**附件1：**

**惠水县2022年引进中小学体育教师花式跳绳专项体能测评方法**

一、测试项目与权重

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 一级指标 | 二级指标 | | 比重分 |
| 体能测试 | 序号 | 内容 |
| 1 | 30秒单摇 | 20 |
| 2 | 大众一级至六级花样动作 | 30 |
| 3 | 1分15秒个人花样 | 30 |
| 4 | 3分钟单摇 | 20 |

二、测试方法与评分标准

**（一）30秒速度跳**

**测试方法：**

每位考生采用三轮测方法，取其中最好一次成绩并算为分值。考生必须从静止状态听到语音播报后方能开始跳（抢跳算一轮成绩为零），语音为：裁判员准备——运动员准备——预备——开始。（教育局准备音响和音乐）

测试要求：测试不限绳体，语音播报开始至语音播报结束（停）为有效成绩，30秒测试三次成绩低于120次取消30秒速度跳成绩。

评分标准：

男子30秒速度跳

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 169 | 20 | 159 | 18 | 149 | 16 | 139 | 14 | 129 | 12 |
| 168 | 19.8 | 158 | 17.8 | 148 | 15.8 | 138 | 13.8 | 128 | 11.8 |
| 167 | 19.6 | 167 | 17.6 | 147 | 15.6 | 137 | 13.6 | 127 | 11.6 |
| 166 | 19.4 | 156 | 17.4 | 146 | 15.4 | 136 | 13.4 | 126 | 11.4 |
| 165 | 19.2 | 155 | 17.2 | 145 | 15.2 | 135 | 13.2 | 125 | 11.2 |
| 164 | 19 | 154 | 17 | 144 | 15 | 134 | 13 | 124 | 11 |
| 163 | 18.8 | 153 | 16.8 | 143 | 14.8 | 133 | 12.8 | 123 | 10.8 |
| 162 | 18.6 | 152 | 16.6 | 142 | 14.6 | 132 | 12.6 | 122 | 10.6 |
| 161 | 18.4 | 151 | 16.4 | 141 | 14.4 | 131 | 12.4 | 121 | 10.4 |
| 160 | 18.2 | 150 | 16.2 | 140 | 14.2 | 130 | 12.2 | 120 | 10.2 |

女子30秒速度跳

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 149 | 20 | 139 | 18 | 129 | 16 | 119 | 14 | 109 | 12 |
| 148 | 19.8 | 138 | 17.8 | 128 | 15.8 | 118 | 13.8 | 108 | 11.8 |
| 147 | 19.6 | 137 | 17.6 | 127 | 15.6 | 117 | 13.6 | 107 | 11.6 |
| 146 | 19.4 | 136 | 17.4 | 126 | 15.4 | 116 | 13.4 | 106 | 11.4 |
| 145 | 19.2 | 135 | 17.2 | 125 | 15.2 | 115 | 13.2 | 105 | 11.2 |
| 144 | 19 | 134 | 17 | 124 | 15 | 114 | 13 | 104 | 11 |
| 143 | 18.8 | 133 | 16.8 | 123 | 14.8 | 113 | 12.8 | 103 | 10.8 |
| 142 | 18.6 | 132 | 16.6 | 122 | 14.6 | 112 | 12.6 | 102 | 10.6 |
| 141 | 18.4 | 131 | 16.4 | 121 | 14.4 | 111 | 12.4 | 101 | 10.4 |
| 140 | 18.2 | 130 | 16.2 | 120 | 14.2 | 110 | 12.2 | 100 | 10.2 |

