

2020 年广东省中高职贯通五年一贯制招生 广州体育职业技术学院考场体育术科考试 评分标准

(一) 田 径

一、田径考试的项目设置

1. 男子项目

100 米、200 米、400 米、1500 米、110 米栏（栏高 0.914 米，栏间距 8.90 米）、400 米栏（栏高 0.914 米，栏间距 35 米）、跳高（1.48 米起跳）、撑杆跳高（2.80 米起跳）、跳远、三级跳远（11 米）。

2. 女子项目

100 米、200 米、400 米、800 米、100 米栏（栏高 0.84 米，栏间距 8.30 米）、400 米栏（栏高 0.762 米，栏间距 35 米）、跳高（1.28 米起跳）、撑杆跳高（1.80 米起跳）、跳远、三级跳远（9 米）。

二、考试办法

1. 径赛项目只有 1 次考试机会，田赛中的远度跳跃项目每人均有 3 次试跳机会，高度跳跃项目每个高度有 3 次试跳机会。以其中最好的一次成绩计算得分。

2. 径赛项目的考试采用全自动电子计时装置计时。

3. 凡参加径赛、跳跃项目考试的考生，钉鞋的鞋钉规格必须符合塑胶场地的使用要求。

4. 专项考试的方法一律按照中国田径协会审定的最新《田径竞赛规则》和补充规定进行。

田径考试评分标准（男子）

分值	100米 成绩/米	200米 成绩/米	400米 成绩/米	1500米 成绩/米	110米栏 成绩/米	400米栏 成绩/米	跳高 成绩/米	撑杆跳高 成绩/米	跳远 成绩/米	三级跳远 成绩/米
100	11.40	23.40	51.50	04:07.50	15.04	00:57.25	1.84	4.00	6.60	13.80
99.5	11.41	23.42	51.55	04:07.75	15.05	00:57.30			6.59	13.79
99.0	11.42	23.44	51.60	04:08.00	15.06	00:57.35			6.58	13.78
98.5	11.43	23.46	51.65	04:08.25	15.07	00:57.40			6.57	13.77
98.0	11.44	23.48	51.70	04:08.50	15.08	00:57.45			6.56	13.76
97.5	11.45	23.50	51.75	04:08.75	15.09	00:57.50			6.55	13.75
97.0	11.46	23.52	51.80	04:09.00	15.10	00:57.55			6.54	13.74
96.5	11.47	23.54	51.85	04:09.25	15.11	00:57.60			6.53	13.73
96.0	11.48	23.56	51.90	04:09.50	15.12	00:57.65			6.52	13.72
95.5	11.49	23.58	51.95	04:09.75	15.13	00:57.70			6.51	13.71
95.0	11.50	23.60	52.00	04:10.00	15.14	00:57.75	1.82	3.90	6.50	13.70
94.5	11.51	23.62	52.05	04:10.25	15.15	00:57.80			6.49	13.69
94.0	11.52	23.64	52.10	04:10.50	15.16	00:57.85			6.48	13.68
93.5	11.53	23.66	52.15	04:10.75	15.17	00:57.90			6.47	13.67
93.0	11.54	23.68	52.20	04:11.00	15.18	00:57.95			6.46	13.66
92.5	11.55	23.70	52.25	04:11.25	15.19	00:58.00			6.45	13.65
92.0	11.56	23.72	52.30	04:11.50	15.20	00:58.05			6.44	13.64
91.5	11.57	23.74	52.35	04:11.75	15.21	00:58.10			6.43	13.63
91.0	11.58	23.76	52.40	04:12.00	15.22	00:58.15			6.42	13.62
90.5	11.59	23.78	52.45	04:12.25	15.23	00:58.20			6.41	13.61
90.0	11.60	23.80	52.50	04:12.50	15.24	00:58.25	1.80	3.80	6.40	13.60
89.5	11.61	23.82	52.55	04:12.75	15.25	00:58.30			6.39	13.59
89.0	11.62	23.84	52.60	04:13.00	15.26	00:58.35			6.38	13.58
88.5	11.63	23.86	52.65	04:13.25	15.27	00:58.40			6.37	13.57
88.0	11.64	23.88	52.70	04:13.50	15.28	00:58.45			6.36	13.56
87.5	11.65	23.90	52.75	04:13.75	15.29	00:58.50			6.35	13.55
87.0	11.66	23.92	52.80	04:14.00	15.30	00:58.55			6.34	13.54
86.5	11.67	23.94	52.85	04:14.25	15.31	00:58.60			6.33	13.53
86.0	11.68	23.96	52.90	04:14.50	15.32	00:58.65			6.32	13.52
85.5	11.69	23.98	52.95	04:14.75	15.33	00:58.70			6.31	13.51
85.0	11.70	24.00	53.00	04:15.00	15.34	00:58.75	1.78	3.70	6.30	13.50
84.5	11.71	24.02	53.05	04:15.25	15.35	00:58.80			6.29	13.48
84.0	11.72	24.04	53.10	04:15.50	15.36	00:58.85			6.28	13.46
83.5	11.73	24.06	53.15	04:15.75	15.37	00:58.90			6.27	13.44
83.0	11.74	24.08	53.20	04:16.00	15.38	00:58.95			6.26	13.42
82.5	11.75	24.10	53.25	04:16.25	15.39	00:59.00			6.25	13.40
82.0	11.76	24.12	53.30	04:16.50	15.40	00:59.05			6.24	13.38
81.5	11.77	24.14	53.35	04:16.75	15.41	00:59.10			6.23	13.36

2020年五年一贯制

分值	100米 成绩/米	200米 成绩/米	400米 成绩/米	1500米 成绩/米	110米栏 成绩/米	400米栏 成绩/米	跳高 成绩/米	撑杆跳高 成绩/米	跳远 成绩/米	三级跳远 成绩/米
81.0	11.78	24.16	53.40	04:17.00	15.42	00:59.15			6.22	13.34
80.5	11.79	24.18	53.45	04:17.25	15.43	00:59.20			6.21	13.32
80.0	11.80	24.20	53.50	04:17.50	15.44	00:59.25	1.76	3.60	6.20	13.30
79.5	11.81	24.22	53.55	04:17.75	15.45	00:59.30			6.19	13.28
79.0	11.82	24.24	53.60	04:18.00	15.46	00:59.35			6.18	13.26
78.5	11.83	24.26	53.65	04:18.25	15.47	00:59.40			6.17	13.24
78.0	11.84	24.28	53.70	04:18.50	15.48	00:59.45			6.16	13.22
77.5	11.85	24.30	53.75	04:18.75	15.49	00:59.50			6.15	13.20
77.0	11.86	24.32	53.80	04:19.00	15.50	00:59.55			6.14	13.18
76.5	11.87	24.34	53.85	04:19.25	15.51	00:59.60			6.13	13.16
76.0	11.88	24.36	53.90	04:19.50	15.52	00:59.65			6.12	13.14
75.5	11.89	24.38	53.95	04:19.75	15.53	00:59.70			6.11	13.12
75.0	11.90	24.40	54.00	04:20.00	15.54	00:59.75	1.73	3.50	6.10	13.10
74.5	11.91	24.42	54.05	04:20.25	15.55	00:59.80			6.09	13.08
74.0	11.92	24.44	54.10	04:20.50	15.56	00:59.85			6.08	13.06
73.5	11.93	24.46	54.15	04:20.75	15.57	00:59.90			6.07	13.04
73.0	11.94	24.48	54.20	04:21.00	15.58	00:59.95			6.06	13.02
72.5	11.95	24.50	54.25	04:21.25	15.59	01:00.00			6.05	13.00
72.0	11.96	24.52	54.30	04:21.50	15.60	01:00.10			6.04	12.98
71.5	11.97	24.54	54.35	04:21.75	15.61	01:00.20			6.03	12.96
71.0	11.98	24.56	54.40	04:22.00	15.62	01:00.30			6.02	12.94
70.5	11.99	24.58	54.45	04:22.25	15.63	01:00.40			6.01	12.92
70.0	12.00	24.60	54.50	04:22.50	15.64	01:00.50	1.70	3.40	6.00	12.90
69.5	12.01	24.62	54.55	04:22.75	15.66	01:00.60			5.99	12.88
69.0	12.02	24.64	54.60	04:23.00	15.68	01:00.70			5.98	12.86
68.5	12.03	24.66	54.65	04:23.25	15.70	01:00.80			5.97	12.84
68.0	12.04	24.68	54.70	04:23.50	15.72	01:00.90			5.96	12.82
67.5	12.05	24.70	54.75	04:23.75	15.74	01:01.00			5.95	12.80
67.0	12.06	24.72	54.80	04:24.00	15.76	01:01.10			5.94	12.78
66.5	12.07	24.74	54.85	04:24.25	15.78	01:01.20			5.93	12.76
66.0	12.08	24.76	54.90	04:24.50	15.80	01:01.30			5.92	12.74
65.5	12.09	24.78	54.95	04:24.75	15.82	01:01.40			5.91	12.72
65.0	12.10	24.80	55.00	04:25.00	15.84	01:01.50	1.67	3.30	5.90	12.70
64.5	12.11	24.82	55.05	04:25.25	15.86	01:01.60			5.89	12.68
64.0	12.12	24.84	55.10	04:25.50	15.88	01:01.70			5.88	12.66
63.5	12.13	24.86	55.15	04:25.75	15.90	01:01.80			5.87	12.64
63.0	12.14	24.88	55.20	04:26.00	15.92	01:01.90			5.86	12.62
62.5	12.15	24.90	55.25	04:26.25	15.94	01:02.00			5.85	12.60
62.0	12.16	24.92	55.30	04:26.50	15.96	01:02.10			5.84	12.58

2020年五年一贯制

分值	100米 成绩/米	200米 成绩/米	400米 成绩/米	1500米 成绩/米	110米栏 成绩/米	400米栏 成绩/米	跳高 成绩/米	撑杆跳高 成绩/米	跳远 成绩/米	三级跳远 成绩/米
61.5	12.17	24.94	55.35	04:26.75	15.98	01:02.20			5.83	12.56
61.0	12.18	24.96	55.40	04:27.00	16.00	01:02.30			5.82	12.54
60.5	12.19	24.98	55.45	04:27.25	16.02	01:02.40			5.81	12.52
60.0	12.20	25.00	55.50	04:27.50	16.04	01:02.50	1.64	3.20	5.80	12.50
59.5	12.21	25.04	55.60	04:28.50	16.06	01:02.70			5.79	12.48
59.0	12.22	25.08	55.70	04:29.50	16.08	01:02.90			5.78	12.46
58.5	12.23	25.12	55.80	04:30.50	16.10	01:03.10			5.77	12.44
58.0	12.24	25.16	55.90	04:31.50	16.12	01:03.30			5.76	12.42
57.5	12.25	25.20	56.00	04:32.50	16.14	01:03.50			5.75	12.40
57.0	12.26	25.24	56.10	04:33.50	16.16	01:03.70			5.74	12.38
56.5	12.27	25.28	56.20	04:34.50	16.18	01:03.90			5.73	12.36
56.0	12.28	25.32	56.30	04:35.50	16.20	01:04.10			5.72	12.34
55.5	12.29	25.36	56.40	04:36.50	16.22	01:04.30			5.71	12.32
55.0	12.30	25.40	56.50	04:37.50	16.24	01:04.50	1.60	3.00	5.70	12.30
54.5	12.31	25.44	56.60	04:38.50	16.26	01:04.70			5.69	12.28
54.0	12.32	25.48	56.70	04:39.50	16.28	01:04.90			5.68	12.26
53.5	12.33	25.52	56.80	04:40.50	16.30	01:05.10			5.67	12.24
53.0	12.34	25.56	56.90	04:41.50	16.32	01:05.30			5.66	12.22
52.5	12.35	25.60	57.00	04:42.50	16.34	01:05.50			5.65	12.20
52.0	12.36	25.64	57.10	04:43.50	16.36	01:05.70			5.64	12.18
51.5	12.37	25.68	57.20	04:44.50	16.38	01:05.90			5.63	12.16
51.0	12.38	25.72	57.30	04:45.50	16.40	01:06.10			5.62	12.14
50.5	12.39	25.76	57.40	04:46.50	16.42	01:06.30			5.61	12.12
50.0	12.40	25.80	57.50	04:47.50	16.44	01:06.50	1.56	2.80	5.60	12.10
49.5	12.41	25.84	57.60	04:48.50	16.46	01:06.70			5.58	12.08
49.0	12.42	25.88	57.70	04:49.50	16.48	01:06.90			5.56	12.06
48.5	12.43	25.92	57.80	04:50.50	16.50	01:07.10			5.54	12.04
48.0	12.44	25.96	57.90	04:51.50	16.52	01:07.30			5.52	12.02
47.5	12.45	26.00	58.00	04:52.50	16.54	01:07.50			5.50	12.00
47.0	12.46	26.04	58.10	04:53.50	16.56	01:07.70			5.48	11.98
46.5	12.47	26.08	58.20	04:54.50	16.58	01:07.90			5.46	11.96
46.0	12.48	26.12	58.30	04:55.50	16.60	01:08.10			5.44	11.94
45.5	12.49	26.16	58.40	04:56.50	16.62	01:08.30			5.42	11.92
45.0	12.50	26.20	58.50	04:57.50	16.64	01:08.50	1.52		5.40	11.90
44.5	12.51	26.24	58.60	04:58.50	16.66	01:08.70			5.38	11.88
44.0	12.52	26.28	58.70	04:59.50	16.68	01:08.90			5.36	11.86
43.5	12.53	26.32	58.80	05:00.50	16.70	01:09.10			5.34	11.84
43.0	12.54	26.36	58.90	05:01.50	16.72	01:09.30			5.32	11.82
42.5	12.55	26.40	59.00	05:02.50	16.74	01:09.50			5.30	11.80

2020年五年一贯制

分值	100米 成绩/米	200米 成绩/米	400米 成绩/米	1500米 成绩/米	110米栏 成绩/米	400米栏 成绩/米	跳高 成绩/米	撑杆跳高 成绩/米	跳远 成绩/米	三级跳远 成绩/米
42.0	12.56	26.44	59.10	05:03.50	16.76	01:09.70			5.28	11.78
41.5	12.57	26.48	59.20	05:04.50	16.78	01:09.90			5.26	11.76
41.0	12.58	26.52	59.30	05:05.50	16.80	01:10.10			5.24	11.74
40.5	12.59	26.56	59.40	05:06.50	16.82	01:10.30			5.22	11.72
40.0	12.60	26.60	59.50	05:07.50	16.84	01:10.50	1.48		5.20	11.70
39.5	12.61	26.64	59.60	05:08.50	16.86	01:10.70			5.16	11.68
39.0	12.62	26.68	59.70	05:09.50	16.88	01:10.90			5.12	11.66
38.5	12.63	26.72	59.80	05:10.50	16.90	01:11.10			5.08	11.64
38.0	12.64	26.76	59.90	05:11.50	16.92	01:11.30			5.04	11.62
37.5	12.65	26.80	01:00.00	05:12.50	16.94	01:11.50			5.00	11.60
37.0	12.66	26.84	01:00.10	05:13.50	16.96	01:11.70			4.96	11.58
36.5	12.67	26.88	01:00.20	05:14.50	16.98	01:11.90			4.92	11.56
36.0	12.68	26.92	01:00.30	05:15.50	17.00	01:12.10			4.88	11.54
35.5	12.69	26.96	01:00.40	05:16.50	17.02	01:12.30			4.84	11.52
35.0	12.71	27.00	01:00.65	05:17.50	17.04	01:12.50			4.80	11.50
34.5	12.73	27.04	01:00.90	05:18.50	17.06	01:12.70			4.76	11.48
34.0	12.75	27.08	01:01.15	05:19.50	17.08	01:12.90			4.72	11.46
33.5	12.77	27.12	01:01.40	05:20.50	17.10	01:13.10			4.68	11.44
33.0	12.79	27.16	01:01.65	05:21.50	17.12	01:13.30			4.64	11.42
32.5	12.81	27.20	01:01.90	05:22.50	17.14	01:13.50			4.60	11.40
32.0	12.83	27.24	01:02.15	05:23.50	17.16	01:13.70			4.56	11.38
31.5	12.85	27.28	01:02.40	05:24.50	17.18	01:13.90			4.52	11.36
31.0	12.87	27.32	01:02.65	05:25.50	17.20	01:14.10			4.48	11.34
30.5	12.89	27.36	01:02.90	05:26.50	17.22	01:14.30			4.44	11.32
30.0	12.91	27.40	01:03.15	05:27.50	17.24	01:14.50			4.40	11.30
29.5	12.93	27.44	01:03.40	05:28.75	17.26	01:14.90			4.36	11.28
29.0	12.95	27.48	01:03.65	05:30.00	17.28	01:15.30			4.32	11.26
28.5	12.97	27.52	01:03.90	05:31.25	17.30	01:15.70			4.28	11.24
28.0	12.99	27.56	01:04.15	05:32.50	17.32	01:16.10			4.24	11.22
27.5	13.01	27.60	01:04.40	05:33.75	17.34	01:16.50			4.20	11.20
27.0	13.03	27.64	01:04.65	05:35.00	17.36	01:16.90			4.16	11.18
26.5	13.05	27.68	01:04.90	05:36.25	17.38	01:17.30			4.12	11.16
26.0	13.07	27.72	01:05.15	05:37.50	17.40	01:17.70			4.08	11.14
25.5	13.09	27.76	01:05.40	05:38.75	17.42	01:18.10			4.04	11.12
25.0	13.11	27.80	01:05.65	05:40.00	17.44	01:18.50			4.00	11.10
24.5	13.13	27.84	01:05.90	05:41.25	17.46	01:18.90			3.96	11.08
24.0	13.15	27.88	01:06.15	05:42.50	17.48	01:19.30			3.92	11.06
23.5	13.17	27.92	01:06.40	05:43.75	17.50	01:19.70			3.88	11.04
23.0	13.19	27.96	01:06.65	05:45.00	17.52	01:20.10			3.84	11.02

2020年五年一贯制

分值	100米 成绩/米	200米 成绩/米	400米 成绩/米	1500米 成绩/米	110米栏 成绩/米	400米栏 成绩/米	跳高 成绩/米	撑杆跳高 成绩/米	跳远 成绩/米	三级跳远 成绩/米
22.5	13.21	28.00	01:06.90	05:46.25	17.54	01:20.50			3.80	11.00
22.0	13.23	28.04	01:07.15	05:47.50	17.56	01:20.90			3.76	
21.5	13.25	28.08	01:07.40	05:48.75	17.58	01:21.30			3.72	
21.0	13.27	28.12	01:07.65	05:50.00	17.60	01:21.70			3.68	
20.5	13.29	28.16	01:07.90	05:51.25	17.62	01:22.10			3.64	
20.0	13.31	28.20	01:08.15	05:52.50	17.64	01:22.50			3.60	
19.5	13.33	28.24	01:08.40	05:53.75	17.66	01:22.90			3.56	
19.0	13.35	28.28	01:08.65	05:55.00	17.68	01:23.30			3.52	
18.5	13.37	28.32	01:08.90	05:56.25	17.70	01:23.70			3.48	
18.0	13.39	28.36	01:09.15	05:57.50	17.72	01:24.10			3.44	
17.5	13.41	28.40	01:09.40	05:58.75	17.74	01:24.50			3.40	
17.0	13.43	28.44	01:09.65	06:00.00	17.76	01:24.90			3.36	
16.5	13.45	28.48	01:09.90	06:01.25	17.78	01:25.30			3.32	
16.0	13.47	28.52	01:10.15	06:02.50	17.80	01:25.70			3.28	
15.5	13.49	28.56	01:10.40	06:03.75	17.82	01:26.10			3.24	
15.0	13.51	28.60	01:10.65	06:05.00	17.84	01:26.50			3.20	
14.5	13.53	28.64	01:10.90	06:06.25	17.86	01:26.90			3.16	
14.0	13.55	28.68	01:11.15	06:07.50	17.88	01:27.30			3.12	
13.5	13.57	28.72	01:11.40	06:08.75	17.90	01:27.70			3.08	
13.0	13.59	28.76	01:11.65	06:10.00	17.92	01:28.10			3.04	
12.5	13.61	28.80	01:11.90	06:11.25	17.94	01:28.50			3.00	
12.0	13.63	28.84	01:12.15	06:12.50	17.96	01:28.90			2.96	
11.5	13.65	28.88	01:12.40	06:13.75	17.98	01:29.30			2.92	
11.0	13.67	28.92	01:12.65	06:15.00	18.00	01:29.70			2.88	
10.5	13.69	28.96	01:12.90	06:16.25	18.02	01:30.10			2.84	
10.0	13.71	29.00	01:13.15	06:17.50	18.04	01:30.50			2.80	
9.5	13.73	29.04	01:13.40	06:18.75	18.06	01:30.90			2.76	
9.0	13.75	29.08	01:13.65	06:20.00	18.08	01:31.30			2.72	
8.5	13.77	29.12	01:13.90	06:21.25	18.10	01:31.70			2.68	
8.0	13.79	29.16	01:14.15	06:22.50	18.12	01:32.10			2.64	
7.5	13.81	29.20	01:14.40	06:23.75	18.14	01:32.50			2.60	
7.0	13.83	29.24	01:14.65	06:25.00	18.16	01:32.90			2.56	
6.5	13.85	29.28	01:14.90	06:26.25	18.18	01:33.30			2.52	
6.0	13.87	29.32	01:15.15	06:27.50	18.20	01:33.70			2.48	
5.5	13.89	29.36	01:15.40	06:28.75	18.22	01:34.10			2.44	
5.0	13.91	29.40	01:15.65	06:30.00	18.24	01:34.50			2.40	
4.5	13.93	29.44	01:15.90	06:31.25	18.26	01:34.90			2.36	
4.0	13.95	29.48	01:16.15	06:32.50	18.28	01:35.30			2.32	
3.5	13.97	29.52	01:16.40	06:33.75	18.30	01:35.70			2.28	

