

2021 年合肥师范学院对口招生（体育教育/体能训练专业） 专业课考试标准

一、考试科目满分 100 分

考生可从田径、篮球、乒乓球、武术套路、健美操、足球（不含守门员）、羽毛球、体育舞蹈、手球（不含守门员）中任选一项参加考试。报考足球和手球守门员项目考生按照非守门员内容测试。

二、专项测试方法

田径

1) 凡报考田径专项的考生只能在 100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、3000 米（女）、5000 米（男）、110 米栏、100 米栏、400 米栏、跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪、链球、全能和 10000 米（男）场地竞走、5000 米（女）场地竞走中选择一个项目进行考试。

2) 径赛项目测试采用一次性比赛，记取成绩换算成得分。记取成绩采用电动计时或手计时。采用手计时，每道必须由三名计时员记取成绩，所计成绩中间值或相同值为最终成绩。

3) 径赛项目测试，只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格，之后一名或多名考生每次起跑犯规均将被取消该单项的比赛资格。

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

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

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

田径 测试采用的栏架高度

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

田径 投掷项目测试所使用器材的重量

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

(二) 评分标准

表 1-1 田径 男子径赛手计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	5000 米	110 米栏	400 米栏	10000 米竞走
100	10.64	21.68	49.21	1:51.57	3:51.9	14:35.0	14.44	53.75	43:35.0
99	10.65	21.70	49.26	1:52.15	3:52.5	14:36.0	14.45	53.80	43:40.0
98	10.66	21.72	49.31	1:52.73	3:53.1	14:37.0	14.46	53.85	43:45.0
97	10.67	21.74	49.36	1:53.32	3:53.7	14:38.0	14.47	53.90	43:50.0
96	10.68	21.76	49.41	1:53.91	3:54.3	14:39.0	14.48	53.95	43:55.0
95	10.69	21.78	49.46	1:54.50	3:54.9	14:40.0	14.49	54.00	44:00.0
94	10.71	21.84	49.59	1:54.83	3:55.6	14:43.5	14.54	54.23	44:11.0
93	10.73	21.90	49.72	1:55.16	3:56.3	14:47.0	14.59	54.46	44:22.0
92	10.75	21.96	49.85	1:55.49	3:57.0	14:50.5	14.64	54.69	44:33.0
91	10.77	22.02	49.98	1:55.82	3:57.7	14:54.0	14.69	54.92	44:44.0
90	10.79	22.09	50.11	1:56.15	3:58.4	14:57.5	14.74	55.15	44:55.0
89	10.82	22.16	50.25	1:56.48	3:59.2	15:01.0	14.80	55.38	45:06.0
88	10.85	22.23	50.39	1:56.81	4:00.0	15:04.5	14.86	55.61	45:17.0
87	10.88	22.30	50.53	1:57.14	4:00.8	15:08.0	14.91	55.84	45:28.0
86	10.91	22.37	50.67	1:57.48	4:01.6	15:11.6	14.96	56.08	45:40.0
85	10.94	22.44	50.81	1:57.82	4:02.4	15:15.2	15.02	56.32	45:52.0
84	10.97	22.51	50.95	1:58.16	4:03.2	15:18.8	15.08	56.56	46:04.0
83	11.00	22.58	51.09	1:58.50	4:04.0	15:22.4	15.14	56.80	46:16.0
82	11.03	22.65	51.23	1:58.84	4:04.8	15:26.0	15.20	57.04	46:28.0
81	11.06	22.72	51.37	1:59.18	4:05.6	15:29.6	15.26	57.28	46:40.0
80	11.10	22.80	51.51	1:59.52	4:06.4	15:33.2	15.32	57.52	46:52.0
79	11.14	22.88	51.65	1:59.86	4:07.2	15:36.8	15.38	57.76	47:04.0
78	11.18	22.96	51.80	2:00.20	4:08.0	15:40.4	15.44	58.00	47:16.0
77	11.22	23.04	51.95	2:00.54	4:08.8	15:44.1	15.51	58.25	47:29.0
76	11.26	23.12	52.10	2:00.88	4:09.6	15:47.8	15.58	58.50	47:42.0
75	11.30	23.20	52.25	2:01.22	4:10.5	15:51.5	15.65	58.75	47:55.0
74	11.34	23.28	52.40	2:01.56	4:11.4	15:55.2	15.72	59.00	48:08.0
73	11.38	23.36	52.55	2:01.90	4:12.3	15:58.9	15.79	59.25	48:21.0
72	11.42	23.44	52.70	2:02.24	4:13.2	16:02.6	15.86	59.50	48:34.0
71	11.46	23.52	52.85	2:02.58	4:14.1	16:06.3	15.93	59.75	48:47.0

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	5000 米	110 米栏	400 米栏	10000 米竞走
70	11.50	23.60	53.00	2:03.00	4:15.0	16:10.0	16.00	1:00.00	49:00.0
69	11.53	23.65	53.11	2:03.42	4:15.8	16:12.0	16.06	1:00.26	49:09.0
68	11.56	23.70	53.22	2:03.85	4:16.6	16:14.0	16.12	1:00.56	49:18.0
67	11.59	23.75	53.33	2:04.28	4:17.5	16:16.0	16.18	1:00.76	49:27.0
66	11.62	23.80	53.44	2:04.71	4:18.3	16:18.0	16.24	1:01.06	49:36.0
65	11.65	23.85	53.55	2:05.14	4:19.1	16:20.0	16.30	1:01.26	49:45.0
64	11.68	23.91	53.66	2:05.56	4:19.9	16:22.0	16.36	1:01.56	49:54.0
63	11.71	23.97	53.77	2:05.98	4:20.8	16:24.0	16.42	1:01.86	50:03.0
62	11.74	24.03	53.88	2:06.41	4:21.6	16:26.0	16.48	1:02.06	50:12.0
61	11.77	24.09	53.99	2:06.84	4:22.4	16:28.0	16.54	1:02.36	50:21.0
60	11.80	24.15	54.10	2:07.27	4:23.3	16:30.0	16.60	1:02.56	50:30.0

表 1-2 田径 男子田赛评分表 单位：米

分值	跳高	撑竿跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
100	2.05	4.90	7.40	15.65	16.50	51.10	67.60
99	2.04	4.88	7.38	15.59	16.44	50.80	67.30
98	2.03	4.86	7.36	15.53	16.38	50.50	67.00
97	2.02	4.84	7.34	15.47	16.32	50.20	66.70
96	2.01	4.82	7.32	15.41	16.26	49.90	66.40
95	2.00	4.80	7.30	15.35	16.20	49.60	66.10
94	1.99	4.78	7.28	15.29	16.06	49.15	65.60
93	1.98	4.76	7.26	15.23	15.92	48.70	65.10
92	\	4.74	7.24	15.17	15.78	48.25	64.60
91	1.97	4.72	7.22	15.11	15.64	47.79	64.10
90	1.96	4.70	7.20	15.05	15.50	47.33	63.60
89	\	4.68	7.18	14.99	15.36	46.87	63.10
88	1.95	4.65	7.15	14.93	15.22	46.41	62.60
87	1.94	4.62	7.12	14.87	15.08	45.95	62.10
86	\	4.59	7.09	14.80	14.94	45.49	61.60

