

附件 3:

长春市 2024 年普通高中体育类自主招生 专业测试项目与评分标准

01 田 径

一、考核指标与所占分值

类 别	实战能力
考 核 指 标	专项
分 值	100 分

二、测试方法与评分标准

(一) 按照国家田径协会审定的《田径竞赛规则》组织测试。考生根据自己的专项，任选一项参加测试。

(二) 径赛项目只测试一次，使用手计时计取成绩，参照评分标准换算成得分。

(三) 径赛项目（含全能径赛项目）考试中，对每组第一次起跑犯规的考生应给予警告，只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格，之后同一组的一名或多名考生每次起跑犯规，均将被取消该单项的测试资格。

(四) 田赛项目测试，每名考生均有 3 次（其中跳高为每一高度可试跳三次）试跳或试投机会，计取最好成绩换算成得分，田赛高度项目起跳高度及升高高度征求考生意见后确定（3 次犯规，成绩为 0 分）。

(五) 全能项目只测四项。男子全能项目为 200 米、跳远、铁饼和 1500 米；女子全能项目为 200 米、跳远、铅球、800 米，最后全能项目总分得分按四项得分之和确定。

(六) 跨栏采用的栏架高度和投掷项目所使用的器材重量，均以国家少年乙组规定的比赛器材规格为标准，见表 1-1、表 1-2。

表 1-1 跨栏考试采用的栏架高度（单位：米）

组别	110 米栏	100 米栏	400 米栏
男子	0.914	—	0.762
女子	—	0.762	0.762

表 1-2 投掷项目考试使用器材的重量（单位：千克）

组别	铅球	标枪	铁饼
男子	5	0.6	1
女子	3	0.5	1

（七）评分标准见表 1-3~1-10

表 1-3 男、女径赛评分标准

分值	男	女	男	女	男	女	男	女
	100 米	100 米	200 米	200 米	400 米	400 米	800 米	800 米
100	11" 5	12" 8	23" 6	27" 0	53" 0	1' 03" 0	2' 03" 0	2' 26" 0
99		12" 9	23" 7	27" 1	53" 2	1' 03" 3	2' 03" 7	2' 26" 6
98	11" 6		23" 8	27" 2	53" 4	1' 03" 5	2' 04" 3	2' 27" 2
97		13" 0	23" 9	27" 3	53" 5	1' 03" 8	2' 05" 0	2' 27" 8
96	11" 7		24" 0	27" 4	53" 7	1' 04" 0	2' 05" 6	2' 28" 4
95		13" 1	24" 1	27" 5	53" 9	1' 04" 3	2' 06" 3	2' 29" 0
94	11" 8		24" 2	27" 6	54" 1	1' 04" 5	2' 06" 9	2' 29" 6
93		13" 2	24" 3	27" 7	54" 2	1' 04" 8	2' 07" 6	2' 30" 2
92	11" 9		24" 4	27" 8	54" 4	1' 05" 0	2' 08" 2	2' 30" 8
91		13" 3	24" 5	27" 9	54" 6	1' 05" 3	2' 08" 9	2' 31" 4
90	12" 0		24" 6	28" 0	54" 8	1' 05" 5	2' 09" 5	2' 32" 0
89		13" 4		28" 1	54" 9	1' 05" 8	2' 10" 2	2' 32" 6
88			24" 7	28" 2	55" 1	1' 06" 0	2' 10" 8	2' 33" 2
87	12" 1	13" 5	24" 8	28" 3	55" 3	1' 06" 3	2' 11" 5	2' 33" 8
86			24" 9	28" 4	55" 5	1' 06" 5	2' 12" 1	2' 34" 4

分值	男	女	男	女	男	女	男	女
	100 米	100 米	200 米	200 米	400 米	400 米	800 米	800 米
85	12" 2	13" 6	25" 0	28" 5	55" 6	1' 06" 8	2' 12" 8	2' 35" 0
84			25" 1	28" 6	55" 8	1' 07" 0	2' 13" 4	2' 35" 6
83	12" 3	13" 7	25" 2	28" 7	56" 0	1' 07" 3	2' 14" 1	2' 36" 2
82			25" 3	28" 8	56" 1	1' 07" 5	2' 14" 7	2' 36" 8
81		13" 8	25" 4	28" 9	56" 3	1' 07" 8	2' 15" 4	2' 37" 4
80	12" 4		25" 5	29" 0	56" 5	1' 08" 0	2' 16" 0	2' 38" 0
79		13" 9	25" 6	29" 1	56" 7	1' 08" 3	2' 16" 7	2' 38" 6
78	12" 5		25" 7	29" 2	56" 8	1' 08" 5	2' 17" 3	2' 39" 2
77		14" 0	25" 8	29" 3	57" 0	1' 08" 8	2' 18" 0	2' 39" 8
76	12" 6		25" 9	29" 4	57" 2	1' 09" 0	2' 18" 6	2' 40" 4
75		14" 1	26" 0	29" 5	57" 4	1' 09" 3	2' 19" 3	2' 41" 0
74	12" 7		26" 1	29" 6	57" 5	1' 09" 5	2' 19" 9	2' 41" 6
73		14" 2	26" 2	29" 7	57" 7	1' 09" 8	2' 20" 6	2' 42" 2
72	12" 8		26" 3	29" 8	57" 9	1' 10" 0	2' 21" 2	2' 42" 8
71		14" 3	26" 4	29" 9	58" 1	1' 10" 3	2' 21" 9	2' 43" 4
70	12" 9		26" 5	30" 0	58" 2	1' 10" 5	2' 22" 5	2' 44" 0
69		14" 4	26" 5	30" 1	58" 4	1' 10" 8	2' 23" 2	2' 44" 6
68			26" 6	30" 2	58" 6	1' 11" 0	2' 23" 8	2' 45" 2
67	13" 0	14" 5	26" 7	30" 3	58" 8	1' 11" 3	2' 24" 5	2' 45" 8
66			26" 8	30" 4	58" 9	1' 11" 5	2' 25" 1	2' 46" 4
65	13" 1	14" 6	26" 9	30" 5	59" 1	1' 11" 8	2' 25" 8	2' 47" 0
64			27" 0	30" 6	59" 3	1' 12" 0	2' 26" 4	2' 47" 6
63	13" 2	14" 7	27" 1	30" 7	59" 5	1' 12" 3	2' 27" 1	2' 48" 2
62			27" 2	30" 8	59" 6	1' 12" 5	2' 27" 7	2' 48" 8
61		14" 8	27" 3	30" 9	59" 8	1' 12" 8	2' 28" 4	2' 49" 4
60	13" 3		27" 4	31" 0	1' 00" 0	1' 13" 0	2' 29" 0	2' 50" 0
59		14" 9	27" 5	31" 1	1' 00" 2	1' 13" 3	2' 29" 7	2' 50" 6
58	13" 4		27" 6	31" 2	1' 00" 3	1' 13" 5	2' 30" 3	2' 51" 2
57		15" 0	27" 7	31" 3	1' 00" 5	1' 13" 8	2' 31" 0	2' 51" 8
56	13" 5		27" 8	31" 4	1' 00" 7	1' 14" 0	2' 31" 6	2' 52" 4

分值	男	女	男	女	男	女	男	女
	100 米	100 米	200 米	200 米	400 米	400 米	800 米	800 米
55		15" 1	27" 9	31" 5	1' 00" 9	1' 14" 3	2' 32" 3	2' 53" 0
54	13" 6		28" 0	31" 6	1' 01" 0	1' 14" 5	2' 32" 9	2' 53" 6
53		15" 2	28" 1	31" 7	1' 01" 2	1' 14" 8	2' 33" 6	2' 54" 2
52	13" 7		28" 2	31" 8	1' 01" 4	1' 15" 0	2' 34" 2	2' 54" 8
51		15" 3	28" 3	31" 9	1' 01" 6	1' 15" 3	2' 34" 9	2' 55" 4
50	13" 8		28" 4	32" 0	1' 01" 7	1' 15" 5	2' 35" 5	2' 56" 0
49		15" 4	28" 5	32" 1	1' 01" 9	1' 15" 8	2' 36" 2	2' 56" 6
48			28" 6	32" 2	1' 02" 1	1' 16" 0	2' 36" 8	2' 57" 2
47	13" 9		28" 7	32" 3	1' 02" 3	1' 16" 3	2' 37" 5	2' 57" 8
46		15" 5	28" 8	32" 4	1' 02" 4	1' 16" 5	2' 38" 1	2' 58" 4
45	14" 0		28" 9	32" 5	1' 02" 6	1' 16" 8	2' 38" 8	2' 59" 0
44		15" 6	29" 0	32" 6	1' 02" 8	1' 17" 0	2' 39" 4	2' 59" 6
43	14" 1		29" 1	32" 7	1' 03" 0	1' 17" 3	2' 40" 1	3' 00" 2
42		15" 7	29" 2	32" 8	1' 03" 1	1' 17" 5	2' 40" 7	3' 00" 8
41	14" 2		29" 3	32" 9	1' 03" 3	1' 17" 8	2' 41" 4	3' 01" 4
40		15" 8	29" 4	33" 0	1' 03" 5	1' 18" 0	2' 42" 0	3' 02" 0
39			29" 5	33" 1	1' 03" 7	1' 18" 3	2' 42" 7	3' 02" 6
38	14" 3	15" 9	29" 6	33" 2	1' 03" 8	1' 18" 5	2' 43" 3	3' 03" 2
37			29" 7	33" 3	1' 04" 0	1' 18" 8	2' 44" 0	3' 03" 8
36	14" 4	16" 0	29" 8	33" 4	1' 04" 2	1' 19" 0	2' 44" 6	3' 04" 4
35			29" 9	33" 5	1' 04" 4	1' 19" 3	2' 45" 3	3' 05" 0
34	14" 5	16" 1	30" 0	33" 6	1' 04" 5	1' 19" 5	2' 45" 9	3' 05" 6
33			30" 1	33" 7	1' 04" 7	1' 19" 8	2' 46" 6	3' 06" 2
32		16" 2	30" 2	33" 8	1' 04" 9	1' 20" 0	2' 47" 2	3' 06" 8
31	14" 6		30" 3	33" 9	1' 05" 1	1' 20" 3	2' 47" 9	3' 07" 4

