

附件二

专项测试标准
目录

田径 - 2 -

篮球 - 9 -

足球 - 13 -

排球 - 18 -

乒乓球 - 22 -

跆拳道 - 24 -

武术套路 - 27 -

田径

一、测试指标与所占分值

类 别	实战能力
测 试	200 米、400 米、800 米、1500 米、跳远、三级跳远、铅球
分 值	150 分

二、测试方法与评分标准

1. 凡报考田径专项的考生（男/女）只能在 200 米、400 米、800 米、1500 米、跳远、三级跳远、铅球中选择一个项目进行考试。（注：200 米、400 米必须用起跑器且采用蹲踞式起跑）

2. 径赛项目测试采用一次性比赛，记取成绩换算成得分。记取成绩采用手计时。须由三名计时员记取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

3. 径赛项目测试，每组考试开始，考评员对第一次起跑犯规的考生给予警告，再次起跑时考生犯规均取消考生本人的考试资格。。

4. 径赛项目 200 米、400 米、800 米进行分道跑，根据报名的人数进行随机分组，以现场抽签的形式决定道次；1500 米则通过现场抽签的方式决定上道顺序；田赛项目跳远、三级跳远、铅球通过现场抽签的方式决定试跳与试掷顺序。

5. 田赛远度项目测试时，每人均有两次试跳或试投机会，记取最好成绩换算成得分。

6. 投掷项目所使用的器材重量，均以最新国际田联田径规则规定的成人比赛器材规格为标准（表 1-1）。

表 1-1 投掷项目测试所使用器材的重量

组别	铅球(千克)
男	7.26
女	4

7. 评分标准（表 1-2～表 1-7）

考生考试成绩所达到的对应分值见下表，当考生未达到上一个考试标准时，按照下一个成绩标准对应分值计算（例如：某考生跳远成绩为 6.55 米，未达到 6.58 米对应的分值，则按照下一成绩标准 6.50 米对应分值计算）

表 1-2 男子径赛评分表（800/1500）

分值	800 米	1500 米	分值	800 米	1500 米	分值	800 米	1500 米
----	-------	--------	----	-------	--------	----	-------	--------

150	02: 00. 2	04: 11. 6
149	02: 00. 5	04: 12. 0
148	02: 00. 9	04: 12. 4
147	02: 01. 2	04: 12. 8
145	02: 01. 6	04: 13. 5
143	02: 01. 9	04: 13. 8
141	02: 02. 2	04: 14. 1
139	02: 02. 6	04: 14. 2
137	02: 03. 0	04: 14. 3
135	2: 03. 2	04: 14. 4
132	2: 03. 4	04: 14. 5
129	2: 03. 6	04: 14. 6
126	2: 03. 8	04: 14. 7
0412	2: 03. 9	04: 14. 8
120	2: 04. 0	04: 14. 9
117	2: 04. 2	04: 15. 0
114	2: 04. 3	04: 15. 1
111	2: 04. 4	04: 15. 2
108	2: 04. 5	04: 15. 4
105	2: 04. 6	04: 15. 5
101	2: 04. 7	04: 15. 7
97	02: 04. 8	04: 15. 8
93	02: 04. 9	04: 16. 6
89	02: 05. 1	04: 17. 5
85	02: 05. 2	04: 18. 3
81	02: 05. 4	04: 19. 1
77	02: 05. 6	04: 19. 9
73	02: 06. 0	04: 20. 8
69	02: 06. 4	04: 21. 6
66	02: 06. 8	04: 22. 4
63	02: 07. 3	04: 23. 3

60	02: 07. 7	04: 24. 1
59	02: 08. 1	04: 24. 9
58	02: 08. 6	04: 25. 7
57	02: 09. 0	04: 26. 6
56	02: 09. 4	04: 27. 4
55	02: 09. 9	04: 28. 2
54	02: 10. 3	04: 29. 1
53	02: 10. 7	04: 29. 9
52	02: 11. 2	04: 30. 8
51	02: 11. 6	04: 31. 6
50	02: 12. 0	04: 32. 4
49	02: 12. 5	04: 33. 3
48	02: 12. 9	04: 34. 1
47	02: 13. 4	04: 35. 0
46	02: 13. 8	04: 35. 8
45	02: 14. 2	04: 36. 6
44	02: 14. 7	04: 37. 5
43	02: 15. 1	04: 38. 3
42	02: 15. 6	04: 39. 2
40	02: 16. 0	04: 40. 0
39	02: 17. 1	04: 41. 5
38	02: 17. 8	04: 42. 6
37	02: 18. 6	04: 43. 8
36	02: 19. 5	04: 44. 0
35	02: 20. 1	04: 45. 6
34	02: 20. 9	04: 46. 5
33	02: 21. 3	04: 47. 6
32	02: 21. 9	04: 48. 5
31	02: 22. 4	04: 49. 4
30	02: 23. 1	04: 50. 6
29	02: 23. 9	04: 51. 7

28	02: 24. 6	04: 52. 6
27	02: 25. 4	04: 53. 0
26	02: 26. 0	04: 54. 5
25	02: 26. 9	04: 55. 9
24	02: 27. 6	04: 56. 7
23	02: 28. 5	04: 57. 6
22	02: 29. 7	04: 58. 5
21	02: 30. 5	04: 59. 5
20	02: 31. 1	05: 00. 5
19	02: 32. 0	05: 01. 6
18	02: 33. 0	05: 02. 5
17	02: 34. 6	05: 03. 5
16	02: 35. 3	05: 04. 2
15	02: 36. 5	05: 05. 5
14	02: 37. 7	05: 06. 2
13	02: 38. 2	05: 07. 5
12	02: 39. 2	05: 08. 4
11	02: 40. 2	05: 09. 3
10	02: 41. 5	05: 10. 2
9	02: 42. 2	05: 11. 3
8	02: 43. 2	05: 12. 4
7	02: 44. 3	05: 13. 5
6	02: 45. 5	05: 12. 4
5	02: 46. 2	05: 13. 5
4	02: 47. 2	05: 14. 2
3	02: 48. 2	05: 15. 6
2	02: 49. 2	05: 16. 8
1	02: 50. 5	05: 17. 5

表 1-3 男子径赛评分表（200/400）

分值	200 米	400 米
150	22.65	51.65
149	22.72	51.8
148	22.80	51.95
147	22.88	52.1
145	22.96	52.25
143	23.04	52.4
141	23.12	52.55
139	23.2	52.7
137	23.28	53
135	23.30	53.10
132	23.32	53.15
129	23.34	53.20
126	23.36	53.25
123	23.40	53.30
120	23.42	53.35
117	23.44	53.40
114	23.48	53.45
111	23.50	53.50
108	23.54	53.55
105	23.58	53.60
101	23.6	53.65
97	23.65	53.70
93	23.7	53.75
89	23.75	53.80
85	23.8	53.85
81	23.85	53.90
77	23.91	53.92
73	23.97	53.95
69	24.03	53.98
66	24.09	53.99
63	24.15	54.1

分值	200 米	400 米
60	24.21	54.21
59	24.27	54.32
58	24.33	54.43
57	24.39	54.55
56	24.45	54.67
55	24.52	54.79
54	24.59	54.91
53	24.66	55.03
52	24.73	55.15
51	24.8	55.27
50	24.87	55.39
49	24.94	55.51
48	25.01	55.63
47	25.08	55.75
46	25.15	55.87
45	25.22	55.99
44	25.29	56.11
43	25.36	56.24
42	25.43	56.37
40	25.5	56.5
39	25.65	57
38	25.75	57.85
37	25.82	58.03
36	26	58.45
35	26.55	58.98
34	26.89	59.28
33	27.03	59.89
32	27.46	01:00.0
31	27.95	01:00.9
30	28.02	01:01.0
29	28.65	01:01.7

