

# 沈阳市 2020 年普通高中自主招收体育 特优生专项素质测试办法和评分标准

## 一、身体素质测试

1.人员配置：每隔 50 米测试场地安排一名发令裁判，每条跑道安排三名计时裁判。每个立定跳远和原地正抛实心球场地各安排三名裁判。

2.测试办法：按照国家田径协会审定的《田径竞赛规则》组织测试。其中 50 米满分为 7 分，立定跳远满分为 7 分，原地正抛实心球满分为 6 分。50 米测试一次，立定跳远和原地正抛实心球测试三次，取其中最佳成绩作为考生测试成绩。

3.评分办法：测试 50 米时，三名裁判中，两名裁判计时相同而第三名裁判不同时，以这两名裁判计时作为考生测试成绩；如三名裁判计时各不相同，以中间成绩作为考生测试成绩。测试立定跳远和原地正抛实心球时，由三名裁判共同裁定考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

## 4.评分标准

50 米（秒）			立定跳远（厘米）			实心球（米）		
男	分值	女	男	分值	女	男	分值	女

6.8 以下	7	8.2 以下	254 以上	7	196 以上	13.6 以上	6	9.85 以上
6.9—7.0	6	8.3—8.5	253—248	6	195—190	13.59—12.60	5	9.84—8.85
7.1—7.3	5	8.6—8.9	247—235	5	189—179	12.59—11.6	4	8.84—7.85
7.4—7.6	4	9.0—9.4	234—220	4	178—169	11.59—10.60	3	7.84—6.85
7.7—7.8	3	9.5—9.6	219—215	3	168—162	10.59—9.80	2	6.84—6.35
7.9—8.4	2	9.7—10.6	214—198	2	161—145	9.79—8.40	1	6.34—5.40
8.5	1	10.7	197	1	144			

注：原地正抛实心球 2 公斤、前后开立。

## 二、专项技术测试办法和评分标准

### 1. 田径项目专项技术测试评分标准

(1) 人员配置：田赛项目每个测试场地安排三名裁判。径赛项目每个测试场地安排一名发令裁判，每条跑道安排三名计时裁判。

(2) 测试办法：按照国家田径协会审定的《田径竞赛规则》组织测试。考生根据自己的专项，任选一项参加测试。径赛项目只测试一次，田赛项目每人试跳（投）三次（其中跳高为每一高度可试跳三次），取其中最佳成绩作为考生测试成绩，田赛高度项目起跳高度及升高高度征求考生意见后确定。

(3) 评分办法：田赛项目由三名裁判共同裁定考生测试成绩。径赛项目三名裁判中，两名裁判计时相同而第三名裁判不同

时，以这两名裁判计时作为考生测试成绩；如三名裁判计时各不相同，以中间成绩作为考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

#### (4) 男子田赛评分标准

分值	跳高 (米)	撑杆 跳高 (米)	跳远 (米)	三级 跳远 (米)	铅球 (米)	铁饼 (米)	标枪 (米)	链球 (米)	十项 全能 (分)
80	1.83	4.00	6.50	13.50	12.50	38.00	51.00	48.00	4800
79		3.99	6.48	13.47	12.43	37.80	50.65	47.70	4770
78	1.82	3.98	6.46	13.44	12.36	37.60	50.30	47.40	4740
77		3.97	6.44	13.41	12.29	37.40	49.95	47.10	4710
76	1.81	3.96	6.42	13.38	12.22	37.20	49.60	46.80	4680
75		3.95	6.40	13.35	12.15	37.00	49.25	46.50	4650
74	1.80	3.94	6.38	13.32	12.08	36.80	48.90	46.20	4620
73		3.93	6.36	13.29	12.01	36.60	48.55	45.90	4590
72	1.79	3.92	6.34	13.26	11.94	36.40	48.20	45.60	4560
71		3.91	6.32	13.23	11.87	36.20	47.85	45.30	4530
70	1.78	3.90	6.30	13.20	11.80	36.00	47.50	45.00	4500
69		3.89	6.28	13.16	11.73	35.80	47.15	44.70	4470
68	1.77	3.88	6.26	13.12	11.66	35.60	46.80	44.40	4440
67		3.87	6.24	13.08	11.59	35.40	46.45	44.10	4410
66	1.76	3.86	6.22	13.04	11.52	35.20	46.10	43.80	4380
65		3.85	6.20	13.00	11.45	35.00	45.75	43.50	4350
64	1.75	3.84	6.18	12.96	11.38	34.80	45.40	43.20	4320
63		3.83	6.16	12.92	11.31	34.60	45.05	42.90	4290
62	1.74	3.82	6.14	12.88	11.24	34.40	44.70	42.60	4260
61		3.81	6.12	12.84	11.17	34.20	44.35	42.30	4230
60	1.73	3.80	6.10	12.80	11.10	34.00	44.00	42.00	4200
59		3.79	6.08	12.76	11.02	33.75	43.60	41.70	4170
58	1.72	3.78	6.06	12.72	10.94	33.50	43.20	41.40	4140
57		3.77	6.04	12.68	10.86	33.25	42.80	41.10	4110
56	1.71	3.76	6.02	12.64	10.78	33.00	42.40	40.80	4080
55		3.75	6.00	12.60	10.70	32.75	42.00	40.50	4050
54	1.70	3.74	5.98	12.56	10.62	32.50	41.60	40.20	4020
53		3.73	5.96	12.52	10.54	32.25	41.20	39.90	3990
52	1.69	3.72	5.94	12.48	10.46	32.00	40.80	39.60	3960

分值	跳高 (米)	撑杆 跳高 (米)	跳远 (米)	三级 跳远 (米)	铅球 (米)	铁饼 (米)	标枪 (米)	链球 (米)	十项 全能 (分)
51		3.71	5.92	12.44	10.38	31.75	40.40	39.30	3930
50	1.68	3.70	5.90	12.40	10.30	31.50	40.00	39.00	3900
49		3.68	5.87	12.36	10.22	31.25	39.60	38.70	3860
48	1.67	3.66	5.84	12.32	10.14	31.00	39.20	38.40	3820
47		3.64	5.81	12.28	10.06	30.75	38.80	38.10	3780
46	1.66	3.62	5.78	12.24	9.98	30.50	38.40	37.80	3740
45	1.65	3.60	5.75	12.20	9.90	30.25	38.00	37.50	3700
44	1.64	3.58	5.72	12.16	9.82	30.00	37.60	37.20	3660
43	1.63	3.56	5.69	12.12	9.74	29.75	37.20	36.90	3620
42	1.62	3.54	5.66	12.08	9.66	29.50	36.80	36.60	3580
41	1.61	3.52	5.63	12.04	9.58	29.25	36.40	36.30	3540
40	1.60	3.50	5.60	12.00	9.50	29.00	36.00	36.00	3500
39		3.48	5.58	11.95	9.40	28.70	35.70	35.70	3460
38	1.59	3.46	5.56	11.90	9.30	28.40	35.40	35.40	3420
37		3.44	5.54	11.85	9.20	28.10	35.10	35.10	3380
36	1.58	3.42	5.50	11.80	9.10	27.80	34.80	34.80	3340
35		3.40	5.46	11.75	9.00	27.50	34.50	34.50	3300
34	1.57	3.38	5.42	11.70	8.90	27.20	34.20	34.20	3260
33	1.56	3.36	5.38	11.65	8.80	26.90	33.90	33.90	3220
32	1.55	3.34	5.34	11.60	8.70	26.66	33.60	33.60	3180
31	1.54	3.32	5.30	11.55	8.60	26.30	33.30	33.30	3140
30	1.53	3.30	5.26	11.50	8.50	26.00	33.00	33.00	3100
29	1.52	3.28	5.22	11.45	8.40	25.70	32.70	32.70	3060
28	1.51	3.26	5.18	11.40	8.30	25.40	32.40	32.40	3020
27	1.50	3.24	5.14	11.35	8.20	25.10	32.10	32.10	2980
26	1.49	3.22	5.10	11.30	8.10	24.80	31.80	31.80	2940
25	1.48	3.20	5.06	11.25	8.00	24.50	31.50	31.50	2900
24	1.47	3.18	5.02	11.20	7.90	24.20	31.20	31.20	2860
23	1.46	3.16	4.98	11.15	7.80	23.90	30.90	30.90	2820
22	1.45	3.14	4.94	11.10	7.70	23.60	30.60	30.60	2780
21	1.44	3.12	4.90	11.05	7.60	23.30	30.30	30.30	2740
20	1.43	3.10	4.86	11.00	7.50	23.00	30.00	30.00	2700
19	1.42	3.08	4.82	10.90	7.40	22.70	29.70	29.70	2660
18	1.41	3.06	4.78	10.80	7.30	22.40	29.40	29.40	2620
17	1.40	3.04	4.74	10.70	7.20	22.10	29.10	29.10	2580
16	1.39	3.02	4.70	10.60	7.10	21.80	28.80	28.80	2540
15	1.38	3.00	4.66	10.50	7.00	21.50	28.50	28.50	2500
14	1.37	2.98	4.62	10.40	6.90	21.20	28.20	28.20	2460

分值	跳高 (米)	撑杆 跳高 (米)	跳远 (米)	三级 跳远 (米)	铅球 (米)	铁饼 (米)	标枪 (米)	链球 (米)	十项 全能 (分)
13	1.36	2.96	4.58	10.30	6.80	20.90	27.90	27.90	2420
12	1.35	2.94	4.54	10.20	6.70	20.60	27.60	27.60	2380
11	1.34	2.92	4.50	10.10	6.60	20.30	27.30	27.30	2340
10	1.33	2.90	4.46	10.00	6.50	20.00	27.00	27.00	2300
9	1.32	2.88	4.42	9.90	6.40	19.70	26.70	26.70	2260
8	1.31	2.86	4.38	9.80	6.30	19.40	26.40	26.40	2220
7	1.30	2.84	4.34	9.70	6.20	19.10	26.10	26.10	2180
6	1.29	2.80	4.30	9.60	6.10	18.80	25.80	25.80	2140
5	1.28	2.76	4.26	9.50	6.00	18.50	25.50	25.50	2100
4	1.27	2.72	4.22	9.40	5.90	18.20	25.20	25.20	2060
3	1.26	2.68	4.18	9.30	5.80	17.90	24.90	24.90	2020
2	1.25	2.64	4.14	9.20	5.70	17.60	24.60	24.60	1980
1	1.24	2.60	4.10	9.10	5.60	17.30	24.30	24.30	1940

