湖南高速铁路职业技术学院2023年体育类单招测试方法与评分标准

说 明

1.体育专项测试成绩满分为500分。

2.测试指标分为定量指标和定性指标。

3.定量指标评分要求：各项目考试测量（计数、计时）人员不得少于三人，打分依据项目评分表，采用就低的原则，即未达到某一档次评分标准的，按低一档评分标准评分。考生定量指标成绩低于评分表最低值，计0分。

4.定性指标评分要求：由不少于三名考评员独立打分，所打分数可到小数点后一位。分数的计算方法为去掉一个最高分和一个最低分，取剩余分值的平均分（只取到小数点后一位）。

5.本测试方案与评分标准最终解释权归湖南高速铁路职业技术学院。

**田 径**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |
| --- | --- |
| 类 别 | 实战能力 |
| 测 试 指 标 | 专项 |
| 分 值 | 500分 |

**二、测试方法与评分标准**

1.凡报考田径专项的考生只能在100米、200米、400米、800米、1500米、 3000米（女）、5000米（男）、110米栏、100米栏、400米栏、跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪、链球、全能中选择一个项目进行考试。

2.径赛项目测试采用一次性比赛，记取成绩换算成得分。记取成绩采用手计时。每道须由三名计时员记取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

3.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比赛资格。

4.田赛远度项目测试时，每人均有三次试跳或试投机会，记取最好成绩换算成得分。田赛高度项目测试时测试方法同远度项目，记取最后跳过高度换算成得分。

5.全能项目只考四项，男子全能项目为110米栏、跳高、铁饼或标枪（二选一） 和1500米；女子全能项目为100米栏、跳高、标枪和800米。各单项得分查中国田径协会审定的《田径项目分值表》，按四项累计得分为最后得分。

6.跨栏采用的栏架高度和投掷项目所使用的器材重量，均以最新国际田联田径规则规定的成人比赛器材规格为标准。

测试采用的栏架高度

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 组别 | 110米栏（厘米） | 100米栏（厘米） | 400米栏（厘米） |
| 男 | 106.7 | — | 91.4 |
| 女 | — | 84 | 76.2 |

投掷项目测试所使用器材的重量

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 组别 | 铅球(千克） | 标枪（克） | 铁饼（千克） | 链球（千克） |
| 男 | 7.26 | 800 | 2 | 7.26 |
| 女 | 4 | 600 | 1 | 4 |

7.评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男子径赛手计时评分表 | | | | | | | | |
| 分值 | 100米 | 200米 | 400米 | 800米 | 1500米 | 5000米 | 110米栏 | 400米栏 |
| 500 | 10.64 | 21.68 | 49.21 | 1:52.73 | 3:59.2 | 15:18.8 | 14.42 | 53.75 |
| 495 | 10.65 | 21.70 | 49.26 | 1:53.32 | 4:00.0 | 15:22.4 | 14.43 | 53.80 |
| 490 | 10.66 | 21.72 | 49.31 | 1:53.91 | 4:00.8 | 15:26.0 | 14.44 | 53.85 |
| 485 | 10.67 | 21.74 | 49.36 | 1:54.50 | 4:01.6 | 15:29.6 | 14.45 | 53.90 |
| 480 | 10.68 | 21.76 | 49.41 | 1:54.83 | 4:02.4 | 15:33.2 | 14.46 | 53.95 |
| 475 | 10.69 | 21.78 | 49.46 | 1:55.16 | 4:03.2 | 15:36.8 | 14.47 | 54.00 |
| 470 | 10.71 | 21.84 | 49.59 | 1:55.49 | 4:04.0 | 15:40.4 | 14.48 | 54.23 |
| 465 | 10.73 | 21.90 | 49.72 | 1:55.82 | 4:04.8 | 15:44.1 | 14.49 | 54.46 |
| 460 | 10.75 | 21.96 | 49.85 | 1:56.15 | 4:05.6 | 15:47.8 | 14.54 | 54.69 |
| 455 | 10.77 | 22.02 | 49.98 | 1:56.48 | 4:06.4 | 15:51.5 | 14.59 | 54.92 |
| 450 | 10.79 | 22.09 | 50.11 | 1:56.81 | 4:07.2 | 15:55.2 | 14.64 | 55.15 |
| 445 | 10.82 | 22.16 | 50.25 | 1:57.14 | 4:08.0 | 15:58.9 | 14.69 | 55.38 |
| 440 | 10.85 | 22.23 | 50.39 | 1:57.48 | 4:08.8 | 16:02.6 | 14.72 | 55.61 |
| 435 | 10.88 | 22.30 | 50.53 | 1:57.82 | 4:09.6 | 16:06.3 | 14.83 | 55.84 |
| 430 | 10.91 | 22.37 | 50.67 | 1:58.16 | 4:10.5 | 16:10.0 | 14.94 | 56.08 |
| 425 | 10.94 | 22.44 | 50.88 | 1:58.50 | 4:11.4 | 16:12.0 | 15.05 | 56.32 |
| 420 | 10.97 | 22.51 | 51.10 | 1:58.84 | 4:12.3 | 16:14.0 | 15.14 | 56.56 |
| 415 | 11.00 | 22.58 | 51.20 | 1:59.18 | 4:13.2 | 16:16.0 | 15.23 | 56.80 |
| 410 | 11.03 | 22.65 | 51.30 | 1:59.52 | 4:14.1 | 16:18.0 | 15.32 | 57.04 |
| 405 | 11.06 | 22.72 | 51.40 | 1:59.86 | 4:15.0 | 16:20.0 | 16.41 | 57.28 |
| 400 | 11.10 | 22.80 | 51.50 | 2:00.20 | 4:15.8 | 16:22.0 | 16.50 | 57.52 |
| 395 | 11.14 | 22.88 | 51.60 | 2:00.54 | 4:16.6 | 16:24.0 | 16.59 | 57.76 |
| 390 | 11.18 | 22.96 | 51.70 | 2:00.88 | 4:17.5 | 16:26.0 | 16.68 | 58.00 |
| 385 | 11.22 | 23.04 | 51.80 | 2:01.22 | 4:18.3 | 16:28.0 | 16.76 | 58.25 |
| 380 | 11.26 | 23.12 | 51.90 | 2:01.56 | 4:19.1 | 16:30.0 | 16.84 | 58.50 |
| 375 | 11.30 | 23.20 | 52.00 | 2:01.90 | 4:19.9 | 16:33.0 | 16.92 | 58.75 |
| 370 | 11.34 | 23.28 | 52.10 | 2:02.24 | 4:20.8 | 16:36.0 | 17.00 | 59.00 |
| 365 | 11.38 | 23.36 | 52.20 | 2:02.58 | 4:21.6 | 16:39.0 | 17.08 | 59.25 |
| 360 | 11.42 | 23.44 | 52.30 | 2:03.00 | 4:22.4 | 16:42.0 | 17.16 | 59.50 |
| 355 | 11.46 | 23.52 | 52.40 | 2:03.42 | 4:23.3 | 16:45.0 | 17.24 | 59.75 |
| 350 | 11.50 | 23.60 | 52.50 | 2:03.85 | 4:24.1 | 16:48.0 | 17.32 | 1:00.00 |
| 345 | 11.53 | 23.65 | 52.60 | 2:04.28 | 4:24.9 | 16:51.0 | 17.40 | 1:00.26 |
| 340 | 11.56 | 23.70 | 52.70 | 2:04.71 | 4:25.7 | 16:54.0 | 17.48 | 1:00.56 |
| 335 | 11.59 | 23.75 | 52.80 | 2:05.14 | 4:26.6 | 16:57.0 | 17.56 | 1:00.76 |
| 330 | 11.62 | 23.80 | 52.90 | 2:05.56 | 4:27.4 | 17:00.0 | 17.64 | 1:01.06 |
| 325 | 11.65 | 23.85 | 53.00 | 2:05.98 | 4:28.2 | 17:04.0 | 17.71 | 1:01.26 |
| 320 | 11.68 | 23.91 | 53.10 | 2:06.41 | 4:29.1 | 17:08.0 | 17.78 | 1:01.56 |
| 315 | 11.71 | 23.97 | 53.20 | 2:06.84 | 4:29.9 | 17:12.0 | 17.85 | 1:01.86 |
| 310 | 11.74 | 24.02 | 53.30 | 2:07.27 | 4:30.8 | 17:16.0 | 17.92 | 1:02.06 |
| 305 | 11.77 | 24.05 | 53.40 | 2:07.70 | 4:31.6 | 17:20.0 | 17.99 | 1:02.36 |
| 300 | 11.80 | 24.10 | 53.50 | 2:08.13 | 4:32.4 | 17:24.0 | 18.06 | 1:02.56 |
| 295 | 11.83 | 24.21 | 54.60 | 2:08.56 | 4:33.3 | 17:28.0 | 18. 14 | 1:02.86 |
| 290 | 11.86 | 24.27 | 54.70 | 2:08.99 | 4:34.1 | 17:32.0 | 18.20 | 1:03.16 |
| 285 | 11.89 | 24.33 | 54.80 | 2:09.42 | 4:35.0 | 17:36.0 | 18.26 | 1:03.36 |
| 280 | 11.92 | 24.39 | 54.90 | 2:09.85 | 4:35.8 | 17:40.0 | 18.32 | 1:03.66 |
| 275 | 11.95 | 24.45 | 55.00 | 2:10.28 | 4:36.6 | 17:44.0 | 18.38 | 1:03.86 |
| 270 | 11.98 | 24.52 | 55.11 | 2:10.72 | 4:37.5 | 17:48.0 | 18.44 | 1:04.16 |
| 265 | 12.01 | 24.59 | 55.22 | 2:11.16 | 4:38.3 | 17:52.0 | 18.50 | 1:04.46 |
| 260 | 12.04 | 24.66 | 55.33 | 2:11.60 | 4:39.2 | 17:56.0 | 18.56 | 1:04.76 |
| 255 | 12.07 | 24.73 | 55.44 | 2:12.04 | 4:40.0 | 18:00.0 | 18.62 | 1:04.96 |
| 250 | 12.10 | 24.80 | 55.55 | 2:12.48 | 4:41.3 | 18:04.0 | 18.68 | 1:05.26 |
| 245 | 12.13 | 24.87 | 55.66 | 2:12.92 | 4:42.1 | 18:08.0 | 18.74 | 1:05.56 |
| 240 | 12.16 | 24.94 | 55.77 | 2:13.36 | 4:43.0 | 18:12.0 | 18.80 | 1:05.76 |
| 235 | 12.19 | 25.01 | 55.88 | 2:13.80 | 4:44.8 | 18:16.0 | 18.86 | 1:06.06 |
| 230 | 12.22 | 25.08 | 55.99 | 2:14.24 | 4:45.6 | 18:20.0 | 18.92 | 1:06.36 |
| 225 | 12.25 | 25.15 | 56.10 | 2:14.68 | 4:46.5 | 18:24.0 | 18.98 | 1:06.56 |
| 220 | 12.28 | 25.22 | 55.21 | 2:15.12 | 4:47.3 | 18:28.0 | 19.04 | 1:06.86 |
| 215 | 12.31 | 25.29 | 56.32 | 2:15.80 | 4:48.2 | 18:32.0 | 19.10 | 1:07.16 |
| 210 | 12.34 | 25.36 | 56.43 | 2:16.24 | 4:49.0 | 18:36.0 | 19.16 | 1:07.46 |
| 205 | 12.37 | 25.43 | 56.54 | 2:15.56 | 4:50.2 | 18:40.0 | 19.22 | 1:07.76 |
| 200 | 12.40 | 25.50 | 56.65 | 2:16.00 | 4:51.0 | 18:44.0 | 19.28 | 1:08.00 |