分值	200 米	400 米
28	29.05	01:02.1
27	29.68	01:02.9
26	30	01:03.1
25	30.5	01:03.9
24	31.06	01:04.6
23	31.89	01:05.0
22	32.22	01:06.0
21	33.23	01:07.3
20	34.22	01:08.7
19	34.87	01:09.6
18	35.2	01:10.4
17	35.79	01:11.4
16	36.14	01:12.6
15	36.89	01:13.2
14	37.11	01:14.1
13	37.76	01:15.3
12	38.35	01:16.5
11	38.99	01:17.5
10	39.28	01:18.3
9	39.89	01:19.2
8	40.12	01:20.5
7	40.87	01:21.5
6	41.2	01:22.2
5	41.88	01:23.5
4	42.63	01:24.4
3	42.89	01:25.6
2	43.5	01:26.3
1	44	01:27.6

表 1-4 男子田赛评分表（单位：米）

分值	跳远	三级跳远	铅球
150	6.82	14.24	13.62
149	6.78	14.16	13.61
148	6.74	14.08	13.46
145	6.7	14.00	13.3
143	6.66	13.92	13.14
141	6.62	13.84	12.98
139	6.58	13.76	12.82
137	6.54	13.68	12.66
135	6.5	13.60	12.5
132	6.48	13.56	12.45
129	6.46	13.52	12.4
126	6.44	13.48	12.35
123	6.42	13.44	12.3
120	6.40	13.40	12.25
117	6.38	13.36	12.2
114	6.36	13.32	12.15
111	6.34	13.28	12.1
108	6.32	13.24	12.05
105	6.30	13.20	12.00
101	6.27	13.15	11.9
97	6.24	13.10	11.8
93	6.21	13.05	11.7
89	6.18	13.00	11.6
85	6.15	12.95	11.5
81	6.12	12.90	11.4
77	6.09	12.85	11.3
73	6.06	12.80	11.2
69	6.03	12.75	11.1
66	6	12.70	11
63	5.96	12.64	10.85
60	5.92	12.58	10.7
59	5.88	12.52	10.55
58	5.84	12.46	10.4
57	5.8	12.4	10.25
56	5.76	12.34	10.1
55	5.72	12.28	9.95
54	5.68	12.22	9.8
53	5.64	12.16	9.65
52	5.6	12.12	9.57
51	5.56	12.00	9.49
49	5.52	11.96	9.41
48	5.48	11.92	9.33
47	5.44	11.86	9.25
46	5.4	11.82	9.17
45	5.36	11.78	9.09

分值	跳远	三级跳远	铅球
44	5.32	11.74	9.01
43	5.28	11.70	8.93
42	5.24	11.66	8.85
41	5.2	11.62	8.77
40	5.16	11.58	8.69
39	5.12	11.54	8.61
38	5.08	11.50	8.52
37	5.04	11.46	8.43
36	5.00	11.42	8.35
35	4.96	11.38	8.27
34	4.92	11.34	8.19
33	4.88	11.3	8.11
32	4.84	11.26	8.03
31	4.80	11.22	7.95
30	4.76	11.18	7.87
29	4.72	11.14	7.79
28	4.68	11.10	7.71
27	4.64	11.06	7.62
26	4.60	11.02	7.54
25	4.56	10.98	7.46
24	4.52	10.94	7.38
23	4.48	10.90	7.3
22	4.44	10.86	7.22
21	4.4	10.84	7.16
20	4.36	10.80	7.08
19	4.32	10.76	7.00
18	4.28	10.72	6.92
17	4.24	10.68	6.86
16	4.2	10.64	6.78
15	4.16	10.60	6.70
14	4.12	10.56	6.62
13	4.08	10.52	6.54
12	4.04	10.48	6.46
11	4.00	10.44	6.38
10	3.96	10.40	6.30
9	3.94	10.36	6.22
8	3.90	10.32	6.14
7	3.86	10.28	6.06
6	3.82	10.24	5.98
5	3.78	10.20	5.90
4	3.74	10.16	5.82
3	3.7	10.12	5.74
2	3.66	10.08	5.66
1	3.62	10.04	5.58

表 1-5 女子径赛评分表（800/1500）

分值	800 米	1500 米
150	02: 15. 4	04: 37. 7
149	02: 15. 9	04: 39. 1
148	02: 16. 4	04: 40. 4
147	02: 17. 0	04: 41. 8
145	02: 17. 5	04: 43. 2
143	02: 18. 0	04: 44. 5
141	02: 18. 5	04: 45. 9
139	02: 19. 1	04: 47. 2
137	02: 19. 6	04: 48. 6
135	02: 20. 1	04: 50. 0
132	02: 20. 7	04: 51. 3
129	02: 21. 2	04: 52. 7
126	02: 21. 7	04: 54. 0
123	02: 22. 2	04: 55. 4
120	02: 22. 8	04: 56. 8
117	02: 23. 3	04: 58. 1
114	02: 23. 8	04: 59. 5
111	02: 24. 4	05: 00. 9
108	02: 24. 9	05: 02. 3
105	02: 25. 5	05: 03. 6
101	02: 26. 0	05: 05. 0
97	02: 26. 3	05: 05. 8
93	02: 26. 6	05: 06. 7
89	02: 26. 9	05: 07. 5
85	02: 27. 2	05: 08. 3
81	02: 27. 5	05: 09. 1
77	02: 27. 8	05: 10. 0
73	02: 28. 1	05: 10. 8
69	02: 28. 4	05: 11. 6
66	02: 29. 0	05: 12. 5
63	02: 29. 4	05: 13. 3
60	02: 29. 8	05: 14. 1
59	02: 30. 2	05: 15. 0
58	02: 30. 6	05: 15. 8
57	02: 31. 0	05: 16. 6
56	02: 31. 4	05: 17. 4
55	02: 31. 8	05: 18. 3

分值	800 米	1500 米
54	02: 32. 2	05: 19. 1
53	02: 32. 6	05: 19. 9
52	02: 33. 0	05: 20. 8
51	02: 33. 4	05: 21. 6
50	02: 33. 9	05: 22. 4
49	02: 34. 3	05: 23. 3
48	02: 34. 8	05: 24. 1
47	02: 35. 2	05: 25. 0
46	02: 35. 7	05: 25. 8
45	02: 36. 2	05: 26. 6
44	02: 36. 6	05: 27. 5
43	02: 37. 1	05: 28. 3
42	02: 37. 5	05: 29. 2
40	02: 38. 0	05: 30. 0
39	02: 38. 5	05: 30. 3
38	02: 39. 2	05: 30. 7
37	02: 39. 6	05: 31. 1
36	02: 40. 0	05: 31. 6
35	02: 40. 5	05: 32. 0
34	02: 41. 0	05: 32. 9
33	02: 50. 4	05: 33. 9
32	02: 50. 9	05: 34. 5
31	02: 51. 2	05: 35. 1
30	02: 51. 8	05: 35. 8
29	02: 52. 3	05: 36. 5
28	02: 52. 8	05: 37. 2
27	02: 53. 5	05: 38. 0
26	02: 54. 3	05: 38. 8
25	02: 54. 7	05: 39. 7
24	02: 55. 1	05: 40. 5
23	02: 55. 5	05: 41. 2
22	02: 55. 9	05: 42. 0
21	02: 56. 5	05: 42. 7
20	02: 56. 9	05: 43. 5
19	02: 57. 3	05: 44. 2
18	02: 57. 7	05: 45. 0
17	02: 58. 1	05: 45. 7