（二）大众一级至六级花样动作

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | | | 完 成 情 况 |
| 优秀（26分以上） | | | 完成动作质量很好，姿势正确，动作轻松、协调、节奏感强、优美、精神好。 |
| 良好（18分－25.9分） | | | 完成动作质量好，姿势正确，动作轻松、协调、优美。 |
| 及格（10分－17.9分） | | | 基本能完成动作，姿势基本正确，动作不够轻松、协调、优美。 |
| 还要努力（10分以下） | | | 不能完成动作，姿势不正确，动作紧张，不够轻松、协调、优美。 |
| 一级大众花样跳绳锻炼标准 | | | |
| 序号 | 动作  名称 | 动作描述 | |
| 1 | 左右甩绳 | 两手臂向前摇绳至一边体侧甩绳，绳子不过脚；接着甩绳至另外一边体侧，一拍一动，左右边各四次，完成左右甩绳。 | |
| 2 | 并脚跳 | 两手持绳向前摇绳，双脚并拢跳跃过绳，绳子绕过身体一周，一摇一跳，连续完成并脚跳（即为并脚单摇跳）。 | |
| 3 | 双脚交换跳 | 两手持绳向前摇绳，双脚分先后依次向前抬起跳跃过绳；一摇一跳，左右各四次，连续完成双脚交换跳。 | |
| 4 | 开合跳 | 两手持绳向前摇，当绳子过脚置于空中时，两脚跳跃成开，膝盖微弯曲状态，当绳子快打地时，两脚成合并跳绳过绳，一拍一动，完成开合跳。 | |
| 5 | 弓步跳 | 两手持绳向前摇，当绳子过脚置于空中时，两脚分开成前后弓步动作，当绳子打地快过脚时，双脚并拢跳过绳。一拍一动，左右边各四次，完成弓步跳。 | |
| 6 | 并脚左右跳 | 两手持绳向前摇，当绳子过脚置于空中时，双脚并拢向右、左边跳，一拍一动，左右边各四次，完成并脚左右跳。 | |
| 7 | 基本交叉跳 | 两手持绳摇，此动作分成两拍完成，第一拍两手为直摇绳，第二拍两手为交叉摇绳，一拍一动，开与合各四次，完成基本交叉跳。 | |
| 8 | 勾脚点地跳 | 两手臂向前摇绳，其中一只脚勾脚同时向前点地，另外一只脚直立跳跃过绳，接着交换另外一只脚做同样动作，一拍一动，左右各四次，完成勾脚点地跳。 | |
| 二级大众花样跳绳锻炼标准 | | | |
| 1 | 弹踢腿跳 | 两手持绳向前摇，踝关节蹦直与小腿向前方弹踢，左右脚交替进行，一拍一动，左右各四次，完成弹踢腿跳。 | |
| 2 | 后屈腿跳 | 两手持绳向前摇，当绳子过脚置于空中时，一脚向后折叠后踢，另外一脚直立跳跃过绳，反之为另外一脚折叠后踢，一脚直立跳跃过绳，一拍一动，左右边各四次，完成后屈腿跳。 | |
| 3 | 吸腿跳 | 两手持绳向前摇，当绳子过脚置于空中时，一腿提膝与身体成90度角，另外一腿直立跳跃过绳，反之为另外一腿动作，一拍一动，左右边各四次，完成吸腿跳。 | |
| 4 | 钟摆跳 | 两手持绳向前摇，当绳子过脚置于空中时，一脚向同一侧摆动，另外一脚直立跳跃过绳，反之为另外一脚动作，一拍一动，左右边各四次，完成钟摆跳。 | |
| 5 | 踏跳步 | 两手持绳向前摇，双脚做踏跳跳跃，一摇一跳，完成踏跳步。 | |
| 6 | 左右侧摆直摇跳 | 两手持绳向前摇绳至左边体侧甩绳，再向右边甩绳，接着两手打开成直摇姿态，双脚并拢跳跃过绳，完成一个完整动作。 | |
| 7 | 手臂缠绕 | 两手持绳向体侧甩绳缠绕同侧手腕一圈，再稍转体摆至另一侧反向打开所缠绕的绳子；相同动作反向再做一遍，完成一个八拍。 | |
| 8 | 前后转换跳 | 完成此动作分成两拍，第一拍为两手持绳向前摇绳，双脚并拢跳跃过绳一周，第二拍为双手持绳从身体的一侧随身体转动180度，成后摇绳动姿态，接着再转成正面180度直摇绳，动作总共三个面（即正反正面），便成前后转换跳 | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 三级大众花样跳绳锻炼标准 | | |