男子田赛评分表                 单位：米

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 跳高 | 撑竿跳高 | 跳远 | 三级跳远 | 铅球 | 铁饼 | 标枪 | 链球 | 全能 |
| 500 | 2.05 | 4.90 | 7.40 | 15.65 | 16.50 | 51.10 | 67.60 | 58.50 | 2455 |
| 495 | 2.04 | 4.88 | 7.38 | 15.59 | 16.44 | 50.80 | 67.30 | 58.20 | 2450 |
| 490 | 2.03 | 4.86 | 7.36 | 15.53 | 16.38 | 50.50 | 67.00 | 57.90 | 2445 |
| 485 | 2.02 | 4.84 | 7.34 | 15.47 | 16.32 | 50.20 | 66.70 | 57.60 | 2440 |
| 480 | 2.01 | 4.82 | 7.32 | 15.41 | 16.26 | 49.90 | 66.40 | 57.30 | 2435 |
| 475 | 2.00 | 4.80 | 7.30 | 15.35 | 16.20 | 49.60 | 66.10 | 57.00 | 2430 |
| 470 | 1.99 | 4.78 | 7.28 | 15.29 | 16.06 | 49.15 | 65.60 | 56.65 | 2410 |
| 465 | 1.98 | 4.76 | 7.26 | 15.23 | 15.92 | 48.70 | 65.10 | 56.30 | 2390 |
| 460 | \ | 4.74 | 7.24 | 15.17 | 15.78 | 48.25 | 64.60 | 55.95 | 2370 |
| 455 | 1.97 | 4.72 | 7.22 | 15.11 | 15.64 | 47.79 | 64.10 | 55.60 | 2350 |
| 450 | 1.96 | 4.70 | 7.20 | 15.05 | 15.50 | 47.33 | 63.60 | 55.25 | 2330 |
| 445 | \ | 4.68 | 7.18 | 14.99 | 15.36 | 46.87 | 63.10 | 54.90 | 2310 |
| 440 | 1.95 | 4.65 | 7.15 | 14.93 | 15.22 | 46.41 | 62.60 | 54.55 | 2290 |
| 435 | 1.94 | 4.62 | 7.12 | 14.87 | 15.08 | 45.95 | 62.10 | 54.20 | 2270 |
| 430 | \ | 4.59 | 7.09 | 14.80 | 14.94 | 45.49 | 61.60 | 53.84 | 2250 |
| 425 | 1.93 | 4.56 | 7.06 | 14.73 | 14.80 | 45.03 | 61.00 | 53.48 | 2230 |
| 420 | 1.92 | 4.53 | 7.03 | 14.66 | 14.66 | 44.57 | 60.40 | 53.12 | 2210 |
| 415 | \ | 4.50 | 7.00 | 14.59 | 14.51 | 44.11 | 59.80 | 52.76 | 2190 |
| 410 | 1.91 | 4.47 | 6.97 | 14.52 | 14.36 | 43.64 | 59.20 | 52.40 | 2160 |
| 405 | \ | 4.44 | 6.94 | 14.45 | 14.21 | 43.17 | 58.60 | 52.04 | 2130 |
| 400 | 1.90 | 4.40 | 6.90 | 14.38 | 14.06 | 42.70 | 58.00 | 51.68 | 2100 |
| 395 | \ | 4.36 | 6.86 | 14.31 | 13.91 | 42.23 | 57.40 | 51.32 | 2070 |
| 390 | 1.89 | 4.32 | 6.82 | 14.24 | 13.76 | 41.76 | 56.70 | 50.96 | 2040 |
| 385 | 1.88 | 4.28 | 6.78 | 14.16 | 13.61 | 41.29 | 56.00 | 50.59 | 2010 |
| 380 | \ | 4.24 | 6.74 | 14.08 | 13.46 | 40.82 | 55.30 | 50.22 | 1980 |
| 375 | 1.87 | 4.20 | 6.70 | 14.00 | 13.30 | 40.35 | 54.60 | 49.85 | 1950 |
| 370 | 1.86 | 4.16 | 6.66 | 13.92 | 13.14 | 39.88 | 53.90 | 49.48 | 1920 |
| 365 | \ | 4.12 | 6.62 | 13.84 | 12.98 | 39.41 | 53.20 | 49.11 | 1890 |
| 360 | 1.85 | 4.08 | 6.58 | 13.76 | 12.82 | 38.94 | 52.50 | 48.74 | 1860 |
| 355 | 1.84 | 4.04 | 6.54 | 13.68 | 12.66 | 38.47 | 51.80 | 48.37 | 1830 |
| 350 | 1.83 | 4.00 | 6.50 | 13.60 | 12.50 | 38.00 | 51.00 | 48.00 | 1800 |
| 345 | 1.82 | 3.99 | 6.48 | 13.56 | 12.45 | 37.80 | 50.60 | 47.70 | 1770 |
| 340 | 1.81 | 3.98 | 6.46 | 13.52 | 12.40 | 37.60 | 50.20 | 47.40 | 1740 |
| 335 | \ | 3.97 | 6.44 | 13.48 | 12.35 | 37.40 | 49.80 | 47.10 | 1710 |
| 330 | 1.80 | 3.96 | 6.42 | 13.44 | 12.30 | 37.20 | 49.40 | 46.80 | 1680 |
| 325 | 1.79 | 3.95 | 6.40 | 13.40 | 12.25 | 37.00 | 49.00 | 46.50 | 1650 |
| 320 | \ | 3.94 | 6.38 | 13.36 | 12.20 | 36.80 | 48.60 | 46.20 | 1620 |
| 315 | 1.78 | 3.93 | 6.36 | 13.32 | 12.15 | 36.60 | 48.20 | 45.90 | 1590 |
| 310 | 1.77 | 3.92 | 6.34 | 13.28 | 12.10 | 36.40 | 47.80 | 45.60 | 1560 |
| 305 | 1.76 | 3.91 | 6.32 | 13.24 | 12.05 | 36.20 | 47.40 | 45.30 | 1530 |
| 300 | 1.75 | 3.90 | 6.30 | 13.20 | 12.00 | 36.00 | 47.00 | 45.00 | 1500 |
| 295 | \ | 3.89 | 6.27 | 13.15 | 11.90 | 35.70 | 46.50 | 44.60 | 1470 |
| 290 | 1.74 | 3.88 | 6.24 | 13.10 | 11.80 | 35.40 | 46.00 | 44.20 | 1440 |
| 285 | 1.73 | 3.87 | 6.21 | 13.05 | 11.70 | 35.10 | 45.50 | 43.80 | 1410 |
| 280 | 1.72 | 3.86 | 6.18 | 13.00 | 11.60 | 34.80 | 45.00 | 43.40 | 1380 |
| 275 | 1.71 | 3.85 | 6.15 | 12.95 | 11.50 | 34.50 | 44.50 | 43.00 | 1350 |
| 270 | 1.70 | 3.83 | 6.12 | 12.90 | 11.40 | 34.20 | 44.00 | 42.60 | 1320 |
| 265 | 1.69 | 3.81 | 6.09 | 12.85 | 11.30 | 33.90 | 43.50 | 42.20 | 1290 |
| 260 | 1.68 | 3.79 | 6.06 | 12.80 | 11.20 | 33.60 | 43.00 | 41.80 | 1260 |
| 255 | 1.67 | 3.77 | 6.03 | 12.75 | 11.10 | 33.30 | 42.50 | 41.40 | 1230 |
| 250 | 1.66 | 3.75 | 6.00 | 12.70 | 11.00 | 33.00 | 42.00 | 41.00 | 1200 |
| 245 | \ | 3.73 | 5.96 | 12.64 | 10.85 | 32.60 | 41.40 | 40.50 | 1170 |
| 240 | 1.65 | 3.71 | 5.92 | 12.58 | 10.70 | 32.20 | 40.80 | 40.00 | 1140 |
| 235 | 1.64 | 3.69 | 5.88 | 12.52 | 10.55 | 31.80 | 40.20 | 39.50 | 1110 |
| 230 | \ | 3.67 | 5.84 | 12.46 | 10.40 | 31.40 | 39.60 | 39.00 | 1080 |
| 225 | 1.63 | 3.65 | 5.80 | 12.40 | 10.25 | 31.00 | 39.00 | 38.50 | 1050 |
| 220 | 1.62 | 3.62 | 5.76 | 12.34 | 10.10 | 30.60 | 38.40 | 38.00 | 1020 |
| 215 | \ | 3.59 | 5.72 | 12.28 | 9.95 | 30.20 | 37.80 | 37.50 | 990 |
| 210 | \ | 3.56 | 5.68 | 12.22 | 9.80 | 29.80 | 37.20 | 37.00 | 960 |
| 205 | 1.61 | 3.53 | 5.64 | 12.16 | 9.65 | 29.40 | 36.60 | 36.50 | 930 |
| 200 | 1.60 | 3.50 | 5.60 | 12.10 | 9.50 | 29.00 | 36.00 | 36.00 | 900 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 女子径赛手计时评分表 | | | | | | | | |
| 分值 | 100米 | 200米 | 400米 | 800米 | 1500米 | 3000米 | 100米栏 | 400米栏 |