分值	800 米	1500 米
16	02: 58. 5	05: 46. 3
15	02: 58. 9	05: 47. 0
14	02: 59. 3	05: 47. 8
13	02: 59. 7	05: 48. 7
12	03: 00. 1	05: 49. 3
11	03: 00. 5	05: 50. 1
10	03: 00. 9	05: 50. 8
9	03: 01. 3	05: 51. 6
8	03: 01. 7	05: 52. 4
7	03: 02. 1	05: 53. 0
6	03: 02. 5	05: 53. 8
5	03: 02. 9	05: 54. 5
4	03: 03. 3	05: 55. 2
3	03: 03. 7	05: 56. 0
2	03: 04. 1	05: 56. 8
1	03: 04. 8	05: 57. 5

表 1-6 女子径赛评分表（200/400）

分值	200 米	400 米
150	25.97	59.86
149	26.04	01:00.2
148	26.12	01:00.4
147	26.2	01:00.6
145	26.28	01:00.9
143	26.36	01:01.1
141	26.44	01:01.4
139	26.52	01:01.6
137	26.6	01:01.8
135	26.68	01:02.1
132	26.76	01:02.3
129	26.84	01:02.6
126	26.92	01:02.8
123	27	01:03.0
120	27.12	01:03.3
117	27.18	01:03.5
114	27.24	01:03.7
111	27.3	01:03.8
108	27.36	01:04.0
105	27.42	01:04.2
101	27.48	01:04.3
97	27.54	01:04.5
93	27.6	01:04.7
89	27.66	01:04.8
85	27.72	01:05.0
81	27.78	01:05.2
77	27.84	01:05.3
73	27.9	01:05.5
69	27.97	01:05.7
66	28.04	01:05.8
63	28.11	01:06.0
60	28.18	01:06.2
59	28.25	01:06.3
58	28.32	01:06.5
57	28.39	01:06.7
56	28.46	01:06.8
55	28.53	01:07.0

分值	200 米	400 米
54	28.6	01:07.2
53	28.68	01:07.3
52	28.76	01:07.5
51	28.84	01:07.7
50	28.92	01:07.8
49	29	01:08.0
48	29.05	01:08.2
47	29.1	01:08.4
46	29.18	01:08.7
45	29.3	01:08.9
44	29.43	01:09.0
43	29.55	01:09.2
42	29.66	01:09.5
41	29.78	01:09.9
40	29.8	01:10.0
39	29.91	01:10.2
38	30.03	01:10.5
37	30.15	01:10.8
36	30.3	01:10.9
35	30.42	01:11.4
34	30.55	01:11.9
33	30.67	01:12.0
32	30.79	01:12.5
31	30.9	01:12.8
30	31.02	01:13.0
29	31.13	01:13.2
28	31.25	01:13.5
27	31.36	01:13.8
26	31.48	01:13.9
25	31.59	01:14.1
24	31.68	01:14.6
23	31.78	01:14.8
22	31.89	01:15.0
21	32	01:15.4
20	32.15	01:15.9
19	32.29	01:16.0
18	32.43	01:16.5

分值	200 米	400 米
17	32.55	01:16.8
16	32.67	01:17.0
15	32.78	01:17.5
14	32.9	01:17.9
13	33	01:18.1
12	33.2	01:18.5
11	33.35	01:18.9
10	33.5	01:19.5
9	33.55	01:20.1
8	33.6	01:20.7
7	33.65	01:21.2
6	33.7	01:21.8
5	33.75	01:22.4
4	33.8	01:23.0
3	33.85	01:23.6
2	33.9	01:24.2
1	33.95	01:24.8

表 1-7 女子田赛评分表（单位：米）

分值	跳远	三级跳远	铅球
150	5.75	12.25	14.8
149	5.73	12.2	14.69
148	5.71	12.15	14.58
147	5.69	12.1	14.47
145	5.67	12.04	14.36
143	5.65	11.98	14.25
141	5.63	11.92	14.14
139	5.61	11.86	14.03
137	5.59	11.8	13.92
135	5.56	11.74	13.81
132	5.53	11.68	13.7
129	5.5	11.62	13.58
126	5.47	11.56	13.46
123	5.44	11.49	13.34
120	5.41	11.42	13.22
117	5.38	11.35	13.1
114	5.35	11.28	12.98
111	5.32	11.21	12.86
108	5.28	11.14	12.74
105	5.24	11.07	12.62
101	5.2	11	12.5
97	5.19	10.96	12.43
93	5.18	10.92	12.36
89	5.17	10.88	12.29
85	5.16	10.84	12.22
81	5.15	10.79	12.15
77	5.13	10.74	12.07
73	5.11	10.69	11.99
69	5.09	10.64	11.91
66	5.07	10.59	11.83

分值	跳远	三级跳远	铅球
63	5.05	10.54	11.75
60	5.03	10.49	11.67
59	5.01	10.44	11.59
58	4.99	10.39	11.51
57	4.97	10.34	11.43
56	4.95	10.29	11.35
55	4.92	10.24	11.26
54	4.89	10.18	11.17
53	4.86	10.12	11.08
52	4.83	10.06	10.99
51	4.8	10	10.9
50	4.77	9.94	10.81
49	4.74	9.88	10.72
48	4.71	9.82	10.63
47	4.68	9.76	10.54
46	4.65	9.7	10.45
45	4.62	9.64	10.36
44	4.59	9.58	10.27
43	4.56	9.52	10.18
42	4.53	9.46	10.09
40	4.5	9.4	10
39	4.46	9.36	9.92
38	4.42	9.32	9.84
37	4.38	9.28	9.78
36	4.34	9.24	9.72
35	4.3	9.2	9.66
34	4.26	9.16	9.6
33	4.22	9.12	9.54
32	4.18	9.08	9.48
31	4.14	9.04	9.42

分值	跳远	三级跳远	铅球
30	4.1	9	9.36
29	4.06	8.96	9.3
28	4.02	8.92	9.24
27	3.98	8.88	9.18
26	3.94	8.84	9.12
25	3.9	8.8	9.06
24	3.86	8.76	9
23	3.82	8.72	8.84
22	3.78	8.68	8.78
21	3.74	8.64	8.72
20	3.7	8.6	8.66
19	3.66	8.56	8.6
18	3.62	8.52	8.54
17	3.58	8.48	8.48
16	3.54	8.44	8.42
15	3.5	8.4	8.36
14	3.46	8.36	8.3
13	3.42	8.32	8.24
12	3.38	8.28	8.18
11	3.34	8.24	8.12
10	3.3	8.2	8.06
9	3.26	8.16	8
8	3.22	8.12	7.94
7	3.18	8.08	7.88
6	3.14	8.04	7.82
5	3.1	8	7.76
4	3.06	7.96	7.7
3	3.02	7.92	7.64
2	2.98	7.88	7.58
1	2.94	7.84	7.52

篮球

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	摸高	投篮	多种变向运球上篮	比赛
分值	20分	40分	40分	50分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

摸高

1. 考试方法：考生助跑起跳摸高，单手触摸固定标尺的高物，记录绝对高度；助跑距离和起跳方式不限；每人测试2次，取最好成绩。

2. 评分标准：见下表。

分值	成绩（米）	
	男	女
20.00	3.45	3.00
19.70	3.44	2.99
19.40	3.43	2.98
19.10	3.42	2.97
18.80	3.41	2.96
18.50	3.40	2.95
18.20	3.39	2.94
17.90	3.38	2.93
17.60	3.37	2.92
17.30	3.36	2.91
17.00	3.35	2.90
16.70	3.34	2.89
16.40	3.33	2.88
16.10	3.32	2.87
15.80	3.31	2.86
15.50	3.30	2.85
15.20	3.29	2.84
14.90	3.28	2.83
14.60	3.27	2.82

