

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
(2023年6月修订)

目 录

1. 篮球	1
2. 排球	6
3. 足球	13
4. 乒乓球	20
5. 武术	23
6. 田径	27
7. 羽毛球	46
8. 跳绳	50
9. 游泳	57

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(使用电子摸高器)

1.测试方法：考生助跑起跳摸高，单手触摸电子摸高器，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（男子）、4.8米（女子）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。

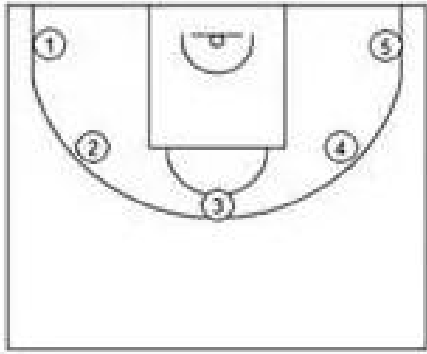


图1

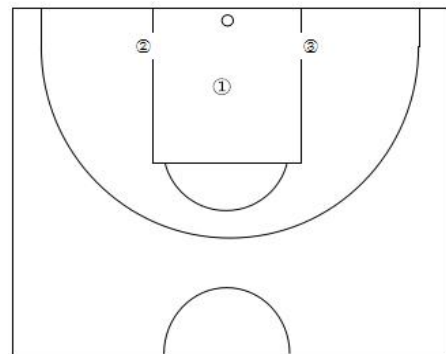


图2

(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，男子190cm及以上、女子178cm及以上）

(1) 测试意义：主要考核学生在篮下脚步动作、中投技术以及移动进攻能力。

(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米及以上、女生身高在1.78米及以上选择该项测试。

1分钟定点投篮（20分）

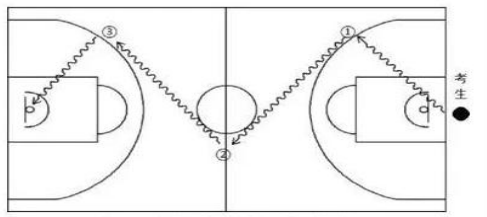
得分	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
投中数	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

（三）多种变向运球上篮（使用电子计时器）

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，人球同时出底线停止计时。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	38.0	45.0	21.4	47.5	54.5	13.8	57.0	64.0
29.6	38.5	45.5	21.0	48.0	55.0	13.4	57.5	64.5
29.2	39.0	46.0	20.6	48.5	55.5	13.0	58.0	65.0
28.8	39.5	46.5	20.2	49.0	56.0	12.6	58.5	65.5
28.4	40.0	47.0	19.8	49.5	56.5	12.2	59.0	66.0
28.0	40.5	47.5	19.4	50.0	57.0	11.8	59.5	66.5
27.6	41.0	48.0	19.0	50.5	57.5	11.4	60.0	67.0
27.2	41.5	48.5	18.6	51.0	58.0	11.0	60.5	67.5
26.8	42.0	49.0	18.2	51.5	58.5	10.6	61.0	68.0
26.4	42.5	49.5	17.8	52.0	59.0	10.2	61.5	68.5
26.0	43.0	50.0	17.4	52.5	59.5	9.8	62.0	69.0
25.6	43.5	50.5	17.0	53.0	60.0	9.4	62.5	69.5
25.2	44.0	51.0	16.6	53.5	60.5	9.0	63.0	70.0
24.8	44.5	51.5	16.2	54.0	61.0	8.6	63.5	70.5
24.4	45.0	52.0	15.8	54.5	61.5	8.2	64.0	71.0
23.0	45.5	52.5	15.4	55.0	62.0	7.8	64.5	71.5
22.6	46.0	53.0	15.0	55.5	62.5	7.4	65.0	72.0
22.2	46.5	53.5	14.6	56.0	63.0	7.0	65.5	72.5
21.8	47.0	54.0	14.2	56.5	63.5	6.6	66.0	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

- 1.助跑纵跳摸高……………(20分)
- 2.正面上手发球……………(25分)
- 3.扣球……………(25分)
- 4.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,总分为20分,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:评分表

分值 (分)		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
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)正面上手发球

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5个球,每发一个有效球得4分;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25分,每人测试一次。

3.测试要求:

(1)发球动作正确，技术运用合理。

(2)运动员发球不得犯规。

(3)下手发球不得分。

(三)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5个球, 每扣一个有效球得4分。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25分, 每人测试一次

3.测试要求:

(1)运动员通过正确的扣球技术动作完成;

(2)扣球效果良好。

(四)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。

自由防守人和二传手

一、自由防守人(男生170cm及以上, 女生160cm及以上)

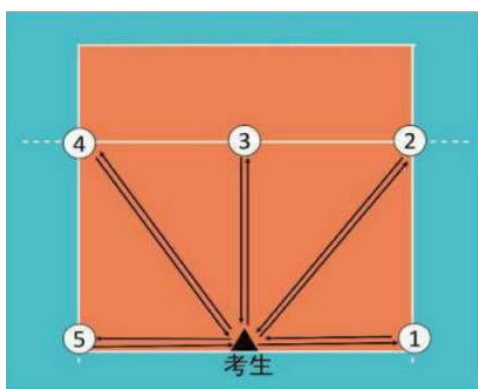
(一) 考核指标与所占分值

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) 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：



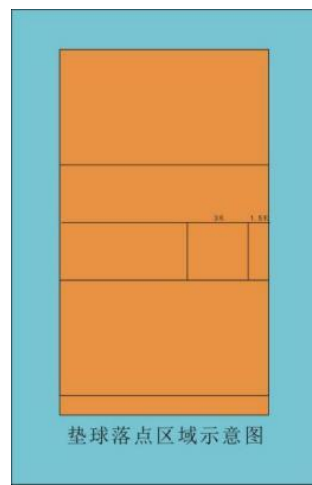
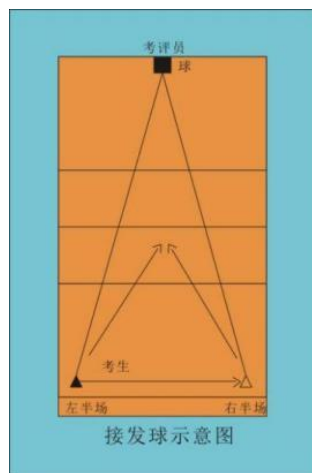
(2) 评分标准：见评分表

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	21"0	21"2	21"4	21"6	21"8	22"0	22"2	22"4	22"6	22"8
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	23"0	23"2	23"4	23"6	23"8	24"0	24"2	24"4	24"6	24"8

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4次，右半场区接4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8次接发球得分为最终成绩。如图所示：



②评分标准：

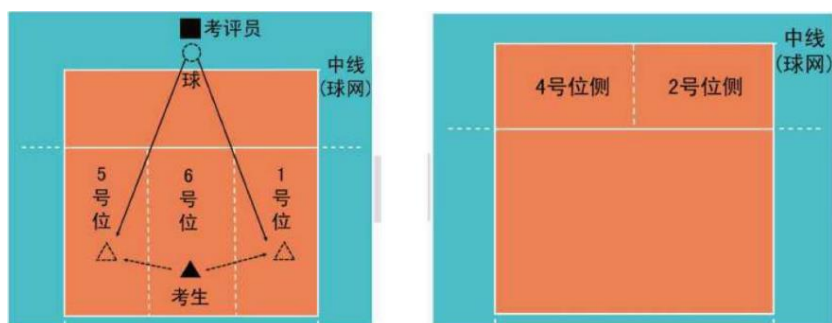
据右侧边线1.5米处，由中线和三米线形成一个3*3米的正方形区域。

- 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；
- c.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。
- d.根据接发球技术动作和质量，进行技术评定：优5分，良3分，及格1分，差0分。

(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4次，再从6号位向1号位区域移动防守，连续防4次。

如图所示：



②评分标准：

- 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。
- d.根据接发球技术动作和质量，进行技术评定。优5分，良3分，及格1分，差0分。

二、二传手（男生175cm及以上，女生165cm及以上）

（一）考核指标与所占分值

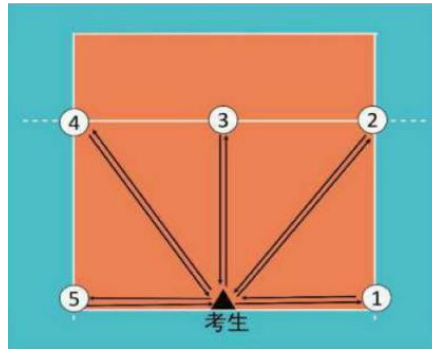
类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	“半米字”移动	传二、四号位	调整垫、传球	比赛
分值	20	25	25	30

（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：



评分标准同自由防守人测试标准

2. 专项技术

(1) 传二、四号位

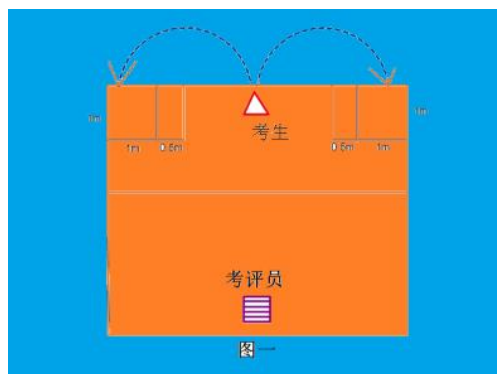
考试方法：考生在二、三号位之间的位置接考评员抛来的球原地向二、四号位传高球，各传4次，根据传球落点获得相应的分数。

a. 平行于网，落点在离边线1M*1M区域，球的弧度高于网1米以上得2.5分。

b. 落点离边线1M*1.5M，球的弧度高于1米以上的1.5分

c. 传到其他区域或失误不得分。

d. 根据接发球技术动作和质量，进行技术评定。优5分，良3分，及格1分，差0分。如图所示：



(2) 调整垫、传球

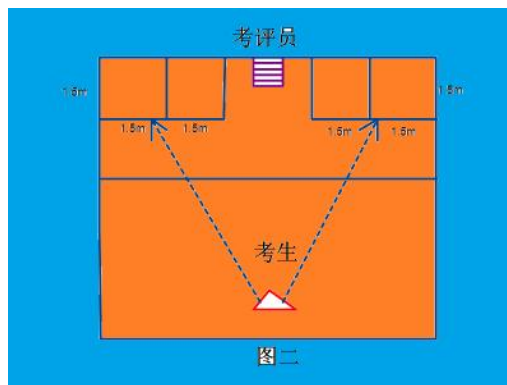
考试方法：考生面向球网站在6号位接考评员抛来的球，分别向二、四号位各垫、传4次，根据传球的落点获得相应的分数。

a.球的落点在边线、中线形成的1.5*1.5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、中线形成的3*1.5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。

d.根据接发球技术动作和质量，进行技术评定。优5分，良3分，及格1分，差0分。如图所示：



足 球

一、测试项目

- 1.5×25米折返跑·····(20分)
- 2.传准·····(25分)
- 3.运射·····(25分)
- 4.实战能力·····(30分)

二、考试方法与评分标准

(一) 5×25米折返跑 (使用电子计时器)

1.考试方法：考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于5米、10米、15米、20米和25米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效，每人测试1次。