| 500 | 12.07 | 25.08 | 56.41 | 2:11.30 | 4:26.0 | 9:42.5 | 15.00 | 59.86 |
| 495 | 12.11 | 25.10 | 56.56 | 2:11.80 | 4:27.0 | 9:44.0 | 15.10 | 1:00.06 |
| 490 | 12.15 | 25.12 | 56.71 | 2:12.30 | 4:28.0 | 9:45.5 | 15.20 | 1:00.26 |
| 485 | 12.19 | 25.14 | 56.86 | 2:12.80 | 4:29.0 | 9:47.0 | 15.30 | 1:00.46 |
| 480 | 12.23 | 25.16 | 57.01 | 2:13.30 | 4:30.0 | 9:48.5 | 15.40 | 1:00.66 |
| 475 | 12.27 | 25.18 | 57.16 | 2:13.80 | 4:31.0 | 9:50.0 | 15.50 | 1:00.86 |
| 470 | 12.31 | 25.24 | 57.38 | 2:14.40 | 4:32.3 | 9:52.7 | 15.60 | 1:01.06 |
| 465 | 12.35 | 26.88 | 57.60 | 2:14.90 | 4:33.7 | 9:55.4 | 15.70 | 1:01.26 |
| 460 | 12.38 | 26.92 | 57.82 | 2:15.40 | 4:35.0 | 9:58.1 | 15.80 | 1:01.46 |
| 455 | 12.41 | 26.96 | 58.04 | 2:15.90 | 4:36.4 | 10:00.8 | 15.90 | 1:01.66 |
| 450 | 12.45 | 27.00 | 58.27 | 2:16.40 | 4:37.7 | 10:03.5 | 15.00 | 1:01.86 |
| 445 | 12.49 | 27.04 | 58.50 | 2:17.00 | 4:39.1 | 10:06.2 | 16.10 | 1:02.06 |
| 440 | 12.53 | 27.08 | 58.73 | 2:17.50 | 4:40.4 | 10:08.9 | 16.20 | 1:02.26 |
| 435 | 12.57 | 27.12 | 58.96 | 2:18.00 | 4:41.8 | 10:11.6 | 16.30 | 1:02.46 |
| 430 | 12.61 | 27.16 | 59.19 | 2:18.50 | 4:43.2 | 10:14.4 | 16.40 | 1:02.66 |
| 425 | 12.65 | 27.20 | 59.42 | 2:19.10 | 4:44.5 | 10:17.2 | 16.50 | 1:02.86 |
| 420 | 12.69 | 27.24 | 59.65 | 2:19.60 | 4:45.9 | 10:20.0 | 16.60 | 1:03.16 |
| 415 | 12.73 | 27.28 | 59.86 | 2:20.10 | 4:47.2 | 10:22.8 | 16.70 | 1:03.46 |
| 410 | 12.77 | 27.32 | 1:00.16 | 2:20.70 | 4:48.6 | 10:25.6 | 16.80 | 1:03.76 |
| 405 | 12.81 | 27.36 | 1:00.36 | 2:21.20 | 4:50.0 | 10:28.4 | 16.90 | 1:04.06 |
| 400 | 12.85 | 27.40 | 1:00.56 | 2:21.70 | 4:51.3 | 10:31.2 | 17.00 | 1:04.36 |
| 395 | 12.89 | 27.44 | 1:00.86 | 2:22.20 | 4:52.7 | 10:34.0 | 17.10 | 1:04.66 |
| 390 | 12.93 | 27.48 | 1:01.06 | 2:22.80 | 4:54.0 | 10:36.8 | 17.20 | 1:05.01 |
| 385 | 12.97 | 27.52 | 1:01.36 | 2:23.30 | 4:55.4 | 10:39.7 | 17.30 | 1:05.36 |
| 380 | 13.01 | 27.56 | 1:01.56 | 2:23.80 | 4:56.8 | 10:42.6 | 17.40 | 1:05.71 |
| 375 | 13.05 | 27.60 | 1:01.76 | 2:24.40 | 4:58.1 | 10:45.5 | 17.50 | 1:06.06 |
| 370 | 13.08 | 27.64 | 1:02.06 | 2:24.90 | 4:59.5 | 10:48.4 | 17.60 | 1:06.41 |
| 365 | 13.11 | 27.68 | 1:02.26 | 2:25.50 | 5:00.9 | 10:51.3 | 17.70 | 1:06.76 |
| 360 | 13.14 | 27.72 | 1:02.56 | 2:26.00 | 5:02.3 | 10:54.2 | 17.80 | 1:07.11 |
| 355 | 13.17 | 27.76 | 1:02.76 | 2:26.30 | 5:03.6 | 10:57.1 | 17.90 | 1:07.46 |
| 350 | 13.20 | 27.80 | 1:03.00 | 2:26.60 | 5:05.0 | 11:00.0 | 17.00 | 1:07.00 |
| 345 | 13.23 | 27.84 | 1:03.17 | 2:26.90 | 5:05.8 | 11:01.0 | 18.10 | 1:07.27 |
| 340 | 13.26 | 27.88 | 1:03.33 | 2:27.20 | 5:06.7 | 11:02.0 | 18.20 | 1:07.53 |
| 335 | 13.29 | 27.92 | 1:03.50 | 2:27.50 | 5:07.5 | 11:03.0 | 18.30 | 1:07.80 |
| 330 | 13.32 | 27.96 | 1:03.67 | 2:27.80 | 5:08.3 | 11:04.0 | 18.40 | 1:08.07 |
| 325 | 13.35 | 28.00 | 1:03.83 | 2:28.10 | 5:09.1 | 11:05.0 | 18.50 | 1:08.33 |
| 320 | 13.38 | 28.04 | 1:04.00 | 2:28.40 | 5:10.0 | 11:06.0 | 18.60 | 1:08.60 |
| 315 | 13.41 | 28.08 | 1:04.17 | 2:29.00 | 5:10.8 | 11:07.0 | 18.70 | 1:08.87 |
| 310 | 13.44 | 28.12 | 1:04.33 | 2:29.40 | 5:11.6 | 11:08.0 | 18.80 | 1:09.13 |
| 305 | 13.47 | 28.16 | 1:04.50 | 2:29.80 | 5:12.5 | 11:09.0 | 18.90 | 1:09.55 |
| 300 | 13.50 | 28.20 | 1:05.00 | 2:30.20 | 5:13.3 | 11:10.0 | 18.00 | 1:10.00 |
| 295 | 13.53 | 27.66 | 1:04.83 | 2:30.60 | 5:14.1 | 11:12.0 | 19.05 | 1:10.20 |
| 290 | 13.56 | 27.72 | 1:05.00 | 2:31.00 | 5:15.0 | 11:14.0 | 19.10 | 1:10.47 |
| 285 | 13.59 | 27.78 | 1:05.17 | 2:31.40 | 5:15.8 | 11:16.0 | 19.15 | 1:10.73 |
| 280 | 13.62 | 27.84 | 1:05.33 | 2:31.80 | 5:16.6 | 11:18.0 | 19.20 | 1:11.00 |
| 275 | 13.65 | 27.90 | 1:05.50 | 2:32.20 | 5:17.4 | 11:20.0 | 19.25 | 1:11.27 |
| 270 | 13.68 | 27.97 | 1:05.67 | 2:32.60 | 5:18.3 | 11:22.0 | 19.30 | 1:11.53 |
| 265 | 13.71 | 28.04 | 1:05.83 | 2:33.00 | 5:19.1 | 11:24.0 | 19.35 | 1:11.80 |
| 260 | 13.74 | 28.11 | 1:06.00 | 2:33.40 | 5:19.9 | 11:26.0 | 19.40 | 1:12.07 |
| 255 | 13.77 | 28.18 | 1:06.17 | 2:33.86 | 5:20.8 | 11:28.0 | 19.45 | 1:12.33 |
| 250 | 13.80 | 28.25 | 1:06.33 | 2:34.32 | 5:21.6 | 11:30.0 | 19.50 | 1:12.60 |
| 245 | 13.83 | 28.32 | 1:06.50 | 2:34.78 | 5:22.4 | 11:33.0 | 19.55 | 1:12.87 |
| 240 | 13.86 | 28.39 | 1:06.67 | 2:35.24 | 5:23.3 | 11:36.0 | 19.60 | 1:13.13 |
| 235 | 13.89 | 28.46 | 1:06.83 | 2:35.70 | 5:24.1 | 11:39.0 | 19.65 | 1:13.40 |
| 230 | 13.92 | 28.53 | 1:07.00 | 2:36.16 | 5:25.0 | 11:42.0 | 19.70 | 1:13.67 |
| 225 | 13.95 | 28.60 | 1:07.17 | 2:36.62 | 5:25.8 | 11:45.0 | 19.75 | 1:13.93 |
| 220 | 13.98 | 28.68 | 1:07.33 | 2:37.08 | 5:26.6 | 11:48.0 | 19.80 | 1:14.20 |
| 215 | 14.01 | 28.76 | 1:07.50 | 2:37.54 | 5:27.5 | 11:51.0 | 19.85 | 1:14.47 |
| 210 | 13.72 | 28.84 | 1:07.67 | 2:38.00 | 5:28.3 | 11:54.0 | 16.88 | 1:14.73 |
| 205 | 13.76 | 28.92 | 1:07.83 | 2:38.42 | 5:29.2 | 11:57.0 | 16.94 | 1:15.00 |
| 200 | 13.80 | 29.00 | 1:08.00 | 2:39.09 | 5:30.0 | 12:00.0 | 17.00 | 1:15.34 |

