

# 宜昌市普通高中招收高水平运动队 各项目考试细则

宜昌市教育局  
(2020年7月修订)

# 目 录

1. 篮球.....	1
2. 排球.....	6
3. 足球.....	12
4. 乒乓球.....	19
5. 武术.....	24
6. 田径.....	28



# 篮 球

## 一. 考试项目及分值

- (一) 助跑摸高…………… (20分)
- (二) 投篮…………… (20分)
- (三) 多种变向运球上篮…………… (30分)
- (四) 全场五对五比赛…………… (30分)

## 二. 考试方法与评分标准

### (一) 助跑摸高

1. 测试方法：考生助跑起跳摸高，单手触摸障碍物或有固定标尺的高物，记录绝对高度。助跑距离和起跳方式不限。每人测试3次，取最好成绩（精确到厘米）。

2. 测试标准：

摸高评分表

分值	成绩(米)		分值	成绩(米)	
	男	女		男	女
20.00	3.20	2.85	10.00	2.90	2.55
19.00	3.17	2.82	09.00	2.87	2.52
18.00	3.14	2.79	08.00	2.85	2.49
17.00	3.11	2.76	07.00	2.83	2.46
16.00	3.08	2.73	06.00	2.81	2.43
15.00	3.05	2.70	05.00	2.79	2.40
14.00	3.02	2.67	04.00	2.77	2.37
13.00	2.99	2.64	03.00	2.75	2.34
12.00	2.96	2.61	02.00	2.73	2.31
11.00	2.93	2.58	01.00	2.72	2.28

### (二) 投篮

1、1分钟五点投篮(男子7号球、女子6号球)

(1) 测试方式：如图1所示，在以篮圈中心投影点为圆心，5.2米为半径所划的弧线上设置五个投篮点（球场两侧0度角处，两侧45度处和正面弧顶），每个点位放置4个球，共20个球。考生须从第1投篮点或第5投篮点开始投篮，按逆时针或顺时针方向

依次投完每个点位的4个球。测试时间为1分钟。要求考生必须在弧线外投篮，球出手前双脚不得踩线，若踩线投中则计为无效投篮，不得分。每人测试2次，取最好成绩。

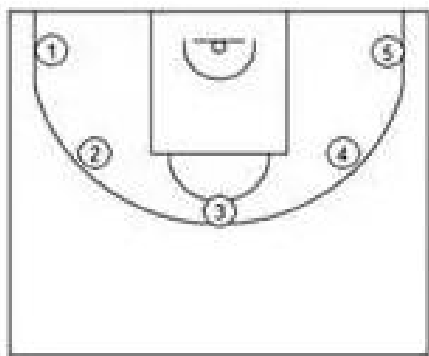


图1

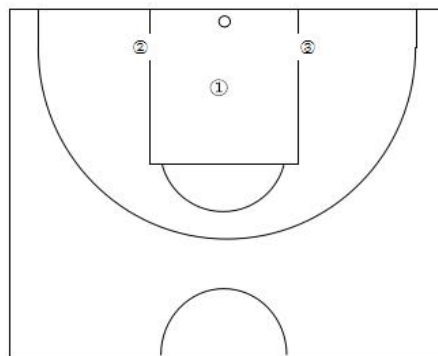


图2

(2) 测试标准：每投中1球，得1分，投中20球（含）以上为满分20分。

### 2. 1分钟定点投篮（中锋任选项）

(1) 测试意义：通过该项测试，主要观测那些身体壮实而有对抗潜力的中锋运动员在篮下脚步动作、中投技术以及移动进攻的能力。

(2) 测试方法：在篮球场三秒区两侧为②③投篮点和罚球线内2.5米处画一横线为①投篮点，共设三个定位投篮点(如图3所示)。开始考生在规定的点位（①投篮点）持球背向球篮站立，听裁判员哨声后，转身后投篮，然后连续依次在规定的三个点位上自抢自投，当抢到篮板球后，必须运球到规定投篮点位上身体背向球篮双脚急停后，再做转身投篮，每人2次机会。

(3) 测试要求：

I 必须依次在3个规定点位上投篮（如图2所示），不得连续在一个或两个点位上投篮，否则投中无效。

II 自己抢球后必须运球到投篮点位，必须是背向球篮双脚停步后，再跨步转身投篮，并不得踩线，否则投中无效。

III只限男生身高在1.90米以上（含1.90米）、女生身高在1.80米以上（含1.80米）选择该项测试。

1分钟定点投篮（中锋任选项）（20分）

得 分	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
投中数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

（三）多种变向运球上篮

（1）考试方法：如图3所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左右向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做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，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后，球进框后停止计时。每人测试2次，取最好成绩。

篮球场地上的标志①、②、③为以40厘米为半径的圆圈。①、③圆圈中心点到端线内沿的距离为6米，到边线内沿的距离为2米。②在中线上，到中圈中心点的距离为2.8米。

考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内场面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。

考生在运球进行的过程中不得违例，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。

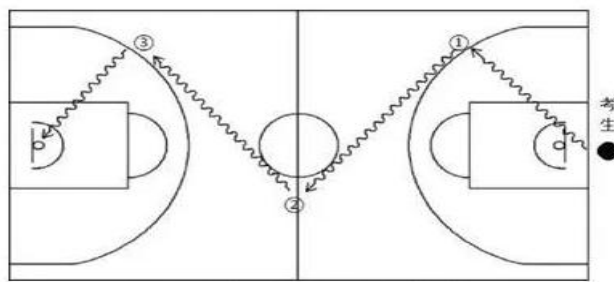


图3

(2) 测试标准：见下表

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
30.0	40.0	45.0	21.4	49.5	54.5	13.8	59.0	64.0
29.6	40.5	45.5	21.0	50.0	55.0	13.4	59.5	64.5
29.2	41.0	46.0	20.6	50.5	55.5	13.0	60.0	65.0
28.8	41.5	46.5	20.2	51.0	56.0	12.6	60.5	65.5
28.4	42.0	47.0	19.8	51.5	56.5	12.2	61.0	66.0
28.0	42.5	47.5	19.4	52.0	57.0	11.8	61.5	66.5
27.6	43.0	48.0	19.0	52.5	57.5	11.4	62.0	67.0
27.2	43.5	48.5	18.6	53.0	58.0	11.0	62.5	67.5
26.8	44.0	49.0	18.2	53.5	58.5	10.6	63.0	68.0
26.4	44.5	49.5	17.8	54.0	59.0	10.2	63.5	68.5
26.0	45.0	50.0	17.4	54.5	59.5	9.8	64.0	69.0
25.6	45.5	50.5	17.0	55.0	60.0	9.4	64.5	69.5
25.2	46.0	51.0	16.6	55.5	60.5	9.0	65.0	70.0
24.8	46.5	51.5	16.2	56.0	61.0	8.6	65.5	70.5
24.4	47.0	52.0	15.8	56.5	61.5	8.2	66.0	71.0
23.0	47.5	52.5	15.4	57.0	62.0	7.8	66.5	71.5
22.6	48.0	53.0	15.0	57.5	62.5	7.4	67.0	72.0
22.2	48.5	53.5	14.6	58.0	63.0	7.0	67.5	72.5
21.8	49.0	54.0	14.2	58.5	63.5	6.6	68.0	73.0

