

2012 年普通高等学校运动训练、民族传统体育专业 体育专项考试评分标准

国家体育总局科教司

目 录

说 明	1
田 径	2
游 泳	15
体 操	36
艺术体操	41
篮 球	45
排 球	48
沙滩排球	50
足 球	52
乒 乓 球	58
羽 毛 球	60
网 球	64
拳 击	66
举 重	73
击 剑	80
摔 跤	85
柔 道	88
跆拳道	92
武术套路	97
散 打	101
棒 球	105
垒 球	107
曲 棍 球	109
手 球	111
花样游泳	114
水 球	116
技 巧	122
蹦 床	124

射 击.....	129
射 箭.....	130
划 船.....	131
帆船帆板.....	134
蹼 泳.....	137
自 行 车.....	143
冰 壶.....	147
冰 球.....	149
花样滑冰.....	152
速度滑冰.....	154
短道速滑.....	157
高山滑雪.....	160
越野滑雪.....	161

普通高等学校运动训练、民族传统体育专业 体育专项测试方法与评分标准

说 明

1. 本标准采用百分制计分，体育专项测试成绩满分为 100 分。
2. 测试指标分为定量指标和定性指标。
3. 定量指标评分要求：各项目考试测量（计数、计时）人员不得少于三人，打分依据项目评分表，采用就低的原则，即未达到某一档次评分标准的，按低一档评分标准评分。考生定量指标成绩低于评分表最低值，计 0 分。
4. 定性指标评分要求：除冰雪项目外，定性指标均采用 10 分制打分，由不少于四名考评员独立打分，所打分数可保留小数点后一位。分数的计算方法为去掉一个最高分和一个最低分，取剩余分值的平均分（只保留小数点后一位）后，按照权重，乘以相应的系数即为该指标最后得分。
5. 标准中未列项目，由院校自行组织考试，考试办法和评分标准需报所属招生考试管理部门审批，并提前向考生公布。

田 径

一、测试指标与所占分值

类 别	实战能力
测 试 指 标	专项
分 值	100 分

二、测试方法与评分标准

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

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

3. 径赛项目测试，考生只要起跑犯规均将被取消该项目的考试资格。全能项目的径赛测试，对第一次起跑犯规的考生应给予警告，每单项比赛中只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格，之后一名或多名考生每次起跑犯规均将被取消该单项的比赛资格。

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

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

6. 跨栏采用的栏架高度和投掷项目所使用的器材重量，均以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 和表 1-2）。

表 1-1 测试采用的栏架高度

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

表 1-2 投掷项目测试所使用器材的重量

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

7. 评分标准（表 1-3~表 1-8）

表 1-3 男子径赛电计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	5000 米	110 米栏	400 米栏	10000 米竞走
100	10.88	21.92	49.35	1:51.57	3:51.9	14:35.0	14.68	53.89	43:35.0
99	10.89	21.94	49.40	1:52.15	3:52.5	14:36.0	14.69	53.94	43:40.0
98	10.90	21.96	49.45	1:52.73	3:53.1	14:37.0	14.70	53.99	43:45.0
97	10.91	21.98	49.50	1:53.32	3:53.7	14:38.0	14.71	54.04	43:50.0
96	10.92	22.00	49.55	1:53.91	3:54.3	14:39.0	14.72	54.09	43:55.0
95	10.93	22.02	49.60	1:54.50	3:54.9	14:40.0	14.73	54.14	44:00.0
94	10.95	22.08	49.73	1:54.83	3:55.6	14:43.5	14.78	54.37	44:11.0
93	10.97	22.14	49.86	1:55.16	3:56.3	14:47.0	14.83	54.60	44:22.0
92	10.99	22.20	49.99	1:55.49	3:57.0	14:50.5	14.88	54.83	44:33.0
91	11.01	22.26	50.12	1:55.82	3:57.7	14:54.0	14.93	55.06	44:44.0
90	11.03	22.33	50.25	1:56.15	3:58.4	14:57.5	14.98	55.29	44:55.0
89	11.06	22.40	50.39	1:56.48	3:59.2	15:01.0	15.04	55.52	45:06.0
88	11.09	22.47	50.53	1:56.81	4:00.0	15:04.5	15.10	55.75	45:17.0
87	11.12	22.54	50.67	1:57.14	4:00.8	15:08.0	15.15	55.98	45:28.0
86	11.15	22.61	50.81	1:57.48	4:01.6	15:11.6	15.20	56.22	45:40.0
85	11.18	22.68	50.95	1:57.82	4:02.4	15:15.2	15.26	56.46	45:52.0
84	11.21	22.75	51.09	1:58.16	4:03.2	15:18.8	15.32	56.70	46:04.0
83	11.24	22.82	51.23	1:58.50	4:04.0	15:22.4	15.38	56.94	46:16.0
82	11.27	22.89	51.37	1:58.84	4:04.8	15:26.0	15.44	57.18	46:28.0
81	11.30	22.96	51.51	1:59.18	4:05.6	15:29.6	15.50	57.42	46:40.0
80	11.34	23.04	51.65	1:59.52	4:06.4	15:33.2	15.56	57.66	46:52.0
79	11.38	23.12	51.79	1:59.86	4:07.2	15:36.8	15.62	57.90	47:04.0
78	11.42	23.20	51.94	2:00.20	4:08.0	15:40.4	15.68	58.14	47:16.0
77	11.46	23.28	52.09	2:00.54	4:08.8	15:44.1	15.75	58.39	47:29.0
76	11.50	23.36	52.24	2:00.88	4:09.6	15:47.8	15.82	58.64	47:42.0
75	11.54	23.44	52.39	2:01.22	4:10.5	15:51.5	15.89	58.89	47:55.0
74	11.58	23.52	52.54	2:01.56	4:11.4	15:55.2	15.96	59.14	48:08.0
73	11.62	23.60	52.69	2:01.90	4:12.3	15:58.9	16.03	59.39	48:21.0
72	11.66	23.68	52.84	2:02.24	4:13.2	16:02.6	16.10	59.64	48:34.0
71	11.70	23.76	52.99	2:02.58	4:14.1	16:06.3	16.17	59.89	48:47.0

续表 1-3 男子径赛电计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	5000 米	110 米栏	400 米栏	10000 米竞走
70	11.74	23.84	53.14	2:03.00	4:15.0	16:10.0	16.24	1:00.1	49:00.0
69	11.77	23.89	53.25	2:03.42	4:15.8	16:12.0	16.30	1:00.4	49:09.0
68	11.80	23.94	53.36	2:03.85	4:16.6	16:14.0	16.36	1:00.7	49:18.0
67	11.83	23.99	53.47	2:04.28	4:17.5	16:16.0	16.42	1:00.9	49:27.0
66	11.86	24.04	53.58	2:04.71	4:18.3	16:18.0	16.48	1:01.2	49:36.0
65	11.89	24.09	53.69	2:05.14	4:19.1	16:20.0	16.54	1:01.4	49:45.0
64	11.92	24.15	53.80	2:05.56	4:19.9	16:22.0	16.60	1:01.7	49:54.0
63	11.95	24.21	53.91	2:05.98	4:20.8	16:24.0	16.66	1:02.0	50:03.0
62	11.98	24.27	54.02	2:06.41	4:21.6	16:26.0	16.72	1:02.2	50:12.0
61	12.01	24.33	54.13	2:06.84	4:22.4	16:28.0	16.78	1:02.5	50:21.0
60	12.04	24.39	54.24	2:07.27	4:23.3	16:30.0	16.84	1:02.7	50:30.0
59	12.07	24.45	54.35	2:07.70	4:24.1	16:33.0	16.90	1:03.0	50:40.0
58	12.10	24.51	54.46	2:08.13	4:24.9	16:36.0	16.96	1:03.3	50:50.0
57	12.13	24.57	54.57	2:08.56	4:25.7	16:39.0	17.02	1:03.5	51:00.0
56	12.16	24.63	54.69	2:08.99	4:26.6	16:42.0	17.08	1:03.8	51:10.0
55	12.19	24.69	54.81	2:09.42	4:27.4	16:45.0	17.14	1:04.0	51:20.0
54	12.22	24.76	54.93	2:09.85	4:28.2	16:48.0	17.20	1:04.3	51:30.0
53	12.25	24.83	55.05	2:10.28	4:29.1	16:51.0	17.26	1:04.6	51:40.0
52	12.28	24.90	55.17	2:10.72	4:29.9	16:54.0	17.32	1:04.9	51:50.0
51	12.31	24.97	55.29	2:11.16	4:30.8	16:57.0	17.38	1:05.1	52:00.0
50	12.34	25.04	55.41	2:11.60	4:31.6	17:00.0	17.44	1:05.4	52:10.0
49	12.37	25.11	55.53	2:12.04	4:32.4	17:04.0	17.50	1:05.7	52:21.0
48	12.40	25.18	55.65	2:12.48	4:33.3	17:08.0	17.56	1:05.9	52:32.0
47	12.43	25.25	55.77	2:12.92	4:34.1	17:12.0	17.62	1:06.2	52:43.0
46	12.46	25.32	55.89	2:13.36	4:35.0	17:16.0	17.68	1:06.5	52:54.0
45	12.49	25.39	56.01	2:13.80	4:35.8	17:20.0	17.74	1:06.7	53:05.0
44	12.52	25.46	56.13	2:14.24	4:36.6	17:24.0	17.80	1:07.0	53:16.0
43	12.55	25.53	56.25	2:14.68	4:37.5	17:28.0	17.86	1:07.3	53:27.0
42	12.58	25.60	56.38	2:15.12	4:38.3	17:32.0	17.92	1:07.6	53:38.0
41	12.61	25.67	56.51	2:15.56	4:39.2	17:36.0	17.98	1:07.9	53:49.0
40	12.64	25.74	56.64	2:16.00	4:40.0	17:40.0	18.24	1:08.1	54:00.0

表 1-4 男子径赛手计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	110 米栏	400 米栏
100	10.64	21.68	49.21	14.44	53.75
99	10.65	21.70	49.26	14.45	53.80
98	10.66	21.72	49.31	14.46	53.85
97	10.67	21.74	49.36	14.47	53.90
96	10.68	21.76	49.41	14.48	53.95
95	10.69	21.78	49.46	14.49	54.00
94	10.71	21.84	49.59	14.54	54.23
93	10.73	21.90	49.72	14.59	54.46
92	10.75	21.96	49.85	14.64	54.69
91	10.77	22.02	49.98	14.69	54.92
90	10.79	22.09	50.11	14.74	55.15
89	10.82	22.16	50.25	14.80	55.38
88	10.85	22.23	50.39	14.86	55.61
87	10.88	22.30	50.53	14.91	55.84
86	10.91	22.37	50.67	14.96	56.08
85	10.94	22.44	50.81	15.02	56.32
84	10.97	22.51	50.95	15.08	56.56
83	11.00	22.58	51.09	15.14	56.80
82	11.03	22.65	51.23	15.20	57.04
81	11.06	22.72	51.37	15.26	57.28
80	11.10	22.80	51.51	15.32	57.52
79	11.14	22.88	51.65	15.38	57.76
78	11.18	22.96	51.80	15.44	58.00
77	11.22	23.04	51.95	15.51	58.25
76	11.26	23.12	52.10	15.58	58.50
75	11.30	23.20	52.25	15.65	58.75
74	11.34	23.28	52.40	15.72	59.00
73	11.38	23.36	52.55	15.79	59.25
72	11.42	23.44	52.70	15.86	59.50
71	11.46	23.52	52.85	15.93	59.75
70	11.50	23.60	53.00	16.00	1:00.00