(5) 女子田赛评分标准

分值	跳高 (米)	撑杆 跳高(米)	跳远 (米)	三级 跳远(米)	铅球 (米)	铁饼 (米)	标枪 (米)	七项 全能 (分)
80	1.56	2.80	5.20	11.00	12.50	39.00	38.00	3600
79		2.79	5.19	10.96	12.44	38.80	37.80	3590
78		2.78	5.18	10.92	12.38	38.60	37.60	3580
77	1.55	2.77	5.17	10.86	12.32	38.40	37.40	3570
76		2.76	5.16	10.84	12.26	38.20	37.20	3560
75		2.75	5.15	10.80	12.20	38.00	37.00	3550
74	1.54	2.74	5.14	10.76	12.14	37.80	36.80	3540
73		2.73	5.13	10.72	12.08	37.60	36.60	3530
72		2.72	5.12	10.68	12.02	37.40	36.40	3520
71	1.53	2.71	5.11	10.64	11.96	37.20	36.20	3510
70		2.70	5.10	10.60	11.90	37.00	36.00	3500
69		2.69	5.08	10.56	11.84	36.80	35.80	3490
68	1.52	2.68	5.06	10.52	11.78	36.60	35.60	3480
67		2.67	5.04	10.48	11.72	36.40	35.40	3470
66		2.66	5.02	10.44	11.66	36.20	35.20	3460
65	1.51	2.65	5.00	10.40	11.60	36.00	35.00	3450
64		2.64	4.98	10.36	11.54	35.80	34.80	3440
63		2.63	4.96	10.32	11.48	35.60	34.60	3430
62	1.50	2.62	4.94	10.28	11.42	35.40	34.40	3420
61		2.61	4.92	10.24	11.36	35.20	34.20	3410

分值	跳高 (米)	撑杆 跳高(米)	跳远 (米)	三级 跳远(米)	铅球 (米)	铁饼 (米)	标枪 (米)	七项 全能 (分)
60		2.60	4.90	10.20	11.30	35.00	34.00	3400
59	1.49	2.58	4.88	10.16	11.24	34.80	33.80	3390
58		2.56	4.86	10.12	11.18	34.60	33.60	3380
57		2.54	4.84	10.08	11.12	34.40	33.40	3370
56	1.48	2.52	4.82	10.04	11.06	34.20	33.20	3360
55		2.50	4.80	10.00	11.00	34.00	33.00	3350
54	1.47	2.48	4.78	9.96	10.94	33.80	32.80	3340
53		2.46	4.76	9.92	10.88	33.60	32.60	3330
52	1.46	2.44	4.74	9.88	10.82	33.40	32.40	3320
51		2.42	4.72	9.84	10.76	33.20	32.20	3310
50	1.45	2.40	4.70	9.80	10.70	33.00	32.00	3300
49		2.38	4.68	9.76	10.63	32.80	31.80	3290
48	1.44	2.36	4.66	9.72	10.56	32.60	31.60	3280
47		2.34	4.64	9.68	10.49	32.40	31.40	3270
46	1.43	2.32	4.62	9.64	10.42	32.20	31.20	3260
45		2.30	4.60	9.60	10.35	32.00	31.00	3250
44	1.42	2.28	4.58	9.56	10.28	31.80	30.80	3240
43		2.26	4.56	9.52	10.21	31.60	30.60	3230
42	1.41	2.24	4.54	9.48	10.14	31.40	30.40	3220
41		2.22	4.52	9.44	10.07	31.20	30.20	3210
40	1.40	2.20	4.50	9.40	10.00	31.00	30.00	3200
39		2.18	4.48	9.35	9.90	30.70	29.70	3160
38	1.39	2.16	4.46	9.30	9.80	30.40	29.40	3120
37		2.14	4.44	9.25	9.70	30.10	29.10	3080
36	1.38	2.12	4.42	9.20	9.60	29.80	28.80	3040
35		2.10	4.40	9.15	9.50	29.50	28.50	3000
34	1.37	2.08	4.38	9.10	9.40	29.20	28.20	2960
33		2.06	4.36	9.05	9.30	28.90	27.90	2920
32	1.36	2.04	4.34	9.00	9.20	28.60	27.60	2880
31		2.02	4.32	8.95	9.10	28.30	27.30	2840
30	1.35	2.00	4.30	8.90	9.00	28.00	27.00	2800
29		1.98	4.28	8.85	8.90	27.70	26.70	2760
28	1.34	1.96	4.26	8.80	8.80	27.40	26.40	2720
27		1.94	4.24	8.75	8.70	27.10	26.10	2680
26	1.33	1.92	4.22	8.70	8.60	26.80	25.80	2640
25		1.90	4.20	8.65	8.50	26.50	25.50	2600
24	1.32	1.88	4.18	8.60	8.40	26.20	25.20	2560
23		1.86	4.16	8.55	8.30	25.90	24.90	2520

分值	跳高 (米)	撑杆 跳高(米)	跳远 (米)	三级 跳远(米)	铅球 (米)	铁饼 (米)	标枪 (米)	七项 全能 (分)
22	1.31	1.84	4.14	8.50	8.20	25.60	24.60	2480
21		1.82	4.12	8.45	8.10	25.30	24.30	2440
20	1.30	1.80	4.10	8.40	8.00	25.00	24.00	2400
19	1.29	1.78	4.08	8.35	7.90	24.70	23.70	2360
18		1.77	4.06	8.30	7.80	24.40	23.40	2320
17	1.28	1.76	4.04	8.25	7.70	24.10	23.10	2280
16		1.75	4.01	8.10	7.60	23.80	22.80	2240
15	1.27	1.74	3.98	8.15	7.50	23.50	22.50	2200
14		1.73	3.95	8.10	7.40	23.20	22.20	2155
13	1.26	1.72	3.92	8.05	7.30	22.90	21.90	2110
12		1.71	3.89	8.00	7.20	22.60	21.60	2065
11	1.25	1.70	3.86	7.95	7.10	22.30	21.30	2020
10	1.24	1.69	3.83	7.90	7.00	22.00	21.00	1975
9	1.23	1.68	3.80	7.85	6.90	21.70	20.60	1930
8	1.22	1.67	3.77	7.80	6.80	21.40	20.20	1885
7	1.21	1.66	3.74	7.75	6.70	21.10	19.80	1840
6	1.20	1.65	3.71	7.70	6.60	20.80	19.40	1795
5	1.19	1.64	3.68	7.65	6.50	20.50	19.00	1750
4	1.18	1.63	3.65	7.60	6.40	20.20	18.60	1705
3	1.17	1.62	3.62	7.55	6.30	19.90	18.20	1660
2	1.16	1.61	3.59	7.50	6.20	19.60	17.80	1615
1	1.15	1.60	3.56	7.45	6.10	19.30	17.40	1570

(6) 男、女径赛评分标准

分值	男		女		男		女		男		女	
	100米	100米	200米	200米	400米	400米	800米	800米	1500米	1500米	1500米	1500米
80	11.50	12.80	23.40	27.00	52.60	1:02.40	2:03.00	2:25.00	4:15.00	4:57.00		
79	11.52	12.82	23.45	27.05	52.68	1:02.54	2:03.30	2:25.30	4:15.60	4:57.80		
78	11.54	12.84	23.50	27.10	52.76	1:02.68	2:03.60	2:25.60	4:16.20	4:58.60		
77	11.56	12.86	23.55	27.15	52.84	1:02.82	2:03.90	2:25.90	4:16.80	4:59.40		
76	11.58	12.88	23.60	27.20	52.92	1:02.96	2:04.20	2:26.20	4:17.40	5:00.20		
75	11.60	12.90	23.65	27.25	53.00	1:03.10	2:04.50	2:26.50	4:18.00	5:01.00		
74	11.62	12.92	23.70	27.30	53.08	1:03.24	2:04.80	2:26.80	4:18.60	5:01.80		
73	11.64	12.94	23.75	27.35	53.16	1:03.38	2:05.10	2:27.10	4:19.20	5:02.60		
72	11.66	12.96	23.80	27.40	53.24	1:03.52	2:05.40	2:27.40	4:19.80	5:03.40		
71	11.68	12.98	23.85	27.45	53.32	1:03.66	2:05.70	2:27.70	4:20.40	5:04.20		
70	11.70	13.00	23.90	27.50	53.40	1:03.80	2:06.00	2:28.00	4:21.00	5:05.00		
69	11.72	13.02	23.95	27.55	53.49	1:03.94	2:06.30	2:28.30	4:21.60	5:05.80		

分值	男 100 米	女 100 米	男 200 米	女 200 米	男 400 米	女 400 米	男 800 米	女 800 米	男 1500 米	女 1500 米
68	11.74	13.04	24.00	27.60	53.58	1:04.08	2:06.60	2:28.60	4:22.20	5:06.60
67	11.76	13.06	24.05	27.65	53.69	1:04.22	2:06.90	2:28.90	4:22.80	5:07.40
66	11.78	13.08	24.10	27.70	53.76	1:04.36	2:07.20	2:29.20	4:23.40	5:08.20
65	11.80	13.10	24.15	27.75	53.85	1:04.50	2:07.50	2:29.50	4:24.00	5:09.00
64	11.82	13.12	24.20	27.80	53.94	1:04.64	2:07.80	2:29.80	4:24.60	5:09.80
63	11.84	13.14	24.25	27.85	54.03	1:04.78	2:08.10	2:30.10	4:25.20	5:10.60
62	11.86	13.16	24.30	27.90	54.12	1:04.92	2:08.40	2:30.40	4:25.80	5:11.40
61	11.88	13.18	24.35	27.95	54.21	1:05.06	2:08.70	2:30.70	4:26.40	5:12.20
60	11.90	13.20	24.40	28.00	54.30	1:05.20	2:09.00	2:31.00	4:27.00	5:13.00
59	11.92	13.23	24.45	28.05	54.40	1:05.34	2:09.35	2:31.05	4:27.65	5:13.85
58	11.94	13.26	24.50	28.10	54.50	1:05.48	2:09.70	2:31.70	4:28.30	5:14.70
57	11.96	13.29	24.55	28.15	54.60	1:05.62	2:10.05	2:32.05	4:28.95	5:15.55
56	11.98	13.32	24.60	28.20	54.70	1:05.76	2:10.40	2:32.40	4:29.60	5:16.40
55	12.00	13.35	24.65	28.25	54.80	1:05.90	2:10.75	2:32.75	4:30.25	5:17.25
54	12.02	13.38	24.70	28.30	54.90	1:06.04	2:11.10	2:33.10	4:30.90	5:18.10
53	12.04	13.41	24.75	28.35	55.00	1:06.18	2:11.45	2:33.45	4:31.55	5:18.95
52	12.07	13.44	24.80	28.40	55.10	1:06.32	2:11.80	2:33.80	4:32.20	5:19.80
51	12.10	13.47	24.85	28.45	55.20	1:06.46	2:12.15	2:34.15	4:32.85	5:20.65
50	12.12	13.50	24.90	28.50	55.30	1:06.60	2:12.50	2:34.50	4:33.50	5:21.50
49	12.14	13.53	24.96	28.55	55.40	1:06.74	2:12.85	2:34.85	4:34.15	5:22.35
48	12.17	13.56	25.02	28.60	55.50	1:06.88	2:13.20	2:35.20	4:34.80	5:23.20
47	12.20	13.59	25.08	28.65	55.60	1:07.02	2:13.55	2:35.55	4:35.45	5:24.05
46	12.23	13.62	25.14	28.70	55.70	1:07.16	2:13.90	2:35.90	4:36.10	5:24.90
45	12.26	13.65	25.20	28.75	55.80	1:07.30	2:14.25	2:36.25	4:36.75	5:25.75
44	12.29	13.68	25.26	28.80	55.90	1:07.44	2:14.60	2:36.60	4:37.40	5:26.60
43	12.32	13.71	25.32	28.85	56.05	1:07.58	2:14.95	2:36.95	4:38.05	5:27.45
42	12.35	13.74	25.38	28.90	56.10	1:07.72	2:15.30	2:37.30	4:38.70	5:28.30
41	12.38	13.77	25.44	28.95	56.35	1:07.86	2:15.65	2:37.65	4:39.35	5:29.15
40	12.40	13.80	25.50	29.00	56.50	1:08.00	2:16.00	2:38.00	4:40.00	5:30.00
39	12.44	13.84	25.56	29.10	56.65	1:08.10	2:16.35	2:38.40	4:40.70	5:30.90
38	12.48	13.88	25.62	29.20	56.80	1:08.40	2:16.70	2:38.80	4:41.40	5:31.80
37	12.52	13.92	25.68	29.30	56.95	1:08.60	2:17.05	2:39.20	4:42.10	5:32.70
36	12.56	13.96	25.74	29.40	57.10	1:08.80	2:17.40	2:39.60	4:42.80	5:33.60
35	12.60	14.00	25.80	29.50	57.25	1:09.00	2:17.75	2:40.00	4:43.50	5:34.50
34	12.64	14.04	25.86	29.60	57.40	1:09.00	2:18.10	2:40.40	4:44.20	5:35.40
33	12.68	14.08	25.92	29.70	57.55	1:09.40	2:18.45	2:40.80	4:44.90	5:36.30
32	12.72	14.12	25.98	29.80	57.70	1:09.60	2:18.80	2:41.20	4:45.60	5:37.20
31	12.76	14.16	26.04	29.90	57.85	1:09.80	2:19.15	2:41.60	4:46.30	5:38.10
30	12.80	14.20	26.10	30.00	58.00	1:10.00	2:19.50	2:42.00	4:47.00	5:39.00