女子田赛评分表                  单位：米

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 跳高 | 撑竿跳高 | 跳远 | 三级跳远 | 铅球 | 铁饼 | 标枪 | 链球 | 全能 |
| 500 | 1.80 | 3.65 | 5.95 | 12.75 | 15.80 | 53.00 | 53.50 | 55.00 | 2615 |
| 495 | 1.79 | 3.64 | 5.93 | 12.70 | 15.70 | 52.60 | 53.20 | 54.60 | 2610 |
| 490 | 1.78 | 3.63 | 5.91 | 12.65 | 15.60 | 52.20 | 52.90 | 54.20 | 2605 |
| 485 | 1.77 | 3.62 | 5.89 | 12.60 | 15.50 | 51.80 | 52.60 | 53.80 | 2600 |
| 480 | 1.76 | 3.61 | 5.87 | 12.55 | 15.40 | 51.40 | 52.30 | 53.40 | 2595 |
| 475 | 1.75 | 3.60 | 5.85 | 12.50 | 15.30 | 51.00 | 52.00 | 53.00 | 2590 |
| 470 | 1.74 | 3.59 | 5.83 | 12.45 | 15.20 | 50.53 | 51.45 | 52.49 | 2570 |
| 465 | 1.73 | 3.58 | 5.81 | 12.40 | 15.10 | 50.06 | 50.90 | 51.98 | 2550 |
| 460 | \ | 3.57 | 5.79 | 12.35 | 15.00 | 49.59 | 50.35 | 51.47 | 2530 |
| 455 | 1.72 | 3.55 | 5.77 | 12.30 | 14.90 | 49.12 | 49.80 | 50.96 | 2510 |
| 450 | 1.71 | 3.53 | 5.75 | 12.25 | 14.80 | 48.65 | 49.25 | 50.45 | 2490 |
| 445 | 1.70 | 3.51 | 5.73 | 12.20 | 14.69 | 48.18 | 48.70 | 49.94 | 2470 |
| 440 | \ | 3.49 | 5.71 | 12.15 | 14.58 | 47.71 | 48.15 | 49.43 | 2450 |
| 435 | 1.69 | 3.47 | 5.69 | 12.10 | 14.47 | 47.24 | 47.60 | 48.92 | 2430 |
| 430 | 1.68 | 3.45 | 5.67 | 12.04 | 14.36 | 46.76 | 47.04 | 48.40 | 2410 |
| 425 | \ | 3.43 | 5.65 | 11.98 | 14.25 | 46.28 | 46.48 | 47.88 | 2390 |
| 420 | 1.67 | 3.41 | 5.63 | 11.92 | 14.14 | 45.80 | 45.92 | 47.36 | 2370 |
| 415 | 1.66 | 3.39 | 5.61 | 11.86 | 14.03 | 45.32 | 45.36 | 46.84 | 2350 |
| 410 | \ | 3.36 | 5.59 | 11.80 | 13.92 | 44.84 | 44.80 | 46.32 | 2330 |
| 405 | 1.65 | 3.33 | 5.56 | 11.74 | 13.81 | 44.36 | 44.24 | 45.80 | 2310 |
| 400 | 1.64 | 3.30 | 5.53 | 11.68 | 13.70 | 43.88 | 43.68 | 45.28 | 2290 |
| 395 | \ | 3.27 | 5.50 | 11.62 | 13.58 | 43.40 | 43.12 | 44.76 | 2270 |
| 390 | 1.63 | 3.24 | 5.47 | 11.56 | 13.46 | 42.92 | 42.56 | 44.24 | 2250 |
| 385 | 1.62 | 3.21 | 5.44 | 11.49 | 13.34 | 42.43 | 41.99 | 43.71 | 2230 |
| 380 | 1.61 | 3.18 | 5.41 | 11.42 | 13.22 | 41.94 | 41.42 | 43.18 | 2205 |
| 375 | 1.60 | 3.15 | 5.38 | 11.35 | 13.10 | 41.45 | 40.85 | 42.65 | 2180 |
| 370 | 1.59 | 3.12 | 5.35 | 11.28 | 12.98 | 40.96 | 40.28 | 42.12 | 2155 |
| 365 | \ | 3.09 | 5.32 | 11.21 | 12.86 | 40.47 | 39.71 | 41.59 | 2130 |
| 360 | 1.58 | 3.06 | 5.28 | 11.14 | 12.74 | 39.98 | 39.14 | 41.06 | 2105 |
| 355 | 1.57 | 3.03 | 5.24 | 11.07 | 12.62 | 39.49 | 38.57 | 40.53 | 2080 |
| 350 | 1.56 | 3.00 | 5.20 | 11.00 | 12.50 | 39.00 | 38.00 | 40.00 | 2055 |
| 345 | \ | 2.99 | 5.19 | 10.96 | 12.43 | 38.74 | 37.74 | 39.74 | 2030 |
| 340 | 1.55 | 2.98 | 5.18 | 10.92 | 12.36 | 38.48 | 37.48 | 39.48 | 2005 |
| 335 | \ | 2.97 | 5.17 | 10.88 | 12.29 | 38.22 | 37.22 | 39.22 | 1990 |
| 330 | 1.54 | 2.96 | 5.16 | 10.84 | 12.22 | 37.96 | 36.96 | 38.96 | 1975 |
| 325 | \ | 2.95 | 5.15 | 10.79 | 12.15 | 37.70 | 36.70 | 38.70 | 1960 |
| 320 | 1.53 | 2.94 | 5.13 | 10.74 | 12.07 | 37.44 | 36.44 | 38.44 | 1945 |
| 315 | \ | 2.93 | 5.11 | 10.69 | 11.99 | 37.18 | 36.18 | 38.18 | 1930 |
| 310 | 1.52 | 2.92 | 5.09 | 10.64 | 11.91 | 36.92 | 35.92 | 37.92 | 1915 |
| 305 | \ | 2.91 | 5.07 | 10.59 | 11.83 | 36.66 | 35.66 | 37.66 | 1900 |
| 300 | 1.51 | 2.90 | 5.05 | 10.54 | 11.75 | 36.40 | 35.40 | 37.40 | 1885 |
| 295 | \ | 2.88 | 5.03 | 10.49 | 11.67 | 36.14 | 35.14 | 37.14 | 1870 |
| 290 | 1.50 | 2.86 | 5.01 | 10.44 | 11.59 | 35.88 | 34.88 | 36.88 | 1855 |
| 285 | \ | 2.84 | 4.99 | 10.39 | 11.51 | 35.62 | 34.62 | 36.62 | 1840 |
| 280 | 1.49 | 2.82 | 4.97 | 10.34 | 11.43 | 35.36 | 34.36 | 36.36 | 1825 |
| 275 | \ | 2.80 | 4.95 | 10.29 | 11.35 | 35.10 | 34.10 | 36.10 | 1810 |
| 270 | 1.48 | 2.78 | 4.92 | 10.24 | 11.26 | 34.83 | 33.83 | 35.83 | 1795 |
| 265 | \ | 2.76 | 4.89 | 10.18 | 11.17 | 34.56 | 33.56 | 35.56 | 1780 |
| 260 | 1.47 | 2.74 | 4.86 | 10.12 | 11.08 | 34.29 | 33.29 | 35.29 | 1765 |
| 255 | \ | 2.72 | 4.83 | 10.06 | 10.99 | 34.02 | 33.02 | 35.02 | 1750 |
| 250 | 1.46 | 2.70 | 4.80 | 10.00 | 10.90 | 33.75 | 32.75 | 34.75 | 1735 |
| 245 | \ | 2.67 | 4.77 | 9.94 | 10.81 | 33.48 | 32.48 | 34.48 | 1720 |
| 240 | 1.45 | 2.64 | 4.74 | 9.88 | 10.72 | 33.21 | 32.21 | 34.21 | 1705 |
| 235 | \ | 2.61 | 4.71 | 9.82 | 10.63 | 32.94 | 31.94 | 33.94 | 1690 |
| 230 | 1.44 | 2.58 | 4.68 | 9.76 | 10.54 | 32.67 | 31.67 | 33.67 | 1675 |
| 225 | \ | 2.55 | 4.65 | 9.70 | 10.45 | 32.40 | 31.40 | 33.40 | 1660 |
| 220 | 1.43 | 2.52 | 4.62 | 9.64 | 10.36 | 32.12 | 31.12 | 33.12 | 1645 |
| 215 | \ | 2.49 | 4.59 | 9.58 | 10.27 | 31.84 | 30.84 | 32.84 | 1630 |
| 210 | 1.42 | 2.46 | 4.56 | 9.52 | 10.18 | 31.56 | 30.56 | 32.56 | 1615 |
| 205 | 1.41 | 2.43 | 4.53 | 9.46 | 10.09 | 31.28 | 30.28 | 32.28 | 1600 |
| 200 | 1.40 | 2.40 | 4.50 | 9.40 | 10.00 | 31.00 | 30.00 | 32.00 | 1585 |

**篮 球**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | | 实战能力 | 分值合计 |
| 测试指标 | 助跑摸高 | 投篮 | 多种变向运球上篮 | 比赛 |
| 分 值 | 75分 | 75分 | 100分 | 250分 | 500分 |

**二、测试方法 与评分标准**

（一）专项素质

1. 助跑摸高

（1）测试方法：助跑起跳摸高，摸最高点计其成绩，每人测两次，计其中一次最佳成绩（精确到厘米）。助跑距离和助跑方法不限。

（2）评分标准

助跑摸高评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（米） | | 分值 | 成绩（米） | | 分值 | 成绩（米） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 75 | 3.45 | 3.00 | 56 | 3.26 | 2.81 | 37 | 3.07 | 2.62 |
| 74 | 3.44 | 2.99 | 55 | 3.25 | 2.80 | 36 | 3.06 | 2.61 |
| 73 | 3.43 | 2.98 | 54 | 3.24 | 2.79 | 35 | 3.05 | 2.60 |
| 72 | 3.42 | 2.97 | 53 | 3.23 | 2.78 | 34 | 3.04 | 2.59 |
| 71 | 3.41 | 2.96 | 52 | 3.22 | 2.77 | 33 | 3.03 | 2.58 |
| 70 | 3.40 | 2.95 | 51 | 3.21 | 2.76 | 32 | 3.02 | 2.57 |
| 69 | 3.39 | 2.94 | 50 | 3.20 | 2.75 | 31 | 3.01 | 2.56 |
| 68 | 3.38 | 2.93 | 49 | 3.19 | 2.74 | 30 | 3.00 | 2.55 |
| 67 | 3.37 | 2.92 | 48 | 3.18 | 2.73 | 29 | 2.98 | 2.54 |
| 66 | 3.36 | 2.91 | 47 | 3.17 | 2.72 | 28 | 2.96 | 2.53 |
| 65 | 3.35 | 2.90 | 46 | 3.16 | 2.71 | 27 | 2.94 | 2.52 |
| 64 | 3.34 | 2.89 | 45 | 3.15 | 2.70 | 26 | 2.92 | 2.51 |
| 63 | 3.33 | 2.88 | 44 | 3.14 | 2.69 | 25 | 2.90 | 2.50 |
| 62 | 3.32 | 2.87 | 43 | 3.13 | 2.68 | 34 | 2.88 | 2.48 |
| 61 | 3.31 | 2.86 | 42 | 3.12 | 2.67 | 23 | 2.86 | 2.46 |
| 60 | 3.30 | 2.85 | 41 | 3.11 | 2.66 | 22 | 2.84 | 2.44 |
| 59 | 3.29 | 2.84 | 40 | 3.10 | 2.65 | 21 | 2.82 | 2.42 |
| 58 | 3.28 | 2.83 | 39 | 3.09 | 2.64 | 20 | 2.80 | 2.40 |
| 57 | 3.27 | 2.82 | 38 | 3.08 | 2.63 | 0 | 2.80以下 | 2.40以下 |