续表 1-4 男子径赛手计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	110 米栏	400 米栏
69	11.53	23.65	53.11	16.06	1:00.26
68	11.56	23.70	53.22	16.12	1:00.56
67	11.59	23.75	53.33	16.18	1:00.76
66	11.62	23.80	53.44	16.24	1:01.06
65	11.65	23.85	53.55	16.30	1:01.26
64	11.68	23.91	53.66	16.36	1:01.56
63	11.71	23.97	53.77	16.42	1:01.86
62	11.74	24.03	53.88	16.48	1:02.06
61	11.77	24.09	53.99	16.54	1:02.36
60	11.80	24.15	54.10	16.60	1:02.56
59	11.83	24.21	54.21	16.66	1:02.86
58	11.86	24.27	54.32	16.72	1:03.16
57	11.89	24.33	54.43	16.78	1:03.36
56	11.92	24.39	54.55	16.84	1:03.66
55	11.95	24.45	54.67	16.90	1:03.86
54	11.98	24.52	54.79	16.96	1:04.16
53	12.01	24.59	54.91	17.02	1:04.46
52	12.04	24.66	55.03	17.08	1:04.76
51	12.07	24.73	55.15	17.14	1:04.96
50	12.10	24.80	55.27	17.20	1:05.26
49	12.13	24.87	55.39	17.26	1:05.56
48	12.16	24.94	55.51	17.32	1:05.76
47	12.19	25.01	55.63	17.38	1:06.06
46	12.22	25.08	55.75	17.44	1:06.36
45	12.25	25.15	55.87	17.50	1:06.56
44	12.28	25.22	55.99	17.56	1:06.86
43	12.31	25.29	56.11	17.62	1:07.16
42	12.34	25.36	56.24	17.68	1:07.46
41	12.37	25.43	56.37	17.74	1:07.76
40	12.40	25.50	56.50	18.00	1:08.00

表 1-5 男子田赛评分表

单位：米

分值	跳高	撑竿 跳高	跳远	三级 跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能
100	2.05	4.90	7.40	15.65	16.50	51.10	67.60	58.50	2455
99	2.04	4.88	7.38	15.59	16.44	50.80	67.30	58.20	2450
98	2.03	4.86	7.36	15.53	16.38	50.50	67.00	57.90	2445
97	2.02	4.84	7.34	15.47	16.32	50.20	66.70	57.60	2440
96	2.01	4.82	7.32	15.41	16.26	49.90	66.40	57.30	2435
95	2.00	4.80	7.30	15.35	16.20	49.60	66.10	57.00	2430
94	1.99	4.78	7.28	15.29	16.06	49.15	65.60	56.65	2410
93	1.98	4.76	7.26	15.23	15.92	48.70	65.10	56.30	2390
92	\	4.74	7.24	15.17	15.78	48.25	64.60	55.95	2370
91	1.97	4.72	7.22	15.11	15.64	47.79	64.10	55.60	2350
90	1.96	4.70	7.20	15.05	15.50	47.33	63.60	55.25	2330
89	\	4.68	7.18	14.99	15.36	46.87	63.10	54.90	2310
88	1.95	4.65	7.15	14.93	15.22	46.41	62.60	54.55	2290
87	1.94	4.62	7.12	14.87	15.08	45.95	62.10	54.20	2270
86	\	4.59	7.09	14.80	14.94	45.49	61.60	53.84	2250
85	1.93	4.56	7.06	14.73	14.80	45.03	61.00	53.48	2230
84	1.92	4.53	7.03	14.66	14.66	44.57	60.40	53.12	2210
83	\	4.50	7.00	14.59	14.51	44.11	59.80	52.76	2190
82	1.91	4.47	6.97	14.52	14.36	43.64	59.20	52.40	2160
81	\	4.44	6.94	14.45	14.21	43.17	58.60	52.04	2130
80	1.90	4.40	6.90	14.38	14.06	42.70	58.00	51.68	2100
79	\	4.36	6.86	14.31	13.91	42.23	57.40	51.32	2070
78	1.89	4.32	6.82	14.24	13.76	41.76	56.70	50.96	2040
77	1.88	4.28	6.78	14.16	13.61	41.29	56.00	50.59	2010
76	\	4.24	6.74	14.08	13.46	40.82	55.30	50.22	1980
75	1.87	4.20	6.70	14.00	13.30	40.35	54.60	49.85	1950
74	1.86	4.16	6.66	13.92	13.14	39.88	53.90	49.48	1920
73	\	4.12	6.62	13.84	12.98	39.41	53.20	49.11	1890
72	1.85	4.08	6.58	13.76	12.82	38.94	52.50	48.74	1860
71	1.84	4.04	6.54	13.68	12.66	38.47	51.80	48.37	1830
70	1.83	4.00	6.50	13.60	12.50	38.00	51.00	48.00	1800

续表 1-5 男子田赛评分表

单位：米

分值	跳高	撑竿 跳高	跳远	三级 跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能
69	1.82	3.99	6.48	13.56	12.45	37.80	50.60	47.70	1770
68	1.81	3.98	6.46	13.52	12.40	37.60	50.20	47.40	1740
67	\	3.97	6.44	13.48	12.35	37.40	49.80	47.10	1710
66	1.80	3.96	6.42	13.44	12.30	37.20	49.40	46.80	1680
65	1.79	3.95	6.40	13.40	12.25	37.00	49.00	46.50	1650
64	\	3.94	6.38	13.36	12.20	36.80	48.60	46.20	1620
63	1.78	3.93	6.36	13.32	12.15	36.60	48.20	45.90	1590
62	1.77	3.92	6.34	13.28	12.10	36.40	47.80	45.60	1560
61	1.76	3.91	6.32	13.24	12.05	36.20	47.40	45.30	1530
60	1.75	3.90	6.30	13.20	12.00	36.00	47.00	45.00	1500
59	\	3.89	6.27	13.15	11.90	35.70	46.50	44.60	1470
58	1.74	3.88	6.24	13.10	11.80	35.40	46.00	44.20	1440
57	1.73	3.87	6.21	13.05	11.70	35.10	45.50	43.80	1410
56	1.72	3.86	6.18	13.00	11.60	34.80	45.00	43.40	1380
55	1.71	3.85	6.15	12.95	11.50	34.50	44.50	43.00	1350
54	1.70	3.83	6.12	12.90	11.40	34.20	44.00	42.60	1320
53	1.69	3.81	6.09	12.85	11.30	33.90	43.50	42.20	1290
52	1.68	3.79	6.06	12.80	11.20	33.60	43.00	41.80	1260
51	1.67	3.77	6.03	12.75	11.10	33.30	42.50	41.40	1230
50	1.66	3.75	6.00	12.70	11.00	33.00	42.00	41.00	1200
49	\	3.73	5.96	12.64	10.85	32.60	41.40	40.50	1170
48	1.65	3.71	5.92	12.58	10.70	32.20	40.80	40.00	1140
47	1.64	3.69	5.88	12.52	10.55	31.80	40.20	39.50	1110
46	\	3.67	5.84	12.46	10.40	31.40	39.60	39.00	1080
45	1.63	3.65	5.80	12.40	10.25	31.00	39.00	38.50	1050
44	1.62	3.62	5.76	12.34	10.10	30.60	38.40	38.00	1020
43	\	3.59	5.72	12.28	9.95	30.20	37.80	37.50	990
42	\	3.56	5.68	12.22	9.80	29.80	37.20	37.00	960
41	1.61	3.53	5.64	12.16	9.65	29.40	36.60	36.50	930
40	1.60	3.50	5.60	12.10	9.50	29.00	36.00	36.00	900

表 1-6 女子径赛电计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	3000 米	100 米栏	400 米栏	5000 米竞走
100	12.28	25.32	56.55	2:10.30	4:26.0	9:42.5	14.28	1:00.00	24:30.0
99	12.29	25.34	56.70	2:10.80	4:27.0	9:44.0	14.29	1:00.20	24:35.0
98	12.30	25.36	56.85	2:11.30	4:28.0	9:45.5	14.30	1:00.40	24:40.0
97	12.31	25.38	57.00	2:11.80	4:29.0	9:47.0	14.31	1:00.60	24:45.0
96	12.32	25.40	57.15	2:12.30	4:30.0	9:48.5	14.32	1:00.80	24:50.0
95	12.33	25.42	57.30	2:12.80	4:31.0	9:50.0	14.33	1:01.00	24:55.0
94	12.35	25.48	57.52	2:13.30	4:32.3	9:52.7	14.38	1:01.20	25:01.1
93	12.37	25.54	57.74	2:13.80	4:33.7	9:55.4	14.43	1:01.40	25:07.2
92	12.39	25.60	57.96	2:14.40	4:35.0	9:58.1	14.48	1:01.60	25:13.3
91	12.41	25.66	58.18	2:14.90	4:36.4	10:00.8	14.53	1:01.80	25:19.4
90	12.43	25.72	58.41	2:15.40	4:37.7	10:03.5	14.58	1:02.00	25:25.5
89	12.45	25.79	58.64	2:15.90	4:39.1	10:06.2	14.63	1:02.20	25:31.6
88	12.47	25.86	58.87	2:16.40	4:40.4	10:08.9	14.68	1:02.40	25:37.7
87	12.49	25.93	59.10	2:17.00	4:41.8	10:11.6	14.73	1:02.60	25:43.8
86	12.51	26.00	59.33	2:17.50	4:43.2	10:14.4	14.78	1:02.80	25:50.0
85	12.53	26.07	59.56	2:18.00	4:44.5	10:17.2	14.83	1:03.00	25:56.2
84	12.56	26.14	59.79	2:18.50	4:45.9	10:20.0	14.88	1:03.30	26:02.4
83	12.59	26.21	1:00.0	2:19.10	4:47.2	10:22.8	14.93	1:03.60	26:08.6
82	12.62	26.28	1:00.3	2:19.60	4:48.6	10:25.6	14.98	1:03.90	26:14.8
81	12.65	26.36	1:00.5	2:20.10	4:50.0	10:28.4	15.04	1:04.20	26:21.0
80	12.68	26.44	1:00.7	2:20.70	4:51.3	10:31.2	15.10	1:04.50	26:27.2
79	12.71	26.52	1:01.0	2:21.20	4:52.7	10:34.0	15.16	1:04.85	26:33.4
78	12.74	26.60	1:01.2	2:21.70	4:54.0	10:36.8	15.22	1:05.20	26:39.6
77	12.77	26.68	1:01.5	2:22.20	4:55.4	10:39.7	15.28	1:05.55	26:45.9
76	12.8	26.76	1:01.7	2:22.80	4:56.8	10:42.6	15.34	1:05.90	26:52.2
75	12.84	26.84	1:01.9	2:23.30	4:58.1	10:45.5	15.40	1:06.25	26:58.5
74	12.88	26.92	1:02.2	2:23.80	4:59.5	10:48.4	15.46	1:06.60	27:04.8
73	12.92	27.00	1:02.4	2:24.40	5:00.9	10:51.3	15.53	1:06.95	27:11.1
72	12.96	27.08	1:02.7	2:24.90	5:02.3	10:54.2	15.60	1:07.30	27:17.4
71	13.00	27.16	1:02.9	2:25.50	5:03.6	10:57.1	15.67	1:07.65	27:23.7
70	13.04	27.24	1:03.1	2:26.00	5:05.0	11:00.0	15.74	1:08.00	27:30.0