分值	男 100米	女 100米	男 200米	女 200米	男 400米	女 400米	男 800米	女 800米	男 1500米	女 1500米
29	12.84	14.24	26.16	30.10	58.15	1:10.20	2:19.85	2:42.40	4:47.70	5:39.90
28	12.88	14.28	26.22	30.20	58.30	1:10.40	2:20.20	2:42.80	4:48.40	5:40.80
27	12.92	14.32	26.28	30.30	58.45	1:10.60	2:20.55	2:43.20	4:49.10	5:41.70
26	12.96	14.36	26.34	30.40	58.60	1:10.80	2:20.90	2:43.60	4:49.80	5:42.60
25	13.00	14.40	26.40	30.50	58.75	1:11.00	2:21.25	2:44.00	4:50.50	5:43.50
24	13.04	14.44	26.46	30.60	58.90	1:11.20	2:21.60	2:44.40	4:51.20	5:44.40
23	13.08	14.48	26.52	30.70	59.05	1:11.40	2:21.95	2:44.80	4:51.90	5:45.30
22	13.12	14.52	26.58	30.80	59.20	1:11.60	2:22.30	2:45.20	4:52.60	5:46.20
21	13.16	14.56	26.64	30.90	59.35	1:11.80	2:22.65	2:45.60	4:53.30	5:47.10
20	13.20	14.60	26.70	31.00	59.50	1:12.00	2:23.00	2:46.00	4:54.00	5:48.00
19	13.25	14.65	26.80	31.10	59.70	1:12.25	2:23.40	2:46.50	4:54.80	5:48.90
18	13.30	14.70	26.90	31.20	59.90	1:12.50	2:23.80	2:47.00	4:55.60	5:49.80
17	13.35	14.75	27.00	31.30	1:00.10	1:12.75	2:24.20	2:47.50	4:56.40	5:50.70
16	13.40	14.80	27.10	31.40	1:00.30	1:13.00	2:24.60	2:48.00	4:57.20	5:51.60
15	13.45	14.85	27.20	31.50	1:00.50	1:13.25	2:25.00	2:48.50	4:58.00	5:53.40
14	13.50	14.90	27.30	31.60	1:00.70	1:13.50	2:25.40	2:49.00	5:00.40	5:55.20
13	13.55	14.95	27.40	31.70	1:00.90	1:13.75	2:25.80	2:49.50	5:01.20	5:56.10
12	13.60	15.00	27.50	31.80	1:01.10	1:14.00	2:26.20	2:50.00	5:02.00	5:57.00
11	13.65	15.05	27.60	31.90	1:01.30	1:14.25	2:26.60	2:50.50	5:02.80	5:57.90
10	13.70	15.10	27.70	32.00	1:01.50	1:14.50	2:27.00	2:51.00	5:03.60	5:58.80
9	13.75	15.15	27.80	32.10	1:01.70	1:14.75	2:27.40	2:51.50	5:05.20	6:00.60
8	13.80	15.20	27.90	32.20	1:01.90	1:15.00	2:27.80	2:52.00	5:06.00	6:01.50
7	13.85	15.25	28.00	32.30	1:02.10	1:15.25	2:28.20	2:52.50	5:06.80	6:02.40
6	13.90	15.30	28.10	32.40	1:02.30	1:15.50	2:28.60	2:53.00	5:07.60	6:03.30
5	13.95	15.35	28.20	32.50	1:02.50	1:15.75	2:29.00	2:53.50	5:08.40	6:04.20
4	14.00	15.40	28.30	32.60	1:02.70	1:16.00	2:29.40	2:54.00	5:09.20	6:05.10
3	14.05	15.45	28.40	32.70	1:02.90	1:16.25	2:29.80	2:54.50	5:10.00	6:06.00
2	14.10	15.50	28.50	32.80	1:03.10	1:16.50	2:30.20	2:55.00	5:10.90	6:06.90
1	14.15	15.55	28.60	32.90	1:03.30	1:16.75	2:30.60	2:55.50	5:11.80	6:07.80

(7) 男女400米栏、男110米栏、女100米栏评分标准

分值	男 400米栏	女 400米栏	男 110米栏	女 100米栏	分值	男 400米栏	女 400米栏	男 110米栏	女 100米栏
80	01:00.00	01:08.00	16.00	15.50	40	01:08.00	01:16.00	18.00	17.00
79	01:00.20	01:08.20	16.05	15.54	39	01:08.20	01:16.20	18.06	17.05
78	01:00.40	01:08.40	16.10	15.57	38	01:08.40	01:16.40	18.12	17.10
77	01:00.60	01:08.60	16.15	15.61	37	01:08.60	01:16.60	18.18	17.15
76	01:00.80	01:08.80	16.20	15.64	36	01:08.80	01:16.80	18.24	17.20

分值	男 400 米栏	女 400 米栏	男 110 米栏	女 100 米栏	分值	男 400 米栏	女 400 米栏	男 110 米栏	女 100 米栏
75	01:01.00	01:09.00	16.25	15.68	35	01:09.00	01:17.00	18.30	17.25
74	01:01.20	01:09.20	16.30	15.71	34	01:09.20	01:17.20	18.36	17.30
73	01:01.40	01:09.40	16.35	15.75	33	01:09.40	01:17.40	18.42	17.35
72	01:01.60	01:09.60	16.40	15.78	32	01:09.60	01:17.60	18.48	17.40
71	01:01.80	01:09.80	16.45	15.82	31	01:09.80	01:17.80	18.54	17.45
70	01:02.00	01:10.00	16.50	15.85	30	01:10.00	01:18.00	18.60	17.50
69	01:02.20	01:10.20	16.55	15.89	29	01:10.20	01:18.20	18.66	17.56
68	01:02.40	01:10.40	16.60	15.92	28	01:10.40	01:18.40	18.72	17.62
67	01:02.60	01:10.60	16.65	15.96	27	01:10.60	01:18.60	18.78	17.68
66	01:02.80	01:10.80	16.70	15.99	26	01:10.80	01:18.80	18.84	17.74
65	01:03.00	01:11.00	16.75	16.03	25	01:11.00	01:19.00	18.90	17.80
64	01:03.20	01:11.20	16.80	16.07	24	01:11.20	01:19.20	18.96	17.86
63	01:03.40	01:11.40	16.85	16.10	23	01:11.40	01:19.40	19.02	17.92
62	01:03.60	01:11.60	16.90	16.14	22	01:11.60	01:19.60	19.08	17.98
61	01:03.80	01:11.80	16.95	16.17	21	01:11.80	01:19.80	19.14	18.04
60	01:04.00	01:12.00	17.00	16.20	20	01:12.00	01:20.00	19.20	18.10
59	01:04.20	01:12.20	17.05	16.24	19	01:12.20	01:20.20	19.27	18.17
58	01:04.40	01:12.40	17.10	16.28	18	01:12.40	01:20.40	19.34	18.24
57	01:04.60	01:12.60	17.15	16.32	17	01:12.60	01:20.60	19.41	18.31
56	01:04.80	01:12.80	17.20	16.36	16	01:12.80	01:20.80	19.48	18.38
55	01:05.00	01:13.00	17.25	16.40	15	01:13.00	01:21.00	19.55	18.45
54	01:05.20	01:13.20	17.30	16.44	14	01:13.20	01:21.20	19.62	18.52
53	01:05.40	01:13.40	17.35	16.48	13	01:13.40	01:21.40	19.69	18.59
52	01:05.60	01:13.60	17.40	16.52	12	01:13.60	01:21.60	19.76	18.66
51	01:05.80	01:13.80	17.45	16.56	11	01:13.80	01:21.80	19.83	18.73
50	01:06.00	01:14.00	17.50	16.60	10	01:14.00	01:22.00	19.90	18.80
49	01:06.20	01:14.20	17.55	16.64	9	01:14.20	01:22.20	19.97	18.88
48	01:06.40	01:14.40	17.60	16.68	8	01:14.40	01:22.40	20.04	18.96
47	01:06.60	01:14.60	17.65	16.72	7	01:14.60	01:22.60	20.11	19.04
46	01:06.80	01:14.80	17.70	16.76	6	01:14.80	01:22.80	20.18	19.12
45	01:07.00	01:15.00	17.75	16.80	5	01:15.00	01:23.00	20.25	19.20
44	01:07.20	01:15.20	17.80	16.84	4	01:15.20	01:23.20	20.32	19.28
43	01:07.40	01:15.40	17.85	16.88	3	01:15.40	01:23.40	20.39	19.36
42	01:07.60	01:15.60	17.90	16.92	2	01:15.60	01:23.60	20.46	19.44
41	01:07.80	01:15.80	17.95	16.96	1	01:15.80	01:23.80	20.53	19.52

