

宜昌市普通高中招收高水平运动 队各项目测试细则

宜昌市教育局
2019年5月修订

目 录

1. 篮球	1
2. 排球	12
3. 足球	16
4. 乒乓球	25
5. 武术	31
6. 健美操	36
7. 田径	40

篮 球

一. 测试项目及分值

- (一) 助跑摸高 (15分)
- (二) 1分钟中距离投篮 (20分)
- (三) 半场往返运球投篮 (20分)
- (四) 全场运球绕障碍传球 (20分)
- (五) 全场五对五比赛 (25分)

二. 测试方法与要求

(一) 助跑摸高

1. 测试意义：通过助跑摸高的考试，主要考查运动员的弹跳力，助跑起跳的协调性、争抢篮板球的能力和高空对抗的优势情况。

2. 测试方法：以摸高板下垂图影的中心点为圆心，以 6.25 米为半径画一半圆弧线(线宽 5 厘米)，弧线内为助跑范围（如图 1 所示），考生助跑时可以单脚或双脚起跳摸高，触摸到摸高板有效范围内的最高点为其成绩，每人连续测试三次，取其最好成绩。

3. 要求：

助跑路线自由选择，助跑起步时不得踩线，否则成绩无效。

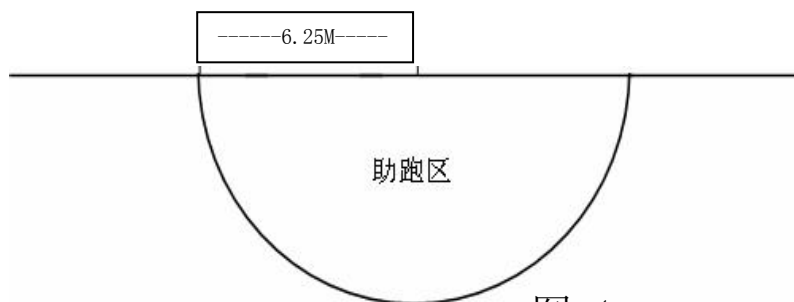


图 1

(二) 1 分钟中距离投篮

1. 测试意义：该项测试主要是了解运动员在一定的运动负荷和心理压力下，在不同点位上中距离投篮技术的稳定性、准确性和实用性。

2. 测试方法：以篮圈的中心下垂图影点为圆心，以篮圈的中心下垂图影点至罚球线中点处外沿为半径，画一半圆弧，考生可以在半圆弧线外的任意一点进行一分钟的自投自抢，记录 1 分钟时间内投中篮的次数进行评分。投篮动作不限，每人一次机会。（如图 2）

3. 要求：

（1）抢到篮板球后必须运球出弧线外（不得踩线）再投篮，否则投中无效；

（2）在测试过程中，考生不得以身体滑倒和球碰出场外等理由而终止投篮测试，

否则以考生自行终止时间以前的投中数为记录成绩。

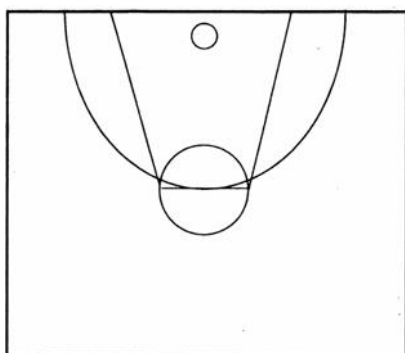


图 2

(三) 半场往返运球投篮

1. 测试意义：通过该项测试，可以考查运动员运球的熟练程

度、控球能力、运球突破攻击力和行进间投篮的稳定性。

2. 测试方法：考生站在球场端线的规定点（起点），快速运球至中线右侧边线处，绕杆折返运球上篮，在运球上篮途中必须完成一次后转身运球技术，且球要求投中篮，若球投不中篮，则必须补投中篮（以下各次投篮与此相同）；自己抢到篮板球后快速运往左侧中线的边线处，绕杆折返快速运球上篮，在运球上篮途中必须完成一次背后运球技术，抢到投中的篮板球后，重复做一遍上述过程，一共往返两个来回，投中篮 4 个球。从起点运球开始计时，到第 4 个球投中篮后，考生持球冲过终点处（原起点处），则计时结束，时间越短成绩越好，每人一次机会。

（如图 3）

3. 要求：

（1）考生在做后转身运球上篮和背后运球上篮时，可以左右两侧任意选择使用，但 两侧不能做相同动作，否则成绩无效；

（2）运球过程中，不得向前抛球和抱球跑动，不得两次或多次运球违例，否则成绩无效。

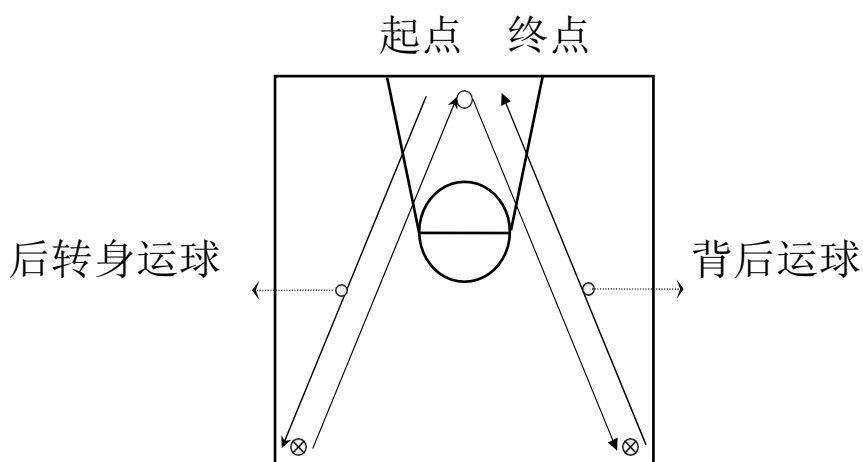


图 3

(四) 全场运球绕障碍传球

1. 测试意义：通过该项测试，可以考查运动员脚步移动动作、视野反应能力、行进间运球突破和控球变向变速的技术能力以及在多种应变过程中双手胸前传接球技术的稳定性。

2. 测试方法：考生持球站在端线规定点(起点)，听裁判员发令后运球出发，运球过程中分别绕过规定的障碍点，每个点必须完成规定的运球突破技术动作，然后运球至规定点位，再连续向篮板传接球 3 次。即第①点(后转身运球)→第②点(胯下运球)→第③点(背后运球)→第④点(后转身运球)→第⑤点(向篮板传接球 3 次)，然后返回重复第②点、③点和④点的技术动作后，到第⑥点向篮板传接球 3 次，最后持球跑出终点线，如图 5 所示。绕过障碍点的方法是：考生以运球前进方向为准，运球至任一立柱前做规定的突破技术动作，但球人必须从两立柱的中间通过，从起点运球开始计时，接到第⑥点的第 3 次传球后，持球跑出终点线(原起点处)，则计时结束。记录时间评定成绩，时间越短，成绩越好，每人二次机会。(如图 4)

3. 要求：

- (1) 考生必须按规定的运球路线绕过障碍，否则成绩无效。
- (2) 考生不得故意将障碍点的立柱碰倒，否则成绩无效。
- (3) 运球绕过各障碍点时，必须完成规定的突破技术，第②点至第④点的突破技术动作可以将顺序颠倒完成，但不得持球走和两次运球违例，否则成绩无效。
- (4) 必须采用双手胸前向篮板传球，否则成绩无效。

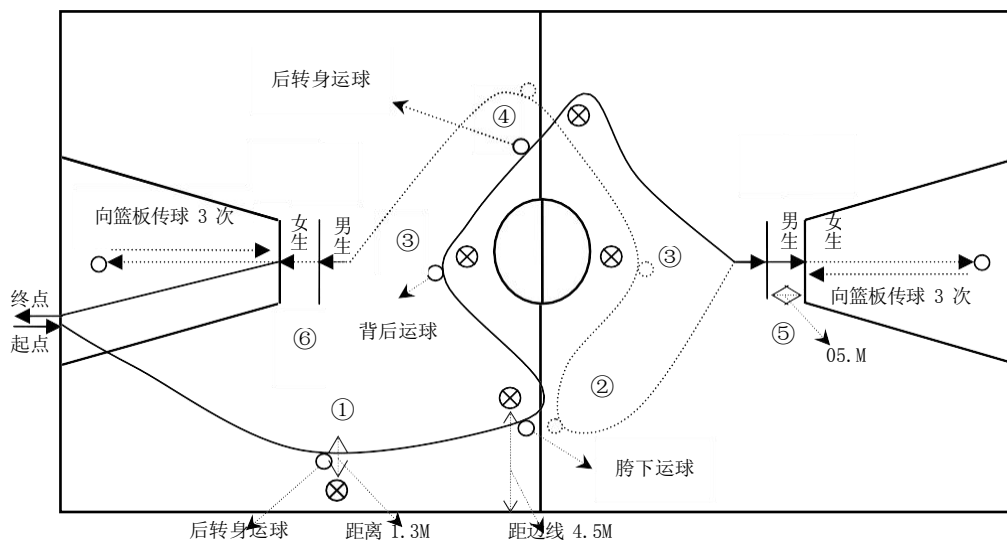


图4

(五) 全场五对五比赛

1. 测试意义：通过比赛考查考生在不同位置上运用攻防技战术的能力和实战效果。

2. 测试方法：考生根据自己所处的位置充分施展个人的攻防技战术和体能能力，裁判员对每个运动员评分。

3. 评分要点：

- (1) 攻防技术的系统性、熟练性和实用性。
- (2) 各种掩护、策应、传切等基础配合方法掌握的程度、意识和实用效果。
- (3) 快攻意识、移动路线、应变及攻击能力。
- (4) 争抢攻防篮板球的意识、方法和对抗能力。
- (5) 盯人和联防的基本意识、移动的路线、方法和应变能力，攻防的整体协作意识和精神。

4. 要求：

- (1) 在比赛过程中不得故意使用粗野违规动作伤害他人，否则扣分。
- (2) 在比赛过程中集体配合意识差，出现过多的个人控球

表现，按评分要点扣分。

(3) 在比赛过程中不得骂人、打架、破坏公物，否则，扣除比赛全部成绩。

三、特殊评语

特殊评语主要针对个别优秀的高个中锋运动员（男生身高1.95米以上、女生身高1.85米以上），外围投篮和运球移动慢，但内线攻击力很强，在比赛中作用很大。经测试组全体裁判员同意，启用特殊评语，经裁判组集体评议比赛实际效果，并确定相应分数，由组长写成特殊评语，由全体裁判员签名后上报成绩，原则上控制在5到10分之间，并汇入总分。

四、说明

(一) 考生在测试过程中，如果因场地设备或人为等因素影响某个考生测试效果，造成受伤后影响剩余内容的测试，经考生个人申请，现场测试领导小组查实后同意，可以由测试裁判组对该考生进行评议和相关评估，并给予适当评分，由组长写成评语上报，未受伤而被影响测试效果的考生，可考虑对某一项重测试一次，但都必须由三名以上裁判员和测试组长签字。

(二) 每个考生必须在自己所测试的每一项成绩单上签名，如果考生因特殊原因没有签名，或无正当理由拒签者，则由该项目裁判组所有成员签名认可，并注明考生拒签情况。

五、评分标准

(一) 男子各项评分标准

1. 助跑摸高(15分)

高度 (米)	3.20	3.17	3.14	3.11	3.08	3.05	3.02	2.99	2.96	2.93
得分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
高度 (米)	2.90	2.87	2.84	2.81	2.78					
得分	5	4	3	2	1					

2. 1分钟中距离投篮(20分)

投中数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
得分	20	19	18	17	15	13	11	8	5	3

3. 半场往返运球投篮(20分)