分值	跳高	撑竿跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
85	1.93	4.56	7.06	14.73	14.80	45.03	61.00
84	1.92	4.53	7.03	14.66	14.66	44.57	60.40
83	\	4.50	7.00	14.59	14.51	44.11	59.80
82	1.91	4.47	6.97	14.52	14.36	43.64	59.20
81	\	4.44	6.94	14.45	14.21	43.17	58.60
80	1.90	4.40	6.90	14.38	14.06	42.70	58.00
79	\	4.36	6.86	14.31	13.91	42.23	57.40
78	1.89	4.32	6.82	14.24	13.76	41.76	56.70
77	1.88	4.28	6.78	14.16	13.61	41.29	56.00
76	\	4.24	6.74	14.08	13.46	40.82	55.30
75	1.87	4.20	6.70	14.00	13.30	40.35	54.60
74	1.86	4.16	6.66	13.92	13.14	39.88	53.90
73	\	4.12	6.62	13.84	12.98	39.41	53.20
72	1.85	4.08	6.58	13.76	12.82	38.94	52.50
71	1.84	4.04	6.54	13.68	12.66	38.47	51.80
70	1.83	4.00	6.50	13.60	12.50	38.00	51.00
69	1.82	3.99	6.48	13.56	12.45	37.80	50.60
68	1.81	3.98	6.46	13.52	12.40	37.60	50.20
67	\	3.97	6.44	13.48	12.35	37.40	49.80
66	1.80	3.96	6.42	13.44	12.30	37.20	49.40
65	1.79	3.95	6.40	13.40	12.25	37.00	49.00
64	\	3.94	6.38	13.36	12.20	36.80	48.60
63	1.78	3.93	6.36	13.32	12.15	36.60	48.20
62	1.77	3.92	6.34	13.28	12.10	36.40	47.80
61	1.76	3.91	6.32	13.24	12.05	36.20	47.40
60	1.75	3.90	6.30	13.20	12.00	36.00	47.00

表 1-3 田径 女子径赛手计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	3000 米	100 米栏	400 米栏	5000 米竞走
100	12.04	25.08	56.41	2:10.30	4:26.0	9:42.5	14.04	59.86	24:30.0
99	12.05	25.10	56.56	2:10.80	4:27.0	9:44.0	14.05	1:00.06	24:35.0
98	12.06	25.12	56.71	2:11.30	4:28.0	9:45.5	14.06	1:00.26	24:40.0
97	12.07	25.14	56.86	2:11.80	4:29.0	9:47.0	14.07	1:00.46	24:45.0
96	12.08	25.16	57.01	2:12.30	4:30.0	9:48.5	14.08	1:00.66	24:50.0
95	12.09	25.18	57.16	2:12.80	4:31.0	9:50.0	14.09	1:00.86	24:55.0
94	12.11	25.24	57.38	2:13.30	4:32.3	9:52.7	14.14	1:01.06	25:01.1
93	12.13	25.30	57.60	2:13.80	4:33.7	9:55.4	14.19	1:01.26	25:07.2
92	12.15	25.36	57.82	2:14.40	4:35.0	9:58.1	14.24	1:01.46	25:13.3
91	12.17	25.42	58.04	2:14.90	4:36.4	10:00.8	14.29	1:01.66	25:19.4
90	12.19	25.48	58.27	2:15.40	4:37.7	10:03.5	14.34	1:01.86	25:25.5
89	12.21	25.55	58.50	2:15.90	4:39.1	10:06.2	14.39	1:02.06	25:31.6
88	12.23	25.62	58.73	2:16.40	4:40.4	10:08.9	14.44	1:02.26	25:37.7
87	12.25	25.69	58.96	2:17.00	4:41.8	10:11.6	14.49	1:02.46	25:43.8
86	12.27	25.76	59.19	2:17.50	4:43.2	10:14.4	14.54	1:02.66	25:50.0
85	12.29	25.83	59.42	2:18.00	4:44.5	10:17.2	14.59	1:02.86	25:56.2
84	12.32	25.90	59.65	2:18.50	4:45.9	10:20.0	14.64	1:03.16	26:02.4
83	12.35	25.97	59.86	2:19.10	4:47.2	10:22.8	14.69	1:03.46	26:08.6
82	12.38	26.04	1:00.16	2:19.60	4:48.6	10:25.6	14.74	1:03.76	26:14.8
81	12.41	26.12	1:00.36	2:20.10	4:50.0	10:28.4	14.80	1:04.06	26:21.0
80	12.44	26.20	1:00.56	2:20.70	4:51.3	10:31.2	14.86	1:04.36	26:27.2
79	12.47	26.28	1:00.86	2:21.20	4:52.7	10:34.0	14.92	1:04.66	26:33.4
78	12.50	26.36	1:01.06	2:21.70	4:54.0	10:36.8	14.98	1:05.01	26:39.6
77	12.53	26.44	1:01.36	2:22.20	4:55.4	10:39.7	15.04	1:05.36	26:45.9
76	12.56	26.52	1:01.56	2:22.80	4:56.8	10:42.6	15.10	1:05.56	26:52.2
75	12.60	26.60	1:01.76	2:23.30	4:58.1	10:45.5	15.16	1:05.71	26:58.5
74	12.64	26.68	1:02.06	2:23.80	4:59.5	10:48.4	15.22	1:05.96	27:04.8
73	12.68	26.76	1:02.26	2:24.40	5:00.9	10:51.3	15.29	1:06.21	27:11.1
72	12.72	26.84	1:02.56	2:24.90	5:02.3	10:54.2	15.36	1:06.51	27:17.4
71	12.76	26.92	1:02.76	2:25.50	5:03.6	10:57.1	15.43	1:06.76	27:23.7
70	12.80	27.00	1:03.00	2:26.00	5:05.0	11:00.0	15.50	1:07.00	27:30.0

续表 1-3 田径 女子径赛手计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	3000 米	100 米栏	400 米栏	5000 米竞走
69	12.82	27.06	1:03.17	2:26.30	5:05.8	11:01.0	15.54	1:07.27	27:34.0
68	12.85	27.12	1:03.33	2:26.60	5:06.7	11:02.0	15.58	1:07.53	27:38.0
67	12.88	27.18	1:03.50	2:26.90	5:07.5	11:03.0	15.62	1:07.80	27:42.0
66	12.91	27.24	1:03.67	2:27.20	5:08.3	11:04.0	15.66	1:08.07	27:46.0
65	12.94	27.30	1:03.83	2:27.50	5:09.1	11:05.0	15.70	1:08.33	27:50.0
64	12.97	27.36	1:04.00	2:27.80	5:10.0	11:06.0	15.74	1:08.60	27:54.0
63	13.00	27.42	1:04.17	2:28.10	5:10.8	11:07.0	15.78	1:08.87	27:58.0
62	13.03	27.48	1:04.33	2:28.40	5:11.6	11:08.0	15.82	1:09.13	28:02.0
61	13.06	27.54	1:04.50	2:29.00	5:12.5	11:09.0	15.86	1:09.40	28:06.0
60	13.09	27.60	1:04.67	2:29.40	5:13.3	11:10.0	15.90	1:09.67	28:10.0

表 1-4 田径 女子田赛评分表 单位：米

分值	跳高	撑竿跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
100	1.80	3.65	5.95	12.75	15.80	53.00	53.50
99	1.79	3.64	5.93	12.70	15.70	52.60	53.20
98	1.78	3.63	5.91	12.65	15.60	52.20	52.90
97	1.77	3.62	5.89	12.60	15.50	51.80	52.60
96	1.76	3.61	5.87	12.55	15.40	51.40	52.30
95	1.75	3.60	5.85	12.50	15.30	51.00	52.00
94	1.74	3.59	5.83	12.45	15.20	50.53	51.45
93	1.73	3.58	5.81	12.40	15.10	50.06	50.90
92	\	3.57	5.79	12.35	15.00	49.59	50.35
91	1.72	3.55	5.77	12.30	14.90	49.12	49.80
90	1.71	3.53	5.75	12.25	14.80	48.65	49.25
89	1.70	3.51	5.73	12.20	14.69	48.18	48.70
88	\	3.49	5.71	12.15	14.58	47.71	48.15
87	1.69	3.47	5.69	12.10	14.47	47.24	47.60
86	1.68	3.45	5.67	12.04	14.36	46.76	47.04
85	\	3.43	5.65	11.98	14.25	46.28	46.48

