

# 2024 年佛山市体育运动学校体育术科考试 各专项测试内容及评分标准

## 目 录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 击剑测试内容及评分标准.....        | 1  |
| 举重（挺举）测试内容及评分标准.....    | 2  |
| 篮球测试内容及评分标准.....        | 5  |
| 乒乓球测试内容及评分标准.....       | 8  |
| 拳击测试内容及评分标准.....        | 10 |
| 射击测试内容及评分标准.....        | 11 |
| 摔跤测试内容及评分标准.....        | 13 |
| 跆拳道测试内容及评分标准.....       | 15 |
| 田径测试内容及评分标准.....        | 18 |
| 跳水测试内容及评分标准.....        | 24 |
| 武术散打测试内容及评分标准.....      | 26 |
| 武术套路测试内容及评分标准.....      | 27 |
| 游泳测试内容及评分标准.....        | 30 |
| 足球测试内容及评分标准（非守门员） ..... | 32 |

# 击剑测试内容及评分标准

## 一、场地器材：

击剑专用靶一个、计时秒表一块、跳绳；击剑实战器材考生自备。

## 二、考试内容：

考生在规定时间内（1 分 40 秒）内按规范动作完成：向前一步接弓直刺（劈）靶动作、跳绳双飞一分钟计时、实践对抗（5 剑 2 场）。

## 三、考试分值：100 分

## 四、评分办法：

（一）1 分 40 秒向前一步接弓直刺（劈）靶（满分 30 分）：动作不规范不计入次数，如没有击中目标、直刺（劈）时手臂弯曲、距离没有退到位、动作僵硬不协调不连贯等，单个动作 0.75 分；规定时间内完成 40 次完整标准动作则为满分，考试过程中出现断剑则换剑重新开始。

（二）跳绳双飞一分钟计时（满分 30 分）：100 个双飞满分，每人两次机会，取最好成绩。

（三）实践对抗（5 剑 2 场）（满分 40 分）：主要考察技战术运用水平、比赛意志品德，每个监考员独立根据考生完成情况给予评分。

## 举重（挺举）测试内容及评分标准

一、场地及动作要求按举重运动最新竞赛规则执行。

二、评分标准：

（一）挺举评分标准表（男子）

| 分数、成绩、级别 | 49 公斤级 | 55 公斤级 | 61 公斤级 | 67 公斤级 | 73 公斤级 | 81 公斤级 | 89 公斤级 | 96 公斤级 | 102 公斤级 | 102+公斤级 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|
| 100      | 70     | 80     | 85     | 90     | 95     | 100    | 105    | 110    | 120     | 130     |
| 99       | 68     | 78     | 83     | 88     | 93     | 98     | 103    | 108    | 118     | 128     |
| 98       | 66     | 76     | 81     | 86     | 91     | 96     | 101    | 106    | 116     | 126     |
| 97       | 64     | 74     | 79     | 84     | 89     | 94     | 99     | 104    | 114     | 124     |
| 96       | 62     | 72     | 77     | 82     | 87     | 92     | 97     | 102    | 112     | 122     |
| 95       | 60     | 70     | 75     | 80     | 85     | 90     | 95     | 100    | 110     | 120     |
| 94       | 58     | 68     | 73     | 78     | 83     | 88     | 93     | 98     | 108     | 118     |
| 93       | 56     | 66     | 71     | 76     | 81     | 86     | 91     | 96     | 106     | 116     |
| 92       | 54     | 64     | 69     | 74     | 79     | 84     | 89     | 94     | 104     | 114     |
| 91       | 52     | 62     | 67     | 72     | 77     | 82     | 87     | 92     | 102     | 112     |
| 90       | 50     | 60     | 65     | 70     | 75     | 80     | 85     | 90     | 100     | 110     |
| 89       | 48     | 58     | 63     | 68     | 73     | 78     | 83     | 88     | 98      | 108     |
| 88       | 46     | 56     | 61     | 66     | 71     | 76     | 81     | 86     | 96      | 106     |
| 87       | 44     | 54     | 59     | 64     | 69     | 74     | 79     | 84     | 94      | 104     |
| 86       | 42     | 52     | 57     | 62     | 67     | 72     | 77     | 82     | 92      | 102     |
| 85       | 40     | 50     | 55     | 60     | 65     | 70     | 75     | 80     | 90      | 100     |
| 84       | 38     | 48     | 53     | 58     | 63     | 68     | 73     | 78     | 88      | 98      |
| 83       | 36     | 46     | 51     | 56     | 61     | 66     | 71     | 76     | 86      | 96      |
| 82       | 34     | 44     | 49     | 54     | 59     | 64     | 69     | 74     | 84      | 94      |
| 81       | 32     | 42     | 47     | 52     | 57     | 62     | 67     | 72     | 82      | 92      |
| 80       | 30     | 40     | 45     | 50     | 55     | 60     | 65     | 70     | 80      | 90      |
| 79       | 28     | 38     | 43     | 48     | 53     | 58     | 63     | 68     | 78      | 88      |
| 78       | 26     | 36     | 41     | 46     | 51     | 56     | 61     | 66     | 76      | 86      |
| 77       | 24     | 34     | 39     | 44     | 49     | 54     | 59     | 64     | 74      | 84      |
| 76       | 22     | 32     | 37     | 42     | 47     | 52     | 57     | 62     | 72      | 82      |
| 75       | 20     | 30     | 35     | 40     | 45     | 50     | 55     | 60     | 70      | 80      |
| 74       |        | 28     | 33     | 38     | 43     | 48     | 53     | 58     | 68      | 78      |
| 73       |        | 26     | 31     | 36     | 41     | 46     | 51     | 56     | 66      | 76      |
| 72       |        | 24     | 29     | 34     | 39     | 44     | 49     | 54     | 64      | 74      |
| 71       |        | 22     | 27     | 32     | 37     | 42     | 47     | 52     | 62      | 72      |

|    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 70 |  | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 60 | 70 |
| 69 |  |    | 23 | 28 | 33 | 38 | 43 | 48 | 58 | 68 |
| 68 |  |    | 21 | 26 | 31 | 36 | 41 | 46 | 56 | 66 |
| 67 |  |    |    | 24 | 29 | 34 | 39 | 44 | 54 | 64 |
| 66 |  |    |    | 22 | 27 | 32 | 37 | 42 | 52 | 62 |
| 65 |  |    |    | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 50 | 60 |
| 64 |  |    |    |    | 23 | 28 | 33 | 38 | 48 | 58 |
| 63 |  |    |    |    | 21 | 26 | 31 | 36 | 46 | 56 |
| 62 |  |    |    |    |    | 24 | 29 | 34 | 44 | 54 |
| 61 |  |    |    |    |    | 22 | 27 | 32 | 42 | 52 |
| 60 |  |    |    |    |    | 20 | 25 | 30 | 40 | 50 |
| 59 |  |    |    |    |    |    | 23 | 28 | 38 | 48 |
| 58 |  |    |    |    |    |    | 21 | 26 | 36 | 46 |
| 57 |  |    |    |    |    |    |    | 24 | 34 | 44 |
| 56 |  |    |    |    |    |    |    | 22 | 32 | 42 |
| 55 |  |    |    |    |    |    |    | 20 | 30 | 40 |
| 54 |  |    |    |    |    |    |    |    | 28 | 38 |
| 53 |  |    |    |    |    |    |    |    | 26 | 36 |
| 52 |  |    |    |    |    |    |    |    | 24 | 34 |
| 51 |  |    |    |    |    |    |    |    | 22 | 32 |
| 50 |  |    |    |    |    |    |    |    | 20 | 30 |
| 49 |  |    |    |    |    |    |    |    |    | 28 |
| 48 |  |    |    |    |    |    |    |    |    | 26 |
| 47 |  |    |    |    |    |    |    |    |    | 24 |
| 46 |  |    |    |    |    |    |    |    |    | 22 |
| 45 |  |    |    |    |    |    |    |    |    | 20 |