2020 年五年一贯制

分值	100 米 成绩/米	200 米 成绩/米	400 米 成绩/米	1500 米 成绩/米	110 米栏 成绩/米	400 米栏 成绩/米	跳高 成绩/米	撑杆跳高 成绩/米	跳远 成绩/米	三级跳远 成绩/米
3.0	13.99	29.56	01:16.65	06:35.00	18.32	01:36.10			2.24	
2.5	14.01	29.60	01:16.90	06:36.25	18.34	01:36.50			2.20	
2.0	14.03	29.64	01:17.15	06:37.50	18.36	01:36.90			2.16	
1.5	14.05	29.68	01:17.40	06:38.75	18.38	01:37.30			2.12	
1.0	14.07	29.72	01:17.65	06:40.00	18.40	01:37.70			2.08	
0.5	14.09	29.76	01:17.90	06:41.25	18.42	01:38.10			2.04	
0	14.11	29.80	01:18.15	06:42.50	18.44	01:38.50			2.00	

田径考试评分标准（女子）

分值	100米 成绩/米	200米 成绩/米	400米 成绩/米	800米 成绩/米	100米栏 成绩/米	400米栏 成绩/米	跳高 成绩/米	撑杆跳高 成绩/米	跳远 成绩/米	三级跳远 成绩/米
100	12.80	26.50	01:01.70	02:22.40	15.20	01:07.20	1.64	3.00	5.40	11.20
99.5	12.81	26.52	01:01.75	02:22.52	15.21	01:07.26			5.39	11.19
99	12.82	26.54	01:01.80	02:22.64	15.22	01:07.32			5.38	11.18
98.5	12.83	26.56	01:01.85	02:22.76	15.23	01:07.38			5.37	11.17
98	12.84	26.58	01:01.90	02:22.88	15.24	01:07.44			5.36	11.16
97.5	12.85	26.60	01:01.95	02:23.00	15.25	01:07.50			5.35	11.15
97	12.86	26.62	01:02.00	02:23.12	15.26	01:07.56			5.34	11.14
96.5	12.87	26.64	01:02.05	02:23.24	15.27	01:07.62			5.33	11.13
96	12.88	26.66	01:02.10	02:23.36	15.28	01:07.68			5.32	11.12
95.5	12.89	26.68	01:02.15	02:23.48	15.29	01:07.74			5.31	11.11
95	12.90	26.70	01:02.20	02:23.60	15.30	01:07.80	1.62	2.90	5.30	11.10
94.5	12.91	26.72	01:02.25	02:23.72	15.31	01:07.86			5.29	11.09
94	12.92	26.74	01:02.30	02:23.84	15.32	01:07.92			5.28	11.08
93.5	12.93	26.76	01:02.35	02:23.96	15.33	01:07.98			5.27	11.07
93	12.94	26.78	01:02.40	02:24.08	15.34	01:08.04			5.26	11.06
92.5	12.95	26.80	01:02.45	02:24.20	15.35	01:08.10			5.25	11.05
92	12.96	26.82	01:02.50	02:24.32	15.36	01:08.16			5.24	11.04
91.5	12.97	26.84	01:02.55	02:24.44	15.37	01:08.22			5.23	11.03
91	12.98	26.86	01:02.60	02:24.56	15.38	01:08.28			5.22	11.02
90.5	12.99	26.88	01:02.65	02:24.68	15.39	01:08.34			5.21	11.01
90	13.00	26.90	01:02.70	02:24.80	15.40	01:08.40	1.60	2.80	5.20	11.00
89.5	13.01	26.92	01:02.75	02:24.92	15.41	01:08.46			5.19	10.99
89	13.02	26.94	01:02.80	02:25.04	15.42	01:08.52			5.18	10.98
88.5	13.03	26.96	01:02.85	02:25.16	15.43	01:08.58			5.17	10.97
88	13.04	26.98	01:02.90	02:25.28	15.44	01:08.64			5.16	10.96
87.5	13.05	27.00	01:02.95	02:25.40	15.45	01:08.70			5.15	10.95
87	13.06	27.02	01:03.00	02:25.52	15.46	01:08.76			5.14	10.94
86.5	13.07	27.04	01:03.05	02:25.64	15.47	01:08.82			5.13	10.93
86	13.08	27.06	01:03.10	02:25.76	15.48	01:08.88			5.12	10.92
85.5	13.09	27.08	01:03.15	02:25.88	15.49	01:08.94			5.11	10.91
85	13.10	27.10	01:03.20	02:26.00	15.50	01:09.00	1.58	2.70	5.10	10.90
84.5	13.11	27.12	01:03.25	02:26.12	15.52	01:09.06			5.09	10.89
84	13.12	27.14	01:03.30	02:26.24	15.54	01:09.12			5.08	10.88
83.5	13.13	27.16	01:03.35	02:26.36	15.56	01:09.18			5.07	10.87
83	13.14	27.18	01:03.40	02:26.48	15.58	01:09.24			5.06	10.86
82.5	13.15	27.20	01:03.45	02:26.60	15.60	01:09.30			5.05	10.85
82	13.16	27.22	01:03.50	02:26.72	15.62	01:09.36			5.04	10.84
81.5	13.17	27.24	01:03.55	02:26.84	15.64	01:09.42			5.03	10.83

2020年五年一贯制

分值	100米 成绩/米	200米 成绩/米	400米 成绩/米	800米 成绩/米	100米栏 成绩/米	400米栏 成绩/米	跳高 成绩/米	撑杆跳高 成绩/米	跳远 成绩/米	三级跳远 成绩/米
81	13.18	27.26	01:03.60	02:26.96	15.66	01:09.48			5.02	10.82
80.5	13.19	27.28	01:03.65	02:27.08	15.68	01:09.54			5.01	10.81
80	13.20	27.30	01:03.70	02:27.20	15.70	01:09.60	1.56	2.60	5.00	10.80
79.5	13.21	27.33	01:03.75	02:27.32	15.72	01:09.66			4.99	10.78
79	13.22	27.36	01:03.80	02:27.44	15.74	01:09.72			4.98	10.76
78.5	13.23	27.39	01:03.85	02:27.56	15.76	01:09.78			4.97	10.74
78	13.24	27.42	01:03.90	02:27.68	15.78	01:09.84			4.96	10.72
77.5	13.25	27.45	01:03.95	02:27.80	15.80	01:09.90			4.95	10.70
77	13.26	27.48	01:04.00	02:27.92	15.82	01:09.96			4.94	10.68
76.5	13.27	27.51	01:04.05	02:28.04	15.84	01:10.02			4.93	10.66
76	13.28	27.54	01:04.10	02:28.16	15.86	01:10.08			4.92	10.64
75.5	13.29	27.57	01:04.15	02:28.28	15.88	01:10.14			4.91	10.62
75	13.30	27.60	01:04.20	02:28.40	15.90	01:10.20	1.53	2.50	4.90	10.60
74.5	13.31	27.63	01:04.25	02:28.52	15.92	01:10.26			4.89	10.58
74	13.32	27.66	01:04.30	02:28.64	15.94	01:10.32			4.88	10.56
73.5	13.33	27.69	01:04.35	02:28.76	15.96	01:10.38			4.87	10.54
73	13.34	27.72	01:04.40	02:28.88	15.98	01:10.44			4.86	10.52
72.5	13.35	27.75	01:04.45	02:29.00	16.00	01:10.50			4.85	10.50
72	13.36	27.78	01:04.50	02:29.12	16.02	01:10.56			4.84	10.48
71.5	13.37	27.81	01:04.55	02:29.24	16.04	01:10.62			4.83	10.46
71	13.38	27.84	01:04.60	02:29.36	16.06	01:10.68			4.82	10.44
70.5	13.39	27.87	01:04.65	02:29.48	16.08	01:10.74			4.81	10.42
70	13.40	27.90	01:04.70	02:29.60	16.10	01:10.80	1.50	2.40	4.80	10.40
69.5	13.41	27.93	01:04.75	02:29.72	16.12	01:10.86			4.79	10.38
69	13.42	27.96	01:04.80	02:29.84	16.14	01:10.92			4.78	10.36
68.5	13.43	27.99	01:04.85	02:29.96	16.16	01:10.98			4.77	10.34
68	13.44	28.02	01:04.90	02:30.08	16.18	01:11.04			4.76	10.32
67.5	13.45	28.05	01:04.95	02:30.20	16.20	01:11.10			4.75	10.30
67	13.46	28.08	01:05.00	02:30.32	16.22	01:11.16			4.74	10.28
66.5	13.47	28.11	01:05.05	02:30.44	16.24	01:11.22			4.73	10.26
66	13.48	28.14	01:05.10	02:30.56	16.26	01:11.28			4.72	10.24
65.5	13.49	28.17	01:05.15	02:30.68	16.28	01:11.34			4.71	10.22
65	13.50	28.20	01:05.20	02:30.80	16.30	01:11.40	1.47	2.30	4.70	10.20
64.5	13.51	28.23	01:05.25	02:30.92	16.32	01:11.46			4.69	10.18
64	13.52	28.26	01:05.30	02:31.04	16.34	01:11.52			4.68	10.16
63.5	13.53	28.29	01:05.35	02:31.16	16.36	01:11.58			4.67	10.14
63	13.54	28.32	01:05.40	02:31.28	16.38	01:11.64			4.66	10.12
62.5	13.55	28.35	01:05.45	02:31.40	16.40	01:11.70			4.65	10.10
62	13.56	28.38	01:05.50	02:31.52	16.42	01:11.76			4.64	10.08

2020年五年一贯制

分值	100米 成绩/米	200米 成绩/米	400米 成绩/米	800米 成绩/米	100米栏 成绩/米	400米栏 成绩/米	跳高 成绩/米	撑杆跳高 成绩/米	跳远 成绩/米	三级跳远 成绩/米
61.5	13.57	28.41	01:05.55	02:31.64	16.44	01:11.82			4.63	10.06
61	13.58	28.44	01:05.60	02:31.76	16.46	01:11.88			4.62	10.04
60.5	13.59	28.47	01:05.65	02:31.88	16.48	01:11.94			4.61	10.02
60	13.60	28.50	01:05.70	02:32.12	16.50	01:12.00	1.44	2.20	4.60	10.00
59.5	13.61	28.53	01:05.75	02:32.36	16.52	01:12.06			4.59	9.98
59	13.62	28.56	01:05.80	02:32.60	16.54	01:12.12			4.58	9.96
58.5	13.63	28.59	01:05.85	02:32.84	16.56	01:12.18			4.57	9.94
58	13.64	28.62	01:05.90	02:33.08	16.58	01:12.24			4.56	9.92
57.5	13.65	28.65	01:05.95	02:33.32	16.60	01:12.30			4.55	9.90
57	13.66	28.68	01:06.00	02:33.56	16.62	01:12.36			4.54	9.88
56.5	13.67	28.71	01:06.05	02:33.80	16.64	01:12.42			4.53	9.86
56	13.68	28.74	01:06.10	02:34.04	16.66	01:12.48			4.52	9.84
55.5	13.69	28.77	01:06.15	02:34.28	16.68	01:12.54			4.51	9.82
55	13.70	28.80	01:06.25	02:34.52	16.70	01:12.60	1.40	2.00	4.50	9.80
54.5	13.71	28.83	01:06.35	02:34.88	16.72	01:12.66			4.49	9.78
54	13.72	28.86	01:06.45	02:35.24	16.74	01:12.72			4.48	9.76
53.5	13.73	28.89	01:06.55	02:35.60	16.76	01:12.78			4.47	9.74
53	13.74	28.92	01:06.65	02:35.96	16.78	01:12.84			4.46	9.72
52.5	13.75	28.95	01:06.75	02:36.32	16.80	01:12.90			4.45	9.70
52	13.76	28.98	01:06.85	02:36.68	16.82	01:12.96			4.44	9.68
51.5	13.77	29.01	01:06.95	02:37.04	16.84	01:13.02			4.43	9.66
51	13.78	29.04	01:07.05	02:37.40	16.86	01:13.08			4.42	9.64
50.5	13.79	29.07	01:07.15	02:37.76	16.88	01:13.14			4.41	9.62
50	13.80	29.10	01:07.25	02:38.12	16.90	01:13.20	1.36	1.80	4.40	9.60
49.5	13.81	29.13	01:07.50	02:38.72	16.92	01:14.02			4.39	9.58
49	13.82	29.16	01:07.75	02:39.32	16.94	01:14.84			4.38	9.56
48.5	13.83	29.19	01:08.00	02:39.92	16.96	01:15.66			4.37	9.54
48	13.84	29.22	01:08.25	02:40.52	16.98	01:16.48			4.36	9.52
47.5	13.85	29.25	01:08.50	02:41.12	17.00	01:17.30			4.35	9.50
47	13.86	29.28	01:08.75	02:41.72	17.02	01:18.12			4.34	9.48
46.5	13.87	29.31	01:09.00	02:42.32	17.04	01:18.94			4.33	9.46
46	13.88	29.34	01:09.25	02:42.92	17.06	01:19.76			4.32	9.44
45.5	13.89	29.37	01:09.50	02:43.52	17.08	01:20.58			4.31	9.42
45	13.90	29.40	01:09.75	02:44.12	17.10	01:21.40	1.32		4.30	9.40
44.5	13.91	29.43	01:10.00	02:44.72	17.12	01:22.22			4.29	9.38
44	13.92	29.46	01:10.25	02:45.32	17.14	01:23.04			4.28	9.36
43.5	13.93	29.49	01:10.50	02:45.92	17.16	01:23.86			4.27	9.34
43	13.94	29.52	01:10.75	02:46.52	17.18	01:24.68			4.26	9.32
42.5	13.95	29.55	01:11.00	02:47.12	17.20	01:25.50			4.25	9.30

2020年五年一贯制

分值	100米 成绩/米	200米 成绩/米	400米 成绩/米	800米 成绩/米	100米栏 成绩/米	400米栏 成绩/米	跳高 成绩/米	撑杆跳高 成绩/米	跳远 成绩/米	三级跳远 成绩/米
42	13.96	29.58	01:11.25	02:47.72	17.22	01:26.32			4.24	9.28
41.5	13.97	29.61	01:11.50	02:48.32	17.24	01:27.14			4.23	9.26
41	13.98	29.64	01:11.75	02:48.92	17.26	01:27.96			4.22	9.24
40.5	13.99	29.67	01:12.00	02:49.52	17.28	01:28.78			4.21	9.22
40	14.00	29.70	01:12.25	02:50.12	17.30	01:29.60	1.28		4.20	9.20
39.5	14.01	29.73	01:12.50	02:50.96	17.32	01:30.42			4.19	9.18
39	14.02	29.76	01:12.75	02:51.80	17.34	01:31.24			4.18	9.16
38.5	14.03	29.79	01:13.00	02:52.64	17.36	01:32.06			4.17	9.14
38	14.04	29.82	01:13.25	02:53.48	17.38	01:32.88			4.16	9.12
37.5	14.05	29.85	01:13.50	02:54.32	17.40	01:33.70			4.15	9.10
37	14.06	29.88	01:13.75	02:55.16	17.42	01:34.52			4.14	9.08
36.5	14.07	29.91	01:14.00	02:56.00	17.44	01:35.34			4.13	9.06
36	14.08	29.94	01:14.25	02:56.84	17.46	01:36.16			4.12	9.04
35.5	14.09	29.97	01:14.50	02:57.68	17.48	01:36.98			4.11	9.02
35	14.10	30.00	01:14.75	02:58.52	17.50	01:37.80			4.10	9.00
34.5	14.11	30.03	01:15.00	02:59.36	17.52	01:38.62			4.09	
34	14.12	30.06	01:15.25	03:00.20	17.54	01:39.44			4.08	
33.5	14.13	30.09	01:15.50	03:01.04	17.56	01:40.26			4.07	
33	14.14	30.12	01:15.75	03:01.88	17.58	01:41.08			4.06	
32.5	14.15	30.15	01:16.00	03:02.72	17.60	01:41.90			4.05	
32	14.16	30.18	01:16.25	03:03.56	17.62	01:42.72			4.04	
31.5	14.17	30.21	01:16.50	03:04.40	17.64	01:43.54			4.03	
31	14.18	30.24	01:16.75	03:05.24	17.66	01:44.36			4.02	
30.5	14.19	30.27	01:17.00	03:06.08	17.68	01:45.18			4.01	
30	14.20	30.30	01:17.25	03:06.92	17.70	01:46.00			4.00	
29.5	14.21	30.33	01:17.50	03:07.88	17.74	01:46.82			3.95	
29	14.22	30.36	01:17.75	03:08.84	17.78	01:47.64			3.90	
28.5	14.23	30.39	01:18.00	03:09.80	17.82	01:48.46			3.85	
28	14.24	30.42	01:18.25	03:10.76	17.86	01:49.28			3.80	
27.5	14.25	30.45	01:18.50	03:11.72	17.90	01:50.10			3.75	
27	14.26	30.48	01:18.75	03:12.68	17.94	01:50.92			3.70	
26.5	14.27	30.51	01:19.00	03:13.64	17.98	01:51.74			3.65	
26	14.28	30.54	01:19.25	03:14.60	18.02	01:52.56			3.60	
25.5	14.29	30.57	01:19.50	03:15.56	18.06	01:53.38			3.55	
25	14.30	30.60	01:19.75	03:16.52	18.10	01:54.20			3.50	
24.5	14.31	30.63	01:20.00	03:17.48	18.14	01:55.02			3.45	
24	14.32	30.66	01:20.25	03:18.44	18.18	01:55.84			3.40	
23.5	14.33	30.69	01:20.50	03:19.40	18.22	01:56.66			3.35	
23	14.34	30.72	01:20.75	03:20.36	18.26	01:57.48			3.30	

2020年五年一贯制

分值	100米 成绩/米	200米 成绩/米	400米 成绩/米	800米 成绩/米	100米栏 成绩/米	400米栏 成绩/米	跳高 成绩/米	撑杆跳高 成绩/米	跳远 成绩/米	三级跳远 成绩/米
22.5	14.35	30.75	01:21.00	03:21.32	18.30	01:58.30			3.25	
22	14.36	30.78	01:21.25	03:22.28	18.34	01:59.12			3.20	
21.5	14.37	30.81	01:21.50	03:23.24	18.38	01:59.94			3.15	
21	14.38	30.84	01:21.75	03:24.20	18.42	02:00.76			3.10	
20.5	14.39	30.87	01:22.00	03:25.16	18.46	02:01.58			3.05	
20	14.40	30.90	01:22.25	03:26.12	18.50	02:02.40			3.00	
19.5	14.46	30.95	01:23.00	03:27.08	18.54	02:03.22			2.95	
19	14.52	31.00	01:23.75	03:28.04	18.58	02:04.04			2.90	
18.5	14.58	31.05	01:24.50	03:29.00	18.62	02:04.86			2.85	
18	14.64	31.10	01:25.25	03:29.96	18.66	02:05.68			2.80	
17.5	14.70	31.15	01:26.00	03:30.92	18.70	02:06.50			2.75	
17	14.76	31.20	01:26.75	03:31.88	18.74	02:07.32			2.70	
16.5	14.82	31.25	01:27.50	03:32.84	18.78	02:08.14			2.65	
16	14.88	31.30	01:28.25	03:33.80	18.82	02:08.96			2.60	
15.5	14.94	31.35	01:29.00	03:36.12	18.86	02:09.78			2.55	
15	15.00	31.40	01:29.75	03:38.44	18.90	02:10.60			2.50	
14.5	15.06	31.45	01:30.50	03:40.76	18.94	02:11.42			2.45	
14	15.12	31.50	01:31.25	03:43.08	18.98	02:12.24			2.40	
13.5	15.18	31.55	01:32.00	03:45.40	19.02	02:13.06			2.35	
13	15.24	31.60	01:32.75	03:47.72	19.06	02:13.88			2.30	
12.5	15.30	31.65	01:33.50	03:50.04	19.10	02:14.70			2.25	
12	15.36	31.70	01:34.25	03:52.36	19.14	02:15.52			2.20	
11.5	15.42	31.75	01:35.00	03:54.68	19.18	02:16.34			2.15	
11	15.48	31.80	01:35.75	03:57.00	19.22	02:17.16			2.10	
10.5	15.54	31.85	01:36.50	03:59.32	19.26	02:17.98			2.05	
10	15.60	31.90	01:37.25	04:01.64	19.30	02:18.80			2.00	
9.5	15.66	31.95	01:38.00	04:03.96	19.34	02:19.62			1.95	
9	15.72	32.00	01:38.75	04:06.28	19.38	02:20.44			1.90	
8.5	15.78	32.05	01:39.50	04:08.60	19.42	02:21.26			1.85	
8	15.84	32.10	01:40.25	04:10.92	19.46	02:22.08			1.80	
7.5	15.90	32.15	01:41.00	04:13.24	19.50	02:22.90			1.75	
7	15.96	32.20	01:41.75	04:15.56	19.54	02:23.72			1.70	
6.5	16.02	32.25	01:42.50	04:17.88	19.58	02:24.54			1.65	
6	16.08	32.30	01:43.25	04:20.20	19.62	02:25.36			1.60	
5.5	16.14	32.35	01:44.00	04:22.52	19.66	02:26.18			1.55	
5	16.20	32.40	01:44.75	04:24.84	19.70	02:27.00			1.50	
4.5	16.26	32.45	01:45.50	04:27.16	19.74	02:27.82			1.45	
4	16.32	32.50	01:46.25	04:29.48	19.78	02:28.64			1.40	
3.5	16.38	32.55	01:47.00	04:31.80	19.82	02:29.46			1.35	