表 1-4 男、女径赛评分标准

分值	男	女	男	女	分值	男	女	男	女
	1500 米	1500 米	5000 米	3000 米		1500 米	1500 米	5000 米	3000 米
100	4' 15" 0	5' 05" 0	16' 10" 0	11' 00" 0	65	4' 58" 8	5' 48" 8	18' 47" 5	12' 45" 0
99	4' 16" 3	5' 06" 3	16' 14" 5	11' 03" 0	64	5' 00" 0	5' 50" 0	18' 52" 0	12' 48" 0
98	4' 17" 5	5' 07" 5	16' 19" 0	11' 06" 0	63	5' 01" 3	5' 51" 3	18' 56" 5	12' 51" 0
97	4' 18" 8	5' 08" 8	16' 23" 5	11' 09" 0	62	5' 02" 5	5' 52" 5	19' 01" 0	12' 54" 0
96	4' 20" 0	5' 10" 0	16' 28" 0	11' 12" 0	61	5' 03" 8	5' 53" 8	19' 05" 5	12' 57" 0
95	4' 21" 3	5' 11" 3	16' 32" 5	11' 15" 0	60	5' 05" 0	5' 55" 0	19' 10" 0	13' 00" 0
94	4' 22" 5	5' 12" 5	16' 37" 0	11' 18" 0	59	5' 06" 3	5' 56" 3	19' 14" 5	13' 03" 0
93	4' 23" 8	5' 13" 8	16' 41" 5	11' 21" 0	58	5' 07" 5	5' 57" 5	19' 19" 0	13' 06" 0
92	4' 25" 0	5' 15" 0	16' 46" 0	11' 24" 0	57	5' 08" 8	5' 58" 8	19' 23" 5	13' 09" 0
91	4' 26" 3	5' 16" 3	16' 50" 5	11' 27" 0	56	5' 10" 0	6' 00" 0	19' 28" 0	13' 12" 0
90	4' 27" 5	5' 17" 5	16' 55" 0	11' 30" 0	55	5' 11" 3	6' 01" 3	19' 32" 5	13' 15" 0
89	4' 28" 8	5' 18" 8	16' 59" 5	11' 33" 0	54	5' 12" 5	6' 02" 5	19' 37" 0	13' 18" 0
88	4' 30" 0	5' 20" 0	17' 04" 0	11' 36" 0	53	5' 13" 8	6' 03" 8	19' 41" 5	13' 21" 0
87	4' 31" 3	5' 21" 3	17' 08" 5	11' 39" 0	52	5' 15" 0	6' 05" 0	19' 46" 0	13' 24" 0
86	4' 32" 5	5' 22" 5	17' 13" 0	11' 42" 0	51	5' 16" 3	6' 06" 3	19' 50" 5	13' 27" 0
85	4' 33" 8	5' 23" 8	17' 17" 5	11' 45" 0	50	5' 17" 5	6' 07" 5	19' 55" 0	13' 30" 0
84	4' 35" 0	5' 25" 0	17' 22" 0	11' 48" 0	49	5' 18" 8	6' 08" 8	19' 59" 5	13' 33" 0
83	4' 36" 3	5' 26" 3	17' 26" 5	11' 51" 0	48	5' 20" 0	6' 10" 0	20' 04" 0	13' 36" 0
82	4' 37" 5	5' 27" 5	17' 31" 0	11' 54" 0	47	5' 21" 3	6' 11" 3	20' 08" 5	13' 39" 0
81	4' 38" 8	5' 28" 8	17' 35" 5	11' 57" 0	46	5' 22" 5	6' 12" 5	20' 13" 0	13' 42" 0
80	4' 40" 0	5' 30" 0	17' 40" 0	12' 00" 0	45	5' 23" 8	6' 13" 8	20' 17" 5	13' 45" 0
79	4' 41" 3	5' 31" 3	17' 44" 5	12' 03" 0	44	5' 25" 0	6' 15" 0	20' 22" 0	13' 48" 0
78	4' 42" 5	5' 32" 5	17' 49" 0	12' 06" 0	43	5' 26" 3	6' 16" 3	20' 26" 5	13' 51" 0
77	4' 43" 8	5' 33" 8	17' 53" 5	12' 09" 0	42	5' 27" 5	6' 17" 5	20' 31" 0	13' 54" 0
76	4' 45" 0	5' 35" 0	17' 58" 0	12' 12" 0	41	5' 28" 8	6' 18" 8	20' 35" 5	13' 57" 0
75	4' 46" 3	5' 36" 3	18' 02" 5	11' 00" 0	40	5' 30" 0	6' 20" 0	20' 40" 0	14' 00" 0
74	4' 47" 5	5' 37" 5	18' 07" 0	12' 15" 0	39	5' 31" 3	6' 21" 3	20' 44" 5	14' 03" 0
73	4' 48" 8	5' 38" 8	18' 11" 5	12' 18" 0	38	5' 32" 5	6' 22" 5	20' 49" 0	14' 06" 0

分值	男	女	男	女	分值	男	女	男	女
	1500 米	1500 米	5000 米	3000 米		1500 米	1500 米	5000 米	3000 米
72	4' 50" 0	5' 40" 0	18' 16" 0	12' 24" 0	37	5' 33" 8	6' 23" 8	20' 53" 5	14' 09" 0
71	4' 51" 3	5' 41" 3	18' 20" 5	12' 27" 0	36	5' 35" 0	6' 25" 0	20' 58" 0	14' 12" 0
70	4' 52" 5	5' 42" 5	18' 25" 0	12' 30" 0	35	5' 36" 3	6' 26" 3	21' 02" 5	14' 15" 0
69	4' 53" 8	5' 43" 8	18' 29" 5	12' 33" 0	34	5' 37" 5	6' 27" 5	21' 07" 0	14' 18" 0
68	4' 55" 0	5' 45" 0	18' 34" 0	12' 36" 0	33	5' 38" 8	6' 28" 8	21' 11" 5	14' 21" 0
67	4' 56" 3	5' 46" 3	18' 38" 5	12' 39" 0	32	5' 40" 0	6' 30" 0	21' 16" 0	14' 24" 0
66	4' 57" 5	5' 47" 5	18' 43" 0	12' 42" 0	31	5' 41" 3	6' 31" 3	21' 20" 5	14' 27" 0

表 1-5 男子 110 米栏、女子 100 米栏、男子 400 米栏、女子 400 米栏评分标准

分值	男 110 米栏 栏高 0.914 米 起跑至第一栏 13.72 米 栏间距 8.7 米, 共 10 栏	女 100 米栏 栏高 0.762 米 起跑至第一栏 13 米 栏间距 8 米, 共 10 栏	男子 400 米栏 栏高 0.762 米 起跑至第一栏 45 米 栏间距 35 米, 共 10 栏 最后 1 栏至终点 40 米	女子 400 米栏 栏高 0.762 米 起跑至第一栏 45 米 栏间距 35 米, 共 10 栏 最后 1 栏至终点 40 米
	100	16" 0	16" 0	1' 00" 0
99	16" 2	16" 2	1' 00" 5	1' 16" 7
98	16" 4	16" 4	1' 01" 0	1' 17" 0
97	16" 6	16" 6	1' 01" 5	1' 17" 3
96	16" 8	16" 8	1' 02" 0	1' 17" 7
95	17" 0	17" 0	1' 02" 5	1' 18" 0
94	17" 2	17" 2	1' 03" 0	1' 18" 3
93	17" 4	17" 4	1' 03" 5	1' 18" 7
92	17" 6	17" 6	1' 04" 0	1' 19" 0
91	17" 8	17" 8	1' 04" 5	1' 19" 3
90	18" 0	18" 0	1' 05" 0	1' 19" 7
89	18" 2	18" 2	1' 05" 5	1' 20" 0
88	18" 4	18" 4	1' 06" 0	1' 20" 3
87	18" 6	18" 6	1' 06" 5	1' 20" 7
86	18" 8	18" 8	1' 07" 0	1' 21" 0