(二) 挺举评分标准表（女子）

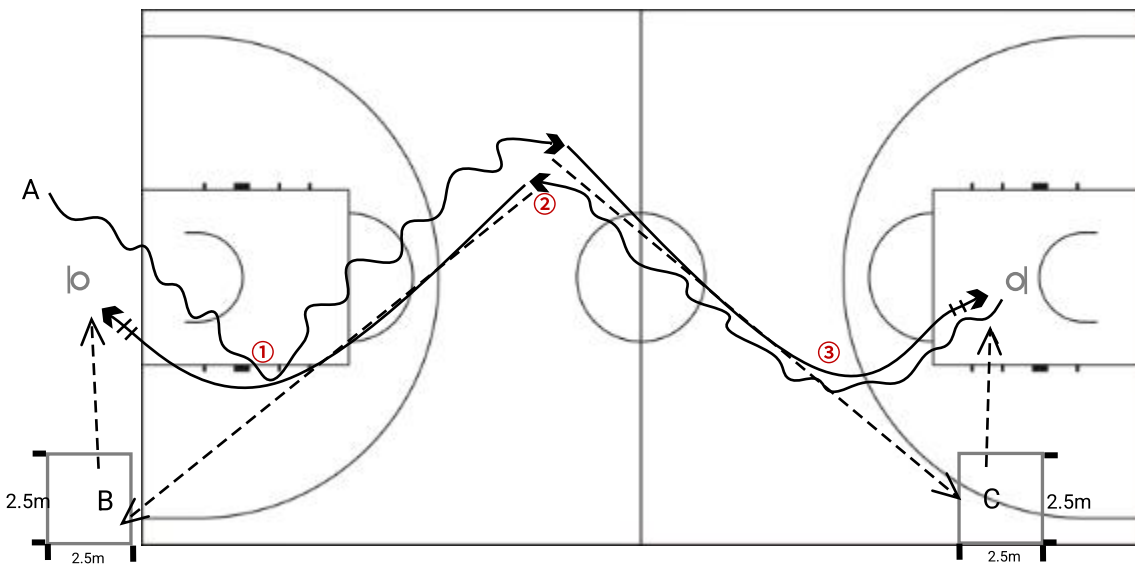
| 分数、成绩、级别 | 45 公斤级 | 49 公斤级 | 55 公斤级 | 59 公斤级 | 64 公斤级 | 71 公斤级 | 76 公斤级 | 81 公斤级 | 87 公斤级 | 87+公斤级 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 100      | 58     | 65     | 70     | 75     | 80     | 85     | 90     | 95     | 100    | 105    |
| 99       | 56     | 63     | 68     | 73     | 78     | 83     | 88     | 93     | 98     | 103    |
| 98       | 54     | 61     | 66     | 71     | 76     | 81     | 86     | 91     | 96     | 101    |
| 97       | 52     | 59     | 64     | 69     | 74     | 79     | 84     | 89     | 94     | 99     |
| 96       | 50     | 57     | 62     | 67     | 72     | 77     | 82     | 87     | 92     | 97     |
| 95       | 48     | 55     | 60     | 65     | 70     | 75     | 80     | 85     | 90     | 95     |
| 94       | 46     | 53     | 58     | 63     | 68     | 73     | 78     | 83     | 88     | 93     |
| 93       | 44     | 51     | 56     | 61     | 66     | 71     | 76     | 81     | 86     | 91     |
| 92       | 42     | 49     | 54     | 59     | 64     | 69     | 74     | 79     | 84     | 89     |

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 91 | 40 | 47 | 52 | 57 | 62 | 67 | 72 | 77 | 82 | 87 |
| 90 | 38 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 |
| 89 | 36 | 43 | 48 | 53 | 58 | 63 | 68 | 73 | 78 | 83 |
| 88 | 34 | 41 | 46 | 51 | 56 | 61 | 66 | 71 | 76 | 81 |
| 87 | 32 | 39 | 44 | 49 | 54 | 59 | 64 | 69 | 74 | 79 |
| 86 | 30 | 37 | 42 | 47 | 52 | 57 | 62 | 67 | 72 | 77 |
| 85 | 28 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 |
| 84 | 26 | 33 | 38 | 43 | 48 | 53 | 58 | 63 | 68 | 73 |
| 83 | 24 | 31 | 36 | 41 | 46 | 51 | 56 | 61 | 66 | 71 |
| 82 | 22 | 29 | 34 | 39 | 44 | 49 | 54 | 59 | 64 | 69 |
| 81 | 20 | 27 | 32 | 37 | 42 | 47 | 52 | 57 | 62 | 67 |
| 80 | 18 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
| 79 | 16 | 23 | 28 | 33 | 38 | 43 | 48 | 53 | 58 | 63 |
| 78 |    | 21 | 26 | 31 | 36 | 41 | 46 | 51 | 56 | 61 |
| 77 |    | 19 | 24 | 29 | 34 | 39 | 44 | 49 | 54 | 59 |
| 76 |    | 17 | 22 | 27 | 32 | 37 | 42 | 47 | 52 | 57 |
| 75 |    | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 |
| 74 |    |    | 18 | 23 | 28 | 33 | 38 | 43 | 48 | 53 |
| 73 |    |    | 16 | 21 | 26 | 31 | 36 | 41 | 46 | 51 |
| 72 |    |    |    | 19 | 24 | 29 | 34 | 39 | 44 | 49 |
| 71 |    |    |    | 17 | 22 | 27 | 32 | 37 | 42 | 47 |
| 70 |    |    |    | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 69 |    |    |    |    | 18 | 23 | 28 | 33 | 38 | 43 |
| 68 |    |    |    |    | 16 | 21 | 26 | 31 | 36 | 41 |
| 67 |    |    |    |    |    | 19 | 24 | 29 | 34 | 39 |
| 66 |    |    |    |    |    | 17 | 22 | 27 | 32 | 37 |
| 65 |    |    |    |    |    | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 64 |    |    |    |    |    |    | 18 | 23 | 28 | 33 |
| 63 |    |    |    |    |    |    | 16 | 21 | 26 | 31 |
| 62 |    |    |    |    |    |    |    | 19 | 24 | 29 |
| 61 |    |    |    |    |    |    |    | 17 | 22 | 27 |
| 60 |    |    |    |    |    |    |    | 15 | 20 | 25 |
| 59 |    |    |    |    |    |    |    |    | 18 | 23 |
| 58 |    |    |    |    |    |    |    |    | 16 | 21 |
| 57 |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 19 |
| 56 |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 17 |
| 55 |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 15 |

# 篮球测试内容及评分标准

## 一、全场往返运球、传球绕杆投篮

(一) 考试方法：由底线与限制区的交叉点起动（见图），（双脚不得如场内）并开始计时，运球绕过①、②，测试学生一脚过中线后将球传给 C，快跑绕过③后接 C 的回传球上篮，投中后（投不中要重新补投篮命中为止），运球绕过③、②，一脚跨过中线后传球给 B，快跑绕过①后接 B 的回传球上篮。球中后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中即结束（投不中要重新补投篮命中为止）。停表为确定投篮时球整体入筐为止。（每人测试两次，取最佳一次。运球、传球的路线示意图。）



(二) 要求：①标志杆高度至少高于地面 1.5 米，按最新篮球规则要求，运球左右手不限，投篮方式不限。②起点 A.限制区与底线的交叉点，①、③是限制区的方角点，②是中线与中圈的交叉点，B、C 传球者由考生组委委派。

(三) 第一个来回必须是单手肩上投篮（不分左右手），第二个来回必须是低手上篮（不分左右手），如上篮不中时可以以任何投篮方式进行补篮。

(四) 评分标准：（满分 100 分）

全场往返运球、传球绕杆投篮评分标准表（男子）

| 分值  | 成绩<br>(秒) | 分值 | 成绩<br>(秒) | 分值 | 成绩<br>(秒) | 分<br>值 | 成绩<br>(秒) | 分值 | 成绩<br>(秒) |
|-----|-----------|----|-----------|----|-----------|--------|-----------|----|-----------|
| 100 | 32.8      | 92 | 33.6      | 84 | 34.4      | 76     | 35.2      | 68 | 36        |
| 99  | 32.9      | 91 | 33.7      | 83 | 34.5      | 75     | 35.3      | 67 | 36.1      |
| 98  | 33        | 90 | 33.8      | 82 | 34.6      | 74     | 35.4      | 66 | 36.2      |
| 97  | 33.1      | 89 | 33.9      | 81 | 34.7      | 73     | 35.5      | 65 | 36.3      |
| 96  | 33.2      | 88 | 34        | 80 | 34.8      | 72     | 35.6      | 64 | 36.4      |
| 95  | 33.3      | 87 | 34.1      | 79 | 34.9      | 71     | 35.7      | 63 | 36.5      |
| 94  | 33.4      | 86 | 34.2      | 78 | 35        | 70     | 35.8      | 62 | 36.6      |
| 93  | 33.5      | 85 | 34.3      | 77 | 35.1      | 69     | 35.9      | 61 | 36.7      |

全场往返运球、传球绕杆投篮评分标准表（女子）

| 分值  | 成绩<br>(秒) | 分值 | 成绩<br>(秒) | 分值 | 成绩<br>(秒) | 分值 | 成绩<br>(秒) | 分值 | 成绩<br>(秒) |
|-----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|
| 100 | 35.3      | 92 | 36.1      | 84 | 36.9      | 76 | 37.7      | 68 | 38.5      |
| 99  | 35.4      | 91 | 36.2      | 83 | 37        | 75 | 37.8      | 67 | 38.6      |
| 98  | 35.5      | 90 | 36.3      | 82 | 37.1      | 74 | 37.9      | 66 | 38.7      |
| 97  | 35.6      | 89 | 36.4      | 81 | 37.2      | 73 | 38        | 65 | 38.8      |
| 96  | 35.7      | 88 | 36.5      | 80 | 37.3      | 72 | 38.1      | 64 | 38.9      |
| 95  | 35.8      | 87 | 36.6      | 79 | 37.4      | 71 | 38.2      | 63 | 39        |
| 94  | 35.9      | 86 | 36.7      | 78 | 37.5      | 70 | 38.3      | 62 | 39.1      |
| 93  | 36        | 85 | 36.8      | 77 | 37.6      | 69 | 38.4      | 61 | 39.2      |