时间 (秒)	31.0	31.1	31.2	31.3	31.4	31.5	31.6	31.7	31.8	31.9	32.0	32.1	32.2
得分	20	19.9	19.8	19.7	19.6	19.5	19.4	19.3	19.2	19.1	19	18.9	18.8
时间 (秒)	32.3	32.4	32.5	32.6	32.7	32.8	32.9	33.0	33.1	33.2	33.3	33.4	33.5
得分	18.7	18.6	18.5	18.4	18.3	18.2	18.1	18	17.9	17.8	17.7	17.6	17.5
时间 (秒)	33.6	33.7	33.8	33.9	34.0	34.1	34.2	34.3	34.4	34.5	34.6	34.7	34.8
得分	17.4	17.3	17.2	17.1	17	16.9	16.8	16.7	16.6	16.5	16.4	16.3	16.2
时间 (秒)	34.9	35.0	35.1	35.2	35.3	35.4	35.5	35.6	35.7	35.8	35.9	36.0	36.1
得分	16.1	16.0	15.9	15.8	15.7	15.6	15.5	15.4	15.3	15.2	15.1	15.0	14.9
时间 (秒)	36.2	36.3	36.4	36.5	36.6	36.7	36.8	36.9	37.0	37.1	37.2	37.3	37.4
得分	14.8	14.7	14.6	14.5	14.4	14.3	14.2	14.1	14.0	13.9	13.8	13.7	13.6
时间 (秒)	37.5	37.6	37.7	37.8	37.9	38.0	38.1	38.2	38.3	38.4	38.5	38.6	38.7
得分	13.5	13.4	13.3	13.2	13.1	13.0	12.9	12.8	12.7	12.6	12.5	12.4	12.3
时间 (秒)	38.8	38.9	39.0	39.1	39.2	39.3	39.4	39.5	39.6	39.7	39.8	39.9	40.0
得分	12.2	12.1	12.0	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0
时间 (秒)	40.1	40.2	40.3	40.4	40.5	40.6	40.7	40.8	40.9	41.0	41.1	41.2	41.3
得分	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7
时间	41.4	41.5	41.6	41.7	41.8	41.9	42.0	42.1	42.2	42.3	42.4	42.5	42.6

(秒)													
得分	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4
时间 (秒)	42.7	42.8	42.9	43.0	43.1	43.2	43.3	43.4	43.5	43.6	43.7	43.8	43.9
得分	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1
时间 (秒)	44.0	44.1	44.2	44.3	44.4	44.5	44.6	44.7	44.8	44.9	45.0	45.1	45.2
得分	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2	6.1	6.0	5.8	5.6
时间 (秒)	45.3	45.4	45.5	45.6	45.7	45.8	45.9	46	46.1	46.2	46.3	46.4	46.5
得分	5.4	5.2	5	4.8	4.6	4.4	4.2	4	3.8	3.6	3.4	3.2	3
时间 (秒)	46.6	46.7	46.8	46.9	47	47.1	47.2	47.3	47.4	47.5	47.6	47.7	47.8
得分	2.8	2.6	2.4	2.2	2	1.8	1.6	1.4	1.2	1	0.8	0.6	0.4
时间 (秒)	47.9	47.8											
得分	0.2	0											

4. 全场运球绕障碍传球(20分)

时间 (秒)	28	28.1	28.2	28.3	28.4	28.5	28.6	28.7	28.8	28.9	29	29.1	29.2
得分	20	19.9	19.8	19.7	19.6	19.5	19.4	19.3	19.2	19.1	19	18.9	19
时间 (秒)	29.3	29.4	29.5	29.6	29.7	29.8	29.9	30	30.1	30.2	30.3	30.4	30.5
得分	18.7	18.6	18.5	18.4	18.3	18.2	18.1	18	17.9	17.8	17.7	17.6	17.5
时间 (秒)	30.6	30.7	30.8	30.9	31	31.1	31.2	31.3	31.4	31.5	31.6	31.7	31.8
得分	17.4	17.3	17.2	17.1	17	16.9	16.8	16.7	16.6	16.5	16.4	16.3	16.2
时间 (秒)	31.9	32	32.1	32.2	32.3	32.4	32.5	32.6	32.7	32.8	32.9	33	33.1
得分	16.1	16	15.9	15.8	15.7	15.6	15.5	15.4	15.3	15.2	15.1	15	14.9
时间 (秒)	33.2	33.3	33.4	33.5	33.6	33.7	33.8	33.9	34	34.1	34.2	34.3	34.4
得分	14.8	14.7	14.6	14.5	14.4	14.3	14.2	14.1	14	13.9	13.8	13.7	13.6
时间 (秒)	34.5	34.6	34.7	34.8	34.9	35	35.1	35.2	35.3	35.4	35.5	35.6	35.7
得分	13.5	13.4	13.3	13.2	13.1	13	12.9	12.8	12.7	12.6	12.5	12.4	12.3
时间 (秒)	35.8	35.9	36	36.1	36.2	36.3	36.4	36.5	36.6	36.7	36.8	36.9	37
得分	12.2	12.1	12	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11

时间(秒)	37.1	37.2	37.3	37.4	37.5	37.6	37.7	37.8	37.9	38	38	38.1	38.2
得分	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10	10	9.8	9.6
时间(秒)	38.3	38.4	38.5	38.6	38.7	38.8	38.9	39	39.1	39.2	39.3	39.4	39.5
得分	9.4	9.2	9	8.8	8.6	8.4	8.2	8	7.8	7.6	7.4	7.2	7
时间(秒)	39.6	39.7	39.8	39.9	40	40.1	40.2	40.3	40.4	40.5	40.6	40.7	40.8
得分	6.8	6.6	6.4	6.2	6	5.8	5.6	5.4	5.2	5	4.8	4.6	4.4
时间(秒)	40.9	41	41.1	41.2	41.3	41.4	41.5	41.6	41.7	41.8	41.9	42	42.1
得分	4.2	4	3.8	3.6	3.4	3.2	3	2.8	2.6	2.4	2.2	2	1.8
时间(秒)	42.2	42.3	42.4	42.5	42.6	42.7	42.8	42.9	43				
得分	1.6	1.4	1.2	1	0.8	0.6	0.4	0.2	0				

(二) 女子各项评分标准

1. 助跑摸高(15分)

高度(米)	2.8	2.77	2.74	2.71	2.68	2.65	2.62	2.59	2.56	2.53	2.5
得分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
高度(米)	2.47	2.44	2.41	2.38							
得分	4	3	2	1							

2. 1分钟中距离投篮(20分)

投中数	8	7	6	5	4	3	2	1
得分	20	19	18	16	14	12	8	5

3. 半场往返运球投篮(20分)

时间(秒)	35.0	35.1	35.2	35.3	35.4	35.5	35.6	35.7	35.8	35.9	36.0	36.1	36.2
得分	20	19.9	19.8	19.7	19.6	19.5	19.4	19.3	19.2	19.1	19	18.9	18.8
时间(秒)	36.3	36.4	36.5	36.6	36.7	36.8	36.9	37.0	37.1	37.2	37.3	37.4	37.5
得分	18.7	18.6	18.5	18.4	18.3	18.2	18.1	18	17.9	17.8	17.7	17.6	17.5
时间	37.6	37.7	37.8	37.9	38.0	38.1	38.2	38.3	38.4	38.5	38.6	38.7	38.8

(秒)													
得分	17.4	17.3	17.2	17.1	17	16.9	16.8	16.7	16.6	16.5	16.4	16.3	16.2
时间 (秒)	38.9	39.0	39.1	39.2	39.3	39.4	39.5	39.6	39.7	39.8	39.9	402.0	40.1
得分	16.1	16	15.9	15.8	15.7	15.6	15.5	15.4	15.3	15.2	15.1	15	14.9
时间 (秒)	40.2	40.3	40.4	40.5	40.6	40.7	40.8	40.9	41.0	41.1	41.2	41.3	41.4
得分	14.8	14.7	14.6	14.5	14.4	14.3	14.2	14.1	14	13.9	13.8	13.7	13.6
时间 (秒)	41.5	41.6	41.7	41.8	41.9	42.0	42.1	42.2	42.3	42.4	42.5	42.6	42.7
得分	13.5	13.4	13.3	13.2	13.1	13	12.9	12.8	12.7	12.6	12.5	12.4	12.3
时间 (秒)	42.8	42.9	43.0	43.1	43.2	43.3	43.4	43.5	43.6	43.7	43.8	43.9	44.0
得分	12.2	12.1	12	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11
时间 (秒)	44.1	44.2	44.3	44.4	44.5	44.6	44.7	44.8	44.9	45.0	45.1	45.2	45.3
得分	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10	9.9	9.8	9.7
时间 (秒)	45.4	45.5	45.6	45.7	45.8	45.9	46.0	46.1	46.2	46.3	46.4	46.5	46.6
得分	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4
时间 (秒)	46.7	46.8	46.9	47.0	47.1	47.2	47.3	47.4	47.5	47.6	47.7	47.8	47.9
得分	8.3	8.2	8.1	8	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1
时间 (秒)	48	48.1	48.2	48.3	48.4	48.5	48.6	48.7	48.8	48.9	49	49.1	49.2
得分	7	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2	6.1	6	5.8	5.6
时间 (秒)	49.3	49.4	49.5	49.6	49.7	49.8	49.9	50	50.1	50.2	50.3	50.4	50.5
得分	5.4	5.2	5	4.8	4.6	4.4	4.2	4	3.8	3.6	3.4	3.2	3
时间 (秒)	50.6	50.7	50.8	50.9	51	51.1	51.2	51.3	51.4	51.5	51.6	51.7	51.8
得分	2.8	2.6	2.4	2.2	2	1.8	1.6	1.4	1.2	1	0.8	0.6	0.4
时间 (秒)	51.9	52											
得分	0.2	0											

4. 全场绕障碍传球(20分)

时间 (秒)	35	35.1	35.2	35.3	35.4	35.5	35.6	35.7	35.8	35.9	36	36.1	36.2
得分	20	19.9	19.8	19.7	19.6	19.5	19.4	19.3	19.2	19.1	19	18.9	18.8

时间 (秒)	36.3	36.4	36.5	36.6	36.7	36.8	36.9	37	37.1	37.2	37.3	37.4	37.5
得分	18.7	18.6	18.5	18.4	18.3	18.2	18.1	18	17.9	17.8	17.7	17.6	17.5
时间 (秒)	37.6	37.7	37.8	37.9	38	38.1	38.2	38.3	38.4	38.5	38.6	38.7	38.8
得分	17.4	17.3	17.2	17.1	17	16.9	16.8	16.7	16.6	16.5	16.4	16.3	16.2
时间 (秒)	38.9	39	39.1	39.2	39.3	39.4	39.5	39.6	39.7	39.8	39.9	40	40.1
得分	16.1	16	15.9	15.8	15.7	15.6	15.5	15.4	15.3	15.2	15.1	15	14.9
时间 (秒)	40.2	40.3	40.4	40.5	40.6	40.7	40.8	40.9	41	41.1	41.2	41.3	41.4
得分	14.8	14.7	14.6	14.5	14.4	14.3	14.2	14.1	14	13.9	13.8	13.7	13.6
时间 (秒)	41.5	41.6	41.7	41.8	41.9	42	42.1	42.2	42.3	42.4	42.5	42.6	42.7
得分	13.5	13.4	13.3	13.2	13.1	13	12.9	12.8	12.7	12.6	12.5	12.4	12.3
时间 (秒)	42.8	42.9	43	43.1	43.2	43.3	43.4	43.5	43.6	43.7	43.8	43.9	44
得分	12.2	12.1	12	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11
时间 (秒)	44.1	44.2	44.3	44.4	44.5	44.6	44.7	44.8	44.9	45	45.1	45.2	45.3
得分	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10	9.9	9.8	9.7
时间 (秒)	45.4	45.5	45.6	45.7	45.8	45.9	46	46.1	46.2	46.3	46.4	46.5	46.6
得分	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4
时间 (秒)	46.7	46.8	46.9	47	47.1	47.2	47.3	47.4	47.5	47.6	47.7	47.8	47.9
得分	8.3	8.2	8.1	8	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1
时间 (秒)	48	48.1	48.2	48.3	48.4	48.5	48.6	48.7	48.8	48.9	49	49.1	49.2
得分	7	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2	6.1	6	5.8	5.6
时间 (秒)	49.3	49.4	49.5	49.6	49.7	49.8	49.9	50	50.1	50.2	50.3	50.4	50.5
得分	5.4	5.2	5	4.8	4.6	4.4	4.2	4	3.8	3.6	3.4	3.2	3
时间 (秒)	50.6	50.7	50.8	50.9	51	51.1	51.2	51.3	51.4	51.5	51.6	51.7	51.8
得分	2.8	2.6	2.4	2.2	2	1.8	1.6	1.4	1.2	1	0.8	0.6	0.4
时间 (秒)	51.9	52											
得分	0.2	0											