续表 1-6 女子径赛电计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	3000 米	100 米栏	400 米栏	5000 米竞走
69	13.06	27.30	1:03.3	2:26.30	5:05.8	11:01.0	15.78	1:08.27	27:34:0
68	13.09	27.36	1:03.5	2:26.60	5:06.7	11:02.0	15.82	1:08.53	27:38:0
67	13.12	27.42	1:03.6	2:26.90	5:07.5	11:03.0	15.86	1:08.80	27:42:0
66	13.15	27.48	1:03.8	2:27.20	5:08.3	11:04.0	15.90	1:09.07	27:46:0
65	13.18	27.54	1:03.9	2:27.50	5:09.1	11:05.0	15.94	1:09.33	27:50:0
64	13.21	27.6	1:04.1	2:27.80	5:10.0	11:06.0	15.98	1:09.60	27:54:0
63	13.24	27.66	1:04.3	2:28.10	5:10.8	11:07.0	16.02	1:09.87	27:58:0
62	13.27	27.72	1:04.4	2:28.40	5:11.6	11:08.0	16.06	1:10.13	28:02:0
61	13.30	27.78	1:04.6	2:29.00	5:12.5	11:09.0	16.10	1:10.40	28:06:0
60	13.33	27.84	1:04.7	2:29.40	5:13.3	11:10.0	16.14	1:10.67	28:10:0
59	13.36	27.90	1:04.9	2:29.80	5:14.1	11:12.0	16.19	1:10.93	28:15:0
58	13.39	27.96	1:05.1	2:30.20	5:15.0	11:14.0	16.24	1:11.20	28:20:0
57	13.42	28.02	1:05.2	2:30.60	5:15.8	11:16.0	16.29	1:11.47	28:25:0
56	13.45	28.08	1:05.4	2:31.00	5:16.6	11:18.0	16.34	1:11.73	28:30:0
55	13.48	28.14	1:05.5	2:31.40	5:17.4	11:20.0	16.39	1:12.00	28:35:0
54	13.51	28.21	1:05.7	2:31.80	5:18.3	11:22.0	16.44	1:12.27	28:40:0
53	13.54	28.28	1:05.9	2:32.20	5:19.1	11:24.0	16.49	1:12.53	28:45:0
52	13.57	28.35	1:06.1	2:32.60	5:19.9	11:26.0	16.54	1:12.80	28:50:0
51	13.60	28.42	1:06.2	2:33.00	5:20.8	11:28.0	16.59	1:13.07	28:55:0
50	13.64	28.49	1:06.4	2:33.40	5:21.6	11:30.0	16.64	1:13.33	29:00:0
49	13.68	28.56	1:06.6	2:33.86	5:22.4	11:33.0	16.70	1:13.60	29:06:0
48	13.72	28.63	1:06.7	2:34.32	5:23.3	11:36.0	16.76	1:13.87	29:12:0
47	13.76	28.70	1:06.9	2:34.78	5:24.1	11:39.0	16.82	1:14.13	29:18:0
46	13.80	28.77	1:07.1	2:35.24	5:25.0	11:42.0	16.88	1:14.40	29:24:0
45	13.84	28.84	1:07.2	2:35.70	5:25.8	11:45.0	16.94	1:14.67	29:30:0
44	13.88	28.92	1:07.4	2:36.16	5:26.6	11:48.0	17.00	1:14.93	29:36:0
43	13.92	29.00	1:07.6	2:36.62	5:27.5	11:51.0	17.06	1:15.20	29:42:0
42	13.96	29.08	1:07.8	2:37.08	5:28.3	11:54.0	17.12	1:15.47	29:48:0
41	14.00	29.16	1:08.0	2:37.54	5:29.2	11:57.0	17.18	1:15.73	29:54:0
40	14.04	29.24	1:08.1	2:38.00	5:30.0	12:00.0	17.24	1:16.00	30:00:0

表 1-7 女子径赛手计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	100 米栏	400 米栏
100	12.04	25.08	56.41	14.04	59.86
99	12.05	25.10	56.56	14.05	1:00.06
98	12.06	25.12	56.71	14.06	1:00.26
97	12.07	25.14	56.86	14.07	1:00.46
96	12.08	25.16	57.01	14.08	1:00.66
95	12.09	25.18	57.16	14.09	1:00.86
94	12.11	25.24	57.38	14.14	1:01.06
93	12.13	25.30	57.60	14.19	1:01.26
92	12.15	25.36	57.82	14.24	1:01.46
91	12.17	25.42	58.04	14.29	1:01.66
90	12.19	25.48	58.27	14.34	1:01.86
89	12.21	25.55	58.50	14.39	1:02.06
88	12.23	25.62	58.73	14.44	1:02.26
87	12.25	25.69	58.96	14.49	1:02.46
86	12.27	25.76	59.19	14.54	1:02.66
85	12.29	25.83	59.42	14.59	1:02.86
84	12.32	25.90	59.65	14.64	1:03.16
83	12.35	25.97	59.86	14.69	1:03.46
82	12.38	26.04	1:00.16	14.74	1:03.76
81	12.41	26.12	1:00.36	14.80	1:04.06
80	12.44	26.20	1:00.56	14.86	1:04.36
79	12.47	26.28	1:00.86	14.92	1:04.66
78	12.50	26.36	1:01.06	14.98	1:05.01
77	12.53	26.44	1:01.36	15.04	1:05.36
76	12.56	26.52	1:01.56	15.10	1:05.71
75	12.60	26.60	1:01.76	15.16	1:06.06
74	12.64	26.68	1:02.06	15.22	1:06.41
73	12.68	26.76	1:02.26	15.29	1:06.76
72	12.72	26.84	1:02.56	15.36	1:07.11
71	12.76	26.92	1:02.76	15.43	1:07.46
70	12.80	27.00	1:03.00	15.50	1:07.00

续表 1-7 女子径赛手计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	100 米栏	400 米栏
69	12.82	27.06	1:03.17	15.54	1:07.27
68	12.85	27.12	1:03.33	15.58	1:07.53
67	12.88	27.18	1:03.50	15.62	1:07.80
66	12.91	27.24	1:03.67	15.66	1:08.07
65	12.94	27.30	1:03.83	15.70	1:08.33
64	12.97	27.36	1:04.00	15.74	1:08.60
63	13.00	27.42	1:04.17	15.78	1:08.87
62	13.03	27.48	1:04.33	15.82	1:09.13
61	13.06	27.54	1:04.50	15.86	1:09.40
60	13.09	27.60	1:04.67	15.90	1:09.67
59	13.12	27.66	1:04.83	15.95	1:09.93
58	13.15	27.72	1:05.00	16.00	1:10.20
57	13.18	27.78	1:05.17	16.05	1:10.47
56	13.21	27.84	1:05.33	16.10	1:10.73
55	13.24	27.90	1:05.50	16.15	1:11.00
54	13.27	27.97	1:05.67	16.20	1:11.27
53	13.30	28.04	1:05.83	16.25	1:11.53
52	13.33	28.11	1:06.00	16.30	1:11.80
51	13.36	28.18	1:06.17	16.35	1:12.07
50	13.40	28.25	1:06.33	16.40	1:12.33
49	13.44	28.32	1:06.50	16.46	1:12.60
48	13.48	28.39	1:06.67	16.52	1:12.87
47	13.52	28.46	1:06.83	16.58	1:13.13
46	13.56	28.53	1:07.00	16.64	1:13.40
45	13.60	28.60	1:07.17	16.70	1:13.67
44	13.64	28.68	1:07.33	16.76	1:13.93
43	13.68	28.76	1:07.50	16.82	1:14.20
42	13.72	28.84	1:07.67	16.88	1:14.47
41	13.76	28.92	1:07.83	16.94	1:14.73
40	13.80	29.00	1:08.00	17.00	1:15.00

表 1-8 女子田赛评分表

单位：米

分值	跳高	撑竿跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能
100	1.80	3.65	5.95	12.75	15.80	53.00	53.50	55.00	2615
99	1.79	3.64	5.93	12.70	15.70	52.60	53.20	54.60	2610
98	1.78	3.63	5.91	12.65	15.60	52.20	52.90	54.20	2605
97	1.77	3.62	5.89	12.60	15.50	51.80	52.60	53.80	2600
96	1.76	3.61	5.87	12.55	15.40	51.40	52.30	53.40	2595
95	1.75	3.60	5.85	12.50	15.30	51.00	52.00	53.00	2590
94	1.74	3.59	5.83	12.45	15.20	50.53	51.45	52.49	2570
93	1.73	3.58	5.81	12.40	15.10	50.06	50.90	51.98	2550
92	\	3.57	5.79	12.35	15.00	49.59	50.35	51.47	2530
91	1.72	3.55	5.77	12.30	14.90	49.12	49.80	50.96	2510
90	1.71	3.53	5.75	12.25	14.80	48.65	49.25	50.45	2490
89	1.70	3.51	5.73	12.20	14.69	48.18	48.70	49.94	2470
88	\	3.49	5.71	12.15	14.58	47.71	48.15	49.43	2450
87	1.69	3.47	5.69	12.10	14.47	47.24	47.60	48.92	2430
86	1.68	3.45	5.67	12.04	14.36	46.76	47.04	48.40	2410
85	\	3.43	5.65	11.98	14.25	46.28	46.48	47.88	2390
84	1.67	3.41	5.63	11.92	14.14	45.80	45.92	47.36	2370
83	1.66	3.39	5.61	11.86	14.03	45.32	45.36	46.84	2350
82	\	3.36	5.59	11.80	13.92	44.84	44.80	46.32	2330
81	1.65	3.33	5.56	11.74	13.81	44.36	44.24	45.80	2310
80	1.64	3.30	5.53	11.68	13.70	43.88	43.68	45.28	2290
79	\	3.27	5.50	11.62	13.58	43.40	43.12	44.76	2270
78	1.63	3.24	5.47	11.56	13.46	42.92	42.56	44.24	2250
77	1.62	3.21	5.44	11.49	13.34	42.43	41.99	43.71	2230
76	1.61	3.18	5.41	11.42	13.22	41.94	41.42	43.18	2205
75	1.60	3.15	5.38	11.35	13.10	41.45	40.85	42.65	2180
74	1.59	3.12	5.35	11.28	12.98	40.96	40.28	42.12	2155
73	\	3.09	5.32	11.21	12.86	40.47	39.71	41.59	2130
72	1.58	3.06	5.28	11.14	12.74	39.98	39.14	41.06	2105
71	1.57	3.03	5.24	11.07	12.62	39.49	38.57	40.53	2080
70	1.56	3.00	5.20	11.00	12.50	39.00	38.00	40.00	2055

续表 1-8 女子田赛评分表

单位：米

分值	跳高	撑竿 跳高	跳远	三级 跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能
69	\	2.99	5.19	10.96	12.43	38.74	37.74	39.74	2030
68	1.55	2.98	5.18	10.92	12.36	38.48	37.48	39.48	2005
67	\	2.97	5.17	10.88	12.29	38.22	37.22	39.22	1990
66	1.54	2.96	5.16	10.84	12.22	37.96	36.96	38.96	1975
65	\	2.95	5.15	10.79	12.15	37.70	36.70	38.70	1960
64	1.53	2.94	5.13	10.74	12.07	37.44	36.44	38.44	1945
63	\	2.93	5.11	10.69	11.99	37.18	36.18	38.18	1930
62	1.52	2.92	5.09	10.64	11.91	36.92	35.92	37.92	1915
61	\	2.91	5.07	10.59	11.83	36.66	35.66	37.66	1900
60	1.51	2.90	5.05	10.54	11.75	36.40	35.40	37.40	1885
59	\	2.88	5.03	10.49	11.67	36.14	35.14	37.14	1870
58	1.50	2.86	5.01	10.44	11.59	35.88	34.88	36.88	1855
57	\	2.84	4.99	10.39	11.51	35.62	34.62	36.62	1840
56	1.49	2.82	4.97	10.34	11.43	35.36	34.36	36.36	1825
55	\	2.80	4.95	10.29	11.35	35.10	34.10	36.10	1810
54	1.48	2.78	4.92	10.24	11.26	34.83	33.83	35.83	1795
53	\	2.76	4.89	10.18	11.17	34.56	33.56	35.56	1780
52	1.47	2.74	4.86	10.12	11.08	34.29	33.29	35.29	1765
51	\	2.72	4.83	10.06	10.99	34.02	33.02	35.02	1750
50	1.46	2.70	4.80	10.00	10.90	33.75	32.75	34.75	1735
49	\	2.67	4.77	9.94	10.81	33.48	32.48	34.48	1720
48	1.45	2.64	4.74	9.88	10.72	33.21	32.21	34.21	1705
47	\	2.61	4.71	9.82	10.63	32.94	31.94	33.94	1690
46	1.44	2.58	4.68	9.76	10.54	32.67	31.67	33.67	1675
45	\	2.55	4.65	9.70	10.45	32.40	31.40	33.40	1660
44	1.43	2.52	4.62	9.64	10.36	32.12	31.12	33.12	1645
43	\	2.49	4.59	9.58	10.27	31.84	30.84	32.84	1630
42	1.42	2.46	4.56	9.52	10.18	31.56	30.56	32.56	1615
41	1.41	2.43	4.53	9.46	10.09	31.28	30.28	32.28	1600
40	1.40	2.40	4.50	9.40	10.00	31.00	30.00	32.00	1585

