

第二拍 踢腿脚开始向右斜方退两步

第三至四拍 成左弓步右臂上举，左臂侧举

第五至八拍 右脚向前同时做全身波浪

第四个八拍 如图 (19)



图 (19)

- 第一至二拍 左脚始向后碎步，同时右臂开始向后依次大绕环  
 第三至四拍 同 1-2 第 4 拍成双脚立，手三位  
 第五至六拍 右脚始滚动步四次，同时上体后波浪  
 第七至八拍 左脚上步经四位蹲成前站后点地姿势，同时移重心，右脚后点地，两臂成五位  
 第九至十拍 侧吸退转  $540^\circ$ 。（左右均可）

第五个八拍 如图 (20)



图 (20)

- 第一拍 上右脚做踏跳  
 第二拍 左脚蹬地做猫跳（屈膝交换腿跳）  
 第三拍 左脚上步成弓步，同时两臂摆至右侧  
 第四拍 臂三位从右至左绕环一周，同时涮腰  
 第五至六拍 阿拉卑斯转体  $360^\circ$ 。

第六个八拍 如图 (21)



图 (21)

第一至二拍 面向二点, 右脚在前的并步跳, 同时两臂侧平举

第三至四拍 右脚在前连续二次跨跳

第五拍 左脚始向前二步, 左脚在前的滑叉成左手撑地, 右手上举右脚并左脚, 同时左转  $180^\circ$  两臂支撑

第六拍 右脚半劈腿座, 同时右手撑地, 左手上举头向 1 点

第七至八拍 经并腿座同时向左转  $180^\circ$  成双腿脆立, 两臂侧平举

第七个八拍 如图 (22)



图 (22)

第一至二拍 两臂同时向后绕至上举, 同时身体后波浪

第三至四拍 右手斜上举, 左手斜上举, 成跪座姿势

第五至六拍 同 1-2

第七至八拍 左脚向左侧点地, 同时下侧腰两臂侧平举头向左斜下方

第八个八拍 如图 (23)



图 (23)

第一至二拍 左脚上前一步, 右脚并左脚成并立, 同时手三位

第三至四拍 原地碎步同时右手始依次手波浪一次

第五至六拍 上左脚, 右脚并左脚, 同时双脚向左并转 180°  
手三位

第七至八拍 右脚上步成站立, 左脚后点地, 同时右臂前举左  
臂后下举

第九个八拍 如图 (24)



图 (24)

第一至二拍 屈膝并立碎步后退, 同时两臂经交叉后打开至侧举

第三至四拍 左脚支撑右脚在左外侧点地, 同时两臂交叉上举,  
抬头踏腰

第五至六拍 双脚并立自转 360°, 同时两臂下举

第七至八拍 左脚上步成右脚后点地, 同时右臂前上举, 左臂  
后下举

## 艺术体操球操规定动作图解

预备姿势：面向1点，立正姿势站立，两臂自然下垂，右手持球。

第一个八拍：如图 25：

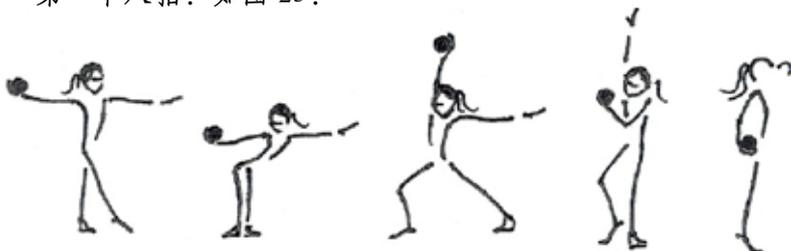


图 (25)

1—2 右脚向右侧一步，左脚并右脚，同时右手持球向外“8”字绕环，左臂侧举。

3—4 面向2点右脚上步成弓步，同时右手持球上举，左臂侧举。

5—6 保持姿势，球沿右臂滚落至腋下，同时左手扶球。

7—8 双脚并立向左转 180° 面向 6 点，同时双手体后托球。

第二个八拍：如图 26



图 (26)

1—4 左脚开始向前碎步跑，同时双臂胸臂滚球。

5—8 右脚并左脚屈膝，同时双手持球，由右向左“8”字绕环成左脚半蹲，左腿屈膝后点，同时双臂前斜下举、低头。

第三个八拍：如图 27



图 (27)