## 2. 篮球项目专项技术测试办法和评分标准

### (1) 助跑摸高 (10 分)

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判。

②测试办法：采用助跑方式，单脚起跳摸高，每人做两次，取其中最佳成绩作为考生测试成绩。

③评分办法：按考生摸高所达到的高度评分。由三名裁判共同裁定考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

④评分标准

助跑摸高（10分）					
男（米）	分值	女（米）	男（米）	分值	女（米）
3.25	10	2.85	3.08	5	2.78
3.22	9	2.84	3.04	4	2.76
3.19	8	2.83	3.00	3	2.74
3.16	7	2.82	2.95	2	2.72
3.12	6	2.80	2.90	1	2.70

(2) 五点投篮（20分）

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判。

②测试办法：内线球员在以篮圈中心投影点为圆心，以投影点到罚球线的距离为半径所划的弧线外，外线球员在三线外各设置五点位置。五点设置为(a)左侧0度、(b)左侧45度、(c)中间90度、(d)右侧45度、(e)右侧0度。

考生从(a)的位置开始，按(a)(b)(c)(d)(e)(e)(d)(c)(b)(a)的顺序投篮，共投10次，计投中次数。考生不抢篮板球，由裁判抢篮板球给考生。每名考生做两遍五点投篮，取其中最佳成绩作为考生测试成绩。投篮方式不限，考生必须在接到球5秒内将球投出。

③评分办法：每投中 1 球得 2 分。由三名裁判共同裁定考生投中次数，并核定考生得分。

### (3) 往返运球投篮 (20 分)

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判。

②测试办法：考生持球位于球场右侧底线中点处，听到哨声或“开始”口令时开始运球，到中线与边线的交点处换手运球返回，投球中篮后，再运球到异侧边线中点，换手运球返回投篮，投球中篮后，同样重复上述投篮一次，最后一次投球中篮停表。考生测试时要连续运球，不准推运球，投篮左右手不加限制，投篮不中，要继续再投，直到投中为止。

③评分办法：三名裁判中，两名裁判计时相同而第三名裁判不同时，以这两名裁判计时作为考生测试成绩；如三名裁判计时各不相同，以中间成绩作为考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

### ④评分标准

往返运球投篮 (20 分)					
男	分值	女	男	分值	女
32"	<b>20</b>	34"	35"	<b>8</b>	37"
32"5	<b>18</b>	34"5	35"5	<b>6</b>	37"5
33"	<b>16</b>	35"	36"	<b>4</b>	38"
33"5	<b>14</b>	35"5	36"5	<b>2</b>	38"5
34"	<b>12</b>	36"	37"	<b>1</b>	39"
34"5	<b>10</b>	36"5			

#### (4) 实战 (30 分)

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判和七名评委。

②测试办法：裁判员组织考生在标准场地按国家现行《篮球竞赛规则》进行比赛，比赛时间为 20 分钟。

③评分办法：由七名评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记分员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余五名评委评分的平均分（考生分数精确到个位，小数点后一位数按四舍五入计算，下同）作为考生实战得分。

#### ④实战评分标准

级别 分数	A	B	C	D
	30—20 分	19—10 分	9—3 分	2 分以下
技术规格程度	动作完全正确，协调连贯。	动作正确，协调。	动作基本正确，较协调。	动作不准确，不协调。
技术运用效果	技术运用完全合理，运用效果好。	技术运用合理，运用效果好。	技术运用基本合理，运用效果一般。	技术运用不合理，运用效果差。
战术配合意识	战术配合意识强，实战效果好。	战术配合意识较强，效果较好。	战术配合意识一般，实战效果一般。	战术配合意识差，实战效果较差。
个人条件	个人条件很好。	个人条件好。	个人条件一般。	个人条件差。

### 3. 足球项目专项技术测试办法和评分标准

#### (1) 运球过杆射门 (20 分)

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判。

②场地设置：从球门线中点处，向场内划一球门线的垂线，

从球门线起，分别在该垂线的 20.5、22.5、24.5 米处各插一立杆，立杆高度为 1.5 米，在 26.5 米处划一起点线。

③测试办法：考生将球放在起点线上，听到裁判指令后开始运球，绕过三个立杆，在罚球区外射门，每位考生共进行四次。考生运球、过杆、射门的动作要连贯，并要求球在运动状态中射门，射门必须有力，左右脚各射两次，脚法任选。

④评分办法：考生每一次动作均符合要求给 5 分，四次射门成绩之和为该项测试成绩。射门不中或未触及球门任何部位或触及球门立柱、横木弹出场外不得分。由三名裁判共同裁定考生得分。

## （2）颠球（10 分）

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判。

②测试办法：颠球开始时，考生用脚将放在地上的静止的球挑起，然后进行颠球。考生用左、右脚的正面连续交替颠球 10 次（左、右脚各 5 次）后，再继续把球转移至头顶，做头顶球 10 次。每人有两次完成动作机会。

③评分办法：一次完成全套连续动作给满分，完成独立一套左、右脚颠球给 5 分，完成独立一套头顶球给 5 分。由三名裁判共同裁定考生得分。

## （3）运球传准（20 分）

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判。

②场地设置：

(a)以 0 为圆心，以 2.5 米和 3.5 米为半径，分别划大、小两个同心圆，圆心处插一根 0.5 米高并系有彩色小旗的标志杆，作为传准的目标。

(b)从圆心向圆外划一直线，在该直线至圆心 30—32 米处(女子距离为 25—27 米)划一长宽各为 2 米的正方形，此为传球区，该传球区一对边的中心点连线的延长线通过圆心。以 35 米为半径(女子半径距离为 30 米)，从圆心划一 5 米长的弧线，为男(女)考生的运球限制线。

③测试办法：

(a)考生将球放置在限制线上，经裁判发令后，用脚的任何部位将球运至传球区内，须使球在滚动状态中，用脚背内侧部位将球传向圆圈，球落在圆圈内或圆圈线上均为有效球。

(b)考生连续做 5 次。

④评分办法：

(a)每传入半径 2.5 米圆圈内一次（包括球落在圆圈线上），得 4 分；每传入半径 3.5 米圆圈内一次，包括球落在圆圈线上，得 2 分。未传入圆内不得分。

(b)男生传球距离为 30 米，女生传球距离为 25 米。

(c)由三名裁判共同裁定考生得分。

(4) 实战（30 分）

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判和七名评委。

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

③评分办法：由七名评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记分员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余五名评委评分的平均分作为考生实战得分。

#### ④实战评分标准

级别 分数	A	B	C	D
	30—20分	19—10分	9—3分	2分以下
要 求	跑动路线清晰，积极策应同伴，攻防中有较强的组织能力。表现出很强的灵活性、多变性、实效性、合理性。心态稳定，敢于拼抢，勇猛顽强。无条件的服从裁判，尊重对手和同伴。	跑动路线较清晰，较积极策应同伴，攻防中有较强的组织能力。表现较强的灵活性、多变性、实效性、合理性。心态较稳定，较顽强，能体现出拼搏精神。能服从裁判，尊重对手或同伴。	跑动路线尚可，有一定的策应能力，和组织能力。技术运用基本合理，能力一般。比赛中，心态不太稳定，拼、抢、逼不积极。对裁判判罚有疑义，能尊重对手和同伴。	跑动路线不清，选位不合理，策应能力、组织能力较差。技术运用不太合理，能力较差。心态不稳定，不顽强、怕苦怕累。不服从裁判，不尊重对手和同伴。

### 4.排球项目专项技术测试办法和评分标准

#### (1) 助跑摸高（10分）

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判。



②测试办法：采用助跑方式，双脚起跳摸高，每人做两次，取最佳成绩作为考生测试成绩。

③评分办法：按考生摸高所达到的高度评分。由三名裁判共同裁定考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

#### ④评分标准

男(米)	分值	女(米)	男(米)	分值	女(米)
3.11	10	2.71	3.06	5	2.66
3.10	9	2.70	3.05	4	2.65
3.09	8	2.69	3.04	3	2.64
3.08	7	2.68	3.03	2	2.63
3.07	6	2.67	3.02	1	2.62

### (2) 扣球、发球 (24分)

#### ①扣球 (12分)

(a)人员配置：每个测试场地安排三名裁判和七名评委。

(b)测试办法：四号位扣一般球 4 个(斜线 2 个，直线 2 个)，三号位扣半高球 2 个。

(c)评分办法：每球 1—2 分，由七名评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记分员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余五名评委评分的平均分作为考生得分。

#### ②发球 (12分)

(a)人员配置：每个测试场地安排三名裁判和七名评委。

(b)测试办法：考生在发球区任选一点，用上手或勾手连发 4

个直线球，再发4个斜线球（1、5号区域），共发8次。

(c)评分办法：每球1.5分，由七名评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记分员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余五名评委评分的平均分作为考生得分。

### (3) 二人打防（16分）

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判。

②测试办法：采用自由组合，二人距离4—5米，进行1分钟打防（30秒时交换），累计总次数。

③评分办法：一打一防为一次，按打防成功次数评分。由三名裁判共同裁定考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

#### ④二人打防评分标准

分值	16	14	12	10	8	6	4	2	1
次数	20	19	18	17	16	15	14	13	12

### (4) 实战（30分）

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判和七名评委。

②测试办法：裁判员组织考生在标准场地，按国家现行《排球竞赛规则》进行比赛。

③评分办法：由七名评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记分员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余五名评委评分的平均分作为考生实战得分。

#### ④评分标准

级别	A	B	C	D
分数	30—20分	19—10分	9—3分	2分以下
要求	战术意识强，比赛中头脑清楚，前后排换位及时准确，有较强的判断能和应变能力，作风顽强，能合理地运用各种技术和战术。	战术意识较强，比赛中头脑较清楚，有一定的判断和应变能力，作风较强，能比较合理地运用一些技术和战术。	战术意识稍差，比赛中头脑不冷静，对前、后排位模糊，判断和应变能力一般，比赛中技术、战术运用较差。	战术意识不明显，比赛中位置不清，技战术应用不合理。

### 5.手球项目专项技术测试办法和评分标准

每组考生由三名裁判员组织参加各专项技术测试。

#### (1) 掷远 (20分)

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判。

②测试办法：考生每人可掷远两次，取最远的一次成绩作为考生测试成绩。

③评分办法：按掷球的距离评分。由三名裁判共同裁定考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

#### ④评分标准

男 (米)	分值	女 (米)
25 以上 (含 25)	20	22 以上 (含 22)
24	18	21
23	16	20
22	14	19
21	12	18
20	10	17
19	8	16
18	6	15
17	4	14