2020 年五年一贯制

分值	100 米 成绩/米	200 米 成绩/米	400 米 成绩/米	800 米 成绩/米	100 米栏 成绩/米	400 米栏 成绩/米	跳高 成绩/米	撑杆跳高 成绩/米	跳远 成绩/米	三级跳远 成绩/米
3	16.44	32.60	01:47.75	04:34.12	19.86	02:30.28			1.30	
2.5	16.50	32.65	01:48.50	04:36.44	19.90	02:31.10			1.25	
2	16.56	32.70	01:49.25	04:38.76	19.94	02:31.92			1.20	
1.5	16.62	32.75	01:50.00	04:41.08	19.98	02:32.74			1.15	
1	16.68	32.80	01:50.75	04:43.40	20.02	02:33.56			1.10	
0.5	16.74	32.85	01:51.50	04:45.72	20.06	02:34.38			1.05	
0	16.80	32.90	01:52.25	04:48.04	20.10	02:35.20			1.00	

(二) 游 泳

一、测试指标及分值

类别	基本技术	实战能力
指标	100 米混合泳	专项成绩(正式的比赛项目)
分值	50 分	50 分

二、测试方法

(一) 100 米混合泳

1. 测试方法

(1) 在 25 米游泳池, 考生从出发台出发, 每种泳式游 25 米, 按个人混合泳比赛规则进行。

(2) 每组考生不超过 4 名, 每名考生只进行一个赛次。

(3) 考生成排坐于一端, 按名单顺序依次进行测试(男、女分别进行)。

(4) 测试时应有发令员 1 名、每泳道 1 名计时员进行测试, 按比赛规则决定成绩。

2. 成绩评定

根据下表所示的游泳专项招生考试评分表(100 分制) 评定考生的技术成绩(100 米混合泳)。查表所得的分数乘以 50%为该项目的分值。

(三) 专项测试

1. 测试方法

考生按照正式的竞赛项目任选一项进行测试。考生成排坐于一端, 按照考生的名单顺序(先男后女)进行测试。考试时应至少有两名考评人员计时, 按照竞赛规则决定成绩。

2. 成绩评定

根据游泳专项考生考试评分表(100 分制) 评定考生的成绩。查表所得的分数乘以 50%为该项目的分值。

男子自由泳评分标准

分值/分	专项成绩/秒				
	50 米	100 米	200 米	400 米	800 米
100	28.00	01:06.00	02:31.00	05:10.00	10:42.00
99	28.10	01:06.20	02:31.50	05:10.50	10:43.00
98	28.20	01:06.40	02:32.00	05:11.00	10:44.00
97	28.30	01:06.60	02:32.50	05:11.50	10:45.00
96	28.40	01:06.80	02:33.00	05:12.00	10:46.00
95	28.50	01:07.00	02:33.50	05:12.50	10:47.00
94	28.60	01:07.20	02:34.00	05:13.00	10:48.00
93	28.70	01:07.40	02:34.50	05:13.50	10:49.00
92	28.80	01:07.60	02:35.00	05:14.00	10:50.00
91	28.90	01:07.80	02:35.50	05:14.50	10:51.00
90	29.00	01:08.00	02:36.00	05:15.00	10:52.00
89	29.10	01:08.20	02:36.50	05:15.50	10:53.00
88	29.20	01:08.40	02:37.00	05:16.00	10:54.00
87	29.30	01:08.60	02:37.50	05:16.50	10:55.00
86	29.40	01:08.80	02:38.00	05:17.00	10:56.00
85	29.50	01:09.00	02:38.50	05:17.50	10:57.00
84	29.60	01:09.20	02:39.00	05:18.00	10:58.00
83	29.70	01:09.40	02:39.50	05:18.50	10:59.00
82	29.80	01:09.60	02:40.00	05:19.00	11:00.00
81	29.90	01:09.80	02:40.50	05:19.50	11:01.00
80	30.00	01:10.00	02:41.00	05:20.00	11:02.00
79	30.10	01:10.20	02:41.50	05:20.50	11:03.00
78	30.20	01:10.40	02:42.00	05:21.00	11:04.00
77	30.30	01:10.60	02:42.50	05:21.50	11:05.00
76	30.40	01:10.80	02:43.00	05:22.00	11:06.00
75	30.50	01:11.00	02:43.50	05:22.50	11:07.00
74	30.60	01:11.20	02:44.00	05:23.00	11:08.00
73	30.70	01:11.40	02:44.50	05:23.50	11:09.00
72	30.80	01:11.60	02:45.00	05:24.00	11:10.00
71	30.90	01:11.80	02:45.50	05:24.50	11:11.00
70	31.00	01:12.00	02:46.00	05:25.00	11:12.00
69	31.10	01:12.20	02:46.50	05:25.50	11:13.00
68	31.20	01:12.40	02:47.00	05:26.00	11:14.00
67	31.30	01:12.60	02:47.50	05:26.50	11:15.00
66	31.40	01:12.80	02:48.00	05:27.00	11:16.00
65	31.50	01:13.00	02:48.50	05:27.50	11:17.00
64	31.60	01:13.20	02:49.00	05:28.00	11:18.00
63	31.70	01:13.40	02:49.50	05:28.50	11:19.00
62	31.80	01:13.60	02:50.00	05:29.00	11:20.00
61	31.90	01:13.80	02:50.50	05:29.50	11:21.00
60	32.00	01:14.00	02:51.00	05:30.00	11:22.00
59	32.10	01:14.20	02:51.50	05:30.50	11:23.00
58	32.20	01:14.40	02:52.00	05:31.00	11:24.00
57	32.30	01:14.60	02:52.50	05:31.50	11:25.00
56	32.40	01:14.80	02:53.00	05:32.00	11:26.00
55	32.50	01:15.00	02:53.50	05:32.50	11:27.00

分值/分	专项成绩/秒				
	50 米	100 米	200 米	400 米	800 米
54	32.60	01:15.20	02:54.00	05:33.00	11:28.00
53	32.70	01:15.40	02:54.50	05:33.50	11:29.00
52	32.80	01:15.60	02:55.00	05:34.00	11:30.00
51	32.90	01:15.80	02:55.50	05:34.50	11:31.00
50	33.00	01:16.00	02:56.00	05:35.00	11:32.00
49	33.10	01:16.20	02:56.50	05:35.50	11:33.00
48	33.20	01:16.40	02:57.00	05:36.00	11:34.00
47	33.30	01:16.60	02:57.50	05:36.50	11:35.00
46	33.40	01:16.80	02:58.00	05:37.00	11:36.00
45	33.50	01:17.00	02:58.50	05:37.50	11:37.00
44	33.60	01:17.20	02:59.00	05:38.00	11:38.00
43	33.70	01:17.40	02:59.50	05:38.50	11:39.00
42	33.80	01:17.60	03:00.00	05:39.00	11:40.00
41	33.90	01:17.80	03:00.50	05:39.50	11:41.00
40	34.00	01:18.00	03:01.00	05:40.00	11:42.00
39	34.10	01:18.20	03:01.50	05:40.50	11:43.00
38	34.20	01:18.40	03:02.00	05:41.00	11:44.00
37	34.30	01:18.60	03:02.50	05:41.50	11:45.00
36	34.40	01:18.80	03:03.00	05:42.00	11:46.00
35	34.50	01:19.00	03:03.50	05:42.50	11:47.00
34	34.60	01:19.20	03:04.00	05:43.00	11:48.00
33	34.70	01:19.40	03:04.50	05:43.50	11:49.00
32	34.80	01:19.60	03:05.00	05:44.00	11:50.00
31	34.90	01:19.80	03:05.50	05:44.50	11:51.00
30	35.00	01:20.00	03:06.00	05:45.00	11:52.00
29	35.10	01:20.20	03:06.50	05:45.50	11:53.00
28	35.20	01:20.40	03:07.00	05:46.00	11:54.00
27	35.30	01:20.60	03:07.50	05:46.50	11:55.00
26	35.40	01:20.80	03:08.00	05:47.00	11:56.00
25	35.50	01:21.00	03:08.50	05:47.50	11:57.00
24	35.60	01:21.20	03:09.00	05:48.00	11:58.00
23	35.70	01:21.40	03:09.50	05:48.50	11:59.00
22	35.80	01:21.60	03:10.00	05:49.00	12:00.00
21	35.90	01:21.80	03:10.50	05:49.50	12:01.00
20	36.00	01:22.00	03:11.00	05:50.00	12:02.00
19	36.10	01:22.20	03:11.50	05:50.50	12:03.00
18	36.20	01:22.40	03:12.00	05:51.00	12:04.00
17	36.30	01:22.60	03:12.50	05:51.50	12:05.00
16	36.40	01:22.80	03:13.00	05:52.00	12:06.00
15	36.50	01:23.00	03:13.50	05:52.50	12:07.00
14	36.60	01:23.20	03:14.00	05:53.00	12:08.00
13	36.70	01:23.40	03:14.50	05:53.50	12:09.00
12	36.80	01:23.60	03:15.00	05:54.00	12:10.00
11	36.90	01:23.80	03:15.50	05:54.50	12:11.00
10	37.00	01:24.00	03:16.00	05:55.00	12:12.00
9	37.10	01:24.20	03:16.50	05:55.50	12:13.00
8	37.20	01:24.40	03:17.00	05:56.00	12:14.00

分值/分	专项成绩/秒				
	50 米	100 米	200 米	400 米	800 米
7	37.30	01:24.60	03:17.50	05:56.50	12:15.00
6	37.40	01:24.80	03:18.00	05:57.00	12:16.00
5	37.50	01:25.00	03:18.50	05:57.50	12:17.00
4	37.60	01:25.20	03:19.00	05:58.00	12:18.00
3	37.70	01:25.40	03:19.50	05:58.50	12:19.00
2	37.80	01:25.60	03:20.00	05:59.00	12:20.00
1	37.90	01:25.80	03:20.50	05:59.50	12:21.00
0	38.00	01:26.00	03:21.00	06:00.00	12:22.00

男子仰泳考试评分标准

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
100	01:18.00	02:51.00
99	01:18.20	02:51.50
98	01:18.40	02:52.00
97	01:18.60	02:52.50
96	01:18.80	02:53.00
95	01:19.00	02:53.50
94	01:19.20	02:54.00
93	01:19.40	02:54.50
92	01:19.60	02:55.00
91	01:19.80	02:55.50
90	01:20.00	02:56.00
89	01:20.20	02:56.50
88	01:20.40	02:57.00
87	01:20.60	02:57.50
86	01:20.80	02:58.00
85	01:21.00	02:58.50
84	01:21.20	02:59.00
83	01:21.40	02:59.50
82	01:21.60	03:00.00
81	01:21.80	03:00.50
80	01:22.00	03:01.00
79	01:22.20	03:01.50
78	01:22.40	03:02.00
77	01:22.60	03:02.50
76	01:22.80	03:03.00
75	01:23.00	03:03.50
74	01:23.20	03:04.00
73	01:23.40	03:04.50
72	01:23.60	03:05.00
71	01:23.80	03:05.50
70	01:24.00	03:06.00
69	01:24.20	03:06.50
68	01:24.40	03:07.00
67	01:24.60	03:07.50
66	01:24.80	03:08.00
65	01:25.00	03:08.50
64	01:25.20	03:09.00
63	01:25.40	03:09.50
62	01:25.60	03:10.00
61	01:25.80	03:10.50
60	01:26.00	03:11.00
59	01:26.20	03:11.50
58	01:26.40	03:12.00
57	01:26.60	03:12.50
56	01:26.80	03:13.00
55	01:27.00	03:13.50

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
54	01:27.20	03:14.00
53	01:27.40	03:14.50
52	01:27.60	03:15.00
51	01:27.80	03:15.50
50	01:28.00	03:16.00
49	01:28.20	03:16.50
48	01:28.40	03:17.00
47	01:28.60	03:17.50
46	01:28.80	03:18.00
45	01:29.00	03:18.50
44	01:29.20	03:19.00
43	01:29.40	03:19.50
42	01:29.60	03:20.00
41	01:29.80	03:20.50
40	01:30.00	03:21.00
39	01:30.20	03:21.50
38	01:30.40	03:22.00
37	01:30.60	03:22.50
36	01:30.80	03:23.00
35	01:31.00	03:23.50
34	01:31.20	03:24.00
33	01:31.40	03:24.50
32	01:31.60	03:25.00
31	01:31.80	03:25.50
30	01:32.00	03:26.00
29	01:32.20	03:26.50
28	01:32.40	03:27.00
27	01:32.60	03:27.50
26	01:32.80	03:28.00
25	01:33.00	03:28.50
24	01:33.20	03:29.00
23	01:33.40	03:29.50
22	01:33.60	03:30.00
21	01:33.80	03:30.50
20	01:34.00	03:31.00
19	01:34.20	03:31.50
18	01:34.40	03:32.00
17	01:34.60	03:32.50
16	01:34.80	03:33.00
15	01:35.00	03:33.50
14	01:35.20	03:34.00
13	01:35.40	03:34.50
12	01:35.60	03:35.00
11	01:35.80	03:35.50
10	01:36.00	03:36.00
9	01:36.20	03:36.50
8	01:36.40	03:37.00

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
7	01:36.60	03:37.50
6	01:36.80	03:38.00
5	01:37.00	03:38.50
4	01:37.20	03:39.00
3	01:37.40	03:39.50
2	01:37.60	03:40.00
1	01:37.80	03:40.50
0	01:38.00	03:41.00

男子蛙泳考试评分标准

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
100	01:23.00	03:03.00
99	01:23.20	03:03.50
98	01:23.40	03:04.00
97	01:23.60	03:04.50
96	01:23.80	03:05.00
95	01:24.00	03:05.50
94	01:24.20	03:06.00
93	01:24.40	03:06.50
92	01:24.60	03:07.00
91	01:24.80	03:07.50
90	01:25.00	03:08.00
89	01:25.20	03:08.50
88	01:25.40	03:09.00
87	01:25.60	03:09.50
86	01:25.80	03:10.00
85	01:26.00	03:10.50
84	01:26.20	03:11.00
83	01:26.40	03:11.50
82	01:26.60	03:12.00
81	01:26.80	03:12.50
80	01:27.00	03:13.00
79	01:27.20	03:13.50
78	01:27.40	03:14.00
77	01:27.60	03:14.50
76	01:27.80	03:15.00
75	01:28.00	03:15.50
74	01:28.20	03:16.00
73	01:28.40	03:16.50
72	01:28.60	03:17.00
71	01:28.80	03:17.50
70	01:29.00	03:18.00
69	01:29.20	03:18.50
68	01:29.40	03:19.00
67	01:29.60	03:19.50
66	01:29.80	03:20.00
65	01:30.00	03:20.50
64	01:30.20	03:21.00
63	01:30.40	03:21.50
62	01:30.60	03:22.00
61	01:30.80	03:22.50
60	01:31.00	03:23.00
59	01:31.20	03:23.50
58	01:31.40	03:24.00
57	01:31.60	03:24.50
56	01:31.80	03:25.00
55	01:32.00	03:25.50

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
54	01:32.20	03:26.00
53	01:32.40	03:26.50
52	01:32.60	03:27.00
51	01:32.80	03:27.50
50	01:33.00	03:28.00
49	01:33.20	03:28.50
48	01:33.40	03:29.00
47	01:33.60	03:29.50
46	01:33.80	03:30.00
45	01:34.00	03:30.50
44	01:34.20	03:31.00
43	01:34.40	03:31.50
42	01:34.60	03:32.00
41	01:34.80	03:32.50
40	01:35.00	03:33.00
39	01:35.20	03:33.50
38	01:35.40	03:34.00
37	01:35.60	03:34.50
36	01:35.80	03:35.00
35	01:36.00	03:35.50
34	01:36.20	03:36.00
33	01:36.40	03:36.50
32	01:36.60	03:37.00
31	01:36.80	03:37.50
30	01:37.00	03:38.00
29	01:37.20	03:38.50
28	01:37.40	03:39.00
27	01:37.60	03:39.50
26	01:37.80	03:40.00
25	01:38.00	03:40.50
24	01:38.20	03:41.00
23	01:38.40	03:41.50
22	01:38.60	03:42.00
21	01:38.80	03:42.50
20	01:39.00	03:43.00
19	01:39.20	03:43.50
18	01:39.40	03:44.00
17	01:39.60	03:44.50
16	01:39.80	03:45.00
15	01:40.00	03:45.50
14	01:40.20	03:46.00
13	01:40.40	03:46.50
12	01:40.60	03:47.00
11	01:40.80	03:47.50
10	01:41.00	03:48.00
9	01:41.20	03:48.50
8	01:41.40	03:49.00

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
7	01:41.60	03:49.50
6	01:41.80	03:50.00
5	01:42.00	03:50.50
4	01:42.20	03:51.00
3	01:42.40	03:51.50
2	01:42.60	03:52.00
1	01:42.80	03:52.50
0	01:43.00	03:53.00

男子蝶泳考试评分标准

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
100	01:13.00	02:46.00
99	01:13.20	02:46.50
98	01:13.40	02:47.00
97	01:13.60	02:47.50
96	01:13.80	02:48.00
95	01:14.00	02:48.50
94	01:14.20	02:49.00
93	01:14.40	02:49.50
92	01:14.60	02:50.00
91	01:14.80	02:50.50
90	01:15.00	02:51.00
89	01:15.20	02:51.50
88	01:15.40	02:52.00
87	01:15.60	02:52.50
86	01:15.80	02:53.00
85	01:16.00	02:53.50
84	01:16.20	02:54.00
83	01:16.40	02:54.50
82	01:16.60	02:55.00
81	01:16.80	02:55.50
80	01:17.00	02:56.00
79	01:17.20	02:56.50
78	01:17.40	02:57.00
77	01:17.60	02:57.50
76	01:17.80	02:58.00
75	01:18.00	02:58.50
74	01:18.20	02:59.00
73	01:18.40	02:59.50
72	01:18.60	03:00.00
71	01:18.80	03:00.50
70	01:19.00	03:01.00
69	01:19.20	03:01.50
68	01:19.40	03:02.00
67	01:19.60	03:02.50
66	01:19.80	03:03.00
65	01:20.00	03:03.50
64	01:20.20	03:04.00
63	01:20.40	03:04.50
62	01:20.60	03:05.00
61	01:20.80	03:05.50
60	01:21.00	03:06.00
59	01:21.20	03:06.50
58	01:21.40	03:07.00
57	01:21.60	03:07.50
56	01:21.80	03:08.00
55	01:22.00	03:08.50

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
54	01:22.20	03:09.00
53	01:22.40	03:09.50
52	01:22.60	03:10.00
51	01:22.80	03:10.50
50	01:23.00	03:11.00
49	01:23.20	03:11.50
48	01:23.40	03:12.00
47	01:23.60	03:12.50
46	01:23.80	03:13.00
45	01:24.00	03:13.50
44	01:24.20	03:14.00
43	01:24.40	03:14.50
42	01:24.60	03:15.00
41	01:24.80	03:15.50
40	01:25.00	03:16.00
39	01:25.20	03:16.50
38	01:25.40	03:17.00
37	01:25.60	03:17.50
36	01:25.80	03:18.00
35	01:26.00	03:18.50
34	01:26.20	03:19.00
33	01:26.40	03:19.50
32	01:26.60	03:20.00
31	01:26.80	03:20.50
30	01:27.00	03:21.00
29	01:27.20	03:21.50
28	01:27.40	03:22.00
27	01:27.60	03:22.50
26	01:27.80	03:23.00
25	01:28.00	03:23.50
24	01:28.20	03:24.00
23	01:28.40	03:24.50
22	01:28.60	03:25.00
21	01:28.80	03:25.50
20	01:29.00	03:26.00
19	01:29.20	03:26.50
18	01:29.40	03:27.00
17	01:29.60	03:27.50
16	01:29.80	03:28.00
15	01:30.00	03:28.50
14	01:30.20	03:29.00
13	01:30.40	03:29.50
12	01:30.60	03:30.00
11	01:30.80	03:30.50
10	01:31.00	03:31.00
9	01:31.20	03:31.50
8	01:31.40	03:32.00