排球

一、测试项目

- | | |
|-----------|--------|
| 1. 助跑纵跳摸高 | (15 分) |
| 2. 网下三米移动 | (10 分) |
| 3. 发球 | (15 分) |
| 4. 传垫球组合 | (20 分) |
| 5. 扣球 | (15 分) |
| 6. 比赛实战能力 | (25 分) |

二、测试方法与要求

(一) 助跑纵跳摸高

1、测试意义：通过助跑摸高的测试，考查运动员的弹跳能力。

2、测试方法：运动员助跑双脚起跳摸高，摸高板的有效触摸范围内的最高点为其成绩，每人连续测试两次，取其最好成绩。

3、要求：助跑路线自由选择。

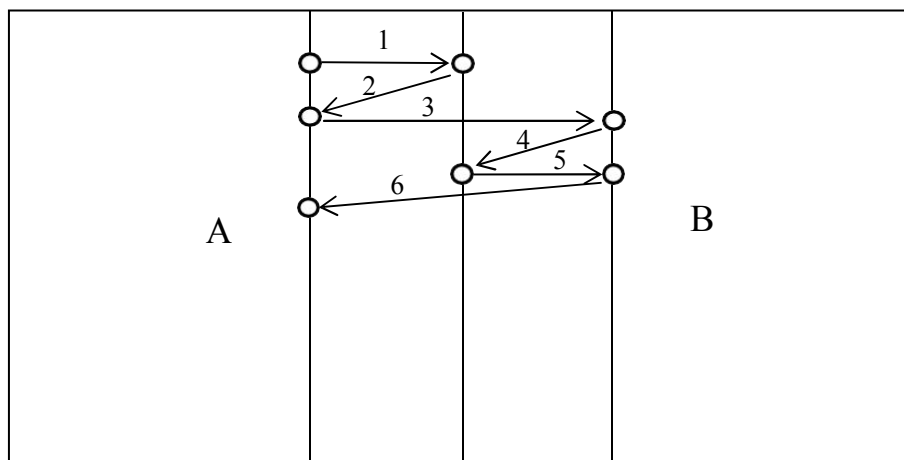
注：成绩换算见评分表（表一）

(二) 网下三米移动

1、测试意义：通过网下三米移动的测试，考查运动员移动速度、灵敏及协调性。

2、测试方法：运动员从推倒 A 限制线标志物开始，移动至中线并用手推倒中线标志物，回到 A 限制线并用手推倒 A 线标志物，从网下穿过到 B 限制线并用手推倒 B 线标志物，再到中线并用手推倒中线标志物，回到 B 限制线并用手推倒 B 线标志物。从网下穿过到 A 限制线并用手推倒 A 线标志物。每人测试一次。

3、要求：必须用手推倒标志物，否则成绩无效。注：成绩换算见评分表。移动路线见图一。



图一

(三) 发球

1、测试意义：通过该项目的测试，考查运动员发球技术动作是否规范，发球的准确性、攻击性和稳定性。

2、测试方法：运动员在发球区内，连续发 10 个球，每发一个有效球得 1 分，共 10 分。

3、要求：

(1)发球动作正确，技术运用合理；

(2)运动员发球不得犯规。

裁判员根据运动员的发球技术动作质量进行技术评定。优 5 分，良 3 分，及格 1 分，差 0 分。总分为 15 分。每人测试一次。

(四) 传垫球组合

1、测试意义：通过该项目的测试，考查运动员的传垫球组合技术动作是否规范，技术的熟练程度。

2、测试方法：运动员在 3 米×3 米的规定区域内，完成自

垫自传不得间断，在规定区域外垫球传球不计分，每传垫两次为一个组合计 1 分，没按以上测试方法顺序

进行，间断一次扣 1 分，共 15 分，每人一次测试机会(连续传垫球组合共进行 15 个组合，之间非连贯动作调整 1 次扣 1 分，按完成次数累计得分。)

3、要求：

(1)传垫球组合技术动作正确、运用合理；

(2)传垫球效果良好。

裁判员根据运动员传垫球组合的技术动作和质量进行技术评定，优 5 分，良 3 分，及格 1 分，差 0 分，总分 5 分。每人测试一次。

(五) 扣球 (备注：青少年男子网高：2.35 米，女子网高：2.1 米)

1、测试意义：通过该项目的测试，考查运动员的扣球技术水平。

2、测试方法：在 4 号位助跑起跳共扣 10 个球，每扣一个有效球得 1 分，共 10 分。

3、要求：

(1)运动员通过正确的扣球技术动作完成；

(2)扣球效果良好。

根据扣球技术动作和质量，进行技术评定。优 5 分，良 3 分，及格 1 分，差 0 分，总分 15 分。每人测试一次。

(六) 比赛实战能力

1、测试意义：通过比赛，考查运动员在比赛中，合理运用

技、战术和配合的能力。

2、测试方法：根据运动员的场上位置进行安排。技、战术运用 5 分，战术意识 5

分，特长及应变能力 15 分。总分为 25 分。

3、要求：在比赛中，展示个人技、战术和集体配合的能力。

三、评分标准

表一 排球项目高水平运动员测试评分表

分值	助跑纵跳摸高(米)		分值	网下三米线移动(秒)	
	男	女		男	女
15.0	3.15	2.80	10	6.7	7.5
14.0	3.14	2.79	9.5	6.8	7.6
13.0	3.13	2.78	9.0	6.9	7.7
12.0	3.12	2.77	8.5	7.0	7.8
11.0	3.11	2.76	8.0	7.1	7.9
10.0	3.09	2.74	7.5	7.2	8.1
9.0	3.07	2.72	7.0	7.3	8.3
8.0	3.05	2.70	6.5	7.5	8.5
7.0	3.03	2.68	6.0	7.7	8.7
6.5	3.01	2.66	5.5	7.9	8.9
6.0	2.99	2.64	5.0	8.1	9.1
5.5	2.97	2.62	4.5	8.3	9.3
5.0	2.95	2.60	4.0	8.5	9.5
4.5	2.93	2.58	3.5	8.7	9.7
4.0	2.91	2.56	3.0	8.9	9.9
3.5	2.89	2.54	2.5	9.1	10.1
3.0	2.87	2.52	2.0	9.3	10.3
2.5	2.85	2.50	1.5	9.5	10.5
2.0	2.83	2.48	1.0	9.7	10.7
1.0	2.81	2.46	0.5	9.4	10.9

足 球

一、测试项目

- (一) 5~25米折返跑 (20分)
- (二) 正脚背颠球 (10分)
- (三) 八个部位颠球 (5分)
- (四) 踢远 (15分)
- (五) 20米运球绕杆射门(守门员抛、踢球+扑接球) (20分)
- (六) 实战能力 (30分)

二、测试方法与要求

(一) 5~25米折返跑 (20分)

1、测试意义：通过5~25米折返跑测试，主要考查受测运动员起动速度、灵敏及协调性素质。

2、测试办法：从起(终)跑线处设立标志物，向场内直线延伸，分别在5米、10米、15米、20米和25米处各设置一个标志物(见图1)。

3、测试要求：考生在起(终)跑线处采用站立式起跑，脚经过标志物开始计时，考生必须按规定依次用手碰触各折返点标志物，并完成所有折返距离跑回起(终)跑线处标志物时停表。鞋子不限。

4、成绩评定：每人一次机会，成绩评定见评分标准(见表1)。

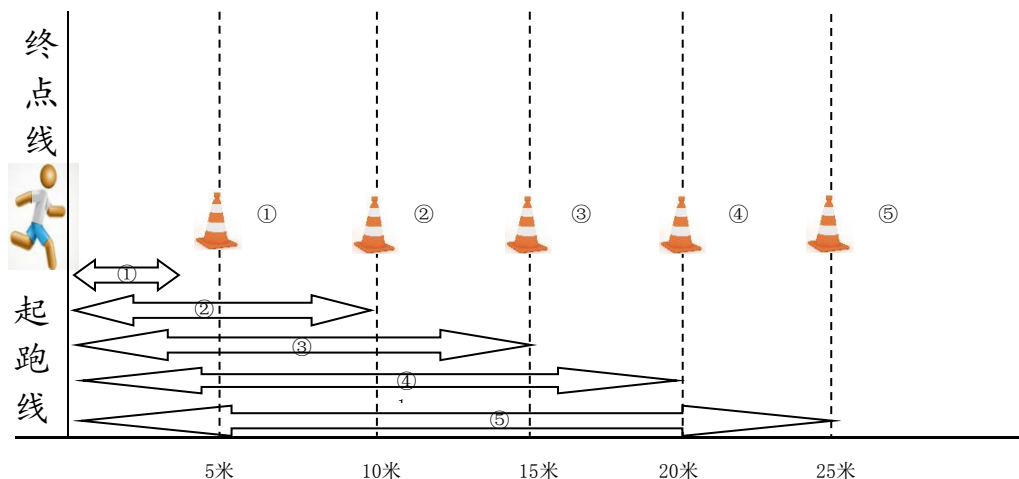


图1

表1 5~25米折返跑评分标准表

分值 (分)		20	19.5	19	18.5	18	17.5	17	16.5	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13
成绩	男	32"0	32"2	32"4	32"6	32"8	33"0	33"2	33"4	33"6	33"8	34"	34"2	34"4	34"6	34"8
	女	36"0	36"2	36"4	36"6	36"8	37"	37"2	37"4	37"6	37"8	38"	38"2	38"4	38"6	38"8
分值 (分)		12.5	12	11.5	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
成绩	男	35"	35"3	35"6	35"9	36"2	36"5	36"8	37"1	37"4	37"7	38"	38"3	38"6	38"9	39"2
	女	39"	39"3	39"6	39"9	40"2	40"5	40"8	41"1	41"4	42"7	42"0	42"3	42"6	42"9	43"2
分值 (分)		5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5	0				
成绩	男	39"5	39"8	40"1	40"4	40"7	41"	41"3	41"6	41"9	42"2	42"5				
	女	43"5	43"8	44"1	44"4	44"7	45"	45"3	45"6	45"9	46"2	46"5				

(二) 正脚背颠球 (10分)

1、测试意义：通过该项目的测试，重点考查运动员颠球时控球能力和稳定性。

2、测试办法：颠球必须在直径为6米的圆圈（见图2）内完

成，如越出圈外颠球，则从零开始计数。

3、测试要求：颠球开始时必须用脚把球从地面挑起，颠球时需用左右脚正脚背部位交替颠球，单脚连续颠球不计次数。

4、成绩评定：考生每颠1个计0.2，50个为满分；每人2次机会，取最好成绩。

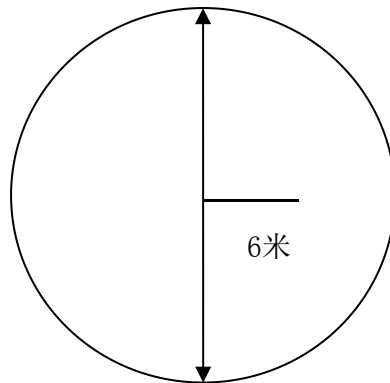


图 2

(三) 八个部位颠球 (5分)

1、测试意义：通过该项目的测试，重点考查运动员颠球时准确性、控球能力和稳定性。

2、测试办法：颠球必须在直径为6米的圆圈（见图2）内完成，如越出圈外颠球，则从零开始计数。

3、测试要求：颠球开始时必须用脚把静止于地面的球挑起，颠球时用八个部位：左脚正脚背、右脚正脚背、左脚内侧、右脚内侧、左脚外侧、右脚外侧、左大腿、右大腿进行连续颠球(左右脚开始不限)，颠球部位顺序不限，但同一部位不得重复触球。颠球过程允许调整且调整次数不限，但调整前的成绩无效，调整后的颠球重新开始计成绩。一组内每完成一个部位得0.5分。

4、成绩评定：完成4分，技评1分，每人二次机会。

5、技评依据：动作协调，触球部位准确。

(四) 踢远 (15分)