## 二、实战能力（比赛）

（一）考试方法：按照篮球比赛规则，视考生人数分队进行全程五对五比赛，比赛时间为 5 分钟。

(二) 评分标准：考官参照实战能力评分，独立对考生个人技、战术运用水平以及配合意识等方面进行综合评定。采用总分 100 分，各 50 分制评分。

**实战能力评分表**

| 等级（分值范围）        | 评价标准<br>个人技、战术，团队意识  |
|-----------------|--|
| 优<br>(100-86 分) | 进攻、防守技术动作规范、协调、连贯，运用合理；攻防战术配合意识强；位置技术好，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现突出，综合能力强。  |
| 良<br>(85-76 分)  | 进攻、防守技术动作规范、协调，运用较合理；攻防战术配合意识较强；位置技术较好，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现较好，综合能力较强。 |
| 中<br>(75-61 分)  | 进攻、防守技术动作基本规范，运用基本合理；攻防战术配合意识一般；位置技术一般，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现一般，综合能力一般。 |
| 差<br>(60 以下)    | 进攻、防守技术动作不规范、不协调，运用不合理；攻防战术配合意识差；位置技术差，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现较差，综合能力差。  |



## 乒乓球测试内容及评分标准

一、考试指标与分值：总分为 100 分

二、考试内容：

(一)、左推右攻

1、考试方法，考生有两次机会，考生根据自己的类型打法进行左推右攻、两面攻的技术测验，以发球机供球，机器调试保证一分钟有 60 个球出球。

2、成绩评定，计算一分钟内左推右攻的实际命中率，最高命中率的为第一名，命中率越低名次越靠后，根据名次及考生人数的比例析算分数。

(二)、实践能力

1、根据考生人数组织比赛，赛制根据实际情况采取单循环赛，分组循环后交叉淘汰赛制进行。

2、成绩评定，根据考生在比赛中的名次排列顺序。

### 三、评分标准

| 考试内容             | 分值                     | 优 25~21 分   | 良 20~16 分   | 中 15~10 分   | 差 10 分以下   |
|------------------|------------------------|---|---|---|--|
| 基本技术（左推右攻）       | 30 分                   | 1、左右步伐移动速度快<br>2、上台命中率 60 秒 55 个及以上<br>3、击球弧线低、速度快、落点稳定<br>4、动作连贯协调性好 | 1、左右步伐移动较快<br>2、上台命中率 60 秒 50 个及以上<br>3、动作较协调<br>4、击球质量较好 | 1、左右步伐速度较慢<br>2、上台命中率 60 秒 40 个及以上<br>3、动作基本协调，击球质量一般 | 1、左右步伐移动速度慢<br>2、上台命中率 60 秒不到 40 个<br>3、动作不协调，击球质量 |
| 实践能力（比赛名次）（比赛作风） | 比赛名次 40 分<br>比赛作风 30 分 | 优   | 良   | 中   | 差  |

|        |  |  |  |                      |                      |
|--------|--|--|--|----------------------|----------------------|
| 发球强攻能力 |  | 1、发抢意识强、抢攻大胆果断<br>2、抢攻线路灵活，得分率高<br>3、发球质量高与抢攻配合好 | 1、发抢意识较强、抢攻叫果断<br>2、抢攻质量较高<br>3、发球质量较好 | 1、抢攻质量一般<br>2、发球质量一般 | 1、抢攻没有威胁性<br>2、发球质量差 |
| 主动进攻能力 |  | 主动上手和连续进攻的意识与能力强                                 | 主动上手和连续进攻的意识与能力较强                      | 主动上手和连续进攻的意识和能力较差    | 主动上手和连续进攻的意识和能力差     |
| 攻防转换能力 |  | 相持或被动时反攻意识和能力强                                   | 相持或被动时反攻意识和能力较强                        | 相持或被动时反攻的意识和能力较差     | 相持和被动时反攻意识和能力差       |
| 战术应变能力 |  | 战术应变能力较强、能根据场上情况采取相应对策                           | 战术应变能力较强                               | 战术应变能力一般             | 战术应变能力差              |
| 比赛作风   |  | 每分必争，敢打敢拼，态度积极                                   | 比赛态度认真、顽强奋战                            | 比赛较认真、顽强             | 胜骄败馁、紧张怯场            |

# 拳击测试内容及评分标准

拳击考试指标及评分标准

|      |          |    | 合格                                  | 良好  | 优秀                                      | 分值   |
|------|----------|----|-------------------------------------|---|---|------|
| 指标技术 | 30 秒仰卧起坐 | 女子 | 25--27 次                            | 28--30 次                                  | 31 次以上                                  | 10 分 |
|      |          | 男子 | 28-30 次                             | 31-32 次                                   | 33 次以上                                  |      |
|      | 3 分钟跳绳   | 女子 | 360 次—380 次                         | 390—400 次                                 | 410—430 次                               | 10 分 |
|      |          | 男子 | 380-400 次                           | 410-420 次                                 | 430-450 次                               |      |
|      | 30 秒俯卧撑  | 女子 | 23—25 次                             | 26-28 次                                   | 30 次以上                                  | 10 分 |
|      |          | 男子 | 26-28 次                             | 29-32 次                                   | 33 次以上                                  |      |
| 实战能力 | 3 分钟空击   |    | 1. 动作基本正确，步法灵活<br>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<br>2、速度、力量、协调性较好        | 1、动作熟练，步法灵活，自然放放松<br>2、速度、力量、协调性好       | 20 分 |
|      | 3 分钟沙包   |    | 1. 动作基本正确，步法灵活<br>2. 有一定的速度、力量及爆发力  | 1. 动作较熟练，步法灵活，自然轻松<br>2. 速度、力量、协调性较好，爆发力强 | 1. 动作熟练，步法灵活，自然轻松<br>2. 速度、力量、协调性好，爆发力强 | 20 分 |
|      | 实战       |    | 时间为 2 分钟 X3 回合，以点数为评分标准             |   |   | 30 分 |

## 射击测试内容及评分标准

一、男子 10 米气手枪 20 发、男子 10 米气步枪 20 发、男子 25 米手枪速射

8 秒 20 发，成绩评分标准：

| 分值  | 成绩<br>(环数) | 分值 | 成绩<br>(环数) | 分值 | 成绩<br>(环数) | 分值 | 成绩<br>(环数) |
|-----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|
| 100 | 140        | 75 | 115        | 50 | 90         | 25 | 65         |
| 99  | 139        | 74 | 114        | 49 | 89         | 24 | 64         |
| 98  | 138        | 73 | 113        | 48 | 88         | 23 | 63         |
| 97  | 137        | 72 | 112        | 47 | 87         | 22 | 62         |
| 96  | 136        | 71 | 111        | 46 | 86         | 21 | 61         |
| 95  | 135        | 70 | 110        | 45 | 85         | 20 | 60         |
| 94  | 134        | 69 | 109        | 44 | 84         | 19 | 59         |
| 93  | 133        | 68 | 108        | 43 | 83         | 18 | 58         |
| 92  | 132        | 67 | 107        | 42 | 82         | 17 | 57         |
| 91  | 131        | 66 | 106        | 41 | 81         | 16 | 56         |
| 90  | 130        | 65 | 105        | 40 | 80         | 15 | 55         |
| 89  | 129        | 64 | 104        | 39 | 79         | 14 | 54         |
| 88  | 128        | 63 | 103        | 38 | 78         | 13 | 53         |
| 87  | 127        | 62 | 102        | 37 | 77         | 12 | 52         |
| 86  | 126        | 61 | 101        | 36 | 76         | 11 | 51         |
| 85  | 125        | 60 | 100        | 35 | 75         | 10 | 50         |
| 84  | 124        | 59 | 99         | 34 | 74         | 9  | 49         |
| 83  | 123        | 58 | 98         | 33 | 73         | 8  | 48         |
| 82  | 122        | 57 | 97         | 32 | 72         | 7  | 47         |
| 81  | 121        | 56 | 96         | 31 | 71         | 6  | 46         |
| 80  | 120        | 55 | 95         | 30 | 70         | 5  | 45         |
| 79  | 119        | 54 | 94         | 29 | 69         | 4  | 44         |
| 78  | 118        | 53 | 93         | 28 | 68         | 3  | 43         |
| 77  | 117        | 52 | 92         | 27 | 67         | 2  | 42         |
| 76  | 116        | 51 | 91         | 26 | 66         | 1  | 41         |