（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，考生在弧线外进行1分钟自投自抢，投篮方式不限，记投中次数。每人测两次，记其中一次最佳成绩。投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投篮投中无效。

（2）评分标准

投篮评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男女成绩（个） | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 分值 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |

 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，运球至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1所示）。篮球场地上的标志①、②、③为以40厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为6米、到边线的距离为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。

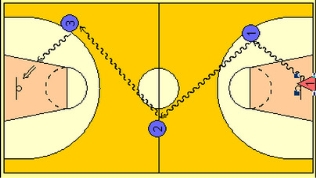


图1 多种变向运球上篮示意图

（2）评分标准

多种变向运球上篮评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | | 分值 | 成绩（秒） | | 分值 | 成绩（秒） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 100.0 | 35.00 | 38.00 | 62.5 | 42.50 | 45.50 | 25.5 | 56.00 | 57.00 |
| 97.5 | 35.50 | 38.50 | 60.0 | 43.00 | 46.00 | 20.5 | 57.00 | 58.00 |
| 95.0 | 36.00 | 39.00 | 57.5 | 43.50 | 46.50 | 20.0 | 58.00 | 59.00 |
| 92.5 | 36.50 | 39.50 | 55.0 | 44.00 | 47.00 | 17.5 | 59.00 | 60.00 |
| 90.0 | 37.00 | 40.00 | 52.5 | 45.00 | 47.50 | 15.0 | 60.00 | 61.00 |
| 87.5 | 37.50 | 40.50 | 50.0 | 46.00 | 48.00 | 12.5 | 61.00 | 62.00 |
| 85.0 | 38.00 | 41.00 | 47.5 | 47.00 | 48.50 | 10.0 | 62.00 | 63.00 |
| 82.5 | 38.50 | 41.50 | 45.0 | 48.00 | 49.00 | 7.5 | 63.00 | 64.00 |
| 80.0 | 39.00 | 42.00 | 42.5 | 49.00 | 50.00 | 5.0 | 64.00 | 65.00 |
| 77.5 | 39.50 | 42.50 | 40.0 | 50.00 | 51.00 | 0 | 64.00以上 | 65.00以上 |
| 75.0 | 40.00 | 43.00 | 37.5 | 51.00 | 52.00 |  |  |  |
| 72.5 | 40.50 | 43.50 | 35.0 | 52.00 | 53.00 |  |  |  |
| 70.0 | 41.00 | 44.00 | 32.5 | 53.00 | 54.00 |  |  |  |
| 67.5 | 41.50 | 44.50 | 30.0 | 54.00 | 55.00 |  |  |  |
| 65.0 | 42.00 | 45.00 | 27.5 | 55.00 | 56.00 |

（三）实战能力

1.比赛

（1）测试方法：视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准：考评员参照实战评分表，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，独立对考生进行综合评定。所打分数小数点保留一位。

实战评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 分值 | 250~201分 | 200~151分 | 150~101分 | 100分以下 |
| 标准 | 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。 | 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。 | 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。 | 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。 |

**足 球**

**第一部分    非守门员测试标准**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | | 实战能力 | 分值合计 |
| 测 试  指 标 | 5× 25米  折返跑 | 传准 | 运射 | 比赛 |
| 分 值 | 75分 | 100分 | 75分 | 250分 | 500分 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质

1．5 × 25米 折返跑

（1）测试方法：从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中用手击倒位于 5米、10米、15米、20米和25米各处的标识物后返回起跑线，每击倒一个标识物立即返回一次（须将标识物击倒，否则不计成绩）。以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回起跑线时停表。每人一次机会。

（2）评分标准

5×25米折返跑评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | | 分值 | 成绩（秒） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 75 | 32.00 | 34.00 | 25 | 34.71-35.00 | 36.71-37.00 |
| 70 | 32.01-32.30 | 34.01-34.30 | 20 | 35.01-35.30 | 37.01-37.30 |
| 65 | 32.31-32.60 | 34.31-34.60 | 15 | 35.31-35.60 | 37.31-37.60 |
| 60 | 32.61-32.90 | 34.61-34.90 | 10 | 35.61-36.00 | 37.61-38.00 |
| 55 | 32.91-33.20 | 34.91-35.20 | 5 | 36以上 | 38以上 |
| 50 | 33.21-33.50 | 35.21-35.50 |  |  |  |
| 45 | 33.51-33.80 | 35.51-35.80 |  |  |  |
| 40 | 33.81-34.10 | 35.81-36.10 |  |  |  |
| 35 | 34.11-34.40 | 36.11-36.40 |  |  |  |
| 30 | 34.41-34.70 | 36.41-36.70 |  |  |  |

（二）专项技术

1．传准

（1）测试方法：如图2所示，传球目标区域由从一个小球门（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28米，女子23米。考生须将球置于起点线上（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。

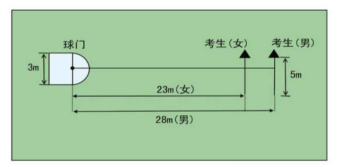


图2 足球专项体育测试传准场地

（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），或小球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得20分。考生每人只有一次测试机会，至多可进行6次传准，踢中5次即为满分，满分100分。

2．运射

（1）测试方法：如图3所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20米处，画一条平行于球门线的横线做为起始线。距罚球区线2米处起，沿20米垂线共设置8根标志杆。考生将球置于2米长的起点线标志杆正后方上，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，记录完成时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出，均属无效，不计成绩。每人两次机会，记其中一次最佳成绩。

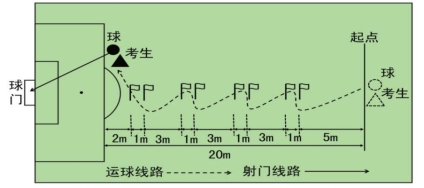


图3 足球专项体育测试运球过杆射门

（2）评分标准：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | | 分值 | 成绩（秒） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 75 | 7.20 | 9.00 | 25 | 9.01-9.20 | 10.81-11.00 |
| 70 | 7.21-7.40 | 9.01-9.20 | 20 | 9.21-9.40 | 11.01-11.20 |
| 65 | 7.41-7.60 | 9.21-9.40 | 15 | 9.41-9.60 | 11.21-11.40 |
| 60 | 7.61-7.80 | 9.41-9.60 | 10 | 9.61-9.80 | 11.41-11.60 |
| 55 | 7.81-8.00 | 9.61-9.80 | 5 | 9.80以上 | 11.60以上 |
| 50 | 8.01-8.20 | 9.81-10.00 |  |  |  |
| 45 | 8.21-8.40 | 10.01-10.20 |  |  |  |
| 40 | 8.41-8.60 | 10.21-10.40 |  |  |  |
| 35 | 8.61-8.80 | 10.41-10.60 |  |  |  |
| 30 | 8.81-9.00 | 10.61-10.80 |  |  |  |

（三）实战能力

1．比赛

（1）测试方法：视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准：考评员依参照实战评分表，独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风等方面进行综合评定。所打分数至多可到小数点后1位。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 分值 | 250~201分 | 200~151分 | 150~101分 | 100分以下 |
| 标准 | 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。 | 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。 | 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。 | 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。 |

**第二部分    守门员测试标准**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | | 实战能力 | 分值合计 |
| 测试指标 | 立定三级跳远 | 掷远与踢远 | 扑接球 | 比赛 |
| 分 值 | 75分 | 75分 | 100分 | 250分 | 500分 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质

1．立定三级跳远

（1）测试方法：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。第一跳双脚原地起跳，可以任何一脚落地。第二跳跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地。第三跳跃须双脚落地，然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。每人两次机会，取最好成绩。

（2）评分标准：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（米） | | 分值 | 成绩（米） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 75 | 8.6 | 7.4 | 25 | 7.6 | 6.4 |
| 70 | 8.5 | 7.3 | 20 | 7.5 | 6.3 |
| 65 | 8.4 | 7.2 | 15 | 7.4 | 6.2 |
| 60 | 8.3 | 7.1 | 10 | 7.3 | 6.1 |
| 55 | 8.2 | 7.0 | 5 | 7.2 | 6.0 |
| 50 | 8.1 | 6.9 |  |  |  |
| 45 | 8.0 | 6.8 |  |  |  |
| 40 | 7.9 | 6.7 |  |  |  |
| 35 | 7.8 | 6.6 |  |  |  |
| 30 | 7.7 | 6.5 |  |  |  |

（二）专项技术

1．掷远与踢远

（1）测试方法：如图4所示，在球场适当位置画一条15米线段为测试区横宽，从横线两端分别垂直向场内画两条 60米 以上平行直线为测试区纵长，并标出距离数。考生站在起点线后，原地或助跑均可以，先将球以手掷远两次（允许带手套进行），然后用脚踢远2次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），出球前身体的任何部位都不能过起点线，出球后可以过线，各取其中最好一次成绩相加为考生最后成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。

60m

15m

图4 掷远与踢远场地示意图

（2）评分标准：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（米） | | 分值 | 成绩（米） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 75 | 80 | 65 | 30 | 45 | 30 |
| 65 | 75 | 60 | 25 | 40 | 25 |
| 55 | 70 | 55 | 20 | 35 | 20 |
| 50 | 65 | 50 | 15 | 30 | 15 |
| 45 | 60 | 45 | 10 | 25 | 10 |
| 40 | 55 | 40 | 5 | 20 | 5 |
| 35 | 50 | 35 | — | — | — |

2．扑接球

（1）测试方法：考生守门，扑接6个（左右两侧各3次）来自罚球弧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）。考生运用技术动作（接高球、拳击球、托球）出击接4个（左右两侧各2次）来自罚球区两侧外线的有效传中球。出球位置如图红色位置。