#### (四) 全场五对五比赛

1. 测试意义：通过比赛考察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. 测试要点：

(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控的程度、意识和实战效果。

(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. 测试要求：

(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、破坏公务、否则扣除比赛全部成绩。

# 排 球

## 一、测试项目（非自由防守人、二传）

1. 助跑纵跳摸高····· (15分)
2. 发球····· (15分)
3. 传垫球组合····· (20分)
4. 扣球····· (20分)
5. 比赛实战能力····· (30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. 测试要求:助跑路线自由选择。

注:成绩换算见评分表

分值(分)		15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11	10.5
成绩(米)	男	3.15	3.14	3.13	3.12	3.11	3.10	3.08	3.06	3.04	3.02
	女	2.70	2.69	2.68	2.67	2.66	2.64	2.62	2.60	2.58	2.56
分值(分)		10	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
成绩(米)	男	3.00	2.98	2.96	2.94	2.92	2.90	2.88	2.84	2.82	2.80
	女	2.54	2.52	2.50	2.48	2.46	2.44	2.42	2.38	2.36	2.34

### (二) 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。

2.1 发球动作正确,技术运用合理;

2.2 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。

### (三) 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,每传垫各一次为一个组合计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. 测试要求:

3.1 传垫球组合技术动作正确、运用合理;

3.2 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20分。每人测试一次。

### (四) 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1.5分,共15分

3. 测试要求:

3.1 运动员通过正确的扣球技术动作完成:

3.2 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20分。每人测试一次

### (五) 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10分,战术意识5分,特长及应变能力15分。总分为30分。

3. 测试要求:在比赛中,展示个人技、战术和集体配合的能力。

## 自由防守人和二传

### 一、自由防守人

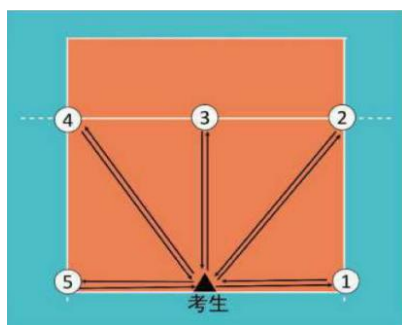
#### (一) 考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	“半米字”移动	接发球	接扣、吊球	比赛
分值	20分	25	25	30

#### (二) 考试方法与评分标准

##### 1. 专项素质:“半米字”移动

1.1 考试方法:考生面向球网,从起点(端线中点)起,计时开始,先向1号点移动,击倒1号点标志物后,应立即返回起点并击倒起点标志物,再向2号点移动,以此类推,直到击倒5号标志物回到端线中点(须将每个标志物击倒,否则不计成绩),计时停止,记录完成的时间。每人测试2次,取最好成绩。如图所示:



##### 1.2 评分标准: 见评分表

分值(分)		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
成绩(秒)	男	16"8	16"9	17"0	17"1	17"2	17"3	17"4	17"6	17"8	18"0
	女	17"6	17"7	17"8	17"9	18"0	18"2	18"4	18"6	18"8	19"0
分值(分)		10	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
成绩(秒)	男	18"2	18"4	18"6	18"8	19"0	19"2	19"4	19"8	20"0	20"2
	女	19"2	19"4	19"6	19"8	20"0	20"2	20"6	20"8	21"0	21"2

## 2. 专项技术

### (1) 接发球

①考试方法：考生在规定区域内准备，接考评人员从对方场区发的各种来球，左半场区接5次，右半场区接5次来球。如图，每次根据垫球进入区域的不同获得相应的分数，累计10次接发球得分为最终成绩。

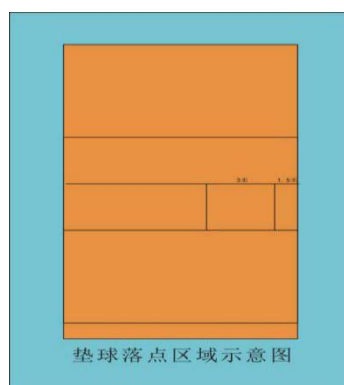
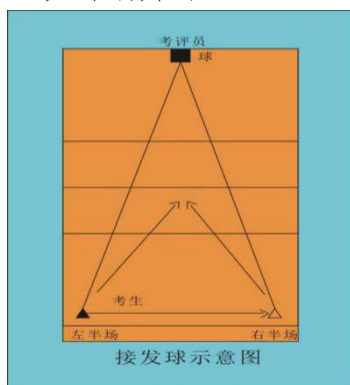
### ②评分标准：

右侧边线1.5米处，由中线和三米线形成一个3×3米的正方形区域。

a. 垫球高于球网以上，进入正方形区域，得2.5分；

b. 垫球高于球网以上，进入三米线和中线之间区域，得1.5分；

③垫球进入其他区域，垫球高度不够1米以上或垫球失误均不得分。如图所示：



## (2) 接扣、吊球

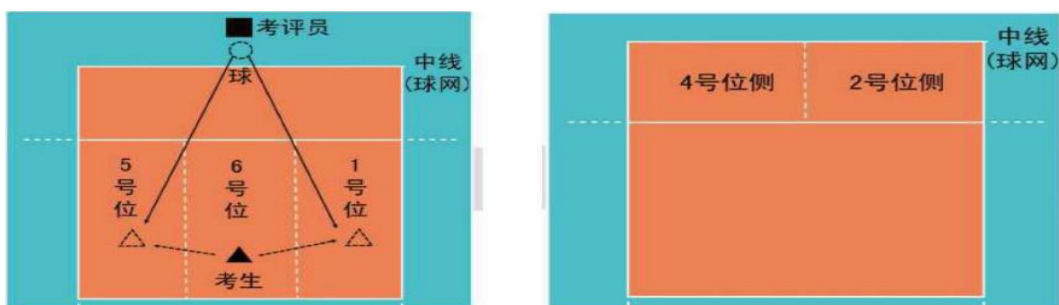
①考试方法：考评员在网前3号位原地扣、吊球。考生在6号位准备，当考评员扣、吊球抛球离手后，考生移动至5号位区域防守，防完后再回到6号位开始下一次防守。连续防5次，再从6号位向1号位区域移动防守，连续防5次。如图所示