41 环以下均为 0 分。

## 二、女子 10 米气手枪 20 发、女子 10 米气步枪 20 发、女子 25 米手枪慢射

20 发，成绩评分标准：

| 分值  | 成绩<br>(环数) | 分值 | 成绩<br>(环数) | 分值 | 成绩<br>(环数) | 分值 | 成绩<br>(环数) |
|-----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|
| 100 | 138        | 75 | 113        | 50 | 88         | 25 | 63         |
| 99  | 137        | 74 | 112        | 49 | 87         | 24 | 62         |
| 98  | 136        | 73 | 111        | 48 | 86         | 23 | 61         |
| 97  | 135        | 72 | 110        | 47 | 85         | 22 | 60         |
| 96  | 134        | 71 | 109        | 46 | 84         | 21 | 59         |
| 95  | 133        | 70 | 108        | 45 | 83         | 20 | 58         |
| 94  | 132        | 69 | 107        | 44 | 82         | 19 | 57         |
| 93  | 131        | 68 | 106        | 43 | 81         | 18 | 56         |
| 92  | 130        | 67 | 105        | 42 | 80         | 17 | 55         |
| 91  | 129        | 66 | 104        | 41 | 79         | 16 | 54         |
| 90  | 128        | 65 | 103        | 40 | 78         | 15 | 53         |
| 89  | 127        | 64 | 102        | 39 | 77         | 14 | 52         |
| 88  | 126        | 63 | 101        | 38 | 76         | 13 | 51         |
| 87  | 125        | 62 | 100        | 37 | 75         | 12 | 50         |
| 86  | 124        | 61 | 99         | 36 | 74         | 11 | 49         |
| 85  | 123        | 60 | 98         | 35 | 73         | 10 | 48         |
| 84  | 122        | 59 | 97         | 34 | 72         | 9  | 47         |
| 83  | 121        | 58 | 96         | 33 | 71         | 8  | 46         |
| 82  | 120        | 57 | 95         | 32 | 70         | 7  | 45         |
| 81  | 119        | 56 | 94         | 31 | 69         | 6  | 44         |
| 80  | 118        | 55 | 93         | 30 | 68         | 5  | 43         |
| 79  | 117        | 54 | 92         | 29 | 67         | 4  | 42         |
| 78  | 116        | 53 | 91         | 28 | 66         | 3  | 41         |
| 77  | 115        | 52 | 90         | 27 | 65         | 2  | 40         |
| 76  | 114        | 51 | 89         | 26 | 64         | 1  | 39         |

39 环以下均为 0 分。

# 摔跤测试内容及评分标准

## 一、考试要求

考生按要求完成规定 3 个动作后任意选择 5 个及以上动作作为考试动作，在 12 米×12 米的标准摔跤场比赛区内进行专项站立技术考试。

考试方法：按考生相邻体重随机配对进行考试，配对的考生体重一般相差不超过 2 公斤(特殊情况除外)。连续完成站立技术，古典式为 20 秒，男子自由式为 20 秒，女子自由式为 25 秒。古典式摔跤按照“夹颈背—后倒背—揣—自选动作”，男、女自由式摔跤按照“夹颈背—穿腿—冲抱双腿—自选动作”动作顺序进行，要求：不重复使用同一个站立技术，不能左右同时使用同一个技术；自选动作不能重复使用规定动作；每完成一个动作，双方必须分开，再从起始状态下做下一个动作；要有明显的抓把、抢手动作，且每一个技术动作的使用做到清晰、规范、标准，具有完整性。符合以上测试要求的技术动作，方被视为有效技术动作。对考生在规定时间内完成有效技术动作的次数进行计数，无效技术动作不予计数。

## 二、评分方法

考试成绩以考试规定时间内完成的有效动作个数进行评分，满分为 40 分。

## 三、评分标准

摔跤 20 秒完成完整有效动作评分标准（古典式）

| 成绩（个）  | 分值   | 成绩（个） | 分值   |
|--------|------|-------|------|
| 8（含以上） | 100  | 3     | 62.5 |
| 7      | 92.5 | 2     | 55   |
| 6      | 85   | 1     | 47.5 |
| 5      | 77.5 | 0     | 0    |
| 4      | 70   |       |      |

摔跤 20 秒完成完整有效动作评分标准（男子自由式）

| 成绩（个）  | 分值   | 成绩（个） | 分值   |
|--------|------|-------|------|
| 8（含以上） | 100  | 3     | 62.5 |
| 7      | 92.5 | 2     | 55   |
| 6      | 85   | 1     | 47.5 |
| 5      | 77.5 | 0     | 0    |
| 4      | 70   |       |      |

摔跤 25 秒完成完整有效动作评分标准（女子自由式）

| 成绩（个）  | 分值   | 成绩（个） | 分值   |
|--------|------|-------|------|
| 8（含以上） | 100  | 3     | 62.5 |
| 7      | 92.5 | 2     | 55   |
| 6      | 85   | 1     | 47.5 |
| 5      | 77.5 | 0     | 0    |
| 4      | 70   |       |      |

# 跆拳道测试内容及评分标准

## 一、测试指标与分值

| 类别 | 专项技术       | 组合技术       |
|----|------------|------------|
| 指标 | 横竖叉（20 分）  | 脚靶技术（30 分） |
|    | 左右横踢（25 分） |            |
|    | 双飞（25 分）   |            |
| 分值 | 70 分       | 30 分       |

## 二、考试方法与评分标准

### （一）横竖叉（20 分）

#### 1、考试方法。

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。各项内容各侧 1 次。

#### 2、成绩测评。

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 60 秒（25 分）

#### 1、考试方法。

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，顺势另一腿横踢，重复进行。要求提膝高至胸前夹紧，脚尖自然。进行 60 秒，计完成标准次数。



## 2、成绩评定。

按完成标准次数由多到少的顺序排列，多者分高。

### （三）双飞（连续双飞） 60 秒（25 分）

#### 1、考试方法。

上体自然直立，先由一腿用横踢击高至躯干的沙包或脚靶，在回落收腿的同时另一腿空中交替一样用横踢击打沙包或脚靶，重复进行。要求两臂协调摆好，两脚不可同时着地，打击点保持在齐腰腹点的位置上。

## 2、成绩评定。

按完成标准次数由多到少的顺序排列，多者分高。

### （四）脚靶组合技术 60 秒（30 分）

#### 1、考试方法。

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）同主考官临场选三种基本技术组合。

#### 2、评分标准。

按技术动作完成标准、效果及次数排列，多者分高。

## 附评分标准表

| 横竖叉（20分） |            | 左右横踢（25分） |              | 双飞（25分） |              | 组合技术（30分） |              |
|----------|------------|-----------|--------------|---------|--------------|-----------|--------------|
| 分值       | 成绩<br>(高度) | 分值        | 成绩<br>(60"次) | 分值      | 成绩<br>(60"次) | 分值        | 成绩<br>(60"次) |
| 20       | 0          | 25        | 80           | 25      | 65           | 30        | 40           |
| 19       | 1          | 24        | 79           | 24      | 64           | 29        | 39           |
| 18       | 2          | 23        | 78           | 23      | 63           | 28        | 38           |
| 17       | 3          | 22        | 77           | 22      | 62           | 27        | 37           |
| 16       | 4          | 21        | 76           | 21      | 61           | 26        | 36           |
| 15       | 5          | 20        | 75           | 20      | 60           | 25        | 35           |
| 14       | 6          | 19        | 74           | 19      | 59           | 24        | 34           |
| 13       | 7          | 18        | 73           | 18      | 58           | 23        | 33           |
| 12       | 8          | 17        | 72           | 17      | 57           | 22        | 32           |
| 11       | 9          | 16        | 71           | 16      | 56           | 21        | 31           |
| 10       | 10         | 15        | 70           | 15      | 55           | 20        | 30           |
| 9        | 11         | 14        | 69           | 14      | 54           | 19        | 29           |
| 8        | 12         | 13        | 68           | 13      | 53           | 18        | 28           |
| 7        | 13         | 12        | 67           | 12      | 52           | 17        | 27           |
| 6        | 14         | 11        | 66           | 11      | 51           | 16        | 26           |
| 5        | 15         | 10        | 65           | 10      | 50           | 15        | 25           |
| 4        | 16         | 9         | 64           | 9       | 49           | 14        | 24           |
| 3        | 17         | 8         | 63           | 8       | 48           | 13        | 23           |
| 2        | 18         | 7         | 62           | 7       | 47           | 12        | 22           |
| 1        | 19         | 6         | 61           | 6       | 46           | 11        | 21           |
| 0        | 20         | 5         | 60           | 5       | 45           | 10        | 20           |
|          |            | 4         | 59           | 4       | 44           | 9         | 19           |
|          |            | 3         | 58           | 3       | 43           | 8         | 18           |
|          |            | 2         | 57           | 2       | 42           | 7         | 17           |
|          |            | 1         | 56           | 1       | 41           | 6         | 16           |
|          |            |           |              |         |              | 5         | 15           |
|          |            |           |              |         |              | 4         | 14           |
|          |            |           |              |         |              | 3         | 13           |
|          |            |           |              |         |              | 2         | 12           |
|          |            |           |              |         |              | 1         | 11           |