游 泳

一、测试指标与所占分值

类 别	实战能力
测 试 指 标	专项
分 值	100 分

二、测试方法与评分标准

1. 凡报考游泳专项的考生只能在自由泳（50 米、100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米），仰泳（50 米、100 米、200 米），蛙泳（50 米、100 米、200 米），蝶泳（50 米、100 米、200 米），混合泳（200 米、400 米）中选择一个项目进行考试。

2. 测试采用一次性决赛，测试时每道应有三名考评员计时，以三名考评员所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

3. 所有项目均按当年度最新的《游泳竞赛规则》中的办法执行。执行此标准池长要求为 50 米（25 米池无效），误差范围为+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。

4. 评分标准（表 2-1~表 2-6）

表 2-1 男子自由泳评分表

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
100.00	23.28	51.50	1:51.55	3:58.60	8:24.00	16:00.30
99.50	23.34	51.70	1:52.12	3:59.72	8:25.90	16:04.29
99.00	23.40	51.90	1:52.69	4:00.84	8:27.80	16:08.27
98.50	23.46	52.10	1:53.27	4:01.96	8:29.70	16:12.26
98.00	23.52	52.30	1:53.84	4:03.08	8:31.60	16:16.24
97.50	23.59	52.50	1:54.41	4:04.20	8:33.50	16:20.23
97.00	23.65	52.70	1:54.99	4:05.32	8:35.40	16:24.21
96.50	23.71	52.90	1:55.56	4:06.44	8:37.30	16:28.20
96.00	23.77	53.10	1:56.13	4:07.56	8:39.20	16:32.18
95.50	23.83	53.30	1:56.70	4:08.68	8:41.10	16:36.17
95.00	23.89	53.50	1:57.28	4:09.80	8:43.00	16:40.15
94.50	23.95	53.70	1:57.85	4:10.92	8:44.90	16:44.14
94.00	24.01	53.90	1:58.42	4:12.04	8:46.80	16:48.12
93.50	24.07	54.10	1:58.99	4:13.16	8:48.70	16:52.11
93.00	24.13	54.30	1:59.57	4:14.28	8:50.60	16:56.09
92.50	24.20	54.50	2:00.14	4:15.40	8:52.50	17:00.08
92.00	24.26	54.70	2:00.71	4:16.52	8:54.40	17:04.06
91.50	24.32	54.90	2:01.28	4:17.64	8:56.30	17:08.05

续表 2-1 男子自由泳评分表

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
91.00	24.38	55.10	2:01.86	4:18.76	8:58.20	17:12.03
90.50	24.44	55.30	2:02.43	4:19.88	9:00.10	17:16.02
90.00	24.50	55.50	2:03.00	4:21.00	9:02.00	17:20.00
89.50	24.58	55.74	2:03.50	4:22.12	9:04.25	17:24.37
89.00	24.65	55.98	2:04.00	4:23.25	9:06.50	17:28.75
88.50	24.73	56.21	2:04.50	4:24.37	9:08.75	17:33.12
88.00	24.80	56.45	2:05.00	4:25.50	9:11.00	17:37.50
87.50	24.88	56.69	2:05.50	4:26.62	9:13.25	17:41.88
87.00	24.95	56.93	2:06.00	4:27.75	9:15.50	17:46.25
86.50	25.03	57.16	2:06.50	4:28.87	9:17.75	17:50.63
86.00	25.10	57.40	2:07.00	4:30.00	9:20.00	17:55.00
85.50	25.18	57.64	2:07.50	4:31.12	9:22.25	17:59.38
85.00	25.25	57.88	2:08.00	4:32.25	9:24.50	18:03.75
84.50	25.33	58.11	2:08.50	4:33.37	9:26.75	18:08.13
84.00	25.40	58.35	2:09.00	4:34.50	9:29.00	18:12.50
83.50	25.48	58.59	2:09.50	4:35.62	9:31.25	18:16.88
83.00	25.55	58.83	2:10.00	4:36.75	9:33.50	18:21.25
82.50	25.63	59.06	2:10.50	4:37.87	9:35.75	18:25.63
82.00	25.70	59.30	2:11.00	4:39.00	9:38.00	18:30.00
81.50	25.78	59.54	2:11.50	4:40.12	9:40.25	18:34.38
81.00	25.85	59.78	2:12.00	4:41.25	9:42.50	18:38.75
80.50	25.93	1:00.01	2:12.50	4:42.37	9:44.75	18:43.13
80.00	26.00	1:00.25	2:13.00	4:43.50	9:47.00	18:47.50
79.50	26.08	1:00.49	2:13.50	4:44.62	9:49.25	18:51.88
79.00	26.15	1:00.73	2:14.00	4:45.75	9:51.50	18:56.25
78.50	26.23	1:00.96	2:14.50	4:46.87	9:53.75	19:00.63
78.00	26.30	1:01.20	2:15.00	4:48.00	9:56.00	19:05.00
77.50	26.38	1:01.44	2:15.50	4:49.12	9:58.25	19:09.38
77.00	26.45	1:01.68	2:16.00	4:50.25	10:00.50	19:13.75
76.50	26.53	1:01.91	2:16.50	4:51.37	10:02.75	19:18.13
76.00	26.60	1:02.15	2:17.00	4:52.50	10:05.00	19:22.50
75.50	26.68	1:02.39	2:17.50	4:53.62	10:07.25	19:26.88
75.00	26.75	1:02.63	2:18.00	4:54.75	10:09.50	19:31.25
74.50	26.83	1:02.86	2:18.50	4:55.87	10:11.75	19:35.63
74.00	26.90	1:03.10	2:19.00	4:57.00	10:14.00	19:40.00
73.50	26.98	1:03.34	2:19.50	4:58.12	10:16.25	19:44.38
73.00	27.05	1:03.58	2:20.00	4:59.25	10:18.50	19:48.75
72.50	27.13	1:03.81	2:20.50	5:00.37	10:20.75	19:53.13

续表 2-1 男子自由泳评分表

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
72.00	27.20	1:04.05	2:21.00	5:01.50	10:23.00	19:57.50
71.50	27.28	1:04.29	2:21.50	5:02.62	10:25.25	20:01.88
71.00	27.35	1:04.53	2:22.00	5:03.75	10:27.50	20:06.25
70.50	27.43	1:04.76	2:22.50	5:04.87	10:29.75	20:10.63
70.00	27.50	1:05.00	2:23.00	5:06.00	10:32.00	20:15.00
69.50	27.62	1:05.28	2:23.55	5:07.17	10:34.67	20:19.50
69.00	27.73	1:05.57	2:24.10	5:08.33	10:37.33	20:24.00
68.50	27.85	1:05.85	2:24.65	5:09.50	10:40.00	20:28.50
68.00	27.97	1:06.13	2:25.20	5:10.67	10:42.67	20:33.00
67.50	28.08	1:06.42	2:25.75	5:11.83	10:45.33	20:37.50
67.00	28.20	1:06.70	2:26.30	5:13.00	10:48.00	20:42.00
66.50	28.32	1:06.98	2:26.85	5:14.17	10:50.67	20:46.50
66.00	28.43	1:07.27	2:27.40	5:15.33	10:53.33	20:51.00
65.50	28.55	1:07.55	2:27.95	5:16.50	10:56.00	20:55.50
65.00	28.67	1:07.83	2:28.50	5:17.67	10:58.67	21:00.00
64.50	28.78	1:08.12	2:29.05	5:18.83	11:01.33	21:04.50
64.00	28.90	1:08.40	2:29.60	5:20.00	11:04.00	21:09.00
63.50	29.02	1:08.68	2:30.15	5:21.17	11:06.67	21:13.50
63.00	29.13	1:08.97	2:30.70	5:22.33	11:09.33	21:18.00
62.50	29.25	1:09.25	2:31.25	5:23.50	11:12.00	21:22.50
62.00	29.37	1:09.53	2:31.80	5:24.67	11:14.67	21:27.00
61.50	29.48	1:09.82	2:32.35	5:25.83	11:17.33	21:31.50
61.00	29.60	1:10.10	2:32.90	5:27.00	11:20.00	21:36.00
60.50	29.72	1:10.38	2:33.45	5:28.17	11:22.67	21:40.50
60.00	29.83	1:10.67	2:34.00	5:29.33	11:25.33	21:45.00
59.50	29.95	1:10.95	2:34.55	5:30.50	11:28.00	21:49.50
59.00	30.07	1:11.23	2:35.10	5:31.67	11:30.67	21:54.00
58.50	30.18	1:11.52	2:35.65	5:32.83	11:33.33	21:58.50
58.00	30.30	1:11.80	2:36.20	5:34.00	11:36.00	22:03.00
57.50	30.42	1:12.08	2:36.75	5:35.17	11:38.67	22:07.50
57.00	30.53	1:12.37	2:37.30	5:36.33	11:41.33	22:12.00
56.50	30.65	1:12.65	2:37.85	5:37.50	11:44.00	22:16.50
56.00	30.77	1:12.93	2:38.40	5:38.67	11:46.67	22:21.00
55.50	30.88	1:13.22	2:38.95	5:39.83	11:49.33	22:25.50
55.00	31.00	1:13.50	2:39.50	5:41.00	11:52.00	22:30.00
54.50	31.12	1:13.78	2:40.05	5:42.17	11:54.67	22:34.50
54.00	31.23	1:14.07	2:40.60	5:43.33	11:57.33	22:39.00
53.50	31.35	1:14.35	2:41.15	5:44.50	12:00.00	22:43.50

续表 2-1 男子自由泳评分表

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
53.00	31.47	1:14.63	2:41.70	5:45.67	12:02.67	22:48.00
52.50	31.58	1:14.92	2:42.25	5:46.83	12:05.33	22:52.50
52.00	31.70	1:15.20	2:42.80	5:48.00	12:08.00	22:57.00
51.50	31.82	1:15.48	2:43.35	5:49.17	12:10.67	23:01.50
51.00	31.93	1:15.77	2:43.90	5:50.33	12:13.33	23:06.00
50.50	32.05	1:16.05	2:44.45	5:51.50	12:16.00	23:10.50
50.00	32.17	1:16.33	2:45.00	5:52.67	12:18.67	23:15.00
49.50	32.28	1:16.62	2:45.55	5:53.83	12:21.33	23:19.50
49.00	32.40	1:16.90	2:46.10	5:55.00	12:24.00	23:24.00
48.50	32.52	1:17.18	2:46.65	5:56.17	12:26.67	23:28.50
48.00	32.63	1:17.47	2:47.20	5:57.33	12:29.33	23:33.00
47.50	32.75	1:17.75	2:47.75	5:58.50	12:32.00	23:37.50
47.00	32.87	1:18.03	2:48.30	5:59.67	12:34.67	23:42.00
46.50	32.98	1:18.32	2:48.85	6:00.83	12:37.33	23:46.50
46.00	33.10	1:18.60	2:49.40	6:02.00	12:40.00	23:51.00
45.50	33.22	1:18.88	2:49.95	6:03.17	12:42.67	23:55.50
45.00	33.33	1:19.17	2:50.50	6:04.33	12:45.33	24:00.00
44.50	33.45	1:19.45	2:51.05	6:05.50	12:48.00	24:04.50
44.00	33.57	1:19.73	2:51.60	6:06.67	12:50.67	24:09.00
43.50	33.68	1:20.02	2:52.15	6:07.83	12:53.33	24:13.50
43.00	33.80	1:20.30	2:52.70	6:09.00	12:56.00	24:18.00
42.50	33.92	1:20.58	2:53.25	6:10.17	12:58.67	24:22.50
42.00	34.03	1:20.87	2:53.80	6:11.33	13:01.33	24:27.00
41.50	34.15	1:21.15	2:54.35	6:12.50	13:04.00	24:31.50
41.00	34.27	1:21.43	2:54.90	6:13.67	13:06.67	24:36.00
40.50	34.38	1:21.72	2:55.45	6:14.83	13:09.33	24:40.50
40.00	34.50	1:22.00	2:56.00	6:16.00	13:12.00	24:45.00