分值	跳高	撑竿跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
84	1.67	3.41	5.63	11.92	14.14	45.80	45.92
83	1.66	3.39	5.61	11.86	14.03	45.32	45.36
82	\	3.36	5.59	11.80	13.92	44.84	44.80
81	1.65	3.33	5.56	11.74	13.81	44.36	44.24
80	1.64	3.30	5.53	11.68	13.70	43.88	43.68
79	\	3.27	5.50	11.62	13.58	43.40	43.12
78	1.63	3.24	5.47	11.56	13.46	42.92	42.56
77	1.62	3.21	5.44	11.49	13.34	42.43	41.99
76	1.61	3.18	5.41	11.42	13.22	41.94	41.42
75	1.60	3.15	5.38	11.35	13.10	41.45	40.85
74	1.59	3.12	5.35	11.28	12.98	40.96	40.28
73	\	3.09	5.32	11.21	12.86	40.47	39.71
72	1.58	3.06	5.28	11.14	12.74	39.98	39.14
71	1.57	3.03	5.24	11.07	12.62	39.49	38.57
70	1.56	3.00	5.20	11.00	12.50	39.00	38.00
69	\	2.99	5.19	10.96	12.43	38.74	37.74
68	1.55	2.98	5.18	10.92	12.36	38.48	37.48
67	\	2.97	5.17	10.88	12.29	38.22	37.22
66	1.54	2.96	5.16	10.84	12.22	37.96	36.96
65	\	2.95	5.15	10.79	12.15	37.70	36.70
64	1.53	2.94	5.13	10.74	12.07	37.44	36.44
63	\	2.93	5.11	10.69	11.99	37.18	36.18
62	1.52	2.92	5.09	10.64	11.91	36.92	35.92
61	\	2.91	5.07	10.59	11.83	36.66	35.66
60	1.51	2.90	5.05	10.54	11.75	36.40	35.40

篮球

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		专项技能
测试指标	助跑摸高	投篮	多种变向运球上篮	比赛
分值	20分	20分	20分	40分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 助跑摸高

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

(2) 评分标准：见表 3-1。

表 3-1 篮球 助跑摸高评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
20.00	3.45	3.00	14.30	3.26	2.81	8.60	3.07	2.62
19.70	3.44	2.99	14.00	3.25	2.80	8.30	3.06	2.61
19.40	3.43	2.98	13.70	3.24	2.79	8.00	3.05	2.60
19.10	3.42	2.97	13.40	3.23	2.78	7.70	3.04	2.59
18.80	3.41	2.96	13.10	3.22	2.77	7.40	3.03	2.58
18.50	3.40	2.95	12.80	3.21	2.76	7.10	3.02	2.57
18.20	3.39	2.94	12.50	3.20	2.75	6.80	3.01	2.56
17.90	3.38	2.93	12.20	3.19	2.74	6.50	3.00	2.55
17.60	3.37	2.92	11.90	3.18	2.73	6.20	2.98	2.54
17.30	3.36	2.91	11.60	3.17	2.72	5.90	2.96	2.53
17.00	3.35	2.90	11.30	3.16	2.71	5.60	2.94	2.52
16.70	3.34	2.89	11.00	3.15	2.70	5.30	2.92	2.51
16.40	3.33	2.88	10.70	3.14	2.69	5.00	2.90	2.50
16.10	3.32	2.87	10.40	3.13	2.68	4.70	2.88	2.48
15.80	3.31	2.86	10.10	3.12	2.67	4.40	2.86	2.46

15.50	3.30	2.85	9.80	3.11	2.66	4.10	2.84	2.44
15.20	3.29	2.84	9.50	3.10	2.65	3.80	2.82	2.42
14.90	3.28	2.83	9.20	3.09	2.64	3.50	2.80	2.40
14.60	3.27	2.82	8.90	3.08	2.63	0	2.80 以 下	2.40 以 下

（二）专项技术

1. 投篮

（1）测试方法：以篮圈中心投影点为中心，5米为半径画弧，考生在弧线外进行1分钟自投自抢，投篮方式不限，记投中次数。每人测两次，取其中一次最佳成绩。投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投篮投中无效。

（2）评分标准：见表3-2。

表3-2 篮球 投篮评分表

男女成绩 (个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

2. 多种变向运球上篮

（1）测试方法：考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，以考生起跑开始计时，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样动作再重复一次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线，考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停表。（如图3-1所示）篮球场地上的标志①、②、③为以40厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为6米、到边线的距离为2米。②在中线上并到中圈中心距离为2.8米。要求考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。运球后转身时不得持球转身，否则计时加0.5秒。考生在运球行进过程中不得违例，每次违例计时追加1秒。胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错1次计时追加1秒。原则上考生左右手各上篮两次，若违反规则，错一次追加0.5秒。每人测试二次，取其中一次最佳成绩。

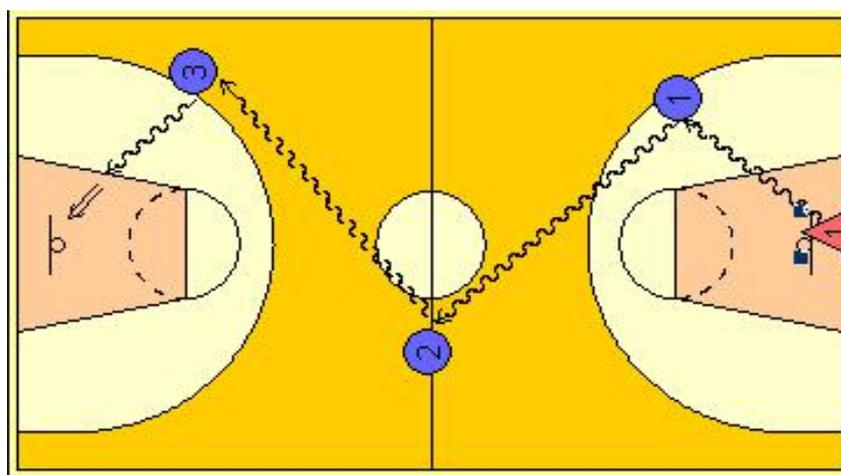


图3-1 多种变向运球上篮示意图

(2) 评分标准：见表 3-3。

表 3-3 篮球 多种变向运球上篮评分表

分 值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.00	35.00	38.00	14.00	42.50	45.50	8.00	52.00	53.00
19.60	35.50	38.50	13.60	43.00	46.00	7.60	53.00	54.00
19.20	36.00	39.00	13.20	43.50	46.50	7.20	54.00	55.00
18.80	36.50	39.50	12.80	44.00	47.00	6.80	55.00	56.00
18.40	37.00	40.00	12.40	44.50	47.50	6.40	56.00	57.00
18.00	37.50	40.50	12.00	45.00	48.00	6.00	57.00	58.00
17.60	38.00	41.00	11.60	45.50	48.50	5.60	58.00	59.00
17.20	38.50	41.50	11.20	46.00	49.00	5.20	59.00	60.00
16.80	39.00	42.00	10.80	46.50	49.50	4.80	60.00	61.00
16.40	39.50	42.50	10.40	47.00	50.00	4.40	61.00	62.00
16.00	40.00	43.00	10.00	47.50	50.50	4.00	62.00	63.00
15.60	40.50	43.50	9.60	48.00	51.00	0	62.00 以上	63.00 以上
15.20	41.00	44.00	9.20	49.00	51.50			
14.80	41.50	44.50	8.80	50.00	52.00			
14.40	42.00	45.00	8.40	51.00	52.50			

(三) 专项技能

1. 测试方法：按照篮球比赛规则，各院校结合实际情况自定。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分表 3-4，从动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面，独立对考生进行综合评定。所打分数小数点保留 1 位。

表 3-4 篮球专项技能评分表

等级	优	良	中	差
分值	40-35 分	34—28 分	27—16 分	15-0 分
标准	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。	动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。	动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。	动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