### ②评分标注：

a. 防起球进入3米线内，偏向2号位一侧，高于球网时得2.5分；

b. 防起球进入3米线内，偏向4号位一侧，高于球网时得2分；

c. 球未进入3米线，但高度合适时得1分；防守失误不得分。  
如图所示：



## 二、二传队员

### (一) 考核指标与所占分值

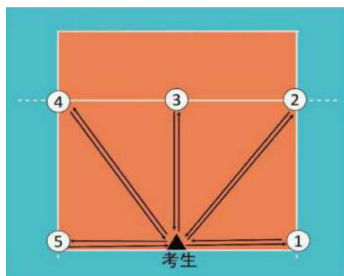
类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	“半米字”移动	传二、四号位	调整垫、传球	比赛
分值	20分	25	25	30

### (二) 考试方法与评分标准

#### 1、专项素质：“半米字”移动

考试方法：考生面向球网，从起点（端线中点）起动，计时开始，先向1号点移动，击倒1号点标志物后，应立即返回起点并击倒起点标志物，再向2号点移动，以此类推，直到击倒5号标志

物回到端线中点（须将每个标志物击倒，否则不计成绩），计时停止，记录完成的时间。每人测试2次，取最好成绩。如图所示：



## 2、专项技术

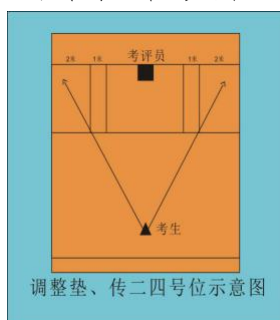
(1) 考生在二、三号位之间的位置原地向二、四号位传高球，各传5次，根据传球落点获得相应的分数。

- a. 平行于网，落点在边线附近，球的弧度高于网1米以上得2.5分。
- b. 落点在三米线和中线之间，球的弧度高于高1米以上的1.5分。
- c. 传到其他区域或失误不得分。

### (2) 调整垫、传球

考试方法：考生面向球网站在6号位，分别向二、四号位各垫、传5次，根据传球的落点获得相应的分数。

- a. 球的落点在边线、三米线、中线形成的 $3 \times 2$ 米的正方形区域内，球的弧度高于网2米以上得2.5分。
- b. 球的落点在边线、三米线、中线形成的 $3 \times 3$ 米的正方形区域内，球的弧度高于网2米以上得1.5分。
- c. 球的落点在其他区域不得分。如图所示：



# 足 球

## 一、测试项目

1. 正脚背颠球····· (10分)
2. 5~25米折返跑····· (20分)
3. 踢远····· (20分)
4. 20米运球绕杆射门（守门员抛、踢球+扑接球）··· (20分)
5. 实战能力····· (30分)

## 二、测试方法与要求

### （一）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1）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。

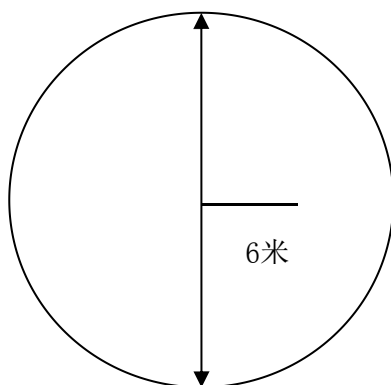


图 1

### （二）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2）。

3. 测试要求：考生在起（终）跑线处采用站立式起跑，脚经过起跑线开始计时，考生必须按规定依次用手碰倒各折返点标志物，并完成所有折返距离，跑回起（终）跑线时停表（注：1、在塑胶跑道进行测试；2标志物为550ml饮料瓶；3、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）。

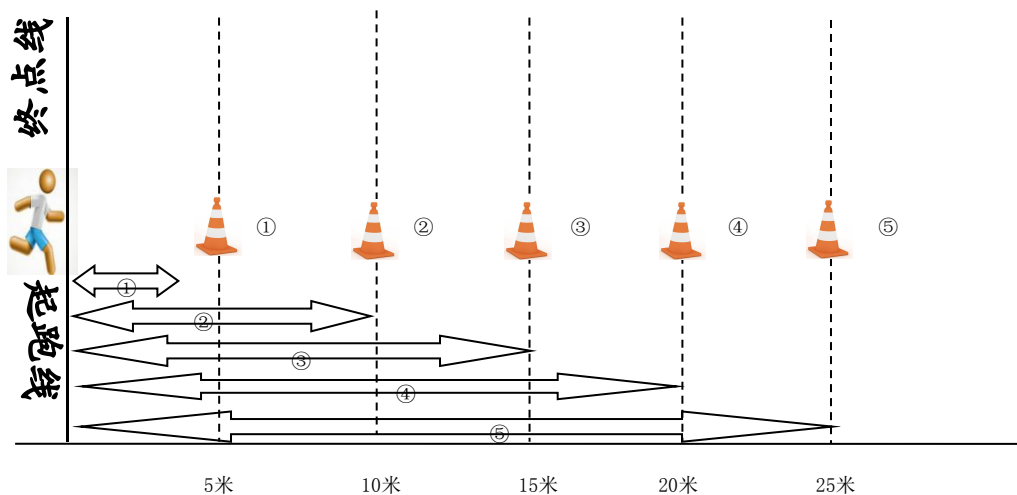


图2

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 秒	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 秒	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						
成绩 秒	男	39"5	39"8	40"1	40"4	40"7	41"0	41"3	41"6	41"9	42"2					
	女	43"5	43"8	44"1	44"4	44"7	45"0	45"3	45"6	45"9	46"2					