# 田径测试内容及评分标准

## 一、田径专项考试的项目设置

### （一）男子项目

100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、110 米栏（栏高 0.914 米，栏间距 8.7 米）、400 米栏（栏高 0.914 米，栏间距 35 米）、跳高、跳远、三级跳远（10 米板）、标枪（700 克）。

### （二）女子项目

100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、100 米栏（栏高 0.762 米，栏间距 8 米）、400 米栏（栏高 0.762 米、栏间距 35 米）、跳高、跳远、三级跳远（8 米板）、标枪（600 克）。

## 二、考试方法

（一）径赛项目只有 1 次考试机会，田赛中的远度跳跃和投掷项目每人均有 3 次试跳或试掷机会，以其中最好的一次成绩计算得分。高度跳跃项目每个高度有 3 次试跳机会，以最终跳过的高度计算得分。

（二）径赛项目的考试采用全自动电子计时装置计时。田赛项目考试所使用的器材重量以素质考试和专项考试的要求为准，详细器材参数以国际田联最新《田径竞赛规则》中的器材规格为准。

（三）凡参加径赛、跳跃和标枪项目考试的考生，钉鞋的鞋钉规格必须符合塑胶场地的使用要求，鞋钉突出鞋掌或鞋跟不得超过 6 毫米，鞋钉最大直径 4 毫米。

（四）专项考试的方法和规则按照国际田联最新《田径竞赛规则》和补充规定执行。

### 三、评分标准

| 100M |         |         |
|------|---------|---------|
| 分数   | 男       | 女       |
| 100  | 11.74   | 13.04   |
| 95   | 11.79   | 13.14   |
| 90   | 11.84   | 13.24   |
| 85   | 11.89   | 13.34   |
| 80   | 11.94   | 13.44   |
| 75   | 11.99   | 13.54   |
| 70   | 12.04   | 13.64   |
| 65   | 12.09   | 13.74   |
| 60   | 12.14   | 13.84   |
| 200M |         |         |
| 分数   | 男       | 女       |
| 100  | 23.84   | 27.24   |
| 95   | 23.92   | 27.34   |
| 90   | 24.00   | 27.44   |
| 85   | 24.08   | 27.54   |
| 80   | 24.16   | 27.64   |
| 75   | 24.24   | 27.74   |
| 70   | 24.32   | 27.84   |
| 65   | 24.40   | 27.94   |
| 60   | 24.48   | 28.04   |
| 400M |         |         |
| 分数   | 男       | 女       |
| 100  | 53.14   | 1'03"14 |
| 95   | 53.34   | 1'03"44 |
| 90   | 53.54   | 1'03"74 |
| 85   | 53.74   | 1'04"04 |
| 80   | 53.94   | 1'04"34 |
| 75   | 54.14   | 1'04"64 |
| 70   | 54.34   | 1'04"94 |
| 65   | 54.54   | 1'05"24 |
| 60   | 54.74   | 1'05"54 |
| 800M |         |         |
| 分数   | 男       | 女       |
| 100  | 2'05    | 2'30    |
| 95   | 2'05"50 | 2'30"50 |
| 90   | 2'06    | 2'31    |
| 85   | 2'06"50 | 2'31"50 |
| 80   | 2'07    | 2'32    |
| 75   | 2'07"50 | 2'32"50 |

|              |          |          |
|--------------|----------|----------|
| 70           | 2'08     | 2'33     |
| 65           | 2'08"50  | 2'33"50  |
| 60           | 2'09     | 2'34     |
| <b>1500M</b> |          |          |
| 分数           | 男        | 女        |
| 100          | 4'22     | 5'18     |
| 95           | 4'22"50  | 5'18"50  |
| 90           | 4'23     | 5'19     |
| 85           | 4'23"50  | 5'19"50  |
| 80           | 4'24     | 5'20     |
| 75           | 4'24"50  | 5'20"50  |
| 70           | 4'25     | 5'21     |
| 65           | 4'25"50  | 5'21"50  |
| 60           | 4'26     | 5'22     |
| <b>男子组</b>   |          |          |
| 分数           | 110 米栏/秒 | 400 米栏/秒 |
| 100          | 14.98    | 62       |
| 99           | 15.08    | 62.2     |
| 98           | 15.18    | 62.4     |
| 97           | 15.28    | 62.6     |
| 96           | 15.38    | 62.8     |
| 95           | 15.48    | 63       |
| 94           | 15.58    | 63.2     |
| 93           | 15.68    | 63.4     |
| 92           | 15.78    | 63.6     |
| 91           | 15.88    | 63.8     |
| 90           | 15.98    | 64       |
| 89           | 16.08    | 64.2     |
| 88           | 16.18    | 64.4     |
| 87           | 16.28    | 64.6     |
| 86           | 16.38    | 64.8     |
| 85           | 16.48    | 65       |
| 84           | 16.58    | 65.2     |
| 83           | 16.68    | 65.4     |
| 82           | 16.78    | 65.6     |
| 81           | 16.88    | 65.8     |
| 80           | 16.98    | 66       |
| 79           | 17.08    | 66.2     |
| 78           | 17.18    | 66.4     |
| 77           | 17.28    | 66.6     |
| 76           | 17.38    | 66.8     |
| 75           | 17.48    | 67       |

|     |   |          |
|-----|---|----------|
| 74  | 17.58   | 67.2     |
| 73  | 17.68   | 67.4     |
| 72  | 17.78   | 67.6     |
| 71  | 17.88   | 67.8     |
| 70  | 17.98   | 68       |
| 69  | 18.08   | 68.2     |
| 68  | 18.18   | 68.4     |
| 67  | 18.28   | 68.6     |
| 66  | 18.38   | 68.8     |
| 65  | 18.48   | 69       |
| 64  | 18.58   | 69.2     |
| 63  | 18.68   | 69.4     |
| 62  | 18.78   | 69.6     |
| 61  | 18.88   | 69.8     |
| 60  | 18.98   | 70       |
| 女子组 | 注：：100 米栏栏高 0.762 米，栏距 8 米。400 米栏栏高 0.762 米，栏距 35 米 |          |
| 分数  | 100 米栏/秒  | 400 米栏/秒 |
| 100 | 15.4  | 70.1     |
| 99  | 15.5  | 70.3     |
| 98  | 15.6  | 70.5     |
| 97  | 15.7  | 70.7     |
| 96  | 15.8  | 70.9     |
| 95  | 15.9  | 71.1     |
| 94  | 16  | 71.3     |
| 93  | 16.1  | 71.5     |
| 92  | 16.2  | 71.7     |
| 91  | 16.3  | 71.9     |
| 90  | 16.4  | 72.1     |
| 89  | 16.5  | 72.3     |
| 88  | 16.6  | 72.5     |
| 87  | 16.7  | 72.7     |
| 86  | 16.8  | 72.9     |
| 85  | 16.9  | 73.1     |
| 84  | 17  | 73.3     |
| 83  | 17.1  | 73.5     |
| 82  | 17.2  | 73.7     |
| 81  | 17.3  | 73.9     |
| 80  | 17.4  | 74.1     |
| 79  | 17.5  | 74.3     |
| 78  | 17.6  | 74.5     |
| 77  | 17.7  | 74.7     |
| 76  | 17.8  | 74.9     |
| 75  | 17.9  | 75.1     |

|      |                    |       |
|------|--------------------|-------|
| 74   | 18                 | 75.3  |
| 73   | 18.1               | 75.5  |
| 72   | 18.2               | 75.7  |
| 71   | 18.3               | 75.9  |
| 70   | 18.4               | 76.1  |
| 69   | 18.5               | 76.3  |
| 68   | 18.6               | 76.5  |
| 67   | 18.7               | 76.7  |
| 66   | 18.8               | 76.9  |
| 65   | 18.9               | 77.1  |
| 64   | 19                 | 77.3  |
| 63   | 19.1               | 77.5  |
| 62   | 19.2               | 77.7  |
| 61   | 19.3               | 77.9  |
| 60   | 19.4               | 78.1  |
| 跳远   | 注：3 米板             |       |
| 分数   | 男                  | 女     |
| 100  | 6.50               | 5.20  |
| 95   | 6.40               | 5.10  |
| 90   | 6.30               | 5.00  |
| 85   | 6.20               | 4.90  |
| 80   | 6.10               | 4.80  |
| 75   | 3.00               | 4.70  |
| 70   | 5.90               | 4.60  |
| 65   | 5.80               | 4.50  |
| 60   | 5.70               | 4.40  |
| 三级跳远 | 注：男子 10 米板，女子 8 米板 |       |
| 分数   | 男                  | 女     |
| 100  | 13.50              | 11.20 |
| 95   | 13.40              | 11.10 |
| 90   | 13.30              | 11.00 |
| 85   | 13.15              | 10.90 |
| 80   | 13.00              | 10.75 |
| 75   | 12.85              | 10.60 |
| 70   | 12.60              | 10.45 |
| 65   | 12.50              | 10.35 |
| 60   | 12.40              | 10.25 |
| 跳高   |                    |       |
| 分数   | 男                  | 女     |
| 100  | 1.85M              | 1.56M |
| 95   | 1.82M              | 1.53M |
| 90   | 1.79M              | 1.50M |
| 85   | 1.76M              | 1.47M |