分值	成绩（米）	
	男	女
14.30	3.26	2.81
14.00	3.25	2.80
13.70	3.24	2.79
13.40	3.23	2.78
13.10	3.22	2.77
12.80	3.21	2.76
12.50	3.20	2.75
12.20	3.19	2.74
11.90	3.18	2.73
11.60	3.17	2.72
11.30	3.16	2.71
11.00	3.15	2.70
10.70	3.14	2.69
10.40	3.13	2.68
10.10	3.12	2.67
9.80	3.11	2.66
9.50	3.10	2.65
9.20	3.09	2.64
8.90	3.08	2.63

分值	成绩（米）	
	男	女
8.60	3.07	2.62
8.30	3.06	2.61
8.00	3.05	2.60
7.70	3.04	2.59
7.40	3.03	2.58
7.10	3.02	2.57
6.80	3.01	2.56
6.50	3.00	2.55
6.20	2.98	2.54
5.90	2.96	2.53
5.60	2.94	2.52
5.30	2.92	2.51
5.00	2.90	2.50
4.70	2.88	2.48
4.40	2.86	2.46
4.10	2.84	2.44
3.80	2.82	2.42
3.50	2.80	2.40
0.00	2.80 以下	2.40 以下

(二) 专项技术

1. 投篮

(1) 考试方法：如下图所示，在以篮圈中心投影点为圆心，5.5米为半径所画的弧线外设置五个投篮点（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（每个点位第 4 个球可选择在三分线外投篮）；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，若踩线投中计为无效投篮，不得分；每人测试 2 次，取最好成绩。

（以考试场地实际情况进行布置）

（2）评分标准：每个点 4 个球；前 3 个球每投中 1 球，得 2 分；第 4 个球如果三分线外投中，得 3 分，如果踩三分线及三分线以内投中，得 2 分；投篮记分 40 分（含）以上为满分 40 分。



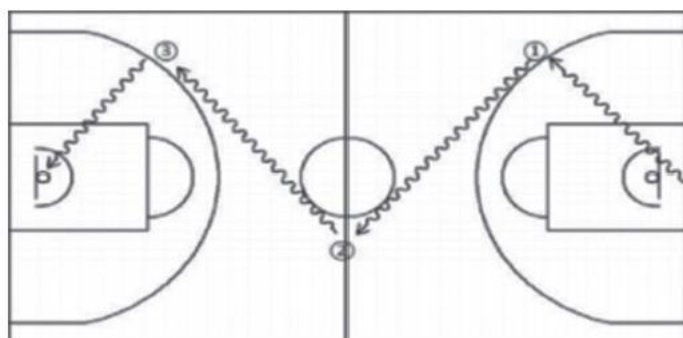
投篮场地示意图

2. 多种变向运球上篮

（1）考试方法：如下图所示，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，换左手向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，持球冲出端线，考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，记录完成的时间；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。（以考试场地实际情况进行布置）

考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可运球变向，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；考生在运球行进的过程中不得违例，每次违例计时追加1秒；必须使用规定的手上篮，错1次，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。



多种变向运球上篮示意图

(2) 评分标准：见下表。

多种变向运球上篮评分表

分值	成绩（秒）	
	男	女
40.00	39.00	42.00
39.60	39.12	42.12
39.20	39.24	42.34
38.80	39.37	42.52
38.40	39.49	42.69
38.00	39.62	42.87
37.60	39.74	43.05
37.20	39.87	43.22
36.80	40.00	43.40
36.40	40.13	43.58
36.00	40.26	43.76
35.60	40.39	43.95
35.20	40.52	44.13
34.80	40.66	44.31
34.40	40.79	44.50
34.00	40.93	44.69
33.60	41.06	44.87
33.20	41.20	45.06
32.80	41.34	45.25
32.40	41.48	45.44
32.00	41.62	45.64
31.60	41.76	45.83

分值	成绩（秒）	
	男	女
31.20	41.91	46.02
30.80	42.05	46.22
30.40	42.20	46.42
30.00	42.35	46.62
29.60	42.50	46.82
29.20	42.65	47.02
28.80	42.80	47.22
28.40	42.95	47.43
28.00	43.11	47.64
27.20	43.42	48.05
26.40	43.75	48.48
25.60	44.08	48.91
24.80	44.41	49.35
24.00	44.76	49.79
23.20	45.11	50.25
22.40	45.47	50.71
21.60	45.84	51.18
20.80	46.22	51.66
20.00	46.61	52.16
19.20	47.01	52.66
18.40	47.43	53.17
17.60	47.86	53.70

分值	成绩（秒）	
	男	女
16.80	48.30	54.24
16.00	48.76	54.79
15.20	49.24	55.36
14.40	49.73	55.95
13.60	50.25	56.55
12.80	50.79	57.18
12.00	51.36	57.83
11.20	51.95	58.50
10.40	52.58	59.20
9.60	53.25	59.94
8.80	53.97	60.71
8.00	54.74	61.53
7.20	55.58	62.40
6.40	56.50	63.33
5.60	57.53	64.35
4.80	58.71	65.47
4.00	60.11	66.75
3.20	61.87	68.26
2.40	64.37	70.24
1.60	74.00	75.00
0.00	74 以上	75 以上

(三) 实战能力（比赛）

1. 考试方法：按照篮球比赛规则，视考生人数分队进行比赛，比赛时间 10 分钟。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（下表），独立对考生动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面进行综合评定。

实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（50～40分）	进攻、防守技术动作规范、协调、连贯，运用合理；攻防战术配合意识强；位置技术好，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现突出，综合能力强。
良（39～20分）	进攻、防守技术动作规范、协调，运用较合理；攻防战术配合意识较强；位置技术较好，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现较好，综合能力较强。
中（19～10分）	进攻、防守技术动作基本规范，运用基本合理；攻防战术配合意识一般；位置技术一般，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现一般，综合能力一般。
差（10分以下）	进攻、防守技术动作不规范、不协调，运用不合理；攻防战术配合意识差；位置技术差，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现较差，综合能力差。

注：

1. 同分排序规则：出现成绩相同时，依次按实战能力（比赛）成绩、专项技术投篮成绩、多种变向运球上篮成绩、专项素质摸高成绩由高到低排序。

2. 考试方法涉及到的场地尺寸、器材标准均执行国际篮联官方最新规则。

足球

凡报考足球专项的考生（男/女）只能在非守门员测试项和守门员测试项中选择一个项目进行考试。

一、非守门员

（一）考核指标与所占分值

类别	专项技术		实战能力
考核指标	传准	运射	比赛
分值	50 分	50 分	50 分

（二）考试方法与评分标准

1. 专项技术

（1）传准

①考试方法：如图 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）画的半圆以及以球门线为长 3 米、宽为 2 米画的长方形组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为男子 28 米，女子 23 米。考生须将球置于起点线上（线长 5 米，宽 0.1 米），向目标区域先使用惯用脚连续传球 4 次，再使用非惯用脚连续传球 2 次，脚法不限，考生须在指令发出后 5 分钟内完成测试。