#### (四) 踢远 (20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：考生必须把球放在发球线上，踢出的球为空中球。（见图3）

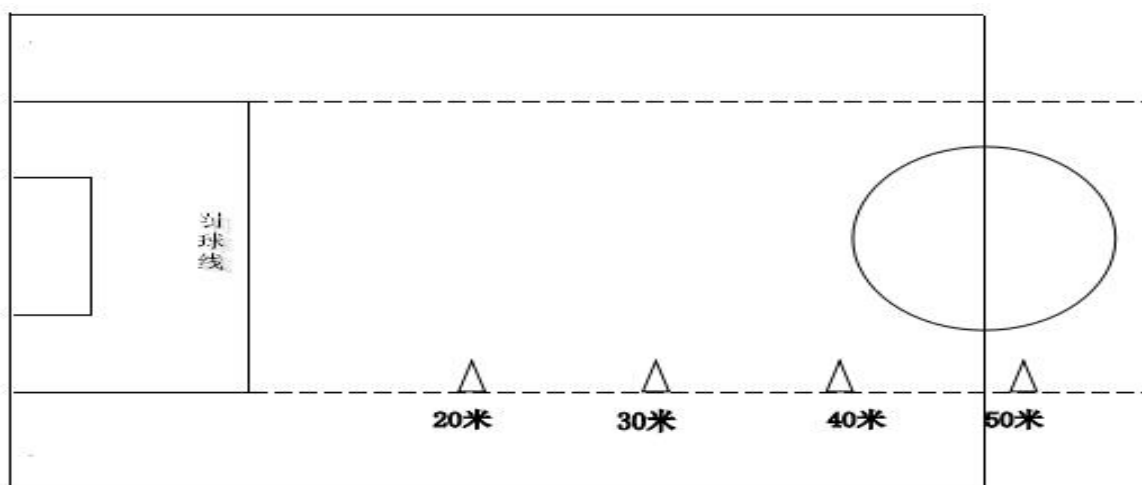


图 3

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：30.6米记分按30米取值。

表2 踢远评分标准表

分值(分)		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
成绩(米)	男	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
	女	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
分值(分)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
成绩(米)	男	35	34	33	32	31	30	28	26	24	22
	女	25	24	23	22	21	20	18	16	14	12

### (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）。

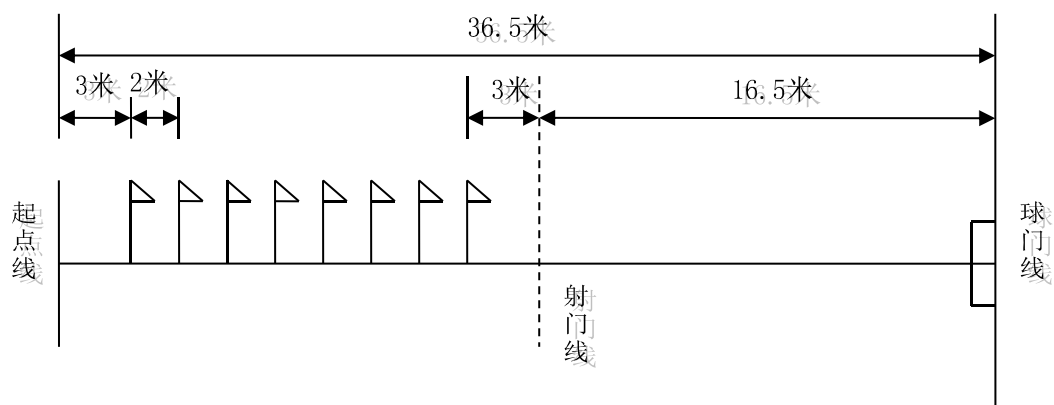


图4

表3 20米运球绕杆射门评分标准表

分值(分)	20	19.7	19.4	19.1	18.8	18.5	18.2	17.9	17.6	17.3
成绩(秒)	男	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9	8	8.1	8.2	8.3
	女	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9	9.1	9.2	9.3
分值(分)	17	16.6	16.4	15.8	15.4	15	14.6	14.2	13.8	13.4

成绩 (秒)	男	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9	9.1	9.2	9.3	9.4
	女	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10	10.1	10.2	10.3	10.4
分值(分)		<b>13</b>	<b>12.6</b>	<b>12.2</b>	<b>11.8</b>	<b>11.4</b>	<b>11</b>	<b>10.5</b>	<b>10</b>	<b>9.5</b>	<b>9.0</b>
成绩 (秒)	男	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10	10.1	10.2	10.3	10.4
	女	10.5	10.6	10.7	10.8	10.9	11	11.1	11.2	11.3	11.4
分值(分)		<b>8.5</b>	<b>8.0</b>	<b>7.5</b>	<b>7.0</b>	<b>6.5</b>	<b>6</b>	<b>5.5</b>	<b>5</b>	<b>4.5</b>	<b>4.0</b>
成绩 (秒)	男	10.5	10.6	10.7	10.8	10.9	11	11.1	11.2	11.3	11.4
	女	11.5	11.6	11.7	11.8	11.9	12	12.1	12.2	12.3	12.4
分值(分)		<b>3.5</b>	<b>3.0</b>	<b>2.5</b>	<b>2.0</b>	<b>1.5</b>	<b>1.0</b>	<b>0.5</b>			
成绩 (秒)	男	11.5	11.6	11.7	11.8	11.9	12	12.1			
	女	12.5	12.6	12.7	12.8	12.9	13	13.1			

## 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20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。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线上，算有效距离。

3. 测试要求：先用手掷远，然后用脚发球踢远。

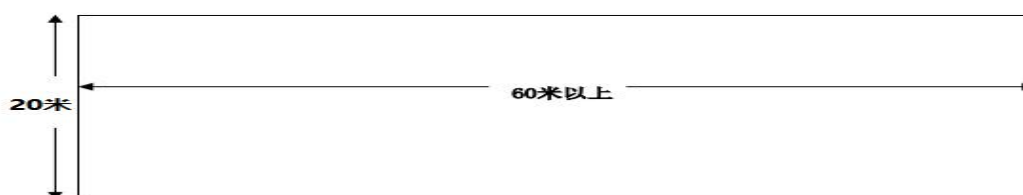


图 5

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4 男、女生“掷远与踢远”评分标准

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

表5 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6）。

表6 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。

### 3. 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；

### 4. 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	2分	技 评
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一侧身一上位	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

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。

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

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。

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. 旋风脚：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. 完成时间：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. 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、跳动、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. 裁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最后得分。

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. 裁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。

# 田 径

## 一. 考试项目及分值

- (一) 实心球····· (20分)
- (二) 二级蛙跳····· (20分)
- (三) 100米跑····· (20分)
- (四) 专项····· (40分)

## 二. 考试方法与评分标准

### (一) 实心球

#### (1) 场地器材规格及设置要求

①投掷区设置在坚实、平坦的地面上，宽4米，长不少于20米，并有明显的区域标志线。场地中应设置6米、8米、10米和12米的标识线，标识线长度至少与投掷区同宽，使考生和考务员能够做出清晰的判断。

②考试用球的重量为2公斤，表面材质为橡胶。

#### (2) 考试方法及注意事项

①考生站在投掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方，稍后仰，原地用力将球向前方掷出；球出手前，考生的双脚均不能移动；球出手的同时，一脚可以向前迈一步，但不得触碰或越过投掷线。

②每人投掷3次，每次球落地后，须做出标记；3次投掷结束后，记录考生的最好成绩。测量距离为投掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。采用钢制卷尺测量成绩，记录以米为单位，取两位小数。