乒乓球

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术	专项技能
测试指标	四米平行往返摸球台	立定跳远	下旋转上旋 1/2 台走动攻（拉）	比赛
分值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 四米平行往返摸球台

1) 测试方法：在四米距离用并步或滑步（采用交叉步移动无效）左右移动，同时单手触摸球台 30 次（手扶球台开始），记录所需的时间。

2) 评分标准：见表 4-1。

表 4-1 乒乓球 四米平行往返摸球台评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	30"-30"9	35"-35"9	10	40"-40"9	45"-45"9
19	31"-31"9	36"-36"9	9	41"-41"9	46"-46"9
18	32"-32"9	37"-37"9	8	42"-42"9	47"-47"9
17	33"-33"9	38"-38"9	7	43"-43"9	48"-48"9
16	34"-34"9	39"-39"9	6	44"-44"9	49"-49"9
15	35"-35"9	40"-40"9	5	45"-45"9	50"-50"9
14	36"-36"9	41"-41"9	3	46"-46"9	51"-51"9
13	37"-37"9	42"-42"9	1	47"-47"9	52"-52"9
12	38"-38"9	43"-43"9	0	48"以上	53"以上
11	39"-39"9	44"-44"9			

2. 立定跳远（20 分）：每人连续跳 2 次，取其中一次最好成绩。

表 4-2 立定跳远评分标准

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女
20	3.15	2.35	9	2.60	1.80
19	3.10	2.30	8	2.55	1.75
18	3.05	2.25	7	2.50	1.70
17	3.00	2.20	6	2.45	1.65
16	2.95	2.15	5	2.40	1.60
15	2.90	2.10	4	2.35	1.58
14	2.85	2.05	3	2.30	1.55
13	2.80	2.00	2	2.25	1.50
12	2.75	1.95	1	2.20	1.48
11	2.70	1.90	0	低于 2.20	低于 1.48
10	2.65	1.85			

(二) 专项技术

1. 测试方法：考生在侧身位正手发下旋球后，将对方回搓到反手位 1/2 台的下旋球，侧身使用正手将球拉起，然后继续使用正手以中等力量在反手位 1/2 台区域内不定点的连续走位攻（拉），不得轻打（拉），否则算失分。

2. 评分标准：每个球连续攻（拉）十板以上者为成功一次，得 1 分。每个考生有 20 个球的机会，累计得分为最后成绩。

(三) 专项技能

1. 测试方法：分别组织男女考生进行比赛，5 人以下（含 5 人）采用单循环决出名次；5 人以上采用分组单循环再交叉淘汰的方法决出名次。比赛采用三局两胜制，每局 11 分，决胜局采用关键球，9:9 开始。

2. 评分标准：

$$\text{比赛成绩} = \frac{N - R + 1}{N} \times 30 + 10, \text{ 其中 } N \text{ 为该专项考试人数, } R \text{ 为比赛名次。}$$

注：若 N 小于 2，无法比赛，该项成绩按 28 分计。

武术套路

一、测试指标及所占分值

类别	专项素质	基本技术		专项套路
测试指标	立定跳远	正踢腿	腾空飞脚	拳术或器械 任选一套
分值	20分	15分	15分	50分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 立定跳远

(1) 测试方法：两脚原地站立起跳，不能有预跳或踩线，以身体任何部位着地最近点为测量点，每人测量两次，记其中一次最佳成绩。

(2) 评分标准（表 7-1、表 7-2）

表 7-1 立定跳远评分表（男）

分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)
20.0	300	15.6	278	11.2	256	6.8	234
19.8	299	15.4	277	11.0	255	6.6	233
19.6	298	15.2	276	10.8	254	6.4	237
19.4	297	15	275	10.6	253	6.2	236
19.2	296	14.8	274	10.4	252	6.0	235
19.0	295	14.6	273	10.2	251	5.8	234
18.8	294	14.4	272	10.0	250	5.6	233
18.6	293	14.2	271	9.8	249	5.4	232
18.4	292	14.0	270	9.6	248	5.2	231
18.2	291	13.8	269	9.4	247	5.0	230
18.0	290	13.6	268	9.2	246	4.8	229
17.8	289	13.4	267	9.0	245	4.6	228
17.6	288	13.2	266	8.8	244	4.4	227
17.4	287	13.0	265	8.6	243	4.2	226
17.2	286	12.8	264	8.4	242	4.0	225
17.0	285	12.6	263	8.2	241	3.8	224

续表 7-1 立定跳远评分表（男）

分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)
16.8	284	12.4	262	8.0	240	3.6	223
16.6	283	12.2	261	7.8	239	3.4	222
16.4	282	12.0	260	7.6	238	3.2	221
16.2	281	11.8	259	7.4	237	3.0	220
16.0	280	11.6	258	7.2	236	—	—
15.8	279	11.4	257	7.0	235	—	—

表 7-2 立定跳远评分表（女）

分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)
20.0	240	15.8	219	11.8	199	7.8	179
19.8	239	15.6	218	11.6	198	7.6	178
19.6	238	15.4	217	11.4	197	7.4	177
19.4	237	15.2	216	11.2	196	7.2	176
19.2	236	15.0	215	11.0	195	7.0	175
19.0	235	14.8	214	10.8	194	6.8	174
18.8	234	14.6	213	10.6	193	6.6	173
18.6	233	14.4	212	10.4	192	6.4	172
18.4	232	14.2	211	10.2	191	6.2	171
18.2	231	14.0	210	10.0	190	6.0	170
18.0	230	13.8	209	9.8	189	5.8	169
17.8	229	13.6	208	9.6	188	5.6	168
17.6	228	13.4	207	9.4	187	5.4	167
17.4	227	13.2	206	9.2	186	5.2	166
17.2	226	13.0	205	9.0	185	5.0	165
17.0	225	12.8	204	8.8	184	4.8	164
16.8	224	12.6	203	8.6	183	4.6	163
16.6	223	12.4	202	8.4	182	4.4	162
16.4	222	12.2	201	8.2	181	4.2	161
16.2	221	12.0	200	8.0	180	4.0	160
16.0	220	—	—	—	—	—	—

(二) 专项技术

1. 正踢腿

(1) 测试方法：身体正直，挺胸、收腹、立腰。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表（表 7-3），独立对考生的技术完成情况进行评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。最后得分乘以 1.5。

表 7-3 正踢腿评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）都符合技术要求。	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合两点。	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合一点。	凡摆动腿未挺膝伸直，或摆动腿挺膝伸直其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）均不符合。

2. 腾空飞脚

(1) 测试方法：在空中，左腿屈膝收控于腹前；右腿在空中踢摆时，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表（表 7-4），独立对考生的技术完成情况进行评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。最后得分乘以 1.5。

表 7-4 腾空飞脚评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝脚尖绷直，连续击掌、拍脚声音响亮，击响腿脚尖过肩）符合三点技术要求。	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝脚尖绷直，连续击掌、拍脚声音响亮，击响腿脚尖过肩）符合两点技术要求。	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝脚尖绷直，连续击掌、拍脚声音响亮，击响腿脚尖过肩）符合一点技术要求。	凡起跳脚未先着地，且其余三点（左腿屈膝脚尖绷直，连续击掌、拍脚声音响亮，击响腿脚尖过肩）均不符合技术要求。

(三) 实战能力

(1) 测试方法：考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术或器械进行测试。要求按照规定的时间在 8×14 米的场地上完成套路。

规定拳种包括：长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、

翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳、戳脚。器械包括：长器械、短器械、双器械、软器械等。

完成套路时间：

①太极拳及太极器械：1分30秒—2分钟；

②其它拳术及器械：不少于1分钟。

(2)评分标准：考评员参照实战评分表(表7-5)，独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。所打分数至多可到小数点后1位。