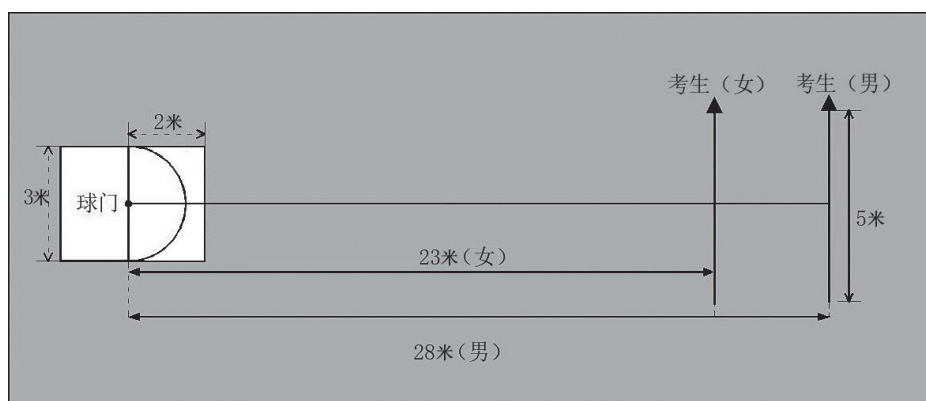


图 1 传准场地示意图

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 10 分；考生将球传入目标区域的半圆（直径 3 米）以外、长方形（长 3 米宽 2 米）以内的区域内（含第一落点落在长方形除球门线以外的边线上）即得 5 分。考生每人只有一次测试机会，至多可进行 6 次传球，取 5 次最好成绩之和为最终得分，满分 50 分。

（2）运射

①考试方法：如图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2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，运球依次绕过8根标志杆后起脚射门。球动开表计时，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出或弹回，身体未从杆旁绕过而将杆撞倒，均属无效，不计成绩。每人测试2次，取最好成绩。

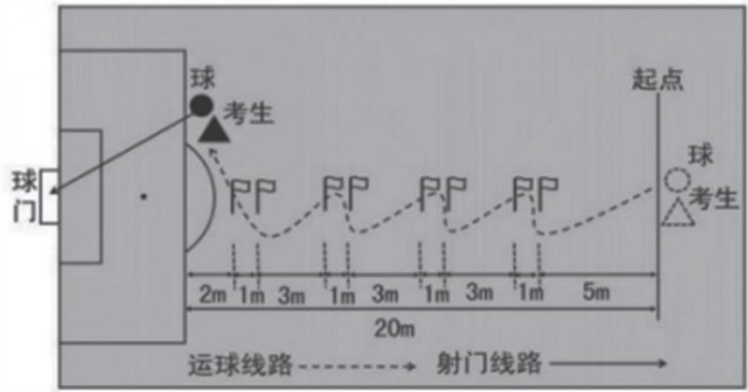


图2 运球过杆射门示意图

②评分标准：见表1。

表1 运射评分表

分值	成绩（秒）	
	男	女
50	8.2	9
47.5	8.21-8.40	9.01-9.20
45	8.41-8.60	9.21-9.40
42.5	8.61-8.80	9.41-9.60
40	8.81-9.00	9.61-9.80
37.5	9.01-9.20	9.81-10.00
35	9.21-9.40	10.01-10.20
32.5	9.41-9.60	10.21-10.40
30	9.61-9.80	10.41-10.60
27.5	9.81-10.00	10.61-10.80

分值	成绩（秒）	
	男	女
25	10.01-10.20	10.81-11.00
22.5	10.21-10.40	11.01-11.20
20	10.41-10.60	11.21-11.40
17.5	10.61-10.80	11.41-11.60
15	10.81-11.00	11.61-11.80
12.5	11.01-11.20	11.81-12.00
10	11.21-11.40	12.01-12.20
7.5	11.41-11.60	12.21-12.40
5	11.61-11.80	12.41-12.60
2.5	11.81-12.00	12.61-12.80

2. 实战能力

- （1）考试方法：视考生人数分队进行比赛，比赛时间为20分钟。
- （2）评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表2），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，比赛过程中进球得分仅作为评分参考依据之一，并非主要评判标准。

表2 足球非守门员实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（50-37.6分）	传球技术的准确性、稳定性、合理性强；接控球技术和带球突破技术运用合理；防守选位合理、抢断效果好；个人攻防决策果断合理，整体战术、配合意识水平表现突出；比赛作风顽强， 心理状态稳定。

良 (37.5-25.1 分)	传球技术的准确性、稳定性、合理性较强; 接控球技术和带球突破技术运用较合理; 防守选位较合理、抢断效果较好; 个人攻防决策较合理, 整体战术、配合意识水平表现良好; 比赛作风良好, 心理状态较稳定。
中 (25-12.6 分)	传接球技术的准确性、稳定性、合理性一般; 接控球技术和带球突破技术运用一般; 防守选位一般、抢断效果一般; 个人攻防决策一般, 整体战术、配合意识水平表现一般; 比赛作风较好, 心理状态有波动。
差 (12.5-0 分)	传接球技术的准确性、稳定性、合理性差; 接控球技术和带球突破技术运用差; 防守选位差、抢断效果差; 个人攻防决策差, 整体战术、配合意识水平表现差; 比赛作风一般, 心理状态不稳定。

二、守门员

(一) 考核指标与所占分值

类别	专项技术		实战能力
考核指标	掷远与踢远	扑接球	比赛
分值	50 分	50 分	50分

(二) 考试方法与评分标准

1. 专项技术

(1) 掷远与踢远

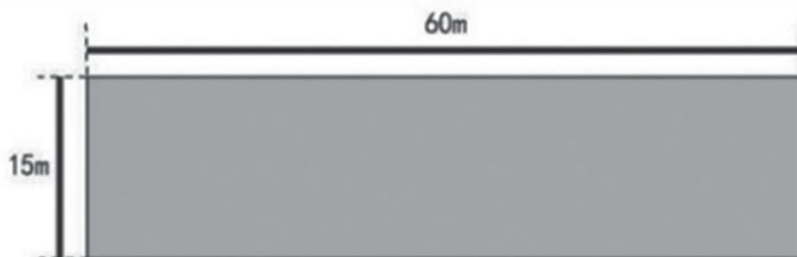


图3 掷远与踢远场地示意图

①考试方法: 如图3所示, 在球场适当位置画一条15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。考生须在指令发出后3分钟内完成测试。

②评分标准: 见表3。

表3 掷远与踢远评分表

分值	成绩 (米)	
	男	女
50	85	65
47.5	82.5	62.5
45	80	60

分值	成绩 (米)	
	男	女
32.5	67.5	47.5
30	65	45
27.5	62.5	42.5

分值	成绩 (米)	
	男	女
15	50	30
12.5	45	25
10	40	20

42.5	77.5	57.5	25	60	40	7.5	35	15
40	75	55	22.5	57.5	37.5	5	30	10
37.5	72.5	52.5	20	55	35	2.5	25	5
35	70	50	17.5	52.5	32.5			

(2) 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。出球位置如图4所示罚球区两侧阴影区域。

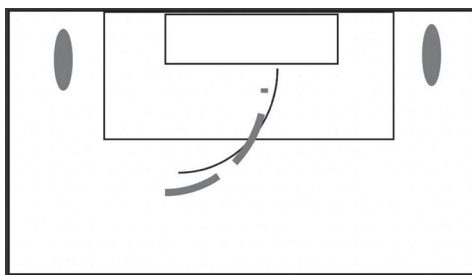


图4 守门员扑接球考试出球位置示意图

②评分标准：考评员参照扑接球评分细则（见表4），独立对考生进行技术技能评定。采用50分制评分，所评分数至多可到小数点后1位。

表4 扑接球评分细则

等级(分值范围)	评价标准
优(50-37.6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(37.5-25.1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(25-12.5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(12.5-0分)	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。

2. 实战能力

(1) 考试方法：视考生人数分队进行比赛，比赛时间为20分钟。

(2) 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表5），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行综合评定。采用50分制评分，所评分数至多可到小数点后1位。