|    |       |       |
|----|-------|-------|
| 80 | 1.73M | 1.44M |
| 75 | 1.70M | 1.42M |
| 70 | 1.67M | 1.40M |
| 65 | 1.64M | 1.38M |
| 60 | 1.61M | 1.36M |

| 标枪   |       |      |       |
|------|-------|------|-------|
| 分值/分 | 男     | 分值/分 | 女     |
| 100  | 52.00 | 100  | 34.00 |
| 95   | 51.00 | 95   | 33.00 |
| 90   | 50.00 | 90   | 32.00 |
| 85   | 49.00 | 85   | 31.50 |
| 80   | 48.00 | 80   | 31.00 |
| 75   | 47.00 | 75   | 30.50 |
| 70   | 46.00 | 70   | 30.00 |
| 65   | 45.00 | 65   | 29.50 |
| 60   | 44.20 | 60   | 29.00 |



# 跳水测试内容及评分标准

## 一、评分内容及评分标准

| 类别   | 专项技术（水上）          | 分值   |
|------|-------------------|------|
| 指标   | 1 米跳板向前团身半周（101c） | 25 分 |
|      | 1 米跳板向后团身半周（201c） | 25 分 |
|      | 1 米跳板反身团身半周（301c） | 25 分 |
|      | 1 米跳板向内团身半周（401c） | 25 分 |
| 总分值  | 100 分             |      |
| 评定标准 | 分值                |      |
| 完美   | 25 分              |      |
| 很好   | 20-24 分           |      |
| 好    | 15-19 分           |      |
| 一般   | 10-14 分           |      |
| 差    | 5-9 分             |      |
| 很差   | 1-4 分             |      |
| 失败   | 0 分               |      |

## 二、跳水专项技术（水上）考试方法及成绩评定

### （一）考试方法：

#### 1、一米跳板向前团身半周（101c）

面向泳池向前起跳躬背含胸，提臀，前划臂连接抱腿，团紧到位一次开直腿

髌，开直身体看入水点并手伸肩入水。

## 2、一米跳板向后团身半周（201c）

面向跳板背向泳池起跳最高点梗头，含胸，提膝，送臀，回臂抱腿团身，定位伸脚尖开小腿，手臂放置体前，推髌抬头看水开直身体，再次调控身体位置到位，两臂屈肘迅速在体前做并手伸拉肩入水。

## 3、一米跳板反身团身半周（301c）

面向泳池反身起跳最高点梗头，含胸，提膝，送臀，回臂抱腿团身，定位伸脚尖开小腿，手臂放置体前，推髌抬头看水开直身体，再次调控身体位置到位，两臂屈肘迅速在体前做并手伸拉肩入水。

## 4、一米跳板向内团身半周（401c）

面向跳板背向泳池向内起跳躬背含胸，提臀，前划臂连接抱腿，团紧到位一次开直腿髌，开直身体看入水点并手伸肩入水。

## （二）成绩评定标：

以上 4 个跳水专项技术动作，均以评定小组按标准的评定方法进行评定，评定小组由 3 名专业技术评委进行评定（去掉最高和最低分，取中间分数为最后成绩）

## （三）场地：

符合国际泳联设备标准规则（室内、室外）的场馆均可进行。

## 武术散打测试内容及评分标准

### 一、考试内容（2 分钟拳腿动作组合空击， 1 分钟左右高鞭腿）

（一）基本动作组合空击 2 分钟。动作要求：动作正规、协调、连贯。（80 分）其中包括：

左右直拳空击：20 分

拳法组合空击：20 分

单击腿法空击：20 分

拳腿组合空击：20 分

（二）1 分钟左右高鞭腿。考试在 8 米×8 米平地垫有 5 公分厚踏踏米上进行，脚靶两个，靶与肩高，考生在规定时间内，用规定动作（左右高鞭腿）左右脚交替踢靶中高段，动作要协调连贯，力点准确。考试成绩以考生在 1 分钟内完成动作次数。

#### 1 分钟左右高鞭腿评分标准：（20 分）

| 成绩 | 次数  | 成绩 | 次数 | 成绩 | 次数 |
|----|-----|----|----|----|----|
| 20 | 100 | 10 | 80 | 0  | 59 |
| 19 | 98  | 9  | 78 | 0  | 58 |
| 18 | 96  | 8  | 76 | 0  | 56 |
| 17 | 94  | 7  | 74 | 0  | 54 |
| 16 | 92  | 6  | 72 | 0  | 52 |
| 15 | 90  | 5  | 70 | 0  | 40 |
| 14 | 88  | 4  | 68 | 0  | 38 |
| 13 | 86  | 3  | 64 | 0  | 36 |
| 12 | 84  | 2  | 62 | 0  | 34 |
| 11 | 82  | 1  | 60 | 0  | 32 |

# 武术套路测试内容和评分标准

## 一、考核指标与所占分值

| 类别 | 专项技术 |      | 套路演练                |
|----|------|------|---------------------|
| 指标 | 正踢腿  | 腾空飞脚 | 第三套国际竞赛套路：任选一项拳术、器械 |
| 分值 | 10 分 | 10 分 | 拳术 40 分、器械 40 分     |

## 二、考试方法与评分标准

### (一) 专项技术：正踢腿

#### 1. 考试方法：

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

#### 2. 评分标准：

考评员参照正踢腿评分细则，独立对考生的技术完成情况进行评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

### 正踢腿评分细则

| 等级<br>(分值范畴)     | 评价标准                                     |
|------------------|--|
| 优<br>(10—8.6 分)  | 摆动腿挺直，其余三点（支撑腿挺直、上体正直、摆动腿脚尖触及额头）都符合技术要求。 |
| 良<br>(8.5—7.6 分) | 摆动腿挺直，其余三点（支撑腿挺直、上体正直、摆动腿脚尖触及额头）符合两点要求。  |
| 中<br>(7.5—6 分)   | 摆动腿挺直，其余三点（支撑腿挺直、上体正直、摆动腿脚尖触及额头）符合一点要求。  |
| 差<br>(6 分以下)     | 摆动腿未挺直，其余三点（支撑腿挺直、上体正直、摆动腿脚尖触及额头）均不符合要求。 |

## (二) 专项技术：腾空飞脚

### 1. 考试方法：

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

### 2. 评分标准：

考评员参照腾空飞脚评分细则，独立对考生的技术完成情况进行评定。采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

**腾空飞脚评分细则**

| 等级<br>(分值范畴)    | 评价标准                                      |
|-----------------|---|
| 优<br>(10—8.6分)  | 起跳脚先着地，其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）都符合技术要求。 |
| 良<br>(8.5—7.6分) | 起跳脚先着地，其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合两点要求。  |
| 中<br>(7.5—6分)   | 起跳脚先着地，其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合一点要求。  |
| 差<br>(6分以下)     | 起跳脚未先着地，其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）均不符合要求。 |

## (三) 第三套国际竞赛套路：任选一项拳术和器械

### 1. 考试方法：

考生任选一项拳术、器械进行测试。要求按照规定的时间在8×14米的场地上完成套路。完成套路时间：长拳类、南拳类不规定时间、太极拳类3-4分钟，

套路时间不足规定时间 5 秒（含 5 秒）扣 0.1 分，5 秒以上 10 秒以内（含 10 秒）扣 0.2 分，以此类推。

## 2. 评分标准：

考评员参照 2012 年（武术套路竞赛规则）评分细则，独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。对考生未在规定时间内完成套路，将在专项技术考评分中扣除应扣分数，演练套路不符和未完成演练套路的不予评分。

### 武术套路演练评分细则

| 等 级<br>(分 值 范 畴) | 评 价 标 准                                  |
|------------------|--|
| 优<br>(10—8.6 分)  | 动作姿势规范、方法运用合理、技术熟练、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出。  |
| 良<br>(8.5—7.6 分) | 动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏较分明、劲力较充足、风格较突出。 |
| 中<br>(7.5—6 分)   | 动作姿势基本规范、方法运用基本合理、节奏、劲力、风格一般。            |
| 差<br>(6 分以下)     | 动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练、节奏、动作不协调、劲力、风格不突出。 |