分值	男 110 米栏	女 100 米栏	男子 400 米栏	女子 400 米栏
85	19" 0	19" 0	1' 07" 5	1' 21" 3
84	19" 2	19" 2	1' 08" 0	1' 21" 7
83	19" 4	19" 4	1' 08" 5	1' 22" 0
82	19" 6	19" 6	1' 09" 0	1' 22" 3
81	19" 8	19" 8	1' 09" 5	1' 22" 7
80	20" 0	20" 0	1' 10" 0	1' 23" 0
79	20" 2	20" 2	1' 10" 5	1' 23" 3
78	20" 4	20" 4	1' 11" 0	1' 23" 7
77	20" 6	20" 6	1' 11" 5	1' 24" 0
76	20" 8	20" 8	1' 12" 0	1' 24" 3
75	21" 0	21" 0	1' 12" 5	1' 24" 7
74	21" 2	21" 2	1' 13" 0	1' 25" 0
73	21" 4	21" 4	1' 13" 5	1' 25" 3
72	21" 6	21" 6	1' 14" 0	1' 25" 7
71	21" 8	21" 8	1' 14" 5	1' 26" 0
70	22" 0	22" 0	1' 15" 0	1' 26" 3
69	22" 2	22" 2	1' 15" 5	1' 26" 7
68	22" 4	22" 4	1' 16" 0	1' 27" 0
67	22" 6	22" 6	1' 16" 5	1' 27" 3
66	22" 8	22" 8	1' 17" 0	1' 27" 7
65	23" 0	23" 0	1' 17" 5	1' 28" 0
64	23" 2	23" 2	1' 18" 0	1' 28" 3
63	23" 4	23" 4	1' 18" 5	1' 28" 7
62	23" 6	23" 6	1' 19" 0	1' 29" 0
61	23" 8	23" 8	1' 19" 3	1' 29" 3
60	24" 0	24" 0	1' 19" 7	1' 29" 7
59	24" 2	24" 2	1' 20" 0	1' 30" 0
58	24" 4	24" 4	1' 20" 3	1' 30" 3
57	24" 6	24" 6	1' 20" 7	1' 30" 7
56	24" 8	24" 8	1' 21" 0	1' 31" 0

分值	男 110 米栏	女 100 米栏	男子 400 米栏	女子 400 米栏
55	25" 0	25" 0	1' 21" 3	1' 31" 3
54	25" 2	25" 2	1' 21" 7	1' 31" 7
53	25" 4	25" 4	1' 22" 0	1' 32" 0
52	25" 6	25" 6	1' 22" 3	1' 32" 3
51	25" 8	25" 8	1' 22" 7	1' 32" 7
50	26" 0	26" 0	1' 23" 0	1' 33" 0
49	26" 2	26" 2	1' 23" 3	1' 33" 3
48	26" 4	26" 4	1' 23" 7	1' 33" 7
47	26" 6	26" 6	1' 24" 0	1' 34" 0
46	26" 8	26" 8	1' 24" 3	1' 34" 3
45	27" 0	27" 0	1' 24" 7	1' 34" 7
44	27" 2	27" 2	1' 25" 0	1' 35" 0
43	27" 4	27" 4	1' 25" 3	1' 35" 3
42	27" 6	27" 6	1' 25" 7	1' 35" 7
41	27" 8	27" 8	1' 26" 0	1' 36" 0
40	28" 0	28" 0	1' 26" 3	1' 36" 3
39	28" 2	28" 2	1' 26" 7	1' 36" 7
38	28" 4	28" 4	1' 27" 0	1' 37" 0
37	28" 6	28" 6	1' 27" 3	1' 37" 3
36	28" 8	28" 8	1' 27" 7	1' 37" 7
35	29" 0	29" 0	1' 28" 0	1' 38" 0
34	29" 2	29" 2	1' 28" 3	1' 38" 3
33	29" 4	29" 4	1' 28" 7	1' 38" 7
32	29" 6	29" 6	1' 29" 0	1' 39" 0
31	29" 8	29" 8	1' 29" 3	1' 39" 3

表 1-6 男子田赛评分标准 单位: 米

分值	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
100	1.83	6.50	13.50	15.25	46.00	50.00
99	1.82	6.46	13.43	15.15	44.85	49
98	1.81	6.41	13.35	15.00	43.70	48.5
97	1.80	6.37	13.28	14.85	42.55	48.00
96	1.78	6.32	13.20	14.70	41.30	47.50
95	1.77	6.28	13.13	14.55	40.65	47.00
94	1.76	6.23	13.05	14.40	40.55	46.25
93	1.75	6.19	12.98	14.25	40.35	46.00
92	1.74	6.14	12.90	14.15	40.00	45.65
91	1.73	6.10	12.83	14.00	39.85	45.00
90	1.72	6.05	12.75	13.90	39.50	44.85
89	1.70	6.01	12.68	13.85	39.05	44.60
88	1.69	5.96	12.60	13.80	38.65	44.25
87	1.68	5.92	12.53	13.75	38.15	44.15
86	1.67	5.87	12.45	13.70	37.55	44.00
85	1.66	5.83	12.38	13.50	37.25	43.75
84	1.65	5.78	12.30	13.30	37.00	43.45
83	1.63	5.74	12.23	13.00	36.75	43.25
82	1.62	5.69	12.15	12.70	36.45	43.15
81	1.61	5.65	12.08	12.40	36.25	43.10
80	1.60	5.60	12.00	12.00	36.00	43.00
79	1.59	5.56	11.93	11.90	35.85	42.85
78	1.58	5.51	11.85	11.80	35.70	42.60
77	1.57	5.47	11.78	11.70	35.55	42.45
76	1.55	5.42	11.70	11.60	35.40	42.30
75	1.54	5.38	11.63	11.50	35.25	42.15
74	1.53	5.33	11.55	11.40	35.10	42.00
73	1.52	5.29	11.48	11.30	35.00	41.85
72	1.51	5.24	11.40	11.20	34.85	41.60
71	1.50	5.20	11.33	11.10	34.70	41.45

分值	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
70	1.49	5.15	11.25	11.00	34.55	41.30
69	1.47	5.11	11.18	10.90	34.40	41
68	1.46	5.06	11.10	10.80	34.25	38.75
67	1.45	5.02	11.03	10.70	34.10	38.00
66	1.44	4.97	10.95	10.60	34.00	36.25
65	1.43	4.93	10.88	10.50	33.85	34.75
64	1.42	4.88	10.80	10.40	33.70	33.25
63	1.40	4.84	10.73	10.30	33.55	31.65
62	1.39	4.79	10.65	10.20	33.40	30.55
61	1.38	4.75	10.58	10.10	33.25	30.00
60	1.37	4.70	10.50	10.00	33.10	28.5
59	1.36	4.66	10.43	9.90	33.00	28.15
58	1.35	4.61	10.35	9.80	32.85	27.85
57	1.34	4.57	10.28	9.70	32.70	27.30
56	1.32	4.52	10.20	9.60	32.55	27.00
55	1.31	4.48	10.13	9.50	32.40	26.90
54	1.30	4.43	10.05	9.40	32.25	26.80
53	1.29	4.39	9.97	9.30	32.10	26.70
52	1.28	4.34	9.90	9.20	32.00	26.60
51	1.27	4.30	9.82	9.10	31.85	26.50
50	1.26	4.25	9.75	9.00	31.70	26.40
49	1.24	4.21	9.67	8.80	31.55	26.30
48	1.23	4.16	9.60	8.60	31.40	26.20
47	1.22	4.12	9.52	8.40	31.25	26.10
46	1.21	4.07	9.45	8.20	31.10	26.00
45	1.20	4.03	9.37	8.00	31.00	25.90
44	1.19	3.98	9.30	7.90	30.85	25.80
43	1.17	3.94	9.22	7.80	30.70	25.70
42	1.16	3.89	9.15	7.70	30.55	25.60
41	1.15	3.85	9.07	7.60	30.40	25.50

分值	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
40	1.14	3.80	9.00	7.50	30.25	25.40
39	1.13	3.76	8.92	7.40	30.10	25.30
38	1.12	3.71	8.85	7.30	30.00	25.20
37	1.11	3.67	8.77	7.20	29.85	25.10
36	1.09	3.62	8.70	7.10	29.70	25.00
35	1.08	3.58	8.62	7.00	29.55	24.90
34	1.07	3.53	8.55	6.90	29.40	24.80
33	1.06	3.49	8.47	6.80	29.25	24.70
32	1.05	3.44	8.40	6.70	29.10	24.60
31	1.04	3.40	8.32	6.60	29.00	24.50

表 1-7 女子田赛评分标准

分值	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
100	1.56	5.20	11	13.80	39	38.00
99	1.55	5.17	10.92	13.65	38.6	37.40
98	1.54	5.13	10.84	13.50	38.2	36.80
97	1.54	5.10	10.76	13.35	37.8	36.20
96	1.53	5.06	10.68	13.20	37.4	35.60
95	1.52	5.03	10.6	13.00	37	35.00
94	1.51	4.99	10.52	12.90	36.6	34.60
93	1.50	4.96	10.44	12.80	36.2	34.20
92	1.50	4.92	10.36	12.70	35.8	33.80
91	1.49	4.89	10.28	12.60	35.4	33.40
90	1.48	4.85	10.2	12.50	35	33.00
89	1.47	4.82	10.12	12.40	34.6	32.70
88	1.46	4.78	10.04	12.30	34.2	32.40
87	1.46	4.75	9.96	12.20	33.8	32.10
86	1.45	4.71	9.88	12.10	33.4	31.80
85	1.44	4.68	9.8	12.00	33	31.50