表5 足球守门员实战能力评分细则

等级(分值范围)	评价标准
优(50-37.6分)	选位合理准确，反应迅速；扑接球动作规范、合理、舒展、稳定；手抛、脚踢球落点精准、有远度；出击迅速果断，时机选择合理，比赛作风顽强，心理状态稳定。
良(37.5-25.1分)	选位较合理准确，反应较迅速；扑接球动作较规范、合理、舒展、稳定；手抛、脚踢球落点较准确、有一定远度；出击较迅速果断，时机选择较合理，比赛作风良好，心理状态较稳定。
中(25-12.6分)	选位一般，反应能力一般；扑接球动作有但不太规范；手抛、脚踢球落点不稳定，远度不够；出击不果断，时机选择不合理，比赛作风较好，心理状态有波动。

差（12.5-0分）	选位随意，反应能力差；扑接球动作不规范；手抛、脚踢球落点不确定且没有远度；不敢出击，比赛作风一般，心理状态不稳定。
------------	---

注：参加足球守门员考试的考生须穿胶鞋或胶钉足球鞋。

同分排序规则：足球非守门员在体育专项成绩相同时，依次按实战能力（比赛）成绩、传准成绩、运射成绩由高到低排序；足球守门员在体育专项成绩相同时，依次按实战能力（比赛）成绩、扑接球成绩、掷远与踢远成绩由高到低排序。

排球

一、测试指标与所占分值

类 别	专项素质	专项技术		实战能力
测试指标	助跑摸高	发球	四号位扣球	比赛
分 值	20 分	40 分	40 分	50 分

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 助跑摸高

（1）考试方法：考生助跑双脚起跳单手触摸摸高器，记录绝对高度，每人测试 2 次，记录最好成绩（精确到厘米）。

注：不允许单脚起跳，否则该次成绩无效。

（2）评分标准：见下表

助跑摸高评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
20	3.35	2.95	12.8	3.11	2.71	5.6	2.87	2.47
19.7	3.34	2.94	12.5	3.1	2.7	5.3	2.86	2.46
19.4	3.33	2.93	12.2	3.09	2.69	5	2.85	2.45
19.1	3.32	2.92	11.9	3.08	2.68	4.7	2.84	2.44
18.8	3.31	2.91	11.6	3.07	2.67	4.4	2.83	2.43
18.5	3.30	2.9	11.3	3.06	2.66	4.3	2.82	2.42
18.2	3.29	2.89	11	3.05	2.65	4.2	2.81	2.41
17.9	3.28	2.88	10.7	3.04	2.64	4.1	2.80	2.40
17.6	3.27	2.87	10.4	3.03	2.63	4	2.79	2.39
17.3	3.26	2.86	10.1	3.02	2.62	3.8	2.78	2.38
17	3.25	2.85	9.8	3.01	2.61	3.6	2.77	2.37
16.7	3.24	2.84	9.5	3.00	2.6	3.4	2.76	2.36
16.4	3.23	2.83	9.2	2.99	2.59	3.3	2.75	2.65
16.1	3.22	2.82	8.9	2.98	2.58	3.2	2.74	2.34
15.8	3.21	2.81	8.6	2.97	2.57	3.1	2.73	2.33
15.5	3.2	2.8	8.3	2.96	2.56	3.0	2.72	2.32
15.2	3.19	2.79	8	2.95	2.55	2.8	2.71	2.31
14.9	3.18	2.78	7.7	2.94	2.54	2.6	2.70	2.30
14.6	3.17	2.77	7.4	2.93	2.53	2.4	2.69	2.29
14.3	3.16	2.76	7.1	2.92	2.52	2.2	2.68	2.28
14	3.15	2.75	6.8	2.91	2.51	2.0	2.67	2.27

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
13.7	3.14	2.74	6.5	2.90	2.5	1.8	2.66	2.26
13.4	3.13	2.73	6.2	2.89	2.49	1.6	2.65	2.25
13.1	3.12	2.72	5.9	2.88	2.48	1	< 2.65	< 2.25

（二）专项技术

1. 发球

（1）考试方法：考生在发球区内任意位置连续发球 10 次，每次发球根据落点区域的不同获得相应的分数，累计 10 次发球得分为最终成绩。

注：考生在每次发球时，出现以下任一情况，视为犯规，该次记为 0 分。
从拿起球开始计时，8 秒后未将球发出；击发球时未在规定的发球区域内；球抛出后未进行击球。

（2）评分标准：发球落点进入 A 区（距离两边边线内 1.5 米，距离端线内 1 米的区域），得 4 分；落点进入场地其他区域得 2 分；发球失误或犯规不得分。
发球得分区域（如图 1 所示）

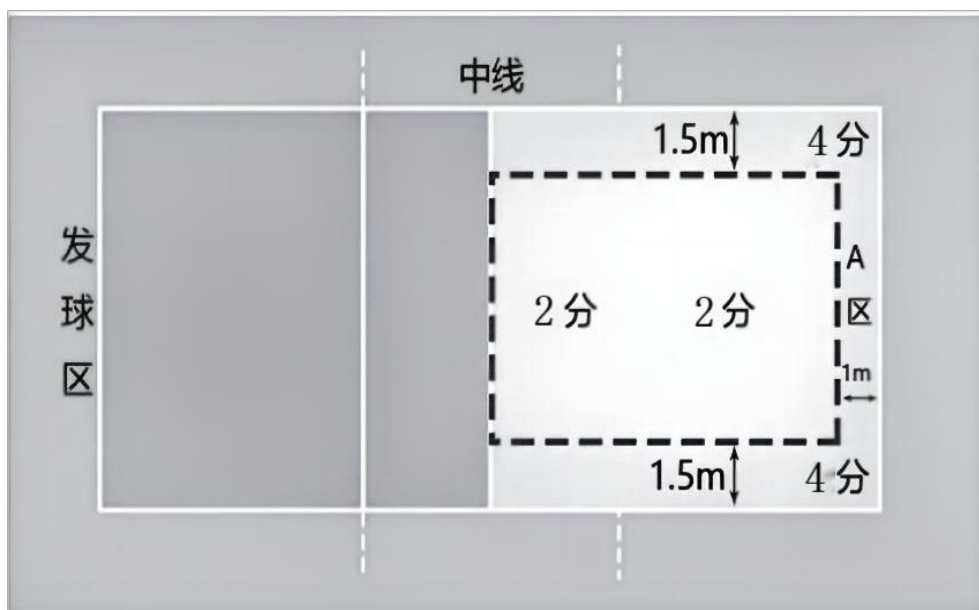


图 1 发球得分区域示意图

2. 四号位扣球

（1）考试方法：考生选择志愿者或其他考生作为二传手进行传球，考生在四号位助跑起跳扣网前二传手的传球。考评员根据每次扣球的落点区域和技术表现进行评分，累计每次扣球的量化评分和技术评分的总和为最终成绩。每个考生扣球 10 次，先连续 5 次直线扣球，再连续 5 次斜线扣球。（如图 2 所示）

注：若二传手传球失误，考生在不触碰球的情况下选择不击球，则该次不算在扣球次数内。

（2）评分标准：分为量化评分和技术评分。

①量化评分：满分 30 分。根据每个扣球落点进行赋分。

A. 直线扣球评分：

- a. 落点在 1.5 米小直线区内，得 3 分；
- b. 落点在 1.5 米大直线区内，得 2 分；
- c. 落点在场内直线区以外的其它区域，得 1 分；
- d. 扣球失误或犯规，得 0 分。

B. 斜线扣球评分：

- a. 落点在小斜线区内，得 3 分；
- b. 落点在大斜线区内，得 2 分；
- c. 落点在场内斜线区以外的其它区域，得 1 分；
- d. 扣球失误或犯规，得 0 分。