| 1 | 基本交叉后摇跳 | 做此动作由两拍完成，预备姿势两手持绳于体前，第一拍两手为后直摇绳，第二拍两手为交叉后摇绳，一拍一动，开与合各四次，完成基本交叉后摇跳。 |
| 2 | 直双摇跳 | 两手持绳向前摇，双脚同时起跳，每跳起一次，绳跃过头顶通过脚下绕身体两周(720°)，完成直双摇跳。 |
| 3 | 提膝侧点跳 | 完成此动作由四拍组成，两手持绳向前摇，当绳子过脚一拍时，其中一只脚扣脚提膝，当绳子过第二拍时，提膝脚侧点地，第三拍还原成提膝，第四拍为并脚跳跃过绳，反之这异侧重复动作完成一遍，左右各一次，完成提膝侧点跳。 |
| 4 | 前后打 | 两手持绳身体直立，当身体侧向一方时，手腕发力绳子随身体摆动侧向摇绳，绳子向前打地，当身体转向另外一侧时，手腕发力绳子随身体摆动向后打地，完成此动作，反之为另外一侧动作；一拍一动，完成前后打动作。 |
| 5 | 吸踢腿跳 | 两手持绳向前摇，当绳子过脚置于空中时，其中一脚提膝再接着向前踢腿与地平行，另外一脚直立跳跃过绳，反之为外一只脚动作，一拍一动，左右边各两次，完成膝踢腿跳。 |
| 6 | 侧身前点地跳 | 两手持绳向前摇，完成此动作分成四拍，第一拍为后吸腿，第二拍为吸腿脚向前方点地，身体姿态为侧身状态，第三拍为复原吸腿，第四拍为双脚并拢跳跃过绳，一拍一动，左右边各两次，完成侧身前点地跳。 |
| 7 | 双脚交叉侧勾点地跳 | 完成此动作由两拍组成，两手持绳向前摇，第一拍为两脚交叉跳跃过绳，第二拍为一脚侧勾，支撑脚弯曲跳跃过绳，反之为另外一方动作，左右侧勾点地各四次，完成双脚交叉侧勾点地跳动作。 |
| 8 | 侧摆交叉跳 | 完成此动作由两拍组成，第一拍为两手持绳向前摇绳至一边体侧，第二拍为两手做基本交叉摇绳跳跃过绳，反之为另外一边动作，左右边各四拍，完成侧摆交叉跳。 |
| 四级大众花样跳绳锻炼标准 | | |
| 1 | 交替交叉单摇跳 | 两手持绳向前摇，第一拍两手为交叉摇绳，第二拍为变换手交叉摇绳（即第一拍为左上右下，那么第二拍为右上左下），一拍一动，完成一个八拍动作。 |
| 2 | 横摇跨腿跳 | 两手持绳横向摇绳，即两手上下置于体前横向摇绳，当绳子快到脚时依次抬脚跨过绳子，绳子通过身体横向一周，完成此动作。 |
| 3 | 放接绳柄 | 一根跳绳，两个绳柄，一只手持一个绳柄做提拉动作，另一手抓住另一个置于地上或在空中飞来的绳柄，便可完成此动作。 |
| 4 | 混合交叉单摇跳 | 完成此动作需由两拍完成，两手持绳，第一拍为两手向一侧甩绳，第二拍为其中一只手位于身体的前方，另外一手位于身体的背后，成交叉状态摇绳，两脚并拢跳跃过绳，完成此动作；反之为另外一侧动作。 |
| 5 | 同侧手腿下交叉单摇跳 | 两手持绳向前摇绳时，其中的一只手放于同侧方向的一条腿下，手与腿成交叉姿态，另外一侧的一只脚跳跃过绳；反之为另外一侧动作；一拍一动，完成此动作。 |
| 6 | 360°转身单摇跳 | 做此动作需三拍完成，第一拍为两手持绳向一侧甩，第二拍为绳子随身体转动360度从下到上置于空中，第三拍为正面直摇绳，双脚跳跃过绳，完成此动作，即绳子从下到上再下，身体转动一周。 |
| 7 | 侧打直双摇跳 | 做此动作需一拍完成，两手持绳成单摇准备动作开始，当两脚起跳腾空时，两手靠拢向一侧甩，再接着打开两手成直摇，即起跳腾空，手做侧甩和直摇，完成此动作。 |
| 8 | 开合交叉双摇跳 | 做此动作需一拍完成，两手持绳成单摇准备动作开始，当两脚起跳腾空时，两手打开直摇过脚，接着两手做交叉摇绳过脚，即起跳腾空，手做直摇和交叉，完成此动作。 |