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	36.00	10	34.71~35.00	39.01~39.30
19	32.01~32.30	36.01~36.30	9	35.01~35.30	39.31~39.60
18	32.31~32.60	36.31~36.60	8	35.31~35.60	39.61~39.90
17	32.61~32.90	36.91~37.20	7	35.61~35.90	39.91~40.20
16	32.91~33.20	37.21~37.50	6	35.91~36.20	40.21~40.50
15	33.21~33.50	37.51~37.80	5	36.21~36.50	40.51~40.80
14	33.51~33.80	37.81~38.10	4	36.51~36.80	40.81~41.10
13	33.81~34.10	38.11~38.40	3	36.81~37.10	41.11~41.40
12	34.11~34.40	38.41~38.70	2	37.11~37.40	41.41~41.70

11	34.41~34.70	38.71~39.00	1	37.40以上	41.7以上
----	-------------	-------------	---	---------	--------

(二) 传准

1.考试方法：如图2-1所示，传球目标区域由一个室内五人制足球门（球门净宽度3米，净高度2米）和以球门线为直径（3米）画的半圆组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直跑离为男子25米，女子20米。考生须将球置于起点线上（线长5米，宽0.1米），向目标区域连续传球7次（第1次为试踢，后6次记录成绩），左右脚均可，脚法不限。

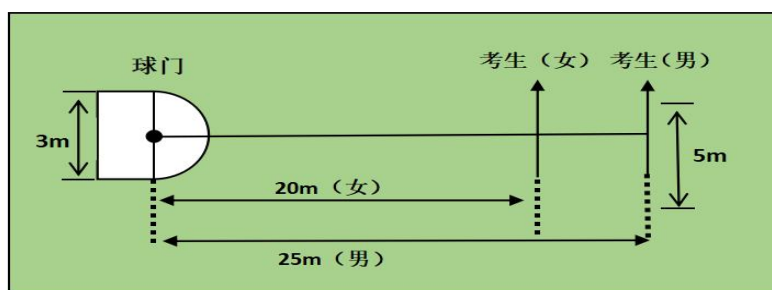


图2-1传准场地示意图

2.评分标准：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得5分。考生每人只有一次测试机会，6次踢中5次即为满分，满分25分。

(三) 运射

1.考试方法：如图2-2所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至20米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线3米处起，沿20米垂线共插置8根标志杆。考生将球置于2米长的起点线标志杆正后方上，运球依次绕过8根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过

球门线时停表，记录完成的时间.凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出，均属无效，不计成绩.每人测试2次，取最好成绩。

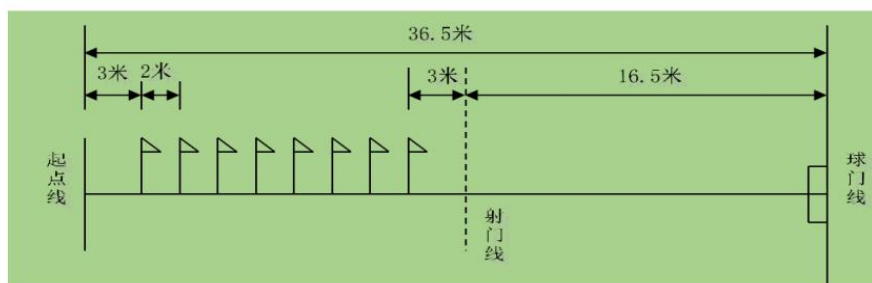


图2-2运射场地示意图

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
25	7.5	8.5	12	10.1	11.1
24	7.7	8.7	11	10.3	11.3
23	7.9	8.9	10	10.5	11.5
22	8.1	9.1	9	10.7	11.7
21	8.3	9.3	8	10.9	11.9
20	8.5	9.5	7	11.1	12.1
19	8.7	9.7	6	11.3	12.3
18	8.9	9.9	5	11.5	12.5
17	9.1	10.1	4	11.7	12.7
16	9.3	10.3	3	11.9	12.9
15	9.5	10.5	2	12.1	13.1
14	9.7	10.7	1	12.3	13.3
13	9.9	10.9			

(四) 实战能力

1.考试方法：视考生人数分队进行比赛。

2.评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表2-3），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定,采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

表2-3足球实战能力评分细则

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

足球守门员

一、考核指标与所占分值

- 1.立定三级跳远..... (20分)
- 2.掷远与踢远.....(25分)
- 3.扑接球.....(25分)
- 4.实战能力.....(30分)

二、考试方法与评分标准

(一) 立定三级跳远

1、考试方法：考生原地双脚站立在起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线。第一跳双脚原地起跳，可以用任何一只脚落地；第二跳跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚

落地；第三跳双脚落地完成跳跃动作后，起身向前走出测试区。成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线内沿。考生可穿钉鞋，其他未尽事宜参照田径竞赛规则执行。每人测试2次，取最好成绩。

2、评分标准：见表2-4。

表2-4立定三级跳远评分表

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女
20	7.8	6.6	10	6.8	5.6
19	7.7	6.5	9	6.7	5.5
18	7.6	6.4	8	6.6	5.4
17	7.5	6.3	7	6.5	5.3
16	7.4	6.2	6	6.4	5.2
15	7.3	6.1	5	6.3	5.1
14	7.2	6.0	4	6.2	5.0
13	7.1	5.9	3	6.1	4.9
12	7.0	5.8	2	6.0	4.8
11	6.9	5.7	1	5.9	4.7

(二) 掷远与踢远

1、考试方法：如图2-3所示，在球场适当位置画一条30米线段作为测试区横宽，从横线两端分别向场内垂直画两条60米以上平行直线作为测试区纵长，标出距离数。考生站在起点线后，原地或助跑均可以，先将球以手掷远2次（允许带手套进行），然后用脚踢远2次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），出球前身体的任何部位都不能过起点线，出球后可以过线，各取其中最好一次成绩相加为最终成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。

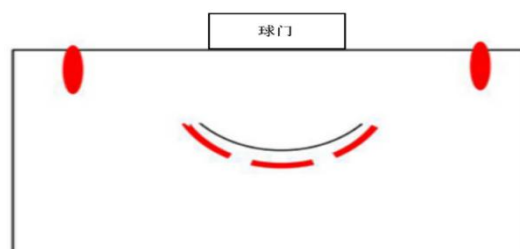
2、评分标准：见表2-5。

表2-5掷远与踢远评分表

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女
25	60	40	12	47	27
24	59	39	11	46	26
23	58	38	10	45	25
22	57	37	9	44	24
21	56	36	8	43	23
20	55	35	7	42	22
19	54	34	6	41	21
18	53	33	5	40	20
17	52	32	4	39	19
16	51	31	3	38	18
15	50	30	2	37	17
14	49	29	1	36	16
13	48	28			

(三) 扑接球

1、考试方法：考生守门，扑接6个（左右两侧各3次）来自罚球弧线外射中球门的有效射门球（含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。考生运用技术动作（接高球、拳击球、托球）出击接4个（左右两侧各2次）来自罚球区两侧线外的有效传中球。出球位置如下图红色位置。



2、评分标准：考评员参照扑接球评分细则（表2-6），独立对考生进行技术技能评定。

表2-6扑接球评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 (25~19分)	技术动作规范, 动作运用合理, 选位意识好, 身体移动快速、协调。
良 (18~13分)	技术动作规范, 动作运用较合理, 选位意识较好, 身体移动快速、协调。
中 (12~7分)	技术动作基本规范, 动作运用较合理, 选位意识尚可, 身体移动较快、较协调。
差 (7分以下)	技术动作不规范, 动作运用不合理, 选位意识较差, 身体移动较慢不协调。

(四) 实战能力

1、考试方法：视考生人数分队进行比赛。

2、评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表2-7），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

表2-7守门员实战能力评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 (10~8.6分)	战术意识水平表现突出, 攻守职责完成很好; 对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范; 比赛作风顽强、心理状态稳定。
良 (8.5~7.6分)	战术意识水平表现良好, 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。
中 (7.5~6分)	战术意识水平表现一般, 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、心理状态有波动。
差 (6分以下)	战术意识水平表现差, 攻守职责不清楚; 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。

乒乓球

一、测试项目

- 1.正手对攻……………(20分)
- 2.接正手位上旋短球后推挡—侧身—上位……………(20分)
- 3.搓中侧身抢攻或拉后接连续半台攻或拉……………(20分)
- 4.比赛……………(30分)
- 5.实战能力……………(10分)

二、测试方法与要求

1.正手对攻(20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.接正手位上旋短球后推挡—侧身—上位(20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步法；增加接近网上旋球后，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：测试者用“挑”的技术方式接正手位上旋短球后，结合推挡—侧身—上位练习为一组，逐组进行测试。

3.搓中侧身抢攻或拉后接连续攻或拉(20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板球即可。

(3)测试要求:

每个测试者打6个球。一个球连续上台5板的(抢攻或抢拉的一板除外)给3分;一个球连续上台4板的给2分;一个球连续上台3板的给1分;2板及以下的则没分。

4. 比赛 (30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。男女考生分别进行比赛考核,按比赛名次分别折算相应分数计入考生总分计分;最终按所有考生的总分排序从高到低确定录取名单。

5.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。

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	18	14	12	10	8	6	4	2	1分	技术动作正确、合 理、协调, 规范性一 般
2	2.接正手位 上旋短球 后推档— 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	18	14	12	10	8	6	4	2	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(6 个球)	连续攻 或拉	5板		4板		3板		2板		2分	抢攻或抢拉后接连续 攻或拉的球速度快、 力量强
		每球得 分	3		2		1		0		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	比赛	名次	1	2	3	4	5	6	7	8	第9名以后均为10分	
		得分	30	28	26	24	22	20	18	16		
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		10分	
		得分	3		2		2		3			

四. 基本技术测试说明

- 1.测试者可以在考生中任选一人作为自己的陪测人。
- 2.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.握杆转肩·····(5分)
- 2.乌龙盘打·····(5分)
- 3.竖叉(左右)·····(10分)
- 4.正踢腿(左右)·····(10分)
- 5.腾空飞脚·····(10分)
- 6.腾空旋风脚·····(10分)

(二)套路技术

- 5.拳术·····(25分)
- 6.器械·····(25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.握杆转肩：5分

要求：两手对握（虎口均向内）两臂伸直，以肩为轴。同时由前经上转至体后，再返回至体前，转动时两手不得松动。

具体评分细则：

分数	要求	备注
5	双手握距同肩宽	转动时，出现两臂动作不一致或曲臂现象，则不予评分。
4	超过肩宽10cm	
3	超过肩宽15cm	
2—0	超过肩宽20cm及以上	

2.乌龙盘打：5分

要求：以腰带臂，向上抡臂。上抡贴近耳，下抡贴近腿，

左右抡拍，每击拍地面为一次（测试时间为10秒钟）。

具体评分细则：

分数	要求	备注
5	10次及以上	根据抡拍次数评定。抡转时，出现明显不协调或曲臂现象，则不予评分。
4	9次	
3	8次	
2	7次	
1	6次	

3.竖叉（左右）：10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 及以内	
3	叉直，两腿和臀部离地 6—9cm	
2—0	叉弯，低头弓腰，两腿和臀部离地 10cm 以上	

4.正踢腿（左右）：10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	14	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	13	三直一勾，踢起腿高于肩接近前额	
3	12	三直一勾，踢起腿高于肩接近前额	
2	11	三直一勾，踢起腿高于肩接近前额	
1	10	身型不正，或踢起腿低于肩	

5.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	

6.腾空旋风脚：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，执行最新武术竞赛规则）

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 25%，器械最后得分乘以10成百分制后再乘以25%)。