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
7	01:31.60	03:32.50
6	01:31.80	03:33.00
5	01:32.00	03:33.50
4	01:32.20	03:34.00
3	01:32.40	03:34.50
2	01:32.60	03:35.00
1	01:32.80	03:35.50
0	01:33.00	03:36.00

男子混合泳考试评分标准

分值/分	专项成绩/秒	
	200 米	100 米
100	02:48.00	01:10.00
99	02:48.50	01:10.20
98	02:49.00	01:10.40
97	02:49.50	01:10.60
96	02:50.00	01:10.80
95	02:50.50	01:11.00
94	02:51.00	01:11.20
93	02:51.50	01:11.40
92	02:52.00	01:11.60
91	02:52.50	01:11.80
90	02:53.00	01:12.00
89	02:53.50	01:12.20
88	02:54.00	01:12.40
87	02:54.50	01:12.60
86	02:55.00	01:12.80
85	02:55.50	01:13.00
84	02:56.00	01:13.20
83	02:56.50	01:13.40
82	02:57.00	01:13.60
81	02:57.50	01:13.80
80	02:58.00	01:14.00
79	02:58.50	01:14.20
78	02:59.00	01:14.40
77	02:59.50	01:14.60
76	03:00.00	01:14.80
75	03:00.50	01:15.00
74	03:01.00	01:15.20
73	03:01.50	01:15.40
72	03:02.00	01:15.60
71	03:02.50	01:15.80
70	03:03.00	01:16.00
69	03:03.50	01:16.20
68	03:04.00	01:16.40
67	03:04.50	01:16.60
66	03:05.00	01:16.80
65	03:05.50	01:17.00
64	03:06.00	01:17.20
63	03:06.50	01:17.40
62	03:07.00	01:17.60
61	03:07.50	01:17.80
60	03:08.00	01:18.00
59	03:08.50	01:18.20
58	03:09.00	01:18.40
57	03:09.50	01:18.60
56	03:10.00	01:18.80
55	03:10.50	01:19.00

分值/分	专项成绩/秒	
	200 米	100 米
54	03:11.00	01:19.20
53	03:11.50	01:19.40
52	03:12.00	01:19.60
51	03:12.50	01:19.80
50	03:13.00	01:20.00
49	03:13.50	01:20.20
48	03:14.00	01:20.40
47	03:14.50	01:20.60
46	03:15.00	01:20.80
45	03:15.50	01:21.00
44	03:16.00	01:21.20
43	03:16.50	01:21.40
42	03:17.00	01:21.60
41	03:17.50	01:21.80
40	03:18.00	01:22.00
39	03:18.50	01:22.20
38	03:19.00	01:22.40
37	03:19.50	01:22.60
36	03:20.00	01:22.80
35	03:20.50	01:23.00
34	03:21.00	01:23.20
33	03:21.50	01:23.40
32	03:22.00	01:23.60
31	03:22.50	01:23.80
30	03:23.00	01:24.00
29	03:23.50	01:24.20
28	03:24.00	01:24.40
27	03:24.50	01:24.60
26	03:25.00	01:24.80
25	03:25.50	01:25.00
24	03:26.00	01:25.20
23	03:26.50	01:25.40
22	03:27.00	01:25.60
21	03:27.50	01:25.80
20	03:28.00	01:26.00
19	03:28.50	01:26.20
18	03:29.00	01:26.40
17	03:29.50	01:26.60
16	03:30.00	01:26.80
15	03:30.50	01:27.00
14	03:31.00	01:27.20
13	03:31.50	01:27.40
12	03:32.00	01:27.60
11	03:32.50	01:27.80
10	03:33.00	01:28.00
9	03:33.50	01:28.20
8	03:34.00	01:28.40

分值/分	专项成绩/秒	
	200 米	100 米
7	03:34.50	01:28.60
6	03:35.00	01:28.80
5	03:35.50	01:29.00
4	03:36.00	01:29.20
3	03:36.50	01:29.40
2	03:37.00	01:29.60
1	03:37.50	01:29.80
0	03:38.00	01:30.00

女子自由泳考试评分标准

分值/分	专项成绩/秒		
	50 米	200 米	400 米
100	32.50	02:50.00	06:00.00
99	32.60	02:50.50	06:00.50
98	32.70	02:51.00	06:01.00
97	32.80	02:51.50	06:01.50
96	32.90	02:52.00	06:02.00
95	33.00	02:52.50	06:02.50
94	33.10	02:53.00	06:03.00
93	33.20	02:53.50	06:03.50
92	33.30	02:54.00	06:04.00
91	33.40	02:54.50	06:04.50
90	33.50	02:55.00	06:05.00
89	33.60	02:55.50	06:05.50
88	33.70	02:56.00	06:06.00
87	33.80	02:56.50	06:06.50
86	33.90	02:57.00	06:07.00
85	34.00	02:57.50	06:07.50
84	34.10	02:58.00	06:08.00
83	34.20	02:58.50	06:08.50
82	34.30	02:59.00	06:09.00
81	34.40	02:59.50	06:09.50
80	34.50	03:00.00	06:10.00
79	34.60	03:00.50	06:10.50
78	34.70	03:01.00	06:11.00
77	34.80	03:01.50	06:11.50
76	34.90	03:02.00	06:12.00
75	35.00	03:02.50	06:12.50
74	35.10	03:03.00	06:13.00
73	35.20	03:03.50	06:13.50
72	35.30	03:04.00	06:14.00
71	35.40	03:04.50	06:14.50
70	35.50	03:05.00	06:15.00
69	35.60	03:05.50	06:15.50
68	35.70	03:06.00	06:16.00
67	35.80	03:06.50	06:16.50
66	35.90	03:07.00	06:17.00
65	36.00	03:07.50	06:17.50
64	36.10	03:08.00	06:18.00
63	36.20	03:08.50	06:18.50
62	36.30	03:09.00	06:19.00
61	36.40	03:09.50	06:19.50
60	36.50	03:10.00	06:20.00
59	36.60	03:10.50	06:20.50
58	36.70	03:11.00	06:21.00
57	36.80	03:11.50	06:21.50
56	36.90	03:12.00	06:22.00
55	37.00	03:12.50	06:22.50

分值/分	专项成绩/秒		
	50 米	200 米	400 米
54	37.10	03:13.00	06:23.00
53	37.20	03:13.50	06:23.50
52	37.30	03:14.00	06:24.00
51	37.40	03:14.50	06:24.50
50	37.50	03:15.00	06:25.00
49	37.60	03:15.50	06:25.50
48	37.70	03:16.00	06:26.00
47	37.80	03:16.50	06:26.50
46	37.90	03:17.00	06:27.00
45	38.00	03:17.50	06:27.50
44	38.10	03:18.00	06:28.00
43	38.20	03:18.50	06:28.50
42	38.30	03:19.00	06:29.00
41	38.40	03:19.50	06:29.50
40	38.50	03:20.00	06:30.00
39	38.60	03:20.50	06:30.50
38	38.70	03:21.00	06:31.00
37	38.80	03:21.50	06:31.50
36	38.90	03:22.00	06:32.00
35	39.00	03:22.50	06:32.50
34	39.10	03:23.00	06:33.00
33	39.20	03:23.50	06:33.50
32	39.30	03:24.00	06:34.00
31	39.40	03:24.50	06:34.50
30	39.50	03:25.00	06:35.00
29	39.60	03:25.50	06:35.50
28	39.70	03:26.00	06:36.00
27	39.80	03:26.50	06:36.50
26	39.90	03:27.00	06:37.00
25	40.00	03:27.50	06:37.50
24	40.10	03:28.00	06:38.00
23	40.20	03:28.50	06:38.50
22	40.30	03:29.00	06:39.00
21	40.40	03:29.50	06:39.50
20	40.50	03:30.00	06:40.00
19	40.60	03:30.50	06:40.50
18	40.70	03:31.00	06:41.00
17	40.80	03:31.50	06:41.50
16	40.90	03:32.00	06:42.00
15	41.00	03:32.50	06:42.50
14	41.10	03:33.00	06:43.00
13	41.20	03:33.50	06:43.50
12	41.30	03:34.00	06:44.00
11	41.40	03:34.50	06:44.50
10	41.50	03:35.00	06:45.00
9	41.60	03:35.50	06:45.50
8	41.70	03:36.00	06:46.00

分值/分	专项成绩/秒		
	50 米	200 米	400 米
7	41.80	03:36.50	06:46.50
6	41.90	03:37.00	06:47.00
5	42.00	03:37.50	06:47.50
4	42.10	03:38.00	06:48.00
3	42.20	03:38.50	06:48.50
2	42.30	03:39.00	06:49.00
1	42.40	03:39.50	06:49.50
0	42.50	03:40.00	06:50.00

女子仰泳考试评分标准

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
100	01:24.00	03:00.00
99	01:24.20	03:00.50
98	01:24.40	03:01.00
97	01:24.60	03:01.50
96	01:24.80	03:02.00
95	01:25.00	03:02.50
94	01:25.20	03:03.00
93	01:25.40	03:03.50
92	01:25.60	03:04.00
91	01:25.80	03:04.50
90	01:26.00	03:05.00
89	01:26.20	03:05.50
88	01:26.40	03:06.00
87	01:26.60	03:06.50
86	01:26.80	03:07.00
85	01:27.00	03:07.50
84	01:27.20	03:08.00
83	01:27.40	03:08.50
82	01:27.60	03:09.00
81	01:27.80	03:09.50
80	01:28.00	03:10.00
79	01:28.20	03:10.50
78	01:28.40	03:11.00
77	01:28.60	03:11.50
76	01:28.80	03:12.00
75	01:29.00	03:12.50
74	01:29.20	03:13.00
73	01:29.40	03:13.50
72	01:29.60	03:14.00
71	01:29.80	03:14.50
70	01:30.00	03:15.00
69	01:30.20	03:15.50
68	01:30.40	03:16.00
67	01:30.60	03:16.50
66	01:30.80	03:17.00
65	01:31.00	03:17.50
64	01:31.20	03:18.00
63	01:31.40	03:18.50
62	01:31.60	03:19.00
61	01:31.80	03:19.50
60	01:32.00	03:20.00
59	01:32.20	03:20.50
58	01:32.40	03:21.00
57	01:32.60	03:21.50
56	01:32.80	03:22.00
55	01:33.00	03:22.50

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
54	01:33.20	03:23.00
53	01:33.40	03:23.50
52	01:33.60	03:24.00
51	01:33.80	03:24.50
50	01:34.00	03:25.00
49	01:34.20	03:25.50
48	01:34.40	03:26.00
47	01:34.60	03:26.50
46	01:34.80	03:27.00
45	01:35.00	03:27.50
44	01:35.20	03:28.00
43	01:35.40	03:28.50
42	01:35.60	03:29.00
41	01:35.80	03:29.50
40	01:36.00	03:30.00
39	01:36.20	03:30.50
38	01:36.40	03:31.00
37	01:36.60	03:31.50
36	01:36.80	03:32.00
35	01:37.00	03:32.50
34	01:37.20	03:33.00
33	01:37.40	03:33.50
32	01:37.60	03:34.00
31	01:37.80	03:34.50
30	01:38.00	03:35.00
29	01:38.20	03:35.50
28	01:38.40	03:36.00
27	01:38.60	03:36.50
26	01:38.80	03:37.00
25	01:39.00	03:37.50
24	01:39.20	03:38.00
23	01:39.40	03:38.50
22	01:39.60	03:39.00
21	01:39.80	03:39.50
20	01:40.00	03:40.00
19	01:40.20	03:40.50
18	01:40.40	03:41.00
17	01:40.60	03:41.50
16	01:40.80	03:42.00
15	01:41.00	03:42.50
14	01:41.20	03:43.00
13	01:41.40	03:43.50
12	01:41.60	03:44.00
11	01:41.80	03:44.50
10	01:42.00	03:45.00
9	01:42.20	03:45.50
8	01:42.40	03:46.00

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
7	01:42.60	03:46.50
6	01:42.80	03:47.00
5	01:43.00	03:47.50
4	01:43.20	03:48.00
3	01:43.40	03:48.50
2	01:43.60	03:49.00
1	01:43.80	03:49.50
0	01:44.00	03:50.00

女子蛙泳考试评分标准

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
100	01:32.00	03:20.00
99	01:32.20	03:20.50
98	01:32.40	03:21.00
97	01:32.60	03:21.50
96	01:32.80	03:22.00
95	01:33.00	03:22.50
94	01:33.20	03:23.00
93	01:33.40	03:23.50
92	01:33.60	03:24.00
91	01:33.80	03:24.50
90	01:34.00	03:25.00
89	01:34.20	03:25.50
88	01:34.40	03:26.00
87	01:34.60	03:26.50
86	01:34.80	03:27.00
85	01:35.00	03:27.50
84	01:35.20	03:28.00
83	01:35.40	03:28.50
82	01:35.60	03:29.00
81	01:35.80	03:29.50
80	01:36.00	03:30.00
79	01:36.20	03:30.50
78	01:36.40	03:31.00
77	01:36.60	03:31.50
76	01:36.80	03:32.00
75	01:37.00	03:32.50
74	01:37.20	03:33.00
73	01:37.40	03:33.50
72	01:37.60	03:34.00
71	01:37.80	03:34.50
70	01:38.00	03:35.00
69	01:38.20	03:35.50
68	01:38.40	03:36.00
67	01:38.60	03:36.50
66	01:38.80	03:37.00
65	01:39.00	03:37.50
64	01:39.20	03:38.00
63	01:39.40	03:38.50
62	01:39.60	03:39.00
61	01:39.80	03:39.50
60	01:40.00	03:40.00
59	01:40.20	03:40.50
58	01:40.40	03:41.00
57	01:40.60	03:41.50
56	01:40.80	03:42.00
55	01:41.00	03:42.50

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
54	01:41.20	03:43.00
53	01:41.40	03:43.50
52	01:41.60	03:44.00
51	01:41.80	03:44.50
50	01:42.00	03:45.00
49	01:42.20	03:45.50
48	01:42.40	03:46.00
47	01:42.60	03:46.50
46	01:42.80	03:47.00
45	01:43.00	03:47.50
44	01:43.20	03:48.00
43	01:43.40	03:48.50
42	01:43.60	03:49.00
41	01:43.80	03:49.50
40	01:44.00	03:50.00
39	01:44.20	03:50.50
38	01:44.40	03:51.00
37	01:44.60	03:51.50
36	01:44.80	03:52.00
35	01:45.00	03:52.50
34	01:45.20	03:53.00
33	01:45.40	03:53.50
32	01:45.60	03:54.00
31	01:45.80	03:54.50
30	01:46.00	03:55.00
29	01:46.20	03:55.50
28	01:46.40	03:56.00
27	01:46.60	03:56.50
26	01:46.80	03:57.00
25	01:47.00	03:57.50
24	01:47.20	03:58.00
23	01:47.40	03:58.50
22	01:47.60	03:59.00
21	01:47.80	03:59.50
20	01:48.00	04:00.00
19	01:48.20	04:00.50
18	01:48.40	04:01.00
17	01:48.60	04:01.50
16	01:48.80	04:02.00
15	01:49.00	04:02.50
14	01:49.20	04:03.00
13	01:49.40	04:03.50
12	01:49.60	04:04.00
11	01:49.80	04:04.50
10	01:50.00	04:05.00
9	01:50.20	04:05.50
8	01:50.40	04:06.00

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
7	01:50.60	04:06.50
6	01:50.80	04:07.00
5	01:51.00	04:07.50
4	01:51.20	04:08.00
3	01:51.40	04:08.50
2	01:51.60	04:09.00
1	01:51.80	04:09.50
0	01:52.00	04:10.00

女子蝶泳考试评分标准

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
100	01:24.00	03:03.00
99	01:24.20	03:03.50
98	01:24.40	03:04.00
97	01:24.60	03:04.50
96	01:24.80	03:05.00
95	01:25.00	03:05.50
94	01:25.20	03:06.00
93	01:25.40	03:06.50
92	01:25.60	03:07.00
91	01:25.80	03:07.50
90	01:26.00	03:08.00
89	01:26.20	03:08.50
88	01:26.40	03:09.00
87	01:26.60	03:09.50
86	01:26.80	03:10.00
85	01:27.00	03:10.50
84	01:27.20	03:11.00
83	01:27.40	03:11.50
82	01:27.60	03:12.00
81	01:27.80	03:12.50
80	01:28.00	03:13.00
79	01:28.20	03:13.50
78	01:28.40	03:14.00
77	01:28.60	03:14.50
76	01:28.80	03:15.00
75	01:29.00	03:15.50
74	01:29.20	03:16.00
73	01:29.40	03:16.50
72	01:29.60	03:17.00
71	01:29.80	03:17.50
70	01:30.00	03:18.00
69	01:30.20	03:18.50
68	01:30.40	03:19.00
67	01:30.60	03:19.50
66	01:30.80	03:20.00
65	01:31.00	03:20.50
64	01:31.20	03:21.00
63	01:31.40	03:21.50
62	01:31.60	03:22.00
61	01:31.80	03:22.50
60	01:32.00	03:23.00
59	01:32.20	03:23.50
58	01:32.40	03:24.00
57	01:32.60	03:24.50
56	01:32.80	03:25.00
55	01:33.00	03:25.50

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
54	01:33.20	03:26.00
53	01:33.40	03:26.50
52	01:33.60	03:27.00
51	01:33.80	03:27.50
50	01:34.00	03:28.00
49	01:34.20	03:28.50
48	01:34.40	03:29.00
47	01:34.60	03:29.50
46	01:34.80	03:30.00
45	01:35.00	03:30.50
44	01:35.20	03:31.00
43	01:35.40	03:31.50
42	01:35.60	03:32.00
41	01:35.80	03:32.50
40	01:36.00	03:33.00
39	01:36.20	03:33.50
38	01:36.40	03:34.00
37	01:36.60	03:34.50
36	01:36.80	03:35.00
35	01:37.00	03:35.50
34	01:37.20	03:36.00
33	01:37.40	03:36.50
32	01:37.60	03:37.00
31	01:37.80	03:37.50
30	01:38.00	03:38.00
29	01:38.20	03:38.50
28	01:38.40	03:39.00
27	01:38.60	03:39.50
26	01:38.80	03:40.00
25	01:39.00	03:40.50
24	01:39.20	03:41.00
23	01:39.40	03:41.50
22	01:39.60	03:42.00
21	01:39.80	03:42.50
20	01:40.00	03:43.00
19	01:40.20	03:43.50
18	01:40.40	03:44.00
17	01:40.60	03:44.50
16	01:40.80	03:45.00
15	01:41.00	03:45.50
14	01:41.20	03:46.00
13	01:41.40	03:46.50
12	01:41.60	03:47.00
11	01:41.80	03:47.50
10	01:42.00	03:48.00
9	01:42.20	03:48.50
8	01:42.40	03:49.00

分值/分	专项成绩/秒	
	100 米	200 米
7	01:42.60	03:49.50
6	01:42.80	03:50.00
5	01:43.00	03:50.50
4	01:43.20	03:51.00
3	01:43.40	03:51.50
2	01:43.60	03:52.00
1	01:43.80	03:52.50
0	01:44.00	03:53.00

女子混合泳考试评定标准

分值/分	专项成绩/秒	
	200 米	100 米
100	03:08.00	01:13.00
99	03:08.50	01:13.20
98	03:09.00	01:13.40
97	03:09.50	01:13.60
96	03:10.00	01:13.80
95	03:10.50	01:14.00
94	03:11.00	01:14.20
93	03:11.50	01:14.40
92	03:12.00	01:14.60
91	03:12.50	01:14.80
90	03:13.00	01:15.00
89	03:13.50	01:15.20
88	03:14.00	01:15.40
87	03:14.50	01:15.60
86	03:15.00	01:15.80
85	03:15.50	01:16.00
84	03:16.00	01:16.20
83	03:16.50	01:16.40
82	03:17.00	01:16.60
81	03:17.50	01:16.80
80	03:18.00	01:17.00
79	03:18.50	01:17.20
78	03:19.00	01:17.40
77	03:19.50	01:17.60
76	03:20.00	01:17.80
75	03:20.50	01:18.00
74	03:21.00	01:18.20
73	03:21.50	01:18.40
72	03:22.00	01:18.60
71	03:22.50	01:18.80
70	03:23.00	01:19.00
69	03:23.50	01:19.20
68	03:24.00	01:19.40
67	03:24.50	01:19.60
66	03:25.00	01:19.80
65	03:25.50	01:20.00
64	03:26.00	01:20.20
63	03:26.50	01:20.40
62	03:27.00	01:20.60
61	03:27.50	01:20.80
60	03:28.00	01:21.00
59	03:28.50	01:21.20
58	03:29.00	01:21.40
57	03:29.50	01:21.60
56	03:30.00	01:21.80
55	03:30.50	01:22.00