分值	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
84	1.43	4.64	9.72	11.90	32.6	30.80
83	1.42	4.61	9.64	11.80	32.2	30.10
82	1.42	4.57	9.56	11.70	31.8	29.40
81	1.41	4.54	9.48	11.60	31.4	28.70
80	1.40	4.50	9.4	11.50	31	28.00
79	1.39	4.47	9.32	11.40	30.6	27.60
78	1.38	4.43	9.24	11.30	30.2	27.20
77	1.38	4.40	9.16	11.20	29.8	26.80
76	1.37	4.36	9.08	11.10	29.4	26.40
75	1.36	4.33	9	11.00	29	26.00
74	1.35	4.29	8.92	10.90	28.6	25.60
73	1.34	4.26	8.84	10.80	28.2	25.20
72	1.34	4.22	8.76	10.70	27.8	24.80
71	1.33	4.19	8.68	10.60	27.4	24.40
70	1.32	4.15	8.6	10.50	27	24.00
69	1.31	4.12	8.52	10.40	26.6	23.60
68	1.30	4.08	8.44	10.30	26.2	23.20
67	1.30	4.05	8.36	10.20	25.8	22.80
66	1.29	4.01	8.28	10.10	25.4	22.40
65	1.28	3.98	8.2	10.00	25	22.00
64	1.27	3.94	8.12	9.90	24.6	21.60
63	1.26	3.90	8.04	9.80	24.2	21.20
62	1.26	3.87	7.96	9.70	23.8	20.80
61	1.25	3.83	7.88	9.60	23.4	20.40
60	1.24	3.80	7.8	9.50	23	20.00
59	1.23	3.76	7.72	9.40	22.6	19.80
58	1.22	3.73	7.64	9.30	22.2	19.60
57	1.22	3.69	7.56	9.20	21.8	19.40
56	1.21	3.66	7.48	9.10	21.4	19.20
55	1.20	3.62	7.4	9.00	21	19.00

分值	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
54	1.19	3.59	7.32	8.80	20.6	18.80
53	1.18	3.55	7.24	8.60	20.2	18.60
52	1.18	3.52	7.16	8.40	19.8	18.40
51	1.17	3.48	7.08	8.20	19.4	18.20
50	1.16	3.45	7	8.00	19	18.00
49	1.15	3.41	6.92	7.80	18.6	17.80
48	1.14	3.38	6.84	7.60	18.2	17.60
47	1.14	3.34	6.76	7.40	17.8	17.40
46	1.13	3.31	6.68	7.20	17.4	17.20
45	1.12	3.27	6.6	7.00	17	17.00
44	1.11	3.24	6.52	6.90	16.6	16.80
43	1.10	3.20	6.44	6.80	16.2	16.60
42	1.10	3.17	6.36	6.70	15.8	16.40
41	1.09	3.13	6.28	6.60	15.4	16.20
40	1.08	3.10	6.2	6.50	15	16.00
39	1.07	3.06	6.12	6.40	14.6	15.90
38	1.06	3.03	6.04	6.30	14.2	15.80
37	1.06	2.99	5.96	6.20	13.8	15.70
36	1.05	2.96	5.88	6.10	13.4	15.60
35	1.04	2.92	5.8	6.00	13	15.50
34	1.03	2.89	5.72	5.90	12.6	15.40
33	1.02	2.85	5.64	5.80	12.2	15.30
32	1.02	2.82	5.56	5.70	11.8	15.20
31	1.01	2.78	5.48	5.60	11.4	15.10

表 1-8 男子全能评分标准

分值	男	男	男	男
	200 米 (秒)	1500 米 (秒)	跳远 (米)	铁饼 (米)
25	27" 0	5' 00" 0	5.10	27.00
24	27" 1	5' 03" 3	5.04	26.85
23	27" 2	5' 06" 5	5.00	26.70
22	27" 3	5' 08" 8	4.95	26.55
21	27" 4	5' 10" 0	4.90	26.50
20	27" 5	5' 12" 3	4.88	25.00
19	27" 6	5' 13" 5	4.84	24.60
18	27" 7	5' 14" 8	4.80	24.20
17	27" 8	5' 15" 0	4.72	24.10
16	27" 9	5' 16" 3	4.68	24.00
15	28" 0	5' 17" 5	4.60	23.90
14	28" 1	5' 18" 8	4.58	23.80
13	28" 2	5' 20" 0	4.56	23.70
12	28" 3	5' 21" 3	4.54	23.60
11	28" 4	5' 22" 5	4.52	23.50
10	28" 5	5' 23" 8	4.50	23.40
9	28" 6	5' 24" 0	4.46	22.00
8	28" 7	5' 24" 7	4.30	21.50
7	28" 8	5' 24" 9	4.26	21.20
6	28" 9	5' 25" 8	4.20	21.10
5	29" 0	5' 26" 6	4.16	21.00
4	29" 1	5' 27" 4	4.12	20.80
3	29" 2	5' 28" 5	4.10	20.70
2	29" 3	5' 29" 5	4.08	20.40
1	29" 4	5' 30" 0	4.00	20.00

表 1-9 女子全能评分标准

分值	女	女	女	女
	200 米	800 米	跳远	铅球
25	32" 0	2' 56" 0	4.30	8.00
24	32" 1	2' 56" 6	4.25	7.80
23	32" 2	2' 57" 2	4.21	7.60
22	32" 3	2' 57" 8	4.16	7.40
21	32" 4	2' 58" 4	4.12	7.20
20	32" 5	2' 59" 0	4.07	7.00
19	32" 6	2' 59" 6	4.03	6.90
18	32" 7	3' 00" 2	3.98	6.80
17	32" 8	3' 00" 8	3.94	6.70
16	32" 9	3' 01" 4	3.89	6.60
15	33" 0	3' 02" 0	3.85	6.50
14	33" 1	3' 02" 6	3.80	6.40
13	33" 2	3' 03" 2	3.76	6.30
12	33" 3	3' 03" 8	3.71	6.20
11	33" 4	3' 04" 4	3.67	6.10
10	33" 5	3' 05" 0	3.62	6.00
9	33" 6	3' 08" 6	3.58	5.90
8	33" 7	3' 09" 2	3.53	5.80
7	33" 8	3' 10" 8	3.49	5.70
6	33" 9	3' 12" 4	3.45	5.65
5	34" 0	3' 12" 6	3.41	5.60
4	34" 1	3' 12" 8	3.38	5.55
3	34" 2	3' 13" 1	3.34	5.50
2	34" 2	3' 14" 4	3.31	5.45
1	34" 3	3' 15" 8	3.27	5.40

02 足球

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术		实战能力
考核指标	5×25 米折返跑	颠球	传准	运射	比赛
分值	15 分	15 分	15 分	15 分	40 分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

5×25 米折返跑

1. 考试方法：考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试 1 次。

2. 评分标准：见表 2-1。

表 2-1 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女
15	34.00	38.00	5	36.71 ~ 37.00	40.71 ~ 41.00
14	34.01 ~ 34.30	38.01 ~ 38.30	4	37.01 ~ 37.30	41.01 ~ 41.30
13	34.31 ~ 34.60	38.31 ~ 38.60	3	37.31 ~ 37.60	41.31 ~ 41.60
12	34.61 ~ 34.90	38.61 ~ 38.90	2	37.61 ~ 37.90	41.61 ~ 41.90

11	34.91 ~ 35.20	38.91 ~ 39.20	1	37.91 ~ 38.20	41.91 ~ 42.20
10	35.21 ~ 35.50	39.21 ~ 39.50			
9	35.51 ~ 35.80	39.51 ~ 39.80			
8	35.81 ~ 36.10	39.81 ~ 40.10			
7	36.11 ~ 36.40	40.11 ~ 40.40			
6	36.41 ~ 36.70	40.41 ~ 40.70			

(二) 专项技术

1. 颠球

(1) 测试办法：考生用左、右脚（左、右腿、头、肩都可触球）的正面连续交替颠球（同一部分连续触球只记 1 次）。每人有两次完成动作机会，取最好一次成绩。

(2) 评分办法：连续颠球 50 次计满分 15 分，每颠 1 个计 0.3 分，由两名裁判根据颠球次数共同裁定考生得分，记录员记取成绩。

2. 传准

(1) 考试方法：如图 2-1 所示，传球目标区域由一个室内五人制足球门（球门净宽度 3 米，净高度 2 米）和以球门线为直径（3 米）画的半圆组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为男子 25 米，女子 20 米。考生须将球置于起点线上或线后（线长 5 米，宽 0.1 米），向目标区域连续传球 6 次，左右脚均可，脚法不限。