16	2	13
15	1	12

## (2) 坐位体前屈 (20分)

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判。

②测试办法：考生每人可做三次，取最佳成绩作为考生测试成绩。

③评分办法：按前屈的距离评分。由三名裁判共同裁定考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

### ④评分标准

男 (米)	分值	女 (米)
17.1 以上 (含 17.1)	20	18.1 (含 18.1)
16.9	18	17.9
16.7	16	17.7
16.5	14	17.5
16.3	12	17.3
16.1	10	17.1
15.9	8	16.9
15.7	6	16.7
15.5	4	16.5
15.3	2	16.3
15.1	1	16.1

## (3) 助跑摸高 (10分)

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判。

②测试办法：采用助跑方式，单脚起跳摸高，每人做两次，取最佳成绩作为考生测试成绩。

③评分办法：按考生摸高所达到的高度评分。由三名裁判共同裁定考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

#### ④助跑摸高评分标准

男(米)	分值	女(米)	男(米)	分值	女(米)
3.20	10	2.80	3.15	5	2.75
3.19	9	2.79	3.14	4	2.74
3.18	8	2.78	3.13	3	2.73
3.17	7	2.77	3.12	2	2.72
3.16	6	2.76	3.11	1	2.71

#### (4) 实战(30分)

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判和七名评委。

②测试办法：裁判员组织考生7人一组，进行对抗赛。

③评分方法：由七名评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记分员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余五名评委评分的平均分作为考生实战得分。

#### ④评分标准

级别 分数	A	B	C	D
	30—20分	19—10分	9—3分	2分以下
技术规格程度	动作完全正确，协调连贯。	动作正确，协调。	动作基本正确，较协调。	动作不准确不协调。
技术运用效果	技术运用完全合理，运用效果。	技术运用合理，运用效果好。	技术运用基本合理，运用效果一般。	技术运用不合理，运用效果差。
战术配合意识	战术配合意识强，实战效果好。	战术配合意识较强，效果较好。	战术配合意识一般，实战效果一般。	战术配合意识差，实战效果较差。
个人条件	个人条件很好。	个人条件好。	个人条件一般。	个人条件差。

### 6.健美操项目专项技术测试办法和评分标准

#### (1) 纵叉、横叉、仰卧起坐、俯卧撑(20分)

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判。

②测试办法：用尺子分别测得考生左、右腿纵叉和横叉的完成情况；用2块秒表同时测得考生20秒完成仰卧起坐和20秒完成俯卧撑的数量。

③评分办法：由三名裁判共同裁定考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

#### ④评分标准

内容	分值	标准	评分方法
纵叉（左右腿各2分）	4	两腿伸直前后分开成一字，大腿根部着地，上体正直。	大腿根离地面每增高2cm扣1分。
横叉	4	两腿伸直左右分开成一字，大腿根部着地，上体正直。	大腿根离地面每增高2cm扣1分。
仰卧起坐	6	仰卧屈腿，分腿同肩宽，大小腿夹角90度，两臂头后屈，起坐时腹肌收缩，腰部着地，仰卧时双肩胛骨着地。	20秒内按标准完成25个仰卧起坐得满分，每少做1个扣1分。
俯卧撑	6	俯撑，支撑臂同肩宽，并腿，手指向前，身体自然平直，头颈以背延长姿态前伸，屈臂时肩同肘高，臂部稍翘，与肩起落平行，胸腹离地不少于10厘米，推撑保持身体姿态。	20秒内按标准完成20个俯卧撑得满分，每少做1个扣1分。

(2) 单臂俯卧撑、分腿支撑、分腿屈体跳、前或侧搬腿平衡（20分）

①人员配置：每个测试场地安排一名裁判和三名评委。

②测试办法：考生有二次完成每个动作的机会，以完成最好的一次成绩作为考生测试成绩。

③评分办法：按评分标准，对考生的动作逐个进行评分。由三名评委共同评定考生得分。

#### ④评分标准

内容	分值	标准	评分方法
单臂俯卧	4	单臂俯卧，另一臂屈于体后，分腿同肩宽，身体自然平直，屈臂时，肘关节的角度为45度，推撑保持身体姿态。	动作质量好，得4分。动作质量较好得3分。动作质量一般得2分。动作质量勉强完成得1分。
分腿支撑	4	双手支撑，屈髋，两腿伸直，至少分腿90度，并与地面平行，撑起时，保持身体姿态，控制2秒后回落。	动作质量好，得4分。动作质量较好得3分。动作质量一般，控制时间1秒以上，得2分。动作质量勉强撑起，控制时间不足1秒，得1分。
分腿屈体跳	6	双脚起跳，腾空高，双腿伸直并高于水平，上体前倾，落地有缓冲。	动作质量好，得6分。动作质量较好，两腿达到水平，得5分。动作质量一般，得4分。动作质量较差，得1分。
前搬或侧搬腿平衡	6	平衡时，两腿伸直，开度在170度以上，保持身体姿态，并控制在2秒以上。	动作质量好，得6分。动作质量较好，两腿开度在150—170度之间，得5分。动作质量一般，两腿开度在120—150度之间，但控制时间不足2秒，得4分。动作质量较差，得1分。

### (3) 成套动作 (30分)

①人员配置：每个测试场地安排一名裁判和七名评委。

②测试办法：考生自选一套健美操表演（自备伴奏音乐）。

③评分办法：由七名评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记分员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余五名评委评分的平均分作为考生得分。

#### ④评分标准

内容	分值	评分方法
艺术质量	10	1.动作设计(4分):健美操特色内容,过渡动作和连接动作要合理流畅,动作的选择要多样化,场地的充分运用。 2.表现力(4分):有活力,有激情。有感染力,有自信心。 3.音乐(2分):动作的风格与类型及运动员的表现,必须和音乐的特色完美结合,运动员的动作,必须与音乐相符,并配合乐曲。
完成	10	1.协调性(3分):身体部位,不对称动作,面的变化,速度的变化。 2.强度(3分):动作频率,速度,爆发力,腾空高度。 3.技术技巧(4分):姿态,准确性,平衡。
难度	5	自编成套动作中必须包括6类难度动作,难度水平自选。 难度值为:A—0.5B—1.0C—1.5D—2.0E—2.5F—3.0G—3.5
创造性	5	1.成套动作的编排表现出独创的音乐内涵和独特的动作设计(2分)。 2.创新的过渡动作和连接动作(2分)。 3.新颖的2x8拍健美操动作组合(1分)。

注:1.完成一套自编动作的时间为1分40秒—1分15秒。

2.考生必须自备音乐伴奏,并将音乐伴奏放在A面开始的位置。

#### (4) 型体(10分)

①人员配置:每个测试场地安排一名裁判和七名评委。

②测试办法:考生身着健美操服或泳装,按裁判要求,将身体的各面分别展示给评委。

③评分办法:由七名评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记分员负责去掉一个最高分和一个最低分,取其余五名评委评分的平均分作为考生得分。

#### ④评分标准



体型	分值	标准
健美型	10	体型匀称,肌肉素质较好,女运动员应有明显的女性特征。
一般型与粗壮型	6—9	肌肉素质一般,比健美型略瘦或脂肪组织稍多。
瘦弱型与肥胖型	1—5	肌肉素质明显差,过于纤细或粗状。

## 7.啦啦操项目专项技术测试办法和评分标准

### (1) 纵叉、横叉、仰卧起坐、俯卧撑 (20分)

①人员配置:每个测试场地安排三名裁判。

②测试办法:用尺子分别测得考生左、右腿纵叉和横叉的完成情况;用2块秒表同时测得考生20秒完成仰卧起坐和20秒完成俯卧撑的数量。

③评分办法:由三名裁判共同裁定考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

### ④评分标准

内容	分值	标准	评分方法
纵叉 (左右腿各2分)	4	两腿伸直前后分开成一字,大腿根部着地,上体正直。	大腿根离地面每增高2cm,扣1分。
横叉	4	两腿伸直左右分开成一字,大腿根部着地,上体正直。	大腿根离地面每增高2cm,扣1分。
仰卧起坐	6	仰卧屈腿,分腿同肩宽,大小腿夹角90度,两臂头后屈,起坐时腹肌收缩,腰部着地,仰卧时双肩胛骨着地。	20秒内按标准完成25个仰卧起坐得满分,每少做1个,扣1分。
俯卧撑	6	俯撑,支撑臂同肩宽,并腿,手指向前,身体自然平直,头颈以背延长姿态前伸,	20秒内按标准完成20个俯卧撑得满分,每少做1个,

		屈臂时肩同肘高，臂部稍翘，与肩起落平行，胸腹离地不少于 10 厘米，推撑保持身体姿态。	扣 1 分。
--	--	---------------------------------------------	--------

(2) 单臂侧手翻、吸腿转体 720°、屈体分腿跳、前或侧搬腿平衡 (20 分)

①人员配置：每个测试场地安排一名裁判和三名评委。

②测试办法：考生针对报考得项目进行难度动作测试。考生有二次完成每个动作的机会，以完成最好的一次成绩作为考生测试成绩。

③评分办法：按评分标准，对考生的动作逐个进行评分。由三名评委共同评定考生得分。

④评分标准

内容	分值	标准	评分方法
单臂侧手翻	4	一种非腾空的翻腾动作，需要经过倒置位置时用单臂支撑身体的重量，双脚以此落地。	动作质量好，得 5 分。动作质量较好，稍屈髋，得 4 分。动作质量一般，得 3 分。动作质量较差，得 1 分。
吸腿转体 720°	4	单腿站立平衡，完成完整的 720° 转体。转体过程中，脚后跟不允许接触地面。吸腿的脚的高度要在支撑腿膝盖处及以上的位置。手臂姿态不限，以单腿站立或双腿站立姿态结束。	转体动作连贯流畅完成质量好，得 5 分。动作质量较好，得 4 分。动作质量一般，得 3 分。动作质量较差，得 1 分。
屈体分腿跳	6	双脚起跳，腾空高，双腿伸直并高于水平，上体前倾，落地有缓冲。	动作质量好，得 6 分。动作质量较好，两腿达到水平，得 5 分。动作质量一般，得 4 分。动作质量较差，得 1 分。
前搬	6	平衡时，两腿伸直，开度在 170	动作质量好，得 6 分。动作质量较

或侧搬腿平衡	度以上，保持身体姿态，并控制在 2 秒以上。	好，两腿开度在 150—170 度之间，得 5 分。动作质量一般，两腿开度在 120—150 度之间，但控制时间不足 2 秒，得 4 分。动作质量较差，得 1 分。
--------	------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

### (3) 成套动作 (30 分)

①人员配置：每个测试场地安排一名裁判和七名评委。

②测试办法：考生自选一套啦啦操表演（自备伴奏音乐）。

③评分办法：由七名评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记分员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余五名评委评分的平均分作为考生得分。