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····· (15分)
- (二) 二级蛙跳····· (15分)
- (三) 指定选项····· (20分)
- (四) 专项····· (50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. 考试操作规范及要求

(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2次，每次球落地后，须做出标记；2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。记录以米为单位，取两位小数。

(3) 犯规者当次成绩无效。两次均无成绩者，只能增加一次投掷机会，仍然犯规者，考生该项成绩计0分。

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

(1) 在距离沙坑一定距离的位置（男生约为4米，女生约为3米）画一条长约1.22米，宽约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) 采用钢制卷尺测量成绩并当场公示测试成绩。

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。

(4) 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。

(5) 每位考生仅有3次试跳机会，3次试跳(含犯规)完成后不再安排重测。试跳若犯规，本次试跳计0分。

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）指定选项

根据专项选定，专项选择800米、1500米、3000米、投掷类项目，指定选项选择100米跑；专项选择短跨类、跳跃类

项目，指定选项选择800米跑。

1.100米跑

(1) 场地设备

①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。

②使用起跑器起跑，使用发令枪发令。测试成绩在终点现场公布。

③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考生上跑道进行验证身份验证。

③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。

④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。

⑤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		

2.800米

（1）场地设备

①400米标准场地，正规比赛用橡胶跑道。采用“分组不分道”起跑。起跑线（弧形）的画法按《田径运动竞赛规则》执行，使所有考生到达终点所跑的距离相同。

②采用站立式起跑发令。采用人工手动计时。测试成绩在终点现场公布。

（2）考试方法及注意事项

①考生上跑道进行验证身份验证。

②考生按分组的排列顺序（从左至右）在集合线站好，听到“运动员请上道”指令后即走向起跑线，在起跑线后听到“各就位”时，做好站立式起跑的预备姿势。待听到裁判员鸣枪后迅速起跑。对全组第1次起跑抢跑犯规的考生予以警告。并告知全组，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。

③考生必须按要求佩戴号码布，不戴或不按要求佩戴者不能参加考试。

④采用“分组不分道跑”的方法进行测试，每次起跑不超过16人，编号为1-10号的考生在常规起跑线，11-16号考生在第二起跑线起跑，11-16号考生沿第五道跑完第一弯道后进入直道抢道。测试中不能推挤其他考生。其余要求按田径运动会竞赛规则规定执行。

（3）评分标准

800米（男子）

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
2分12秒94	100	2分37秒08	65.49	3分01秒22	31.23
2分13秒65	98.98	2分37秒79	64.48	3分01秒93	30.23
2分14秒36	97.96	2分38秒50	63.47	3分02秒64	29.22
2分15秒07	96.95	2分39秒21	62.46	3分03秒35	28.22
2分15秒78	95.93	2分39秒92	61.45	3分04秒06	27.22
2分16秒49	94.91	2分40秒63	60.44	3分04秒77	26.21
2分17秒20	93.89	2分41秒34	59.43	3分05秒48	25.21
2分17秒91	92.88	2分42秒05	58.42	3分06秒19	24.21
2分18秒62	91.86	2分42秒76	57.41	3分06秒90	23.21
2分19秒33	90.84	2分43秒47	56.4	3分07秒61	22.2
2分20秒04	89.83	2分44秒18	55.39	3分08秒32	21.2
2分20秒75	88.81	2分44秒89	54.38	3分09秒03	20.2
2分21秒46	87.79	2分45秒60	53.37	3分09秒74	19.2
2分22秒17	86.78	2分46秒31	52.37	3分10秒45	18.19

2分22秒88	85.76	2分47秒02	51.36	3分11秒16	17.19
2分23秒59	84.75	2分47秒73	50.35	3分11秒87	16.19
2分24秒30	83.73	2分48秒44	49.34	3分12秒58	15.19
2分25秒01	82.72	2分49秒15	48.33	3分13秒29	14.19
2分25秒72	81.7	2分49秒86	47.33	3分14秒00	13.19
2分26秒43	80.69	2分50秒57	46.32	3分14秒71	12.19
2分27秒14	79.67	2分51秒28	45.31	3分15秒42	11.19
2分27秒85	78.66	2分51秒99	44.3	3分16秒23	10.19
2分28秒56	77.65	2分52秒70	43.3	3分16秒94	9.19
2分29秒27	76.63	2分53秒41	42.29	3分17秒65	8.19
2分29秒98	75.62	2分54秒12	41.28	3分18秒36	7.19
2分30秒69	74.6	2分54秒83	40.28	3分19秒07	6.19
2分31秒40	73.59	2分55秒54	39.27	3分19秒78	5.19
2分32秒11	72.58	2分56秒25	38.27	3分20秒49	4.19
2分32秒82	71.57	2分56秒96	37.26	3分21秒20	3.19
2分33秒53	70.55	2分57秒67	36.26	3分21秒91	2.2
2分34秒24	69.54	2分58秒38	35.25	3分22秒68	1.2
2分34秒95	68.53	2分59秒09	34.25	3分23秒39	0.2
2分35秒66	67.52	2分59秒80	33.24		
2分36秒37	66.51	3分00秒51	32.24		

800米（女子）

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
2分38秒30	100.00	3分10秒60	65.98	3分42秒90	32.19
2分39秒25	99.00	3分11秒55	64.98	3分43秒85	31.20
2分40秒20	97.99	3分12秒50	63.99	3分44秒80	30.21
2分41秒15	96.99	3分13秒45	62.99	3分45秒75	29.22
2分42秒10	95.99	3分14秒40	61.99	3分46秒70	28.23
2分43秒05	94.98	3分15秒35	61.00	3分47秒65	27.24
2分44秒00	93.98	3分16秒30	60.00	3分48秒60	26.25
2分44秒95	92.98	3分17秒25	59.00	3分49秒55	25.26
2分45秒90	91.97	3分18秒20	58.01	3分50秒50	24.27
2分46秒85	90.97	3分19秒15	57.01	3分51秒45	23.29
2分47秒80	89.97	3分20秒10	56.02	3分52秒40	22.30
2分48秒75	88.97	3分21秒05	55.02	3分53秒35	21.31
2分49秒70	87.97	3分22秒00	54.03	3分54秒30	20.32
2分50秒65	86.96	3分22秒95	53.03	3分55秒25	19.33
2分51秒60	85.96	3分23秒90	52.04	3分56秒20	18.35
2分52秒55	84.96	3分24秒85	51.04	3分57秒15	17.36
2分53秒50	83.96	3分25秒80	50.05	3分58秒10	16.37
2分54秒45	82.96	3分26秒75	49.06	3分59秒05	15.38
2分55秒40	81.96	3分27秒70	48.06	4分00秒00	14.40
2分56秒35	80.96	3分28秒65	47.07	4分00秒95	13.41
2分57秒30	79.96	3分29秒06	46.08	4分01秒90	12.42
2分58秒25	78.96	3分30秒55	45.08	4分02秒85	11.44

2分59秒20	77.96	3分31秒50	44.09	4分03秒80	10.45
3分00秒15	76.96	3分32秒45	43.10	4分04秒75	9.46
3分01秒10	75.96	3分33秒40	42.11	4分05秒70	8.48
3分02秒05	74.96	3分34秒35	41.11	4分06秒65	7.49
3分03秒00	73.96	3分35秒30	40.12	4分05秒60	6.51
3分03秒95	72.96	3分36秒25	39.13	4分06秒55	5.52
3分04秒90	71.97	3分37秒20	38.14	4分07秒50	4.54
3分05秒85	70.97	3分38秒15	37.15	4分08秒45	3.55
3分06秒80	69.97	3分39秒10	36.15	4分09秒40	2.57
3分07秒75	68.97	3分40秒05	35.16	4分10秒35	1.58
3分08秒70	67.97	3分41秒00	34.17	4分11秒30	0.60
3分09秒65	66.98	3分41秒95	33.18		

(四) 专项

1.测试项目

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

2.测试方法与要求

(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) 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。

(7) 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。

(8) 田赛远度项目以人工测量的成绩为准。

(9) 考生必须对本人的测试成绩签字确认，测试成绩方为有效。

(10) 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:(见下表)

田径专项评分表

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。

羽毛球

一、测试项目

- (一) 跳绳双摇·····(20分)
- (二) 前场技术·····(25分)
- (三) 后场技术·····(25分)
- (四) 比赛实战能力·····(30分)

二、测试方法与要求

(一) 一分钟“双摇”跳绳

1.测试意义:通过该项目的测试,考查运动员身体的协调性、平衡性,手臂、手腕的挥动速度及下肢的爆发力和灵活性。

2.方法:在一分钟内双摇跳绳次数进行评价(考生自备跳绳,学校提供备用跳绳)。

3.评分标准(见表1):

表1

	20分	18分	16分	14分	12分	11分	10分	9分	8分	7分	5分	0分
男	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85以下
女	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75以下

(二) 前场技术(正反手放网、勾球、推球)

1.测试意义:通过该项目的测试,考查运动员前场技术动作的规范性、熟练性,灵活运用前场技术及控球能力。

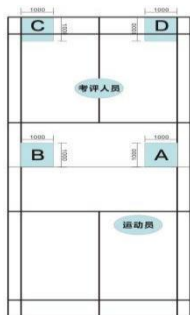
2.测试方法:

(1) 右侧区击球(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用放、勾、推技术(右手持拍者为正手击球法)把球分别击到指定的区域内(A、B、C、D),每个区域击打两球,最后两球的落点由

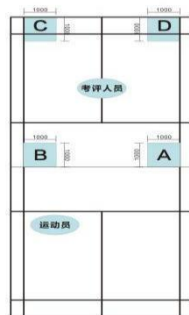
考生自由选择A、B、C或D区。

(2) 左侧区击球(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用放、勾、推技术(右手持拍者为反手击球法)把球分别击到指定的区域内(A、B、C、D),每个区域击打两球,最后两球的落点由考生自由选择A、B、C或D区。

3.测试要求:考生必须站在前发球线外准备,每个落点必须连续击打两球后,再进行下个落点的击球。(A、B、C、D的面积都是 $100\times 100\text{cm}$)。(见图2-1、图2-2)



图形2-1



图形2-2

4.评分标准:每击入有效区域一球,得1.25分,两组测试的总分即为前场技术测试得分。

(三) 后场技术(直线和斜线高远球、吊球)

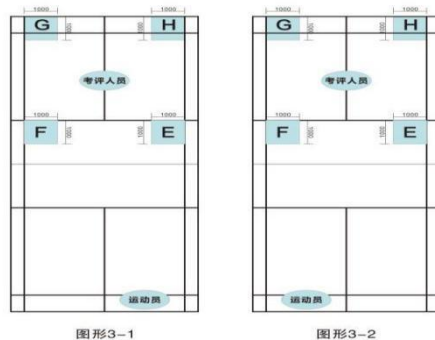
1.测试意义:通过该项目的测试,考查运动员后场技术动作的规范性、熟练性、准确性及灵活运用能力和控球能力。

2.测试方法:

(1) 右侧区击球(共10个球)。由考评员发高远球,考生站在右场区双打后发球线处,分别应用高球和吊球技术将球击到指定的区域内(E、F、G、H),每个区域击打两球,最后两球的落点由考生自由选择E、F、G或H区。

(2) 左侧区击球（共10个球）。由考评员发高远球，考生站在左场区双打后发球线处，分别应用高球和吊球技术将球击到指定的区域内（E、F、G、H），每个区域击打两球，最后两球的落点由考生自由选择E、F、G或H区。