1、测试意义：通过该项目的测试，重点考查运动员踢球技术的掌握，踢球时的腿部力量和控球能力。

2、测试办法：球第一落点在区域（见图3）内成绩有效，以球的第一落点为远度距离。如球第一落点在区域边线上，算有效距离。区域为罚球区两端向场内做两条延长线。

3、测试要求：考生必须把球放在罚球线上，踢出的球为空中球。（见图3）

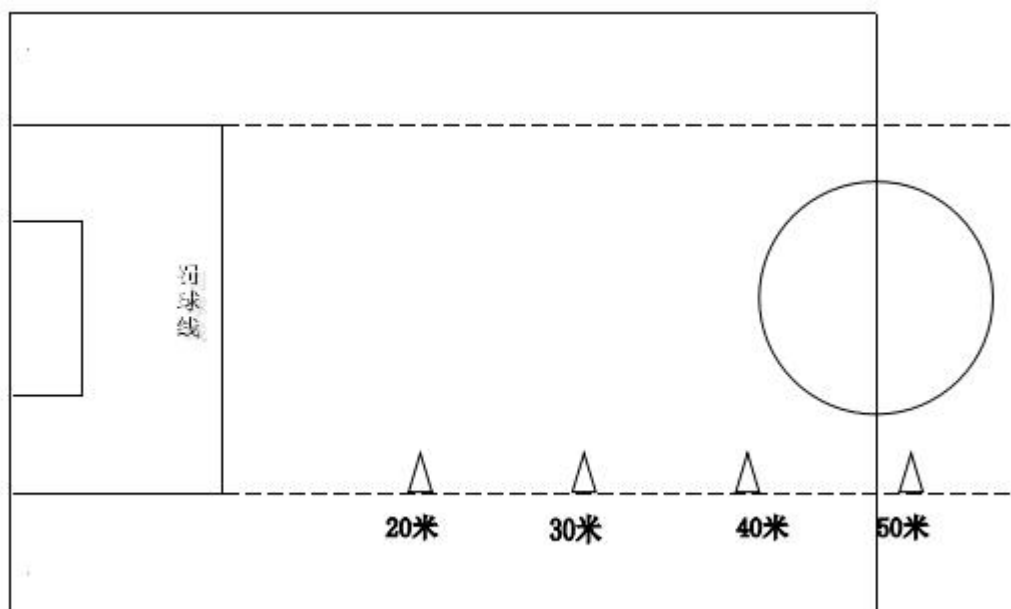


图 3

备注：

1、成绩评定：考生每人踢三次，左右脚不限。取三次踢球的最好一次成绩计算得分，见评分标准（见表2）；

2、成绩计算取整数位，靠低不靠高，如：31米记分按30米取值。

表2 踢远评分标准表

分值 (分)		15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11	10.5
成绩 米	男	45	44	43	42	41	40	38	36	34	32
	女	35	34	33	32	31	30	28	26	24	22
分值 (分)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
成绩 米	男	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
	女	20	18	16	14	12	10	8	7	6	5

(五) 20米运球绕杆射门或守门员专项测试 (20分)

1. 20米运球绕杆射门

(1)测试意义：通过该项目的测试，重点考查运动员运球技术的掌握，运球时的速度、灵敏和控球能力。

(2)测试办法：在距起点线20米直线距离放置8根标志杆（第一根标志杆距起点线3米，每杆间距2米，最后一根标志杆距射门线3米）。

(3)测试要求：在射门线（距球门线16.50米）前起脚射门，并将球射入球门内有效。球放在起点线上，球动开表，考生运球依次绕过8根标志杆后射门，球的整体越过球门线停表。

注：射门，球没有进球门（包括球打在球门立柱和横梁上）、运球漏过标志杆、射门距离不足16.5米均无成绩。（如图4）

(4)成绩评定：每人两次机会，取最好成绩。成绩评定参见评分标准（表3）。

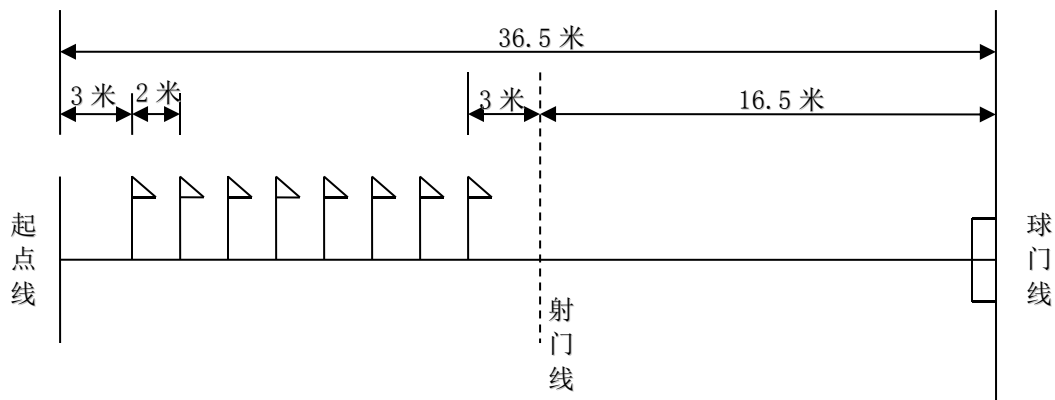


图4

表3 20米运球绕杆射门评分标准表

分值(分)		20	19.6	19.2	18.8	18.4	18	17.6	17.2	16.8	16.4
成绩 (秒)	男	7.8	7.9	8	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7
	女	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9	9.1	9.2	9.3	9.4
分值(分)		16	15.6	15.2	14.8	14.4	14	13.6	13.2	12.8	12.4
成绩 (秒)	男	8.8	8.9	9	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7
	女	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10	10.1	10.2	10.3	10.4
分值(分)		12	11.6	11.2	10.8	10.4	10	9.6	9.2	8.8	8.4
成绩 (秒)	男	9.8	9.9	10	10.1	10.2	10.3	10.4	10.5	10.6	10.7
	女	10.5	10.6	10.7	10.8	10.9	11	11.1	11.2	11.3	11.4
分值(分)		8	7.6	7.2	6.8	6.4	6	5.6	5.2	4.8	4.4
成绩 (秒)	男	10.8	10.9	11	11.1	11.2	11.3	11.4	11.5	11.6	11.7
	女	11.5	11.6	11.7	11.8	11.9	12	12.1	12.2	12.3	12.4
分值(分)		4	3.6	3.2	2.8	2.4	2	1.6	1.2	0.8	0.4
成绩 (秒)	男	11.8	11.9	12	12.1	12.2	12.3	12.4	12.5	12.6	12.7
	女	12.5	12.6	12.7	12.8	12.9	13	13.1	13.2	13.3	13.4

2、守门员专项测试

(1) 掷远与踢远 (10分)

①测试意义：通过该项目的测试，重点考查守门员发球技术、力量和控球能力。

②测试方法：在罚球区线上截取15米为测试场地，以横线两

端分别垂直向场内划两条平行直线，并标出距离数，此两条线的纵长为60米以上。（如图5所示）球第一落点在区域（见图5）内成绩有效，以球的第一落点为远度距离。如球第一落点在区域边界上，算有效距离。

③测试要求：先用手掷远，然后用脚发球踢远。

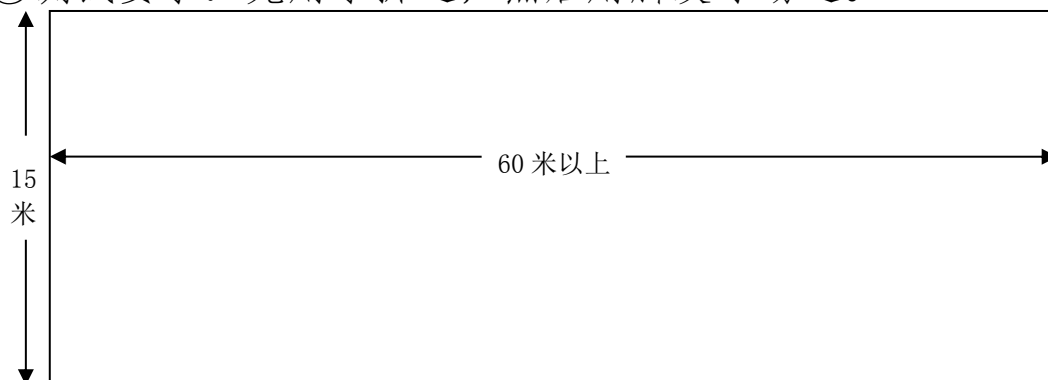


图 5

④成绩评定：每人手发球掷远三次，脚发球踢远（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限）三次。各取手发球和脚发球其中最好一次成绩相加作为考生最后成绩。成绩评定见评分标准。

表6 男生“掷远与踢远”评分标准

分 值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
距离 (米)	60	57	54	51	48	45	42	39	36	33

表7 女生“掷远与踢远”评分标准

分 值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
距离 (米)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22

(2) 扑接球 (10分)

①测试意义：通过该项目的测试，重点考查守门员扑接球技

术和身体协调能力。

②测试方法：守门员扑接位于罚球线外射来的10个球，由考评裁判员对其技术技能进行评定(由裁判员踢球射门)。

③测试要求：守门员做出各种扑接球的技术动作。

④成绩评定：由考评裁判员根据评分标准进行最后评定。

(见表8)

表8 定性评分表

等级	A	B	C	D
分值	10-8.6	8.5-7.6	7.5-6	5.9以下
技术技能要求	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快、协调	技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快、协调	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识基本合理，身体移动较快、较协调	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识不合理，身体移动较慢、不太协调

(六) 实战能力 (30分)

1、测试意义：通过比赛，全面考查运动员在比赛中的合理运用、技、战术的能力。

2、测试办法：根据考生人数，结合考生自报的场上位置，进行分组比赛。

3、测试要求：运动员胸前必须佩戴相应的号牌，便于考评打分。

4、成绩评定：考评人员打分为百分制，乘以30%为考生实际得分(保留1位小数)。考评人员根据评分标准对考生的技术能力、战术意识、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定(详见表9)。

表9 定性评分表

分值	100—88	87—76	75—60	59以下
能力要求	战术能力强，意识好，技术动作规范，运用正确，作风顽强，心理状态稳定	战术能力较好，意识较好，技术动作规范，运用较正确，作风顽强，心理状态稳定	战术能力一般，意识一般，技术动作基本规范，运用基本正确，作风较一般，心理状态较稳定	战术能力一般，意识一般，技术动作不规范，运用不正确，作风不够顽强，心理状态不稳定

乒乓球

一、测试项目

1. 正手对攻 (10 分)
2. 接右半台近网下旋球后推挡一侧身一上位 (任选项一) (10 分)
3. 正反手削直线和削斜线 (任选项二) (10 分)
4. 搓中侧身抢攻或拉后接连续攻 (10 分)
5. 实战能力 (10 分)
6. 比赛成绩与得分 (60 分)

以上 6 个项目中，考生选择 5 项参加考试，第 1、4、5、6 项为必选项，第 2、3 项为任选项。

二、测试方法与要求

1. 正手对攻(10 分)

(1)测试意义主要考查专业乒乓球运动员正手对攻技术的熟练程度。

(2)测试方法：以正手斜线连续对攻，计一分钟时间内实际的对攻次数(累计)。

(3)测试要求：运动员只能用 2 个球进行测试，2 个球失误即考试结束。按乒乓球评分表规定的标准给予评分。

2. 接右半台正手近网下旋后推挡一侧身一上位 (任选项目一 10 分)

(1)测试意义：主要考查运动员具备正手攻球和反手推挡技术的同时，还必须具备良好的乒乓球基本移动步法；增加接近网下旋球后，对运动员的综合性技术提出更高的要求，能考查运动员

的综合技战术水平。

(2)测试方法:陪测者发一个近网下旋球到测试者正手,测试者用拨、点、挑等技术方式回接,然后结合推挡-侧身-上位练习。连续打 20 组不失误。

(3)测试要求:

①测试者用 2 个球累计进行考试。

②考试中失误 2 次即判该项目考试结束,按累计完成的组数评分。

③接近网下旋球失误不算。

2. 正反手削直线和削斜线 (任选项目二10分)