| 五级大众花样跳绳锻炼标准 | | |
| 1 | 背后交叉单摇跳 | 做此动作需两拍完成，第一拍为两手持绳向前直摇，第二拍为两手背后交叉，两脚跳跃过绳，一拍一动，完成此动作。 |
| 2 | 固定交叉双摇跳 | 做此动作需一拍完成，两手持绳成单摇开始姿态，当双脚起跳腾空时，两手做交叉摇绳过脚两周，即起跳腾空，手做固定交叉双摇跳，完成此动作。 |
| 3 | 异侧跨下交叉 | 做此动作需两拍完成，第一拍为两手向前摇绳时，一只脚提膝，异侧手放于膝下，同侧手放于膝上，两手成交叉状态摇绳，另外一只脚跳跃过绳；第二拍为两手摇绳向一侧打开绳不过脚；反之为另外一侧动作；一拍一动，完成此动作。 |
| 4 | 后抛旋转接绳 | 两手持绳，当绳子向后抛，其中一只手持绳放开绳柄，另外一只手持绳做内旋或外旋转动绳子，接着做提拉绳子动作，放绳的那只手接回绳柄完成此动作。 |
| 5 | 交叉开合双摇跳 | 做此动作需一拍完成，两手持绳成单摇准备动作，当两脚起跳腾空时，两手做交叉摇绳过脚，接着两手打开直摇过脚，即起跳腾空，手做交叉和直摇，完成合全交叉双摇跳动作。 |
| 6 | 双手膝后交叉单摇 | 做此动作需两拍完成，第一拍为两手持绳向前摇绳，弯腰下蹲，两脚跳跃过绳；第二拍为两手于膝后交叉摇绳，两脚跳跃过绳，完成双手膝下交叉单摇动作。 |
| 7 | 侧摆混合交叉双摇跳 | 做此动作需一拍完成，两手持绳成单摇准备动作，当两脚起跳腾空时，侧甩交叉成一手在体前，一手在体后双摇过绳，完成侧凤双摇跳动作。反之为另外一侧动作。 |
| 8 | 开合交叉后双摇跳 | 做此动作需一拍完成，两手持绳成后单摇准备姿势，当两脚起跳腾空时，两手在体前做开合交叉的后双摇跳，完成开合交叉后双摇动作。 |
| 六级大众花样跳绳锻炼标准 | | |
| 1 | 膝后背后交叉跳 | 做此动作需两拍完成，第一拍为两手持绳向前摇绳，弯腰下蹲，第二拍为两手成交叉姿态一只手于两膝后，一只手于背后交叉摇绳，身体弯腰下蹲，两脚跳跃过绳，完成此动作；反之为另外一侧动作。 |
| 2 | 360度转体跳 | 做此动作需一拍完成，两手持绳成单摇姿态，两脚跳起后，两手持绳子随身体转动从一侧从上往下摇绳，即起跳腾空，身体旋转，两手随身体转动摇绳，完成360度转体跳动作。 |
| 3 | 交替交叉双摇跳 | 做此动作需一拍完成，两手持绳成单摇姿态，两脚跳起后，两手成交叉摇绳过脚后，再接变换手交叉摇绳过脚（即手的动作为一拍完成左上右下接右上左下），一拍一动，完成交替交叉双摇跳动作。 |
| 4 | 左右侧摆直三摇跳 | 做此动作需一拍完成，两手持绳成单摇姿态，两脚跳起后，两手并拢做左甩绳、右甩绳后接直摇绳，两脚并拢跳跃过绳，即脚一起跳腾空，手做左右甩绳接直摇，完成此动作。 |
| 5 | 侧打交叉双摇跳 | 做此动作需一拍完成，两手持绳成单摇姿态，两脚跳起后，两手持绳向一边体侧摆绳后接两手成交叉状态摇绳，双脚并拢跳跃过绳，即脚一起跳腾空，手做一侧甩绳后接交叉摇绳，完成些动作，反之为另外一侧动作。 |
| 6 | 腿下交换交叉跳 | 完成此动作由两拍组合，两手持绳向前摇绳，一只脚提膝，一手于腿下，一手于体前，一拍为异侧胯下交叉摇绳，一拍为同侧胯下交叉摇绳，绳子不过脚，手与脚保持交换摆动，两手保持反方向。 |
| 7 | 后摇跨下交叉跳 | 做此动作需两拍完成，两手持绳于体前，第一拍为一只脚提膝，两手向后摇绳时两手放于同一只腿下成交叉状态摇绳，另外一只脚跳跃过绳；第二拍成打开摇绳；反之为另外一侧动作。 |
| 8 | 倒立跳 | 两手持绳向前做撑地动作，两脚向后上方举腿，当两脚快下地时两手向后摇绳，双脚跳跃过绳，完成此动作。 |