表 2-2 男子仰泳、蛙泳评分表

分值	50米仰	100米仰	200米仰	50米蛙	100米蛙	200米蛙
100.00	27.43	58.45	2:06.45	28.75	1:03.80	2:21.90
99.50	27.58	58.73	2:07.03	28.94	1:04.16	2:22.55
99.00	27.74	59.01	2:07.61	29.13	1:04.52	2:23.21
98.50	27.89	59.28	2:08.18	29.31	1:04.88	2:23.86
98.00	28.04	59.56	2:08.76	29.50	1:05.24	2:24.52
97.50	28.20	59.84	2:09.34	29.69	1:05.60	2:25.18

续表 2-2 男子仰泳、蛙泳评分表

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
97.00	28.35	1:00.12	2:09.92	29.88	1:05.96	2:25.83
96.50	28.50	1:00.39	2:10.49	30.06	1:06.32	2:26.49
96.00	28.66	1:00.67	2:11.07	30.25	1:06.68	2:27.14
95.50	28.81	1:00.95	2:11.65	30.44	1:07.04	2:27.80
95.00	28.97	1:01.23	2:12.22	30.63	1:07.40	2:28.45
94.50	29.12	1:01.50	2:12.80	30.81	1:07.76	2:29.11
94.00	29.27	1:01.78	2:13.38	31.00	1:08.12	2:29.76
93.50	29.43	1:02.06	2:13.96	31.19	1:08.48	2:30.42
93.00	29.58	1:02.34	2:14.53	31.38	1:08.84	2:31.07
92.50	29.73	1:02.61	2:15.11	31.56	1:09.20	2:31.73
92.00	29.89	1:02.89	2:15.69	31.75	1:09.56	2:32.38
91.50	30.04	1:03.17	2:16.27	31.94	1:09.92	2:33.03
91.00	30.19	1:03.45	2:16.84	32.13	1:10.28	2:33.69
90.50	30.35	1:03.72	2:17.42	32.31	1:10.64	2:34.35
90.00	30.50	1:04.00	2:18.00	32.50	1:11.00	2:35.00
89.50	30.63	1:04.25	2:18.58	32.61	1:11.23	2:35.47
89.00	30.75	1:04.50	2:19.15	32.73	1:11.45	2:35.95
88.50	30.88	1:04.75	2:19.72	32.84	1:11.68	2:36.43
88.00	31.00	1:05.00	2:20.30	32.95	1:11.90	2:36.90
87.50	31.13	1:05.25	2:20.87	33.06	1:12.13	2:37.38
87.00	31.25	1:05.50	2:21.45	33.18	1:12.35	2:37.85
86.50	31.38	1:05.75	2:22.02	33.29	1:12.58	2:38.32
86.00	31.50	1:06.00	2:22.60	33.40	1:12.80	2:38.80
85.50	31.63	1:06.25	2:23.18	33.51	1:13.03	2:39.28
85.00	31.75	1:06.50	2:23.75	33.63	1:13.25	2:39.75
84.50	31.88	1:06.75	2:24.32	33.74	1:13.48	2:40.23
84.00	32.00	1:07.00	2:24.90	33.85	1:13.70	2:40.70
83.50	32.13	1:07.25	2:25.48	33.96	1:13.93	2:41.18
83.00	32.25	1:07.50	2:26.05	34.08	1:14.15	2:41.65
82.50	32.38	1:07.75	2:26.62	34.19	1:14.38	2:42.13
82.00	32.50	1:08.00	2:27.20	34.30	1:14.60	2:42.60
81.50	32.63	1:08.25	2:27.78	34.41	1:14.83	2:43.08
81.00	32.75	1:08.50	2:28.35	34.52	1:15.05	2:43.55
80.50	32.88	1:08.75	2:28.93	34.64	1:15.28	2:44.03
80.00	33.00	1:09.00	2:29.50	34.75	1:15.50	2:44.50
79.50	33.13	1:09.25	2:30.08	34.86	1:15.73	2:44.98
79.00	33.25	1:09.50	2:30.65	34.97	1:15.95	2:45.45

续表 2-2 男子仰泳、蛙泳评分表

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
78.50	33.38	1:09.75	2:31.23	35.09	1:16.18	2:45.93
78.00	33.50	1:10.00	2:31.80	35.20	1:16.40	2:46.40
77.50	33.63	1:10.25	2:32.38	35.31	1:16.63	2:46.88
77.00	33.75	1:10.50	2:32.95	35.42	1:16.85	2:47.35
76.50	33.88	1:10.75	2:33.53	35.54	1:17.07	2:47.83
76.00	34.00	1:11.00	2:34.10	35.65	1:17.30	2:48.30
75.50	34.13	1:11.25	2:34.68	35.76	1:17.52	2:48.78
75.00	34.25	1:11.50	2:35.25	35.87	1:17.75	2:49.25
74.50	34.38	1:11.75	2:35.83	35.99	1:17.97	2:49.73
74.00	34.50	1:12.00	2:36.40	36.10	1:18.20	2:50.20
73.50	34.63	1:12.25	2:36.98	36.21	1:18.42	2:50.68
73.00	34.75	1:12.50	2:37.55	36.32	1:18.65	2:51.15
72.50	34.88	1:12.75	2:38.13	36.44	1:18.87	2:51.63
72.00	35.00	1:13.00	2:38.70	36.55	1:19.10	2:52.10
71.50	35.13	1:13.25	2:39.28	36.66	1:19.32	2:52.58
71.00	35.25	1:13.50	2:39.85	36.77	1:19.55	2:53.05
70.50	35.38	1:13.75	2:40.43	36.89	1:19.77	2:53.53
70.00	35.50	1:14.00	2:41.00	37.00	1:20.00	2:54.00
69.50	35.63	1:14.27	2:41.58	37.12	1:20.23	2:54.48
69.00	35.75	1:14.53	2:42.17	37.23	1:20.47	2:54.97
68.50	35.88	1:14.80	2:42.75	37.35	1:20.70	2:55.45
68.00	36.00	1:15.07	2:43.33	37.47	1:20.93	2:55.93
67.50	36.13	1:15.33	2:43.92	37.58	1:21.17	2:56.42
67.00	36.25	1:15.60	2:44.50	37.70	1:21.40	2:56.90
66.50	36.38	1:15.87	2:45.08	37.82	1:21.63	2:57.38
66.00	36.50	1:16.13	2:45.67	37.93	1:21.87	2:57.87
65.50	36.63	1:16.40	2:46.25	38.05	1:22.10	2:58.35
65.00	36.75	1:16.67	2:46.83	38.17	1:22.33	2:58.83
64.50	36.88	1:16.93	2:47.42	38.28	1:22.57	2:59.32
64.00	37.00	1:17.20	2:48.00	38.40	1:22.80	2:59.80
63.50	37.13	1:17.47	2:48.58	38.52	1:23.03	3:00.28
63.00	37.25	1:17.73	2:49.17	38.63	1:23.27	3:00.77
62.50	37.38	1:18.00	2:49.75	38.75	1:23.50	3:01.25
62.00	37.50	1:18.27	2:50.33	38.87	1:23.73	3:01.73
61.50	37.63	1:18.53	2:50.92	38.98	1:23.97	3:02.22
61.00	37.75	1:18.80	2:51.50	39.10	1:24.20	3:02.70

续表 2-2 男子仰泳、蛙泳评分表

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
60.50	37.88	1:19.07	2:52.08	39.22	1:24.43	3:03.18
60.00	38.00	1:19.33	2:52.67	39.33	1:24.67	3:03.67
59.50	38.13	1:19.60	2:53.25	39.45	1:24.90	3:04.15
59.00	38.25	1:19.87	2:53.83	39.57	1:25.13	3:04.63
58.50	38.38	1:20.13	2:54.42	39.68	1:25.37	3:05.12
58.00	38.50	1:20.40	2:55.00	39.80	1:25.60	3:05.60
57.50	38.63	1:20.67	2:55.58	39.92	1:25.83	3:06.08
57.00	38.75	1:20.93	2:56.17	40.03	1:26.07	3:06.57
56.50	38.88	1:21.20	2:56.75	40.15	1:26.30	3:07.05
56.00	39.00	1:21.47	2:57.33	40.27	1:26.53	3:07.53
55.50	39.13	1:21.73	2:57.92	40.38	1:26.77	3:08.02
55.00	39.25	1:22.00	2:58.50	40.50	1:27.00	3:08.50
54.50	39.38	1:22.27	2:59.08	40.62	1:27.23	3:08.98
54.00	39.50	1:22.53	2:59.67	40.73	1:27.47	3:09.47
53.50	39.63	1:22.80	3:00.25	40.85	1:27.70	3:09.95
53.00	39.75	1:23.07	3:00.83	40.97	1:27.93	3:10.43
52.50	39.88	1:23.33	3:01.42	41.08	1:28.17	3:10.92
52.00	40.00	1:23.60	3:02.00	41.20	1:28.40	3:11.40
51.50	40.13	1:23.87	3:02.58	41.32	1:28.63	3:11.88
51.00	40.25	1:24.13	3:03.17	41.43	1:28.87	3:12.37
50.50	40.38	1:24.40	3:03.75	41.55	1:29.10	3:12.85
50.00	40.50	1:24.67	3:04.33	41.67	1:29.33	3:13.33
49.50	40.63	1:24.93	3:04.92	41.78	1:29.57	3:13.82
49.00	40.75	1:25.20	3:05.50	41.90	1:29.80	3:14.30
48.50	40.88	1:25.47	3:06.08	42.02	1:30.03	3:14.78
48.00	41.00	1:25.73	3:06.67	42.13	1:30.27	3:15.27
47.50	41.13	1:26.00	3:07.25	42.25	1:30.50	3:15.75
47.00	41.25	1:26.27	3:07.83	42.37	1:30.73	3:16.23
46.50	41.38	1:26.53	3:08.42	42.48	1:30.97	3:16.72
46.00	41.50	1:26.80	3:09.00	42.60	1:31.20	3:17.20
45.50	41.63	1:27.07	3:09.58	42.72	1:31.43	3:17.68
45.00	41.75	1:27.33	3:10.17	42.83	1:31.67	3:18.17
44.50	41.88	1:27.60	3:10.75	42.95	1:31.90	3:18.65
44.00	42.00	1:27.87	3:11.33	43.07	1:32.13	3:19.13
43.50	42.13	1:28.13	3:11.92	43.18	1:32.37	3:19.62
43.00	42.25	1:28.40	3:12.50	43.30	1:32.60	3:20.10

续表 2-2 男子仰泳、蛙泳评分表

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
42.50	42.38	1:28.67	3:13.08	43.42	1:32.83	3:20.58
42.00	42.50	1:28.93	3:13.67	43.53	1:33.07	3:21.07
41.50	42.63	1:29.20	3:14.25	43.65	1:33.30	3:21.55
41.00	42.75	1:29.47	3:14.83	43.77	1:33.53	3:22.03
40.50	42.88	1:29.73	3:15.42	43.88	1:33.77	3:22.52
40.00	43.00	1:30.00	3:16.00	44.00	1:34.00	3:23.00