对考生未在规定时间内完成套路，将在专项技术考评分中扣除应扣分数。太极拳及太极器械类套路时间不足或超出规定时间5秒(含5秒)扣1，5秒以上10秒以内(含10秒)扣2，以此类推。其它拳术及器械套路时间不足规定时间2秒(含2秒)扣1，2秒以上4秒以内(含4秒)扣2，以此类推。

表7-5 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	50-42分	41—31分	30—20分	19-0分
标准	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	动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出	动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般	动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出

健美操

一、测试指标及所占分值

类别	专项素质				专项技能
测试指标	仰卧起坐	(女)桥 (男)俯卧撑	直角支撑 转体 360°	竖叉	自编成套动作一套
分值	15分	15分	15分	15分	40分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

仰卧起坐：受测者全身仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以便固定下肢。受试者起坐时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必面触垫。

俯卧撑：身体必须保持从肩膀到脚踝成一条直线，双臂应该放在胸部位置，两手相距略宽于肩膀。

劈叉：在地板上或地毯上进行，要求人体位置正，膝盖伸直，后胯正并触地。

下腰：站立或仰卧开始下桥，两腿与肩同宽，两臂伸直，肩角充分顶开，髋充分顶起。

直角支撑转体 360°：(直角支撑开始，转体 360°，转体前后保持直角支撑姿态 2 秒，双手在地面上交换 4 次，直角支撑结束，整个过程中身体其他任何部位不得触地)。

(男)

内容	0分	1分	3分	5分	7分	9分	11分	13分	15分
仰卧起坐 (次/分)	55 以下	55	60	65	70	75	80	85	90
俯卧撑(次/分)	30 以下	30	35	40	50	60	70	80	90
竖叉(度)	145 以下	145	150	155	160	165	170	175	180
内容	0分	2分	6分	9分	12分	15分			
直角支撑 转体 360°	无法完成直角支撑转体 360°	双手在地面上交换超过 4 次，整个过程中身体其他任何部位触地 4 次	双手在地面上交换超过 4 次，整个过程中身体其他任何部位触地 3 次	双手在地面上交换超过 4 次，整个过程中身体其他任何部位触地 2 次	双手在地面上交换超过 4 次，整个过程中身体其他任何部位触地 1 次	双手在地面上交换超过 4 次，整个过程中身体其他任何部位没有触地			

(女)

内容	0分	1分	3分	5分	7分	9分	11分	13分	15分
仰卧起坐 (次/分)	40以下	40	45	50	55	60	65	70	75
竖叉(度)	145以下	145	150	155	160	165	170	175	180
桥(下腰) (公分)	30以上	30	25	20	15	12	9	6	3
内容	0分	2分	6分	9分	12分	15分			
直角支撑 转体360°	无法完成直角支撑转体360°	双手在地面上交换超过4次,整个过程中身体其他任何部位触地4次	双手在地面上交换超过4次,整个过程中身体其他任何部位触地3次	双手在地面上交换超过4次,整个过程中身体其他任何部位触地2次	双手在地面上交换超过4次,整个过程中身体其他任何部位触地1次	双手在地面上交换超过4次,整个过程中身体其他任何部位没有触地			

(二) 专项能力

自编竞技成套动作要求必须在四类难度动作中出现其中三类即可,包括体现动力性力量、静力性力量、跳与跃和柔韧与平衡,成套动作中应出现不低于5个(包括5个)0.3分值或0.3分值以上的难度动作。难度动作达到最低完成标准即可,相比之下,成套动作中出现的难度动作价值越高且完成质量越好,整套动作的评价则更趋于优秀。完成时间1分20秒正负5秒,考员根据以下标准进行评分。音乐自备(U盘)。

注意事项:整套动作未出现5次或以上次数的难度动作以及未达到0.3分值或0.3分值以上的难度动作,该成套总分最高不得超过30分,如果一次0.3分值或0.3分值以上的难度动作均未出现在成套中,该成套总分最高不得高于20分,成套中出现5次及以上次数,且难度动作分值均在0.3分值或0.3分值以上,该成套的总分应在35分及以上。

等级	优	良	中	差
分值	20分-17分	16分-12分	11分-7分	7分-0分
成套动作技能评定 (20分)	动作完成质量好,连贯性好。身体动作规范协调,技术正确、动作优美、节奏感,表现力强、创新性很好。	动作完成质量较好,连贯性较好。身体动作规范协调、基本姿态正确,动作与音乐的配合较好。创新性较好。	动作完成质量一般,连贯性一般。身体动作比较规范协调、音乐与动作的配合部分不协调。创新性一般。	动作完成质量差,连贯性差。身体动作不够规范、协调性差,音乐与动作不符合。创新性差。
成套动作创编评定 (20分)	成套动作具有主题、编排合理、动作与音乐配合完美、表现力强。创新性很好。	成套动作具有主题、编排合理、动作与音乐配合较好、表现力较强。创新性较好。	成套动作具有主题、编排不够合理、动作与音乐配合一般、表现力较差。创新性一般。	成套动作没有主题、编排不合理、动作与音乐配合不好、没有表现力。创新性差

足球（足球不设守门员测试项目）

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术			专项技能
测试指标	5×25米折返跑	传准	运射	颠球	比赛
分值	20分	20分	20分	10分	30分

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 5×25米折返跑

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

（2）评分标准：见表2-1。

表2-1 5×25米折返跑评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	32.00	34.00	10	34.71 ~ 35.00	36.71 ~ 37.00
19	32.01 ~ 32.30	34.01 ~ 34.30	9	35.01 ~ 35.30	37.01 ~ 37.30
18	32.31 ~ 32.60	34.31 ~ 34.60	8	35.31 ~ 35.60	37.31 ~ 37.60
17	32.61 ~ 32.90	34.61 ~ 34.90	7	35.61 ~ 36.90	37.61 ~ 37.90
16	32.91 ~ 33.20	34.91 ~ 35.20	6	36.91 ~ 37.20	37.91 ~ 38.20
15	33.21 ~ 33.50	35.21 ~ 35.50	5	37.21 ~ 37.50	38.21 ~ 38.50
14	33.51 ~ 33.80	35.51 ~ 35.80	4	37.51 ~ 37.80	38.51 ~ 38.80
13	33.81 ~ 34.10	35.81 ~ 36.10	3	37.81 ~ 38.10	38.81 ~ 39.10
12	34.11 ~ 34.40	36.11 ~ 36.40	2	38.11 ~ 38.40	39.11 ~ 39.40
11	34.41 ~ 34.70	36.41 ~ 36.70	1	38.4 以上	39.4 以上

（二）专项技术

1. 传准

（1）测试方法：从长5米，宽10厘米的起点线中心点垂直向前分别以20米、26米、32米处（女子为18米、24米、30米）为圆心各画三个同心圆为传准目标，每个同心圆的半径分别为1米、2米、3米（如图2-1所示）。考生从限制线上或线后，按由近到远的顺序，向各同心圆连续传球2次，脚法不限。

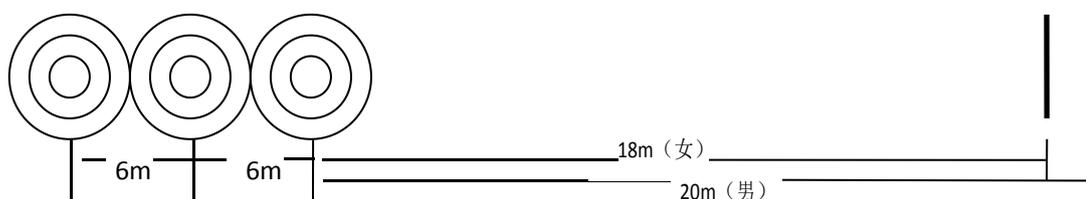


图 2-1

(2) 评分标准：踢准得分标准是以球从空中落到地面的第一接触点为准。6 次传球的累计得分，为最终得分。

男 32 米（女 30 米）处的目标分值，由外圈向内圈分别为：2 分、3 分、4 分。

男 26 米（女 24 米）处的目标分值，由外圈向内圈分别为：1 分、2 分、3 分。

男 20 米（女 18 米）处的目标分值，由外圈向内圈分别为：1 分、2 分、3 分。

6 次传球为一轮，每人有三轮机会，记其中一轮最佳成绩。

2. 运射

(1) 测试方法：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始线，考生先将球放在起始线上，然后运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门（如图 2-2 所示），球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表。凡出现漏杆、射门偏出球门或球中横梁或立柱弹出，均属犯规，不计成绩。每人两次机会，取其中一次最佳成绩。