### ④啦啦操评分标准

内容	分值	评分方法
艺术质量	10	1.动作设计 (4 分)：项目特色内容，过渡动作和连接动作要合理流畅，动作的选择要多样化，场地的充分运用。 2.表现力 (4 分)：有活力，有激情。有感染力，有自信心。 3.音乐 (2 分)：动作的风格与类型及运动员的表现，必须和音乐的特色完美结合，运动员的动作，必须与音乐相符，并配合乐曲。
完成	10	1.协调性 (3 分)：身体部位，不对称动作，面的变化，速度的变化。 2.强度 (3 分)：动作频率，速度，爆发力，腾空高度。 3.技术技巧 (4 分)：姿态，准确性，平衡。
难度	5	跳跃类、转体类、平衡柔韧类动作，每类难度动作至少 2 个。
创造性	5	1.成套动作的编排表现出独创的音乐内涵和独特的动作设计 (2 分)。 2.创新的过渡动作和连接动作 (2 分)。 3.新颖的 2 x 8 拍特色动作组合 (1 分)。

注：1.完成一套自编动作的时间为1分30秒±5秒。

2.考生须自备音乐伴奏（优盘和数据线），将音乐伴奏放在优盘开始的位置，建议携带备份音乐。

3.考生着啦啦操服，穿啦啦操鞋，化淡妆。成套动作展示时可手持4寸花球。

#### （4）型体（10分）

①人员配置：每个测试场地安排一名裁判和七名评委。

②测试办法：考生身着啦啦操服，按裁判要求，将身体的各面分别展示给评委。

③评分办法：由七名评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记分员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余五名评委评分的平均分作为考生得分。

#### ④评分标准

体型	分值	标准
健美型	10	体型匀称，肌肉素质较好，女运动员应有明显的女性特征。
一般型与粗壮型	6—9	肌肉素质一般，比健美型略瘦或脂肪组织稍多。
瘦弱型与肥胖型	1—5	肌肉素质明显差，过于纤细或粗状。

### 8.棋牌类项目专项技术测试办法和评分标准

每组考生由三名裁判员组织参加各专项技术测试。

#### （1）对奕（50分）

①人员配置：每个测试场地安排七名评委。

②测试办法：按棋牌种类分组，根据参加测试考生人数采取单循环或记分循环方法对奕，决出最后的名次。

③评分办法：按取得的名次评分。

④比赛名次核分对照表

名次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
分值	50	40	35	30	25	20	15	10	5	1

(2) 评委考评 (30 分)

①人员配置：每个测试场地安排七名评委。

②测试办法：在考生对奕过程中，评委对考生进行测评。

③评分办法：由七名评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记分员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余五名评委评分的平均分作为考生实战得分。

④评委评分标准

等级	A	B	C	D
分值	30—25 分	24—18 分	17—10 分	9 分以下
要求	棋路宽、反应快，积极主动进攻，战术灵活多变，应变能力较强。	棋路较宽，能积极进攻，战术比较灵活，应变能力较强。	棋路一般，战术呆板，能积极进攻，应变能力较差。	思路呆板，棋路不多，下棋保守，心态不稳。

9. 乒乓球项目专项技术测试办法和评分标准

(1) 正手攻球 (15 分)

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判和一名陪试人员。

②测试办法：二人正手斜线对攻一分钟，计算考生攻球板数，

同时计算受试人的失误次数。

③评分办法：满分 15 分，连续攻球 60 次为满分，每失误 1 次扣 1 分，每人限测两次，计最佳一次成绩。如陪试人员失误，受试人则计连续板数。

正手攻球（次）	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
分值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### （2）左推右攻（15 分）

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判和一名陪试人员。

②测试办法：陪试人员有规律的一点推两点球送至对方 2/3 台范围内，受试人连续做左推右攻两点打一点，受试人失误后从零开始再做一次，每人限测两次，计最佳一次成绩，如陪试人员失误，受试人则计连续板数。

③评分办法：满分 15 分，受试人员左推右攻两板球为一组，连续做，不限时间，计击球组数，25 组为满分，24 组为 13 分，23 组为 11 分，以此类推。

### ④评分标准

左推右攻（组）	25	24	23	22	21	20	19	18
分值	15	13	11	9	7	5	3	1

### （3）搓中侧身突击（或拉弧圈球）（15 分）

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判和一名陪试人员。

②测试办法：在二人对搓中，受试人侧身突击（拉弧圈球），要求搓中有中等旋转强度，高度适宜。

③评分办法：满分 15 分，每人突击（突击时，搓中侧身拉弧圈球也可）10 板球，计突击成功板次，每突击 1 次后再重新发球，成功 10 次为满分，9 次为 13 分，8 次为 11 分，以此类推。

④评分标准

搓中突击（次）	10	9	8	7	6	5	4	3
分值	15	13	11	9	7	5	3	1

(4) 实战测试（35 分）

①人员配置：每个测试场地安排七名评委和三名裁判。

②测试办法：根据报考人数组织循环赛或淘汰赛，受试人排出比赛名次。（依据前三项技术测试成绩设种子选手）。

③评分办法：实战总分数由实战分值和实战技术评分值之和组成。依据考生比赛名次计算实战分值，另外评委通过比赛观察考生的全面技术水平和战术意识以及实战中个人打法、风格，确定实战技术评分值。

④评分标准

实战排名分值标准

名次	1	2	3	4	5
分值	15	12	9	6	3

实战技术评分标准

级别 分数	A	B	C	D
	20 分	19—10 分	9—3 分	2 分以下
技术规格程度	动作规范合理，协调连贯。	动作较为规范，协调。	基本动作正确，较协调。	动作不准确不协调。

技术运用效果	技术运用完全合理，运用效果很好。	技术运用合理，运用效果较好。	技术运用基本合理，运用效果一般。	技术运用不合理，运用效果差。
战术意识	战术意识强实战效果突出。	战术意识较强，效果较好。	战术意识一般，实战效果不理想。	战术意识差，实战效果较差。
个人条件	个人条件很好。	个人条件较好。	个人条件一般。	个人条件差。

## 10.跆拳道项目专项技术测试办法和评分标准

### (1) 柔韧（10分）

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判。

②测试办法：用尺子分别测得考生左、右腿纵叉和横叉的完成情况。

③评分办法：由三名裁判共同裁定考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

#### ④评分标准

内容	分值	标准	评分方法
纵叉（左右腿各2.5分）	5	两腿伸直前后分开成一字，大腿根部着地，上体正直。	大腿根离地面每增高2cm扣1分。
横叉	5	两腿伸直左右分开成一字，大腿根部着地，上体正直。	大腿根离地面每增高2cm扣1分。

### (2) 双飞踢（20分）

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判。

②测试办法：计量考生30秒完成的数量。

③评分办法：由三名裁判共同裁定考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

#### ④评分标准



内容	分值	标准	评分方法
双飞腿法	20	出腿高度腰部以上，动作符合技术规范。	30秒内完成35个得满分；少一个扣一分。

### (3) 常用腿法 (10分)

①人员配置：每个场地安排一名裁判和七名评委。

②测试办法：每个腿法踢三遍，以完成最好的一次成绩作为考生测试成绩。

③评分办法：按评分标准，对考生的动作逐个进行评分。由七个评委共同评定考生得分。

#### ④评分标准

内容	分值	标准	评分方法
横踢；360度横踢；后旋踢；后踢；下劈；	10	1、动作标准、协调；脚靶声音响亮；配合发声。 2、每个腿法重复3次。	每个腿法2分，未达技术规范动作要求不得分。

### (4) 组合腿法 (10分)

①人员配置：每个场地安排一名裁判和七名评委。

②测试办法：考生在一分钟内自由组合步法腿法，从多个方向完成进攻、反击。

③评分办法：由七名评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记分员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余五名评委平均分作为考生得分。

#### ④评分标准

内容	分值	标准	评分方法
组合腿法	10	一分钟自由组合，(此项包含常用腿法)攻防转换流畅、步伐运用自如	动作质量好，得10分。动作质量较好得8分；动作质量一般得5分；动作质量较差，得3分。

### (5) 实战 (30分)

①人员配置：每个测试场地安排二名裁判和七名评委。

②测试办法：相同级别两个人一组对打，两局，每局一分三十秒，局间休息 30 秒。

③评分办法：由七个评委按评分标准分别给每位考生独立评分。记分员负责去掉一个最高分和一个最低分，取其余五名评委评分的平均分作为考生得分。

#### ④评分标准

分值	技战术运用	比赛作风	攻防转换	遵守礼仪
25-30	好	很顽强	很强	遵守
25-20	较好	较顽强	较强	较遵守
20-15	一般	一般	一般	较差
0-15	差	胆怯	弱	差

## 11. 英式橄榄球项目专项技术测试办法和评分标准

### (1) 25 米 Z 跑 (15 分)

①人员配置：每个测试场地安排五名裁判。

②测试办法：如图 36-1 所示，从起跑线一端点（8 米线的端点）向场地异侧方向标点快跑，在跑动中用手击倒各处的标识物后跑向端线（须将标识物击倒，否则不记成绩）。以站立式起跑，脚动开表，完成所有折点跑到端线时，以躯干过线停表。