3.测试要求：考生在双打后发球线处准备击球；考生可以选择跳起或原地击球。每个区域必须连续击打两球后，再进行下个区域的击球。（E、F、G、H的面积都是 $100 \times 100\text{cm}$ ）。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（见图3-1、图3-2）。



图形3-1

图形3-2

4.评分标准：每击入有效区域一球，得1.25分，两组测试的总分即为后场技术测试得分。

(四)比赛实战能力

1.测试意义:通过该项目的测试，考查运动员综合运用技战术的能力和击球的实效性，战术运用的合理性和临场应变能力，观察运动员场上的斗志和争胜欲望。

2.比赛（单打）

(1) 比赛办法：男女考生分别进行比赛实践能力考核，根据实际报名人数确定竞赛办法（分组循环赛或单循环赛），一局31分定胜负，不加分，一方先到16分时双方交换场区。

(2) 计分办法：按男女比赛名次分别折算成相应分数计入考生总分，最终按所有考生的总分排序从高到低确定录取名单。第1名分数为30分，每个名次相差4分，依次类推，第9名及以后为1分，。

说明：考生须自带球拍，测试用球由考点统一提供，考生不得使用自带球。

跳 绳

一. 考试项目及分值

- (一) 30秒单摇跳…………… (50分)
- (二) 连续三摇跳…………… (25分)
- (三) 30秒双摇…………… (25分)

二. 考试方法与评分标准

(一) 30秒单摇跳

考生双手摇绳，双脚以轮换跳的方法跳绳，每跳起一次，绳体向前跃过头顶并通过脚下绕身体一周(360°)，称作单摇跳。

1.目标

按照规则的要求，考生在30秒的时间内完成尽可能多的单摇跳。

2.口令

“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——10——20——停（或哨音）”。

3.技术要求

(1) 考生须使用单摇双脚轮换跳的方式完成动作；每人一次考试机会。

(2) 按口令要求人、绳都从静止开始起跳，在指定场地内考试为有效动作；

(3) 有关犯规，裁判根据裁判规则进行相应判罚。

(4) 评分标准

分值	考评标准	
	男子	女子
5	30 秒单摇跳 70 次及以上	30 秒单摇跳 60 次及以上
10	30 秒单摇跳 80 次及以上	30 秒单摇跳 70 次及以上
15	30 秒单摇跳 90 次及以上	30 秒单摇跳 80 次及以上

20	30 秒单摇跳 100 次及以上	30 秒单摇跳 90 次及以上
25	30 秒单摇跳 110 次及以上	30 秒单摇跳 100 次及以上
30	30 秒单摇跳 120 次及以上	30 秒单摇跳 110次及以上
35	30 秒单摇跳 140 次及以上	30 秒单摇跳 130次及以上
40	30 秒单摇跳 160次及以上	30 秒单摇跳 150次及以上
45	30 秒单摇跳 180 次及以上	30 秒单摇跳 170 次及以上
50	30 秒单摇跳 200 次及以上	30 秒单摇跳 190 次及以上

(二) 连续三摇跳

考生双手摇绳，双脚同时起跳，每跳起一次，绳体跃过头顶通过脚下绕身体三周(1080°)，称作三摇跳；

1.目标

按照规则的要求，考生不间断完成尽可能多的三摇跳，没有时间限制。

2.口令

“裁判员准备——运动员准备——预备——可以开始（或哨音）”。

3.技术要求

(1) 连续三摇跳是指考生在出现第一个三摇跳开始，一次性不间断完成尽可能多的三摇跳，起跳可以有过渡动作，但中间不能间隔或变换其它动作；每人一次考试机会。

(2) 考生须在指定的场地内考试，失误、踩线、出界或出现其它犯规行为，考试即告结束；

(3) 考生在听到“可以开始”考试信号后，30秒内未能出现第一个三摇跳，按弃权处理。考生只有一次考试机会。

(4) 有关犯规，裁判根据裁判规则进行相应判罚。

(5) 评分标准

分值	考评标准	
	男子	女子
5	连续完成10次及以上	连续完成5次及以上
8	连续完成20次及以上	连续完成10次及以上
10	连续完成25次及以上	连续完成15次及以上
12	连续完成30次及以上	连续完成20次及以上
14	连续完成35次及以上	连续完成25次及以上
16	连续完成40次及以上	连续完成30次及以上
18	连续完成45次及以上	连续完成32次及以上
20	连续完成50次及以上	连续完成34次及以上
22	连续完成55次及以上	连续完成36次及以上
25	连续完成60次及以上	连续完成40次及以上

(三) 30秒双摇跳

考生双手摇绳，双脚以并脚跳的方法跳绳，每跳起一次，绳体向前跃过头顶并通过脚下绕身体两周(720°)，称作双摇跳。

1.目标

按照规则的要求，考生在30秒的时间内完成尽可能多的双摇跳。

2.口令

“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——10——20——停（或哨音）”。

3.技术要求

(1) 考生须使用并脚跳的方式完成动作；每人一次考试机会。

(2) 按口令要求人、绳都从静止开始起跳，在指定场地内考试为有效动作；

(3) 有关犯规，裁判根据裁判规则进行相应判罚。

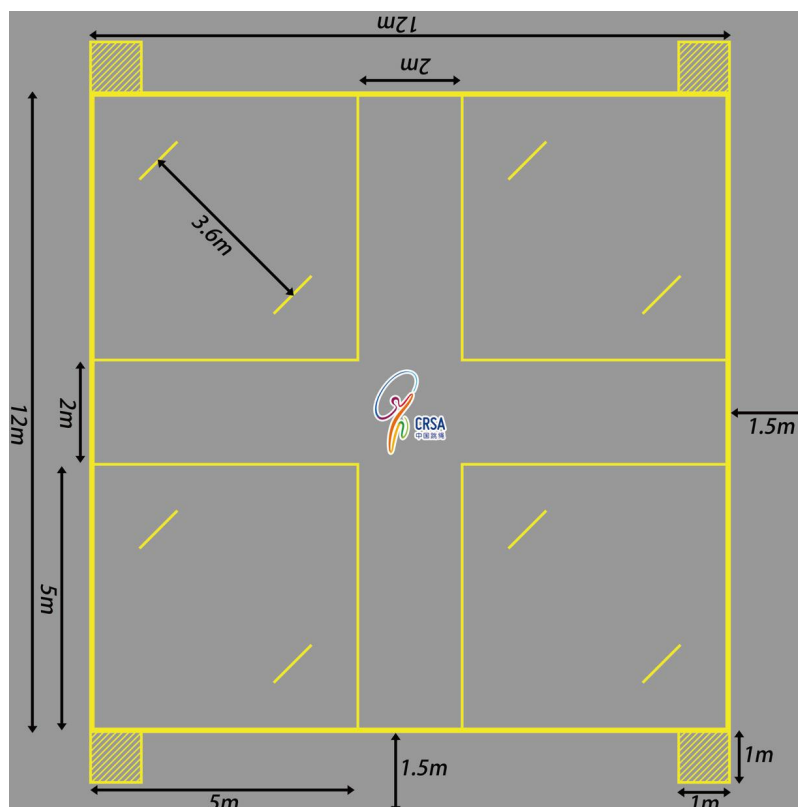
(4) 评分标准

分值	考评标准	
	男子	女子
5	30 秒双摇跳 35次及以上	30 秒双摇跳 30次及以上
8	30 秒双摇跳 40 次及以上	30 秒双摇跳 35 次及以上
10	30 秒双摇跳 45次及以上	30 秒双摇跳 40 次及以上
12	30 秒双摇跳 50 次及以上	30 秒双摇跳 45 次及以上
14	30 秒双摇跳 55次及以上	30 秒双摇跳 50 次及以上
16	30 秒双摇跳 60 次及以上	30 秒双摇跳 55次及以上
18	30 秒双摇跳 65 次及以上	30 秒双摇跳 60次及以上
20	30 秒双摇跳 70次及以上	30 秒双摇跳 65次及以上
22	30 秒双摇跳 75 次及以上	30 秒双摇跳 70 次及以上
25	30 秒双摇跳 80次及以上	30 秒双摇跳 75 次及以上

三、考试细则

(一) 场地示意图

计数赛场地：5米×5米；



(二) 考试器材

1. 考试用绳自备但须经组委会审定；
2. 考试用绳必须达到符合人体安全的环保要求（无毒、无害、无异味），考试用绳可做适当修饰，但不得有安全隐患和影响裁判员判断的饰物；

(三) 考试口令

计数赛：均采用电子播音口令，考试开始口令为“裁判员准备——考生准备——预备——跳（或哨音）”，结束口令为“停（或哨音）”。

(四) 考试顺序

在考务长的监督下，由编排记录组随机生成或抽签决定考试顺序。

(五) 检录

考生须在赛前30分钟到达指定地点报到，并检查服装和绳具。赛前20分钟进行第一次检录，赛前10分钟进行第二次检录。

（六）弃权与重赛

- 1.超过检录时间5分钟未到场按弃权处理。
- 2.超过考试时间一分钟不能上场考试，按弃权处理。
- 3.考试中考生因受伤，治疗后不能继续考试，则判受伤考生弃权。
- 4.考试中手柄脱离、断绳、播音中断或其他非人为因素等造成考试无法继续，经主裁判批准后，可进行重赛。

（七）失误

- 1.速度赛：失误不扣分。
- 2.考试中鞋带若出现鞋带松散，裁判将停止计数/打分，直至考生系好鞋带后，裁判继续开始计数/评分。

（八）犯规

1.时间违例

（1）速度赛抢跳或抢换

所有计数赛项目都不允许抢跳或抢换。在“预备”口令发出后，考试“跳”或哨音口令未下达前，考生身体和绳子未保持静止状态；或在接力赛中，“换”的口令未下达之前，考生就开始转换，都将视为抢跳或抢换。出现抢跳或抢换后，考试将继续进行。考试结束后，每抢跳或抢换一人次，在应得次数成绩中扣除10个。

（2）连续多摇跳起跳犯规

考生在听到“可以开始”考试信号后，30秒内未能出现第一个多摇跳，即为考试结束。

2.空间违例

（1）计数赛（除连续多摇跳外）

1.如果考生踩线、出界，计数暂停，为了鼓励考生积极完成考试，错误动作出现后不再计数，裁判员应立即提醒考生“出界”，直到在规定的场地内做出正确动作再开始累计计数，时间不间断。

(2) 连续多摇跳：考生踩线或出界，考试即告结束。

游泳

一、测试项目

- (一) 跳绳双摇····· (18分)
- (二) 引体向上·····(16分)
- (三) 立定跳远·····(16分)
- (四) 专项····· (50分)

二、测试方法与要求

(一) 一分钟“双摇”跳绳

1.测试意义:通过该项目的测试,考查运动员身体的协调性、平衡性,手臂、手腕的挥动速度及下肢爆发力和灵活性。

2.使用仪器:考生自备跳绳,学校提供备用跳绳。

3.测试方法及要求:考生摇绳开始,即起跳一次摇两圈绳过脚底,计一个,摇绳停下则不计数,考评限时1分钟。男生每完成一次双摇跳绳计0.36分,女生每完成一次双摇跳绳计0.4分,1分钟双摇跳绳满分为18分,即男生满分需跳50个、女生满分需跳45个,每人一次考评机会。