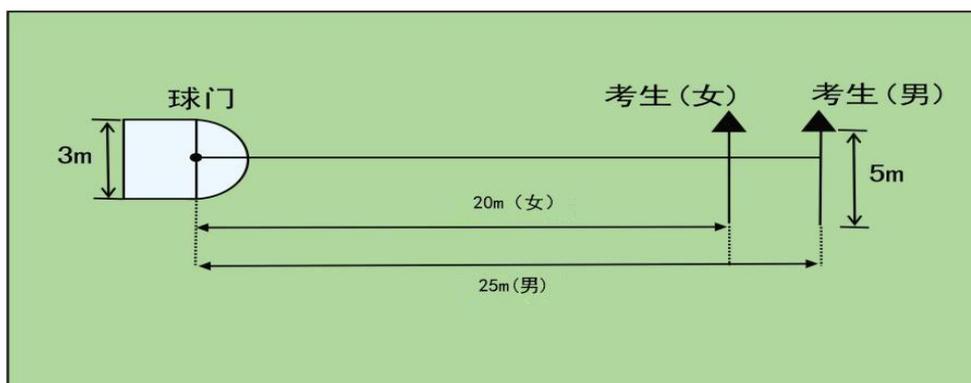


图 2-1 传准场地示意图

(2) 评分标准：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得 3 分。每人可有 6 次传准机会，满分 15 分。

3. 运射

(1) 考试方法：如图 2-2 所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至 22 米处，画一条平行于

球门线的横线作为起点线。距罚球区线 4 米处起，沿垂线等距 2 米共插置 8 根标志杆，起点线距第一根标志杆间距 4 米。考生将球置于起点线上，运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，均属犯规，不计成绩。但球击中横梁或立柱弹出，视为有效，按进球计算成绩。每人测试 2 次，取最好成绩。

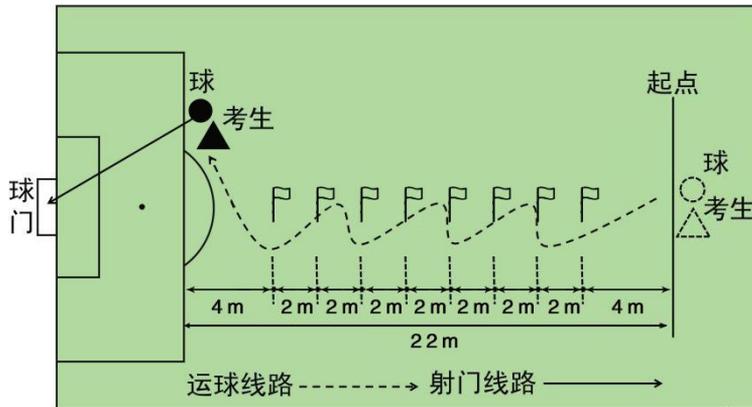


图 2-2 运球过杆射门示意图

(2) 评分标准：见表 2-2。

表 2-2 运球过杆评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
15	8.20	9.40	5	10.01 ~ 10.20	11.21 ~ 11.40
14	8.21 ~ 8.40	9.41 ~ 9.60	4	10.21 ~ 10.40	11.41 ~ 11.60
13	8.41 ~ 8.60	9.61 ~ 9.80	3	10.41 ~ 10.60	11.61 ~ 11.80
12	8.61 ~ 8.80	9.81 ~ 10.00	2	10.61 ~ 10.80	11.81 ~ 12.00
11	8.81 ~ 9.00	10.01 ~ 10.20	1	10.81 ~ 11.00	12.01 ~ 12.20
10	9.01 ~ 9.20	10.21 ~ 10.40			
9	9.21 ~ 9.40	10.41 ~ 10.60			
8	9.41 ~ 9.60	10.61 ~ 10.80			
7	9.61 ~ 9.80	10.81 ~ 11.00			
6	9.81 ~ 10.00	11.01 ~ 11.20			

(四) 实战

1. 人员配置：每个测试场地安排一名裁判，评委人数不少于 5 人且为单数，一名记录员。

2. 测试办法：裁判员组织考生在标准场地，按国家现行《足球竞赛规则》进行比赛。比赛时间为 30—40 分钟。

3. 评分办法：由评委按评分标准分别给每位考生独立评分（至多保留小数点后一位）。记录员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余评委评分的平均分作为考生实战得分。

实战环节要采用抽签方式进行分组，每组人数由全体评委依据报考人数共同商定，进行分组实战。

表 2-3 足球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（40~34 分）	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好，具有很好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强、心理状态稳定。
良（33~26 分）	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用较合理，完成动作较规范；比赛作风良好、心理状态稳定。
中（25~18 分）	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般，阅读比赛能力一般；对抗情况下技术动作运用基本合理，完成动作基本规范；比赛作风较好、心理状态有波动。
差（17 分以下）	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚，不具有基本阅读比赛的能力；对抗情况下技术动作运用不合理，完成动作不规范；比赛作风一般、心理状态不稳定。

守门员

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	立定跳远	掷远与踢远	扑接球	比赛
分值	20分	20分	20分	40分

二、考试方法与评分标准

(一) 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，双脚落地完成跳跃动作后，起身向前走出测试区。成绩测量时，从身体落地的最近点取直线量至起跳线内沿。其他未尽事宜参照田径竞赛规则执行。每人测试3次，取最好成绩。

2. 评分标准：见表 2-4。

表 2-4 立定跳远评分表

分值	成绩(米)		分值	成绩(米)	
	男	女		男	女
20	2.55	2.07	10	2.01	1.63
19	2.50	2.01	9	1.97	1.60
18	2.45	1.95	8	1.93	1.57
17	2.40	1.88	7	1.89	1.54
16	2.33	1.81	6	1.85	1.51
15	2.25	1.78	5	1.80	1.46
14	2.17	1.75	4	1.75	1.41
13	2.13	1.72	3	1.70	1.36
12	2.09	1.69	2	1.65	1.31
11	2.05	1.66	1	1.60	1.26

(二) 专项技术

1. 掷远与踢远

(1) 考试方法: 如图 2-3 所示, 在球场适当位置画一条 25 米线段作为测试区横宽, 从横线两端分别向场内垂直画两条 70 米以上平行直线作为测试区纵长, 标出距离数。考生站在起点线后, 先将球以手掷远 3 次(允许带手套进行), 然后用脚踢远 3 次(采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限), 各取其中最好一次成绩相加为最终成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内, 否则不计成绩。



图 2-3 掷远与踢远场地示意图

(2) 评分标准: 见表 2-5。

表 2-5 掷远与踢远评分表

分值	成绩(米)		分值	成绩(米)	
	男	女		男	女
20	65	50	6	30	30
18	60	60	5	25	25
16	55	55	4	20	20
14	50	50	3	15	15
12	45	45	2	10	10
10	40	40	1	5	5
8	35	35	—	—	—

2. 扑接球

(1) 考试方法: 考生守门, 扑接 10 个来自罚球区线外射中球门的有效射门球(含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球)。

(2) 评分标准: 考评员参照扑接球评分细则(表 2-6), 独立对考生进行技术技能评定。分数至多可到小数点后 1 位。

表 2-6 扑接球评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（20~17 分）	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快速、协调。
良（16~15 分）	技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快速、协调。
中（14~12 分）	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识尚可，身体移动较快、较协调。
差（12 分以下）	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体移动较慢、不协调。

（三）实战能力

比赛

1. 考试方法：与其他位置球员一同抽签分组进行实战。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 2-7），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面行综合评定。分数至多可到小数点后 1 位。

表 2-7 守门员实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（40~34 分）	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强、心理状态稳定。
良（33~26 分）	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范；比赛作风良好、心理状态稳定。
中（25~18 分）	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范；比赛作风一般、心理状态一般。
差（17 分以下）	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范；比赛作风一般、心理状态不稳定。

注：参加足球守门员考试的考生须穿胶鞋或胶钉足球鞋。

03 篮 球

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	摸高	投篮	多种变向运球上篮	比赛
分值	20分	20分	20分	40分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

摸高

1. 测试方法：考生助跑起跳摸高，单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物，记录绝对高度。助跑距离和起跳方式不限。每人测试 3 次，取最好成绩（精确到厘米）。

2. 评分标准：见表 3-1。

表 3-1 摸高评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
20	3.00	2.80	10	2.90	2.70
19	2.99	2.79	9	2.89	2.69
18	2.98	2.78	8	2.88	2.68
17	2.97	2.77	7	2.87	2.67
16	2.96	2.76	6	2.86	2.66
15	2.95	2.75	5	2.85	2.65
14	2.94	2.74	4	2.84	2.64
13	2.93	2.73	3	2.83	2.63

12	2.92	2.72	2	2.82	2.62
11	2.91	2.71	1	2.81	2.61

(二) 专项技术

1. 投篮

(1) 测试方法：以篮圈中心投影点为中心，5.5 米为半径画弧，测试者在弧线外进行 1 分钟自投自抢，每人两次，投篮方式不限，记投中次数。投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投篮投中无效。