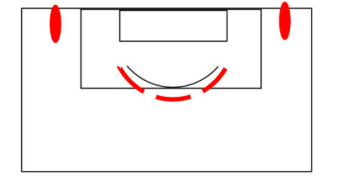


图5 守门员扑接球场地示意图

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 分值 | 100~81分 | 80~61分 | 60~41分 | 40分以下 |
| 标准 | 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。 | 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。 | 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。 | 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

1.比赛

（1）测试方法：视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准：考评员依据实战评分表，独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定，所打分数至多可到小数点后1位。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 分值 | 250~201分 | 200~151分 | 150~101分 | 100分以下 |
| 标准 | 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。 | 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。 | 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，比赛作风较好、心理状态较稳定。 | 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。

**武术（套路）**

**一、 考核指标及所占分值**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 专项素质 | 专项技术 | | 实战能力 | | 分值合计 |
| 考核指标 | 立定跳远 | 正踢腿 | 腾空飞脚 | 拳术 | 器械 |
| 分值 | 100分 | 50分 | 50分 | 150分 | 150分 | 500 |

**二、考试方法与评分标准**

（一）专项素质

1.立定跳远

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

（2）评分标准：

立定跳远评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（厘米） | | 分值 | 成绩（厘米） | | 分值 | 成绩（厘米） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 100 | 300 | 240 | 73 | 273 | 213 | 46 | 246 | 186 |
| 99 | 299 | 239 | 72 | 272 | 212 | 45 | 245 | 185 |
| 98 | 298 | 238 | 71 | 271 | 211 | 44 | 244 | 184 |
| 97 | 297 | 237 | 70 | 270 | 210 | 43 | 243 | 183 |
| 96 | 296 | 236 | 69 | 269 | 209 | 42 | 242 | 182 |
| 95 | 295 | 235 | 68 | 268 | 208 | 41 | 241 | 181 |
| 94 | 294 | 234 | 67 | 267 | 207 | 40 | 240 | 180 |
| 93 | 293 | 233 | 66 | 266 | 206 | 39 | 239 | 179 |
| 92 | 292 | 232 | 65 | 265 | 205 | 38 | 238 | 178 |
| 91 | 291 | 231 | 64 | 264 | 204 | 37 | 237 | 177 |
| 90 | 290 | 230 | 63 | 263 | 203 | 36 | 236 | 176 |
| 89 | 289 | 229 | 62 | 262 | 202 | 35 | 235 | 175 |
| 88 | 288 | 228 | 61 | 261 | 201 | 34 | 234 | 174 |
| 87 | 287 | 227 | 60 | 260 | 200 | 33 | 233 | 173 |
| 86 | 286 | 226 | 59 | 259 | 199 | 32 | 232 | 172 |
| 85 | 285 | 225 | 58 | 258 | 198 | 31 | 231 | 171 |
| 84 | 284 | 224 | 57 | 257 | 197 | 30 | 230 | 170 |
| 83 | 283 | 223 | 56 | 256 | 196 | 29 | 229 | 169 |
| 82 | 282 | 222 | 55 | 255 | 195 | 28 | 228 | 168 |
| 81 | 281 | 221 | 54 | 254 | 194 | 27 | 227 | 167 |
| 80 | 280 | 220 | 53 | 253 | 193 | 26 | 226 | 166 |
| 79 | 279 | 219 | 52 | 252 | 192 | 25 | 225 | 165 |
| 78 | 278 | 218 | 51 | 251 | 191 | 24 | 224 | 164 |
| 77 | 277 | 217 | 50 | 25o | 190 | 23 | 223 | 163 |
| 76 | 276 | 216 | 49 | 249 | 189 | 22 | 222 | 162 |
| 75 | 275 | 215 | 48 | 248 | 18B | 21 | 221 | 161 |
| 74 | 274 | 214 | 47 | 247 | 187 | 20 | 220 | 160 |

（二）专项技术

1.正踢腿

（1）考试方法：考生身体正直，挺胸、收腹、立腰。要求踢腿时，摆动腿挺膝伸直，脚尖勾起绷落；收髋猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲。

（2）评分标准：考评员参照正踢腿评分细则，独立对考生的技术完成情况进行评定，分数至多可到小数点后1位。

正踢腿评分细则

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围) | 评价标准 |
| 优（50~43分) | 凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）都符合技术要求。 |
| 良(42~38分） | 凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合两点。 |
| 中(37~30分) | 凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合一点。 |
| 差（29分以下） | 凡摆动腿未挺膝伸直，或摆动腿挺膝伸直其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿即共触及额头）均不符合。 |

2.腾空飞脚

（1）考试方法：考生在空中，左腿屈膝收控于腹前，右腿踢摆时击响腿脚尖过肩；击响时，击掌、拍脚连续、准确、响亮；上体正直或微向前倾；落地时，起跳脚先着地。

（2）评分标准：考评员参照腾空飞脚评分细则，独立对考生的技术完成情况进行评定，分数至多可到小数点后1位。

腾空飞脚评分细则

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围） | 评价标准 |
| 优（50~43分) | 凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合三点技术要求。 |
| 良(42~38分） | 凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合两点技术要求。 |
| 中(37~30分) | 凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合一点技术要求。 |
| 差（29分以下） | 凡起跳脚未先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿即尖过肩）均不符合技术要求。 |

 （三）实战能力

1.拳术、器械

（1）考试方法：考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术、器械进行测试，各占150分。要求按照规定的时间在8×14米的场地上完成套路。规定拳种包括：长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳、戳脚。完成套路时间：太极拳及太极器械为1分30秒~2分钟；其它拳术及器械不少于1分钟。

（2）评分标准：考评员参照实战能力评分细则，独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。分数至多可到小数点后1位。对考生未在规定时间内完成套路，将在专项技术考评分中扣除应扣分数。太极拳及太极器械类套路时间不足或超出规定时间5秒（含5秒）扣7.5分，5秒以上10秒以内（含10秒）扣15分，以此类推。其它拳术及器械套路时间不足规定时间2秒（含2秒）扣7.5分，2秒以上4秒以内（含4秒）扣15分，以此类推。

武术套路实战能力评分细则

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围） | 评价标准 |
| 优（150~131分） | 动作姿势规范、方法运用合理、技术熟练、节奏分明、协调流畅劲力充足、风格突出。 |
| 良（130~111分） | 动作姿势较规范﹑方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好动作较流畅、劲力较充足、风格较突出。 |
| 中（110~90分） | 动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般。 |
| 差（89分以下） | 动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出。 |

**武术（散打）**

**一、 考核指标及所占分值**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 专项素质 | | 专项技术 | 实战能力 | 分值合计 |
| 考核指标 | 800米 | 立定三级蛙跳 | 拳腿组合 | 实战 |
| 分值 | 100分 | 50分 | 150分 | 200分 | 500分 |

**二、考试方法与评分标准**

（一）专项素质

1.800米

（1）考试方法：考生采用站立式，不分道起跑，在不妨碍里道考生的情况下，起跑后便可切入里道，推挤他人的考生将被取消该项比赛资格；第一次起跑犯规的考生将给予警告，再次起跑犯规的考生均将被取消该项比赛资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。

考生可穿钉鞋。每人测试1次，成绩计取到百分位。计取成绩采用电动计时或手计时。使用手计时，每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

（2）评分标准：按照800米体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高100分。

武术散打800米体重分级系数

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 体重分级系数 | 体重 | |
| 男 | 女 |
| 1 | 90kg(含〉以下 | 65kg(含）以下 |
| 1.2 | 90.1kg-100kg 《含） | 65.1kg-70kg《含） |
| 1.4 | 100kg以上 | 70kg以上 |

武术散打800米评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | | 分值 | 成绩（秒） | | 分值 | 成绩（秒） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 100 | 2' 16"以内（含） | 2'38"以内（含） | 66 | 3'10" | 3' 32” | 32 | 4'05" | 4"27" |
| 99 | 2'18" | 2'40" | 65 | 3'12" | 3'34" | 31 | 4'06" | 4'28" |
| 98 | 2'19" | 2'41" | 64 | 3'14" | 3'36" | 30 | 4'08" | 4'30" |
| 97 | 2'21" | 2'43" | 63 | 3'15" | 3'37" | 29 | 4'10" | 4'32" |
| 96 | 2'22" | 2'44" | 62 | 3'17" | 3'39" | 28 | 4'11" | 4'33" |
| 95 | 2'24" | 2'46" | 61 | 3'18" | 3'40" | 27 | 4'13" | 4'35" |
| 94 | 2'26" | 2'48" | 60 | 3'20" | 3'42" | 26 | 4'14" | 4'36" |
| 93 | 2'27" | 2'49" | 59 | 3'22" | 3'44" | 25 | 4'16" | 4'38" |
| 92 | 2'29" | 2'51" | 58 | 3'23" | 3'45" | 24 | 4'18" | 4'40" |
| 91 | 2'30" | 2'52" | 57 | 3'25" | 3'47" | 23 | 4'19" | 4'41" |
| 90 | 2'32" | 2'54" | 56 | 3'26" | 3'48" | 22 | 4'21" | 4'43" |
| 89 | 2'34" | 2'56" | 55 | 3'28" | 3'50" | 21 | 4'22" | 4'44" |
| 88 | 2'35" | 2'57" | 54 | 3'30" | 3'52" | 20 | 4'24" | 4'46" |
| 87 | 2'37" | 2'59" | 53 | 3'31" | 3'53" | 19 | 4'26" | 4'48” |
| 86 | 2'38" | 3'00" | 52 | 3'33" | 3'55" | 18 | 4'27" | 4'49" |
| 85 | 2'40" | 3'02" | 51 | 3'34" | 3'56" | 17 | 4'29" | 4'51" |
| 84 | 2'42" | 3'04" | 50 | 3'36" | 3'58" | 16 | 4'30" | 4'52" |
| 83 | 2'43" | 3'05" | 49 | 3'38" | 4'00" | 15 | 4'32" | 4'54" |
| 82 | 2'45" | 3'07" | 48 | 3'39" | 4'01" | 14 | 4'34" | 4'56" |
| 81 | 2'46" | 3'08" | 47 | 3'41" | 4'03" | 13 | 4'35" | 4'57" |
| 80 | 2'48" | 3'10" | 46 | 3'42" | 4'04" | 12 | 4'37" | 4'59" |
| 79 | 2'50" | 3'12" | 45 | 3'44" | 4'06" | 11 | 4'38" | 5'00" |
| 78 | 2'51" | 3'13" | 44 | 3'46" | 4'08" | 10 | 4'40" | 5'02" |
| 77 | 2"53" | 3'15" | 43 | 3'47" | 4'09" | 9 | 4'42" | 5'04" |
| 76 | 2'54" | 3'16" | 42 | 3'49" | 4'11" | 8 | 4'43" | 5'05" |
| 75 | 2'56" | 3'18" | 41 | 3'50" | 4'12" | 7 | 4'45" | 5'07" |
| 74 | 2'58" | 3'20" | 40 | 3'52" | 4'14" | 6 | 4'46" | 5'08" |
| 73 | 2'59" | 3'21" | 39 | 3'54" | 4'16" | 5 | 4'48" | 5'10" |
| 72 | 3'01" | 3'23" | 38 | 3'55" | 4'17" | 4 | 4'50" | 5'12" |
| 71 | 3'02" | 3'24" | 37 | 3'57" | 4'19" | 3 | 4'51" | 5'13" |
| 70 | 3'04" | 3'26" | 36 | 3'58" | 4'20" | 2 | 4'53" | 5'15" |
| 69 | 3'06" | 3'28" | 35 | 4'00" | 4'22" | 1 | 4'55" | 5'17" |
| 68 | 3'07" | 3'29" | 34 | 4'02" | 4'24" | 0 | 4'56" | 5'18" |
| 67 | 3'09" | 3'31" | 33 | 4'03" | 4'25" |  |  |  |