(二) 引体向上

1.测试意义:通过该项目的测试,考查运动员上肢力量素质。

2.使用器械:单杠。

3.测试方法及要求:允许轻微摆动屈膝,学生须采用正握杠方式拉起当下颚超过横杠上缘时为完成一个,动作开始后下颚没有过杠则不做计数,男生每完成一个记0.8分,女生每完成一个记1分,引体向上满分为16分,即男生满分需做20个、女生满分需做16个,每人一次考评机会。

(1) 学生考评期间考评组须安排专职保护人员,以免

学生发生意外受伤。

(2) 学生一旦上杠即为开始，允许轻微摆动但不允许借助任何外力。

(3) 考评员根据学生引体向上达标个数进行成绩统计。
注：正握杠为握杠时手掌须同人体正面方向一致。

(三) 立定跳远

1.测试意义:通过该项目的测试，考查运动员下肢爆发力。

2.使用仪器：皮尺。

3.测试方法及要求:测量起跳线至落地后脚脚跟之间的距离。用皮尺测量3次，取最高值，以测试成绩对应的得分（见查附表）*系数0.16为此项最终得分，立定跳远满分为16分，每人一次考评机会。

(1) 双脚原地静止状态起跳，允许摆臂，禁止垫步和助跑跳；

(2) 跳时，只准离地一次，如双脚离地后不起跳，落下后再起跳，即为连续离地两次，作一次试跳失败论

(3) 所有考生轮流跳3次。

(四) 专项

1.测试的意义:对学生专项能力的考评。

2.游泳项目：任选一个项目进行考试。

①自由泳：50米、100米、200米、400米、800米、1500米；

②仰泳：100米、200米；

③蛙泳：100米、200米；

④蝶泳：100米、200米；

⑤混合泳：200米、400米。

3.测试方法及要求:考评组须准备3块精确至百分之一秒的秒表或电子计时装置；考试采用一次性决赛，使用电动

计时或手计时计取成绩；使用手计时每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。所有项目均按中国游泳协会审定的最新游泳竞赛规则执行，执行此标准池长要求为符合国家规定标准的50米池，误差范围+0.03米，-0.00米。安装自动计时装置触板后，误差不得超出此范围。以测试成绩对应得分（见查附表）*系数0.5为此项最终得分，游泳满分为50分，每人一次考评机会。

注：考生参考项目成绩介于两分值对应成绩之间取低分值为最终考评成绩，如：考生甲参加男子50米自由泳测试成绩为27" 51未达到100分对应成绩27" 50而高于99分对应成绩27" 60时则取下一对应分值99分为最终成绩得分。

以上考评项目全部完成后以四项考评总分相加为考生最终游泳特长得分。

附表:

游泳 (男子) 评分标准

得分	50米自由泳	100米自由泳	200米自由泳	400米自由泳	800米自由泳	1500米自由泳	100米仰泳	200米仰泳	100米蛙泳	200米蛙泳	100米蝶泳	200米蝶泳	200米混合泳	400米混合泳	立定跳远 (厘米)
100	27.50	1:05.00	2:23.00	5:06.00	10:32.00	20:15.00	1:14.00	2:41.00	1:20.00	2:54.00	1:11.00	2:38.00	2:40.00	5:31.00	260
99	27.73	1:05.57	2:24.10	5:08.33	10:37.33	20:24.00	1:14.53	2:41.17	1:20.47	2:54.97	1:11.60	2:39.33	2:41.17	5:33.63	259
98	27.97	1:06.13	2:25.20	5:10.67	10:42.67	20:33.00	1:15.07	2:43.33	1:20.93	2:55.93	1:12.20	2:40.67	2:42.33	5:36.27	258
97	28.20	1:06.70	2:26.30	5:13.00	10:48.00	20:42.00	1:15.60	2:44.50	1:21.40	2:56.90	1:12.80	2:42.00	2:43.50	5:38.90	257
96	28.43	1:07.27	2:27.40	5:15.33	10:53.33	20:51.00	1:16.13	2:45.67	1:21.87	2:57.87	1:13.40	2:43.33	2:44.67	5:41.53	256
95	28.67	1:07.83	2:28.50	5:17.67	10:58.67	21:00.00	1:16.67	2:46.83	1:22.33	2:58.83	1:14.00	2:44.67	2:45.83	5:44.17	255
94	28.90	1:08.40	2:29.60	5:20.00	11:04.00	21:09.00	1:17.20	2:48.00	1:22.80	2:59.80	1:14.60	2:46.00	2:47.00	5:46.80	254
93	29.13	1:08.97	2:30.70	5:22.33	11:09.33	21:18.00	1:17.73	2:49.17	1:23.27	3:00.77	1:15.20	2:47.33	2:48.17	5:49.43	253
92	29.37	1:09.53	2:31.80	5:24.67	11:14.67	21:27.00	1:18.27	2:50.33	1:23.73	3:01.73	1:15.80	2:48.67	2:49.33	5:52.07	252
91	29.60	1:10.10	2:32.90	5:27.00	11:20.00	21:36.00	1:18.80	2:51.50	1:24.20	3:02.70	1:16.40	2:50.00	2:50.50	5:54.70	251
90	29.83	1:10.67	2:34.00	5:29.33	11:25.33	21:45.00	1:19.33	2:52.67	1:24.67	3:03.67	1:17.00	2:51.33	2:51.67	5:57.33	250
89	30.07	1:11.23	2:35.10	5:31.67	11:30.67	21:54.00	1:19.87	2:53.83	1:25.13	3:04.63	1:17.60	2:52.67	2:52.83	5:59.97	249
88	30.30	1:11.80	2:36.20	5:34.00	11:36.00	22:03.00	1:20.40	2:55.00	1:25.60	3:05.60	1:18.20	2:54.00	2:54.00	6:02.60	248
87	30.53	1:12.37	2:37.30	5:36.33	11:41.33	22:12.00	1:20.93	2:56.17	1:26.07	3:06.57	1:18.80	2:55.33	2:55.17	6:05.23	247
86	30.77	1:12.93	2:38.40	5:38.67	11:46.67	22:21.00	1:21.47	2:57.33	1:26.53	3:07.53	1:19.40	2:56.67	2:56.33	6:07.87	246
85	31.00	1:13.50	2:39.50	5:41.00	11:52.00	22:30.00	1:22.00	2:58.50	1:27.00	3:08.50	1:20.00	2:58.00	2:57.50	6:10.50	245
84	31.23	1:14.07	2:40.60	5:43.33	11:57.33	22:39.00	1:22.53	2:59.67	1:27.47	3:09.47	1:20.60	2:59.33	2:58.67	6:13.13	244
83	32.47	1:14.63	2:41.70	5:45.67	12:02.67	22:48.00	1:23.07	3:00.83	1:27.93	3:10.43	1:21.20	3:00.67	2:59.83	6:15.77	243
82	31.70	1:15.20	2:42.80	5:48.00	12:08.00	22:57.00	1:23.60	3:02.00	1:28.40	3:11.40	1:21.80	3:02.00	3:01.00	6:18.40	242
81	31.93	1:15.77	2:43.90	5:50.33	12:13.33	23:06.00	1:24.13	3:03.17	1:28.87	3:12.37	1:22.40	3:03.33	3:02.17	6:21.03	241
80	32.17	1:16.33	2:45.00	5:52.67	12:18.67	23:15.00	1:24.67	3:04.33	1:29.33	3:13.33	1:23.00	3:04.67	3:03.33	6:23.67	240
79	32.40	1:16.90	2:46.10	5:55.00	12:24.00	23:24.00	1:25.20	3:05.50	1:29.80	3:14.30	1:23.60	3:06.00	3:04.50	6:26.30	239
78	32.63	1:17.47	2:47.20	5:57.33	12:29.33	23:33.00	1:25.73	3:06.67	1:30.27	3:15.27	1:24.20	3:07.33	3:05.67	6:28.93	238
77	32.87	1:18.03	2:48.30	5:59.67	12:34.67	23:42.00	1:26.27	3:07.83	1:30.73	3:16.23	1:24.80	3:08.67	3:06.83	6:31.57	237

76	33.10	1:18.60	2:49.40	6:02.00	12:40.00	23:51.00	1:26.80	3:09.00	1:31.20	3:17.20	1:25.40	3:10.00	3:08.00	6:34.20	236
75	33.33	1:19.17	2:50.50	6:04.33	12:45.33	24:00.00	1:27.33	3:10.17	1:31.67	3:18.17	1:26.00	3:11.33	3:09.17	6:36.83	235
74	33.57	1:19.73	2:51.60	6:06.67	12:50.67	24:09.00	1:27.87	3:11.33	1:32.13	3:19.13	1:26.60	3:12.67	3:10.33	6:39.47	234
73	33.80	1:20.30	2:52.70	6:09.00	12:56.00	24:18.00	1:28.40	3:12.50	1:32.60	3:20.10	1:27.20	3:14.00	3:11.50	6:42.10	233
72	34.03	1:20.87	2:53.80	6:11.33	13:01.33	24:27.00	1:28.93	3:13.67	1:33.07	3:21.07	1:27.80	3:15.33	3:12.67	6:44.73	232
71	34.27	1:21.43	2:54.90	6:13.67	13:06.67	24:36.00	1:29.47	3:14.83	1:33.53	3:22.03	1:28.40	3:16.67	3:13.83	6:47.37	231
70	34.50	1:22.00	2:56.00	6:16.00	13:12.00	24:45.00	1:30.00	3:16.00	1:34.00	3:23.00	1:29.00	3:18.00	3:15.00	6:50.00	230
69	34.73	1:22.59	2:57.10	6:18.31	13:17.31	24:54.00	1:30.49	3:17.21	1:34.51	3:24.01	1:29.60	3:19.29	3:16.21	6:52.59	229
68	34.96	1:23.17	2:58.20	6:20.63	13:22.63	25:03.00	1:31.01	3:18.39	1:34.99	3:24.99	1:30.20	3:20.61	3:17.39	6:55.21	228
67	35.19	1:23.75	2:59.30	6:22.95	13:27.95	25:12.00	1:31.53	3:19.57	1:35.47	3:25.97	1:30.80	3:21.93	3:18.57	6:57.83	227
66	35.42	1:24.33	3:00.40	6:25.27	13:33.27	25:21.00	1:32.05	3:20.75	1:35.95	3:26.95	1:31.40	3:23.25	3:19.75	7:00.45	226
65	35.65	1:24.91	3:01.50	6:27.59	13:38.59	25:30.00	1:32.57	3:21.93	1:36.43	3:27.93	1:32.00	3:24.57	3:20.93	7:03.07	225
64	35.88	1:25.49	3:02.60	6:29.91	13:43.91	25:39.00	1:33.09	3:23.11	1:36.91	3:28.91	1:32.60	3:25.89	3:22.11	7:05.69	224
63	36.11	1:26.07	3:03.70	6:32.23	13:49.23	25:48.00	1:33.61	3:24.29	1:37.39	3:29.89	1:33.20	3:27.21	3:23.29	7:08.31	223
62	36.34	1:26.65	3:04.80	6:34.55	13:54.55	25:57.00	1:34.13	3:25.47	1:37.87	3:30.87	1:33.80	3:28.53	3:24.47	7:10.93	222
61	36.57	1:27.23	3:05.90	6:36.87	13:59.87	26:06.00	1:34.65	3:26.65	1:38.35	3:31.85	1:34.40	3:29.85	3:25.65	7:13.55	221
60	36.80	1:27.81	3:07.00	6:39.19	14:05.19	26:15.00	1:35.17	3:27.83	1:38.83	3:32.83	1:35.00	3:31.17	3:26.83	7:16.17	220
59	37.03	1:28.39	3:08.10	6:41.51	14:10.51	26:24.00	1:35.69	3:29.01	1:39.31	3:33.81	1:35.60	3:32.49	3:28.01	7:18.79	219
58	37.26	1:28.97	3:09.20	6:43.83	14:15.83	26:33.00	1:36.21	3:30.19	1:39.79	3:34.79	1:36.20	3:33.81	3:29.19	7:21.41	218
57	37.49	1:29.55	3:10.30	6:46.15	14:21.15	26:42.00	1:36.73	3:31.37	1:40.27	3:35.77	1:36.80	3:35.13	3:30.37	7:24.03	217
56	37.72	1:30.13	3:11.40	6:48.47	14:26.47	26:51.00	1:37.25	3:32.55	1:40.75	3:36.75	1:37.40	3:36.45	3:31.55	7:26.65	216
55	37.95	1:30.71	3:12.50	6:50.79	14:31.79	27:00.00	1:37.77	3:33.73	1:41.23	3:37.73	1:38.00	3:37.77	3:32.73	7:29.27	215
54	38.18	1:31.29	3:13.60	6:53.11	14:37.11	27:09.00	1:38.29	3:34.91	1:41.71	3:38.71	1:38.60	3:39.09	3:33.91	7:31.89	214
53	38.41	1:31.87	3:14.70	6:55.43	14:42.43	27:18.00	1:38.81	3:36.09	1:42.19	3:39.69	1:39.20	3:40.41	3:35.09	7:34.51	213
52	38.64	1:32.45	3:15.80	6:57.75	14:47.75	27:27.00	1:39.33	3:37.27	1:42.67	3:40.67	1:39.80	3:41.73	3:36.27	7:37.13	212
51	38.87	1:33.03	3:16.90	7:00.07	14:53.07	27:36.00	1:39.85	3:38.45	1:43.15	3:41.65	1:40.40	3:43.05	3:37.45	7:39.75	211
50	39.10	1:33.61	3:18.00	7:02.39	14:58.39	27:45.00	1:40.37	3:39.63	1:43.63	3:42.63	1:41.00	3:44.37	3:38.63	7:42.37	210
49	39.33	1:34.19	3:19.10	7:04.71	15:03.71	27:54.00	1:40.89	3:40.81	1:44.11	3:43.61	1:41.60	3:45.69	3:39.81	7:44.99	209
48	39.56	1:34.77	3:20.20	7:07.03	15:09.03	28:03.00	1:41.41	3:41.99	1:44.59	3:44.59	1:42.20	3:47.01	3:40.99	7:47.61	208
47	39.79	1:35.35	3:21.30	7:09.35	15:14.35	28:12.00	1:41.93	3:43.17	1:45.07	3:45.57	1:42.80	3:48.33	3:42.17	7:50.23	207