## 游泳测试内容及评分标准

### 100 游泳（100 米自由泳、100 米仰泳、100 米蛙泳、100 米蝶泳）

一、考试方法：考生按照正式的竞赛项目任选一项进行考试。按最新游泳竞赛规则进行。

#### 二、评分标准：

#### 100 米自由泳、100 米仰泳、100 米蛙泳、100 米蝶泳评分标准表

| 分值   | 男子     |        |        |        | 女子     |        |        |        |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|      | 自由泳    | 仰泳     | 蛙泳     | 蝶泳     | 自由泳    | 仰泳     | 蛙泳     | 蝶泳     |
| 100  | 1'3    | 1'13   | 1'20   | 1'11   | 1'8    | 1'18   | 1'25   | 1'16   |
| 98.3 | 1'3"5  | 1'13"5 | 1'20"5 | 1'11"5 | 1'8"5  | 1'18"5 | 1'25"5 | 1'16"5 |
| 96.7 | 1'4    | 1'14   | 1'21   | 1'12   | 1'9    | 1'19   | 1'26   | 1'17   |
| 95   | 1'4"5  | 1'14"5 | 1'21"5 | 1'12"5 | 1'9"5  | 1'19"5 | 1'26"5 | 1'17"5 |
| 93.3 | 1'5    | 1'15   | 1'22   | 1'13   | 1'10   | 1'20   | 1'27   | 1'18   |
| 91.7 | 1'5"5  | 1'15"5 | 1'22"5 | 1'13"5 | 1'10"5 | 1'20"5 | 1'27"5 | 1'18"5 |
| 90   | 1'6    | 1'16   | 1'23   | 1'14   | 1'11   | 1'21   | 1'28   | 1'19   |
| 88.3 | 1'6"5  | 1'16"5 | 1'23"5 | 1'14"5 | 1'11"5 | 1'21"5 | 1'28"5 | 1'19"5 |
| 86.7 | 1'7    | 1'17   | 1'24   | 1'15   | 1'12   | 1'22   | 1'29   | 1'20   |
| 85   | 1'7"5  | 1'17"5 | 1'24"5 | 1'15"5 | 1'12"5 | 1'22"5 | 1'29"5 | 1'20"5 |
| 83.3 | 1'8    | 1'18   | 1'25   | 1'16   | 1'13   | 1'23   | 1'30   | 1'21   |
| 81.7 | 1'8"5  | 1'18"5 | 1'25"5 | 1'16"5 | 1'13"5 | 1'23"5 | 1'30"5 | 1'21"5 |
| 80   | 1'9    | 1'19   | 1'26   | 1'17   | 1'14   | 1'24   | 1'31   | 1'22   |
| 78.3 | 1'9"5  | 1'19"5 | 1'26"5 | 1'17"5 | 1'14"5 | 1'24"5 | 1'31"5 | 1'22"5 |
| 76.7 | 1'10   | 1'20   | 1'27   | 1'18   | 1'15   | 1'25   | 1'32   | 1'23   |
| 75   | 1'10"5 | 1'20"5 | 1'27"5 | 1'18"5 | 1'15"5 | 1'25"5 | 1'32"5 | 1'23"5 |
| 73.3 | 1'11   | 1'21   | 1'28   | 1'19   | 1'16   | 1'26   | 1'33   | 1'24   |
| 71.7 | 1'11"5 | 1'21"5 | 1'28"5 | 1'20   | 1'16"5 | 1'26"5 | 1'33"5 | 1'24"5 |
| 70   | 1'12   | 1'22   | 1'29   | 1'20"5 | 1'17   | 1'27   | 1'34   | 1'25   |
| 68.3 | 1'12"5 | 1'22"5 | 1'29"5 | 1'21"5 | 1'17"5 | 1'27"5 | 1'34"5 | 1'25"5 |
| 66.7 | 1'13   | 1'23   | 1'30   | 1'22   | 1'18   | 1'28   | 1'35   | 1'26   |
| 65   | 1'13"5 | 1'23"5 | 1'30"5 | 1'22"5 | 1'18"5 | 1'28"5 | 1'35"5 | 1'26"5 |
| 63.3 | 1'14   | 1'24   | 1'31   | 1'23   | 1'19   | 1'29   | 1'36   | 1'27   |
| 61.7 | 1'14"5 | 1'24"5 | 1'31"5 | 1'23"5 | 1'19"5 | 1'29"5 | 1'36"5 | 1'27"5 |

|      |        |        |        |        |        |        |        |        |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 60   | 1'15   | 1'25   | 1'32   | 1'24   | 1'20   | 1'30   | 1'37   | 1'28   |
| 58.3 | 1'15"5 | 1'25"5 | 1'32"5 | 1'24"5 | 1'20"5 | 1'30"5 | 1'37"5 | 1'28"5 |
| 56.7 | 1'16   | 1'26   | 1'33   | 1'25   | 1'21   | 1'31   | 1'38   | 1'29   |
| 55   | 1'16"3 | 1'26"3 | 1'33"3 | 1'25"3 | 1'21"3 | 1'31"3 | 1'38"3 | 1'29"3 |
| 53.3 | 1'16"6 | 1'27"6 | 1'33"6 | 1'25"6 | 1'21"6 | 1'31"6 | 1'38"6 | 1'29"6 |
| 51.7 | 1'16"9 | 1'27"9 | 1'33"9 | 1'25"9 | 1'21"9 | 1'31"9 | 1'38"9 | 1'29"9 |
| 50   | 1'17"2 | 1'28"2 | 1'34"2 | 1'26"2 | 1'22"2 | 1'32"2 | 1'39"2 | 1'30"2 |
| 48.3 | 1'17"5 | 1'28"5 | 1'34"5 | 1'26"5 | 1'22"5 | 1'32"5 | 1'39"5 | 1'30"5 |
| 46.7 | 1'17"8 | 1'28"8 | 1'34"8 | 1'26"8 | 1'22"8 | 1'32"8 | 1'39"8 | 1'30"8 |
| 45   | 1'18"1 | 1'29"1 | 1'35"1 | 1'27"1 | 1'23"1 | 1'33"1 | 1'40"1 | 1'31"1 |
| 43.3 | 1'18"4 | 1'29"4 | 1'35"4 | 1'27"4 | 1'23"4 | 1'33"4 | 1'40"4 | 1'31"4 |
| 41.7 | 1'18"7 | 1'29"7 | 1'35"7 | 1'27"7 | 1'23"7 | 1'33"7 | 1'40"7 | 1'31"7 |
| 40   | 1'19   | 1'30   | 1'36   | 1'28   | 1'24   | 1'34   | 1'41   | 1'32   |
| 38.3 | 1'19"3 | 1'30"3 | 1'36"3 | 1'28"3 | 1'24"3 | 1'34"3 | 1'41"3 | 1'32"3 |
| 36.7 | 1'19"6 | 1'30"6 | 1'36"6 | 1'28"6 | 1'24"6 | 1'34"6 | 1'41"6 | 1'32"6 |
| 35   | 1'19"9 | 1'30"9 | 1'36"9 | 1'28"9 | 1'24"9 | 1'34"9 | 1'41"9 | 1'32"9 |
| 33.3 | 1'20"2 | 1'31"2 | 1'37"2 | 1'29"2 | 1'25"2 | 1'35"2 | 1'42"2 | 1'33"2 |
| 31.7 | 1'20"5 | 1'31"5 | 1'37"5 | 1'29"5 | 1'25"5 | 1'35"5 | 1'42"5 | 1'33"5 |
| 30   | 1'20"8 | 1'31"8 | 1'37"8 | 1'29"8 | 1'25"8 | 1'35"8 | 1'42"8 | 1'33"8 |
| 28.3 | 1'21"1 | 1'32"1 | 1'38"1 | 1'30"1 | 1'26"1 | 1'36"1 | 1'43"1 | 1'34"1 |
| 26.7 | 1'21"4 | 1'32"4 | 1'38"4 | 1'30"4 | 1'26"4 | 1'36"4 | 1'43"4 | 1'34"4 |
| 25   | 1'21"7 | 1'32"7 | 1'38"7 | 1'30"7 | 1'26"7 | 1'36"7 | 1'43"7 | 1'34"7 |
| 23.3 | 1'22   | 1'33   | 1'39   | 1'31   | 1'27   | 1'37   | 1'44   | 1'35   |
| 21.7 | 1'22"3 | 1'33"3 | 1'39"3 | 1'31"3 | 1'27"3 | 1'37"3 | 1'44"3 | 1'35"3 |
| 20   | 1'22"6 | 1'33"6 | 1'39"6 | 1'31"6 | 1'27"6 | 1'37"6 | 1'44"6 | 1'35"6 |
| 18.3 | 1'22"9 | 1'33"9 | 1'39"9 | 1'31"9 | 1'27"9 | 1'37"9 | 1'44"9 | 1'35"9 |
| 16.7 | 1'23"2 | 1'34"2 | 1'40"2 | 1'32"2 | 1'28"2 | 1'38"2 | 1'45"2 | 1'36"2 |
| 15   | 1'23"5 | 1'34"5 | 1'40"5 | 1'32"5 | 1'28"5 | 1'38"5 | 1'45"5 | 1'36"5 |
| 13.3 | 1'23"8 | 1'34"8 | 1'40"8 | 1'32"8 | 1'28"8 | 1'38"8 | 1'45"8 | 1'36"8 |
| 11.7 | 1'24"1 | 1'35"1 | 1'41"1 | 1'32"1 | 1'29"1 | 1'39"1 | 1'46"1 | 1'37"1 |
| 10   | 1'24"4 | 1'35"4 | 1'41"4 | 1'32"4 | 1'29"4 | 1'39"4 | 1'46"4 | 1'37"4 |
| 8.3  | 1'24"7 | 1'35"7 | 1'41"7 | 1'32"7 | 1'29"7 | 1'39"7 | 1'46"7 | 1'37"7 |
| 6.7  | 1'25   | 1'36   | 1'42   | 1'33   | 1'30   | 1'40   | 1'47   | 1'38   |
| 5    | 1'25"3 | 1'36"3 | 1'42"3 | 1'33"3 | 1'30"3 | 1'40"3 | 1'47"3 | 1'38"3 |
| 3.3  | 1'25"6 | 1'36"6 | 1'42"6 | 1'33"6 | 1'30"6 | 1'40"6 | 1'47"6 | 1'38"6 |
| 1.7  | 1'25"9 | 1'36"9 | 1'42"9 | 1'33"9 | 1'30"9 | 1'40"9 | 1'47"9 | 1'38"9 |