#### (3) 犯规行为

- ①投掷过程中，身体任何部位触及投掷线或投掷线前地面；
- ②球出手前有助跑动作；
- ③投掷过程中双脚同时离地。

#### (4) 评分标准

得分	男子	女子	得分	男子	女子
100	12.40	7.80	45	4.80	5.60
95	11.25	7.55	40	4.60	5.40
90	9.60	7.20	35	4.40	5.20
85	9.13	7.04	30	4.20	5.00
80	8.46	6.87	25	3.90	4.75
75	7.70	6.60	20	3.60	4.50
70	7.06	6.44	15	3.30	4.25
65	6.30	6.27	10	3.00	4.00
60	5.30	6.00	5	2.70	3.75
55	5.15	5.90	0	2.40	3.50
50	5.00	5.80			

## (二) 二级蛙跳

### (1) 场地要求

在距离沙坑一定距离的位置（男生为3.5米，女生为3米）画一条长约1.22米，宽5厘米的起跳标志线。考生应在规定的起跳标志线后起跳。工作人员应随时清理起跳区，平整沙坑。

### (2) 考试方法及注意事项

①考试按组依次轮流进行，每组试跳3轮，每位考生在一轮测试中试跳1次，三轮共试跳3次，每次均测量成绩。

②试跳时考生应双脚平行自然站立在起跳线后，身体任何部位不得触线，两腿自然下蹲，两臂用力向前上方振摆，带动两腿同时快速蹬地向前方跳起，以双脚同时着地，不得停顿，立即又以双脚蹬地离地面起跳，最后双脚落入沙坑。动作完成后应向前

走出测试场地。测试时不得穿钉鞋或足球鞋。

③每次试跳以考生第二跳落地时身体任何在落地区内与起跳板最近的触地点至起跳标志线或其延长线的垂直距离测量成绩。测量最小单位为1厘米，以3次试跳中最佳的一次成绩为考试成绩。采用钢制卷尺测量成绩，记录以米为单位，取两位小数。

### (3) 评分标准

#### 二级蛙跳（男子）

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
5.59	100.00	4.78	61.60	3.97	30.00
5.56	98.80	4.75	60.40	3.94	28.75
5.53	97.60	4.72	59.20	3.91	27.60
5.50	96.15	4.69	58.00	3.88	26.40
5.47	95.15	4.66	56.80	3.85	25.25
5.44	93.95	4.63	55.65	3.82	24.15
5.41	92.75	4.60	54.45	3.79	22.95
5.38	91.55	4.57	53.25	3.76	21.80
5.35	90.30	4.54	52.15	3.73	20.65
5.32	89.05	4.51	50.95	3.70	19.45
5.29	87.85	4.48	49.80	3.67	18.35
5.26	86.65	4.45	48.60	3.64	17.20
5.23	85.50	4.42	47.40	3.61	16.00
5.20	84.25	4.39	46.25	3.58	14.85
5.17	83.05	4.36	45.05	3.55	13.75
5.14	81.85	4.33	43.90	3.52	12.60
5.11	80.65	4.30	42.70	3.49	11.45
5.08	79.45	4.27	41.55	3.46	10.25
5.05	78.25	4.24	40.40	3.43	9.15
5.02	77.05	4.21	39.20	3.40	8.00
4.99	75.85	4.18	38.05	3.37	6.85
4.96	74.65	4.15	36.85	3.34	5.75
4.93	73.45	4.12	35.75	3.31	4.55
4.90	72.25	4.09	34.55	3.28	3.40
4.87	65.20	4.06	33.40	3.25	2.25
4.84	64.00	4.03	32.20	3.22	1.15
4.81	62.80	4.00	31.05		

#### 二级蛙跳（女子）

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
4.66	100.00	3.82	66.40	2.98	32.95
4.63	98.80	3.79	65.20	2.95	31.75
4.60	97.60	3.76	64.00	2.92	30.55
4.57	96.40	3.73	62.80	2.89	29.35
4.54	95.20	3.70	61.60	2.86	28.15
4.51	94.00	3.67	60.40	2.83	26.95

4.48	92.80	3.64	59.20	2.80	25.80
4.45	91.60	3.61	58.00	2.77	24.60
4.42	90.40	3.58	56.80	2.74	23.35
4.39	89.20	3.55	55.60	2.71	22.20
4.36	88.00	3.52	54.40	2.68	21.00
4.33	86.80	3.49	53.20	2.65	19.80
4.30	85.60	3.46	52.00	2.62	18.60
4.27	84.40	3.43	50.80	2.59	17.45
4.24	83.20	3.40	49.65	2.56	16.25
4.21	82.00	3.37	48.50	2.53	15.05
4.18	80.80	3.34	47.25	2.50	13.85
4.15	79.60	3.31	46.05	2.47	12.65
4.12	78.40	3.28	44.85	2.44	11.45
4.09	77.20	3.25	43.65	2.41	10.25
4.06	76.00	3.22	42.50	2.38	8.65
4.03	74.80	3.19	41.25	2.35	7.95
4.00	73.60	3.16	40.05	2.32	6.75
3.97	72.40	3.13	38.85	2.29	5.55
3.94	71.20	3.10	37.65	2.26	4.35
3.91	70.00	3.07	36.45	2.23	3.20
3.88	68.80	3.04	35.35	2.20	2.00
3.85	67.60	3.01	34.15	2.17	0.80

### (三) 100米跑

#### (1) 场地设备

在400米塑胶跑道的标准田径场地，按《田径运动竞赛规则》短跑竞赛规则进行测试。采用人工手动计时。

#### (2) 考试方法及注意事项

①考试分组分道进行，采用蹲踞式起跑。

②考生可穿钉鞋，亦可穿胶鞋或赤脚起跑。穿钉鞋必须使用塑胶跑道的专用鞋钉，否则不得进行测试。

③发令枪响后方可起跑，对全组第1次起跑犯规的考生予以警告。全组中出现第2次及以上起跑犯规时，取消犯规者本项考试资格，该项考试成绩计0分。考试中途退场者视为弃权，该项成绩计0分。

④起跑后应严格按照规定的道次跑到终点，不得变道。起跑后变更道次跑到终点的，成绩无效。

### (3) 评分标准

#### 100米（男子）

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
11秒9	100	13秒1	68.00	14秒4	33.45
12秒0	97.35	13秒2	65.35	14秒5	30.85
12秒1	94.65	13秒3	62.65	14秒6	28.20
12秒2	92.00	13秒4	60.00	14秒7	25.55
12秒3	89.35	13秒5	57.35	14秒8	22.95
12秒4	86.65	13秒6	54.65	14秒9	20.30
12秒5	83.95	13秒7	52.05	15秒0	17.65
12秒6	81.25	13秒8	49.40	15秒1	15.00
12秒7	78.60	13秒9	46.75	15秒2	12.40
12秒8	75.95	14秒0	44.05	15秒3	9.75
12秒9	73.40	14秒1	41.40	15秒4	7.15
13秒0	70.65	14秒2	38.80	15秒5	4.45
13秒1	68.00	14秒3	36.15	16秒0	1.85