1—4 碎步后退，同时双手胸前左右臂交换揉球。

5—8 右脚向右一步成弓步，左脚斜后点地，同时右手胸臂滚球成侧举，左臂斜上举。

第四个八拍：如图 28



图 (28)

1—2 立脚尖，碎步后退，同时右臂持球，由前向上绕至后斜上举，左手前斜下举。

3—4 动作同 1—2，唯手臂相反

5— 屈膝踢后腿，同时双手拍球一次，

6— 并立双手接反弹球

第五个八拍：如图 29



图 (29)

1—4 弧形跑，左手持球，同时向外“8”字绕环，右臂侧举。  
5—6 面向 2 点，双脚并立，同时双手持球斜上举。

第六个八拍：如图 30

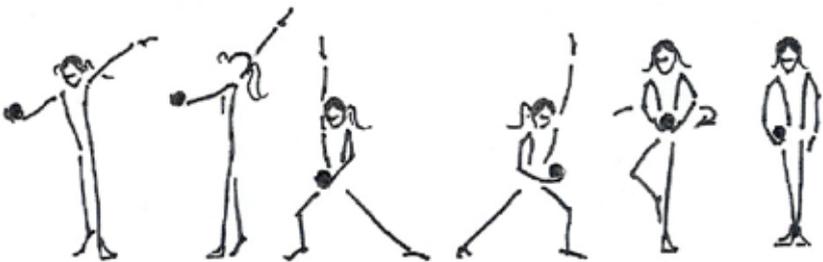


图 (30)

1—2 右臂始，交换臂滚球至右手。  
3—4 与 1—2 同手臂相反  
5— 右弓步同时右手小抛至左手向下举接球  
6—与 5 相反  
7—8 上右脚，侧吸腿向右转体  $360^\circ$ ，同时体后交接球，至左手体前还原球至右手。

第七个八拍：如图 31



图 (31)

1—4 面向 2 点，碎步跑，同时右手持球，向内“8”字绕环，左手同右手。

5—8 左脚上步直立，右脚后点，同时右手持球前斜上举，左手后下举。

第八个八拍：如图 32



图 (32)

1—2 面向 2 点，左脚波儿卡，同时右手体前拍球二次。

3—4 与 1—2 同动作相反。

5—8 同 1—4

第九个八拍：如图 33

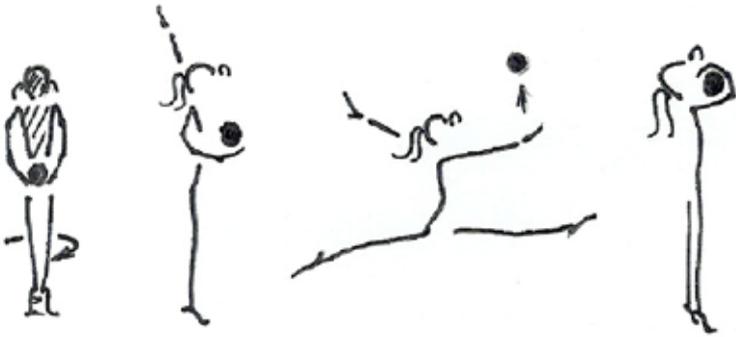


图 (33)

1—2 并立左转向 6 点，双手体后托球。

3—4 向前并步跳，同时右手体前小抛球。

5—6 跨跳抛球。

7—8 并立，双手接球屈臂于胸前持球。

第十个八拍：如图 34



图 (34)

1—2 面向第 4 点半蹲，同时右手拔地滚球。

3—4 于球后碎步跑，两臂经前举打开至侧。

第十一个八拍：如图 35



图 (35)

1—2 在球上方小跳，成半蹲将球置于膝下，同时双手撑地。

3—6 双臂支撑，腹滚球。

7—8 跪立、肩臂滚球，成跪座，双手体后接球，右手持球向外“8”字，左手撑地

第十二个八拍：如图 36



图 (36)

1—4 右脚侧出，成左腿跪立，同时右手持球向外“8”字，左手撑地。

5— 右脚向 2 点上步，左脚并右脚。

6—7 上右脚立，左脚后举，向右转体  $360^\circ$ ，同时右手持球头上向外“8”字。

8— 左脚上步成弓步，右手体后持球，左手前上举，头看前方。