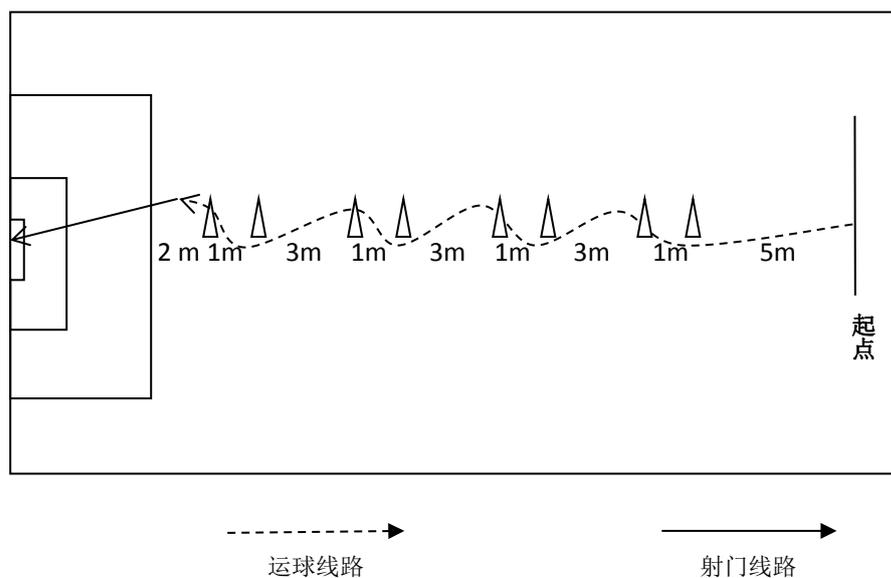


图 2-2 运球过杆射门示意图

(2) 评分标准：见表 2-2。

表 2-2 运射评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	7.20	9.00	10	9.01 ~ 9.20	10.81 ~ 11.00

19	7.21 ~ 7.40	9.01 ~ 9.20	9	9.21 ~ 9.40	11.01 ~ 11.20
18	7.41 ~ 7.60	9.21 ~ 9.40	8	9.41 ~ 9.60	11.21 ~ 11.40
17	7.61 ~ 7.80	9.41 ~ 9.60	7	9.61 ~ 9.80	11.41 ~ 11.60
16	7.81 ~ 8.00	9.61 ~ 9.80	6	9.81 ~ 10.00	11.61 ~ 11.80
15	8.01 ~ 8.20	9.81 ~ 10.00	5	10.01 ~ 10.20	11.81 ~ 12.00
14	8.21 ~ 8.40	10.01 ~ 10.20	4	10.21 ~ 10.40	12.01 ~ 12.20
13	8.41 ~ 8.60	10.21 ~ 10.40	3	10.41 ~ 10.60	12.21 ~ 12.40
12	8.61 ~ 8.80	10.41 ~ 10.60	2	10.61 ~ 10.80	12.41 ~ 12.60
11	8.81 ~ 9.00	10.61 ~ 10.80	1	10.81 ~ 11.00	12.61 ~ 12.80

3. 颠球（10分）

测试方法：可以头部连续击球，大腿左右交替颠球，脚背正面左右交替颠球。每人三次机会，记其中一次最佳成绩。

评分标准：每颠10个球一分，100个球满分，不足10个球不算分。大腿没有左右交替颠球，脚背正面没有左右交替颠球可以继续颠，但不算分。单脚颠球不算分，算作调整。

（三）专项技能

1. 比赛

（1）测试方法：视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准：考评员参照实战能力评分表2-3，对考生的技术能力、战术能力及比赛作风三个方面进行综合评定。所打分数至多可到小数点后1位。

表2-3 足球专项技能评分表

等级	优	良	中	差
分值	30-26分	25-21分	20-11分	10-0分
标准	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。	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、完成动作较规范，比赛作风良好、心理状态稳定。	战术意识水平表现一般，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。	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。

羽毛球

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		专项技能
测试指标	前后左右移动	前场技术	后场技术	比赛
分值	10分	20分	20分	50分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质 (每项测试两次机会, 取最优成绩)

1. 测试方法: 考生站在场地右侧单底线以外 (右手持拍) 先进行前后移动往返 5 次, 并接着进行左右移动往返 5 次。

(1) 前后移动: 听到口令 (同时开表) 后, 直线上网, 单手触网顶白线后, 直线后退踩底线算一个来回, 反复进行 5 次。当第 5 次上网触网退回底线后, 后退踩底线同时单脚踩单打边线, 并接着做 5 次左右往返移动。

(2) 左右移动: 当完成前后移动后采用向左侧移动的步法至场地左侧单打边线处, 用持拍手触单打边线, 面向球网转身, 然后用向右侧移动的步法至场地右侧单打边线处, 用持拍手触单打边线, 为完成一次左右移动。如此往返进行 5 次。当完成第 5 次触线时停表, 计算时间。

2. 测试要求: 前后移动没有踩线和触网为没有完成测试, 考评员宣布没有完成的考生要重新踩线或触网才能继续完成后面的测试。左右移动时没有触线或在左侧场区边线触线后没有面对球网转体为没有完成测试, 考评员宣布后考生要重新触线或回到边线处面对球网转体才能继续完成后面的测试。

表 5-1 羽毛球 前后左右移动评分表

男: 成绩 (秒)	33"0	33"5	34"0	34"5	35"0	35"5	36"0	36"5	37"0	37"5
分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
女: 成绩 (秒)	36"0	36"5	37"0	37"5	38"0	38"5	39"0	39"5	40"0	40"5
男: 成绩 (秒)	38"0	38"5	39"0	39"5	40"0	40"5	41"0	41"5	42"0	42"5
分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	0.5	0	
女: 成绩 (秒)	41"0	41"5	42"0	42"5	43"0	43"5	44"0	44"5	44"5 以上	

(二) 专项技术 (每项测试一次机会, 取最优成绩)

1. 前场技术（正反手放、勾、推）

(1) 测试方法

① 右侧场区击球（共 10 个球）：由考评员向考生右侧网前抛球，考生站在前发球线外上网并按照固定的顺序（共击 8 个球）：放、勾、推技术把球分别击到指定的区域内（A、B、C、D），并轮转 2 次，最后剩下的两球由考生将球击到提前选择的 2 个区域内（分别从 A、B 区域和 C、D 区域中各选一个）。如图所示。

② 左侧场区击球（共 10 个球）：由考评员向考生左侧网前抛球，考生站在前发球线外上网并按照固定的顺序（共击 8 个球）：勾、放、推技术把球分别击到指定的区域内（A、B、C、D），并轮转 2 次，最后剩下两球由考生击到提前选择的 2 个区域内（分别从 A、B 区域和 C、D 区域中各选一个）。如图所示。

(2) 测试要求：考生必须站在前发球线外准备，落点必须严格按照 A、B、C、D 的顺序走（A、B、C、D 的面积都是 150 cm×150cm，从场地线的外沿测量），并且最后两球要依照规定在测试前提前选择落点区域。