(1) 测试意义

主要考查运动员直斜线线路的变化、出手感觉及对落点控制的能力。

(2) 测试方法

用 2 个球开始,陪测者拉一个球到测试者的正手后再拉一个球到测试者反手,测

试者必须将球回到指定的区域,连续削 20 组。

(3) 测试要求

①考试中失误 2 次即该项考试结束,按累计完成的组数评分。

②根据运动员完成的组数,按乒乓球评分表规定的标准给予评分;

3. 搓中侧身抢攻或拉后接连续攻或拉 (10 分)

(1)测试意义:

主要考查运动员在比赛中对技战术的掌握和运用能力。

(2)测试方法:

测试者发下旋球后搓一至二板，伺机侧身抢攻或抢拉后连续攻或拉 5 板球。

(3)测试要求:

每个测试者打 8 个球。一个球 1 分。一个球连续上台 5 板的(抢攻或抢拉的一板除

外)给一分；一个球连续上台 4 板的给 0.5 分；4 板以下的则没分。

三. 评分标准

乒乓球项目测试评分表

序号	测试项目	测试办法	完成次(组)数与得分							技 评		
			70	65	60	55	50	45	40	35		
1	正手对攻 (1分钟)	完成次数	70	65	60	55	50	45	40	35	2分	技术动作正确、合理、协调，规范性强
		得分	8	7	6	5	4	3	2	1	1分	技术动作正确、合理、协调，规范性一般
2	接右半台正手近网下旋球后推挡—侧身—上位	完成套数	18	17	16	15	14	13	12	11	2分	步法移动到位而灵活，推挡、侧身、上位结合技术好，击球速度快，落点准确，质量高，技术动作运用合理
		得分	8	7	6	5	4	3	2	1	1分	步法移动与灵活性一般，推挡、侧身、上位结合技术一般，击球速度、质量、落点准确一般，技术动作基本正确、规范

3	搓球侧身抢攻或拉接连续攻或拉(8个球)	连续攻或拉	5板				4板				2分	抢攻或抢拉后接连续攻或拉的球速度快、力量强
		得分	1				0.5				1分	抢攻或抢拉接连续攻或拉出来的球速度较快、力量较一般
4	正反手削直线或斜线球	完成次数	23	20	17	14	11	8	6	4	2分	技术动作熟练、击球点准确、控制能力强、步法移动灵活、回球弧线低、旋转质量高
		得分	8	7	6	5	4	3	2	1	1分	技术动作一般、击球落点基本准确,控制球能力较强,步法基本到位回球弧线、旋转质量一般
5	比赛名次与得分	名次	1	2	3	4	5	6	7	8	第9至16名得分分别为44、42、40、38、36、34、32、30。17名以后选手均为28分	
		得分	60	58	56	54	52	50	48	46		
6	实战能力	技战术运用及比赛能力	前三板技术运用		相持能力		比赛心理素质		综合实力			
		得分	3		2		2		3			

四. 技评

1、正手攻球

2分: 技术动作正确、合理、协调, 规范性强。

1分: 技术动作协调、合理、正确、规范性一般。

2、接右半台正手近网下旋后推挡一侧身一上位

1分: 步法移动到位而灵活, 推挡、侧身、上位结合技术好, 击球速度快, 落点准确, 质量高, 技术动作运用合理。

1分: 步法移动与灵活性一般, 推挡、侧身、上位结合技术

一般，击球速度、质量、落点准确一般，技术动作基本正确、规范。

3、正反手削直线和削斜线

1分：技术动作熟练、击球点准确、控制能力强、步法移动灵活、回球弧线低、旋转质量高。

1分：技术动作一般、击球落点基本准确，控制球能力较强，步法基本到位回球弧线、旋转质量一般。

4、搓球侧身抢攻或拉接连续攻或拉

2分：抢攻或抢拉后接连续攻或拉的球速度快、力量强。

1分：抢攻或抢拉接连续攻或拉的球速度较快、力量较一般。

五. 实战能力（10 分）

适应能力与心理素质是乒乓球运动员必须具备的重要条件。可以通过实战观察运动员是否头脑清醒、冷静，对各种打法的适应能力、临场应变能力及关键球的处理能力；同时观察运动员在比赛中能否灵活、合理运用自己的技战术，充分体现自己的实战能力与综合实力。

六. 比赛成绩与得分（60 分）

在安排比赛时须充分考虑接触面不要单一，尽可能地安排一个运动员对付多种打法和不同性能的球拍；这样更能全面地看出运动员的各种能力与综合实力。

根据考生人数的多少决定比赛是采用单循环赛还是分组循环赛。原则上 7 名以下考生(含 7 名)进行单循环赛；8 名以上考生进行分组循环赛，后再进行淘汰赛，排出比赛名次，按比赛名次量化评分。比赛采用 3 局 2 胜制。

七. 基本技术测试说明

- 1、运动员根据自己的打法在接近网下旋后推挡-侧身-上位、正反手削直线和削斜线两项中选择一项进行测试。
- 2、测试者可以在考生中任选一人作为自己的陪测人。
- 3、陪测在测试中的失误不计入测试者成绩中。

武术

一、测试项目

(一) 专项素质

1. 竖叉 (5 分)
2. 正踢腿 (5 分)
3. 腾空飞脚 (10分)
4. 旋风脚 (10分)

(二) 套路技术

5. 拳术 (40分)
6. 器械 (30分)

二、测试方法与要求

(一) 专项素质

测试意义：通过专项素质测试，主要考查运动员的力量、速度、灵敏、耐力和柔韧素质。

1、竖叉：5 分

要求：两腿伸直，前后劈开成直线，臀部和两腿贴地，上体保持正直，双手成掌撑于身体两侧，抬头挺胸，目视前方。

具体评分细则：

分数	要求	备注
5	叉直，两腿和臀部贴地	离地距离以地面到叉之最高点来计算。
4	叉直，两腿和臀部离地 5cm 以内者（包括 5cm）	
3	叉直，两腿和臀部离地 6cm 以上	
0	叉弯，低头弓腰，两腿和臀部离地 10cm 以上者	

2、正踢腿：5 分

要求：支撑腿伸直，全脚着地，踢起腿膝部伸直，脚尖勾起向

上直踢，接近前额，动作轻快有力，上身保持正直（测试时间为10秒钟）。

具体评分细则：

分数	次数	要求	备注
5	20	三直一勾，踢起腿高于肩接近前额	踢起腿过肩以脚尖过肩来评判。 三直一勾是指： 腿、身体、手臂直， 脚勾。
4	17	三直一勾，踢起腿高于肩接近前额	
3	14	三直一勾，踢起腿高于肩接近前额	
2	13 以下	三直一勾，踢起腿高于肩接近前额	
0	10 以下	身型不正，或踢起腿低于肩	

3、腾空飞脚：10分

要求：起跳腿屈膝收控于右腿侧，摆动腿高抬，脚面绷平并过肩，击手和拍脚连续快速，准确响亮。

具体评分细则：

分数	要求	备注
10	腾空，空中姿态端正，击拍响亮，摆动腿过肩	摆动腿过肩以脚尖过肩来评判。
8	腾空，空中姿态端正，击拍响亮，摆动腿过腰	
5	不腾空	

4、风脚：10分

要求：摆动腿直摆或曲膝，起跳腿伸直腾空转体270度，异侧手击拍脚掌，脚高

过肩，击拍响亮，转体360度落地。具体评分细则：

分数	要求	备注
10	腾空转体，空中姿态端正，击拍响亮，摆动腿过肩	摆动腿过肩以脚尖过肩来评判。
8	腾空转体，空中姿态端正，击拍响亮，摆动腿过腰	
5	不腾空，转体度数不够	

(二) 套路技术（器械和拳术各一套，执行武术竞赛最新规则）

测试意义：通过该项目测试，考查运动员的专项身体素质水平与运动技术水平的综合运用。

1、拳术：长拳、太极拳、南拳为自选套路，其他拳术为传统套路。

2、器械：在长、短器械中选择其一。其中刀、枪、剑、棍、南刀、南棍为自选套路，其他器械为传统套路。

3、成时间：自选套路完成时间为 1' 20，传统套路完成时间为：1' 00，规定太极拳套路完成时间 5-6 分钟（到 5 分钟时，裁判长鸣哨），自选太极拳、剑套路完成时间为：3-4 分钟。

4、太极拳、剑考试允许配乐（乐曲自带自备）。

5、报考时，必须注明自己所报项目为自选项目还是传统项目，以及项目名称。

三、评分方法及要求

测试采用国家体育总局最新武术套路竞赛规则（不采取切块评分）和最新传统比赛竞赛规则进行评分（不采取切块评分）。

具体评分方法：

1、动作满分为 10 分（拳术最后得分乘以 10 成百分制后再乘以 40%，器械最后得分乘以 10 成百分制后再乘以 30%）。

2、员根据运动员整套的现场演练，按照劲力、节奏、编排、以及音乐的要求整体评判后确定示分的分数，然后按照各项动作的质量、及其他错误内容扣分标准的要求，减去运动员临场完成套路时出现的其他错误扣分，即为运动员的得分。（附：运动员其他错误扣分表）

错误点	扣分		备注
晃动、跳到、移动、碾动	0.1	晃动：支撑时身体出现的双向位移。碾动：单脚落地时脚掌或脚跟出现的拧动。移动：支撑状态时，任何一脚或腿出现位移	其他错误扣分实行累计扣分的原则。
附加支撑	0.2	由于失去平衡造成手、肘、膝、头部、上臂非支撑部位触地或借助器械撑地	
倒地	0.3	双手、双膝、肩、躯干、臀部触地	
器械触地、脱把、碰身	0.1		
器械（含枪头）掉地	0.3		
身体任何一部分触及线外地面（出界）	0.1	器械接触线外地面或身体某一部分在空中超越了场地，不应判为出界	
遗忘	0.1		

1判员所示分数去掉一个最高分和一个最低分后的平均分即为运动员的应得分。

2运动员的应得分加上裁判长的调整分（裁判长的调整分范围为0.01至0.05）和裁判长的扣分，即为该运动员的最后得分。

3判员在每位考生测试完任一项目后，当场亮分。裁判员评分可到小数点后2位数。

四、参试要求

1、裁判员

(1) 参加高水平测试的裁判员，考试开始前1小时到位，由裁判长负责会同工作人员检查核实考生姓名、考号、对照准考证照片核实考生身份并照相。

(2) 裁判长宣讲考场纪律、考试注意事项、要求。

(3) 裁判员考试前40分钟进行考前检录。

(4) 裁判员必须参加由裁判长组织的培训，统一评判要求、评判尺度。公平、公开、公正、准确、独立评分。

(5) 裁判员必须做好临场记录，测试结束后，将记录交与裁判长备案。

(6) 裁判员采取抽签决定上场。场上设裁判长一人，裁判员 4-5 人，记分员计时员 1 人。场下设检录员 1-2 人。

(7) 在评判过程中，裁判长若发现裁判员评判中出现较大偏差，有权根据规则要求进行分数调整，并及时调换场上裁判。

2、考生

(1) 考前 40 分钟进行第一次检录。

(2) 考前 20 分钟进行第二次检录。

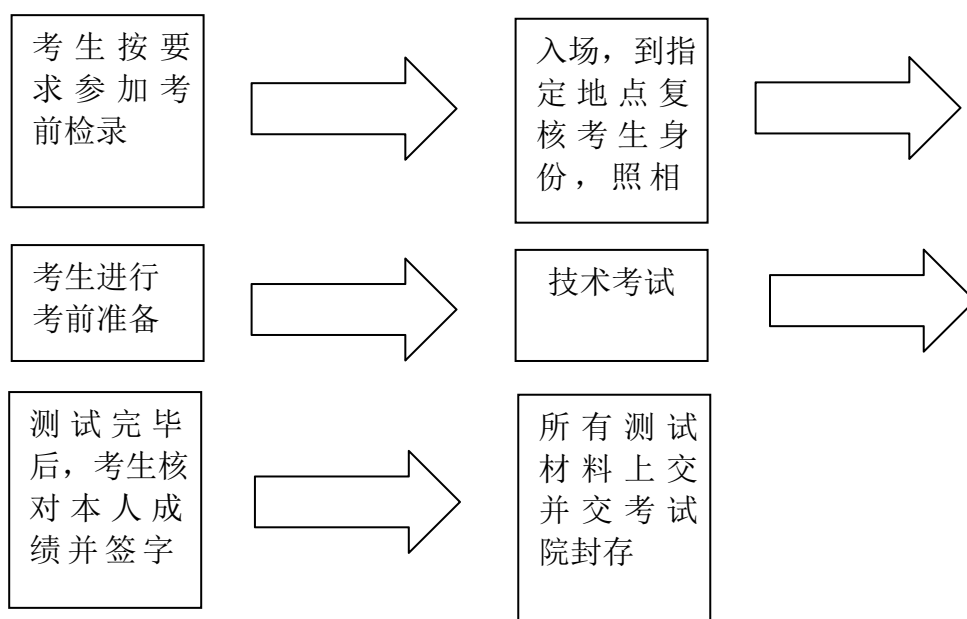
(3) 考前 10 分钟最后一次检录，最后一次检录未到者视为弃权。

(4) 考生上场测试套路必须在听到点名后，行抱拳礼上场参加测试。

(5) 考场内严禁喧哗，待考生一律在候场区域活动。

(6) 考生测试顺序采取抽签的办法决定。

五、考试流程



健美操

一、测试项目

- 1、身体基本形态 (10分)
- 2、纵叉、横叉 (10分)
- 3、仰卧起坐 (10分)
- 4、俯卧撑 (10分)
- 5、屈体分腿跳 (或大跨跳) (10分)
- 6、专项技术 (50分)