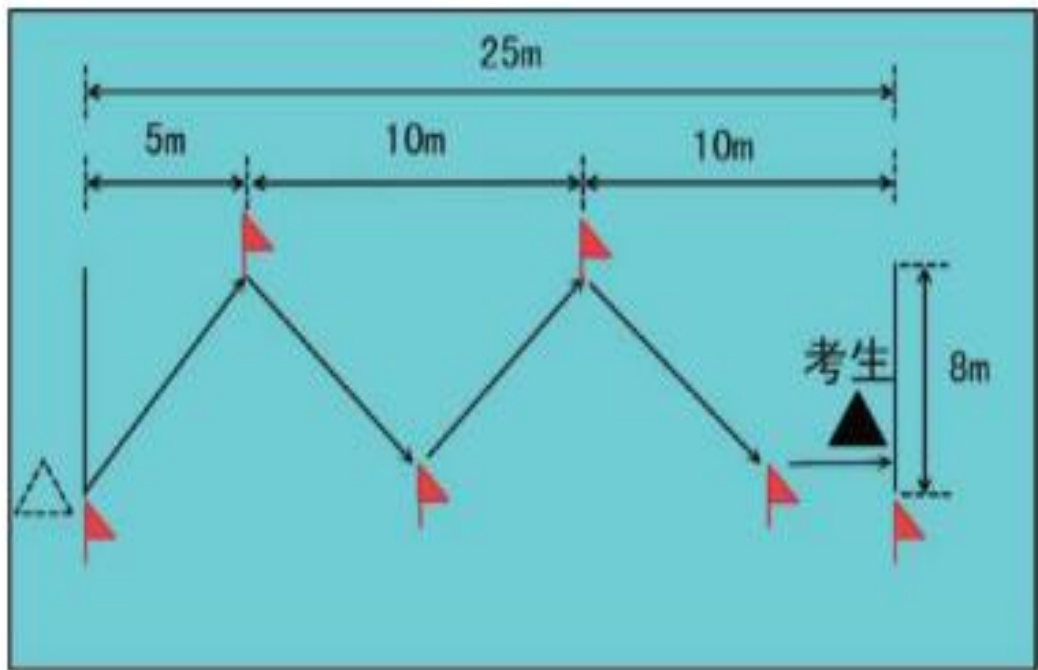


图 36-1 25米Z跑

③评分办法：每人测试 1 次，由三名裁判计时，取中间成绩为该考生的最后成绩，考生成绩按标准查分，若成绩在标准之间，则按下线标准赋分。

④评分标准：

表 36-1 橄榄球 25 米 Z 跑评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
15	9.50	10.50	6.75	10.51-10.60	11.51-11.60
14.25	9.51-9.60	10.51-10.60	6	10.61-10.70	11.61-11.70
13.5	9.61-9.70	10.61-10.70	5.25	10.71-10.80	11.71-11.80
12.75	9.71-9.80	10.71-10.80	4.5	10.81-10.90	11.81-11.90
12	9.81-9.90	10.81-10.90	3.75	10.91-11.00	11.91-12.00
11.25	9.91-10.00	10.91-11.00	3	11.01-11.10	12.01-12.10
10.5	10.01-10.10	11.01-11.10	2.25	11.11-11.20	12.11-12.20
9.75	10.11-10.20	11.11-11.20	1.5	11.21-11.30	12.21-12.30
9	10.21-10.30	11.21-11.30	0.75	11.31-11.40	12.31-12.40
8.25	10.31-10.40	11.31-11.40	0	11.41 以上	12.41 以上
7.5	10.41-10.50	11.41-11.50	—	—	—

## (2) 传准 (20分)

①人员配置：每个测试场地安排五名裁判。

②测试办法：两端线长 5 米，宽 10 厘米，相距 10 米，分别放置两球于端线后。考生站立端线后，从原地拾球起动开始计时。当持球跑动到 A'B' (女子为 AB) 的 2 米区间段时，用双手传球，把球传入 7 米远 (女子为 6 米) 指定目标区域。指定的目标区域为：上高高度为 1.8 米，宽度为 1.5 米；下高高度 0.7 米，宽度 1.5 米，所围成的方形目标区域。凡传球传入该区域为传球有效。完成一次传球后，迅速跑动到对向的端线拾球，折返重复上述动作，直到全部完成四个传球，回到起点停表 (如图 36-2 所示)。

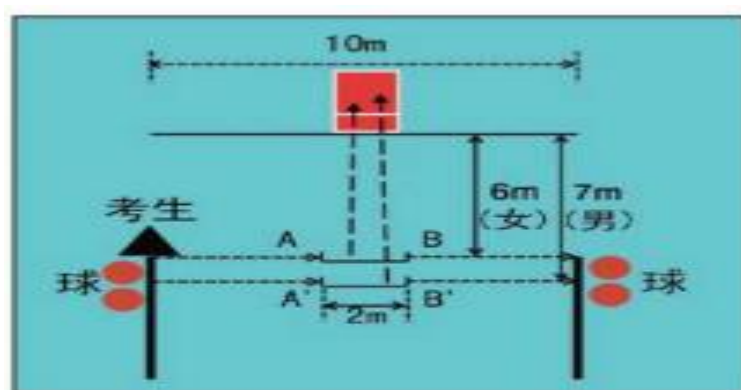


图 36-2 传准示意图

③评分办法：每人测试 2 次，由三名裁判计时，取中间成绩为该考生的最后成绩，考生成绩按标准查分，若成绩在标准之间，则按下线标准赋分。凡出现区域目标以外的传球视为无效传球 (传击到梁柱边框视为有效)，每出现无效传球一次，则测试成绩增加 0.2 秒。

④评分标准：

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	10.80	15.80	9.5	13.01~13.05	18.01~18.05
19.3	10.81~11.00	15.81~16.00	8.8	13.06~13.10	18.06~18.10
18.6	11.01~11.20	16.01~16.20	8.1	13.11~13.15	18.11~18.15
17.9	11.21~11.40	16.21~16.40	7.4	13.16~13.20	18.16~18.20
17.2	11.41~11.60	16.41~16.60	6.7	13.21~13.25	18.21~18.25
16.5	11.61~11.80	16.61~16.80	6	13.26~13.30	18.26~18.30
15.8	11.81~12.00	16.81~17.00	5.3	13.31~13.35	18.31~18.35
15.1	12.01~12.20	17.01~17.20	4.6	13.36~13.40	18.36~18.40
14.4	12.21~12.40	17.21~17.40	3.9	13.41~13.45	18.41~18.45
13.7	12.41~12.60	17.41~17.60	3.2	13.46~13.50	18.46~18.50
13	12.61~12.70	17.61~17.70	2.5	13.51~13.55	18.51~18.55
12.3	12.71~12.80	17.71~17.80	1.8	13.56~13.60	18.56~18.60
11.6	12.81~12.90	17.81~17.90	1.1	13.61~13.65	18.61~18.65
10.9	12.91~12.95	17.91~17.95	0.4	13.66~13.70	18.66~18.70
10.2	12.96~13.00	17.96~18.00	0	13.71 以上	18.71 以上

(3) 踢球 (10 分)

①人员配置：每个测试场地安排三名裁判。

②测试办法：如图 36-3 所示，从长 5m，宽 10 厘米的起点线中心点垂直向前分别以 20 米处（女子为 17 米）为圆心各画三个同心圆为踢准目标，每个同心圆的半径分别为 3 米、4 米、5 米。考生从限制线上或线后，向同心圆连续踢球 5 次，碰踢、落踢和定踢，踢法不限。

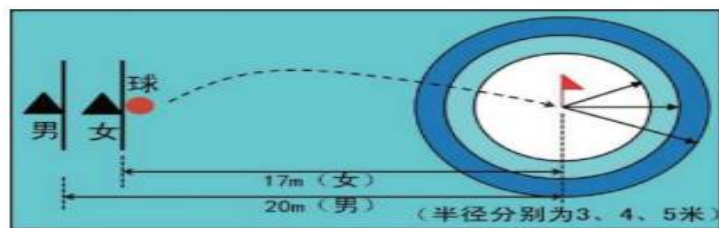


图 36-3 踢球示意图

③评分办法：踢准得分标准是以球从空中落到地面的第一接触点为准。5次踢球的累计得分，为最终得分。

④评分标准：男、女的目标分值，由外圈向内圈分别为：1分、1.5分、2分。

#### (4) 实战能力 (35分)

①人员配置：每个测试场地安排七名裁判。

②测试办法：比赛（非扑搂），按七人制比赛，上下半场各7分钟，中间休息2分钟；场地以橄榄球场地1/2场地进行，参赛人数视考生人数分队进行比赛。

③评分办法：由五名裁判员按实战能力依据评分细则，独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风等进行综合评定。采用7分制打分，分数至多可到小数点后1位，按五名裁判员评分之和计入总分。

④评分标准：

等级 (分值范围)	评价标准
优 (7-6分)	战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范，比赛作风顽强、心理状态稳定。
良 (5.9-5.3分)	战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作规范，比赛作风良好、心理状态稳定。
中 (5.2-4.2分)	战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；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。

差(4.1分以下)	战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；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。
-----------	-----------------------------------------------------------------

## 12.羽毛球项目专项技术测试评分标准

### (1) 低重心四点跑 (10分)

①人员配置：每个测试场地安排 3 名评委。

②测试办法：从受试人员双脚站在球场中心区域内开始，每人依次用持拍手触动右侧网前、左侧网前、右侧后场、左侧后场的球，每次触球后须回位（单脚踩到中心区域线即可）后才可触击下一球。每个点摆放四只羽毛球，未触到球须重复动作。回位中心为端线到中心 2.5 米，半径为 0.4 米。

③评分办法：满分 10 分，受试人员出现违例情况（A.未触到球，又没有重做；B.完成动作时，背对球网回动；C.触球后没有回到中心区域），每次扣 1 分，至多扣 5 分。

### ④评分标准

	10分	9分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分
男(S)	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0
女(S)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0

### (2) 正手发后场高远球 (10分)

①人员配置：每个测试场地安排 3 名评委和 1 名陪试人员。

②测试办法：受试人员任选一个发球区，使用正手发后场高远球，发球十次。

③评分办法：以握拍、发力、击球的高度、弧度、落点的稳定性及其规则要求评定。

#### ④评分标准

分数	10分—8分	7分—6分	5分—3分	2分—1分
技术规格程度	动作完全正确，协调连贯。	动作较协调，手法较正确。	动作基本正确，基本协调。	动作不准确，不协调。
技术运用效果	技术运用完全合理，运用效果好，落点到位。	技术运用合理，运用效果好，落点基本到位。	技术运用基本合理，运用效果一般，落点不到位。	技术运用不合理，运用效果差。落点完全不到位。

### (3) 击高远球 (10分)

①人员配置：每个测试场地安排3名评委和1名陪试人员。

②测试办法：受试人员任选一个接球区，使用正手击高远球动作回球，击球二十次。

③评分办法：以握拍、脚步动作、发力、拍面、击球点、球的高度、弧度、落点及规则要求评定。

#### ④评分标准

分数	10分—8分	7分—6分	5分—3分	2分—1分
技术规格程度	动作完全正确，协调连贯。	动作正确，协调。	动作基本正确，较协调。	动作不准确，不协调。
技术运用效果	动作协调，手法正确，步伐移动迅速，出球质量高，落点合理	动作较协调，手法正确，步伐移动比较迅速，出球质量高，落点合理	动作基本协调，手法基本正确，步伐移动一般，出球质量一般，落点基本合理。	动作不协调，手法不正确，步伐移动慢，出球质量差，落点不合理。

### (4) 网前球 (10分)

①人员配置：每个测试场地安排3名评委和1名陪试人员。



②测试办法：受试人员站在中线位置，上网放、挑正反球各五次。

③评分办法：以握拍、脚步动作、发力、拍面、击球点、球的高度、弧度、落点及规则要求评定。

#### ④评分标准

分数	10分—8分	7分—6分	5分—3分	2分—1分
技术规格程度	动作完全正确，协调连贯。	动作正确，协调。	动作基本正确，较协调。	动作不准确，不协调。
技术运用效果	动作协调，手法正确，步伐移动迅速，出球质量高，落点合理。	动作较协调，手法正确，步伐移动比较迅速，出球质量高，落点合理	动作基本协调，手法基本正确，步伐移动一般，出球质量一般，落点基本合理。	动作不协调，手法不正确，步伐移动慢，出球质量差，落点不合理。