(3) 评分标准：将前场两组测试中进入有效区域的球数相加计算得分，见表 5-2。

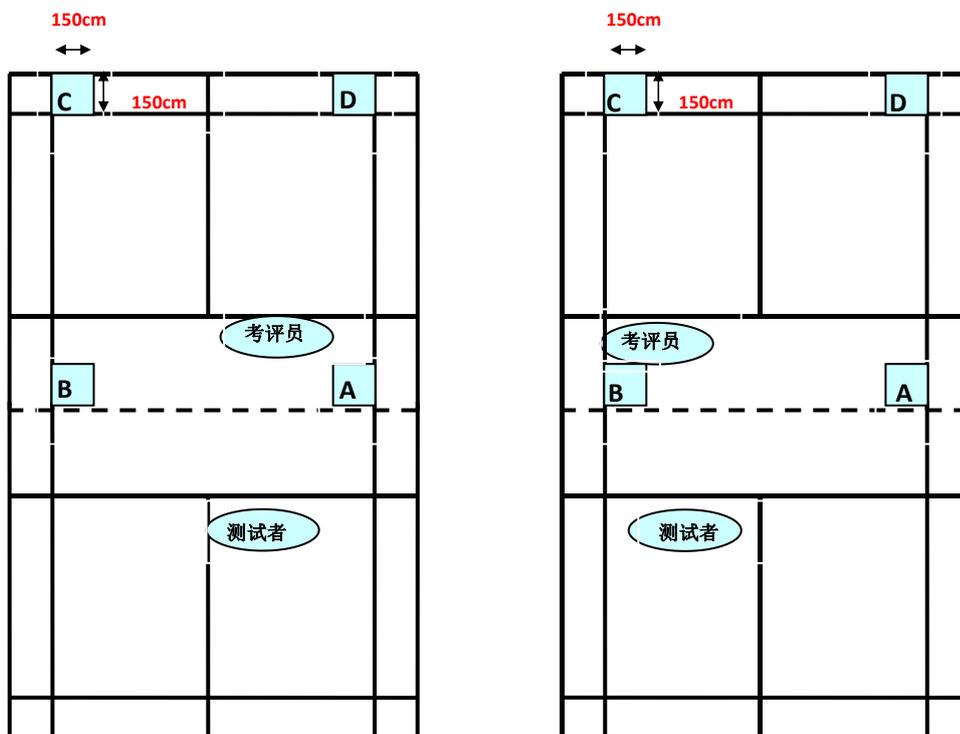


表 5-2 前场技术评分表

分值	20	19	18	17	16	14	13	12
成绩（个）	14（含）以上	13	12	11	10	9	8	7
分值	10	8	6	4	2	1	0	
成绩（个）	6	5	4	3	2	1	0	

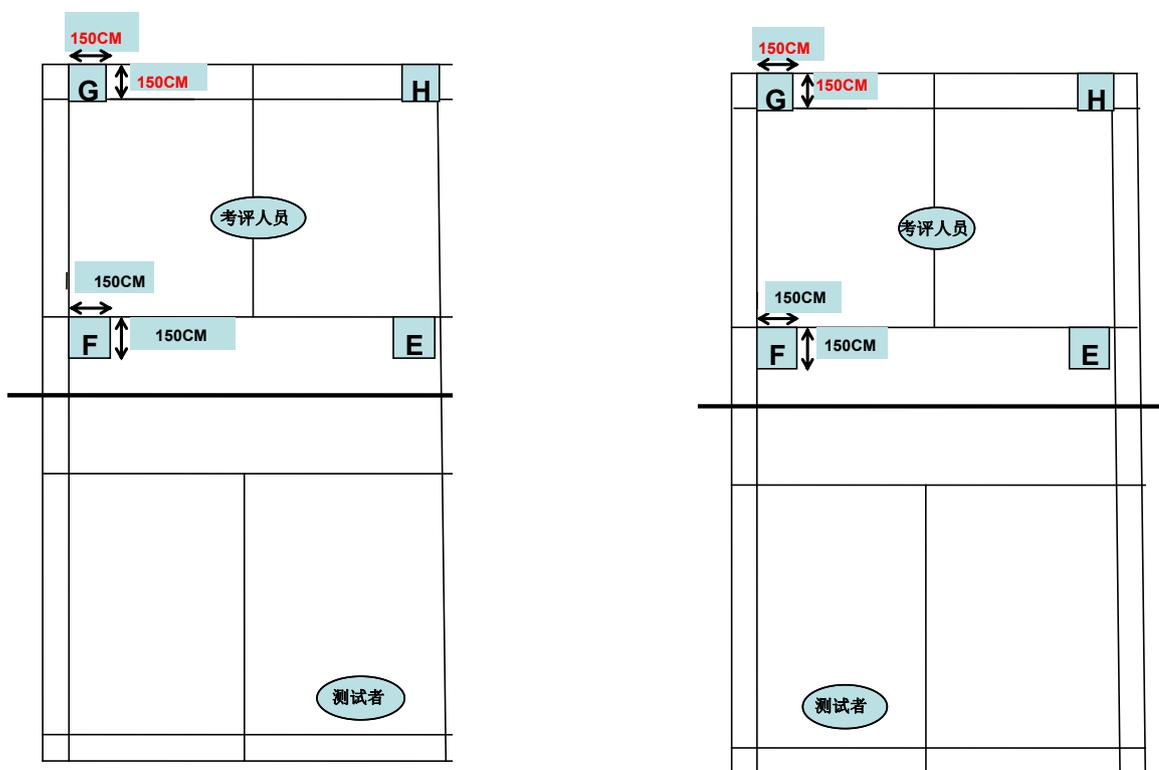
2. 后场技术（直线和斜线高远球、吊球）

(1) 测试方法

① 右侧场区击球（共 10 个球）：由考评员发高远球，考生在右场区双打后发球线外，分别应用高远球和吊球技术将球击到指定的区域内（E、F、G、H），并轮转 2 次。最后两球的落点由考生分别在 E、F 区域中选择一个和 G、H 区域中选择一个。如图所示。

② 左侧场区击球（共 10 个球）：由考评员发高远球，考生在左场区双打后发球线外，分别应用高远球和吊球技术将球击到指定的区域内（E、F、G、H），并轮转 2 次。最后两球的落点由考生分别在 E、F 区域中选择一个和 G、H 区域中选择一个。如图所示。

(2) 测试要求：考生在双打后发球线前准备击球。要求快速吊球，进入吊球落点有效区域为成功。考评员发球后考生可以选择起跳或原地吊球。但在击球前双脚不能踩线或超越双打后发球线。落点必须严格按照 E、F、G、H 的顺序走（E、F、G、H 的面积都是 150 cm × 150cm，从场地线的外沿测量），并且自由选择的两点要在测试前提前选择。考评员发球没有发到考生站位区域时，考生可以不接，考评员重新发球。吊球时滚网过网重发球。



(3) 评分标准：将后场两组测试中进入有效区域的球相加计算得分。

表 5-3 羽毛球 后场技术评分表

分值	20	19	18	17	16	14	13	12
成绩 (个)	14 (含) 以上	13	12	11	10	9	8	7
分值	10	8	6	4	2	1	0	
成绩 (个)	6	5	4	3	2	1	0	

(三) 专项技能

1. 测试方法：分别组织男女进行比赛。6 人内进行循环比赛决出全部名次。赛制一局，15 分每球得分。

7-12 人分两组进行循环赛，决出小组名次后进行淘汰决出全部名次。赛制一局，15 分每球得分。第一组第一对阵第二组第二。第二组第一对阵第一组第二，以此类推。

13-24 人分成四组进行循环赛，决出小组名次后进行同名次淘汰决出全部名次。赛制一局，15 分每球得分。第一组第一对阵第三组第一。第二组第一对阵第四组第一。以此类推。

24 人以上分成四组进行循环赛，决出小组名次后进行同名次淘汰决出全部名次。赛制一局，15 分每球得分。第一组第一对阵第三组第一。第二组第一对阵第四组第一。以此类推。

2. 评分标准：

比赛成绩 = $\frac{N - R + 1}{N} \times 30 + 20$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