分值/分	专项成绩/秒	
	200 米	100 米
54	03:31.00	01:22.20
53	03:31.50	01:22.40
52	03:32.00	01:22.60
51	03:32.50	01:22.80
50	03:33.00	01:23.00
49	03:33.50	01:23.20
48	03:34.00	01:23.40
47	03:34.50	01:23.60
46	03:35.00	01:23.80
45	03:35.50	01:24.00
44	03:36.00	01:24.20
43	03:36.50	01:24.40
42	03:37.00	01:24.60
41	03:37.50	01:24.80
40	03:38.00	01:25.00
39	03:38.50	01:25.20
38	03:39.00	01:25.40
37	03:39.50	01:25.60
36	03:40.00	01:25.80
35	03:40.50	01:26.00
34	03:41.00	01:26.20
33	03:41.50	01:26.40
32	03:42.00	01:26.60
31	03:42.50	01:26.80
30	03:43.00	01:27.00
29	03:43.50	01:27.20
28	03:44.00	01:27.40
27	03:44.50	01:27.60
26	03:45.00	01:27.80
25	03:45.50	01:28.00
24	03:46.00	01:28.20
23	03:46.50	01:28.40
22	03:47.00	01:28.60
21	03:47.50	01:28.80
20	03:48.00	01:29.00
19	03:48.50	01:29.20
18	03:49.00	01:29.40
17	03:49.50	01:29.60
16	03:50.00	01:29.80
15	03:50.50	01:30.00
14	03:51.00	01:30.20
13	03:51.50	01:30.40
12	03:52.00	01:30.60
11	03:52.50	01:30.80
10	03:53.00	01:31.00
9	03:53.50	01:31.20
8	03:54.00	01:31.40

分值/分	专项成绩/秒	
	200 米	100 米
7	03:54.50	01:31.60
6	03:55.00	01:31.80
5	03:55.50	01:32.00
4	03:56.00	01:32.20
3	03:56.50	01:32.40
2	03:57.00	01:32.60
1	03:57.50	01:32.80
0	03:58.00	01:33.00

(三) 篮 球

一、考试项目与分值

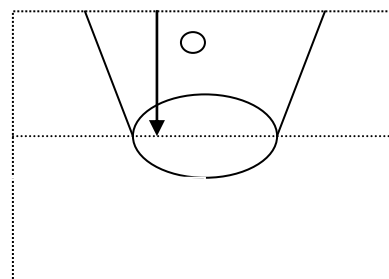
考试类别	考试项目	分值
基本素质	折返跑	30 分
基本技术	运、传球、投综合	30 分
实战能力（比赛）	个人技术规范	10 分
	个人技术运用	10 分
	战术配合水平	10 分
	比赛作风	10 分

二、考试方法

(一) 折返跑 (30 分)

1. 考试方法

在罚球线和端线之间 (5.8 米) 往返进行, 共计 3 次往返 (5.8 米×6)。起点从罚球线开始, 跑到端线后折返, 每次折返时脚必须触及端线或罚球线。出发前脚不能踩到罚球线。发令计时, 最后一次脚过罚球线后停表。(图 1)



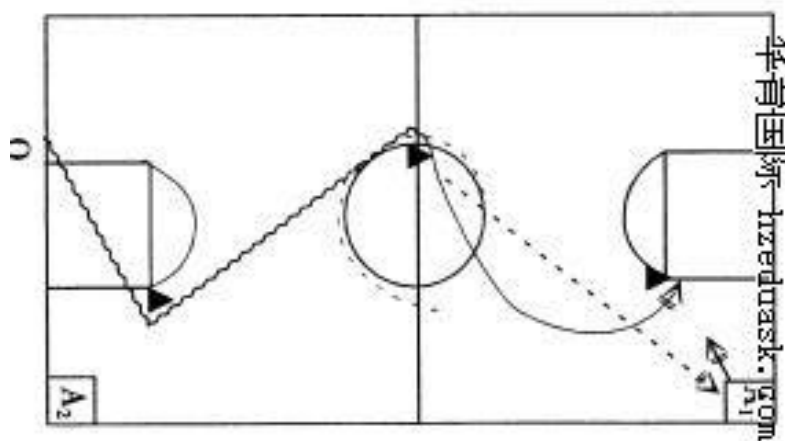
2. 评分标准

计时评分。男子 9 秒、女子 11 秒为满分, 每超过 0.1 秒扣 1 分, 详见表 1。

(二) 运、传接、投综合 (30 分)

1. 考试方法

测试者听到开始信号后, 按图示路线 (图 3) 开始运球, 绕过中圈标志杆后 (脚必须触及前场地面) 将球传给△1, 并接△1 的回传球投篮, 中篮后立



即运球折回，绕过中圈标志杆后将传球给△2，又接△2的回传球投篮。依次往返2次，最后一次投篮命中时（球体全部通过篮圈）停表。每人测试2次，计其中最佳一次成绩。

每次投篮必须投中，不中要补中。测试者不能碰倒标志杆，不能带球跑、两次运球或脚踢球。违反上述规定，裁判员立即鸣哨并结合语言明确指出。如属违例，则返回违例就近地点重新运球开始（如碰倒标志杆扶起后再继续测试），计时表不停。

2. 评分标准

计时评分。男子32秒、女子36秒为满分，每延长0.1秒扣0.5分。详见表1。

（三）实战能力（40分）

1. 考试方法

将考生分组进行全场比赛，要求采用人盯人防守，根据每个考生的具体表现评分。考评组专家成员各自按照标准独自评分。最后，专家成员所评成绩的平均分为考生最后得分。

2. 评分标准

重点观察考生的4个方面：个人技术的规范性及熟练程度、个人技能的运用合理性、战术配合的意识及水平、比赛作风等。每项指标满分为10分。根据每个考生的临场表现，依次评定优：10~7.5分，良：7.4~5分，中：4.9~2.5，差：2.4分以下。

表1 篮球各项测试的评分标准

折返跑（30分）			全场运、传球投篮（30分）		
男	分值/分	女	男	分值/分	女
9秒	30	11秒	32秒	30	36.0秒
9.5秒	25	11.5秒	33.0秒	25	37.0秒
10秒	20	12秒	34.0秒	20	38.0秒
10.5秒	15	12.5秒	35.0秒	15	39.0秒
11秒	10	13秒	36.0秒	10	40.0秒
11.5秒	5	13.5秒	37.0秒	5	41.0秒

折返跑（30 分）			全场运、传球投篮（30 分）		
男	分值/ 分	女	男	分值/ 分	女
12 秒	0	14 秒	38.0 秒	0	42.0 秒

(四) 排 球

一、测试指标与分值

类别	专项素质	分值	基本技术	分值	实践能力	分值
指标	助跑摸高	15 分	发球	20 分	比赛	45 分
			扣球	20 分		

二、考试方法与评分标准

(一) 助跑摸高 (15 分)

1. 考试方法：助跑双脚起跳单手摸高。
2. 成绩评定：每人做 3 次，计算最高成绩。

评分标准如表 1

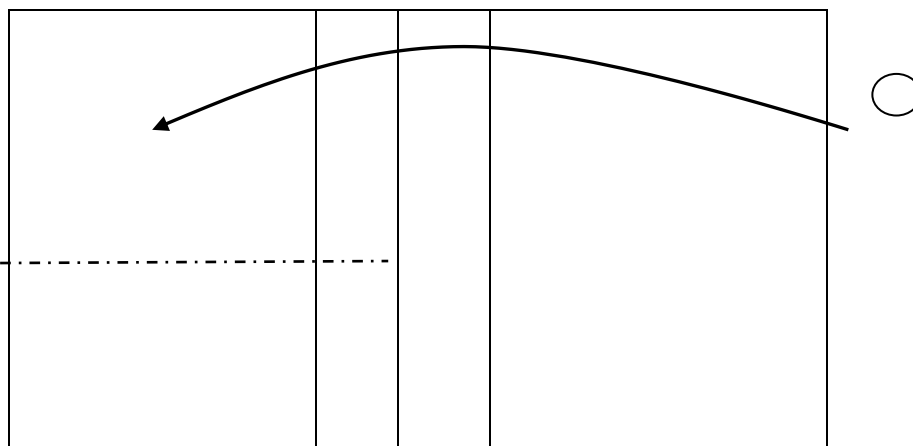
表 1 排球考试（助跑摸高）评分标准

男子成绩/米	分值/分	女子成绩/米	男子成绩/米	分值/分	女子成绩/米
3.05	15.0	2.65	2.9	7.5	2.5
3.04	14.5	2.64	2.89	7.0	2.49
3.03	14.0	2.63	2.88	6.5	2.48
3.02	13.5	2.62	2.87	6.0	2.47
3.01	13.0	2.61	2.86	5.5	2.46
3	12.5	2.6	2.85	5.0	2.45
2.99	12.0	2.59	2.84	4.5	2.44
2.98	11.5	2.58	2.83	4.0	2.43
2.97	11.0	2.57	2.82	3.5	2.42
2.96	10.5	2.56	2.81	3.0	2.41
2.95	10.0	2.55	2.8	2.5	2.4
2.94	9.5	2.54	2.79	2.0	2.39
2.93	9.0	2.53	2.78	1.5	2.38
2.92	8.5	2.52	2.77	1.0	2.37
2.91	8.0	2.51	2.76	0.5	2.36

(四) 发球 (20 分)

1. 考试方法

考生在指定的发球区自选一种发球方法，(下手发球除外)将球发向指定区域，要求发出的球有一定的力量和难度，见图。



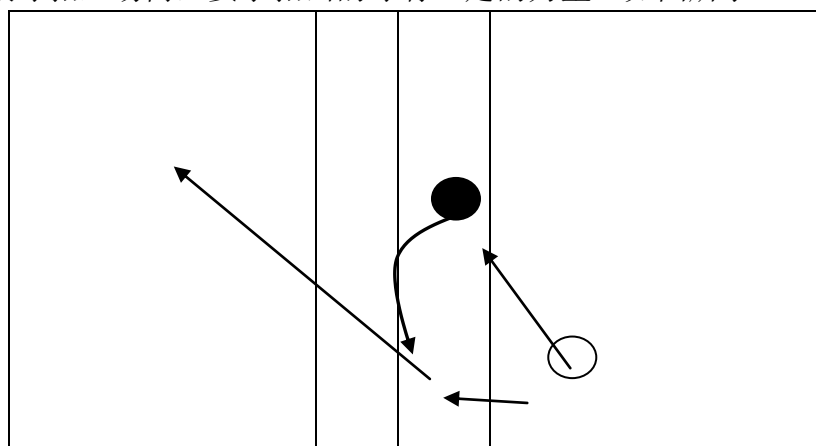
2. 成绩评定

每人发 10 个球，其中连续发右边区 5 个，左边区 5 个。每个得 2 分，累计得分。

(五) 扣球 (20 分)

1. 考试方法

由教师或学生做二传，考生在 4 号位自己给一传后助跑起跳正面扣球方法将 4 号位一般球扣至场内，要求扣出的球有一定的力量。如图所示。



2. 成绩评定

每人扣 10 个球，每扣中 1 球得 2 分，累计得分。

(六) 比赛 (六对六) (45 分)

1. 考试方法

按考生人数和实力分组比赛，通过比赛对考生合理运用技术的能力、比赛意识、作风与合作精神进行综合评定。

2. 成绩评定

评定分优、良、中、差四个等级分值，如下表。

排球比赛成绩评定

等级	优	良	中	差
分值	45~37 分	36~29 分	28~20 分	20 分以下

(五) 足球

一、测试项目及分值

类别	考试项目	分值
专项技术	脚背正面颠球	25 分
	20 米运球射门	25 分
实践能力	比赛	50 分

二、考试方法及评分标准

(一) 脚背正面颠球 (25 分)

1. 测试方法

受测者用脚背正面颠球 (其他部位颠球只作过渡, 不计次数)。

2. 每人 2 次机会, 取最佳成绩。评分标准见下表 1、表 2。

(二) 20 米运球射门 (25 分, 其中达标占 20 分, 技评占 5 分)

1. 测试方法

(1) 测试以时间评定成绩。

(2) 测试在起点线开始, 球动即开表计时间, 球过球门线即停表 (不得漏杆)。

(3) 每人 2 次机会, 取最好成绩。

2. 测试要求及评分

(1) 测试场地

在罚球区中点处, 画一条 20 米长的垂线, 距罚球区线之远点为起点。从起点起沿 20 米垂线插置标杆 9 支, 第 1 支标杆距起点 4 米, 第 1 支标杆至第 5 支标杆距离 6 米, 各标杆间距 1.5 米。第 5 支标杆至第 9 支标杆距离 8 米, 各标杆间距 2 米。第 9 支标杆距罚球区线中点 2 米。标杆固定垂直插在地面上, 插入地下深度不限, 受试者碰不倒标杆为宜, 标杆高度不低于 1.5 米。

(2) 射门时须在罚球区外, 如果球射中横梁、立柱而没有越过球门线, 则可以补一次机会, 如果没有射中球门, 则为失败。

(3) 评分标准见表 1、表 2。

3. 技术评定 (5分)

优秀 (5~4.5分): 运球动作方法正确, 动作协调、熟练、射门动作正确有力。

良好 (4.4~4.0分): 运球动作方法较正确, 动作较协调、射门动作较正确有力。

及格 (3.9~3.5分): 运球动作方法一般, 动作协调行一般, 射门动作一般。

不及格 (3.4分以下): 运球动作方法不正确, 动作不协调, 射门动作不正确。

(三) 比赛 (50分)

1. 场地: 7人制足球场。

2. 时间: 比赛为30分钟。

3. 方法: 按7人制或5人制竞赛方法进行。

4. 评分方法: 重点考察受测者的技战术运用能力和比赛意识。

5. 评分标准

(1) 优秀 (50分~46分): 个人技术正确熟练, 运用合理, 比赛意识强。

(2) 良好 (45分~41分): 个人技术正确熟练, 运动合理, 比赛意识较强。

(3) 及格 (40分~36分): 个人技术运用合理, 比赛意识一般。

(4) 不及格 (35分以下): 个人技术运用和比赛意识均较差。

备注: 二级运动员证可免考。

表1 足球技术达标评分标准表 (男)

颠球				运球绕杆射门			
成绩/个	分值/分	成绩/个	分值/分	成绩/秒	分值/分	成绩/秒	分值/分
30	25.0	7	2.0	12.0	20.0	14.3	8.5
29	24.0	6	1.0	12.1	19.5	14.4	8.0
28	23.0			12.2	19.0	14.5	7.5
27	22.0			12.3	18.5	14.6	7.0
26	21.0			12.4	18.0	14.7	6.5
25	20.0			12.5	17.5	14.8	6.0
24	19.0			12.6	17.0	14.9	5.5
23	18.0			12.7	16.5	15.0	5.0
颠球				运球绕杆射门			

成绩 / 个	分值 / 分	成绩 / 个	分值 / 分	成绩 / 秒	分值 / 分	成绩 / 秒	分值 / 分
22	17.0			12.8	16.0	15.1	4.5
21	16.0			12.9	15.5	15.2	4.0
20	15.0			13.0	15.0	15.3	3.5
19	14.0			13.1	14.5	15.4	3.0
18	13.0			13.2	14.0	15.5	2.5
17	12.0			13.3	13.5	15.6	2.0
16	11.0			13.4	13.0	15.7	1.5
15	10.0			13.5	12.5	14.8	1.0
14	9.0			13.6	12.0		
13	8.0			13.7	11.5		
12	7.0			13.8	11.0		
11	6.0			13.9	10.5		
10	5.0			14.0	10.0		
9	4.0			14.1	9.5		
8	3.0			14.2	9.0		

2 足球技术达标评分标准表（女）

颠球				运球绕杆射门			
成绩 / 个	分值 / 分	成绩 / 个	分值 / 分	成绩 / 秒	分值 / 分	成绩 / 秒	分值 / 分
25	25	2	2	13.0	20.0	15.3	8.5
24	24	1	1	13.1	19.5	15.4	8.0
23	23			13.2	19.0	15.5	7.5
22	22			13.3	18.5	15.6	7.0
21	21			13.4	18.0	15.7	6.5
20	20			13.5	17.5	15.8	6.0
颠球				运球绕杆射门			
成绩 / 个	分值 / 分	成绩 / 个	分值 / 分	成绩 / 个	分值 / 分	成绩 / 个	分值 / 分
19	19			13.6	17.0	15.9	5.5
18	18			13.7	16.5	16.0	5.0
17	17			13.8	16.0	16.1	4.5
16	16			13.9	15.5	16.2	4.0

15	15			14.0	15.0	16.3	3.5
14	14			14.1	14.5	16.4	3.0
13	13			14.2	14.0	16.5	2.5
12	12			14.3	13.5	16.6	2.0
11	11			14.4	13.0	16.7	1.5
10	10			14.5	12.5	16.8	1.0
9	9			14.6	12.0		
8	8			14.7	11.5		
7	7			14.8	11.0		
6	6			14.9	10.5		
5	5			15.0	10.0		
4	4			15.1	9.5		
3	3			15.2	9.0		

(六) 乒乓球

一、测试指标与分值

类别	身体素质	分值	基本技术	分值	实战能力	分值
指标	边线滑步摸台角	10 分	发球抢攻	10 分	比赛名次	30 分
			左推右攻或两面攻或正反手削球	10 分		
	仰卧起坐	10 分	技评	30 分		

二、测试方法与评分标准

(一) 边线滑步摸台角 (10 分)

1. 测试方法: 边线滑步摸台角

在乒乓球台边线中间开始, 用并步或滑步 (用交叉步无效) 进行左右移动, 同时用单手触球台两端线, 计算 30 秒时间内所摸的次数。

2. 成绩评定:

男子 36 个, 女子 34 个为满分, 每少 1 个扣 1 分, 以此类推。

(二) 仰卧起坐 (10 分)

1. 测试方法: 仰卧起坐

在指定的体操垫上进行, 男女生分开测试, 女生先测。被测者屈膝抱头躺在垫上 (以肩部着垫为准), 抱头时以肘关节碰到膝部为 1 次, 计算 1 分钟时间内所做的次数。

2. 成绩评定:

男子 55 个, 女子 50 个为满分, 每少 2 个扣 1 分, 以此类推。

(三) 发球抢攻 (10 分)

1. 测试方法: 每位考生有两次测试机会, 考生发下旋球后抢拉或抢攻。陪测人用搓球将球回接至考生正手 1/2 台, 每次 10 个发球抢攻机会, 每个抢攻命中为 1 板。计算一次最高成功率。

2. 成绩评定: 发球抢攻命中 1 板为 1 分。

(四) 左推右攻 (两面攻或正反手削球) (10 分)

1. 测试方法

每位考生有两次测试机会, 考生根据自己的类型打法进行左推右攻、两面攻

或正、反手削球技术的测验，陪测者有规律地向对方左 2/3 台和右 2/3 台区域供球，考生正、反手命中为一组。

2. 成绩评定：

计 1 分钟内一个球连续左推右攻（两面攻或正反手削球）的最高组数，根据考生的连续完成组次计算所得分数，连续左推右攻 30 组为满分（正反手削球 20 组为满分），每减少一组减 0.5 分，以此类推。

（五）技评（30 分）

1. 方法如下表：

乒乓球技评标准

内容	优	良	中	差
	30~25 分	24~17 分	16~9 分	8 分以下
发球抢攻	抢攻凶狠、线路灵活角度大、弧度低	抢攻较凶狠、落点好、弧线较低	抢攻不够凶狠、击球质量一般	抢攻没有威胁性
左推右攻	1. 左右步法移动速度快； 2. 动作协调连贯性好； 3. 击球弧线低、速度快、落点稳定	1. 左右步法移动较快； 2. 动作较协调； 3. 击球质量较好	1. 左右步法速度较慢； 2. 动作基本协调，击球质量一般	1. 左右步法移动速度慢； 2. 动作不协调； 3. 击球质量不高

2. 成绩评定：

由专家考评组进行打分，所评成绩的平均分为考生最后得分。

（六）比赛成绩（30 分）

1. 方法：考生进行实战比赛；

（1）5 人以下（包括 5 人）采用单循环赛。

（2）5 人以上采用分组循环交叉淘汰的方法排出名次，比赛采用三局二胜或一局一胜 11 分制进行。

（3）比赛由考评组负责组织，由考生担任临场裁判，在乒乓球馆进行。

2. 成绩评定：根据考生在比赛中的名次排列顺序。根据名次及考生人数的百分比比率计算得分。

（1）考生人数在五至十人以下者；（含十人）最低线设 15 分，最后一名以上者按人数比率计算得分。

（2）考生人数在十一人至十五人者；（含十五人）最低线设 12 分，最后一名以上者按人数比率计算得分。

(3) 考生人数在十六人至二十人者；(含二十人)最低线设 10 分，最后一名以上者按人数比率计算得分。

(4) 考生人数在二十人以上者；最低线设 8 分，最后一名以上者按人数比率计算得分。

(七) 羽毛球

一、测试指标与分值

类别	身体素质	分值	基本技术	分值	实战能力	分值
指标	25 米×6 折返跑	20 分	发高球	20 分	战术意识	30 分
			斜线吊球	20 分	实战名次	10 分

二、测试方法与评分标准

(一) 25 米×6 折返跑 (20 分)