#### (5) 实战测试 (40分)

①人员配置：每个测试场地安排4名裁判员。

②测试办法：受试人员按照级别和性别进行单打比赛，受试人员少于6人（含6人）时，进行单循环赛排出名次。受试人员大于6人时分两个阶段进行比赛。第一阶段进行分组单循环赛；第二阶段进行淘汰和附加赛决出全部名次。实战测试用球为“李宁A+90球”，采用三局两胜制，每一局15分制，局间休息60秒。决胜局当一方先得到8分时双方交换场地，先得15分者为胜。

③评分标准：按实战测试计算得分。第一名得40分，第二名得35分，第三名30分，第四名得25，以此类推，第八名以

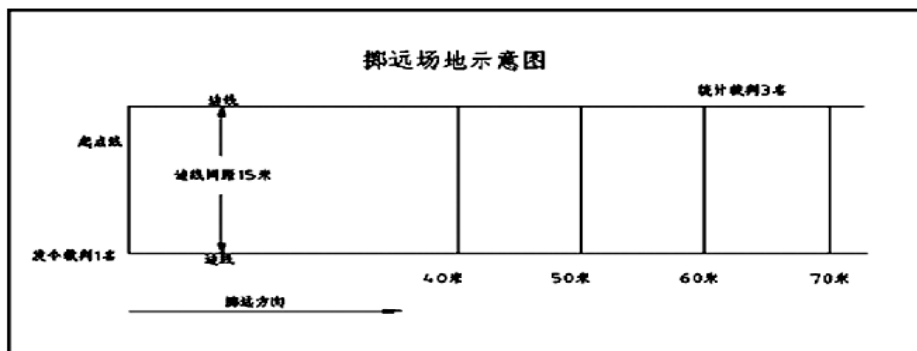
后零分。

### 13.棒球项目专项技术测试评分标准

#### (1) 掷远 (20分)

①人员配置：每个测试场地安排 1 名发令裁判，计分点安排 3 名统计裁判，2 名捡球志愿者。

②测试办法：每人可试投 1 次，正式开始后每人 3 次机会，取其中最佳成绩作为考生测试成绩。从起点线以外将球投出，第一落地点米数为考核成绩，考生球出手之前，脚不得踩踏投球起点线，否则成绩无效。考生球出手后由于惯性原因踩踏投球起点线或直接跨过起点线成绩有效。考生掷球不得偏出两侧直径 15 米边线，否则视为无效。（考生禁穿钢钉鞋，禁止自带棒球，统一使用考场提供的标准比赛用球。）例图如下：



③评分办法：由 3 名裁判共同裁定考生测试成绩。3 名裁判中，两名裁判统计相同而第 3 名裁判不同时，以这两名裁判计时作为考生测试成绩；如 3 名裁判统计各不相同，以中间成绩作为考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

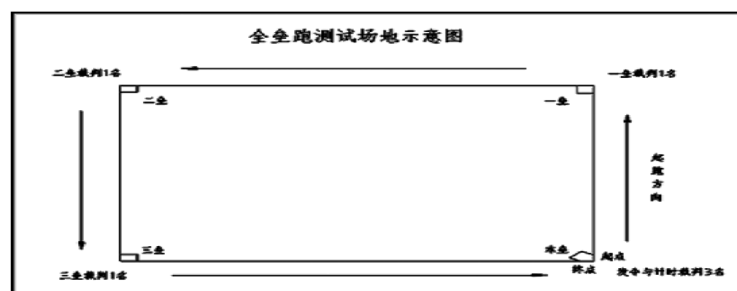
#### ④评分标准

分值	距离	分值	距离
20分	60米及以上	10分	35米—39米
18分	55米—59米	8分	30米—34米
16分	50米—54米	7分	25米—29米
14分	45米—49米	6分	20米—24米
12分	40米—44米	5分	15米—19米

#### (2) 全垒跑 (20分)

①人员配置：测试场地安排3名裁判，每个垒位各安排1名裁判负责观察跑动中是否踩垒。

②测试办法：考前试跑1次，正式开始后每人1次，失误或违例可补跑1次。从本垒开始全速奔跑通过一垒、二垒、三垒并返回本垒。过程中路过垒包必须踩踏垒包，4个垒包漏踩任何1个都视为成绩无效。本垒脚离垒开始计时，冲回本垒脚踩垒垫视为结束。垒间距离27.43米，全长109.72米。(考生禁穿钢钉鞋，考生违例时裁判需及时叫停，考生迅速返回起点重新开始)例图如下：



③评分办法：由3名裁判共同裁定考生测试成绩。3名裁判中，两名裁判统计相同而第3名裁判不同时，以这两名裁判计时

作为考生测试成绩；如 3 名裁判统计各不相同，以中间成绩作为考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

#### ④评分标准

分值	时间	分值	时间
20 分	16.5 秒及以下	10 分	19-19.4 秒
18 分	17-17.4 秒	8 分	19.5-19.9 秒
16 分	17.5-17.9 秒	7 分	20-20.4 秒
14 分	18-18.4 秒	6 分	20.5-20.9 秒
12 分	18.5-18.9 秒	5 分	21 秒及以上

### (3) T 座固定打击 (20 分)

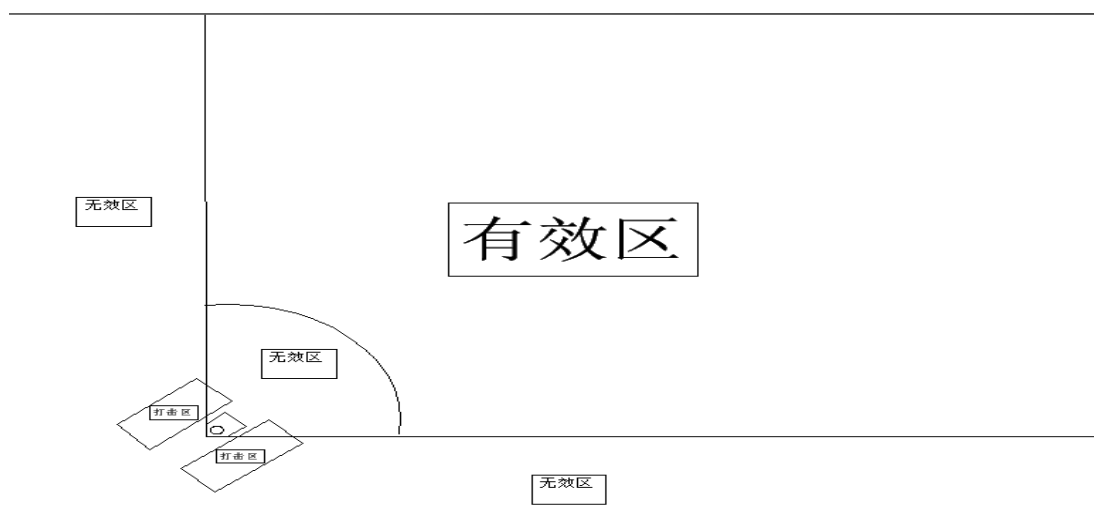
①人员配置：测试场地 T 座旁安排 1 名摆球员及 1 名记录裁判，场地内 3 名记录裁判，3 名捡球志愿者。

②测试办法：每人挥击 10 次，每次 1 球。摆球员将球摆上 T 座，考生用考场指定金属棒将球击出，击中球后球落入有效区域内成绩有效，出界或未击到及未击出 5 米无效区则成绩无效。两边线成直角，范围内为有效区域，范围外和区域内 T 座前 5 米内为无效区域，现场已画线为准。球以最终止点为准，无远度限制。挥击一次后未能击中或未击到有效区算挥击一次。球棒超过球或把球碰落地算挥击一次。必须使用正确挥击姿势，严禁双手分离握棒挥击。击球前裁判会提醒考生双手贴紧握棒，如不遵从，挥击开始视为一次，双手分离则本次挥击成绩无效。击球后棒不能脱手，否则本次挥击成绩无效。

(考生禁穿钢钉鞋，禁止自带棒球棒，必须统一使用考场提供的标准比赛用金属棒球棒。考生禁止自带棒球，统一使用考场

提供的标准比赛用球。)

例图如下:



③评分办法: 由 3 名裁判共同裁定考生测试成绩。3 名裁判中, 两名裁判统计相同而第 3 名裁判不同时, 以这两名裁判计时作为考生测试成绩; 如 3 名裁判统计各不相同, 以中间成绩作为考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

④评分标准:

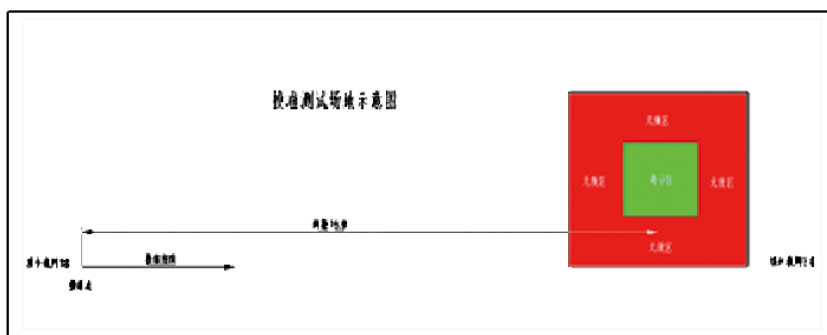
分值	数量	分值	数量
20 分	10 个	10 分	5 个
18 分	9 个	8 分	4 个
16 分	8 个	7 分	3 个
14 分	7 个	6 分	2 个
12 分	6 个	5 分	1 个

(4) 投准 (20 分)

①人员配置: 测试场地投球点安排 1 名发令裁判, 终点安排 3 名记录裁判, 2 名捡球志愿者。

②测试办法:

每人试投 1 球，正式开始每人投 10 球。从起点线开始用上手传球动作向目标网投掷棒球，距离为 18 米。除上手传球动作以外任何传球动作无效，球在空中直接进入网窝视为有效，落地反弹等视为无效，球擦网窝边区域落入网窝有效区内视为有效，球先落入网中后弹出视为有效。（考生禁穿钢钉鞋，禁止自带棒球，统一使用考场提供的标准比赛用球。）例图如下：



③评分办法：由 3 名裁判共同裁定考生测试成绩。3 名裁判中，两名裁判统计相同而第 3 名裁判不同时，以这两名裁判计时作为考生测试成绩；如 3 名裁判统计各不相同，以中间成绩作为考生测试成绩。记分员按评分标准核定考生得分。

#### ④评分标准

分值	数量	分值	数量
20 分	10 个	10 分	5 个
18 分	9 个	8 分	4 个
16 分	8 个	7 分	3 个
14 分	7 个	6 分	2 个
12 分	6 个	5 分	1 个