二、测试方法与评分标准

(一) 身体基本形态

1、测试意义：健美操运动员必须具备健美的体形和优美的姿态。

2、测试方法：考生身着健美操服，赤脚站在体重秤上由考务人员测量身高和体重。通过目测给考生的气质和相貌情况予以评分。

3、评分标准（见表 1）

表 1

内容	分值	标准	评分方法
身高	3	男子：168—180cm 女子：160—172cm	每超过或不足 1 cm扣 0.5 分
体重	3	男子身高-105=体重 (kg) 女子身高-108=体重 (kg)	3kg 范围不扣分，每超过或不足 1 kg扣 0.5 分
气质与相貌	4	气质高雅，五官端正，面目清秀，有灵气。	好 4 分 一般 3 分 差 2 分
合计	10		

(二) 专项身体素质

1、测试意义：健美操运动员应具备良好的身体素质、协调能力、柔韧素质和力量素质。

2、测试方法：纵叉、横叉、仰卧起坐、俯卧撑、屈体分腿跳（或大跨跳）。

用尺测量考生左、右腿纵叉和横叉的完成情况；用秒表测得考生俯卧撑的完成数量；以目测对屈体分腿跳（或大跨跳）进行评分。

3、评分标准（见表 2）

表 2

内容	分值	标准	评分方法
纵叉（左、右腿各 3 分） 横叉（4 分）	10	两腿伸直，前后分开成一字，大腿跟部着地，上体直立。	男子大腿跟距离地面每增加 2 厘米，扣 1 分。女子大腿跟距离地面每增加 1 厘米，扣 1 分。
仰卧起坐	10	仰卧起坐，两手抱头，屈膝，腰部以上抬起。	1 分钟内按标准完成 60 次（男）、45 次（女）。每少做一次，扣 0.5 分
俯 卧 撑	10	俯撑，两臂与肩同宽、并腿、身体自然平直、头部处于背部的延长线，屈臂时，肩同肘高、胸部离地面的高度不得高于 10 厘米，推撑保持俯撑姿态。	30 秒内按标准完成 25 次（男）、15 次（女）（每少做一次，扣 1 分）
屈体分腿跳 （或大跨跳）	10	双脚起跳、腾空高，双腿伸直平行或高于水平位置，上体前倾，双脚并拢着地。	动作质量好 10—9.1 分 动作质量较好 9.0—7.1 分 动作质量一般 7.0—5.1 分 动作质量较差 5.0—1.0 分
合 计	40		

(三) 专项技术

1、测试意义：通过成套动作测试，考查运动员的技术水平。具体表现在成套动作的编排、完成操化动作和难度动作的能力以

及对音乐的理解和表现力等综合能力。

2、测试方法：参照国际最新评分规则进行评分。考生每人完成一套自编（或规定）竞技健美操动作。时间在 1' 30" ±5"，场地为 7×7 m²。根据考生的编排、难度及完成情况等给予评分。

3、评分标准（见表 3）。

由 4 名考评员根据健美操规则评分，对成套动作的艺术编排、完成情况、难度动作的完成进行评定，去掉最高与最低分后取平均分为最后得分（保留小数点后一位数）表 3

内容	分值	评分标准	评分方法
艺术质量	20	1. 动作设计（10 分）	好 10—9.1 分
		a、音乐的 适宜性	较好 9.0—8.1 分
		b、强度	一般 8.0—7.1 分
		c、创造性	较差 7.0—6.0 分
		2. 竞技健美操内容（5 分）	好 5—4.1 分
		a、基本步伐和特殊内容	较好 4—3.1 分
		b、过渡和连接	一般 3—2.1 分
		c、空间	较差 2—1 分
		3. 表现力与音乐（5 分）	好 5—4.1 分
a、表现力	较好 4—3.1 分		
b、音乐	一般 3—2.1 分		
较差	2--1 分		
完成情况	20	技术技巧（成套动作表现出正确的形态和身体的标准位置）及完美完成	好 20—18 分 较好 17—16 分 一般 15—14 分 较差 13—12 分 差 11--0 分
难度	10	自编成套动作中，必须包括 4 类难度动作，难度水平自选，难度动作不得重复。	根据难度数量和水平给予评分。
合计	50		

注：考生须自备伴奏音乐，并将音乐录在 CD 盘的开始处。

三、考试要求

1、考生考试时的服装、鞋、袜必须符合健美操规则关于服装、鞋、袜的要求，一般可穿着上装为背心、下装为平角短裤的一件套或分截式紧身健身操服。男生着白色袜子，女生着皮肤色的连裤袜；白色或者以白色为主的运动鞋（体重、身高测试时除外）。

2、女生允许化淡妆。

3、考生在考试前需交成套动作难度表。

田 径

一、测试项目

1. 男子测试项目：100 米，200 米，400 米，800 米，1500 米，3000 米，110 米栏，300 米栏，跳高，跳远，三级跳远，铅球，铁饼，标枪。

2. 女子测试项目：100 米，200 米，400 米，800 米，1500 米，3000 米，100 米栏，300 米栏，跳高，跳远，三级跳远，铅球，铁饼，标枪。

二、测试方法与要求

1、考生应于测试前一天到指定地点报到，凭准考证领取号码布，熟知自己的测试地点与测试时间。

2、考生须持本人准考证，胸前佩带号码布提前到检录处参加检录。凡在检录处三次点名不到者，按弃权处理。检录时间为径赛项目考前 40 分钟检录，田赛项目考

前 50 分钟检录。具体考试时间见当年公布的测试日程。

3、参加径赛项目测试的考生，起跑时若出现第二次犯规，则取消本人该项目的测试资格。

4、跳远项目，起跳板离沙坑距离为：跳远男、女均为 2 米；三级跳远男子为 9

米、女子为 7 米。

5、男子跳高起跳高度为 1.45 米，在 1.65 米之前每次升高 5 公分，1.65 米之后，

每次升高 3 公分。女子跳高起跳高度 1.25 米，在 1.45 米之前每次升高 5 公分，1.45

米之后每次升高 3 公分。

6、凡参加径赛项目男、女 100 米、200 米、400 米、100 米栏、110 米栏测试的考生，达到复测标准后方可参加复测。凡参加田赛远度项目测试的考生，每人测试三次，达到复测标准的运动员还有三次投、跳机会。复测名单在预测完后 30 分钟内在成绩公告栏内公布。所有项目均取预、复测中最好成绩为最终成绩。考生取得复测资格而放弃复测，最终取初测成绩。

7、在检录和测试过程中，凡经查实考生有冒名顶替、弄虚作假等违反测试纪律之行为的，没收测试者的相关证件，取消测试资格、测试成绩，并追究直接和相关的责任人的责任。

8、径赛项目以裁判员人工计时的成绩为准。径赛成绩在测试后立即进行公示。

9、田赛远度项目以人工测量的成绩为准。

10、考生必须对本人的测试成绩签字确认，测试成绩方为有效。

11、除上述细则规定外，测试执行国家体育总局最新颁布的《田径竞赛规则》

评分表

男子:

分数	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米	110米栏	300米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
100	11.5	23.6	53.0	2:03.0	4:15.0	9:10.0	14.3	41.99	1.83	6.50	13.60	15.25	46.00	59.00
99			53.1	2:03.5	4:15.9	9:12.0		42.2		6.47	13.55	15.16	45.70	58.51
98		23.7	53.2	2:03.8	4:16.6	9:13.0	14.4	42.3	1.82	6.45	13.52	15.09	45.49	58.18
97			53.3	2:04.1	4:17.2	9:15.0		42.5		6.43	13.48	15.02	45.29	57.85
96	11.6	23.8	53.4	2:04.5	4:17.9	9:16.0	14.5	42.7	1.81	6.41	13.44	14.96	45.08	57.51
95				2:04.8	4:18.5	9:17.0		42.8		6.39	13.41	14.89	44.87	57.18
94		23.9	53.5	2:05.2	4:19.2	9:19.0	14.6	43.0	1.80	6.37	13.37	14.82	44.67	56.84
93			53.6	2:05.5	4:19.8	9:20.0		43.1	1.79	6.35	13.34	14.75	44.46	56.50
92		24.0	53.7	2:05.8	4:20.5	9:22.0	14.7	43.3		6.32	13.30	14.69	44.25	56.15
91	11.7		53.8	2:06.2	4:21.1	9:23.0		43.5	1.78	6.30	13.26	14.62	44.03	55.81
90		24.1	53.9	2:06.5	4:21.7	9:24.0	14.8	43.6		6.28	13.23	14.55	43.82	55.46
89			54.0	2:06.8	4:22.4	9:26.0	14.9	43.8	1.77	6.26	13.19	14.48	43.61	55.11
88		24.2	54.1	2:07.2	4:23.0	9:27.0		43.9		6.24	13.15	14.41	43.39	54.76
87	11.8		54.2	2:07.5	4:23.7	9:29.0	15.0	44.1	1.76	6.22	13.12	14.34	43.18	54.41
86		24.3		2:07.8	4:24.3	9:30.0		44.2		6.19	13.08	14.27	42.96	54.05
85			54.3	2:08.1	4:24.9	9:31.0	15.1	44.4	1.75	6.17	13.04	14.20	42.74	53.69
84		24.4	54.4	2:08.5	4:25.5	9:33.0		44.5	1.74	6.15	13.01	14.13	42.52	53.33
83	11.9		54.5	2:08.8	4:26.2	9:34.0	15.2	44.7		6.13	12.97	14.06	42.30	52.97
82			54.6	2:09.1	4:26.8	9:36.0		44.8	1.73	6.11	12.93	13.99	42.08	52.60
81		24.5	54.7	2:09.5	4:27.4	9:37.0	15.3	45.0		6.08	12.90	13.92	41.86	52.23
80			54.8	2:09.8	4:28.1	9:38.0		45.1	1.72	6.06	12.86	13.84	41.64	51.86
79		24.6	54.9	2:10.1	4:28.7	9:40.0	15.4	45.3		6.04	12.82	13.77	41.41	51.49