46	40.02	1:35.93	3:22.40	7:11.67	15:19.67	28:21.00	1:42.45	3:44.35	1:45.55	3:46.55	1:43.40	3:49.65	3:43.55	7:52.85	206
45	40.25	1:36.51	3:23.50	7:13.99	15:24.99	28:30.00	1:42.97	3:45.53	1:46.03	3:47.53	1:44.00	3:50.97	3:44.53	7:55.47	205
44	40.48	1:37.09	3:24.60	7:16.31	15:30.31	28:39.00	1:43.49	3:46.71	1:46.51	3:48.51	1:44.60	3:52.29	3:45.71	7:58.09	204
43	40.71	1:37.67	3:25.70	7:18.63	15:35.63	28:48.00	1:44.01	3:47.89	1:46.99	3:49.49	1:45.20	3:53.61	3:46.89	8:00.71	203
42	40.94	1:38.25	3:26.80	7:20.95	15:40.95	28:57.00	1:44.53	3:49.07	1:47.47	3:50.47	1:45.80	3:54.93	3:48.07	8:03.33	202
41	41.17	1:38.83	3:27.90	7:23.27	15:46.27	29:06.00	1:45.05	3:50.25	1:47.95	3:51.45	1:46.40	3:56.25	3:49.25	8:05.95	201
40	41.40	1:39.41	3:29.00	7:25.59	15:51.59	29:15.00	1:45.57	3:51.43	1:48.43	3:52.43	1:47.00	3:57.57	3:50.43	8:08.57	200
39	41.63	1:39.99	3:30.10	7:27.91	15:56.91	29:24.00	1:46.09	3:52.61	1:48.91	3:53.41	1:47.60	3:58.89	3:51.61	8:11.19	199
38	41.86	1:40.57	3:31.20	7:30.23	16:02.23	29:33.00	1:46.61	3:53.79	1:49.39	3:54.39	1:48.20	4:00.21	3:52.79	8:13.81	198
37	42.09	1:41.15	3:32.30	7:32.55	16:07.55	29:42.00	1:47.13	3:54.97	1:49.87	3:55.37	1:48.80	4:01.53	3:53.97	8:16.43	197
36	42.32	1:41.73	3:33.40	7:34.87	16:12.87	29:51.00	1:47.65	3:56.15	1:50.35	3:56.35	1:49.40	4:02.85	3:55.15	8:19.05	196
35	42.55	1:42.31	3:34.50	7:37.19	16:18.19	30:00.00	1:48.17	3:57.33	1:50.83	3:57.33	1:50.00	4:04.17	3:56.33	8:21.67	195
34	42.78	1:42.89	3:35.60	7:39.51	16:23.51	30:09.00	1:48.69	3:58.51	1:51.31	3:58.31	1:50.60	4:05.49	3:57.51	8:24.29	194
33	43.01	1:43.47	3:36.70	7:41.83	16:28.83	30:18.00	1:49.21	3:59.69	1:51.79	3:59.29	1:51.20	4:06.81	3:58.69	8:26.91	193
32	43.24	1:44.05	3:37.80	7:44.15	16:34.15	30:27.00	1:49.73	4:00.87	1:52.27	4:00.27	1:51.80	4:08.13	3:59.87	8:29.53	192
31	43.47	1:44.63	3:38.90	7:46.47	16:39.47	30:36.00	1:50.25	4:02.05	1:52.75	4:01.25	1:52.40	4:09.45	4:01.05	8:32.15	191
30	43.70	1:45.21	3:40.00	7:48.79	16:44.79	30:45.00	1:50.77	4:03.23	1:53.23	4:02.23	1:53.00	4:10.77	4:02.23	8:34.77	190
29	43.93	1:45.79	3:41.10	7:51.11	16:50.11	30:54.00	1:51.29	4:04.41	1:53.71	4:03.21	1:53.60	4:12.09	4:03.41	8:37.39	189
28	44.16	1:46.37	3:42.20	7:53.43	16:55.43	31:03.00	1:51.81	4:05.59	1:54.19	4:04.19	1:54.20	4:13.41	4:04.59	8:40.01	188
27	44.39	1:46.95	3:43.30	7:55.75	17:00.75	31:12.00	1:52.33	4:06.77	1:54.67	4:05.17	1:54.80	4:14.73	4:05.77	8:42.63	187
26	44.62	1:47.53	3:44.40	7:58.07	17:06.07	31:21.00	1:52.85	4:07.95	1:55.15	4:06.15	1:55.40	4:16.05	4:06.95	8:45.25	186
25	44.85	1:48.11	3:45.50	8:00.39	17:11.39	31:30.00	1:53.37	4:09.13	1:55.63	4:07.13	1:56.00	4:17.37	4:08.13	8:47.87	185
24	45.08	1:48.69	3:46.60	8:02.71	17:16.71	31:39.00	1:53.89	4:10.31	1:56.11	4:08.11	1:56.60	4:18.69	4:09.31	8:50.49	184
23	45.31	1:49.27	3:47.70	8:05.03	17:22.03	31:48.00	1:54.41	4:11.49	1:56.59	4:09.09	1:57.20	4:20.01	4:10.49	8:53.11	183
22	45.54	1:49.85	3:48.80	8:07.35	17:27.35	31:57.00	1:54.93	4:12.67	1:57.07	4:10.07	1:57.80	4:21.33	4:11.67	8:55.73	182
21	45.77	1:50.43	3:49.90	8:09.67	17:32.67	32:06.00	1:55.45	4:13.85	1:57.55	4:11.05	1:58.40	4:22.65	4:12.85	8:58.35	181
20	46.00	1:51.01	3:51.00	8:11.99	17:37.99	32:15.00	1:55.97	4:15.03	1:58.03	4:12.03	1:59.00	4:23.97	4:14.03	9:00.97	180
19	46.23	1:51.59	2:52.10	8:14.31	17:43.31	32:24.00	1:56.49	4:16.21	1:58.51	4:13.01	1:59.60	4:25.29	4:15.21	9:03.59	179
18	46.46	1:52.17	2:53.20	8:16.63	17:48.63	32:33.00	1:57.01	4:17.39	1:58.99	4:13.99	2:00.20	4:26.61	4:16.39	9:06.21	178
17	46.69	1:52.75	2:54.30	8:18.95	17:53.95	32:42.00	1:57.53	4:18.57	1:59.47	4:14.97	2:00.80	4:27.93	4:17.57	9:08.83	177

16	46.92	1:53.33	2:55.40	8:21.27	17:59.27	32:51.00	1:58.05	4:19.75	1:59.95	4:15.95	2:01.40	4:29.25	4:18.75	9:11.45	176
15	47.15	1:53.91	2:56.50	8:23.59	18:04.59	33:00.00	1:58.57	4:20.93	2:00.43	4:16.93	2:02.00	4:30.57	4:19.93	9:14.07	175
14	47.38	1:54.49	2:57.60	8:25.91	18:09.91	33:09.00	1:59.09	4:22.11	2:00.91	4:17.91	2:02.60	4:31.89	4:21.11	9:16.69	174
13	47.61	1:55.07	2:58.70	8:28.23	18:15.23	33:18.00	1:59.61	4:23.29	2:01.39	4:18.89	2:03.20	4:33.21	4:22.29	9:19.31	173
12	47.84	1:55.65	2:59.80	8:30.55	18:20.55	33:27.00	2:00.13	4:24.47	2:01.87	4:19.87	2:03.80	4:34.53	4:23.47	9:21.93	172
11	48.07	1:56.23	3:00.90	8:32.87	18:25.87	33:36.00	2:00.65	4:25.65	2:02.35	4:20.85	2:04.40	4:35.85	4:24.65	9:24.55	171
10	48.30	1:56.81	3:02.00	8:35.19	18:31.19	33:45.00	2:01.17	4:26.83	2:02.83	4:21.83	2:05.00	4:37.17	4:25.83	9:27.17	170
9	48.53	1:57.39	3:03.10	8:37.51	18:36.51	33:54.00	2:01.69	4:28.01	2:03.31	4:22.81	2:05.60	4:38.49	4:27.01	9:29.79	169
8	48.76	1:57.97	3:04.20	8:39.83	18:41.83	34:03.00	2:02.21	4:29.19	2:03.79	4:23.79	2:06.20	4:39.81	4:28.19	9:32.41	168
7	48.99	1:58.55	3:05.30	8:42.15	18:47.15	34:12.00	2:02.73	4:30.37	2:04.27	4:24.77	2:06.80	4:41.13	4:29.37	9:35.03	167
6	49.22	1:59.13	3:06.40	8:44.47	18:52.47	34:21.00	2:03.25	4:31.55	2:04.75	4:25.75	2:07.40	4:42.45	4:30.55	9:37.65	166
5	49.45	1:59.71	3:07.50	8:46.79	18:57.79	34:30.00	2:03.77	4:32.73	2:05.23	4:26.73	2:08.00	4:43.77	4:31.73	9:40.27	165
4	49.68	2:00.29	3:08.60	8:49.11	19:03.11	34:39.00	2:04.29	4:33.91	2:05.71	4:27.71	2:08.60	4:45.09	4:32.91	9:42.89	164
3	49.91	2:00.87	3:09.70	8:51.43	19:08.43	34:48.00	2:04.81	4:35.09	2:06.19	4:28.69	2:09.20	4:46.41	4:34.09	9:45.51	163
2	50.14	2:01.45	3:10.80	8:53.75	19:13.75	34:57.00	2:05.33	4:36.27	2:06.67	4:29.67	2:09.80	4:47.73	4:35.27	9:48.13	162
1	50.37	2:02.03	3:11.90	8:56.07	19:19.07	35:06.00	2:05.85	4:37.45	2:07.15	4:30.65	2:10.40	4:49.05	4:36.45	9:50.75	161