1. 测试方法

测量好 25 米的直线距离，在起点和折返处放置羽毛球各一只，受测者站起跑线准备，听到动令（同时开表）后以最快速度跑至对面 25 米处将球击倒并跑回击下一个球，直至将 5 个球击完（3 个来回）后，冲过终点为测试结束。

2. 成绩评定

按测试的最终成绩排列名次，用时少者名次列前，按考生人数与名次的比例折算分数。

(二) 发高球 (20 分)

1. 测试方法

测试者站在单打发球位置，向对面场区发对角线后场球共 10 次；同时，评定技术动作的规范性。

2. 成绩评定

达标以命中率计分，每球 2 分，共 20 分。

(三) 斜线吊球 (20 分)

1. 测试方法

测试者站在左和右场区底线，向对方场区发球线的左和右前场各吊斜线球 5 次，计命中率。

2. 成绩评定

以命中率计分，每击中 1 球得 2 分，共 20 分。

(四) 战术意识

1. 测试方法

通过比赛观察其选位跑动、技战术运用的合理性、掌握攻守转换时机的灵活

性等评定其战术意识的强弱程度。

2. 成绩评定

由考评老师按表 23 所列标准给予评分。

表 23 羽毛球专项考试战术意识评分标准

	优	良	中	差
	30~26 分	25~21 分	20~15 分	14 分以下
战术意识	选位准确，灵活移动及时到位，预判能力强，技战术运用合理，动作一致性如，攻守转换时机把握得好，具有主动灵活性	选位较正确，移动较及时，反应较好。技战术动作基本合理，动作一致性尚可，攻守转换时机把握得不够好	站位不够灵活，移动速度较慢，技战术运用有时不够合理，攻守转换时机把握不够好，处于被动	站位常有错误，判断迟钝，动作太慢，技战术运用能力差，攻守转换能力差

(五) 实战比赛

1. 方法

- (1) 比赛采用单淘汰制（不足 8 人分组循环）决出所有名次。
- (2) 所有比赛都只打一局，每局 15 分，8 分交换场地。

2. 成绩评定

按人数与名次的比例计分。

(八) 网 球

一、考试内容与分值

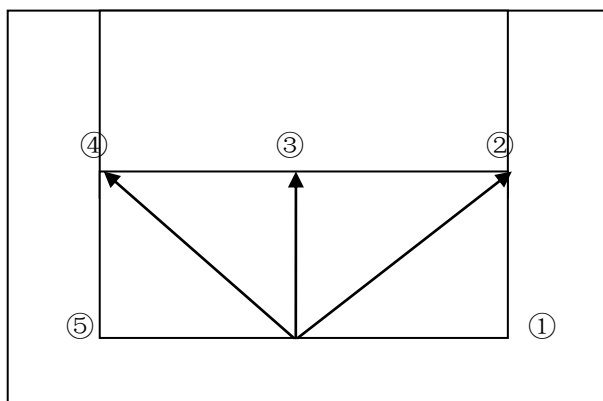
考试类别	内 容	分值
身体素质	移动	10 分
基本技、战术	底线正反线击球	30 分
	网前正反拍截击	30 分
	发球	30 分

二、测试方法与评分标准

(一) 移动 (10 分)

1. 方法

被测试者在网球场底线中点 A (即发球中线) 处, 听口令出发, 按逆时针方向, 分别将①、②、③、④、⑤点放置的网球拾回放在 A 点 (见下图)



2. 成绩评定

计算测试者所有的时间, 用时少者排前。按考生人数与名次的比例折算成绩。

(二) 底线正、反线击球 (30 分)

1. 达标方法 (20 分)

被测者站在底线附近用正、反拍进行击球, 各击球 10 次, 测试依次为正拍直线、斜线; 反拍直线、斜线; 必须将球击落在有效区内方可得分, 每击中球得 1 分。

2. 技术评定 (10 分)

由专家考评组进行打分, 根据被测者动作的协调性和击球质量进行技评打分, 所评成绩的平均分为考生最后得分。

专家评定，内容和评分标准如下表

网球底线直、斜线击球考试评分标准

内容	10~8.1分	8~6.1分	6~4.1分	4分以下
底线直、斜线击球	挥拍动作非常流畅，身体配合非常协调，击球的速度、力量、落点很好	挥拍动作流畅，身体配合协调，击球速度、力量、深度适宜	挥拍动作基本正确，身体配合基本协调，击球速度和落点基本适宜	挥拍动作不太正确或完全不正确，身体配合不协调，击球速度和落点不适宜

(三) 网前正、反拍截击 (30分)

1. 达标方法 (20分)

被测者站在发球线附近，用正、反拍进行截击，每人截击10次。必须将球击落在单打有效区内方可得分。

2. 技术评定 (10分)

由专家考评组进行打分，根据被测者动作的协调性和击球质量进行技评打分，所评成绩的平均分为考生最后得分。

专家评分可分为四等级，采用5分制，如下表所示。

网球网前正、反拍截击技术考试评分标准

内容	10-8.1分	8-6.1分	6-4.1分	4分以下
网前正、反拍截击	整个挥拍动作流畅，身体协调，击球的速度和落点很适宜	挥拍动作流畅，拍触球动作正常，身体配合协调，击球速度和落点适宜	挥拍动作基本正确，身体配合基本协调，击球速度和落点基本适宜	挥拍动作不太正确或完全不正确，身体配合不协调，击球速度和落点不适宜

(四) 发球 (30分)

1. 达标方法 (20分)

每人正反手位共发10个球。即有第一发球和第二发球，第一发球有效分每球2分，第二发球有效分2分，必须将球击落在单打有效区内方可得分。

2. 技术评定 (10分)

由专家考评组进行打分，根据被测者动作的协调性和击球质量进行技评打分，所评成绩的平均分为考生最后得分。

专家评定，内容和评分标准如下表所示。

网球发球技术考试评分标准

内容	10~8分	7~6分	5~4分	3分以下
发球	整个挥拍动作非常流畅,身体配合非常协调,球的速度、力量、落点很适宜	挥拍动作流畅,身体配合协调,球速度、力量、落点适宜	挥拍动作基本正确,身体配合基本协调,球力量、速度和落点基本适宜	挥拍动作不太正确或完全不正确,身体配合不协调,球速度和落点不适宜

(九) 击 剑

测试指标与分值

类别	身体素质	技评	实践能力
指标	双摇跳绳（1 分钟）（15 分）	进攻技术（20 分）	技术意识（15 分）
	往返滑步（14 米）（15 分）	防守技术（20 分）	比赛作风（15 分）

（一）身体素质（30 分）

1. 双摇跳绳（1 分钟）（15 分）

次数（男）	得分	次数（女）	次数（男）	得分	次数（女）
60	15	50	45	7.5	35
59	14.5	49	44	7	34
58	14	48	43	6.5	33
57	13.5	47	42	6	32
56	13	46	41	5.5	31
55	12.5	45	40	5	30
54	12	44	39	4.5	29
53	11.5	43	38	4	28
52	11	42	37	3.5	27
51	10.5	41	36	3	26
50	10	40	35	2.5	25
49	9.5	39	34	2	24
48	9	38	33	1.5	23
47	8.5	37	32	1	22
46	8	36	31	0.5	21

2. 往返滑步（14 米）（15 分）

（1）测试方法：14 米快速滑步×2 趟来回。

（2）评分标准：

时间（男）	得分	时间（女）	时间（男）	得分	时间（女）
35	15	40	43	7	48
36	14	41	44	6	49
37	13	42	45	5	50
38	12	43	46	4	51
39	11	44	47	3	52
40	10	45	48	2	53
41	9	46	49	1	54
42	8	47	50	0	55

（二）技评（70 分）

考试方法及评分标准

击剑技术评分标准

内容	优 17~20分	良 12~16分	合格 8~11分	差 7分以下	分值
进攻技术	1. 步法连贯性好; 2. 出手自然放松	1. 步法较连贯; 2. 出手较自然	1. 步法不够连贯; 2. 出手不够自然	1. 步法不连贯; 2. 出手坚硬	20分
防守技术	1. 防守动作到位规范; 2. 还击准确、果断	1. 防守动作较规范; 2. 还击较果断	1. 防守动作不够; 2. 还击不够果断	1. 防守动作不规范; 2. 还击不果断	20分
内容	优 13~15分	良 10~12分	合格 7~9分	差 6分以下	分值
技术意识	1. 技术结构合理; 2. 战术意识超前	1. 技术结构较合理; 2. 战术意识较超前	1. 技术结构不够合理; 2. 战术意识不够超前	1. 技术结构不合理; 2. 战术意识不超前	15分
比赛作风	1. 场上作风过硬; 2. 勇于拼搏	1. 场上作风较过硬; 2. 拼搏较好	1. 场上作风不够过硬; 2. 拼搏精神不够	1. 场上作风不过硬; 2. 无拼搏精神	15分

(十) 摔 跤

一、测试指标与分值

类别	身体素质	分值	基本技术	分值	实战能力	分值
指标	接触跑	10 分	站立（投技）技术	15 分	实战比分评定	20 分
	过头翻	10 分	跪撑（寝技）技术	15 分	技术运用	15 分
					战术运用	15 分
分值	20 分		30 分		50 分	

(一)接触反应（10 分）

1. 规格要求

- (1) 每人一次；
- (2) 摸头蹲下；
- (3) 摸脚跳下；
- (4) 摸左臂向左转一周；
- (5) 摸右臂向右转一周；
- (6) 摸左腿向后撤左腿；
- (7) 摸右腿向后撤右腿；
- (8) 摸腹含胸收腹；
- (9) 摸臀突臀。

2. 成绩评定

- (1) 正确迅速 1.25 分；
- (2) 正确迟钝 0.6 分；
- (3) 错误 0 分；
- (4) 根据规定的分值，对动作作质量和完成情况进行评分；独立评判，取平均值；

(二)过头翻(10 分)

1. 规格要求

- (1) 时间为 30 秒，每人一次
- (2) 要求双脚同时发力；

2. 成绩评定：

过头翻（次数/30 秒）	分数
15 次	10 分
14 次	9.5 分
13 次	9.0 分
12 次	8.5 分
11 次	8.0 分
10 次	7.5 分
9 次	7.0 分
8 次	6.5 分
7 次	6.0 分
6 次	5.5 分
5 次	5.0 分
4 次	4.5 分
3 次	4.0 分
2 次	3.5 分
1 次	3.0 分

（三）站立（投技）技术（15 分）

1. 规格要求

- （1）自由配对；
- （2）每人 2 个动作；
- （3）每个动作 3 次；
- （4）取每个动作之中优异的一次进行评定。

2. 成绩评定

- （1）2 个动作得分相加评定；
- （2）明显拉动和移动对方重心 3 分；
- （3）上步（背步）充分合理 3 分；
- （4）转体转头方向合理 3 分；
- （5）发力协调、有速度、有力量 3 分；
- （6）结束姿势正确 3 分；
- （7）根据规定的分值，对动作作质量和完成情况进行评分；独立评判, 取平均分为最后得分。

(四) 跪撑（寝技）技术（15 分）

1. 规格要求

- (1) 自由配对；
- (2) 每人 2 个动作；
- (3) 每个动作 2 次；
- (4) 取每个动作 2 次中优异的 1 次进行评定。

2. 成绩评定

- (1) 2 个动作得分相加评定；
- (2) 手法严密 3 分；
- (3) 有速度、有力量 3 分；
- (4) 相互接触部位合理 3 分；
- (5) 用力方向正确 3 分；
- (6) 动作完整 3 分；
- (7) 根据规定的分值，对动作作质量和完成情况进行评分；独立评判，取平均分为最后得分。

(五) 技术运用（15 分）

1. 规格要求

- (1) 自由配对；
- (2) 按规定时间进行实战；
- (3) 每人 1 次；

2. 成绩评定

- (1) 技术正确 3 分；
- (2) 准备进攻动作明显 3 分；
- (3) 步法充分合理 3 分；
- (4) 动作完整 3 分；
- (5) 有速度、力量、协调性 3 分；
- (6) 根据规定的分值，对动作作质量和完成情况进行评分；独立评判，取平均分为最后得分。

(六) 战术运用

1. 规格要求

- (1) 自由配对；
- (2) 按规定时间进行实战；

(3) 每人 1 次；

2. 成绩评定

(1) 战术的正确性 7 分；

(2) 战术的灵活性 8 分；

(3) 根据规定的分值，对动作作质量和完成情况进行评分；独立评判，取平均分为最后得分。

(七) 实战比分评定 (20 分)

1. 规格要求

(1) 自由配对；

(2) 按规定时间进行实战；

(3) 每人 1 次。

2. 成绩评定

(1) 胜者为 20 分；

(2) 负者为 0 分；

(3) 每场实战必须判定胜负；

(4) 按实战结果排定名次，根据名次与考生人数的比例折算分数。

女子摔跤

一、俯卧撑 (10 分)

1. 规格要求

(1) 双手伸直与肩同宽，掌心着地；

(2) 下撑时屈肘必须达到 90 度；

(3) 上撑时两臂伸直。

2. 成绩评定

女子摔跤俯卧撑评分表

次数	分值	次数	分值
20 次	10 分	10 次	5.0 分
19 次	9.5 分	9 次	4.5 分
18 次	9.0 分	8 次	4.0 分
17 次	8.5 分	7 次	3.5 分
16 次	8.0 分	6 次	3.0 分
15 次	7.5 分	5 次	2.5 分
次数	分值	次数	分值

14次	7.0分	4次	2.0分
13次	6.5分	3次	1.5分
12次	6.0分	2次	1.0分
11次	5.5分	1次	0分

二、绕头走（10分）

1. 规格要求

- (1) 时间为30秒，每人1次；
- (2) 360度绕头跑（转），左一次右一次持续到时间结束。

2. 成绩评定：

绕头走（次数/30秒）	分数	绕头走（次数/30秒）	分数
14次	10分	7次	6.5分
13次	9.5分	6次	6.0分
12次	9.0分	5次	5.5分
11次	8.5分	4次	5.0分
10次	8.0分	3次	4.5分
9次	7.5分	2次	4.0分
8次	7.0分	1次	3.5分

三、摔布人（10分）

1. 规则要求

- (1) 时间为30秒；
- (2) 自由选择布人；
- (3) 摔时必须过背腾空；
- (4) 动作协调连贯。

3. 成绩评定

- (1) 以次数的多少来排定名次，根据名次与考生人数的比例折算分数；
- (2) 有速度、有力量、有把位；
- (3) 方向正确。

四、技术评分标准与要求

女子摔跤技术各项考试评分标准

内 容	16~20 分 优	11~15 分 良	7~10 分 中	7 分以下 差	分值
基本技术	1. 动作熟练 2. 自然轻松	1. 动作熟练 2. 出手较轻松	1. 动作基本掌握 2. 动作不果断	1. 动作不熟练 2. 出手僵硬	20 分
技术运用	1. 技术正确，步法灵活 2. 速度快。力量和协调性好	1. 技术正确，步法合理 2. 速度、力量和协调性较好	1. 技术基本正确 2. 有一定速度、力量及协调性	1. 技术不规范 2. 速度慢、力量小，协调性差	20 分
战术运用	1. 战术结构合理 2. 战术意识超前	1. 战术结构较合理 2. 战术意识强	1. 战术结构基本合理 2. 战术意识明确	1. 战术结构不合理 2. 战术意识差	20 分
摔跤风格	积极主动、全面连贯、勇猛顽强				10 分

(十一) 柔道

一、男子柔道

(一) 测试指标与分值

1. 身体素质

表1 男子柔道身体素质测试评分标准

分数 内容	10~8分	7~5分	5~3分	3分以下		分值
	优	良	中	差		
引体向上	>20次	19~15次	14~10次	<9次	以3分为基准 每减一次扣 0.5分	10分
摔布人(35千克)	>10次/30秒	8~10次/30秒	5~7次/30秒	<5次/30秒		10分
立卧撑	>30次/30秒	29~25次/30秒	24~20次/30秒	<19次/30秒		10分

2. 技术评分标准与要求

表2 男子柔道技术评分标准

分数 内容	20~17分	16~12分	11~9分	8分以下	分值
	优	良	中	差	
基本技术	1. 动作熟练 2. 自然轻松	1. 动作熟练; 2. 出手轻松	1. 动作基本掌握; 2. 动作不果断	1. 动作不熟练; 2. 出手僵硬	20分
技术运用	1. 技术正确步法灵活; 2. 速度快、力量和协调性好	1. 技术正确,步法较合理; 2. 速度快、力量和协调性较好	1. 技术基本正确; 2. 速度快、力量和协调性好	1. 技术规范; 2. 速度慢、力量和协调性差	20分
战术运用	1. 战术结构合理; 2. 战术意识超前	1. 战术结构较合理; 2. 战术意识强	1. 战术结构基本合理; 2. 战术意识明确	1. 战术结构不合理; 2. 战术意识差	20分
柔道风格	以我为主,以快、准、狠、变为主,以攻为主,意志顽强				10分

二、女子柔道

(一) 测试指标与分值

1. 身体素质

表3 女子柔道身体素质测试评分标准

分数 内容	10~8分	7~5分	5~3分	3分以下		分值
	优	良	中	差		
俯卧撑	>15次	14~10次	9~6次	<5次	以3分为基准 每减一次扣 0.5分	10分
摔布人(35千克)	>8次/30秒	6~8次/30秒	4~6次/30秒	<4次/30秒		10分
立卧撑跳	>20次/30秒	19~15次/30秒	14~10次/30秒	<9次/30秒		10分

2. 技术评分标准与要求

表 4 女子柔道技术评分标准

内容	分数	20~17分	16~12分	11~9分	8分以下	分值
		优	良	中	差	
基本技术		快、狠、准	快，但不够准	动作慢，不果断	动作不熟练、协调性差	20分
技术运用		1. 抢手快； 2. 动作快	1. 抢手快； 2. 动作变化慢	1. 抢手慢； 2. 动作单调	1. 速度慢； 2. 力量差、协调差	20分
战术运用		1. 战术结构合理； 2. 战术意识超前	1. 战术结构较合理； 2. 战术意识强	1. 战术结构基本合理； 2. 战术意识明确	1. 战术结构不合理； 2. 战术意识差	20分
技术风格		以我为主，以快为主、以攻为主				10分

(十二) 拳 击

一、测试方式及评分标准

拳击测试指标及评分标准

		合格	良好	优秀	分值
基本技术	1分钟跳绳	155~170次	171~185次	186~210次	10分
	30秒俯卧撑	20~23次	24~27次	28~30次	10分
实战能力	2分钟空击	1. 动作基本正确,步法灵活; 2. 有一定速度、力量,协调性一般	1. 动作较熟练,步法灵活,自然轻松; 2. 速度、力量、协调性较好.	1. 动作熟练,步法灵活,自然放松; 2. 速度、力量、协调性好	20分
	2分钟沙包	1. 动作基本正确,步法灵活; 有一定速度、力量及爆发力	1. 动作较熟练,步法灵活,自然轻松; 2. 速度、力量、协调性好,爆发力强 3. 能结合一定的技战术意识	1. 动作熟练,步法灵活,自然放松; 2. 速度、力量、协调性好,爆发力强 3. 技战术意识结合的较好	20分
	实战	时间为2分钟×3回合以点数为评分标准			40分

(十三) 跆拳道

一、测试指标与分值

类别	专项素质	专项技术	实战能力
指标	横竖叉 (10 分)	脚靶技术	实战能力×2 回合
	左右横踢 (10 分)		
	仰卧两头起 (10 分)		
分值	30 分	30 分	40 分

二、测试方法与评分标准

(一) 横竖叉 (10 分)

1. 方法

上体直立，两腿前后分叉呈“一”字形，压胯至最低限度：(1) 左脚在先；(2) 右脚在先；(3) 胯压在分叉两腿当中。各项内容各测 1 次。

2. 成绩评定

把三项内容有效完成的高度相加，以高度多少为标准排列顺序，高度小者列前。按人数和排列名次的比例折算分数。

(二) 左右横踢 (10 分)

1. 方法

上体自然直立，一腿撑地，另一腿起横踢。两臂协调摆动，随之脚踏地，顺势另一腿起横踢，重复进行。要求提膝高至胸前夹紧，脚尖自然。进行 30 秒，计完成标准的次数。

2. 成绩评定

按完成标准次数 70 个为满分，每少 2 个扣 0.5 分，以此类推。

(三) 仰卧两头起 (10 分)

1. 测试方法：直体平仰卧在地上，两头起，连续 30 秒；要求起时直腿，双手拍到脚面，然后还原平卧，重复进行，计完成标准的次数。

2. 成绩评定：按规格要求完成，满分 30 个；少 1 个减 0.5 分，以此类推。

(四) 脚靶技术 (30 分)

1. 方法

按跆拳道基本技术（前踢、横踢、后踢、后旋踢、旋风踢、双飞、下劈、拳打击）同主考官临场选三项基本技术，考生每个技术给 2 个测试机会。所选三项基本技术，每项满分 10 分。

2. 成绩评定：据规定的分值，对动作作质量和完成情况进行评分，取平均分为最后得分。

（五）实战能力×2 回合

1. 方法

体重相同或相近的两人配对，2 分钟一局。

2. 成绩评定：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，得失分差距情况和给予处罚情况及胜负结果给予评分。同时还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，得分的意志给予评分。