**（三）1分15秒个人花样**

个人花样规定内容多摇+转体+体操+放绳，单摇动作可以斜街，但不计分。（面试者提供音乐）

1.完成一个动作1分；

2.配乐1分；

3.体操：空翻3分，虎扑2分，俯卧撑1分；

4.放绳：简易放绳1分，高难度2分。

多摇规定动作如下：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| [3-3.1 se](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.1%20se.wmv) | [3-3.2 eo](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.2%20eo.wmv) | 3-3.3 eo2 | [3-3.4 ec](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.4%20ec.wmv) |
| 3-3.5 ec1 | [3-3.6 ee](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.6%20ee.wmv) | 3-3.7 ee1 | 3-3.8 ee2 |
| [3-3.9 ot](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.9%20ot.wmv) | [3-3.10 st](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.10%20st.wmv) | [3-3.11 to](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.11%20to.wmv) | 3-3.12 to2 |
| [3-3.13 tc](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.13%20tc.wmv) | 3-3.14 tc1 | 3-3.15 tc2 | 3-3.16 tc3 |
| [3-3.17 tt](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.17%20tt.wmv) | 3-3.18 tt1 | 3-3.19 tt2 | 3-3.20 oo1 |
| 3-3.21 o1o1 | 3-3.22 oo2 | 3-3.23 o2o2 | 3-3.24 co2 |
| 3-3.25 c1o2 | 3-3.26 c2o2 | 3-3.27 c3o2 | 3-3.28 so2 |
| 3-3.29 o2c1 | 3-3.30 o2c2 | 3-3.31 o2c3 | 3-3.32 oo3 |
| 3-3.33 o3c4 | 3-3.34 oc1 | 3-3.35 sc1 | 3-3.36 c1o |
| 3-3.37 c1o2 | 3-3.38 c1c1 | 3-3.39 c1c2 | 3-3.40 c1c3 |
| 3-3.41 oc2 | 3-3.42 sc2 | [3-3.43 c2o](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.43%20c2o.wmv) | 3-3.44 c2o2 |
| 3-3.45 c2c1 | 3-3.46 c2c2 | 3-3.47 c2c3 | 3-3.48 oc3 |
| 3-3.49 sc3 | [3-3.50 c3o](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.50%20c3o.wmv) | 3-3.51 c3o2 | 3-3.52 c3c1 |
| 3-3.53 c3c2 | [3-3.54 c3c3](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.54%20c3c3.wmv) | 3-3.55 oc4 | 3-3.56 c4c4 |
| 3-3.57 c4o3 | [3-3.58 se1](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.58%20se1.wmv) | 3-3.59 e1o | 3-3.60 e1o2 |
| 3-3.61 e1c1 | 3-3.62 e1c3 | 3-3.63 e1e1 | [3-3.64 se2](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.64%20se2.wmv) |
| [3-3.65 e2o](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.65%20e2o.wmv) | 3-3.66 e2o2 | 3-3.67 e2c2 | 3-3.68 e2c3 |
| 3-3.69 e2e2 | [3-3.70 se3](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.70%20se3.wmv) | [3-3.71 e3o](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.71%20e3o.wmv) | 3-3.72 e3o2 |
| 3-3.73 e3c | 3-3.74 e3c1 | [3-3.75 e3e3](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.75%20e3e3.wmv) | [3-3.76 ot1](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.76%20ot1.wmv) |
| [3-3.77 st1](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.77%20st1.wmv) | [3-3.78 t1o](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.78%20t1o.wmv) | [3-3.79 t1o2](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.79%20t1o2.mpg) | [3-3.80 t1c](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.80%20t1c.mpg) |
| 3-3.81 t1c1 | 3-3.82 t1c2 | 3-3.83 t1c3 | 3-3.84 t1t1 |
| 3-3.85 t1t1 | 3-3.86 t1t1' | 3-3.87 t1t2 | [3-3.88 st2](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.88%20st2.mpg) |
| [3-3.89 t2o](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.89%20t2o.AVI) | [3-3.90 t2o2](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.90%20t2o2.AVI) | [3-3.91 t2c](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.91%20t2c.wmv) | [3-3.92 t2c1](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.92%20t2c1.AVI) |
| 3-3.93 t2c2 | 3-3.94 t2c3 | [3-3.95 t2t2](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.95%20t2t2.AVI) | 3-3.96 t2t2' |
| [3-3.97 ooc](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.97%20ooc.wmv) | [3-3.98 oco](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.98%20oco.wmv) | [3-3.99 occ](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.99%20occ.wmv) | [3-3.100 occ'](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.100%20occ'.wmv) |
| [3-3.101 osc](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.101%20osc.wmv) | [3-3.102 coo](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.102%20coo.wmv) | [3-3.103 coc](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.103%20coc.wmv) | [3-3.104 cco](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.104%20cco.wmv) |
| [3-3.105 c'co](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.105%20c'co.wmv) | [3-3.106 ccc](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.106%20ccc.wmv) | [3-3.107 cc'c](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.107%20cc'c.wmv) | [3-3.108 c'cc](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.108%20c'cc.wmv) |
| [3-3.109 cso](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.109%20cso.wmv) | [3-3.110 csc](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.110%20csc.wmv) | [3-3.111 soc](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.111%20soc.wmv) | [3-3.112 sco](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.112%20sco.wmv) |
| [3-3.113 scc](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.113%20scc.wmv) | [3-3.114 scc'](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.114%20scc'.wmv) | 3-3.115 ssc | [3-3.116 ss'c-1](file:///C:\Users\曹和明\Documents\WeChat%20Files\wxid_jbbh96jgxpg912\FileStorage\File\2022-08\3-3.116%20ss'c-1.wmv) |