表 2-3 男子蝶泳、混合泳评分表

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
100.00	24.89	55.45	2:02.70	2:08.20	4:31.20
99.50	25.00	55.68	2:03.27	2:08.74	4:32.55
99.00	25.10	55.91	2:03.83	2:09.28	4:33.91
98.50	25.21	56.13	2:04.39	2:09.82	4:35.26
98.00	25.31	56.36	2:04.96	2:10.36	4:36.62
97.50	25.42	56.59	2:05.52	2:10.90	4:37.97
97.00	25.52	56.82	2:06.09	2:11.44	4:39.33
96.50	25.63	57.04	2:06.65	2:11.98	4:40.68
96.00	25.73	57.27	2:07.22	2:12.52	4:42.04
95.50	25.84	57.50	2:07.78	2:13.06	4:43.39
95.00	25.95	57.73	2:08.35	2:13.60	4:44.75
94.50	26.05	57.95	2:08.91	2:14.14	4:46.10
94.00	26.16	58.18	2:09.48	2:14.68	4:47.46
93.50	26.26	58.41	2:10.04	2:15.22	4:48.81
93.00	26.37	58.64	2:10.61	2:15.76	4:50.17
92.50	26.47	58.86	2:11.17	2:16.30	4:51.52
92.00	26.58	59.09	2:11.74	2:16.84	4:52.88
91.50	26.68	59.32	2:12.30	2:17.38	4:54.23
91.00	26.79	59.55	2:12.87	2:17.92	4:55.59
90.50	26.89	59.77	2:13.43	2:18.46	4:56.94
90.00	27.00	1:00.00	2:14.00	2:19.00	4:58.30
89.50	27.14	1:00.28	2:14.60	2:19.53	4:59.12
89.00	27.28	1:00.55	2:15.20	2:20.05	4:59.93
88.50	27.41	1:00.83	2:15.80	2:20.58	5:00.75
88.00	27.55	1:01.10	2:16.40	2:21.10	5:01.57
87.50	27.69	1:01.38	2:17.00	2:21.63	5:02.39

续表 2-3 男子蝶泳、混合泳评分表

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
87.00	27.83	1:01.65	2:17.60	2:22.15	5:03.20
86.50	27.96	1:01.93	2:18.20	2:22.68	5:04.02
86.00	28.10	1:02.20	2:18.80	2:23.20	5:04.84
85.50	28.24	1:02.48	2:19.40	2:23.73	5:05.66
85.00	28.38	1:02.75	2:20.00	2:24.25	5:06.47
84.50	28.51	1:03.03	2:20.60	2:24.78	5:07.29
84.00	28.65	1:03.30	2:21.20	2:25.30	5:08.11
83.50	28.79	1:03.58	2:21.80	2:25.83	5:08.93
83.00	28.93	1:03.85	2:22.40	2:26.35	5:09.74
82.50	29.06	1:04.13	2:23.00	2:26.88	5:10.56
82.00	29.20	1:04.40	2:23.60	2:27.40	5:11.38
81.50	29.34	1:04.68	2:24.20	2:27.93	5:12.20
81.00	29.48	1:04.95	2:24.80	2:28.45	5:13.01
80.50	29.61	1:05.23	2:25.40	2:28.98	5:13.83
80.00	29.75	1:05.50	2:26.00	2:29.50	5:14.65
79.50	29.89	1:05.78	2:26.60	2:30.03	5:15.47
79.00	30.03	1:06.05	2:27.20	2:30.55	5:16.28
78.50	30.16	1:06.33	2:27.80	2:31.08	5:17.10
78.00	30.30	1:06.60	2:28.40	2:31.60	5:17.92
77.50	30.44	1:06.88	2:29.00	2:32.13	5:18.74
77.00	30.58	1:07.15	2:29.60	2:32.65	5:19.55
76.50	30.71	1:07.43	2:30.20	2:33.18	5:20.37
76.00	30.85	1:07.70	2:30.80	2:33.70	5:21.19
75.50	30.99	1:07.98	2:31.40	2:34.23	5:22.01
75.00	31.13	1:08.25	2:32.00	2:34.75	5:22.82
74.50	31.26	1:08.53	2:32.60	2:35.28	5:23.64
74.00	31.40	1:08.80	2:33.20	2:35.80	5:24.46
73.50	31.54	1:09.08	2:33.80	2:36.33	5:25.28
73.00	31.68	1:09.35	2:34.40	2:36.85	5:26.09
72.50	31.81	1:09.63	2:35.00	2:37.38	5:26.91
72.00	31.95	1:09.90	2:35.60	2:37.90	5:27.73
71.50	32.09	1:10.18	2:36.20	2:38.43	5:28.55
71.00	32.23	1:10.45	2:36.80	2:38.95	5:29.36
70.50	32.36	1:10.73	2:37.40	2:39.48	5:30.18
70.00	32.50	1:11.00	2:38.00	2:40.00	5:31.00
69.50	32.65	1:11.30	2:38.67	2:40.58	5:32.32
69.00	32.80	1:11.60	2:39.33	2:41.17	5:33.63

续表 2-3 男子蝶泳、混合泳评分表

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
68.50	32.95	1:11.90	2:40.00	2:41.75	5:34.95
68.00	33.10	1:12.20	2:40.67	2:42.33	5:36.27
67.50	33.25	1:12.50	2:41.33	2:42.92	5:37.58
67.00	33.40	1:12.80	2:42.00	2:43.50	5:38.90
66.50	33.55	1:13.10	2:42.67	2:44.08	5:40.22
66.00	33.70	1:13.40	2:43.33	2:44.67	5:41.53
65.50	33.85	1:13.70	2:44.00	2:45.25	5:42.85
65.00	34.00	1:14.00	2:44.67	2:45.83	5:44.17
64.50	34.15	1:14.30	2:45.33	2:46.42	5:45.48
64.00	34.30	1:14.60	2:46.00	2:47.00	5:46.80
63.50	34.45	1:14.90	2:46.67	2:47.58	5:48.12
63.00	34.60	1:15.20	2:47.33	2:48.17	5:49.43
62.50	34.75	1:15.50	2:48.00	2:48.75	5:50.75
62.00	34.90	1:15.80	2:48.67	2:49.33	5:52.07
61.50	35.05	1:16.10	2:49.33	2:49.92	5:53.38
61.00	35.20	1:16.40	2:50.00	2:50.50	5:54.70
60.50	35.35	1:16.70	2:50.67	2:51.08	5:56.02
60.00	35.50	1:17.00	2:51.33	2:51.67	5:57.33
59.50	35.65	1:17.30	2:52.00	2:52.25	5:58.65
59.00	35.80	1:17.60	2:52.67	2:52.83	5:59.97
58.50	35.95	1:17.90	2:53.33	2:53.42	6:01.28
58.00	36.10	1:18.20	2:54.00	2:54.00	6:02.60
57.50	36.25	1:18.50	2:54.67	2:54.58	6:03.92
57.00	36.40	1:18.80	2:55.33	2:55.17	6:05.23
56.50	36.55	1:19.10	2:56.00	2:55.75	6:06.55
56.00	36.70	1:19.40	2:56.67	2:56.33	6:07.87
55.50	36.85	1:19.70	2:57.33	2:56.92	6:09.18
55.00	37.00	1:20.00	2:58.00	2:57.50	6:10.50
54.50	37.15	1:20.30	2:58.67	2:58.08	6:11.82
54.00	37.30	1:20.60	2:59.33	2:58.67	6:13.13
53.50	37.45	1:20.90	3:00.00	2:59.25	6:14.45
53.00	37.60	1:21.20	3:00.67	2:59.83	6:15.77
52.50	37.75	1:21.50	3:01.33	3:00.42	6:17.08
52.00	37.90	1:21.80	3:02.00	3:01.00	6:18.40
51.50	38.05	1:22.10	3:02.67	3:01.58	6:19.72
51.00	38.20	1:22.40	3:03.33	3:02.17	6:21.03
50.50	38.35	1:22.70	3:04.00	3:02.75	6:22.35

续表 2-3 男子蝶泳、混合泳评分表

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
49.50	38.65	1:23.30	3:05.33	3:03.92	6:24.98
49.00	38.80	1:23.60	3:06.00	3:04.50	6:26.30
48.50	38.95	1:23.90	3:06.67	3:05.08	6:27.62
48.00	39.10	1:24.20	3:07.33	3:05.67	6:28.93
47.50	39.25	1:24.50	3:08.00	3:06.25	6:30.25
47.00	39.40	1:24.80	3:08.67	3:06.83	6:31.57
46.50	39.55	1:25.10	3:09.33	3:07.42	6:32.88
46.00	39.70	1:25.40	3:10.00	3:08.00	6:34.20
45.50	39.85	1:25.70	3:10.67	3:08.58	6:35.52
45.00	40.00	1:26.00	3:11.33	3:09.17	6:36.83
44.50	40.15	1:26.30	3:12.00	3:09.75	6:38.15
44.00	40.30	1:26.60	3:12.67	3:10.33	6:39.47
43.50	40.45	1:26.90	3:13.33	3:10.92	6:40.78
43.00	40.60	1:27.20	3:14.00	3:11.50	6:42.10
42.50	40.75	1:27.50	3:14.67	3:12.08	6:43.42
42.00	40.90	1:27.80	3:15.33	3:12.67	6:44.73
41.50	41.05	1:28.10	3:16.00	3:13.25	6:46.05
41.00	41.20	1:28.40	3:16.67	3:13.83	6:47.37
40.50	41.35	1:28.70	3:17.33	3:14.42	6:48.68
40.00	41.50	1:29.00	3:18.00	3:15.00	6:50.00

表 2-4 女子自由泳评分表

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
100.00	25.85	56.30	2:01.20	4:15.80	8:53.40	17:14.00
99.50	25.92	56.61	2:01.89	4:17.21	8:55.83	17:18.05
99.00	25.99	56.92	2:02.58	4:18.62	8:58.26	17:22.10
98.50	26.05	57.23	2:03.27	4:20.03	9:00.69	17:26.15
98.00	26.12	57.54	2:03.96	4:21.44	9:03.12	17:30.20
97.50	26.19	57.85	2:04.65	4:22.85	9:05.55	17:34.25
97.00	26.26	58.16	2:05.34	4:24.26	9:07.98	17:38.30
96.50	26.32	58.47	2:06.03	4:25.67	9:10.41	17:42.35
96.00	26.39	58.78	2:06.72	4:27.08	9:12.84	17:46.40
95.50	26.46	59.09	2:07.41	4:28.49	9:15.27	17:50.45
95.00	26.53	59.40	2:08.10	4:29.90	9:17.70	17:54.50
94.50	26.59	59.71	2:08.79	4:31.31	9:20.13	17:58.55
94.00	26.66	1:00.02	2:09.48	4:32.72	9:22.56	18:02.60
93.50	26.73	1:00.33	2:10.17	4:34.13	9:24.99	18:06.65

续表 2-4 女子自由泳评分表

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
93.00	26.80	1:00.64	2:10.86	4:35.54	9:27.42	18:10.70
92.50	26.86	1:00.95	2:11.55	4:36.95	9:29.85	18:14.75
92.00	26.93	1:01.26	2:12.24	4:38.36	9:32.28	18:18.80
91.50	27.00	1:01.57	2:12.93	4:39.77	9:34.71	18:22.85
91.00	27.07	1:01.88	2:13.62	4:41.18	9:37.14	18:26.90
90.50	27.13	1:02.19	2:14.31	4:42.59	9:39.57	18:30.95
90.00	27.20	1:02.50	2:15.00	4:44.00	9:42.00	18:35.00
89.50	27.31	1:02.76	2:15.60	4:45.55	9:45.50	18:42.75
89.00	27.42	1:03.02	2:16.20	4:47.10	9:49.00	18:50.50
88.50	27.52	1:03.29	2:16.80	4:48.65	9:52.50	18:58.25
88.00	27.63	1:03.55	2:17.40	4:50.20	9:56.00	19:06.00
87.50	27.74	1:03.81	2:18.00	4:51.75	9:59.50	19:13.75
87.00	27.85	1:04.07	2:18.60	4:53.30	10:03.00	19:21.50
86.50	27.95	1:04.34	2:19.20	4:54.85	10:06.50	19:29.25
86.00	28.06	1:04.60	2:19.80	4:56.40	10:10.00	19:37.00
85.50	28.17	1:04.86	2:20.40	4:57.95	10:13.50	19:44.75
85.00	28.28	1:05.12	2:21.00	4:59.50	10:17.00	19:52.50
84.50	28.38	1:05.39	2:21.60	5:01.05	10:20.50	20:00.25
84.00	28.49	1:05.65	2:22.20	5:02.60	10:24.00	20:08.00
83.50	28.60	1:05.91	2:22.80	5:04.15	10:27.50	20:15.75
83.00	28.71	1:06.17	2:23.40	5:05.70	10:31.00	20:23.50
82.50	28.81	1:06.44	2:24.00	5:07.25	10:34.50	20:31.25
82.00	28.92	1:06.70	2:24.60	5:08.80	10:38.00	20:39.00
81.50	29.03	1:06.96	2:25.20	5:10.35	10:41.50	20:46.75
81.00	29.14	1:07.22	2:25.80	5:11.90	10:45.00	20:54.50
80.50	29.24	1:07.49	2:26.40	5:13.45	10:48.50	21:02.25
80.00	29.35	1:07.75	2:27.00	5:15.00	10:52.00	21:10.00
79.50	29.46	1:08.01	2:27.60	5:16.55	10:55.50	21:17.75
79.00	29.57	1:08.27	2:28.20	5:18.10	10:59.00	21:25.50
78.50	29.67	1:08.54	2:28.80	5:19.65	11:02.50	21:33.25
78.00	29.78	1:08.80	2:29.40	5:21.20	11:06.00	21:41.00
77.50	29.89	1:09.06	2:30.00	5:22.75	11:09.50	21:48.75
77.00	30.00	1:09.32	2:30.60	5:24.30	11:13.00	21:56.50
76.50	30.10	1:09.59	2:31.20	5:25.85	11:16.50	22:04.25
76.00	30.21	1:09.85	2:31.80	5:27.40	11:20.00	22:12.00
75.50	30.32	1:10.11	2:32.40	5:28.95	11:23.50	22:19.75
75.00	30.43	1:10.37	2:33.00	5:30.50	11:27.00	22:27.50
74.50	30.53	1:10.64	2:33.60	5:32.05	11:30.50	22:35.25
74.00	30.64	1:10.90	2:34.20	5:33.60	11:34.00	22:43.00