#### 100米（女子）

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
13秒5	100	15秒0	66.25	16秒6	31.40
13秒6	97.45	15秒2	63.75	16秒7	29.00
13秒7	95.00	15秒3	61.20	16秒8	26.55
13秒8	93.75	15秒4	58.70	16秒9	24.05
13秒9	91.20	15秒5	57.45	17秒0	21.50
14秒0	88.75	15秒6	55.00	17秒1	19.05
14秒1	86.20	15秒7	52.45	17秒2	16.60
14秒2	83.75	15秒8	50.00	17秒3	14.15
14秒3	81.25	15秒9	47.45	17秒4	11.65
14秒4	78.75	16秒0	45.00	17秒5	9.20
14秒5	77.45	16秒1	42.45	17秒6	6.80
14秒6	75.00	16秒2	38.75	17秒7	4.35
14秒7	72.45	16秒3	36.20	17秒8	1.85
14秒8	70.00	16秒4	35.00		
14秒9	68.75	16秒5	33.80		

### (四) 专项

## 1、测试项目

(1) 男子测试项目：200米、400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：200米、400米、100米栏、300米栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪。

## 2、考试方法及注意事项

(1) 所有径赛项目均为一个赛次，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。田赛项目（跳高除外），按点名顺序依次轮流进行试跳（掷），每位考生在一轮测试中试跳（掷）1次，三轮共试跳（掷）3次，以3次试跳（掷）中最佳的一次成绩为考试成绩。

(2) 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。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。

(3) 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》

## 3、评分标准

## 田径专项评分表

男子:

分数	200米	400米	110米栏	300米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
100	23.6	53.0	14.3	41.99	1.83	6.50	13.60	15.25	46.00	59.00
99		53.1		42.2		6.47	13.55	15.16	45.70	58.51
98	23.7	53.2	14.4	42.3	1.82	6.45	13.52	15.09	45.49	58.18
97		53.3		42.5		6.43	13.48	15.02	45.29	57.85
96	23.8	53.4	14.5	42.7	1.81	6.41	13.44	14.96	45.08	57.51
95				42.8		6.39	13.41	14.89	44.87	57.18
94	23.9	53.5	14.6	43.0	1.80	6.37	13.37	14.82	44.67	56.84
93		53.6		43.1	1.79	6.35	13.34	14.75	44.46	56.50
92	24.0	53.7	14.7	43.3		6.32	13.30	14.69	44.25	56.15
91		53.8		43.5	1.78	6.30	13.26	14.62	44.03	55.81
90	24.1	53.9	14.8	43.6		6.28	13.23	14.55	43.82	55.46
89		54.0	14.9	43.8	1.77	6.26	13.19	14.48	43.61	55.11
88	24.2	54.1		43.9		6.24	13.15	14.41	43.39	54.76
87		54.2	15.0	44.1	1.76	6.22	13.12	14.34	43.18	54.41
86	24.3			44.2		6.19	13.08	14.27	42.96	54.05
85		54.3	15.1	44.4	1.75	6.17	13.04	14.20	42.74	53.69
84	24.4	54.4		44.5	1.74	6.15	13.01	14.13	42.52	53.33
83		54.5	15.2	44.7		6.13	12.97	14.06	42.30	52.97
82		54.6		44.8	1.73	6.11	12.93	13.99	42.08	52.60
81	24.5	54.7	15.3	45.0		6.08	12.90	13.92	41.86	52.23
80		54.8		45.1	1.72	6.06	12.86	13.84	41.64	51.86
79	24.6	54.9	15.4	45.3		6.04	12.82	13.77	41.41	51.49
78				45.4	1.71	6.02	12.78	13.70	41.19	51.11
77	24.7	55.0	15.5	45.6	1.70	5.99	12.75	13.63	40.96	50.73
76		55.1		45.7		5.97	12.71	13.55	40.73	50.35
75	24.8	55.2	15.6	45.9	1.69	5.95	12.67	13.48	40.50	49.97
74		55.3		46.0		5.92	12.63	13.40	40.27	49.58
73	24.9	55.4	15.7	46.2	1.68	5.90	12.59	13.33	40.04	49.19
72		55.5		46.3	1.67	5.88	12.55	13.25	39.80	48.79
71	25.0	55.6		46.5		5.85	12.52	13.18	39.57	48.39
70			15.8	46.6	1.66	5.83	12.48	13.10	39.33	47.99
69	25.1	55.7		46.7		5.81	12.44	13.03	39.09	47.59
68		55.8	15.9	46.9	1.65	5.78	12.40	12.95	38.85	47.18
67	25.2	55.9		47.0	1.64	5.76	12.36	12.87	38.61	46.77
66		56.0	16.0	47.2		5.74	12.32	12.79	38.37	46.36
65		56.1		47.3	1.63	5.71	12.28	12.71	38.12	45.94
64	25.3	56.2	16.1	47.5		5.69	12.24	12.64	37.88	45.52
63				47.6	1.62	5.67	12.20	12.56	37.63	45.09
62	25.4	56.3	16.2	47.7	1.61	5.64	12.16	12.48	37.38	44.66