(2) 评分办法：投篮进球数满分为 18 分，技评满分为 2 分。

表 3-2 投篮个数评分表（男女生共用）

成绩（个）	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	18	14	12	10	8	6	4	2

2. 多种变向运球上篮

(1) 测试方法：考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，以考生起动跑开始计时，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手跨下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，动球至①处左手跨下运球后左手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处停表。（如图 3-1 所示）篮球场地上的标志①、②、③以为 40 厘米为半径的圆圈①、③到端线的跑离为 6 米、到边线的跑离为 2 米。②在中线上并到中圈中心距离为 2.8 米。要求考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分，运球后转身时不得持球转身，否则计时加 0.5 秒。原则上考生左右手各上篮两次，若违反规则，错一次追加 0.5 秒。每人测试二次，记其中一次最佳成绩。

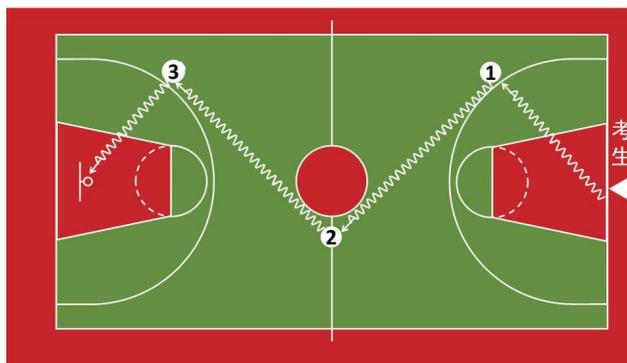


图 3-1 多种变向运球上篮示意图

(2) 评分标准: 见表 3-3。

表 3-3 多种变向运球评分表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女
20	40.00	43	10	50	53
19.5	40.50	43.5	9.5	50.5	53.5
19	41.00	44	9	51	54
18.5	41.50	44.5	8.5	51.5	54.5
18	42.00	45	8	52	55
17.5	42.50	45.5	7.5	52.5	55.5
17	43	46	7	53	56
16.5	43.5	46.5	6.5	53.5	56.5
16	44	47	6	54	57
15.5	44.5	47.5	5.5	54.5	57.5
15	45	48	5	55	58
14.5	45.5	48.5	4.5	55.5	58.5
14	46	49	4	56	59
13.5	46.5	49.5	3.5	56.5	59.5
13	47	50	3	57	1' 00" 5
12.5	47.5	50.5	2.5	57.5	1' 01"
12	48	51	2	58	1' 01" 5
11.5	48.5	51.5	1.5	58.5	1' 02"
11	49	52	1	59	1' 02" 5
10.5	49.5	52.5	0	59.5	1' 03"

(三) 实战能力

1. 比赛

(1) 测试方法: 将考生分成两队进行比赛。

(2) 评分标准: 参照实战评分表(表 3-4), 从动作的正确、协调、连贯程度, 技、战术运用水平以及配合意识等方面, 独立对测试者进行综合评定。分数至多可到小数点后 1 位。

实战环节要采用抽签方式进行分组, 每组人数由全体评委依据报考人数共同商定, 进行分组实战。

表 3-4 实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（40~35 分）	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。
良（34~31 分）	动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。
中（30~24 分）	动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。
差（23 分以下）	动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

04 排球

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	助跑摸高	发球	传、垫球	比赛
分值	10分	20分	30分	40分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

助跑摸高

1. 测试办法：采用助跑方式，双脚起跳摸高，每人做两次，取最好成绩（精确到厘米）。

2. 评分办法：按考生摸高所达到的高度评分。由两名裁判共同裁定考生测试成绩。记录员按评分标准核定记录考生得分。

表 4-1 助跑摸高评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
10	2.90	2.70	5	2.80	2.60
9.5	2.89	2.69	4.5	2.79	2.59
9	2.88	2.68	4	2.78	2.58
8.5	2.87	2.67	3.5	2.77	2.57
8	2.86	2.66	3	2.76	2.56
7.5	2.85	2.65	2.5	2.75	2.55
7	2.84	2.64	2	2.74	2.54
6.5	2.83	2.63	1.5	2.73	2.53

6	2.82	2.62	1	2.72	2.52
5.5	2.81	2.61	0.5	2.71	2.51

(二) 专项技术

1. 发球

(1) 测试办法：考生在发球区任选一点，上手连发 5 个球。

(2) 评分标准：挥臂动作规范；击球手型标准；无发球违例现象。

(3) 评分办法：每球发球成功计 2 分，技术评定分数 10 分，由评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记录员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余评委评分的平均值为考生得分。

2. 传球、垫球技术

(1) 测试办法：考生站在 6 号位传、垫面对本方场地 3 号位抛来的球，将球传、垫到 2-3 号位，共进行 5 次传球、5 次垫球。

(2) 评分标准：传、垫球手型标准；传、垫起球高度高于球网上沿；无传、垫球违例现象。

(3) 评分办法：每球传、垫球成功计 2 分，技术评定分数 10 分，由评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记录员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余评委评分的平均值为考生得分。

(三) 实战

比赛

1. 测试办法：裁判员组织考生在标准场地，按国家现行《排球竞赛规则》进行比赛。

2. 评分办法：由评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记录员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余评委评分的平均值为考生实战得分。

实战环节要采用抽签方式进行分组，每组人数由全体评委依据报考人数共同商定，进行分组实战。

表 4-2 实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（40~35 分）	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。
良（34~31 分）	动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。
中（30~24 分）	动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。
差（23 分以下）	动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

05 羽毛球

一、考核指标与所占分值

类别	专项技术				实战能力
考核指标	正手平高球技术	正手吊网前球技术	正手杀球技术	正手发球技术	比赛
分值	15分	15分	15分	15分	40分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项技术

1. 正手平高球技术

(1) 测试办法: 按照羽毛球规则进行, 考生位于中后场, 按击平高球动作方法进行。裁判陪测, 考生连续击球 5 次, 计算考生击球次数, 如裁判失误, 考生则连续计算。考生 2 次机会, 取最好成绩。

(2) 评分办法: 连续击球每球 2 分, 合计 10 分; 技评 5 分。

2. 正手吊网前球技术

(1) 测试办法: 按照羽毛球规则进行, 考生位于中后场, 考生采用劈吊、轻吊等动作方法进行。裁判陪测, 考生连续击球 5 次, 计算考生击球次数, 如裁判失误, 考生则连续计算。考生 2 次机会, 取最好成绩。

(2) 评分办法: 连续击球每球 2 分, 合计 10 分; 技评 5 分。

3. 正手杀球技术

(1) 测试办法: 按照羽毛球规则进行, 裁判陪测, 考生连续杀球 5 次, 计算考生击球次数, 如裁判失误, 考生则连续计算。考生 2 次机会, 取最好成绩。

(2) 评分办法: 连续击球每球 2 分, 合计 10 分; 技评 5 分。

4. 正手发球技术

(1) 测试办法：按照羽毛球规则进行，考生连续在左右区上手发球 5 次，计算成功发球数。考生 2 次机会，取最好成绩。

(2) 评分办法：成功发球每球 2 分，合计 10 分；技评 5 分。

表 5-1 技评表

得分	评价标准
5	能合理运用各种技术。
4	能比较合理运用各种技术。
3	各种技术运用较差。
2	各种技术运用不合理。

(二) 实战能力

比赛

1. 考试方法：分别组织男女考生进行比赛。赛制一局，21 分每球得分，11 分交换场地，先到 21 分为获胜（20:20 不加分）。

(1) 6 人（含）以内进行单循环赛，决出全部名次。考生的上场顺序由抽签决定。

(2) 6 人以上采用阶段赛方法，第一阶段分组循环赛，第二阶段淘汰赛。

第一阶段：7 至 12 人分为两组，12 人以上分为四组。

第二阶段：7 至 12 人决出小组名次后，进行交叉淘汰决出全部名次。第一组第一对阵第二组第二。第二组第一对阵第一组第二。以此类推。

12 人以上决出小组名次后，进行同名次淘汰决出全部名次。第一组第一对阵第三组第一。第二组第一对阵第四组第一。以此类推。

其他内容参照中国羽毛球协会审定的羽毛球竞赛规则执行。

2. 评分标准：

比赛成绩 = $\frac{N - R + 1}{N} \times 40$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

06 乒乓球

一、考核指标与所占分值

类别	专项技术			实战能力
考核指标	正手攻球技术	结合技术	发球技术	比赛
分值	20分	20分	20分	40分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项技术

1. 正手攻球技术

(1) 测试办法：按照乒乓球规则进行，考生正手斜线攻球1分钟（失误停表，继续时开表），计算攻球板数，同时计算考生失误次数，每次失误扣1分，裁判陪测，如裁判失误，考生则连续计算。考生2次机会，取最好成绩。

(2) 评分办法：50次以上满分，记录员按评分标准核定考生得分。

表 6-1 正手攻球技术评分表（1分钟）

分值	正手攻球次数	分值	正手攻球次数
20	50	8	35
18	47	6	32
16	45	4	30
14	44	2	28
12	42	0	<28
10	40		

2. 结合技术

(1) 测试办法: 按照乒乓球规则进行, 考生按个人打法推(拨)攻结合, 正反手攻球、正反手拉弧圈球、正反手削球任选一项。裁判陪测, 综合评定考生基本功。考生 2 次机会, 每次 3 分钟, 技评成绩。