续表 2-4 女子自由泳评分表

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
73.50	30.75	1:11.16	2:34.80	5:35.15	11:37.50	22:50.75
73.00	30.86	1:11.42	2:35.40	5:36.70	11:41.00	22:58.50
72.50	30.96	1:11.69	2:36.00	5:38.25	11:44.50	23:06.25
72.00	31.07	1:11.95	2:36.60	5:39.80	11:48.00	23:14.00
71.50	31.18	1:12.21	2:37.20	5:41.35	11:51.50	23:21.75
71.00	31.29	1:12.47	2:37.80	5:42.90	11:55.00	23:29.50
70.50	31.39	1:12.74	2:38.40	5:44.45	11:58.50	23:37.25
70.00	31.50	1:13.00	2:39.00	5:46.00	12:02.00	23:45.00
69.50	31.62	1:13.35	2:39.73	5:47.33	12:05.00	23:49.00
69.00	31.73	1:13.70	2:40.47	5:48.67	12:08.00	23:53.00
68.50	31.85	1:14.05	2:41.20	5:50.00	12:11.00	23:57.00
68.00	31.97	1:14.40	2:41.93	5:51.33	12:14.00	24:01.00
67.50	32.08	1:14.75	2:42.67	5:52.67	12:17.00	24:05.00
67.00	32.20	1:15.10	2:43.40	5:54.00	12:20.00	24:09.00
66.50	32.32	1:15.45	2:44.13	5:55.33	12:23.00	24:13.00
66.00	32.43	1:15.80	2:44.87	5:56.67	12:26.00	24:17.00
65.50	32.55	1:16.15	2:45.60	5:58.00	12:29.00	24:21.00
65.00	32.67	1:16.50	2:46.33	5:59.33	12:32.00	24:25.00
64.50	32.78	1:16.85	2:47.07	6:00.67	12:35.00	24:29.00
64.00	32.90	1:17.20	2:47.80	6:02.00	12:38.00	24:33.00
63.50	33.02	1:17.55	2:48.53	6:03.33	12:41.00	24:37.00
63.00	33.13	1:17.90	2:49.27	6:04.67	12:44.00	24:41.00
62.50	33.25	1:18.25	2:50.00	6:06.00	12:47.00	24:45.00
62.00	33.37	1:18.60	2:50.73	6:07.33	12:50.00	24:49.00
61.50	33.48	1:18.95	2:51.47	6:08.67	12:53.00	24:53.00
61.00	33.60	1:19.30	2:52.20	6:10.00	12:56.00	24:57.00
60.50	33.72	1:19.65	2:52.93	6:11.33	12:59.00	25:01.00
60.00	33.83	1:20.00	2:53.67	6:12.67	13:02.00	25:05.00
59.50	33.95	1:20.35	2:54.40	6:14.00	13:05.00	25:09.00
59.00	34.07	1:20.70	2:55.13	6:15.33	13:08.00	25:13.00
58.50	34.18	1:21.05	2:55.87	6:16.67	13:11.00	25:17.00
58.00	34.30	1:21.40	2:56.60	6:18.00	13:14.00	25:21.00
57.50	34.42	1:21.75	2:57.33	6:19.33	13:17.00	25:25.00
57.00	34.53	1:22.10	2:58.07	6:20.67	13:20.00	25:29.00
56.50	34.65	1:22.45	2:58.80	6:22.00	13:23.00	25:33.00
56.00	34.77	1:22.80	2:59.53	6:23.33	13:26.00	25:37.00
55.50	34.88	1:23.15	3:00.27	6:24.67	13:29.00	25:41.00
55.00	35.00	1:23.50	3:01.00	6:26.00	13:32.00	25:45.00
54.50	35.12	1:23.85	3:01.73	6:27.33	13:35.00	25:49.00

续表 2-4 女子自由泳评分表

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
54.00	35.23	1:24.20	3:02.47	6:28.67	13:38.00	25:53.00
53.50	35.35	1:24.55	3:03.20	6:30.00	13:41.00	25:57.00
53.00	35.47	1:24.90	3:03.93	6:31.33	13:44.00	26:01.00
52.50	35.58	1:25.25	3:04.67	6:32.67	13:47.00	26:05.00
52.00	35.70	1:25.60	3:05.40	6:34.00	13:50.00	26:09.00
51.50	35.82	1:25.95	3:06.13	6:35.33	13:53.00	26:13.00
51.00	35.93	1:26.30	3:06.87	6:36.67	13:56.00	26:17.00
50.50	36.05	1:26.65	3:07.60	6:38.00	13:59.00	26:21.00
50.00	36.17	1:27.00	3:08.33	6:39.33	14:02.00	26:25.00
49.50	36.28	1:27.35	3:09.07	6:40.67	14:05.00	26:29.00
49.00	36.40	1:27.70	3:09.80	6:42.00	14:08.00	26:33.00
48.50	36.52	1:28.05	3:10.53	6:43.33	14:11.00	26:37.00
48.00	36.63	1:28.40	3:11.27	6:44.67	14:14.00	26:41.00
47.50	36.75	1:28.75	3:12.00	6:46.00	14:17.00	26:45.00
47.00	36.87	1:29.10	3:12.73	6:47.33	14:20.00	26:49.00
46.50	36.98	1:29.45	3:13.47	6:48.67	14:23.00	26:53.00
46.00	37.10	1:29.80	3:14.20	6:50.00	14:26.00	26:57.00
45.50	37.22	1:30.15	3:14.93	6:51.33	14:29.00	27:01.00
45.00	37.33	1:30.50	3:15.67	6:52.67	14:32.00	27:05.00
44.50	37.45	1:30.85	3:16.40	6:54.00	14:35.00	27:09.00
44.00	37.57	1:31.20	3:17.13	6:55.33	14:38.00	27:13.00
43.50	37.68	1:31.55	3:17.87	6:56.67	14:41.00	27:17.00
43.00	37.80	1:31.90	3:18.60	6:58.00	14:44.00	27:21.00
42.50	37.92	1:32.25	3:19.33	6:59.33	14:47.00	27:25.00
42.00	38.03	1:32.60	3:20.07	7:00.67	14:50.00	27:29.00
41.50	38.15	1:32.95	3:20.80	7:02.00	14:53.00	27:33.00
41.00	38.27	1:33.30	3:21.53	7:03.33	14:56.00	27:37.00
40.50	38.38	1:33.65	3:22.27	7:04.67	14:59.00	27:41.00
40.00	38.50	1:34.00	3:23.00	7:06.00	15:02.00	27:45.00

表 2-5 女子仰泳、蛙泳评分表

分值	50米仰	100米仰	200米仰	50米蛙	100米蛙	200米蛙
100.00	30.55	1:04.30	2:18.30	31.70	1:10.75	2:36.60
99.50	30.67	1:04.54	2:18.86	31.92	1:11.11	2:37.32
99.00	30.80	1:04.77	2:19.42	32.13	1:11.48	2:38.04
98.50	30.92	1:05.01	2:19.98	32.35	1:11.84	2:38.76
98.00	31.04	1:05.24	2:20.54	32.56	1:12.20	2:39.48

续表 2-5 女子仰泳、蛙泳评分表

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
97.50	31.16	1:05.48	2:21.10	32.78	1:12.56	2:40.20
97.00	31.29	1:05.71	2:21.66	32.99	1:12.92	2:40.92
96.50	31.41	1:05.95	2:22.22	33.21	1:13.29	2:41.64
96.00	31.53	1:06.18	2:22.78	33.42	1:13.65	2:42.36
95.50	31.65	1:06.42	2:23.34	33.64	1:14.01	2:43.08
95.00	31.78	1:06.65	2:23.90	33.85	1:14.37	2:43.80
94.50	31.90	1:06.89	2:24.46	34.07	1:14.74	2:44.52
94.00	32.02	1:07.12	2:25.02	34.28	1:15.10	2:45.24
93.50	32.14	1:07.36	2:25.58	34.50	1:15.46	2:45.96
93.00	32.27	1:07.59	2:26.14	34.71	1:15.82	2:46.68
92.50	32.39	1:07.83	2:26.70	34.93	1:16.19	2:47.40
92.00	32.51	1:08.06	2:27.26	35.14	1:16.55	2:48.12
91.50	32.63	1:08.30	2:27.82	35.36	1:16.91	2:48.84
91.00	32.76	1:08.53	2:28.38	35.57	1:17.27	2:49.56
90.50	32.88	1:08.77	2:28.94	35.79	1:17.64	2:50.28
90.00	33.00	1:09.00	2:29.50	36.00	1:18.00	2:51.00
89.50	33.14	1:09.30	2:30.09	36.13	1:18.28	2:51.55
89.00	33.28	1:09.60	2:30.68	36.25	1:18.55	2:52.10
88.50	33.41	1:09.90	2:31.26	36.38	1:18.83	2:52.65
88.00	33.55	1:10.20	2:31.85	36.50	1:19.10	2:53.20
87.50	33.69	1:10.50	2:32.44	36.63	1:19.38	2:53.75
87.00	33.83	1:10.80	2:33.03	36.75	1:19.65	2:54.30
86.50	33.96	1:11.10	2:33.61	36.88	1:19.93	2:54.85
86.00	34.10	1:11.40	2:34.20	37.00	1:20.20	2:55.40
85.50	34.24	1:11.70	2:34.79	37.13	1:20.48	2:55.95
85.00	34.38	1:12.00	2:35.38	37.25	1:20.75	2:56.50
84.50	34.51	1:12.30	2:35.96	37.38	1:21.03	2:57.05
84.00	34.65	1:12.60	2:36.55	37.50	1:21.30	2:57.60
83.50	34.79	1:12.90	2:37.14	37.63	1:21.58	2:58.15
83.00	34.93	1:13.20	2:37.73	37.75	1:21.85	2:58.70
82.50	35.06	1:13.50	2:38.31	37.88	1:22.13	2:59.25
82.00	35.20	1:13.80	2:38.90	38.00	1:22.40	2:59.80
81.50	35.34	1:14.10	2:39.49	38.13	1:22.68	3:00.35
81.00	35.48	1:14.40	2:40.08	38.25	1:22.95	3:00.90
80.50	35.61	1:14.70	2:40.66	38.38	1:23.23	3:01.45
80.00	35.75	1:15.00	2:41.25	38.50	1:23.50	3:02.00