61		56.4		47.9		5.62	12.12	12.40	37.13	44.22
60	25.5	56.5	16.3	47.99	1.60	5.60	12.10	12.35	37.00	44.00
59		56.6		48.2		5.57	12.05	12.23	36.62	43.34
58	25.6	56.7	16.4	48.3	1.59	5.54	12.01	12.15	36.37	42.89
57				48.4	1.58	5.52	11.96	12.07	36.11	42.44
56	25.7	56.8	16.5	48.6		5.49	11.92	11.98	35.85	41.98
55		56.9		48.7	1.57	5.47	11.88	11.90	35.59	41.52
54		57.0	16.6	48.9	1.56	5.44	11.84	11.82	35.33	41.05
53	25.8	57.1		49.0		5.42	11.80	11.73	35.06	40.58
52		57.2		49.1	1.55	5.39	11.76	11.65	34.79	40.10
51	25.9		16.7	49.3		5.37	11.72	11.56	34.52	39.62
50		57.3		49.4	1.54	5.34	11.68	11.47	34.25	39.13
49	26.0	57.4	16.8	49.5	1.53	5.32	11.64	11.39	33.98	38.63
48		57.5		49.7		5.29	11.60	11.30	33.70	38.13
47	26.1	57.6	16.9	49.8	1.52	5.27	11.55	11.21	33.42	37.62
46		57.7		49.9	1.51	5.24	11.51	11.12	33.14	37.10
45			17.0	50.1		5.21	11.47	11.03	32.86	36.57
44	26.2	57.8		50.2	1.50	5.19	11.43	10.94	32.58	36.04
43		57.9	17.1	50.4	1.49	5.16	11.39	10.84	32.29	35.50
42	26.3	58.0		50.5		5.14	11.34	10.75	32.00	34.95
41		58.1		50.6	1.48	5.11	11.30	10.66	31.70	34.40
40	26.4	58.2	17.2	50.8	1.47	5.08	11.26	10.56	31.41	33.83
39				50.9		5.06	11.22	10.47	31.11	33.25
38	26.5	58.3	17.3	51.0	1.46	5.03	11.17	10.37	30.81	32.67
37		58.4		51.1	1.45	5.00	11.13	10.28	30.50	32.07
36		58.5	17.4	51.3		4.97	11.09	10.18	30.20	31.46
35	26.6	58.6		51.4	1.44	4.95	11.04	10.08	29.88	30.84
34		58.7	17.5	51.5	1.43	4.92	11.00	9.98	29.57	30.21
33	26.7			51.7		4.89	10.96	9.88	29.25	29.56
32		58.8		51.8	1.42	4.86	10.91	9.78	28.93	28.90
31	26.8	58.9	17.6	51.9	1.41	4.83	10.87	9.67	28.61	28.23
30		59.0		52.1	1.40	4.81	10.82	9.57	28.28	27.54
29	26.9	59.1	17.7	52.2		4.78	10.78	9.46	27.95	26.82
28				52.3	1.39	4.75	10.73	9.36	27.61	26.09
27		59.2	17.8	52.5	1.38	4.72	10.69	9.25	27.27	25.34
26	27.0	59.3		52.6		4.69	10.64	9.14	26.93	24.57
25		59.4		52.7	1.37	4.66	10.60	9.03	26.58	23.77
24	27.1	59.5	17.9	52.8	1.36	4.63	10.55	8.92	26.22	22.94
23				53.0	1.35	4.60	10.51	8.81	25.86	22.09
22	27.2	59.6	18.0	53.1		4.57	10.46	8.69	25.50	21.19
21		59.7		53.2	1.34	4.54	10.41	8.58	25.13	20.26
20		59.8	18.1	53.3	1.33	4.51	10.37	8.46	24.76	19.28
19	27.3	59.9		53.5	1.32	4.48	10.32	8.34	24.38	18.77

18			18.2	53.6		4.45	10.27	8.22	23.99	18.25
17	27.4	1:00.0		53.7	1.31	4.42	10.23	8.10	23.60	17.71
16		1:00.1		53.8	1.30	4.39	10.18	7.97	23.20	17.16
15	27.5	1:00.2	18.3	54.0	1.29	4.36	10.13	7.85	22.79	16.58
14		1:00.3		54.1		4.33	10.08	7.72	22.38	16.00
13				54.2	1.28	4.30	10.04	7.59	21.96	15.37
12	27.6	1:00.4	18.4	54.3	1.27	4.27	9.99	7.45	21.53	14.74
11		1:00.5		54.5	1.26	4.23	9.94	7.32	21.09	14.06
10	27.7	1:00.6	18.5	54.6		4.20	9.89	7.18	20.64	13.37
9		1:00.7		54.7	1.25	4.17	9.84	7.04	20.18	12.60
8			18.6	54.8	1.24	4.14	9.79	6.89	19.72	11.83
7	27.8	1:00.8		55.0	1.23	4.10	9.74	6.75	19.24	10.95
6		1:00.9		55.1	1.22	4.07	9.69	6.60	18.75	10.07
5	27.9	1:01.0	18.7	55.2		4.04	9.64	6.44	18.24	9.00
4		1:01.1		55.3	1.21	4.00	9.59	6.29	17.72	7.92
3	28.0			55.5	1.20	3.97	9.54	6.13	17.19	6.42
2		1:01.2	18.8	55.6	1.19	3.93	9.49	5.96	16.63	4.91
1		1:01.3		55.7	1.18	3.90	9.44	5.79	16.06	2.96
0	28.1	1:01.4	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	200米	400 米	100 米栏	300米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
100	27.0	1:03.0	14.70	46.7	1.56	5.20	11.00	13.80	39.00	42.00
99		1:03.1		46.9		5.18	10.95	13.72	38.73	41.76
98	27.1	1:03.3		47.0		5.16	10.91	13.66	38.55	41.60
97		1:03.4		47.2	1.55	5.15	10.87	13.60	38.37	41.44
96	27.2	1:03.5	14.80	47.4		5.13	10.84	13.55	38.19	41.28
95		1:03.7		47.5	1.54	5.11	10.80	13.49	38.00	41.11
94	27.3	1:03.8		47.7		5.10	10.76	13.43	37.82	40.95
93		1:03.9	14.90	47.8		5.08	10.72	13.37	37.63	40.78
92	27.4	1:04.0		48.0	1.53	5.06	10.69	13.31	37.45	40.62
91		1:04.2		48.1		5.05	10.65	13.25	37.26	40.45
90	27.5	1:04.3		48.3	1.52	5.03	10.61	13.19	37.07	40.29
89		1:04.4	15.00	48.5		5.01	10.57	13.14	36.88	40.12
88	27.6	1:04.6		48.6		5.00	10.53	13.08	36.69	39.95
87		1:04.7		48.8	1.51	4.98	10.49	13.02	36.50	39.78
86	27.7	1:04.8	15.10	48.9		4.96	10.45	12.95	36.31	39.61
85		1:04.9		49.1		4.95	10.41	12.89	36.12	39.44
84	27.8	1:05.1		49.2	1.50	4.93	10.37	12.83	35.92	39.27
83		1:05.2		49.4		4.91	10.34	12.77	35.73	39.10
82	27.9	1:05.3	15.20	49.5	1.49	4.89	10.30	12.71	35.53	38.92
81		1:05.4		49.7		4.88	10.26	12.65	35.33	38.75
80	28.0	1:05.6		49.8		4.86	10.22	12.59	35.13	38.58
79		1:05.7	15.30	50.0	1.48	4.84	10.18	12.52	34.93	38.40
78	28.1	1:05.8		50.1		4.82	10.14	12.46	34.73	38.23
77		1:05.9		50.3	1.47	4.81	10.10	12.40	34.53	38.05
76	28.2	1:06.1		50.4		4.79	10.06	12.33	34.33	37.87
75		1:06.2	15.40	50.6		4.77	10.01	12.27	34.12	37.69
74	28.3	1:06.3		50.7	1.46	4.75	9.97	12.21	33.92	37.51
73		1:06.4		50.9		4.73	9.93	12.14	33.71	37.33
72	28.4	1:06.6		51.0	1.45	4.72	9.89	12.08	33.50	37.15
71		1:06.7	15.50	51.1		4.70	9.85	12.01	33.29	36.97
70	28.5	1:06.8		51.3	1.44	4.68	9.81	11.95	33.08	36.79
69		1:06.9		51.4		4.66	9.77	11.88	32.87	36.60
68	28.6	1:07.0		51.6		4.64	9.73	11.81	32.65	36.42
67		1:07.2	15.60	51.7	1.43	4.63	9.68	11.75	32.44	36.23
66	28.7	1:07.3		51.9		4.61	9.64	11.68	32.22	36.05
65		1:07.4		52.0	1.42	4.59	9.60	11.61	32.00	35.86
64	28.8	1:07.5	15.70	52.2		4.57	9.56	11.55	31.79	35.67
63		1:07.6		52.3		4.55	9.51	11.48	31.56	35.48
62	28.9	1:07.8		52.4	1.41	4.53	9.47	11.41	31.34	35.29
61		1:07.9		52.6		4.51	9.43	11.34	31.12	35.10