2.立定三级蛙跳

（1）考试方法：两脚立于起跳线后原地起跳，不能踩线，不能有预跳，起跳后连跳3次，中间不能有停顿，以最后一次落地的身体最近触地点为测量点。以测量点到起跳线的垂直距离计其成绩，每人测试2次，取最好成绩。

（2）评分标准：

立定三级蛙跳评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 成绩（米） | | 分 值 | 成绩（米） | | 分 值 | 成绩（米） | | 分 值 | 成绩（米） | | 分 值 | 成绩（米） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 50 | 9 | 7 | 40 | 82 | 6.2 | 30 | 7.4 | 5.4 | 20 | 6.6 | 4.6 | 10 | 5.8 | 3.8 |
| 48.5 | 8.9 | 6.9 | 38.5 | 8.1 | 6.1 | 28.5 | 7.3 | 5.3 | 18.5 | 6.5 | 4.5 | 8.5 | 5.7 | 3.7 |
| 47.5 | 8.8 | 6.8 | 37.5 | 8 | 6 | 27.5 | 7.2 | 5.2 | 17.5 | 6.4 | 4.4 | 7.5 | 5.6 | 3.6 |
| 46.5 | 8.7 | 6,7 | 36.5 | 7.9 | 5.9 | 26.5 | 7.1 | 5.1 | 16.5 | 6.3 | 4.3 | 6.5 | 5.5 | 3.5 |
| 45 | 8.6 | 6.6 | 35 | 7.8 | 5.8 | 25 | 7 | 5 | 15 | 6.2 | 4.2 | 5 | 5.4 | 3.4 |
| 43.5 | 8.5 | 6.5 | 33.5 | 7.7 | 5.7 | 23.5 | 6.9 | 4.9 | 13.5 | 6.1 | 4.1 | 3.5 | 5.3 | 3.3 |
| 42.5 | 8.4 | 6.4 | 32.5 | 7.6 | 5.6 | 22.5 | 6.8 | 4.8 | 12.5 | 6 | 4 | 2.5 | 5.2 | 3.2 |
| 41.5 | 8.3 | 6.3 | 31.5 | 7.5 | 5.5 | 21.5 | 6.7 | 4.7 | 11.5 | 5.9 | 3.9 | 1.5 | 5.1 | 3.1 |

（二）专项技术

1. 拳腿组合

（1）考试方法：考生在30秒规定时间内，可自由进行以下散打动作的组合演练，所规定的各种拳法、腿法、跌法动作应至少出现1次以上。

拳法包括：冲拳；贯拳；抄拳；鞭拳。

腿法包括：正蹬腿；侧踹腿；左、右鞭腿；转身摆腿。

跌法包括：鱼跃抢背；前倒；腾空后倒。

（2）评分标准：考评员参照拳腿跌组合评分细则，独立对考生的动作规格、劲力协调、攻防意识等方面进行综合评定，所打分数至多可到小数点后1位。每漏做一种技术动作扣10分。

拳腿组合评分表

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围） | 评价标准 |
| 优（150~131分） | 拳法、腿法技术动作方法正确，发力顺达，速度快，摔趺动作合理，组合动作连贯、协调，攻防意识明显。 |
| 良（130~111分） | 拳法、腿法、跌法技术动作方法比较正确，发力较合理，速度较快，组合动作较连贯、协调。 |
| 中（110~90分） | 拳法、腿法技术动作方法基本正确，速度较慢，摔跌动作基本合理，组合动作连贯一般。 |
| 差（89分以下） | 拳法、腿法动作不正确，速度慢，发力僵硬，摔跌动作方法错误，组合动作连贯性差，动作不协调。 |

（三）实战能力

1．考试方法：体重分级按照中国武术协会审定的竞赛规则执行，在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。双方实战（净打）2分钟，在擂台或散打垫子上进行。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

要求考生穿戴护具（拳套、护头、护胸、护裆、护腿、护齿），按照配对后的排列顺序，序号奇数者为红方，穿红色护具；序号偶数者为黑方，穿黑色护具。1名场裁在场上指挥比赛，但不给予判罚。考生须自备拳套、护齿、护裆。

2．评分标准：考评员参照实战能力评分细则，独立对考生在实战中的胜负、临场技战术运用情况、意志品质以及对散打竞赛礼节的遵守等方面进行综合评定。所打分数至多可到小数点后1位。

散打实战评分表

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围） | 评价标准 |
| 优（200~171分） | 技法运用正确，时机把握淮确，战术意识及应变能力强，攻防转换及时，临场表现有勇有谋，尊重对手，服从裁判。 |
| 良（170~141分） | 技法运用比较正确，时机把握较淮确，战术意识、应变能力较强攻防转换及时，临场表现勇敢，尊重对手，服从裁判。 |
| 中（140~111分） | 技法运用及时机把握一般，战术意识较明显，应变能力一般，攻防转换较及时，临场表现较勇敢，尊重对手，服从裁判。 |
| 差（110分以下） | 技法运用不正确，时机把握不准，战术意识及应变能力差，攻防转换不及时，临场表现胆怯，不尊重对手或不服从裁判。 |

**羽毛球**

**一、考核指标与所占分值**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 专项素质 | 专项技术 | | 实战能力 | 分值合计 |
| 考核  指标 | 前后  左右移动 | 前场  技术 | 后场  技术 | 比赛 |
| 分值 | 50分 | 50分 | 50分 | 350分 | 500分 |

**二、考试方法与评分标准**

（一）专项素质：

1. 前后左右移动

（1）考试方法：考生站在起点处（场地中线和底线交叉点后），听到“预备-跑”口令（计时开始），沿着中线采用直线上网步法，持拍手触网顶白线后，直线后退踩底线为完成1次前后移动，反复进行5次。当第5次回到底线，脚踩底线同时，从中线开始，采用向左右两侧移动的步法至场地右侧单打边线处，用持拍手触拨单打边线上的羽毛球，然后用向左侧移动的步法至场地左侧单打边线处，用持拍手触拨单打边线上的羽毛球，转身面向球网（左手持拍者在右侧触拨球时转身），继续向反方向进行下一次移动，反复进行5次。当完成最后一球触拨后回到中线踩线计时停止，记录完成的时间。如图6所示（图中三角形为放置在单打边线上的羽毛球）。考生如前后移动未踩线和触网，视为违例，应重新踩线或触网才能继续完成后面的测试；左右移动时未触拨到球，或在左（右）侧场区边线触拨球后没有转体面向球网的，视为违例，应重新触拨球或回到边线处转体面向球网才能继续完成后面的测试。

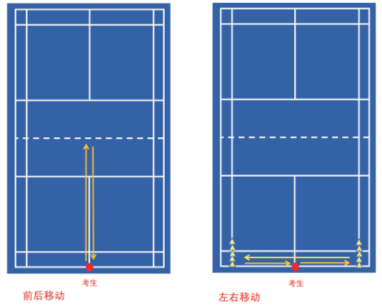


图6 前后左右移动示意图

（2）评分标准：将前场两组测试中进入有效区域的球数累计相加为最终成绩。

前后移动评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | | 分值 | 成绩 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 50 | 33’’0 | 36’’0 | 25 | 38’’0 | 41’’0 |
| 47.5 | 33’’5 | 36’’5 | 22.5 | 38’’5 | 41’’5 |
| 45 | 34’’0 | 37’’0 | 20 | 39’’0 | 42’’0 |
| 42.5 | 34’’5 | 37’’5 | 17.5 | 39’’5 | 42’’5 |
| 40 | 35’’0 | 38’’0 | 15 | 40’’0 | 43’’0 |
| 37.5 | 35’’5 | 38’’5 | 12.5 | 40’’5 | 43’’5 |
| 35 | 36’’0 | 39’’0 | 10 | 41’’0 | 44’’0 |
| 32.5 | 36’’5 | 39’’5 | 7.5 | 41’’5 | 44’’5 |
| 30 | 37’’0 | 40’’0 | 5 | 42’’0 | 45’’0 |
| 27.5 | 37’’5 | 40’’5 | 2.5 | 42’’5 | 45’’5 |

（二）专项技术：

1.前场技术（正反手放、勾、推）

（1）考试方法：

① 右侧场区击球（共10个球）：由考评员向考生右侧网前抛球，考生站在前发球线后上网，并按照固定的顺序，运用放、勾、推技术将球分别击到指定的区域内（A、B、C、D），并轮转2次（共击8个球），最后两球应击到提前选择的2个区域内（A、B 区域任选其一，C、D区域任选其一）。如图7所示。