②技术评分：满分 10 分。根据每个扣球技术的运用效果（力量、速度和攻击力）进行赋分。

- a. 扣球具有较大的力量和速度，具备较强的攻击力，得 0.6-1.0 分；
- b. 扣球具有较好的力量和速度，具备较好的攻击力，得 0.2-0.5 分；
- c. 扣球力量、速度和攻击力一般，得 0.1 分；
- d. 扣球无力量和速度，失误或犯规，得 0 分。

注：搓吊球技术（引臂和挥臂击球动作中，肘关节未高于肩）和击出球呈抛物线飞行，属于犯规技术，不得分；扣球出界和未过网不得分；扣球擦网和滚网，根据滚网和擦网过网后的实际落点情况计分。

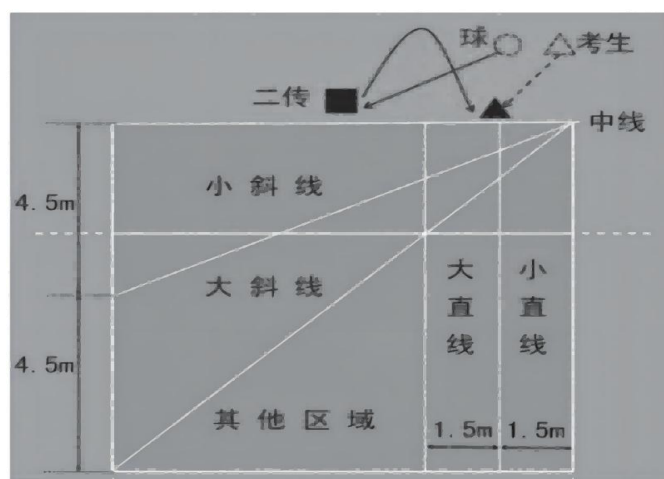


图 2 四号位扣球示意图

（三）实战能力

（1）测试方法：考生穿对抗服进行比赛，若考生人数不足，由志愿者补充至场上 12 人为止（志愿者由抽签方式进行补充）。

（2）评分标准：考评员参照实战评分表（见下表），独立对考生的技术动作规范、协调程度和运用效果，战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定。

实战评分表

等级（分值范围）	评价标准
优（50-35 分）	各技术动作规范程度、协调性及运用效果好；战术意识及个人实战能力很强。
良（34-20 分）	各技术动作规范程度、协调性及运用效果较好；战术意识及个人实战能力较强。
中（19-5 分）	各技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。
差（5 分以下）	各技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。

同分排序规则：本次排球专项考试中出现成绩相同的情况时，依次按照实战能力（比赛）成绩、四号位扣球成绩、发球成绩、助跑摸高成绩由高到低排序。

三、其他

如因伤必须佩戴护具的，按如下要求穿戴：

1. 护膝、护腕、护肩、护肘等护具必须为纯黑色或白色。
2. 肌肉贴等需为米色。
3. 长筒袜必须为纯白色。
4. 不得佩戴发带。

乒乓球

一、考核指标与所占分值

类 别	实战能力	基本技术能力
测试指标	比赛	参照实战能力
分 值	50 分	100 分

以上考核指标与分值适用于 2 名（含）以上考生参加测试，如仅有 1 名考生，请参照附件 1 进行测试。

二、实战能力

1. 考核方法：分别组织男、女考生进行比赛，2 人以上 5 人以下（含 5 人）采用单循环决出名次；5 人以上采用随机分组单循环再交叉进行淘汰赛的方法决出名次。比赛采用三局两胜制，每局 11 分。

2. 评分标准：

名次	分值
1 名	50 分
2 名	40 分
3-4 名	30 分
> 4 名	20 分

三、基本技术能力

评分标准：考评员参照实战能力评分，独立对考生动作的正确、协调程度，技、战术运用水平以及意识等方面进行综合评定。采用 100 分制评分，评分细则见下表。同分排序规则：出现成绩相同时，依次按实战能力（比赛）成绩由高到低排序。

等级（分值范围）	评价标准
优（100-81 分）	比赛中技术动作规范、协调，技战术运用优秀。
良（80-61 分）	比赛中技术动作规范、协调，技战术运用良好。
中（60-41 分）	比赛中技术动作规范、协调，技战术运用一般。
差（40-20 分）	比赛中技术动作规范、协调，技战术运用较差。

附件 1

单独乒乓球考生测试方法与标准

1. 适用情形：仅有 1 名考生
2. 测试分值、指标、方法
测试分值：满分 150 分。
测试指标：考生综合实战能力。
测试方法：与抽取的专家模拟比赛，依据比赛的实战综合能力进行评分。
3. 评分标准：

评价标准	分值范围
模拟比赛中技战术运用，实战综合能力优秀。	（150-121 分）
模拟比赛中技战术运用，实战综合能力良好。	（120-91 分）
模拟比赛中技战术运用，实战综合能力一般。	（90-61 分）
模拟比赛中技战术运用，实战综合能力较差。	（60-30 分）

跆拳道

一、测试指标与所占分值

类 别	专项素质	专项技术		
测试指标	800 米	双 飞	左右高位横踢	组合动作
分 值	30 分	30 分	45 分	45 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 800 米

(1) 测试方法：分组测试，每人限测一次，成绩精确到 0.01 秒。起跑姿势任选，可穿钉鞋。

(2) 评分标准：所得分数（表 2）按体重级别乘以相应系数（表 1），为 800 米测试最后成绩，最高为 30 分。

表 1 跆拳道体重分级系数

系数	性 别	
	男	女
1.0	80kg 以下（含）	60kg 以下（含）
1.1	80.1kg-90kg（含）	60.1kg-65kg（含）
1.2	90.1kg-100kg（含）	65.1kg-70kg（含）
1.3	100.1kg 以上（含）	70.1kg 以上（含）

表 2 800 米评分表

分值	成绩（分'秒"）	
	男	女
30	2' 24"	2' 46"
29.6	2' 25"	2' 47"
29.2	2' 26"	2' 48"
28.8	2' 27"	2' 49"
28.4	2' 28"	2' 50"
28	2' 29"	2' 51"
27.6	2' 30"	2' 52"
26.8	2' 32"	2' 54"
26.4	2' 33"	2' 55"
26	2' 34"	2' 56"
25.6	2' 35"	2' 57"
25.2	2' 36"	2' 58"
24.8	2' 37"	2' 59"
24.4	2' 38"	3' 00"

分值	成绩（分'秒"）	
	男	女
24	2' 39"	3' 01"
23.6	2' 40"	3' 02"
23.2	2' 41"	3' 03"
22.8	2' 42"	3' 04"
22.4	2' 43"	3' 05"
22	2' 44"	3' 06"
21.6	2' 45"	3' 07"
21.2	2' 46"	3' 08"
20.8	2' 47"	3' 09"
20.4	2' 48"	3' 10"
20	2' 49"	3' 11"
19.6	2' 50"	3' 12"
19.2	2' 51"	3' 13"
18.8	2' 52"	3' 14"

分值	成绩（分'秒"）	
	男	女
18.4	2' 53"	3' 15"
18	2' 54"	3' 16"
17.6	2' 55"	3' 17"
17.2	2' 56"	3' 18"
16.8	2' 57"	3' 19"
16.4	2' 58"	3' 20"
16	2' 59"	3' 21"
15.6	3' 00"	3' 22"
15.2	3' 01"	3' 23"
14.8	3' 02"	3' 24"
14.4	3' 03"	3' 25"
14	3' 04"	3' 26"
0	3' 04"后	3' 26"后

（二）专项技术

1. 双飞

（1）测试方法：考生使用双飞踢技术连续击打大沙包（脚靶），两脚不可同时着地，时间为 20 秒。准确、有力的、符合双飞踢技术标准的击打为有效击打。对考生在规定时间内完成有效击打的次数进行计数，无效击打不予计数。