60	29.0	1:08.0	15.80	52.7	1.40	4.50	9.40	11.30	31.00	35.00
59		1:08.1		52.9		4.48	9.34	11.20	30.66	34.71
58	29.1	1:08.3		53.0	1.39	4.46	9.30	11.13	30.44	34.52
57		1:08.4		53.1		4.44	9.25	11.06	30.20	34.32
56	29.2	1:08.5	15.90	53.3		4.42	9.21	10.99	29.97	34.13
55		1:08.6		53.4	1.38	4.40	9.16	10.92	29.74	33.93
54	29.3	1:08.7		53.6		4.38	9.12	10.84	29.50	33.73
53		1:08.8		53.7	1.37	4.36	9.07	10.77	29.26	33.53
52	29.4	1:09.0	16.00	53.8		4.34	9.03	10.70	29.02	33.33
51		1:09.1		54.0	1.36	4.32	8.98	10.63	28.78	33.13
50	29.5	1:09.2		54.1		4.30	8.94	10.55	28.54	32.92
49		1:09.3	16.10	54.3		4.28	8.89	10.48	28.29	32.72
48		1:09.4		54.4	1.35	4.26	8.85	10.40	28.04	32.51
47	29.6	1:09.6		54.5		4.24	8.80	10.33	27.79	32.30
46		1:09.7		54.7	1.34	4.22	8.75	10.25	27.54	32.09
45	29.7	1:09.8	16.20	54.8		4.20	8.71	10.17	27.28	31.88
44		1:09.9		54.9	1.33	4.18	8.66	10.09	27.02	31.67
43	29.8	1:10.0		55.1		4.16	8.61	10.02	26.76	31.46
42		1:10.1		55.2	1.32	4.14	8.56	9.94	26.50	31.24
41	29.9	1:10.3	16.30	55.3		4.12	8.52	9.86	26.23	31.02
40		1:10.4		55.5		4.10	8.47	9.78	25.97	30.81
39	30.0	1:10.5		55.6	1.31	4.08	8.42	9.70	25.70	30.59
38		1:10.6		55.7		4.06	8.37	9.62	25.42	30.37
37	30.1	1:10.7	16.40	55.9	1.30	4.04	8.32	9.54	25.14	30.14
36		1:10.8		56.0		4.02	8.27	9.45	24.86	29.92
35	30.2	1:11.0		56.1	1.29	4.00	8.22	9.37	24.58	29.69
34		1:11.1		56.3		3.97	8.17	9.28	24.29	29.47
33		1:11.2		56.4	1.28	3.95	8.12	9.20	24.00	29.24
32	30.3	1:11.3	16.50	56.5		3.93	8.07	9.11	23.71	29.00
31		1:11.4		56.7	1.27	3.91	8.02	9.03	23.41	28.77
30	30.4	1:11.5		56.8		3.89	7.97	8.94	23.11	28.54
29		1:11.6	16.60	56.9	1.26	3.87	7.92	8.85	22.81	28.30
28	30.5	1:11.8		57.1		3.84	7.87	8.76	22.50	28.06
27		1:11.9		57.2		3.82	7.82	8.67	22.19	27.82
26	30.6	1:12.0		57.3	1.25	3.80	7.76	8.58	21.87	27.58
25		1:12.1	16.70	57.5		3.78	7.71	8.49	21.55	27.33
24	30.7	1:12.2		57.6	1.24	3.75	7.66	8.40	21.22	27.08
23		1:12.3		57.7		3.73	7.60	8.30	20.89	26.83
22	30.8	1:12.4		57.8	1.23	3.71	7.55	8.21	20.55	26.58
21		1:12.6	16.80	58.0		3.69	7.50	8.11	20.20	26.32
20		1:12.7		58.1	1.22	3.66	7.44	8.01	19.85	26.07
19	30.9	1:12.8		58.2		3.64	7.39	7.92	19.50	25.81
18		1:12.9		58.4	1.21	3.62	7.33	7.82	19.14	25.55

17	31.0	1:13.0	16.90	58.5		3.59	7.28	7.72	18.77	25.28
16		1:13.1		58.6	1.20	3.57	7.22	7.61	18.39	25.01
15	31.1	1:13.2		58.7		3.54	7.16	7.51	18.00	24.74
14		1:13.3		58.9	1.19	3.52	7.11	7.40	17.61	24.47
13	31.2	1:13.4	17.00	59.0		3.50	7.05	7.30	17.21	24.19
12		1:13.6		59.1	1.18	3.47	6.99	7.19	16.80	23.91
11		1:13.7		59.2		3.45	6.93	7.08	16.38	23.63
10	31.3	1:13.8		59.4	1.17	3.42	6.87	6.97	15.94	23.34
9		1:13.9	17.10	59.5		3.40	6.81	6.85	15.50	23.05
8	31.4	1:14.0		59.6	1.16	3.37	6.75	6.74	15.04	22.75
7		1:14.1		59.7		3.35	6.69	6.62	14.56	22.46
6	31.5	1:14.2		59.9	1.15	3.32	6.63	6.50	14.08	22.15
5		1:14.3	17.20	1:00.0		3.30	6.57	6.38	13.57	21.85
4	31.6	1:14.4		1:00.1	1.14	3.27	6.51	6.25	13.04	21.54
3		1:14.6		1:00.2		3.24	6.44	6.13	12.49	21.22
2	31.7	1:14.7	17.30	1:00.4	1.13	3.22	6.38	6.00	11.92	20.90
1		1:14.8		1:00.5		3.19	6.31	5.87	11.32	20.58
0	31.8	1:14.9	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 米栏距8米，：300米栏：栏高0.762 米；铅球：3千克；铁饼：1 千克；标枪：500克。

### 三、测试组织及要求

(1) 考生应于测试前到指定地点报到，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。具体考试时间见考前公布的测试日程。

(3) 考生必须对本人的测试成绩签字确认，测试成绩方为有效。

(4) 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。