② 左侧场区击球（共10个球）：由考评员向考生左侧网前抛球，考生站在前发球线后上网，并按照固定的顺序，运用勾、放、推技术将球分别击到指定的区域内（A、B、C、D），并轮转2次（共击8个球），最后两球应击到提前选择的2个区域内（A、B 区域任选其一，C、D区域任选其一）。如图8所示。考生应站在前发球线后准备，落点必须严格按照A、B、C、D的顺序进行（A、B、C、D的面积都是100cm×100cm，从场地线的外沿测量），并且最后两球必须在测试前提前选择落点区域。

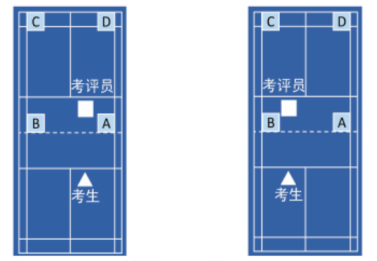


图7 前场技术右侧场区示意图         图8 前场技术左侧场区示意图

（2） 评分标准：将前场两组测试中进入有效区域的球数累计相加为最终成绩。

前场技术评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（个） | 分值 | 成绩（个） |
| 50 | 16（含）以上 | 27.5 | 7 |
| 47.5 | 15 | 25 | 6 |
| 45 | 14 | 22.5 | 5 |
| 42.5 | 13 | 20 | 4 |
| 40 | 12 | 17.5 | 3 |
| 37.5 | 11 | 15 | 2 |
| 35 | 10 | 12.5 | 1 |
| 32.5 | 9 | 0 | 0 |
| 30 | 8 | — | — |

2.后场技术（直线和斜线高远球、吊球）

（1） 考试方法：

① 右侧场区击球（共10个球）：由考评员发高远球，考生站在右场区双打后发球线前外，分别运用高远球和吊球技术将球分别击到指定的区域内（E、F、G、H），并轮转2次。最后两球应击到提前选择的2个区域内（E、F区域任选其一，G、H 区域任选其一）。如图9 所示。

② 左侧场区击球（共10个球）：由考评员发高远球，考生站在左场区双打后发球线前外，分别运用高远球和吊球技术将球分别击到指定的区域内（E、F、G、H），并轮转2次。最后两球应击到提前选择的2个区域内（E、F区域任选其一，G、H区域任选其一）。如图10 所示。

考生在双打后发球线前准备击球。要求快速吊球，进入吊球落点有效区域为成功。考评员发球后考生可以选择起跳或原地吊球。但在击球前双脚不能踩线或超越双打后发球线。落点必须严格按照E、F、G、H的顺序走（E、F、G、H的面积都是100cm×100cm，从场地线的外沿测量），并且自由选择的两点要在测试前提前选择。考评员发球没有发到考生站位区域时，考生可以不接，考评员重新发球。

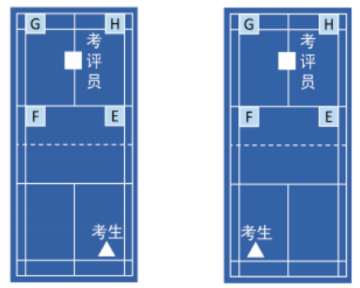


图9 后场技术右侧场区示意图     图10 后场技术右侧场区示意图

（2）评分标准：将后场两组测试中进入有效区域的球相加计算得分。

后场技术评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（个） | 分值 | 成绩（个） |
| 50 | 16（含）以上 | 27.5 | 7 |
| 47.5 | 15 | 25 | 6 |
| 45 | 14 | 22.5 | 5 |
| 42.5 | 13 | 20 | 4 |
| 40 | 12 | 17.5 | 3 |
| 37.5 | 11 | 15 | 2 |
| 35 | 10 | 12.5 | 1 |
| 32.5 | 9 | 0 | 0 |
| 30 | 8 | — | — |

（三）实战能力：

1.测试方法：进行循环比赛，赛制一局，21分每球得分。从考生基本技术动作的协调性、连贯性、击球的质量、步法的移动速度和控制球的能力等方面进行评定。

2.评分标准：考评员参照技评评分表，所打分数至多可到小数点后一位。

技评评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 分值 | 350~291分 | 290~231分 | 230~171分 | 170分以下 |
| 标准 | 基本动作标准；球飞行路线正确；球飞行速度正常；动作合理有效。 | 基本动作较标准；球飞行路线较正确；球飞行速度较正常；动作较为合理有效。 | 基本动作基本标准；球飞行路线基本正确；球飞行速度基本正常；动作基本合理有效。 | 基本动作不标准；球飞行路线不正确；球飞行速度慢；动作步合理。 |

**健美操**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 身体形态 | 专项素质 | 难度展示 | 成套动作 | 分值合计 |
| 测试  指标 | 体型  身高  相貌 | 屈体分腿跳  提臀起  直角转体  柔韧 | 任选十个难度 | 音乐自备，音乐时长1'20"(正负0'05") |
| 分值 | 50分 | 100分 | 150分 | 200分 | 500分 |

**二、考试方法与评分标准**

（一）身体形态：50分

目、量测：体型20分，身高15分、相貌15分。

（二）专项素质：100分

1.屈体分腿跳

连续5个共计25分，未达到数量为零分。



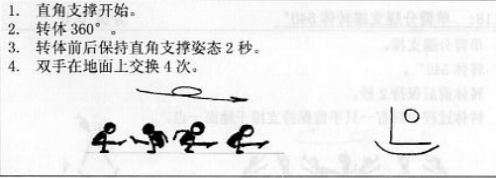
2.提臀起

连续5个共计25分，未达到数量为零分。



3.直角转体

连续5圈共计25分，未达到数量为零分



4.柔韧

三面下叉25分：竖叉前后，横叉平地完成。评分方法：竖叉下地停顿3秒20分/未下地0分，横叉下地停顿3秒5分/未下地为0分。



（三）难度展示：150分

任选10个难度动作展示，并且这10个难度动作中必须含有ABCD类难度动作。对十个难度动作进行总体评分，评分标准如下：

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围) | 评价标准 |
| 优：150分-126分 | 难度大，完美完成所有难度动作，完美展现难度所有评分标准 |
| 良：125分-101分 | 难度一般，稍偏离完美水平，出现细微错误 |
| 中：100分-76分 | 难度低，完成较好，出现偏离完美的一般错误 |
| 差：75分-0分 | 难度低、完成情况不可接受 |

GROUP A：动力性难度（俯卧撑类、文森俯卧撑类、俯卧撑腾起类、提臀起类、分切类、成分腿高直角支撑类旋腿类、托马斯类、直升飞机类、开普类）

总体描述:

·开始或结束姿势：当单手或双手支撑地面，肘关节伸直，肩部平直平行于地面，头部处于脊椎的延长线。

·肘部的屈伸：俯卧撑下降到最低点，胸离地面的高度不得高于10cm。

·俯卧撑的起落必须要有控制，两肩在起落位置必须与地面平行。

·侧倒和后倒俯卧撑的4个阶段必须清晰。

·单臂、单臂单腿俯卧撑两脚之向的距离除非有特殊规定，否则一律

不超过肩宽。

·俯卧撑腾起或由空中着地时，除非有特殊规定，否则手和脚必须同时以控制的方式同时离开或接触地面。

·以俯卧撑着地：屈肘支撑，再推起

·“文森类”全部难度动作要求腿伸直，并展示出良好的髋关节柔韧性。

·架起腿必须搭在同侧肱三头肌上方。

GROUP B：静力性难度（分腿支撑类、直角支撑类、锐角支撑类、文森支撑类、肘撑类、水平支撑类）

总体描述：

·该类动作展示静力性力量，每一个动作必须停2秒。支撑转体动作无论是在开始或结束位置，还是在转体过程中，整个支撑过程必须保持2秒。

·身体各种姿势完全支撑在单手或双手上，只允许手触地面。在整个技术动作过程中，双脚或臀部不得接触地面。在支撑时，手掌或拳头必须平整的撑于地面。

·屈体分腿    屈髋分腿，分腿最小角度90°双腿平行于地面

·直角        双腿伸直并拢，与平行地面

·高直角分腿  屈髋分腿，夹角90°，双腿垂直于地面。

·高直角      屈髋并腿，双腿并拢垂直于地面。

·锐角        背部平行于地面。

·文森        身体伸展并平行于地面，腿伸展控制在同侧肱三头肌上端。

·水平        身体伸展平行于地面。

·水平支撑    双手直臂支撑，身体不得超过水平面以上20°。

GROUP C：跳与跃（跳转类、自由倒地类、给纳类、燕式平衡成俯撑类、团身跳类、分腿跳类、科萨克跳类、屈体跳类、纵劈腿跳类、横劈腿跳类、交换腿跳类、剪踢类、剪式变身跳类）

总体描述：

·每个难度动作开始姿态和特殊描述中一致。

·该组所有难度动作必须最大限度的展示爆发力和最大的动作幅度。

·所有跳跃类动作可以以单脚或双脚起跳，无论单脚或双脚起跳都视同一难度动作，并且分值相同。

·落地时必须保持完美的身体标准姿态。

·身体在空中的形态必须清新可辨。

·身体和腿必须保持紧张、伸直，并与头和脊柱成一直线。

·腾空成俯撑姿势落地时，手和脚必须以有控制的方式同时落地以劈叉姿势落地时，手可触地。

·以单脚或双脚落地被认为是同一难度的不同形式。该规定对起跳同样适用。

·多数情况下自由倒地以俯撑落地，也允许其他方式落地。任何落地方式必须有控制。

GROUP D：平衡与柔韧（转体、平衡、高踢腿、纵劈腿、横劈腿、依柳辛、开普）

总体描述:

·全部动作技术过程中身体处于标准姿态。

·身体位置清晰可辩。

·双腿必须伸直。

·全部动作的转体必须完整。

·所有动作过程中均必须展示完全劈叉180°。

·转体过程中脚后跟不允许接触地面。

·开普:由任意姿态或坐姿开始，一腿弯曲，一腿伸直，将伸直的腿踢至肩，同时抬起另一腿并以单臂支撑，展示劈腿姿态。躯干成一直线，并低于垂直面。

（四）成套动作：200分

成套操音乐自备，音乐时长1'20"(正负0'05")。

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围) | 评价标准 |
| 优：200分-181分 | 整套动作动感、流畅，完美展现成套所有评分标准的特点 |
| 良：180分-151分 | 稍偏离完美水平，出现细微错误 |
| 中：150分-121分 | 出现偏离完美的一般错误 |
| 差：120分-0分 | 成套动作的动感、流畅性水平不可接受 |