## 足球测试内容及评分标准（非守门员）

### 一、考核指标与所占分值

| 类别   | 专项素质      | 专项技术   | 实战能力 |
|------|-----------|--------|------|
| 考核指标 | 5X25 米折返跑 | 运球绕杆射门 | 比赛   |
| 分值   | 20 分      | 30 分   | 50 分 |

### 二、考试方法与评分标准

#### （一）5\*25 米折返跑

##### 1、考试方法：

考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米、25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试一次。

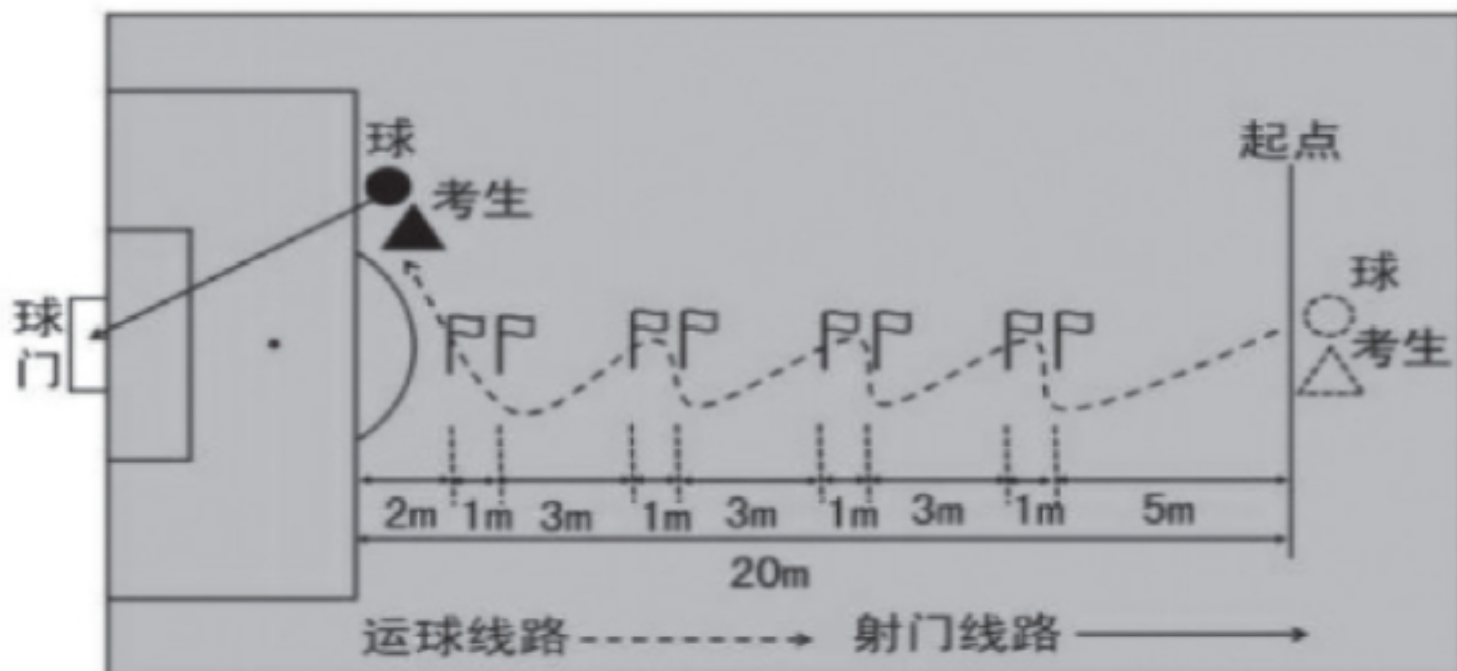
##### 2、评分表如下：

| 分值 | 成绩（秒） |      | 分值 | 成绩（秒） |      |
|----|-------|------|----|-------|------|
|    | 男     | 女    |    | 男     | 女    |
| 20 | 33.0  | 35.0 | 9  | 34.1  | 36.1 |
| 19 | 33.1  | 35.1 | 8  | 34.2  | 36.2 |
| 18 | 33.2  | 35.2 | 7  | 34.3  | 36.3 |
| 17 | 33.3  | 35.3 | 6  | 34.4  | 36.4 |
| 16 | 33.4  | 35.4 | 5  | 34.5  | 36.5 |
| 15 | 33.5  | 35.5 | 4  | 34.6  | 36.6 |
| 14 | 33.6  | 35.6 | 3  | 34.7  | 36.7 |
| 13 | 33.7  | 35.7 | 2  | 34.8  | 36.8 |
| 12 | 33.8  | 35.8 | 1  | 34.9  | 36.9 |
| 11 | 33.9  | 35.9 |    |       |      |
| 10 | 34.0  | 36.0 |    |       |      |

## （二）运球过杆射门

### 1、考试方法：

如下图所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线 2 米处起，沿 20 米垂线共插置 8 根标志杆。考生将在指定区域内完成 10 次脚面颠球（脚触球开始计时），然后运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出或弹回，身体未从杆旁绕过而将杆撞倒，均属无效，不计成绩。每人测试 3 次，取最好一次成绩。



运球过杆射门示意图

## 2、运球过杆射门评分标准：

| 分值 | 成绩（秒） |      | 分值 | 成绩（秒） |      |
|----|-------|------|----|-------|------|
|    | 男     | 女    |    | 男     | 女    |
| 30 | 13.0  | 15.0 | 15 | 16.0  | 18.0 |
| 29 | 13.2  | 15.2 | 14 | 16.2  | 18.2 |
| 28 | 13.4  | 15.4 | 13 | 16.4  | 18.4 |
| 27 | 13.6  | 15.6 | 12 | 16.6  | 18.6 |
| 26 | 13.8  | 15.8 | 11 | 16.8  | 18.8 |
| 25 | 14.0  | 16.0 | 10 | 17.0  | 19.0 |
| 24 | 14.2  | 16.2 | 9  | 17.2  | 19.2 |
| 23 | 14.4  | 16.6 | 8  | 17.4  | 19.4 |
| 22 | 14.6  | 16.6 | 7  | 17.6  | 19.6 |
| 21 | 14.8  | 16.8 | 6  | 17.8  | 19.8 |
| 20 | 15.0  | 17.0 | 5  | 18.0  | 20.0 |
| 19 | 15.2  | 17.2 | 4  | 18.2  | 20.2 |
| 18 | 15.4  | 17.4 | 3  | 18.4  | 20.4 |
| 17 | 15.6  | 17.6 | 2  | 18.6  | 20.6 |
| 16 | 15.8  | 17.8 | 1  | 18.8  | 20.8 |

## （三）实战能力

### 1、考试方法：视考生人数分队进行比赛

2、评分标准：考评员参照实战能力评分细则，独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，分数不多可到小数点后 1 位。根据等级得分成 5 得出总分。

### 足球实战能力评分细则：

| 等级<br>(分值范围)  | 评价标准  |
|---------------|---|
| 优 (10-8.6 分)  | 战术意识水平表现突出，攻小职责完成很好，具很好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强、心理状态稳定。     |
| 良 (8.5-7.6 分) | 战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用较合理，完成动作较规范；比赛作风良好、心理状态稳定。 |
| 中 (7.5-6 分)   | 战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般，阅读比赛能力一般；对抗情况下技术动作运用基本合理，完成动作基本规范；比赛作风较好、心理状态有波动。 |
| 差 (6 分以下)     | 战术意识水平表现差，攻守职责不清楚，不具有基本阅读比赛的能力；对抗情况下技术动作运用不合理，完成动作不规范；比赛作风一般、心理状态不稳定。 |