(2) 评分办法: 技评满分 20 分, 评委按评分标准核定考生得分, 评分标准见 6-2。

表 6-2 结合技术技评评分表

等级分数	评价标准
A (20~17)	能合理运用各种技术。
B (16~15)	能比较合理运用各种技术。
C (14~12)	各种技术运用较差。
D (12 以下)	各种技术运用不合理。

3. 发球技术

(1) 测试办法: 按照乒乓球规则进行, 考生连续发球 7 次, 计算考生发球成功次数。考生 2 次机会, 取最好成绩。

(2) 评分办法: 成功发球每球 1 分, 满分 7 分; 技评 13 分, 评分标准见 6-3。

表 6-3 动作技评评分表

等级分数	评价标准
A (13~10)	能合理运用各种技术。
B (9~8)	能比较合理运用各种技术。
C (7~5)	各种技术运用较差。
D (5 以下)	各种技术运用不合理。

(二) 实战能力

比赛

1. 考试方法: 分别组织男女考生进行比赛, 比赛采用三局两胜制, 每局 11 分。

5 人(含)以内进行单循环赛, 决出全部名次。考生的上场顺序由抽签决定。

5 人以上采用阶段赛方法, 第一阶段分组循环赛, 决出小组名次; 第二阶段淘汰赛, 用交叉淘汰的方法决出全部名次。

其他内容参照中国乒乓球协会审定的乒乓球竞赛规则执行。

2. 评分标准:

比赛成绩 = $\frac{N - R + 1}{N} \times 40$, 其中 N 为该专项考试人数, R 为比赛名次。

07 毽球

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质				专项技术	
考核指标	横叉、纵叉	对角线反应跑	立定跳远	摸高	单踢	比赛
分值	10分	10分	10分	10分	30分	30分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 横叉、纵叉

(1) 测试方法：两腿左右（前后）一字伸开，两手可辅助支撑；两腿的小腿后侧着地，压紧地面，两脚的后跟（纵叉为前面的脚后跟，后面的脚背）着地，脚尖向左右侧伸展或勾紧胯充分打开，成一字形。

(2) 评分标准：双腿成“一”字打开，不能有弯曲，测试同学劈开至最低点后，测试员进行测量骶骨至地面的垂直高度。

表 7-1 横叉、竖叉评分表

	0—10 cm	11—20cm	21—30cm	31—40cm	41—50cm
横叉	5	4	3	2	1
纵叉	5	4	3	2	1

2. 对角线反应跑

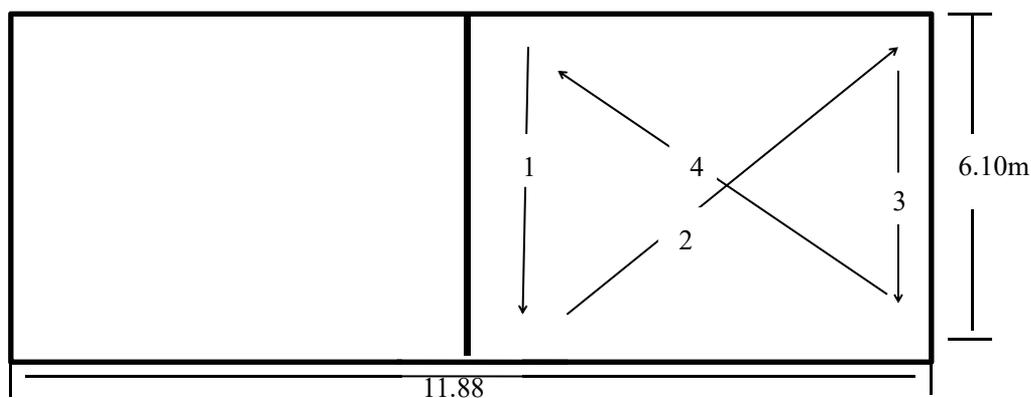
(1) 测试方法：在一块场地内，按规定的线路进行移动。

(2) 评分标准：根据所用时间和动作的协调性、规范性进行评分。

表 7-2 对角线反应跑评分表

时间	12"	13"	14"	15"	16"	17"	18"
得分	10	9	8	7	6	5	4
时间	19"	20"	21"				
得分	3	2	1				

(3) 场地图



3. 立定跳远

(1) 测试方法：采用原地跳远方式进行测试。

(2) 测试标准：每减少 10cm 扣分。

表 7-3 立定跳远评分表

分值	成绩 (cm)		分值	成绩 (cm)	
	男	女		男	女
10 分	250cm 以上	210cm 以上	7~7.9 分	220cm~229cm	180cm~189cm
9~9.9 分	240cm~249cm	200cm~209cm	6~6.9 分	210cm~219cm	170cm~179cm
8~8.9 分	230cm~239cm	190cm~199cm	0 分	210cm 以下	170cm 以下

4. 摸高

(1) 测试方法：先测量考生直立静止摸高高度，再采用原地摸高的方式进行测试，测量高度差。

(2) 测试标准：见表 7-4 摸高评分表。

表 7-4 摸高评分表

高度	55cm 以上	55cm-50cm	49cm-45cm	44cm-40cm	39cm-35cm	35cm 一下	-
男子	10	8	6	4	2	0	-
高度	40cm 以上	40cm-35cm	34cm-30cm	29cm-25cm	24cm-20cm	20cm 一下	-
女子	10	8	6	4	2	0	-

(二) 专项技术

1. 单踢

(1) 测试方法：每人有两次测试机会，要求测试考生可以采用足内侧、足背、膝、足外侧几个部位一次性完成击球，两次取最好成绩。击球过程中不可以用手触碰毽球。

(2) 测试标准：50 次以上计 30 分；45—49 次 28 分；40—44 次 26 分；35—39 次 24 分；30—34 次 22 分；25—29 次 20 分；20—24 次 18 分；15—20 次 16 分；10—14 次 14 分；6—9 次 10 分；1—5 次 5 分。

2. 比赛

(1) 测试办法：裁判员组织考生按毽球规则进行分组比赛。

(2) 评分办法：评委根据考生综合评定，按照考生个人打法风格、战术意识、实战能力、心理稳定等分别给每位考生独立评分。取其余评委评分的平均分作为考生实战得分。见表 7-5 实战评分标准表。

实战环节要采用抽签方式进行分组，每组人数由全体评委依据报考人数共同商定，进行分组实战。

表 7-5 实战评分标准

级别	A	B	C	D
分数	25--30 分	20--24 分	15--19 分	14 分以下
技术规格程度	动作完全正确，协调连贯。	动作正确，协调。	动作基本正确，较协调。	动作不准确，不协调。
技术运用效果	技术运用完全合理，运用效果好。	技术运用合理，运用效果好。	技术运用基本合理，运用效果一般。	技术运用不合理，运用效果差。
战术配合意识	战术配合意识强，实战效果好。	战术配合意识较强，效果较好。	战术配合意识一般，实战效果一般。	战术配合意识差，实战效果较差。
个人条件	个人条件很好	个人条件好	个人条件一般	个人条件差

08 跆拳道

一、考核指标与所占分值

测试内容	跆拳道专项技术					总分
	双飞腿法	左右高位横踢	脚靶技术	技术展示	实战能力	
分值	20分	20分	20分	10分	30分	100分

二、考试方法与评分标准

(一) 双飞腿法测试

1. 测试方法：考生依次上场，在跆拳道垫子上进行测试。上体自然直立，先由一腿横踢目标至脚靶，回落收腿的同时另一腿空中交替击脚靶。两脚不可同时着地，击打点为齐腰腹处，以击打目标准确、有力，符合“双飞踢”技术为有效击打。

2. 成绩评定：20秒内完成有效次数的多少为标准，无效击打不计分。评委根据考生有效击打数量，综合所测数据给予评分。

表 8-1 双飞成绩评定表

分值	成绩(个数)		分值	成绩(个数)	
	男	女		男	女
20	68	60	10	58	50
19	67	59	9	57	49

18	66	58	8	56	48
17	65	57	7	55	47
16	64	56	6	54	46
15	63	55	5	53	45
14	62	54	4	52	44
13	61	53	3	51	43
12	60	52	2	50	42
11	59	51	1	49	41

(二) 左右高位横踢

1. 测试方法：考生依次上场，在跆拳道垫子上进行测试。考生使用高位横踢技术击打脚靶，左右交替进行，击打肩部以上高度。起腿路线正确、步伐灵活、动作连贯、速度快、力量足、有气势、击打效果明显。

2. 成绩评定：20秒内完成有效次数的多少为标准，无效击打不计分。评委根据考生有效击打数量，综合所测数据给予评分。

表 8-2 左右高位横踢成绩评定表

分值	成绩(个数)		分值	成绩(个数)	
	男	女		男	女
20	42	39	10	32	29
19	41	38	9	31	28
18	40	37	8	30	27
17	39	36	7	29	26
16	38	35	6	28	25
15	37	34	5	27	24
14	36	33	4	26	23
13	35	32	3	25	22
12	34	31	2	24	21
11	33	30	1	23	20