**（四）3分钟单摇**

男子3分钟跳绳测试评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 945 | 20 | 895 | 18 | 845 | 16 | 795 | 14 | 745 | 12 |
| 940 | 19.8 | 890 | 17.8 | 840 | 15.8 | 790 | 13.8 | 740 | 11.8 |
| 935 | 19.6 | 885 | 17.6 | 835 | 15.6 | 785 | 13.6 | 735 | 11.6 |
| 930 | 19.4 | 880 | 17.4 | 830 | 15.4 | 780 | 13.4 | 730 | 11.4 |
| 925 | 19.2 | 875 | 17.2 | 825 | 15.2 | 775 | 13.2 | 725 | 11.2 |
| 920 | 19 | 870 | 17 | 820 | 15 | 770 | 13 | 720 | 11 |
| 915 | 18.8 | 865 | 16.8 | 815 | 14.8 | 765 | 12.8 | 715 | 10.8 |
| 910 | 18.6 | 860 | 16.6 | 810 | 14.6 | 760 | 12.6 | 710 | 10.6 |
| 905 | 18.4 | 855 | 16.4 | 805 | 14.4 | 755 | 12.4 | 705 | 10.4 |
| 900 | 18.2 | 850 | 16.2 | 800 | 14.2 | 750 | 12.2 | 700 | 10.2 |

女子3分钟跳绳测试评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 845 | 20 | 795 | 18 | 745 | 16 | 695 | 14 | 645 | 12 |
| 840 | 19.8 | 790 | 17.8 | 740 | 15.8 | 690 | 13.8 | 640 | 11.8 |
| 835 | 19.6 | 785 | 17.6 | 735 | 15.6 | 685 | 13.6 | 635 | 11.6 |
| 830 | 19.4 | 780 | 17.4 | 730 | 15.4 | 680 | 13.4 | 630 | 11.4 |
| 825 | 19.2 | 775 | 17.2 | 725 | 15.2 | 675 | 13.2 | 625 | 11.2 |
| 820 | 19 | 770 | 17 | 720 | 15 | 670 | 13 | 620 | 11 |
| 815 | 18.8 | 765 | 16.8 | 715 | 14.8 | 665 | 12.8 | 615 | 10.8 |
| 810 | 18.6 | 760 | 16.6 | 710 | 14.6 | 660 | 12.6 | 610 | 10.6 |
| 805 | 18.4 | 755 | 16.4 | 705 | 14.4 | 655 | 12.4 | 605 | 10.4 |
| 800 | 18.2 | 750 | 16.2 | 700 | 14.2 | 650 | 12.2 | 600 | 10.2 |