游泳（女子）评分标准

得分	50米自由泳	100米自由泳	200米自由泳	400米自由泳	800米自由泳	1500米自由泳	100米仰泳	200米仰泳	100米蛙泳	200米蛙泳	100米蝶泳	200米蝶泳	200米混合泳	400米混合泳	立定跳远(厘米)
100	31.50	1:13.00	2:39.00	5:46.00	12:02.00	23:45.00	1:21.00	2:53.00	1:29.00	3:13.00	1:20.00	2:54.50	2:58.00	6:21.00	206
99	31.73	1:13.70	2:40.47	5:48.67	12:08.00	23:53.00	1:21.67	2:54.52	1:29.50	3:14.17	1:20.63	2:55.95	2:59.67	6:24.50	205
98	31.97	1:14.40	2:41.93	5:51.33	12:14.00	24:01.00	1:22.33	2:56.03	1:30.00	3:15.33	1:21.27	2:57.40	3:01.33	6:28.00	204
97	32.20	1:15.10	2:43.40	5:54.00	12:20.00	24:09.00	1:23.00	2:57.55	1:30.50	3:16.50	1:21.90	2:58.85	3:03.00	6:31.50	203
96	32.43	1:15.80	2:44.87	5:56.67	12:26.00	24:17.00	1:23.67	2:59.07	1:31.00	3:17.67	1:22.53	3:00.30	3:04.67	6:35.00	202
95	32.67	1:16.50	2:46.33	5:59.33	12:32.00	24:25.00	1:24.33	3:00.58	1:31.50	3:18.83	1:23.17	3:01.75	3:06.33	6:38.50	201
94	32.90	1:17.20	2:47.80	6:02.00	12:38.00	24:33.00	1:25.00	3:02.10	1:32.00	3:20.00	1:23.80	3:03.20	3:08.00	6:42.00	200
93	33.13	1:17.90	2:49.27	6:04.67	12:44.00	24:41.00	1:25.67	3:03.62	1:32.50	3:21.17	1:24.43	3:04.65	3:09.67	6:45.50	199
92	33.37	1:18.60	2:50.73	6:07.33	12:50.00	24:49.00	1:26.33	3:05.13	1:33.00	3:22.33	1:25.07	3:06.10	3:11.33	6:49.00	198
91	33.60	1:19.30	2:52.20	6:10.00	12:56.00	24:57.00	1:27.00	3:06.65	1:33.50	3:23.50	1:25.70	3:07.55	3:13.00	6:52.50	197
90	33.83	1:20.00	2:53.67	6:12.67	13:02.00	25:05.00	1:27.67	3:08.17	1:34.00	3:24.67	1:26.33	3:09.00	3:14.67	6:56.00	196
89	34.07	1:20.70	2:55.13	6:15.33	13:08.00	25:13.00	1:28.33	3:09.68	1:34.50	3:25.83	1:26.97	3:10.45	3:16.33	6:59.50	195
88	34.30	1:21.40	2:56.60	6:18.00	13:14.00	25:21.00	1:29.00	3:11.20	1:35.00	3:27.00	1:27.60	3:11.90	3:18.00	7:03.00	194
87	34.53	1:22.10	2:58.07	6:20.67	13:20.00	25:29.00	1:29.67	3:12.72	1:35.50	3:28.17	1:28.23	3:13.35	3:19.67	7:06.50	193
86	34.77	1:22.80	2:59.53	6:23.33	13:26.00	25:37.00	1:30.33	3:14.23	1:36.00	3:29.33	1:28.87	3:14.80	3:21.33	7:10.00	192
85	35.00	1:23.50	3:01.00	6:26.00	13:32.00	25:45.00	1:31.00	3:15.75	1:36.50	3:30.50	1:29.50	3:16.25	3:23.00	7:13.50	191
84	35.23	1:24.20	3:02.47	6:28.67	13:38.00	25:53.00	1:31.67	3:17.27	1:37.00	3:31.67	1:30.13	3:17.70	3:24.67	7:17.00	190
83	35.47	1:24.90	3:03.93	6:31.33	13:44.00	26:01.00	1:32.33	3:18.78	1:37.50	3:32.83	1:30.77	3:19.15	3:26.33	7:20.50	189
82	35.70	1:25.60	3:05.40	6:34.00	13:50.00	26:09.00	1:33.00	3:20.30	1:38.00	3:34.00	1:31.40	3:20.60	3:28.00	7:24.00	188
81	35.93	1:26.30	3:06.87	6:36.67	13:56.00	26:17.00	1:33.67	3:21.82	1:38.50	3:35.17	1:32.03	3:22.05	3:29.67	7:27.50	187
80	36.17	1:27.00	3:08.33	6:39.33	14:02.00	26:25.00	1:34.33	3:23.33	1:39.00	3:36.33	1:32.67	3:23.50	3:31.33	7:31.00	186
79	36.40	1:27.70	3:09.80	6:42.00	14:08.00	26:33.00	1:35.00	3:24.85	1:39.50	3:37.50	1:33.30	3:24.95	3:33.00	7:34.50	185
78	36.63	1:28.40	3:11.27	6:44.67	14:14.00	26:41.00	1:35.67	3:26.37	1:40.00	3:38.67	1:33.93	3:26.40	3:34.67	7:38.00	184
77	36.87	1:29.10	3:12.73	6:47.33	14:20.00	26:49.00	1:36.33	3:27.88	1:40.50	3:39.83	1:34.57	3:27.85	3:36.33	7:41.50	183
76	37.10	1:29.80	3:14.20	6:50.00	14:26.00	26:57.00	1:37.00	3:29.40	1:41.00	3:41.00	1:35.20	3:29.30	3:38.00	7:45.00	182

75	37.33	1:30.50	3:15.67	6:52.67	14:32.00	27:05.00	1:37.67	3:30.92	1:41.50	3:42.17	1:35.83	3:30.75	3:39.67	7:48.50	181
74	37.57	1:31.20	3:17.13	6:55.33	14:38.00	27:13.00	1:38.33	3:32.43	1:42.00	3:43.33	1:36.47	3:32.20	3:41.33	7:52.00	180
73	37.80	1:31.90	3:18.60	6:58.00	14:44.00	27:21.00	1:39.00	3:33.95	1:42.50	3:44.50	1:37.10	3:33.65	3:43.00	7:55.50	179
72	38.03	1:32.60	3:20.07	7:00.67	14:50.00	27:29.00	1:39.67	3:35.47	1:43.00	3:45.67	1:37.73	3:35.10	3:44.67	7:59.00	178
71	38.27	1:33.30	3:21.53	7:03.33	14:56.00	27:37.00	1:40.33	3:36.98	1:43.50	3:46.83	1:38.37	3:36.55	3:46.33	8:02.50	177
70	38.50	1:34.00	3:23.00	7:06.00	15:02.00	27:45.00	1:41.00	3:38.50	1:44.00	3:48.00	1:39.00	3:38.00	3:48.00	8:06.00	176
69	38.73	1:34.70	3:24.51	7:08.74	15:08.00	27:53.00	1:41.71	3:40.03	1:44.50	3:49.21	1:39.59	3:39.48	3:49.71	8:09.50	175
68	38.96	1:35.40	3:25.99	7:11.39	15:14.00	28:01.00	1:42.39	3:41.55	1:45.00	3:50.39	1:40.21	3:40.94	3:51.39	8:13.00	174
67	39.20	1:36.10	3:27.47	7:14.07	15:20.00	28:09.00	1:43.07	3:43.07	1:45.50	3:51.57	1:40.83	3:42.40	3:53.07	8:16.50	173
66	39.43	1:36.80	3:28.95	7:16.75	15:26.00	28:17.00	1:43.75	3:44.59	1:46.00	3:52.75	1:41.45	3:43.86	3:54.75	8:20.00	172
65	39.66	1:37.50	3:30.43	7:19.43	15:32.00	28:25.00	1:44.43	3:46.11	1:46.50	3:53.93	1:42.07	3:45.32	3:56.43	8:23.50	171
64	39.89	1:38.20	3:31.91	7:22.11	15:38.00	28:33.00	1:45.11	3:47.63	1:47.00	3:55.11	1:42.69	3:46.78	3:58.11	8:27.00	170
63	40.13	1:38.90	3:33.39	7:24.79	15:44.00	28:41.00	1:45.79	3:49.15	1:47.50	3:56.29	1:43.31	3:48.24	3:59.79	8:30.50	169
62	40.36	1:39.60	3:34.87	7:27.47	15:50.00	28:49.00	1:46.47	3:50.67	1:48.00	3:57.47	1:43.93	3:49.70	4:01.47	8:34.00	168
61	40.59	1:40.30	3:36.35	7:30.15	15:56.00	28:57.00	1:47.15	3:52.19	1:48.50	3:58.65	1:44.55	3:51.16	4:03.15	8:37.50	167
60	40.82	1:41.00	3:37.83	7:32.83	16:02.00	29:05.00	1:47.83	3:53.71	1:49.00	3:59.83	1:45.17	3:52.62	4:04.83	8:41.00	166
59	41.06	1:41.70	3:39.31	7:35.51	16:08.00	29:13.00	1:48.51	3:55.23	1:49.50	4:01.01	1:45.79	3:54.08	4:06.51	8:44.50	165
58	41.29	1:42.40	3:40.79	7:38.19	16:14.00	29:21.00	1:49.19	3:56.75	1:50.00	4:02.19	1:46.41	3:55.54	4:08.19	8:48.00	164
57	41.52	1:43.10	3:42.27	7:40.87	16:20.00	29:29.00	1:49.87	3:58.27	1:50.50	4:03.37	1:47.03	3:57.00	4:09.87	8:51.50	163
56	41.76	1:43.80	3:43.75	7:43.55	16:26.00	29:37.00	1:50.55	3:59.79	1:51.00	4:04.55	1:47.65	3:58.46	4:11.55	8:55.00	162
55	41.99	1:44.50	3:45.23	7:46.23	16:32.00	29:45.00	1:51.23	4:01.31	1:51.50	4:05.73	1:48.27	3:59.92	4:13.23	8:58.50	161
54	42.22	1:45.20	3:46.71	7:48.91	16:38.00	29:53.00	1:51.91	4:02.83	1:52.00	4:06.91	1:48.89	4:01.38	4:14.91	9:02.00	160
53	42.45	1:45.90	3:48.19	7:51.59	16:44.00	30:01.00	1:52.59	4:04.35	1:52.50	4:08.09	1:49.51	4:02.84	4:16.59	9:05.50	159
52	42.69	1:46.60	3:49.67	7:54.27	16:50.00	30:09.00	1:53.27	4:05.87	1:53.00	4:09.27	1:50.13	4:04.30	4:18.27	9:09.00	158
51	42.92	1:47.30	3:51.15	7:56.95	16:56.00	30:17.00	1:53.95	4:07.39	1:53.50	4:10.45	1:50.75	4:05.76	4:19.95	9:12.50	157
50	43.15	1:48.00	3:52.63	7:59.63	17:02.00	30:25.00	1:54.63	4:08.91	1:54.00	4:11.63	1:51.37	4:07.22	4:21.63	9:16.00	156
49	43.38	1:48.70	3:54.11	8:02.31	17:08.00	30:33.00	1:55.31	4:10.43	1:54.50	4:12.81	1:51.99	4:08.68	4:23.31	9:19.50	155
48	43.62	1:49.40	3:55.59	8:04.99	17:14.00	30:41.00	1:55.99	4:11.95	1:55.00	4:13.99	1:52.61	4:10.14	4:24.99	9:23.00	154
47	43.85	1:50.10	3:57.07	8:07.67	17:20.00	30:49.00	1:56.67	4:13.47	1:55.50	4:15.17	1:53.23	4:11.60	4:26.67	9:26.50	153
46	44.08	1:50.80	3:58.55	8:10.35	17:26.00	30:57.00	1:57.35	4:14.99	1:56.00	4:16.35	1:53.85	4:13.06	4:28.35	9:30.00	152