三、说明

（一）专项素质考试时，考生 1 人上场，考评员根据测得的数据给予评分。

（二）专项技术考试时，考生 1 人上场，考评员根据考生技术发挥的情况独自给予评分，所评分值的平均分为最后得分。

（三）实战能力考试时，考生两人一组上场，考评员根据考生发挥情况和实战作风的表现独自给双方评分，所评分值的平均分为最后得分。

（四）专评组长负责组织领导整个考试工作正常进行，考试前才安排各考评组人员，如考评人数允许，采取抽签上场。

(十四) 武 术

一、测试标准与分值

类别	身体素质	分值	基本技术	分值	专项技术	分值
指标	仆步抡拍	15 分	腿法	15 分	拳术	25 分
			跳跃	20 分	器械	25 分
总分值	15 分		35 分		50 分	

二、测试方法及评分标准

(一) 仆步抡拍 (15 分)

1. 方法

左仆步拍地为预备式，以腰带臂，向上抡臂要贴近耳，向下抡臂要贴腿，眼随拍地手。

2. 成绩评定

限时按完成次数计算分值。

(二) 腿法 (15 分)

1. 前扫腿

方法：上体正直：支撑腿屈膝全蹲，扫转腿伸直，脚尖内扣，脚掌擦地迅速扫转 540°。

2. 后扫腿

方法：上体前俯：两手推地；支撑腿屈膝全蹲，扫转腿伸直，脚尖内扣，脚掌撑地，迅速后扫一周。

3. 要求

由一定势动作开始，以一定势动作结束。

4. 成绩评定

考试前由招生办公室人员从两腿法中抽取一个作为腿法技术的考核内容。由考评员依据动作的完成情况，给予评分。凡动作与规格要求相符的得 15 分；与规格要求轻微不符的得 14.9~12 分；与规格要求显著不符的得 11.9~10 分；与规格要求严重不符的得 9.9~8 分。成绩的计算为所评成绩的平均值为应得分。

(三) 跳跃 (15 分)

1. 腾空飞脚

方法：摆动腿高提，起跳腿上摆伸直，脚面绷直，脚高过肩。腾空高，击拍准确响亮。

2. 旋风脚

方法：摆动腿直摆或屈膝，起跳腿伸直，腾空转体 360°，异侧手击拍脚掌，脚高过肩，腾空高，击拍响亮。

3. 要求

根据有无第二腾空过程来判断动作质量的好坏。

4. 成绩评定

考试前由招生办人员从两个动作中抽取一个作为跳跃技术的考核内容。

评分方法同腿法。

（四）专项技术（50 分）

考试方法：拳术或器械任选一套进行测试。

1. 拳术（25 分）

任选一套，时间不少于 1 分钟，内容包括 1991 年武术竞赛规则所规定的动作组别。

成绩评定：由考评员，依据 1991 年武术竞赛规则，对考生完成的拳术套路进行评分。

由专家考评组进行打分，所评成绩的平均分为考生最后得分。

2. 器械（25 分）

任选一套，时间不少于 1 分钟，内容包括 1991 年武术竞赛规则所规定的动作组别。

成绩评定同拳术。

三、说明

（一）套路测试在 8 米×14 米的场地上进行。

（二）考评组长负责组织领导整个考试工作正常运行，考试前才安排各考评组考评人员，如考评人数允许，采取抽签上场。

(十五) 散打

一、测试指标与分值

类别	专项素质	分值	专项技术	分值	实践能力	分值
指标	站立式左右横踢腿踢靶	10分	拳法	15分	主动进攻技术	15分
			脚法	15分	防守术及防守反击技术	15分
			摔法及跌法	10分	实战技术	20分
总分值	10分		40分		50分	

二、测试方法和评分标准

(一) 站立式左右横踢腿、踢靶 (10分)

1. 方法

1分钟左右横踢腿快速踢靶，靶高与胸齐（与乳头连线相平），必须站立式起腿，不允许跳跃，赤脚脚面横向触及脚靶。

2. 成绩评定

按有效完成次数计算分值，从多到少排列名次，按考生人数及名次的比例折算分数。

(二) 拳法 (15分)

1. 拳法包括左直冲拳、右直冲拳、左平勾拳、右平勾拳、左上勾拳、右上勾拳，必须结合步法完成。按动作规格、劲力协调的表现程度给予评分。

2. 成绩评定：根据规定的分值，对动作作质量和完成情况进行评分，取平均分为最后得分。

(三) 腿法 (15分)

1. 方法

腿法包括：蹬腿、弹腿、踩腿、侧踹腿。必须结合步法完成。按动作规格、劲力协调的表现程度给予评分。

2. 成绩评定：根据规定的分值，对动作作质量和完成情况进行评分，取平均分为最后得分。

(四) 摔法及跌法 (10分)

1. 方法

摔法包括：接腿勾踢、接腿别腿、挟颈过背、抱腿前顶、接腿涮（此内容为

单人演练)。

跌法包括：鱼跃左右抱背、腾空后倒、后滚翻、左右侧倒、前倒。

由考生从上述内容选 2 种摔法和 2 种跌法作为此项技术的考试内容。按动作规范合理、劲力协调的程序给予评分。

2. 成绩评定：根据规定的分值，对动作作质量和完成情况进行评分，取平均分为最后得分。动作不清楚扣 5 分。

(五) 主动进攻技术 (15 分)；防守及防守反击技术 (15 分)

1. 考试方法

按体重相同或相近的两人配对，指定一方主动进攻，另一方防守及防守反击，进行 1 分钟的条件实战，然后主被动交换再进行 1 分钟的条件实战。其中间不停表，遇到特殊情况，如受伤或场地等原因可以暂停。

在条件实战中，根据考生主动进攻和防守及防守反击的表现和技术的运用效果，分别给双方评分。

2. 成绩评定：根据规定的分值，对动作作质量和完成情况进行评分，取平均分为最后得分。进攻意识与防守反击意识不明显扣 10 分。

(六) 实战技术 (20 分)

1. 方法

原配对保持不变，进行一局 2 分钟的实战 (中间不停表，遇到特殊情况，如受伤、场地等原因可以暂停)。在实战中，根据考生实战的胜负结果，临场战术表现情况，得点差距情况和考生的意志品质表现及对散手礼节遵守的情况，给予评分。

2. 成绩评定：根据规定的分值，对动作作质量和完成情况进行评分，取平均分为最后得分。

三、说明

(一) 组织形成

1. 专项技术考试时，考生 1 人上场，考评人员根据考生技术发挥的情况独立给予评分，所评的平均值为应得分。

2. 专项素质考试时，考生 1 人上场地，考评人员根据评分标准计算分值。

3. 实战能力考试时，考生两人 1 组上场，考评人员根据考生技术发挥的情况和实战作用的表现独自给双方评分。所评的平均值为应得分。

4. 考试分 3 个考评组分别进行 (专项素质为 1 组，专项技术为 1 组，实战能力为 1 组)。

5. 专评组长负责组织领导整个考试工作正常运行，考试前才指定和安排各

考评组考评人员及该组负责人，如考评人数允许，采取抽签上场。

(二) 场地器材

1. 场地

专项素质、专项技术均在面积为 14 米×8 米的地毯上进行，实战能力在擂台或地毯上进行。

2. 器材

必备两个踢靶器，6 套护具（红黑各 3 套），护齿考生自备。

(十六) 举 重

一、测试指标与分值

类别	身体素质	实战能力	形态
指标	双杠(20分)	抓举(25分)	关节柔韧(15分)
		挺举(25分)	身材(15分)

二、测试方法与评分标准

(一) 双杠(20分)

1. 测试方法

两手直撑双杠，身体下降，屈肘到最低点，撑起回复原姿势为1次。助考员可站立在旁边做保护，但不可助力。每人可测试2次，计最好成绩。

2. 评分标准 男：12次满分，少1个减2分；女：6次满分，少1个减3分，依此类推。

(二) 抓举(25分)

1. 方法

- (1) 每人抓举3次。
- (2) 以2002—2004年举重规则为准。
- (3) 取3次试举中最好成绩。

2. 成绩评定

- (1) 以抓举成功的成绩为最后成绩。
- (2) 以举重运动员等级作为参考，达三级运动水平等级者为满分，附运动等级表(见表1、表2)

(三) 挺举(25分)

1. 方法

- (1) 每人挺举3次。
- (2) 以2000—2004年举重规则为准。
- (3) 取3试举中最好成绩。

2. 成绩评定

- (1) 挺举成功的最好成绩为最后成绩。
- (2) 方法同抓举。

(四) 身材(15分)

身材成绩评定。

(1) 肌肉发达。

(2) 身材均匀。

(五) 关节柔韧性 (15 分)

1. 测试方法：测腕、肘、肩、踝、膝的柔韧性。

徒手下蹲：两腿自然站立，站距与髌同宽；两手叠掌放置后脑，肩肘平直，平视前方，挺胸别腰下蹲至最低点。

2. 成绩评定

肩上举 170 度扣 1 分；肘关节伸直大于或小于 180 度扣 2 分；腰松扣 1 分；后脚跟离地扣 2 分；低、平稳、自然满分。

注：组织形式，由考评员打分，取其平均值；凡持有国家三级或以上举重运动员等级证书、获得地级市举重比赛第一名、省级举重比赛前三名、全国举重比赛前八名的考生可申请免试

附：

表 1 男子举重运动技术等级标准

级别	国标级	运动健将	一级	二级	三级	少年级
52 公斤级		225	195	165	125	100
56 公斤级	280	255	225	190	145	120
62 公斤级	300	275	245	205	170	140
69 公斤级	325	305	270	240	200	175
77 公斤级	350	335	300	270	220	185
85 公斤级	370	350	315	285	235	195
91 公斤级	380	362	327	295	245	202.5
105 公斤级	390	372	337	302	260	
105+公斤级	400	385	350	320	270	

2 女子举重运动技术等级标准

级别	国标级	运动健将	一级	二级	三级	少年级
44 公斤级		165	135	115	95	75
48 公斤级	195	177	147	127	107	87.5
级别	国标级	运动健将	一级	二级	三级	少年级

2020 年五年一贯制

53 公斤级	210	190	160	140	120	100
58 公斤级	225	202	172	152	132	112.5
63 公斤级	237	215	185	165	145	125
69 公斤级	247	227	197	177	157	137
75 公斤级	257	237	207	187	167	147.5
+75 公斤级	267	247	217	197	177	157.5

(十七) 射 击

射击具体考试方法及评分标准如下表所示。

射击技术评分标准

考试内容	考试项目		标准	满分	评分规则
专项素质	俯卧撑	男	35 次	20 分	每失 1 次扣 0.5 分
		女	15 次		
	徒手静力下蹲（马步）	男	90 秒	20 分	每失 2 秒扣 1 分
		女	60 秒		
	跳绳	男	120 次/分钟	20 分	每少 1 次扣 0.2 分
		女	120 次/分钟		
专项技术	选择一项	男女 10 米气步枪 20 发	160 环	40 分	按标准失 1 环扣 0.2 分
		男女 10 米气手枪 20 发	160 环	40 分	按标准失 1 环扣 0.2 分

(十八) 射 箭

射箭测试指标与分值

(一) 专项素质

1. 拉弓耐久 (35 分)

分值 性别	优 35~26 分	良 25~17 分	合格 16~9 分	不合格 8 分以下	弓重量	以弓弦靠嘴开始计时, 动作发生形变时停表
男	35 秒	30 秒	25 秒	20 秒以下	32 磅	
女	32 秒	27 秒	22 秒	17 秒以下	30 磅	

2. 单臂支撑 (35 分)

分值 性别	优 35~26 分	良 25~17 分	合格 16~9 分	不合格 8 分以下	单臂支撑时双脚要搁置于 40 厘米高度的台阶上, 单手撑地, 使身体成“十”字, 待身体发生形变时停表
男	90 秒	70 秒	50 秒	30 秒以下	
女	80 秒	60 秒	40 秒	20 秒以下	

(二) 环值评定 (30 分)

分值 性别	优 40~30 分	良 29~20 分	合格 19~10 分	不合格 9 分以下	靶低规格
男 (30 米)	300 环	290 环	280 环	270 环	80cm
女 (30 米)	295 环	285 环	275 环	265 环	80cm

(十九) 体 操

男子部分

一、测试方法与评分标准

(一) 身体素质 (40 分)

1. 悬垂举腿 (10 分)

(1) 测试方法: 在单杠或肋木上完成, 举腿时要求脚尖碰杠或肋木, 连续完成 20 次。

(2) 成绩评定: 按规格要求完成, 满分 20 个; 少 1 次减 0.5 分, 以此类推。

2. 控倒立 (10 分)

(1) 测试方法: 在地面或双杠上手倒立开始计时, 停稳 10 秒钟 (可测 2 次取高值)。

(2) 成绩评定: 按规格要求完成, 满分 10 秒; 少 1 秒减 1 分, 以此类推。

3. 引体向上 (10 分)

(1) 测试方法: 每人一次试拉; 上拉时不许借力; 放下时两臂伸直。

(2) 成绩评定: 按规格要求完成, 满分 20 个; 少 1 个减 0.5 分, 以此类推。

4. 仰卧两头起 (10 分)

(1) 测试方法: 直体平仰卧在地上, 两头起, 连续 30 秒; 要求起时直腿, 双手拍到脚面, 然后还原平卧, 重复进行, 计完成标准的次数。

(2) 成绩评定: 按规格要求完成, 满分 20 个; 少 1 个减 0.5 分, 以此类推。

(二) 专项技术 (60 分) (以下 5 项中, 选四项)

1.技巧（15分）

（1）测试方法：在技巧跑道或自由体操场地上进行。完成下列两套动作中的一套即可，可自选。

第一套：助跑团身前空翻（3分）-前手翻单腿落接鱼跃前滚（3分）-蹬子后手翻接分腿跳（3分）-倒立前滚翻（2分）-后滚翻倒立（2分）-侧手翻（2分）。

第二套：助跑团身前空翻（2分）-前手翻接团身前空翻（5分）-蹬子后手翻接团身后空翻（8分）。

（2）成绩评定：根据规定的分值，对动作作质量和完成情况进行评分，取平均分为最后得分。

2.鞍马（15分）

（1）测试方法：跳上正交叉2次（左右各一次）（4分）-正全旋2次（4分）-平移到环外（3分）-转体90°接马头全旋1次（2分）-府腾跃下（2分）。

（2）成绩评定：同技巧。

3.跳马（15分）

（1）测试方法：跳马（马高1.25~1.35米）前手翻。

（2）成绩评定：同技巧。

4.双杠（15分）

（1）测试方法：完成下列两套中的一套即可。

第一套：长振屈伸上（4分）-后摆成肩倒立停止2秒（2分）-前滚翻后摆上（2分）-分腿坐两手体前握杠后挂臂挺身后滚翻（2分）-挂臂前摆上（2分）-前摆内转90度下（3分）。

第二套：长振屈伸上（4分）-直前支撑2秒（2分）-直臂屈体分腿慢起手倒立停止2秒（4分）-摆倒立2次（4分）-倒立一杠下（1分）。

(2) 成绩评定：同技巧。

5、单杠（15分）

(1) 测试方法：完成下列两套中的一套即可。

第一套：翻身上成骑撑（3分）-骑撑前回环（2分）-支撑转体180度（2分）-后倒屈伸上（3分）-腹回环（3分）-后摆倒立下（2分）。

第二套：屈伸上（4分）-后摆倒立（2分）-向后大回环3次（6分）-挺身下（3分）。

(2) 成绩评定：同技巧。

女子部分

一、测试方法与评分标准

(一) 身体素质（40分）

1. 悬垂举腿（10分）

(1) 测试方法：悬垂于肋木或高单杠上，收腹举腿到脚背触肋木或杠面，落下成悬垂。

(2) 成绩评定：按规格要求完成，满分10个；少1次减1分，以此类推。

2. 控倒立（10分）

(1) 测试方法：在地面或双杠上手倒立开始计时，停稳10秒钟（可测2次取高值）。

(2) 成绩评定：按规格要求完成，满分10秒；少1秒减1分，以此类推。

3. 引体向上（10分）

(1) 测试方法：每人一次试拉；上拉时不许借力；放下时两臂伸直。

(2) 成绩评定：按规格要求完成，满分10个；少1个减1分，

以此类推。

4.仰卧两头起（10 分）

（1）测试方法：直体平仰卧在地上，两头起，连续 20 秒；要求起时直腿，双手拍到脚面，然后还原平卧，重复进行，计完成标准的次数。

（2）成绩评定：按规格要求完成，满分 10 个；少 1 个减 1 分，以此类推。

（二）专项技术（60 分）

1.跳马（器械高 1.20 米~1.25 米）（15 分）

（1）测试方法：跳马前手翻。

（2）成绩评定：由裁判员按体操规则对动作质量和完成情况进行评分，取其平均分为最后得分。

2.低单杠（15 分）

（1）测试方法：屈伸上/翻身上（2 分）-骑撑（1 分）骑撑前回环（4 分）-单腿摆越转体 180 度成支撑（2 分）-后摆腹回环（3 分）-后倒弧形下（3 分）。

（2）成绩评定：同跳马。

3.平衡木（15 分）

（1）测试方法：在下列两套动作中任选一套（时间：1 分 30 秒以内）。

第一套：由木端单脚跳上、跨跳、猫跳、单足立转 360 度、经单肩后滚翻成跪撑平衡、木端侧手翻下。包括以上动作自编一套成套动作。

第二套：各种跳步、单足立转 360 度、手翻、上法和下法等动作自编一套由 6 个难度动作组成的成套动作。

（2）成绩评定：同跳马。

4.技巧（15分）

（1）测试方法：在下列两套动作中任选一套即可。

第一套：倒立前滚翻（2分）-纵劈腿（1分）-侧手翻（1分）-后滚翻倒立（2分）-蹻子（2分）-分腿屈体跳（1分）-后手翻（3分）-并腿前手翻（3分）。

第二套：前手翻（2分）-助跑团身前空翻（4分）-蹻子（2分）-后手翻（2分）-团身后空翻（4分）-侧手翻（1分）。

（2）成绩评定：同跳马。

(二十) 皮划艇

一、测试指标与标准

类别	技术评价	身体素质
分值	77分	23分

二、技术评价标准和方法

(一) 技术评价方法(77分)

由一名技术官员和1-2名测试员进行空桨技术测验,来进行评价。评价基于以下环节和标准:

1. 活动空间(动作表现),幅度大、高度合适、角度合理、力度适中、速度轻快、动作协调。

2. 主驱动表现,臂-肩-躯干的动作平稳、节奏鲜明、协调充分、用力合理有序并有效转为划船动力。

3. 拉桨表现,划桨动作平稳、轻快,划桨牢、实、有效做功时间长、入水和出水干净利落。

4. 皮艇技术评分标准:

皮艇技术评分标准表

评定技术的环节	分值	优秀(77~65分)	良好(64~54分)	及格(53~46分)
技术运行	30	整体技术轨迹流畅,节奏感强,协调充分,用力合理。	整体技术流畅,节奏感不明显,动作协调略差,用力方式不太均匀。	整体技术有轮廓,单不规则,没有节奏感,用力方式不合理。
躯干动作	24	坐姿自然,转体时躯干稳定,桨入水时肩带转动达 35° — 40° ,桨入水后肩带旋转,桨出水时肩带转动达 20° — 30° 。	坐姿前倾太大,转体时有左右晃动,桨入水时带转动达 25° — 35° ,桨入水后肩带旋转不够,桨出水时肩带转动小于 20° 。	坐姿僵直或后仰,旋转时左右晃动,桨入水时肩转动小于 25° ,桨入水后躯干旋转小,桨叶出水时肩带转动小于 30° 。
手臂动作	23	握桨宽度适宜,桨入水的手臂屈肘成 175° — 180° ,划水结束时,手臂屈肘为 100° — 110° ,推桨中肘同肩高,推桨臂解匀速伸直。	握桨太宽,桨入水时手臂屈肘成 165° — 175° ,划水结束时,手臂屈肘大于 110° ,推桨中肘低于肩,推桨臂加速伸直。	握桨太窄,桨入水时小于 165° ,出水结束时手臂小于 100° ,推桨中肘高于肩,推桨开始肘即伸直。

5. 划艇技术评分要点

- (1) 动作舒展、自然、连贯、协调和流畅。
- (2) 节奏明显,前伸幅度大,拉桨经济性和实效性好,保持稳定桨频。
- (3) 运行时身体上下起伏小,左右晃动小,速度均匀。
- (4) 二直一松,即下方手臂拉桨,上方手臂要直臂顶住桨柄。头部要放松。

(5) 三快一慢，即下桨、拉桨、出桨要快，回桨要慢。

6. 评分

(1) 完整完成所有 4 个环节测试标准和达到皮艇优秀分值或划艇 5 个技术要点。(77~65 分)

(2) 完成 3 个测试标准和基本达到皮艇优秀分值或划艇 5 个技术要点。(64~54 分)

(3) 完成 2 个测试标准和达到皮艇良好分值或划艇 4 个技术要点。(53~46 分)

(4) 完成一个测试标准和达到皮艇及格分值或划艇 3 个技术要点。(45~35 分)