78	12.0			2:10.4	4:29.3	9:41.0		45.4	1.71	6.02	12.78	13.70	41.19	51.11
77		24.7	55.0	2:10.7	4:29.9	9:42.0	15.5	45.6	1.70	5.99	12.75	13.63	40.96	50.73
76			55.1	2:11.1	4:30.5	9:44.0		45.7		5.97	12.71	13.55	40.73	50.35
75		24.8	55.2	2:11.4	4:31.2	9:45.0	15.6	45.9	1.69	5.95	12.67	13.48	40.50	49.97
74	12.1		55.3	2:11.7	4:31.8	9:47.0		46.0		5.92	12.63	13.40	40.27	49.58
73		24.9	55.4	2:12.0	4:32.4	9:48.0	15.7	46.2	1.68	5.90	12.59	13.33	40.04	49.19
72			55.5	2:12.3	4:33.0	9:49.0		46.3	1.67	5.88	12.55	13.25	39.80	48.79
71		25.0	55.6	2:12.7	4:33.6	9:51.0		46.5		5.85	12.52	13.18	39.57	48.39
70				2:13.0	4:34.2	9:52.0	15.8	46.6	1.66	5.83	12.48	13.10	39.33	47.99
69	12.2	25.1	55.7	2:13.3	4:34.8	9:53.0		46.7		5.81	12.44	13.03	39.09	47.59
68			55.8	2:13.6	4:35.4	9:55.0	15.9	46.9	1.65	5.78	12.40	12.95	38.85	47.18
67		25.2	55.9	2:13.9	4:36.0	9:56.0		47.0	1.64	5.76	12.36	12.87	38.61	46.77
66			56.0	2:14.2	4:36.6	9:57.0	16.0	47.2		5.74	12.32	12.79	38.37	46.36
65	12.3		56.1	2:14.6	4:37.3	9:59.0		47.3	1.63	5.71	12.28	12.71	38.12	45.94
64		25.3	56.2	2:14.9	4:37.9	10:00.0	16.1	47.5		5.69	12.24	12.64	37.88	45.52
63				2:15.2	4:38.5	10:01.0		47.6	1.62	5.67	12.20	12.56	37.63	45.09
62		25.4	56.3	2:15.5	4:39.1	10:03.0	16.2	47.7	1.61	5.64	12.16	12.48	37.38	44.66
61			56.4	2:15.8	4:39.7	10:04.0		47.9		5.62	12.12	12.40	37.13	44.22
60	12.4	25.5	56.5	2:16.0	4:40.0	10:05.0	16.3	47.99	1.60	5.60	12.10	12.35	37.00	44.00
59			56.6	2:16.4	4:40.8	10:06.0		48.2		5.57	12.05	12.23	36.62	43.34
58		25.6	56.7	2:16.7	4:41.4	10:08.0	16.4	48.3	1.59	5.54	12.01	12.15	36.37	42.89
57				2:17.0	4:42.0	10:09.0		48.4	1.58	5.52	11.96	12.07	36.11	42.44
56		25.7	56.8	2:17.3	4:42.6	10:10.0	16.5	48.6		5.49	11.92	11.98	35.85	41.98
55	12.5		56.9	2:17.6	4:43.2	10:12.0		48.7	1.57	5.47	11.88	11.90	35.59	41.52
54			57.0	2:17.9	4:43.8	10:13.0	16.6	48.9	1.56	5.44	11.84	11.82	35.33	41.05
53		25.8	57.1	2:18.3	4:44.4	10:14.0		49.0		5.42	11.80	11.73	35.06	40.58
52			57.2	2:18.6	4:45.0	10:16.0		49.1	1.55	5.39	11.76	11.65	34.79	40.10

51	12.6	25.9		2:18.9	4:45.6	10:17.0	16.7	49.3		5.37	11.72	11.56	34.52	39.62
50			57.3	2:19.2	4:46.2	10:18.0		49.4	1.54	5.34	11.68	11.47	34.25	39.13
49		26.0	57.4	2:19.5	4:46.7	10:19.0	16.8	49.5	1.53	5.32	11.64	11.39	33.98	38.63
48			57.5	2:19.8	4:47.3	10:21.0		49.7		5.29	11.60	11.30	33.70	38.13
47		26.1	57.6	2:20.1	4:47.9	10:22.0	16.9	49.8	1.52	5.27	11.55	11.21	33.42	37.62
46	12.7		57.7	2:20.4	4:48.5	10:23.0		49.9	1.51	5.24	11.51	11.12	33.14	37.10
45				2:20.7	4:49.1	10:25.0	17.0	50.1		5.21	11.47	11.03	32.86	36.57
44		26.2	57.8	2:21.0	4:49.6	10:26.0		50.2	1.50	5.19	11.43	10.94	32.58	36.04
43			57.9	2:21.3	4:50.2	10:27.0	17.1	50.4	1.49	5.16	11.39	10.84	32.29	35.50
42		26.3	58.0	2:21.6	4:50.8	10:28.0		50.5		5.14	11.34	10.75	32.00	34.95
41	12.8		58.1	2:21.9	4:51.4	10:30.0		50.6	1.48	5.11	11.30	10.66	31.70	34.40
40		26.4	58.2	2:22.2	4:51.9	10:31.0	17.2	50.8	1.47	5.08	11.26	10.56	31.41	33.83
39				2:22.4	4:52.5	10:32.0		50.9		5.06	11.22	10.47	31.11	33.25
38		26.5	58.3	2:22.7	4:53.1	10:33.0	17.3	51.0	1.46	5.03	11.17	10.37	30.81	32.67
37			58.4	2:23.0	4:53.6	10:35.0		51.1	1.45	5.00	11.13	10.28	30.50	32.07
36	12.9		58.5	2:23.3	4:54.2	10:36.0	17.4	51.3		4.97	11.09	10.18	30.20	31.46
35		26.6	58.6	2:23.6	4:54.8	10:37.0		51.4	1.44	4.95	11.04	10.08	29.88	30.84
34			58.7	2:23.9	4:55.3	10:38.0	17.5	51.5	1.43	4.92	11.00	9.98	29.57	30.21
33		26.7		2:24.2	4:55.9	10:40.0		51.7		4.89	10.96	9.88	29.25	29.56
32	13.0		58.8	2:24.5	4:56.5	10:41.0		51.8	1.42	4.86	10.91	9.78	28.93	28.90
31		26.8	58.9	2:24.8	4:57.0	10:42.0	17.6	51.9	1.41	4.83	10.87	9.67	28.61	28.23
30			59.0	2:25.1	4:57.6	10:43.0		52.1	1.40	4.81	10.82	9.57	28.28	27.54
29		26.9	59.1	2:25.4	4:58.2	10:45.0	17.7	52.2		4.78	10.78	9.46	27.95	26.82
28				2:25.7	4:58.7	10:46.0		52.3	1.39	4.75	10.73	9.36	27.61	26.09
27	13.1		59.2	2:25.9	4:59.3	10:47.0	17.8	52.5	1.38	4.72	10.69	9.25	27.27	25.34
26		27.0	59.3	2:26.2	4:59.8	10:48.0		52.6		4.69	10.64	9.14	26.93	24.57
25			59.4	2:26.5	5:00.4	10:49.0		52.7	1.37	4.66	10.60	9.03	26.58	23.77

24		27.1	59.5	2:26.8	5:01.0	10:51.0	17.9	52.8	1.36	4.63	10.55	8.92	26.22	22.94
23				2:27.1	5:01.5	10:52.0		53.0	1.35	4.60	10.51	8.81	25.86	22.09
22	13.2	27.2	59.6	2:27.4	5:02.1	10:53.0	18.0	53.1		4.57	10.46	8.69	25.50	21.19
21			59.7	2:27.7	5:02.6	10:54.0		53.2	1.34	4.54	10.41	8.58	25.13	20.26
20			59.8	2:28.0	5:03.2	10:56.0	18.1	53.3	1.33	4.51	10.37	8.46	24.76	19.28
19		27.3	59.9	2:28.2	5:03.7	10:57.0		53.5	1.32	4.48	10.32	8.34	24.38	18.77
18				2:28.5	5:04.3	10:58.0	18.2	53.6		4.45	10.27	8.22	23.99	18.25
17	13.3	27.4	1:00.0	2:28.8	5:04.8	10:59.0		53.7	1.31	4.42	10.23	8.10	23.60	17.71
16			1:00.1	2:29.1	5:05.4	11:00.0		53.8	1.30	4.39	10.18	7.97	23.20	17.16
15		27.5	1:00.2	2:29.4	5:05.9	11:02.0	18.3	54.0	1.29	4.36	10.13	7.85	22.79	16.58
14			1:00.3	2:29.7	5:06.5	11:03.0		54.1		4.33	10.08	7.72	22.38	16.00
13				2:29.9	5:07.0	11:04.0		54.2	1.28	4.30	10.04	7.59	21.96	15.37
12	13.4	27.6	1:00.4	2:30.2	5:07.5	11:05.0	18.4	54.3	1.27	4.27	9.99	7.45	21.53	14.74
11			1:00.5	2:30.5	5:08.1	11:06.0		54.5	1.26	4.23	9.94	7.32	21.09	14.06
10		27.7	1:00.6	2:30.8	5:08.6	11:08.0	18.5	54.6		4.20	9.89	7.18	20.64	13.37
9			1:00.7	2:31.0	5:09.2	11:09.0		54.7	1.25	4.17	9.84	7.04	20.18	12.60
8				2:31.3	5:09.7	11:10.0	18.6	54.8	1.24	4.14	9.79	6.89	19.72	11.83
7	13.5	27.8	1:00.8	2:31.6	5:10.3	11:11.0		55.0	1.23	4.10	9.74	6.75	19.24	10.95
6			1:00.9	2:31.9	5:10.8	11:12.0		55.1	1.22	4.07	9.69	6.60	18.75	10.07
5		27.9	1:01.0	2:32.2	5:11.3	11:13.0	18.7	55.2		4.04	9.64	6.44	18.24	9.00
4			1:01.1	2:32.4	5:11.9	11:15.0		55.3	1.21	4.00	9.59	6.29	17.72	7.92
3	13.6	28.0		2:32.7	5:12.4	11:16.0		55.5	1.20	3.97	9.54	6.13	17.19	6.42
2			1:01.2	2:33.0	5:12.9	11:17.0	18.8	55.6	1.19	3.93	9.49	5.96	16.63	4.91
1			1:01.3	2:33.3	5:13.5	11:18.0		55.7	1.18	3.90	9.44	5.79	16.06	2.96
0	13.7	28.1	1:01.4	2:33.5	5:13.8	11:19.0	18.9	55.8	1.17	3.87	9.41	5.69	15.76	1.00

男子器材标准：110 米栏：栏高0.914 米，栏距8.7 米；300 米栏：栏高0.762 米；铅球：5千克；铁饼：1千克；标枪：600 克。

女子:

分数	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米	100米栏	300米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
100	12.80	27.0	1:03.0	2:26.0	5:05.0	11:00.0	14.70	46.7	1.56	5.20	11.00	13.80	39.00	42.00
99			1:03.1	2:26.4	5:05.9	11:02.0		46.9		5.18	10.95	13.72	38.73	41.76
98		27.1	1:03.3	2:26.7	5:06.6	11:03.0		47.0		5.16	10.91	13.66	38.55	41.60
97			1:03.4	2:27.0	5:07.2	11:05.0		47.2	1.55	5.15	10.87	13.60	38.37	41.44
96	12.90	27.2	1:03.5	2:27.3	5:07.9	11:07.0	14.80	47.4		5.13	10.84	13.55	38.19	41.28
95			1:03.7	2:27.7	5:08.5	11:08.0		47.5	1.54	5.11	10.80	13.49	38.00	41.11
94		27.3	1:03.8	2:28.0	5:09.2	11:10.0		47.7		5.10	10.76	13.43	37.82	40.95
93			1:03.9	2:28.3	5:09.8	11:11.0	14.90	47.8		5.08	10.72	13.37	37.63	40.78
92	13.00	27.4	1:04.0	2:28.6	5:10.4	11:13.0		48.0	1.53	5.06	10.69	13.31	37.45	40.62
91			1:04.2	2:28.9	5:11.1	11:14.0		48.1		5.05	10.65	13.25	37.26	40.45
90		27.5	1:04.3	2:29.2	5:11.7	11:16.0		48.3	1.52	5.03	10.61	13.19	37.07	40.29
89			1:04.4	2:29.5	5:12.3	11:17.0	15.00	48.5		5.01	10.57	13.14	36.88	40.12
88	13.10	27.6	1:04.6	2:29.8	5:13.0	11:19.0		48.6		5.00	10.53	13.08	36.69	39.95
87			1:04.7	2:30.1	5:13.6	11:20.0		48.8	1.51	4.98	10.49	13.02	36.50	39.78
86		27.7	1:04.8	2:30.4	5:14.2	11:22.0	15.10	48.9		4.96	10.45	12.95	36.31	39.61
85			1:04.9	2:30.7	5:14.9	11:23.0		49.1		4.95	10.41	12.89	36.12	39.44
84	13.20	27.8	1:05.1	2:31.0	5:15.5	11:25.0		49.2	1.50	4.93	10.37	12.83	35.92	39.27
83			1:05.2	2:31.3	5:16.1	11:26.0		49.4		4.91	10.34	12.77	35.73	39.10
82		27.9	1:05.3	2:31.6	5:16.8	11:28.0	15.20	49.5	1.49	4.89	10.30	12.71	35.53	38.92
81			1:05.4	2:31.9	5:17.4	11:29.0		49.7		4.88	10.26	12.65	35.33	38.75
80	13.30	28.0	1:05.6	2:32.2	5:18.0	11:31.0		49.8		4.86	10.22	12.59	35.13	38.58
79			1:05.7	2:32.5	5:18.6	11:32.0	15.30	50.0	1.48	4.84	10.18	12.52	34.93	38.40
78		28.1	1:05.8	2:32.8	5:19.3	11:34.0		50.1		4.82	10.14	12.46	34.73	38.23