45	44.31	1:51.50	4:00.03	8:13.03	17:32.00	31:05.00	1:58.03	4:16.51	1:56.50	4:17.53	1:54.47	4:14.52	4:30.03	9:33.50	151
44	44.55	1:52.20	4:01.51	8:15.71	17:38.00	31:13.00	1:58.71	4:18.03	1:57.00	4:18.71	1:55.09	4:15.98	4:31.71	9:37.00	150
43	44.78	1:52.90	4:02.99	8:18.39	17:44.00	31:21.00	1:59.39	4:19.55	1:57.50	4:19.89	1:55.71	4:17.44	4:33.39	9:40.50	149
42	45.01	1:53.60	4:04.47	8:21.07	17:50.00	31:29.00	2:00.07	4:21.07	1:58.00	4:21.07	1:56.33	4:18.90	4:35.07	9:44.00	148
41	45.24	1:54.30	4:05.95	8:23.75	17:56.00	31:37.00	2:00.75	4:22.59	1:58.50	4:22.25	1:56.95	4:20.36	4:36.75	9:47.50	147
40	45.48	1:55.00	4:07.43	8:26.43	18:02.00	31:45.00	2:01.43	4:24.11	1:59.00	4:23.43	1:57.57	4:21.82	4:38.43	9:51.00	146
39	45.71	1:55.70	4:08.91	8:29.11	18:08.00	31:53.00	2:02.11	4:25.63	1:59.50	4:24.61	1:58.19	4:23.28	4:40.11	9:54.50	145
38	45.94	1:56.40	4:10.39	8:31.79	18:14.00	32:01.00	2:02.79	4:27.15	2:00.00	4:25.79	1:58.81	4:24.74	4:41.79	9:58.00	144
37	46.17	1:57.10	4:11.87	8:34.47	18:20.00	32:09.00	2:03.47	4:28.67	2:00.50	4:26.97	1:59.43	4:26.20	4:43.47	10:01.50	143
36	46.41	1:57.80	4:13.35	8:37.15	18:26.00	32:17.00	2:04.15	4:30.19	2:01.00	4:28.15	2:00.05	4:27.66	4:45.15	10:05.00	142
35	46.64	1:58.50	4:14.83	8:39.83	18:32.00	32:25.00	2:04.83	4:31.71	2:01.50	4:29.33	2:00.67	4:29.12	4:46.83	10:08.50	141
34	46.87	1:59.20	4:16.31	8:42.51	18:38.00	32:33.00	2:05.51	4:33.23	2:02.00	4:30.51	2:01.29	4:30.58	4:48.51	10:12.00	140
33	47.10	1:59.90	4:17.79	8:45.19	18:44.00	32:41.00	2:06.19	4:34.75	2:02.50	4:31.69	2:01.91	4:32.04	4:50.19	10:15.50	139
32	47.34	2:00.60	4:19.27	8:47.87	18:50.00	32:49.00	2:06.87	4:36.27	2:03.00	4:32.87	2:02.53	4:33.50	4:51.87	10:19.00	138
31	47.57	2:01.30	4:20.75	8:50.55	18:56.00	32:57.00	2:07.55	4:37.79	2:03.50	4:34.05	2:03.15	4:34.96	4:53.55	10:22.50	137
30	47.80	2:02.00	4:22.23	8:53.23	19:02.00	33:05.00	2:08.23	4:39.31	2:04.00	4:35.23	2:03.77	4:36.42	4:55.23	10:26.00	136
29	48.03	2:02.70	4:23.71	8:55.91	19:08.00	33:13.00	2:08.91	4:40.83	2:04.50	4:36.41	2:04.39	4:37.88	4:56.91	10:29.50	135
28	48.27	2:03.40	4:25.19	8:58.59	19:14.00	33:21.00	2:09.59	4:42.35	2:05.00	4:37.59	2:05.01	4:39.34	4:58.59	10:33.00	134
27	48.50	2:04.10	4:26.67	9:01.27	19:20.00	33:29.00	2:10.27	4:43.87	2:05.50	4:38.77	2:05.63	4:40.80	5:00.27	10:36.50	133
26	48.73	2:04.80	4:28.15	9:03.95	19:26.00	33:37.00	2:10.95	4:45.39	2:06.00	4:39.95	2:06.25	4:42.26	5:01.95	10:40.00	132
25	48.96	2:05.50	4:29.63	9:06.63	19:32.00	33:45.00	2:11.63	4:46.91	2:06.50	4:41.13	2:06.87	4:43.72	5:03.63	10:43.50	131
24	49.20	2:06.20	4:31.11	9:09.31	19:38.00	33:53.00	2:12.31	4:48.43	2:07.00	4:42.31	2:07.49	4:45.18	5:05.31	10:47.00	130
23	49.43	2:06.90	4:32.59	9:11.99	19:44.00	34:01.00	2:12.99	4:49.95	2:07.50	4:43.49	2:08.11	4:46.64	5:06.99	10:50.50	129
22	49.66	2:07.60	4:34.07	9:14.67	19:50.00	34:09.00	2:13.67	4:51.47	2:08.00	4:44.67	2:08.73	4:48.10	5:08.67	10:54.00	128
21	49.89	2:08.30	4:35.55	9:17.35	19:56.00	34:17.00	2:14.35	4:52.99	2:08.50	4:45.85	2:09.35	4:49.56	5:10.35	10:57.50	127
20	50.13	2:09.00	4:37.03	9:20.03	20:02.00	34:25.00	2:15.03	4:54.51	2:09.00	4:47.03	2:09.97	4:51.02	5:12.03	11:01.00	126
19	50.36	2:09.70	4:38.51	9:22.71	20:08.00	34:33.00	2:15.71	4:56.03	2:09.50	4:48.21	2:10.59	4:52.48	5:13.71	11:04.50	125
18	50.59	2:10.40	4:39.99	9:25.39	20:14.00	34:41.00	2:16.39	4:57.55	2:10.00	4:49.39	2:11.21	4:53.94	5:15.39	11:08.00	124
17	50.82	2:11.10	4:41.47	9:28.07	20:20.00	34:49.00	2:17.07	4:59.07	2:10.50	4:50.57	2:11.83	4:55.40	5:17.07	11:11.50	123
16	51.06	2:11.80	4:42.95	9:30.75	20:26.00	34:57.00	2:17.75	5:00.59	2:11.00	4:51.75	2:12.45	4:56.86	5:18.75	11:15.00	122

15	51.29	2:12.50	4:44.43	9:33.43	20:32.00	35:05.00	2:18.43	5:02.11	2:11.50	4:52.93	2:13.07	4:58.32	5:20.43	11:18.50	121
14	51.52	2:13.20	4:45.91	9:36.11	20:38.00	35:13.00	2:19.11	5:03.63	2:12.00	4:54.11	2:13.69	4:59.78	5:22.11	11:22.00	120
13	51.76	2:13.90	4:47.39	9:38.79	20:44.00	35:21.00	2:19.79	5:05.15	2:12.50	4:55.29	2:14.31	5:01.24	5:23.79	11:25.50	119
12	51.99	2:14.60	4:48.87	9:41.47	20:50.00	35:29.00	2:20.47	5:06.67	2:13.00	4:56.47	2:14.93	5:02.7	5:25.47	11:29.00	118
11	52.22	2:15.30	4:50.35	9:44.15	20:56.00	35:37.00	2:21.15	5:08.19	2:13.50	4:57.65	2:15.55	5:04.16	5:27.15	11:32.50	117
10	52.45	2:16.00	4:51.83	9:46.83	21:02.00	35:45.00	2:21.83	5:09.71	2:14.00	4:58.83	2:16.17	5:05.62	5:28.83	11:36.00	116
9	52.69	2:16.70	4:53.31	9:49.51	21:08.00	35:53.00	2:22.51	5:11.23	2:14.50	5:00.01	2:16.79	5:07.08	5:30.51	11:39.50	115
8	52.92	2:17.40	4:54.79	9:52.19	21:14.00	36:01.00	2:23.19	5:12.75	2:15.00	5:01.19	2:17.41	5:08.54	5:32.19	11:43.00	114
7	53.15	2:18.10	4:56.27	9:54.87	21:21.00	36:09.00	2:23.87	5:14.27	2:15.50	5:02.37	2:18.03	5:10.00	5:33.87	11:46.50	113
6	53.38	2:18.80	4:57.75	9:57.55	21:26.00	36:17.00	2:24.55	5:15.79	2:16.00	5:03.55	2:18.65	5:11.46	5:35.55	11:50.00	112
5	53.62	2:19.50	4:59.23	10:00.23	21:32.00	36:25.00	2:25.23	5:17.31	2:16.50	5:04.73	2:19.27	5:12.92	5:37.23	11:53.50	111
4	53.85	2:20.20	5:00.71	10:02.91	21:38.00	36:33.00	2:25.91	5:18.83	2:17.00	5:05.91	2:19.89	5:14.38	5:38.91	11:57.00	110
3	54.08	2:20.90	5:02.19	10:05.59	21:44.00	36:41.00	2:26.59	5:20.35	2:17.50	5:07.09	2:20.51	5:15.84	5:40.59	12:00.50	109
2	54.31	2:21.60	5:03.67	10:08.27	21:50.00	36:49.00	2:27.27	5:21.87	2:18.00	5:08.27	2:21.13	5:17.30	5:42.27	12:04.00	108
1	54.55	2:22.30	5:05.15	10:10.95	21:56.00	36:57.00	2:27.95	5:23.39	2:18.50	5:09.45	2:21.75	5:18.76	5:43.95	12:07.50	107