(5) 没有完成任意一个测试标准和未达到皮艇及格分值或划艇 2 个技术要点。(34 分以下)

从评分人的分数算出平均分为技术成绩。

考试器材：皮艇桨一只，划艇桨一只 木条凳一条，测功仪一台

三、素质测试

项目：俯卧撑

评定标准：

男生		女生	
20 个	8 分	10 个	8 分
25 个	11 分	15 个	11 分
30 个	14 分	20 个	14 分
35 个	17 分	25 个	17 分
40 个	20 分	30 个	20 分
45 个或以上	23 分	35 个或以上	23 分

动作标准：

地上俯卧撑；曲臂至 90° 以内，胸部距地面 10 公分，立即伸直胳膊，头、躯体和腿构成一条直线。只计算做得准确无误的俯卧撑

考试器材：计数器两只。

(二十一) 赛艇

测试方法和评分标准

一、1 分钟立卧撑（30 分）

场地器材：地板或垫子、秒表

测量方法：

（一）屈膝下蹲，双手撑地成蹲撑，同时双腿向后伸直，两臂伸直成俯撑；

（二）还原成蹲撑；

（三）站立成开始姿势（身体直立），连续做 1 分钟，完整动作计 1 个。

评定标准：男子 30 个满分，少 1 个扣 1 分；女子 27 个满分，少 1 个扣 1 分，依此类推。

二、赛艇 1000 米测功仪（70 分）

场地器材：赛艇专用测功仪（根据考生人数定数量）

测试方法：把测功仪上的距离调到 1000 米，考生听到口令开始，尽最大能力拉测功仪达到 1000 米为止。考官记录时间。男子达到 3 分 10 秒、女子达到 3 分 40 秒满分，每超出 1 秒扣 1 分。

评定标准：

男子		女子	
4 分 10 秒	30 分	4 分 30 秒	30 分
4 分 05 秒	35 分	4 分 25 秒	35 分
4 分 00 秒	40 分	4 分 20 秒	40 分
3 分 55 秒	45 分	4 分 15 秒	45 分
3 分 50 秒	50 分	4 分 10 秒	50 分
3 分 45 秒	55 分	4 分 05 秒	55 分
3 分 40 秒	60 分	4 分 00 秒	60 分
3 分 35 秒	65 分	3 分 55 秒	65 分
3 分 30 秒以内	70 分	3 分 50 秒以内	70 分

注：分数一样则用时少的排名靠前。

(二十二) 水球

一、测试指标与分值

类别	身体素质	分值	专项技术	分值
指标	25 米自由泳	40 分	水球掷远	30 分
			负重踩水	30 分

二、测试方法

1、25M 自由泳（40 分）

(1) 测试方法：在 25 米游泳池计时，考生从水里出发，出发前球位于肩前手后，出发时球不得抛离头前 1 米，到达时必须持球触壁。

(2) 评分标准：

成绩/秒	得分	成绩/秒	得分
17	40	19	20
17.1	39	19.1	19
17.2	38	19.2	18
17.3	37	19.3	17
17.4	36	19.4	16
17.5	35	19.5	15
17.6	34	19.6	14
17.7	33	19.7	13
17.8	32	19.8	12
17.9	31	19.9	11
18	30	20	10
18.1	29	20.1	9
18.2	28	20.2	8
18.3	27	20.3	7
18.4	26	20.4	6
18.5	25	20.5	5
18.6	24	20.6	4
18.7	23	20.7	3
18.8	22	20.8	2
18.9	21	20.9	1

三、专项技术（60 分）

(一) 水球掷远（30 分）

1、测试方法：

(1) 每人可掷三球，球落点要掷在 2M 宽的线内，偏离为无效。

(2) 投掷三球之中，取其最远距离一球。

2. 评分标准：

成绩/米	分值	成绩/米	分值	成绩/米	分值	成绩/米	分值
20	30	16.25	22.5	12.5	15	8.75	7.5
19.75	29.5	16	22	12.25	14.5	8.5	7
19.5	29	15.75	21.5	12	14	8.25	6.5
19.25	28.5	15.5	21	11.75	13.5	8	6
19	28	15.25	20.5	11.5	13	7.75	5.5
18.75	27.5	15	20	11.25	12.5	7.5	5
18.5	27	14.75	19.5	11	12	7.25	4.5
18.25	26.5	14.5	19	10.75	11.5	7	4
18	26	14.25	18.5	10.5	11	6.75	3.5
17.75	25.5	14	18	10.25	10.5	6.5	3
17.5	25	13.75	17.5	10	10	6.25	2.5
17.25	24.5	13.5	17	9.75	9.5	6	2
17	24	13.25	16.5	9.5	9	5.75	1.5
16.75	23.5	13	16	9.25	8.5	5.5	1
16.5	23	12.75	15.5	9	8	5.25	0.5

(二) 负重踩水 (30 分)

1. 测试方法：双手抱起铁饼、开始、计时，头顶没水时停表。

2. 评分标准：10 公斤负重踩水满分 30 秒，少 1 秒减 1 分，以此类推。

(二十三) 技巧

一、身体素质：40分

1、10秒俯卧撑（20分）：

要求：身体和膝关节伸直。

技巧项目素质评分表（俯卧撑）

男子	分值	女子
12	20	10
11	18	9
10	16	8
9	14	7
8	12	6
7	10	5
6	8	4
5	6	3
4	4	2
3	2	1

2、10秒仰卧起坐（20分）

要求：膝关节和脚尖伸直。

技巧项目素质评分表（仰卧起坐）

男子	分值	女子
12	20	10
11	18	9
10	16	8
9	14	7
8	12	6
7	10	5
6	8	4
5	6	3
4	4	2
3	2	1

二、技评（60）

1、 站立踢起倒立（30）

优秀（30分——26分）：动作连贯性好，踢腿伸直，倒立垂直

良好（25分——20分）：动作连贯性好，踢腿伸直，倒立腰或肩稍微不垂直。

合格（19分——15分）：动作不够连贯，踢腿稍弯，倒立垂直一般。

差（14分以下）：动作不连贯，踢腿弯曲，倒立垂直较差。

2、 侧手翻（30分）

优秀（30分——26分）：动作直线连贯性好，自然完成好，踢腿伸直。

良好（25分——20分）：动作较连贯，直线，较自然完成，身体微弯。

合格（19分——15分）：动作不够自然连贯，身体和踢腿较弯，直线稍偏差。

差（14分以下）：动作不连贯，不在直线上，动作较弯

(二十四) 蹦床(单跳)

一、身体素质(40):

(1) 30秒双头起(20分)

男子: 34个满分, 每递减一个扣2分

女子: 30个满分, 每递减一个扣2分

(2) 立定跳远(20分)

分值	男子(成绩/米)	女子(成绩/米)
20	3.1	2.8
19	3.05	2.75
18	3	2.7
17	2.95	2.65
16	2.87	2.6
15	2.79	2.52
14	2.71	2.44
13	2.63	2.36
12	2.54	2.28
11	2.45	2.19
10	2.36	2.1
9	2.27	2.01
8	2.18	1.92
7	2.09	1.83
6	2	1.74
5	1.91	1.65
4	1.82	1.56
3	1.73	1.47
2	1.64	1.38
1	1.55	1.29

二、专项技术(60): 测试内容见下表

项目	完成个数	分数	说明
连续五侧手翻	5	20	每少完成一个减4分
项目	完成个数	分数	说明
腱子连续四后手翻	5	20	每少完成一个减4分

项目	完成个数	分数	说明
腱子后手后 空翻	腱子	5	
	后手翻	5	
	后空翻	10	

(二十四) 蹦床 (网上)

项目	时间	分数	说明
10 次垂直跳	17 秒	10 分	每递减 0.1 秒扣 1 分
	15 秒	0 分	
30 次垂直跳	50 秒	10 分	每递减 1 秒扣 1 分
	30 秒	0 分	
10 次团屈分腿跳	16 秒 50	20 分	
	14 秒 50	0 分	每递减 0.1 秒扣 1 分
团身前空翻	动作规范	30 分	
	完成	15 分	
	完成后跌倒	10 分	
团身后空翻	动作规范	30 分	
	完成	15 分	
	完成后跌倒	10 分	

(二十五) 跳 水

一、专项技能：60 分

板、台任选：规定动作五个组别里任选四个组别，高度任选。

四个动作实得分达到 1. 110-120 分，则技术分满分 60 分；

2. 91-109 分，则技术分 55 分；

3. 81-90 分，则技术分 50 分；

4. 70-80 分，则技术分 40 分；

二、基本素质：40 分

1、倒立

2、垫上仰卧起坐

考核评分表：

项目	优	好	良	差	分值
跳板	60 分	55 分	50 分	40 分以下	60
跳台	60 分	55 分	50 分	40 分以下	60
倒立	20 秒	17 秒	14 秒	7 秒以下	20 分
垫上仰卧起坐	30 秒/20 个以上	30 秒/16 个以上	30 秒/14 个以上	30 秒/7 个以下	20 分

(二十六) 棒 球

测试项目及分值

1、6×6 米跑 (25 分)

评分标准

时间	分值	时间	分值
10"00	25 分	10"70	12 分
10"10	24 分	10"80	10 分
10"20	22 分	10"90	8 分
10"30	20 分	11"00	6 分
10"40	18 分	11"10	4 分
10"50	16 分	11"20	2 分
10"60	14 分	11"30	0 分

2、掷远 (25 分)

评分标准

成绩	分值	成绩	分值
60 米	25 分	47 米	12 分
59 米	24 分	46 米	11 分
58 米	23 分	45 米	10 分
57 米	22 分	44 米	9 分
56 米	21 分	43 米	8 分
55 米	20 分	42 米	7 分
54 米	19 分	41 米	6 分
53 米	18 分	40 米	5 分
52 米	17 分	39 米	4 分
51 米	16 分	38 米	3 分
50 米	15 分	37 米	2 分
49 米	14 分	36 米	1 分
48 米	13 分	35 米	0 分

3、一垒跑 (30 分)

评分标准

时间	分值	时间	分值
4"00	30 分	4"50	15 分
4"10	27 分	4"60	12 分
4"20	24 分	4"70	9 分
4"30	21 分	4"80	6 分
4"40	18 分	4"90	3 分

4、全垒跑 (20 分)

评分标准

时间	分值	时间	分值
17"00	20 分	17"50	12 分
17"10	19 分	17"60	10 分
17"20	18 分	17"70	6 分
17"30	16 分	17"80	4 分
17"40	14 分	17"90	2 分

(二十七) 曲棍球

一、身体素质 (60 分)

1. 5×20 米跑 (30 分)

评分标准

时间 (男)	分值	时间 (女)	时间 (男)	分值	时间 (女)
18.0	30 分	20.0	26.0	14 分	28.0
18.5	29 分	20.5	26.5	13 分	28.5
19.0	28 分	21.0	27.0	12 分	29.0
19.5	27 分	21.5	27.5	11 分	29.5
20.0	26 分	22.0	28.0	10 分	30.0
20.5	25 分	22.5	28.5	9 分	30.5
21.0	24 分	23.0	29.0	8 分	31.0
21.5	23 分	23.5	29.5	7 分	31.5
22.0	22 分	24.0	30.0	6 分	32.0
22.5	21 分	24.5	30.5	5 分	32.5
23.0	20 分	25.0	31.0	4 分	33.0
23.5	19 分	25.5	31.5	3 分	33.5
24.0	18 分	26.0	32.0	2 分	34.0
24.5	17 分	26.5	32.5	1 分	34.5
25.0	16 分	27.0	33.0	0 分	35.0
25.5	15 分	27.5			

2. 立定跳远 (30 分)

评分标准

成绩/米 (男)	分值	成绩/米 (女)	成绩/米 (男)	分值	成绩/米 (女)
2.70	30 分	2.20	2.06	14 分	1.56
2.66	29 分	2.16	2.02	13 分	1.52
2.62	28 分	2.12	1.98	12 分	1.48
2.58	27 分	2.08	1.94	11 分	1.44
2.54	26 分	2.04	1.90	10 分	1.40
2.50	25 分	2.00	1.86	9 分	1.36
2.46	24 分	1.96	1.82	8 分	1.32
2.42	23 分	1.92	1.78	7 分	1.28
2.38	22 分	1.88	1.74	6 分	1.24
2.34	21 分	1.84	1.70	5 分	1.20
2.30	20 分	1.80	1.66	4 分	1.16
2.26	19 分	1.76	1.62	3 分	1.12
2.22	18 分	1.72	1.58	2 分	1.08
2.18	17 分	1.68	1.54	1 分	1.04
2.14	16 分	1.64	1.50	0 分	1.00
2.10	15 分	1.60			

二、专项技术 (一分钟颠球) (40 分)

评分标准

成绩/个 (男)	分值	成绩/个 (女)	成绩/个 (男)	分值	成绩/个 (女)
210	40 分	200	147	19 分	137
207	39 分	197	144	18 分	134
204	38 分	194	141	17 分	131
201	37 分	191	138	16 分	128
198	36 分	188	135	15 分	125
195	35 分	185	132	14 分	122
192	34 分	182	129	13 分	119
189	33 分	179	126	12 分	116
186	32 分	176	123	11 分	113
183	31 分	173	120	10 分	110
180	30 分	170	117	9 分	107
177	29 分	167	114	8 分	104
174	28 分	164	111	7 分	101
171	27 分	161	108	6 分	98
168	26 分	158	105	5 分	95
165	25 分	155	102	4 分	92
162	24 分	152	99	3 分	89
159	23 分	149	96	2 分	86
156	22 分	146	93	1 分	83
153	21 分	143	90	0 分	80
150	20 分	140			

(二十八) 自行车

测试指标与分值

一、骑行台测试 (30分)

项目	分值 性别	15分	12分	9分	6分	3分	1分	
	5分钟骑行距离	男	4.0KM以上	3.9KM-3.5KM	3.4KM-3.0KM	2.9KM-2.5KM	2.4KM-2.0KM	
女		3.5KM以上	3.4KM-3KM	2.9KM-2.5KM	2.4KM-2.0KM	1.9KM-1.5KM	1.4KM-	
项目	分值 性别	15分	12分	9分	6分	3分	1分	
	最高速度	男	90-85	84-80	79-75	74-70	69-65	
女		79-75	74-70	69-65	64-60	59-55	54--	

二、田径场1公里测试 (30分)

1公里计时

分值 性别	30分	24分	20分	16分	12分	原地出发
男	01:40-01:50	01:51-02:00	02:01-02:10	02:11-02:20	02:21-02:30	
女	02:01-02:10	02:11-02:20	02:21-02:30	02:31-02:40	02:41-02:50	

三、立定跳远 (20分)

评分标准

成绩/米 (男)	成绩/米 (女)	分值	成绩/米 (男)	成绩/米 (女)	分值
2.88	2.58	20 分	2.18	1.88	7 分
2.78	2.48	18 分	2.08	1.78	6 分
2.68	2.38	16 分	1.98	1.68	5 分
2.58	2.28	14 分	1.88	1.58	4 分
2.48	2.18	12 分	1.78	1.48	3 分
2.38	2.08	10 分	1.68	1.38	2 分
2.28	1.98	8 分	1.58	1.28	1 分

四、仰卧起坐（20 分）

测试方法：仰卧起坐

在指定的体操垫上进行，男女生分开测试，女生先测。被测者屈膝抱头躺在垫上（以肩部着垫为准），抱头时以肘关节碰到膝部为 1 次，计算 1 分钟时间内所做的次数。

分值/分	仰卧起坐（成绩/次）	
	男	女
20	--55	--50
18	54-50	49-45
16	49-45	44-40
14	44-40	39-35
12	39-35	34-30
10	34-30	29-25
8	29-25	24-20
6	24-20	19-15
4	19-15	14-10
2	14-10	9-8
1	9-8	5
0	5	3

(二十九) 轮 滑

一、测试指标及所占比例

类 别	身体素质	速度轮滑	平地花式
指标	原地立定跳远	500 米场地速滑	侧刹车
			单脚滑行
			双轮滑
			花式过桩：前后剪冰、攀藤、蟹步过桩
所占比例	20%	50%	30%

二、测试方法与评分标准

(一) 原地立定跳远

1. 测试方法：原地起跳，从起跳线后缘离开起跳板，测量脚落点与起跳板前缘最近的垂直距离，每人三次，计其中一次最远成绩。

2. 成绩评定：

原地立定跳远评分表（100 分）

男 生				女 生			
得分	成绩 (CM)	得分	成绩 (CM)	得分	成绩 (CM)	得分	成绩 (CM)
100	250	78	239	100	250	78	239
98	249	76	238	98	249	76	238
96	248	74	237	96	248	74	237
94	247	72	236	94	247	72	236
92	246	70	235	92	246	70	235
90	245	68	234	90	245	68	234
88	244	66	233	88	244	66	233
86	243	64	232	86	243	64	232
84	242	62	231	84	242	62	231
82	241	60	230	82	241	60	230
80	240			80	240		

3. 所需设备：皮尺、起跳点标志线。

(二) 500 米场地速滑

1. 测试方法：每人测两次，按最佳成绩计算分数。

2. 成绩评定：

500 米场地速滑评分表：（100 分）

男 生				女 生			
得分	成绩（秒）	得分	成绩（秒）	得分	成绩（秒）	得分	成绩（秒）
100	53"	74	55.6"	100	56"	74	58.6"
98	53.2"	72	55.8"	98	56.2"	72	58.8"
96	53.4"	70	56"	96	56.4"	70	59"
94	53.6"	68	56.2"	94	56.6"	68	59.2"
92	53.8"	66	56.4"	92	56.8"	66	59.4"
90	54"	64	56.6"	90	57"	64	59.6"
88	54.2"	62	56.8"	88	57.2"	62	59.8"
86	54.4"	60	57"	86	57.4"	60	60"
84	54.6"	58	57.2"	84	57.6"	58	60.2"
82	54.8"	56	57.4"	82	57.8"	56	60.4"
80	55"	54	57.6"	80	58"	54	60.6"
78	55.2"	52	57.8"	78	58.2"	52	60.8"
76	55.4"	50	58"	76	58.4"	50	61"

3. 所需设备：秒表、轮滑角标、重点冲刺标志线。

（三）平地花式

1. 测试方法：按顺序完成规定的六个平花动作

2. 成绩评定：

平花评分标准

分数	动作组合的完成	熟练性	准确性	协调性	表现力	节奏感
90 分以上	轻松自然	熟练	准确	协调优美	表现力强	节奏感强
81-89 分	较自然	较熟练	较准确	较协调	有较好表现力	较强节奏感
70-79 分	动作组合明显错误	一般	有明显错误	不够协调	一般	不明显失去节奏
60-69 分	动作组合严重错误	不熟练	错误较严重	协调性差	表现力差	明显失去节奏
60 分以下	动作组合不能完成	不熟练	错误严重	不协调	无表现力	大部分失去节奏

(三十) 手 球

一、身体素质：(60分)

1、20米×4折返跑 (30分)

评分标准

男子：

时间	分值	时间	分值
16`30	30分	17`10	14分
16`40	28分	17`20	12分
16`50	26分	17`30	10分
16`60	24分	17`40	8分
16`70	22分	17`50	6分
16`80	20分	17`60	4分
16`90	18分	17`70	2分
17`00	16分	17`80	1分

女子：

时间	分值	时间	分值
17`40	30分	18`20	14分
17`50	28分	18`30	12分
17`60	26分	18`40	10分
17`70	24分	18`50	8分
17`80	22分	18`60	6分
17`90	20分	18`70	4分
18`00	18分	18`80	2分
18`10	16分	18`90	1分

2、立定跳远 (30分)

评分标准

男子：

成绩/米	分值	成绩/米	分值
2.40	30分	1.90	14分
2.35	28分	1.80	12分
2.30	26分	1.70	10分
2.25	24分	1.60	8分
2.20	22分	1.50	6分
2.10	20分	1.45	4分
2.00	16分	1.40	2分

女子:

成绩/米	分值	成绩/米	分值
2.00	30分	1.50	14分
1.95	28分	1.40	12分
1.90	26分	1.30	10分
1.85	24分	1.20	8分
1.80	22分	1.15	6分
1.70	20分	1.10	4分
1.60	16分	1.05	2分

二、专项素质：手球掷远（40分）

（一）测试方法：每人掷球三次，记录最佳成绩。

（二）要求：

- 1、掷球出手前脚不能踩线，球出手后可以越过限制线。
- 2、允许在限制线后做垫步、交叉步及各种助跑。

评分标准

男子:

成绩/米	分值	成绩/米	分值
34	40分	17	20分
33	38分	16	18分
32	36分	15	16分
30	34分	14	14分
28	32分	13	12分
26	30分	12	10分
24	28分	11	8分
22	26分	10	6分
20	24分	9	4分
18	22分	8	2分

女子:

成绩/米	分值	成绩/米	分值
24	40分	14	20分
23	38分	13	18分
22	36分	12	16分
21	34分	11	14分
20	32分	10	12分
19	30分	9	10分

成绩/米	分值	成绩/米	分值
18	28 分	8	8 分
17	26 分	7	6 分
16	24 分	6	4 分
15	22 分	5	2 分