（2）要求考生击打的高度为：以受测者的腰部为最低靶位高度。

（3）评分标准（表 3）

表 3 双飞评分表

分值	（成绩个）	分值	（成绩个）	分值	（成绩个）
30	男 66 女 62	24	男 60 女 56	18	男 54 女 50
29	男 65 女 61	23	男 59 女 55	17	男 53 女 49
28	男 64 女 60	22	男 58 女 54	16	男 52 女 48
27	男 63 女 59	21	男 57 女 53	0	男 < 52 女 < 48
26	男 62 女 58	20	男 56 女 52		
25	男 61 女 57	19	男 55 女 51		

2. 左右高位横踢

（1）测试方法：考生使用高横踢技术连续击打脚靶（左右腿交替进行），时间为 20 秒。每个技术动作须达到技术规范，方被视为有效。技术规范是指动作路线正确、步法灵活、动作连贯、速度快、力量足、有气势、击打准确及效果明显。考评员对考生在规定时间内完成有效技术的次数进行计数。

（2）靶位高度：以受测者的胸部为最低靶位高度。

（3）评分标准（表 4）

表 4 左右高位横踢评分表

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
45	男 35 女 33	34.5	男 28 女 26	24	男 21 女 19
43.5	男 34 女 32	33	男 27 女 25	22.5	男 20 女 18
42	男 33 女 31	31.5	男 26 女 24	21	男 19 女 17
40.5	男 32 女 30	30	男 25 女 23	19.5	男 18 女 16
39	男 31 女 29	28.5	男 24 女 22	18	男 17 女 15
37.5	男 30 女 28	27	男 23 女 21	16.5	男 16 女 14
36	男 29 女 27	25.5	男 22 女 20	0	男 < 16 女 < 14

3. 组合动作（护具靶技术）

（1）测试方法：一人穿戴护具，考生依次完成（均以左势准备姿势开始）：前腿跳下劈—后腿横踢—旋风踢、左右横踢—后踢、后腿横踢—后撤—旋风踢、前腿横踢—下劈—后踢、后撤步—后腿下劈击头—后旋踢击头五个组合动作，要求考生技术动作规范、协调，有节奏感，每组动作完成后再进行下一组的动作。

(2) 评分标准：考评员参照组合动作评分表（表 5），按照技术规格（速度、力量、协调、衔接转换、空间感），考生技术发挥的情况，动作完成情况进行独立评分。按 45 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 5 组合动作评分表

等级（分值范围）	评价标准
优（45-36 分）	技术正确、熟练、协调、规范；速度快；空间感强，击打力度强。
中（35-16 分）	技术基本正确、协调；动作完成质量基本较好；基本能完成规定动作。
差（16 分以下）	技术不正确；速度慢；空间感差；不能完成规定动作。

三、说明

1. 考生必须穿跆拳道道服进行测试。
2. 考评组提供跆拳道头盔、护胸，考生自备护裆、护齿、护臂和护腿。

武术套路

一、测试指标及所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
测试指标	立定跳远	正踢腿	腾空飞脚	拳术或器械任选一套
分值	20 分	25 分	25 分	80 分

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质

1.立定跳远

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

（2）评分标准（表 1、表 2）

表 1 立定跳远评分表（男）（单位：厘米）

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
20	300	16.4	282	12.8	264	9.2	246	6.6	233
19.8	299	16.2	281	12.6	263	9	245	6.4	232
19.6	298	16	280	12.4	262	8.8	244	6.2	231
19.4	297	15.8	279	12.2	261	8.6	243	6	230
19.2	296	15.6	278	12	260	8.4	242	5.8	229
19	295	15.4	277	11.8	259	8.2	241	5.6	228
18.8	294	15.2	276	11.6	258	8	240	5.4	227
18.6	293	15	275	11.4	257	7.8	239	5.2	226
18.4	292	14.8	274	11.2	256	7.6	238	5	225
18.2	291	14.6	273	11	255	7.4	237	4.8	224
18	290	14.4	272	10.8	254	7.2	236	4.6	223
17.8	289	14.2	271	10.6	253	7	235	4.4	222
17.6	288	14	270	10.4	252	6.8	234	4.2	221
17.4	287	13.8	269	10.2	251	6.6	233	4	220
17.2	286	13.6	268	10	250	7.4	237	0	<220
17	285	13.4	267	9.8	249	7.2	236		
16.8	284	13.2	266	9.6	248	7	235		
16.6	283	13	265	9.4	247	6.8	234		

表 2 立定跳远评分表（女）（单位：厘米）

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
20	240	16.6	223	13.2	206	9.8	189	6.4	172
19.8	239	16.4	222	13	205	9.6	188	6.2	171
19.6	238	16.2	221	12.8	204	9.4	187	6	170
19.4	237	16	220	12.6	203	9.2	186	5.8	169
19.2	236	15.8	219	12.4	202	9	185	5.6	168
19	235	15.6	218	12.2	201	8.8	184	5.4	167
18.8	234	15.4	217	12	200	8.6	183	5.2	166
18.6	233	15.2	216	11.8	199	8.4	182	5	165
18.4	232	15	215	11.6	198	8.2	181	4.8	164
18.2	231	14.8	214	11.4	197	8	180	4.6	163
18	230	14.6	213	11.2	196	7.8	179	4.4	162
17.8	229	14.4	212	11	195	7.6	178	4.2	161
17.6	228	14.2	211	10.8	194	7.4	177	4	160
17.4	227	14	210	10.6	193	7.2	176	0	< 160
17.2	226	13.8	209	10.4	192	7	175		
17	225	13.6	208	10.2	191	6.8	174		
16.8	224	13.4	207	10	190	6.6	173		

（二）专项技术

1. 正踢腿

（1）测试方法：身体正直，挺胸、收腹、立腰。踢腿时，摆动腿挺膝伸直，脚尖勾起绷落。收髋猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲。

（2）评分标准：考评员参照正踢腿评分表（表 3），独立对考生的技术完成情况进行评定。按 25 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 3 正踢腿评分表

等级（分值范围）	评价标准
优（25-22 分）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）都符合技术要求。
良（21.99-18 分）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合两点。
中（17.99-5 分）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合一点。
差（4.99 分以下）	凡摆动腿未挺膝伸直，或摆动腿挺膝伸直其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）均不符合。

2. 腾空飞脚

（1）测试方法：在空中，左腿屈膝收控于腹前；右腿在空中踢摆时，击响腿脚尖过肩；击响时，击掌、拍脚连续、准确、响亮；上体正直或微向前倾；落地时，起跳脚先着地。

(2) 评分标准：考评员参照腾空飞脚评分表（表 4），独立对考生的技术完成情况进行评定。按 25 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 4 腾空飞脚评分表

等级（分值范围）	评价标准
优（25-22 分）	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合三点技术要求。
良（21.99-18 分）	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合两点技术要求。
中（17.99-10 分）	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合一点技术要求。
差（9.99 分以下）	凡起跳脚未先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）均不符合技术要求。

（三）实战能力

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

规定拳种包括：长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳、戳脚等。

完成套路时间：

①太极拳及太极器械：2 分 30 秒—3 分钟；

②其它拳术及器械：不少于 1 分钟。

(2) 评分标准：考评员参照实战评分表（表 5），独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。按 80 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

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

表 5 武术套路实战能力评分表

等级（分值范围）	评价标准
优（80-70 分）	动作姿势规范、方法运用合理、技术熟练、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出
良（69.99-55 分）	动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出
中（54.99-30 分）	动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般
差（30 分以下）	动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练程、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出