注：若 N 小于 2，无法比赛，该项成绩按 35 分计。

体育舞蹈

一、测试指标及所占分值

类别	专项素质				专项技能	
测试指标	仰卧起坐	(女)桥 (男)俯卧撑	平转	竖叉	拉丁舞	自选
分值	15分	15分	15分	15分	共40分(各占20分)	

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

仰卧起坐：受测者全身仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以便固定下肢。受试者起坐时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必面触垫。

俯卧撑：身体必须保持从肩膀到脚踝成一条直线，双臂应该放在胸部位置，两手相距略宽于肩膀。

劈叉：在地板上或地毯上进行，要求人体位置正，膝盖伸直，后胯正并触地。

下腰：站立或仰卧开始下桥，两腿与肩同宽，两臂伸直，肩角充分顶开，髋充分顶起。

平转：方向正、平稳、速度快，注意连贯性。

(男)

内容	0分	1分	3分	5分	7分	9分	11分	13分	15分
仰卧起坐(次/分)	50以下	50	55	60	65	70	75	80	85
俯卧撑(次/分)	30以下	30	35	40	45	50	55	60	65
竖叉(度)	145以下	145	150	155	160	165	170	175	180
平转(个)	5以下	5	6	7	8	9	10	11	12

(女)

内容	0分	1分	3分	5分	7分	9分	11分	13分	15分
仰卧起坐(次/分)	30以下	30	35	40	45	50	55	60	65
竖叉(度)	145以下	145	150	155	160	165	170	175	180
桥(下腰)(公分)	40以上	40	35	30	25	20	15	10	5
平转(个)	7以下	7	8	9	10	11	12	13	14

(二) 专项能力

1、拉丁舞考核(20分)

拉丁舞五支舞蹈中各自选一个舞种的舞蹈片段或组合展示(限单人)，每只舞种在2分钟之内完成，必须有音乐伴奏(自带U盘) 考评员根据以下评分标准进行评分。

等级	优	良	中	差
分值	20—16分	15—11分	10—6分	5-0分
成套动作质量	1、旋转快、 2、身体舒展度好 3、动作稳定 4、移动幅度大 5、套路移动流畅	1、旋转较快 2、身体舒展度较好 3、动作较稳定 4、移动幅度较大。 5、套路移动较为流畅	1、旋转一般 2、身体舒展一般 3、动作基本稳定 4、移动幅度一般 5、套路流动性一般	1、旋转慢 2、身体舒展度较差 3、动作不稳定 4、移动幅度差 5、套路流动性差
成套动作技能评定	动作技术扎实、舞蹈表现力强、音乐节奏与舞蹈节奏吻合、音乐节奏控制力强、具有一定的技术和技巧难度、舞蹈套路完成连贯.	以上表现较好	以上表现一般	以上表现差

(2) 自选舞种技能展示 (20分)

在国标舞十支舞蹈(摩登和拉丁都可)中自选一个的比赛套路或节目创编(可以几支舞混编、可带舞伴)进行展示,表演在3分钟之内完成,必须有音乐伴奏(自带U盘)考评员根据以下评分标准进行评分。(注:此项考核内容不可以和第一项拉丁舞展示的舞种完全雷同)

等级	优	良	中	差
分值	20—16分	15—11分	10—6分	5-0分
成套动作质量	1、旋转快、 2、身体舒展度好 3、动作稳定 4、移动幅度大 5、套路移动流畅	1、旋转较快 2、身体舒展度较好 3、动作较稳定 4、移动幅度较大。 5、套路移动较为流畅	1、旋转一般 2、身体舒展一般 3、动作基本稳定 4、移动幅度一般 5、套路流动性一般	1、旋转差 2、身体舒展差 3、动作基本稳定 差 4、移动幅度小 5、套路不流畅
成套动作技能评定	动作技术扎实、舞蹈表现力强、音乐节奏与舞蹈节奏吻合、音乐节奏控制力强、具有一定的技术和技巧难度、舞蹈套路完成连贯.	以上表现较好	以上表现一般	以上表现差

手 球（不设守门员测试项目）

一、测试指标与所占分值

类 别	专项素质		专项技术	实战能力
测 试 指 标	20 米×6 折返跑	掷远	全场跑动、传球、射门	比赛
分 值	10 分	20 分	30 分	40 分

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 20 米×6 折返跑

（1）测试方法：在手球场地的中线处放一高约 30 厘米的标志物，在该标志物直线距离的场地端线一侧放一同样的标志物。测试者从中线标志物后出发开始计时，跑至对面端线处将标志物推倒后返回，至中线处将标志物推倒后再折返。往返三次，最后向中线方向冲刺。要求每次都必须将标志物推倒后方可折返。

（2）评分标准：见下表。

20 米×6 折返跑评分表

男：成绩（秒）	23.5	23.7	23.9	24.2	24.5	24.8	25.1	25.4	25.8
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2
女：成绩（秒）	24.5	24.8	25.1	25.5	26.0	26.4	26.8	27.2	27.6

2. 掷远

（1）测试方法：在田径场跑道上进行，也可在适宜的空地上进行。掷远区域宽约 8 米—10 米，长至少应该有 45 米；在掷远区域长的一端设一条宽 5 厘米、长 3 米的投掷线。测试者掷远时球出手前踩踏或超越了投掷线即被判该次掷球无效；掷远时将球掷出 8 米宽以外的区域亦被判该次掷球无效；按照手球规则，掷远助跑不得超过三步（不得运球）。每名测试者有两次测试机会，取最好一次的成绩。

（2）评分标准：见下表。

掷远评分表

男：成绩（米）	44	42	40	38	36	34	32	30	28
分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4
女：成绩（米）	38	36	34	32	30	28	26	24	22

(二) 专项技术

1. 全场跑动、传球、射门

(1) 测试方法：考生从场地右侧任意球和边线的交点处出发（自行出发，计时开始），至七米球线处捡起地上的球向前场的左侧任意球线 45° 角位置作跑动传球（传球到位，球不能落地），传球后向前方左侧中线和边线的交点跑动（到位捡球），捡起置于中线和边线交点地上的球后自行运球至前方七米球线处作跳起射门；射门后触球门柱返回向另一侧球门区后右侧端线和边线的交界处冲刺，在端线和边线交点处捡起球向本场任意球线的中间作原地传球（传球到位，球不落地），传球后快速向七米球线处移动，捡起地上的球作后转身倒地射门（计时停止）。

(2) 评分标准：考评员根据规定路线跑动评分表 8-3，传球没有到位，每次扣 3 分；未能按技术规格完成传球或射门动作，视情况扣 1—3 分；运球时出现违例（走步或两次运球），每次扣 3 分。

规定路线跑动评分表

男：成绩(秒)	23.5	23.7	23.9	24.2	24.5	24.8	25.2	25.6	26.0
分值	30	27	24	21	18	15	12	9	6
女：成绩(秒)	24.5	24.8	25.1	25.5	25.9	26.3	26.7	27.1	27.5

(三) 实战能力

1. 测试方法：按指定顺序将考生分成若干个比赛阵容，每个阵容各进行 5—10 分钟的分队比赛，通过比赛实践观察测试运动员在比赛中运用技术的能力和战术配合意识。

2. 评分标准：

实战能力评分表

等级		优	良	中	差
分值		40—34.1 分	34—30.1 分	30—24 分	24 分以下
标准	技术规格及运用能力	技术动作完全正确、协调、连贯，运用合理，效果很好。	技术动作正确、协调，运用合理，效果较好。	技术动作有缺陷，在比赛中尚能运用，但效果一般。	技术动作有较大的缺陷，比赛中失误较多，尚无法在比赛中运用。
	战术配合意识	战术配合意识强，能主动为同伴创造机会，实战效果好。	战术配合意识较强，实战效果较好。	战术配合意识一般，实战效果一般。	在比赛中基本无法与同伴配合，缺乏主动配合意识，实战效果差。