77			1:05.9	2:33.1	5:19.9	11:35.0		50.3	1.47	4.81	10.10	12.40	34.53	38.05
76	13.40	28.2	1:06.1	2:33.4	5:20.5	11:37.0		50.4		4.79	10.06	12.33	34.33	37.87
75			1:06.2	2:33.7	5:21.1	11:38.0	15.40	50.6		4.77	10.01	12.27	34.12	37.69
74		28.3	1:06.3	2:34.0	5:21.7	11:40.0		50.7	1.46	4.75	9.97	12.21	33.92	37.51
73			1:06.4	2:34.3	5:22.3	11:41.0		50.9		4.73	9.93	12.14	33.71	37.33
72	13.50	28.4	1:06.6	2:34.6	5:23.0	11:43.0		51.0	1.45	4.72	9.89	12.08	33.50	37.15
71			1:06.7	2:34.9	5:23.6	11:44.0	15.50	51.1		4.70	9.85	12.01	33.29	36.97
70		28.5	1:06.8	2:35.2	5:24.2	11:46.0		51.3	1.44	4.68	9.81	11.95	33.08	36.79
69			1:06.9	2:35.5	5:24.8	11:47.0		51.4		4.66	9.77	11.88	32.87	36.60
68	13.60	28.6	1:07.0	2:35.8	5:25.4	11:49.0		51.6		4.64	9.73	11.81	32.65	36.42
67			1:07.2	2:36.1	5:26.0	11:50.0	15.60	51.7	1.43	4.63	9.68	11.75	32.44	36.23
66		28.7	1:07.3	2:36.4	5:26.6	11:52.0		51.9		4.61	9.64	11.68	32.22	36.05
65			1:07.4	2:36.6	5:27.2	11:53.0		52.0	1.42	4.59	9.60	11.61	32.00	35.86
64	13.70	28.8	1:07.5	2:36.9	5:27.8	11:54.0	15.70	52.2		4.57	9.56	11.55	31.79	35.67
63			1:07.6	2:37.2	5:28.4	11:56.0		52.3		4.55	9.51	11.48	31.56	35.48
62		28.9	1:07.8	2:37.5	5:29.0	11:57.0		52.4	1.41	4.53	9.47	11.41	31.34	35.29
61			1:07.9	2:37.8	5:29.6	11:59.0		52.6		4.51	9.43	11.34	31.12	35.10
60	13.80	29.0	1:08.0	2:38.0	5:30.0	12:00.0	15.80	52.7	1.40	4.50	9.40	11.30	31.00	35.00
59			1:08.1	2:38.4	5:30.9	12:02.0		52.9		4.48	9.34	11.20	30.66	34.71
58		29.1	1:08.3	2:38.7	5:31.5	12:03.0		53.0	1.39	4.46	9.30	11.13	30.44	34.52
57			1:08.4	2:39.0	5:32.0	12:05.0		53.1		4.44	9.25	11.06	30.20	34.32
56	13.90	29.2	1:08.5	2:39.2	5:32.6	12:06.0	15.90	53.3		4.42	9.21	10.99	29.97	34.13
55			1:08.6	2:39.5	5:33.2	12:07.0		53.4	1.38	4.40	9.16	10.92	29.74	33.93
54		29.3	1:08.7	2:39.8	5:33.8	12:09.0		53.6		4.38	9.12	10.84	29.50	33.73
53			1:08.8	2:40.1	5:34.4	12:10.0		53.7	1.37	4.36	9.07	10.77	29.26	33.53
52	14.00	29.4	1:09.0	2:40.4	5:35.0	12:12.0	16.00	53.8		4.34	9.03	10.70	29.02	33.33
51			1:09.1	2:40.7	5:35.6	12:13.0		54.0	1.36	4.32	8.98	10.63	28.78	33.13

50		29.5	1:09.2	2:41.0	5:36.2	12:14.0		54.1		4.30	8.94	10.55	28.54	32.92
49			1:09.3	2:41.2	5:36.8	12:16.0	16.10	54.3		4.28	8.89	10.48	28.29	32.72
48			1:09.4	2:41.5	5:37.4	12:17.0		54.4	1.35	4.26	8.85	10.40	28.04	32.51
47	14.10	29.6	1:09.6	2:41.8	5:38.0	12:19.0		54.5		4.24	8.80	10.33	27.79	32.30
46			1:09.7	2:42.1	5:38.6	12:20.0		54.7	1.34	4.22	8.75	10.25	27.54	32.09
45		29.7	1:09.8	2:42.4	5:39.1	12:21.0	16.20	54.8		4.20	8.71	10.17	27.28	31.88
44			1:09.9	2:42.6	5:39.7	12:23.0		54.9	1.33	4.18	8.66	10.09	27.02	31.67
43	14.20	29.8	1:10.0	2:42.9	5:40.3	12:24.0		55.1		4.16	8.61	10.02	26.76	31.46
42			1:10.1	2:43.2	5:40.9	12:26.0		55.2	1.32	4.14	8.56	9.94	26.50	31.24
41		29.9	1:10.3	2:43.5	5:41.5	12:27.0	16.30	55.3		4.12	8.52	9.86	26.23	31.02
40			1:10.4	2:43.8	5:42.1	12:28.0		55.5		4.10	8.47	9.78	25.97	30.81
39	14.30	30.0	1:10.5	2:44.0	5:42.6	12:30.0		55.6	1.31	4.08	8.42	9.70	25.70	30.59
38			1:10.6	2:44.3	5:43.2	12:31.0		55.7		4.06	8.37	9.62	25.42	30.37
37		30.1	1:10.7	2:44.6	5:43.8	12:33.0	16.40	55.9	1.30	4.04	8.32	9.54	25.14	30.14
36			1:10.8	2:44.9	5:44.4	12:34.0		56.0		4.02	8.27	9.45	24.86	29.92
35	14.40	30.2	1:11.0	2:45.1	5:44.9	12:35.0		56.1	1.29	4.00	8.22	9.37	24.58	29.69
34			1:11.1	2:45.4	5:45.5	12:37.0		56.3		3.97	8.17	9.28	24.29	29.47
33			1:11.2	2:45.7	5:46.1	12:38.0		56.4	1.28	3.95	8.12	9.20	24.00	29.24
32		30.3	1:11.3	2:46.0	5:46.7	12:39.0	16.50	56.5		3.93	8.07	9.11	23.71	29.00
31			1:11.4	2:46.2	5:47.2	12:41.0		56.7	1.27	3.91	8.02	9.03	23.41	28.77
30	14.50	30.4	1:11.5	2:46.5	5:47.8	12:42.0		56.8		3.89	7.97	8.94	23.11	28.54
29			1:11.6	2:46.8	5:48.4	12:43.0	16.60	56.9	1.26	3.87	7.92	8.85	22.81	28.30
28		30.5	1:11.8	2:47.1	5:48.9	12:45.0		57.1		3.84	7.87	8.76	22.50	28.06
27			1:11.9	2:47.3	5:49.5	12:46.0		57.2		3.82	7.82	8.67	22.19	27.82
26	14.60	30.6	1:12.0	2:47.6	5:50.1	12:47.0		57.3	1.25	3.80	7.76	8.58	21.87	27.58
25			1:12.1	2:47.9	5:50.6	12:49.0	16.70	57.5		3.78	7.71	8.49	21.55	27.33
24		30.7	1:12.2	2:48.2	5:51.2	12:50.0		57.6	1.24	3.75	7.66	8.40	21.22	27.08

23			1:12.3	2:48.4	5:51.8	12:52.0		57.7		3.73	7.60	8.30	20.89	26.83
22		30.8	1:12.4	2:48.7	5:52.3	12:53.0		57.8	1.23	3.71	7.55	8.21	20.55	26.58
21	14.70		1:12.6	2:49.0	5:52.9	12:54.0	16.80	58.0		3.69	7.50	8.11	20.20	26.32
20			1:12.7	2:49.2	5:53.5	12:56.0		58.1	1.22	3.66	7.44	8.01	19.85	26.07
19		30.9	1:12.8	2:49.5	5:54.0	12:57.0		58.2		3.64	7.39	7.92	19.50	25.81
18			1:12.9	2:49.8	5:54.6	12:58.0		58.4	1.21	3.62	7.33	7.82	19.14	25.55
17	14.80	31.0	1:13.0	2:50.0	5:55.1	13:00.0	16.90	58.5		3.59	7.28	7.72	18.77	25.28
16			1:13.1	2:50.3	5:55.7	13:01.0		58.6	1.20	3.57	7.22	7.61	18.39	25.01
15		31.1	1:13.2	2:50.6	5:56.3	13:02.0		58.7		3.54	7.16	7.51	18.00	24.74
14			1:13.3	2:50.8	5:56.8	13:04.0		58.9	1.19	3.52	7.11	7.40	17.61	24.47
13	14.90	31.2	1:13.4	2:51.1	5:57.4	13:05.0	17.00	59.0		3.50	7.05	7.30	17.21	24.19
12			1:13.6	2:51.4	5:57.9	13:06.0		59.1	1.18	3.47	6.99	7.19	16.80	23.91
11			1:13.7	2:51.6	5:58.5	13:07.0		59.2		3.45	6.93	7.08	16.38	23.63
10		31.3	1:13.8	2:51.9	5:59.0	13:09.0		59.4	1.17	3.42	6.87	6.97	15.94	23.34
9			1:13.9	2:52.2	5:59.6	13:10.0	17.10	59.5		3.40	6.81	6.85	15.50	23.05
8	15.00	31.4	1:14.0	2:52.4	6:00.1	13:11.0		59.6	1.16	3.37	6.75	6.74	15.04	22.75
7			1:14.1	2:52.7	6:00.7	13:13.0		59.7		3.35	6.69	6.62	14.56	22.46
6		31.5	1:14.2	2:53.0	6:01.2	13:14.0		59.9	1.15	3.32	6.63	6.50	14.08	22.15
5			1:14.3	2:53.2	6:01.8	13:15.0	17.20	1:00.0		3.30	6.57	6.38	13.57	21.85
4	15.10	31.6	1:14.4	2:53.5	6:02.3	13:17.0		1:00.1	1.14	3.27	6.51	6.25	13.04	21.54
3			1:14.6	2:53.8	6:02.9	13:18.0		1:00.2		3.24	6.44	6.13	12.49	21.22
2		31.7	1:14.7	2:54.0	6:03.4	13:19.0	17.30	1:00.4	1.13	3.22	6.38	6.00	11.92	20.90
1			1:14.8	2:54.3	6:04.0	13:20.0		1:00.5		3.19	6.31	5.87	11.32	20.58
0	15.20	31.8	1:14.9	2:54.5	6:04.3	13:22.0	17.40	1:00.6	1.12	3.17	6.27	5.79	11.00	20.40

女子器材标准：100米栏：栏高0.762米；300米栏：栏高0.762米；铅球：3千克；铁饼：1千克；标枪：500克。