（三）脚靶技术

1. 测试方法：考生在跆拳道垫子上进行测试。以跆拳道腿法组合技术的动作规格（速度、力量、协调、空间感及打击效果）的表现程度给予评分。

执靶人手持脚靶依据组合腿法测试进行送靶：

（1）前腿横踢 + 下劈腿 + 反击横踢；（2）横踢 + 双飞 + 后踢；（3）前侧踢 + 360 旋风踢 + 后旋踢。

2. 成绩评定：按跆拳道基本技术制定腿法组合，由口令官临场选定组合腿法技术，考生每个技术给两次测试机会。考官根据考生技术发挥的情况独自给予评分，去掉最高与最低分后，取平均分为最后得分。分高者列前。

表 8-3 脚靶技术评分表

脚靶技术评分标准表
速度；力量；标准性；协调空间感；打击效果性 好：15 分—20 分 中：9 分—14 分 差：8 分或以下

（四）跆拳道技术展示

测试方法：考生自选技术、品势、特技、跆拳道舞展示时间约 1 分钟。

表 8-4 技术展示评分表

技术展示评分标准
表现力；难度；动作标准 好：8 分—10 分 中：5 分—7 分 差：4 分或以下

（五）实战能力

1. 测试方法：实战环节同级别考生为偶数则抽签分组进行实战，为奇数则抽签直接产生一名考生实战两局，取成绩好的一局认定最终成绩，若考生本级别或本级别上下无考生，则与所报考学校同级别运动员进行实战。实战在跆拳道的垫子上进行。实战 2 分钟一局。在实战中充分体现出主动进攻、防守反击、进攻 + 反击技术的运用，根据考生临场技术表现情况，得失分差距情况、给予处罚情况及胜负结果给予评分。

在实战中，根据考生对跆拳道礼仪、精神、意志品质的表现情况，技战术的运用，临场应变能力，击打效果、准确性、速度、得分的意识综合给予评分。

2. 成绩评定：考生两人一组上场，考评员根据考生技术发挥的情况和实战作风的表现独自给双方评分，去掉一个最高分和一个最低分，取平均值为最后得分。如果考生达不到及格标准，则不予录取。

按技评分由大到小排列顺序。

测试方法：

(1) 主动进攻、防守反击 (2) 击打效果、准确性、速度、得分意识、实战作风

表 8-5 实战能力标准表

实战能力
1. 主动进攻、防守反击
2. 击打效果；准确性；速度；得分意识；实战作风(30分)： 好：21分—30分 中：11分—20分 差：10分或以下

(六) 器材与注意事项

1. 每位考生参考，由口令官进行指挥及计时。
2. 考评组提供小脚靶、大脚靶及护胸、秒表等。
3. 考生必须穿跆拳道道服进行考试，自备头盔、护齿、护裆、护手、护臂、护腿。
4. 参考跆拳道特长生测试应该对跆拳道项目有着基本的了解，跆拳道是奥运会项目，是搏击类型项目，有一定的危险性。考生必须备有人身意外保险、健康体检证明（包含心电图）、并签订免责协议后方可进行跆拳道项目测试。

09 射 击

1. 10 米气步枪 (100 分)

(1) 专项测试: 实弹射击

70 环以下不计分, 70 环为及格计 70 分, 每增加 1 环加 1 分, 100 环为满分 100 分。占总分的 70%, 折算分数后按四舍五入保留小数点后 1 位 (男女标准相同)。

(2) 体能:

① 腹肌耐力, 射击台仰卧, 上体悬空, 双手抱头, 身体保持水平 40 秒及格, 60 分, 每增加 1 秒加 2 分, 60 秒以上满分 100 分, 占总分的 10%, 折算分数后按四舍五入保留小数点后 1 位 (男女标准相同)。

② 背肌耐力, 射击台俯卧, 上体悬空, 双手抱头, 身体保持水平。40 秒及格, 60 分, 每增加 1 秒加 2 分, 60 秒以上满分 100 分, 占总分的 10% 折算分数后按四舍五入保留小数点后 1 位 (男女标准相同)。

④ 摆弹壳, 左手持乒乓球拍于体前保持水平, 右手拿发令弹依次往上摆 2 个及格 70 分, 每增加 1 个加 10 分, 5 个以上满分, 总分为 100 分, 占总分的 10%。

2. 10 米气手枪 (100 分)

(1) 专项测试: 实弹射击

60 环以下不计分, 60 环为及格计 60 分, 每增加 1 环加 1.25 分, 92 环以上满分计 100 分。占总分的 70%, 折算分数后按四舍五入保留小数点后 1 位 (男女标准相同)。

(2) 体能 (30 分)

① 腹肌耐力, 射击台仰卧, 上体悬空, 双手抱头, 身体保持水平 40 秒及格, 60 分, 每增加 1 秒加 2 分, 60 秒以上满分 100 分, 占总分的 10%, 折算分数后按四舍五入保留小数点后 1 位 (男女标准相同)。

② 背肌耐力, 射击台俯卧, 上体悬空, 双手抱头, 身体保持水平 40 秒及格, 60 分, 每

增加 1 秒加 2 分，60 秒以上满分 100 分，占总分的 10%，折算分数后按四舍五入保留小数点后 1 位（男女标准相同）。

④ 擦弹壳，左手持乒乓球拍于体前保持水平，右手拿发令弹依次往上擦 2 个及格 70 分，每增加 1 个加 10 分，5 个以上满分，总分 100 分，占总分的 10%，折算分数后按四舍五入保留小数点后 1 位（男女标准相同）。

10 健美操（女子）

一、考核指标与所占分值

类别	基本形态		专业素质		才艺展示
考核指标		劈叉	仰卧起坐	俯卧撑	
分值	20分	10分	10分	10分	50分

二、考试方法与评分标准

（一）基本形态

考试方法：体态匀称，身体各部位比例协调，四肢修长，腿型较好，五官端正，健康挺拔，形象好、气质佳。考评评委按20分满分对考生进行综合评定，分数至多保留小数点后一位。

表 10-1 基本形态评分标准

分值内容	20-15	14.9-10	9.9-5.0	5.0以下
身体形态、比例、气质及形象	五官端正，体态匀称，形象好，气质好，上身与下肢比例协调，四肢修长，重心高，腿型好，身体挺拔。	五官较端正，气质较好，形象较好，体态较匀称，身体较挺拔，上身与下肢比例较协调，重心较高	五官较端正，气质一般，形象一般，身体较挺拔，上身与下肢比例一般协调，重心高度一般。	形象差，气质差，上身下身比例不协调，重心低，体态不匀称。

(二) 专业素质

1. 劈叉

(1) 考试方法：考生在地板或地胶上进行左、右腿纵叉考试。纵叉为髋部正对前方，前后分开成一条直线，上体直立，前腿后侧及后脚跟与后腿前侧及脚背着地，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。

(2) 评分标准：考试评委用尺测量胯部与地面的距离，记录胯部离地高度。左、右腿纵叉各 5 分，满分为 10 分。见纵叉评分表。

表 10-2 纵叉评分标准

成绩 (cm)	0	1-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-24	25-27	28<
分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5	0

2. 仰卧起坐

(1) 考试方法：考生平躺在体操垫上，屈膝成 90° ，可由一人辅助压脚，双手扶于头后，上体抬起，胸部碰到膝关节为一次。计 1 分钟内完成的次数。

(2) 评分标准：考试评委依据考生规定时间内完成动作质量，记录考生完成的次数。

表 10-3 仰卧起坐评分标准

成绩 (次)	分值	成绩 (次)	分值
34	10	23	4.5
33	9.5	22	4
32	9	21	3.5
31	8.5	20	3
30	8	19	2.5
29	7.5	18	2
28	7	17	1.5
27	6.5	16	1
26	6	15	0.5
25	5.5		
24	5	<15	0

3. 俯卧撑

(1) 考试方法：在地板上，双手支撑地面，身体伸直，两腿并拢，双臂屈伸。俯卧撑要求考生双手指尖朝前支撑地面，肩至脚踝始终成一直线，俯撑至最低点时肩不能高于肘关节，肘关节屈肘达到 90 度，整个身体保持同起同落，还原时手臂伸直。连续完成 20 秒计次数。

(2) 评分标准：考试评委依据考生规定时间内完成动作规格质量，记录考生完成的次数。

表 10-4 俯卧撑评分标准

成绩（次）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

4. 才艺展示

考生可结合我校指定音乐自主选择、爵士、花球、街舞自编成套动作，在 40 秒—50 秒以内完成才艺展示。要求内容积极，正能量，能够充分展示考生身体能力，技术水平。

表 10-5 才艺展示评分标准

分值内容	50-40	40-30	30-20	20 分以下
才艺展示	动作与音乐风格完美配合，节奏准确，表现力强，身体能力强，技术能力强，整体效果很好，动作完成质量高。	动作与音乐配合很好，节奏较准确，表现力较强，身体能力较强，技术能力较强，整体效果较好，动作完成质量较高。	动作与音乐配合较好，节奏准确度一般，表现力一般，身体能力一般，技术水平一般，整体效果一般，动作完成质量一般。	动作与音乐配合一般，表现力不好，身体能力差，技术水平差，整体效果差，动作完成质量差。