续表 2-5 女子仰泳、蛙泳评分表

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
79.50	35.89	1:15.30	2:41.84	38.63	1:23.78	3:02.55
79.00	36.03	1:15.60	2:42.43	38.75	1:24.05	3:03.10
78.50	36.16	1:15.90	2:43.01	38.88	1:24.33	3:03.65
78.00	36.30	1:16.20	2:43.60	39.00	1:24.60	3:04.20
77.50	36.44	1:16.50	2:44.19	39.13	1:24.88	3:04.75
77.00	36.58	1:16.80	2:44.78	39.25	1:25.15	3:05.30
76.50	36.71	1:17.10	2:45.36	39.38	1:25.43	3:05.85
76.00	36.85	1:17.40	2:45.95	39.50	1:25.70	3:06.40
75.50	36.99	1:17.70	2:46.54	39.63	1:25.98	3:06.95
75.00	37.13	1:18.00	2:47.13	39.75	1:26.25	3:07.50
74.50	37.26	1:18.30	2:47.71	39.88	1:26.53	3:08.05
74.00	37.40	1:18.60	2:48.30	40.00	1:26.80	3:08.60
73.50	37.54	1:18.90	2:48.89	40.13	1:27.08	3:09.15
73.00	37.68	1:19.20	2:49.48	40.25	1:27.35	3:09.70
72.50	37.81	1:19.50	2:50.06	40.38	1:27.63	3:10.25
72.00	37.95	1:19.80	2:50.65	40.50	1:27.90	3:10.80
71.50	38.09	1:20.10	2:51.24	40.63	1:28.18	3:11.35
71.00	38.23	1:20.40	2:51.83	40.75	1:28.45	3:11.90
70.50	38.36	1:20.70	2:52.41	40.88	1:28.73	3:12.45
70.00	38.50	1:21.00	2:53.00	41.00	1:29.00	3:13.00
69.50	38.63	1:21.33	2:53.76	41.12	1:29.25	3:13.58
69.00	38.77	1:21.67	2:54.52	41.23	1:29.50	3:14.17
68.50	38.90	1:22.00	2:55.27	41.35	1:29.75	3:14.75
68.00	39.03	1:22.33	2:56.03	41.47	1:30.00	3:15.33
67.50	39.17	1:22.67	2:56.79	41.58	1:30.25	3:15.92
67.00	39.30	1:23.00	2:57.55	41.70	1:30.50	3:16.50
66.50	39.43	1:23.33	2:58.31	41.82	1:30.75	3:17.08
66.00	39.57	1:23.67	2:59.07	41.93	1:31.00	3:17.67
65.50	39.70	1:24.00	2:59.82	42.05	1:31.25	3:18.25
65.00	39.83	1:24.33	3:00.58	42.17	1:31.50	3:18.83
64.50	39.97	1:24.67	3:01.34	42.28	1:31.75	3:19.42
64.00	40.10	1:25.00	3:02.10	42.40	1:32.00	3:20.00
63.50	40.23	1:25.33	3:02.86	42.52	1:32.25	3:20.58
63.00	40.37	1:25.67	3:03.62	42.63	1:32.50	3:21.17
62.50	40.50	1:26.00	3:04.37	42.75	1:32.75	3:21.75
62.00	40.63	1:26.33	3:05.13	42.87	1:33.00	3:22.33

续表 2-5 女子仰泳、蛙泳评分表

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
62.00	40.63	1:26.33	3:05.13	42.87	1:33.00	3:22.33
61.50	40.77	1:26.67	3:05.89	42.98	1:33.25	3:22.92
61.00	40.90	1:27.00	3:06.65	43.10	1:33.50	3:23.50
60.50	41.03	1:27.33	3:07.41	43.22	1:33.75	3:24.08
60.00	41.17	1:27.67	3:08.17	43.33	1:34.00	3:24.67
59.50	41.30	1:28.00	3:08.92	43.45	1:34.25	3:25.25
59.00	41.43	1:28.33	3:09.68	43.57	1:34.50	3:25.83
58.50	41.57	1:28.67	3:10.44	43.68	1:34.75	3:26.42
58.00	41.70	1:29.00	3:11.20	43.80	1:35.00	3:27.00
57.50	41.83	1:29.33	3:11.96	43.92	1:35.25	3:27.58
57.00	41.97	1:29.67	3:12.72	44.03	1:35.50	3:28.17
56.50	42.10	1:30.00	3:13.47	44.15	1:35.75	3:28.75
56.00	42.23	1:30.33	3:14.23	44.27	1:36.00	3:29.33
55.50	42.37	1:30.67	3:14.99	44.38	1:36.25	3:29.92
55.00	42.50	1:31.00	3:15.75	44.50	1:36.50	3:30.50
54.50	42.63	1:31.33	3:16.51	44.62	1:36.75	3:31.08
54.00	42.77	1:31.67	3:17.27	44.73	1:37.00	3:31.67
53.50	42.90	1:32.00	3:18.02	44.85	1:37.25	3:32.25
53.00	43.03	1:32.33	3:18.78	44.97	1:37.50	3:32.83
52.50	43.17	1:32.67	3:19.54	45.08	1:37.75	3:33.42
52.00	43.30	1:33.00	3:20.30	45.20	1:38.00	3:34.00
51.50	43.43	1:33.33	3:21.06	45.32	1:38.25	3:34.58
51.00	43.57	1:33.67	3:21.82	45.43	1:38.50	3:35.17
50.50	43.70	1:34.00	3:22.57	45.55	1:38.75	3:35.75
50.00	43.83	1:34.33	3:23.33	45.67	1:39.00	3:36.33
49.50	43.97	1:34.67	3:24.09	45.78	1:39.25	3:36.92
49.00	44.10	1:35.00	3:24.85	45.90	1:39.50	3:37.50
48.50	44.23	1:35.33	3:25.61	46.02	1:39.75	3:38.08
48.00	44.37	1:35.67	3:26.37	46.13	1:40.00	3:38.67
47.50	44.50	1:36.00	3:27.12	46.25	1:40.25	3:39.25
47.00	44.63	1:36.33	3:27.88	46.37	1:40.50	3:39.83
46.50	44.77	1:36.67	3:28.64	46.48	1:40.75	3:40.42
46.00	44.90	1:37.00	3:29.40	46.60	1:41.00	3:41.00
45.50	45.03	1:37.33	3:30.16	46.72	1:41.25	3:41.58
45.00	45.17	1:37.67	3:30.92	46.83	1:41.50	3:42.17
44.50	45.30	1:38.00	3:31.67	46.95	1:41.75	3:42.75

续表 2-5 女子仰泳、蛙泳评分表

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
44.00	45.43	1:38.33	3:32.43	47.07	1:42.00	3:43.33
43.50	45.57	1:38.67	3:33.19	47.18	1:42.25	3:43.92
43.00	45.70	1:39.00	3:33.95	47.30	1:42.50	3:44.50
42.50	45.83	1:39.33	3:34.71	47.42	1:42.75	3:45.08
42.00	45.97	1:39.67	3:35.47	47.53	1:43.00	3:45.67
41.50	46.10	1:40.00	3:36.22	47.65	1:43.25	3:46.25
41.00	46.23	1:40.33	3:36.98	47.77	1:43.50	3:46.83
40.50	46.37	1:40.67	3:37.74	47.88	1:43.75	3:47.42
40.00	46.50	1:41.00	3:38.50	48.00	1:44.00	3:48.00

表 2-6 女子蝶泳、混合泳评分表

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
100.00	27.50	1:00.50	2:14.20	2:18.40	4:56.80
99.50	27.65	1:00.88	2:14.74	2:18.98	4:57.86
99.00	27.80	1:01.25	2:15.28	2:19.56	4:58.92
98.50	27.95	1:01.63	2:15.82	2:20.14	4:59.98
98.00	28.10	1:02.00	2:16.36	2:20.72	5:01.04
97.50	28.25	1:02.38	2:16.90	2:21.30	5:02.10
97.00	28.40	1:02.75	2:17.44	2:21.88	5:03.16
96.50	28.55	1:03.13	2:17.98	2:22.46	5:04.22
96.00	28.70	1:03.50	2:18.52	2:23.04	5:05.28
95.50	28.85	1:03.88	2:19.06	2:23.62	5:06.34
95.00	29.00	1:04.25	2:19.60	2:24.20	5:07.40
94.50	29.15	1:04.63	2:20.14	2:24.78	5:08.46
94.00	29.30	1:05.00	2:20.68	2:25.36	5:09.52
93.50	29.45	1:05.38	2:21.22	2:25.94	5:10.58
93.00	29.60	1:05.75	2:21.76	2:26.52	5:11.64
92.50	29.75	1:06.13	2:22.30	2:27.10	5:12.70
92.00	29.90	1:06.50	2:22.84	2:27.68	5:13.76
91.50	30.05	1:06.88	2:23.38	2:28.26	5:14.82
91.00	30.20	1:07.25	2:23.92	2:28.84	5:15.88
90.50	30.35	1:07.63	2:24.46	2:29.42	5:16.94
90.00	30.50	1:08.00	2:25.00	2:30.00	5:18.00
89.50	30.65	1:08.30	2:25.74	2:30.70	5:19.58
89.00	30.80	1:08.60	2:26.47	2:31.40	5:21.15
88.50	30.95	1:08.90	2:27.21	2:32.10	5:22.73

续表 2-6 女子蝶泳、混合泳评分表

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
88.00	31.10	1:09.20	2:27.95	2:32.80	5:24.30
87.50	31.25	1:09.50	2:28.69	2:33.50	5:25.88
87.00	31.40	1:09.80	2:29.42	2:34.20	5:27.45
86.50	31.55	1:10.10	2:30.16	2:34.90	5:29.03
86.00	31.70	1:10.40	2:30.90	2:35.60	5:30.60
85.50	31.85	1:10.70	2:31.64	2:36.30	5:32.18
85.00	32.00	1:11.00	2:32.37	2:37.00	5:33.75
84.50	32.15	1:11.30	2:33.11	2:37.70	5:35.33
84.00	32.30	1:11.60	2:33.85	2:38.40	5:36.90
83.50	32.45	1:11.90	2:34.59	2:39.10	5:38.48
83.00	32.60	1:12.20	2:35.32	2:39.80	5:40.05
82.50	32.75	1:12.50	2:36.06	2:40.50	5:41.63
82.00	32.90	1:12.80	2:36.80	2:41.20	5:43.20
81.50	33.05	1:13.10	2:37.54	2:41.90	5:44.78
81.00	33.20	1:13.40	2:38.27	2:42.60	5:46.35
80.50	33.35	1:13.70	2:39.01	2:43.30	5:47.93
80.00	33.50	1:14.00	2:39.75	2:44.00	5:49.50
79.50	33.65	1:14.30	2:40.49	2:44.70	5:51.08
79.00	33.80	1:14.60	2:41.22	2:45.40	5:52.65
78.50	33.95	1:14.90	2:41.96	2:46.10	5:54.22
78.00	34.10	1:15.20	2:42.70	2:46.80	5:55.80
77.50	34.25	1:15.50	2:43.44	2:47.50	5:57.37
77.00	34.40	1:15.80	2:44.17	2:48.20	5:58.95
76.50	34.55	1:16.10	2:44.91	2:48.90	6:00.52
76.00	34.70	1:16.40	2:45.65	2:49.60	6:02.10
75.50	34.85	1:16.70	2:46.39	2:50.30	6:03.67
75.00	35.00	1:17.00	2:47.12	2:51.00	6:05.25
74.50	35.15	1:17.30	2:47.86	2:51.70	6:06.82
74.00	35.30	1:17.60	2:48.60	2:52.40	6:08.40
73.50	35.45	1:17.90	2:49.34	2:53.10	6:09.97
73.00	35.60	1:18.20	2:50.07	2:53.80	6:11.55
72.50	35.75	1:18.50	2:50.81	2:54.50	6:13.12
72.00	35.90	1:18.80	2:51.55	2:55.20	6:14.70
71.50	36.05	1:19.10	2:52.29	2:55.90	6:16.27
71.00	36.20	1:19.40	2:53.02	2:56.60	6:17.85
70.50	36.35	1:19.70	2:53.76	2:57.30	6:19.42
70.00	36.50	1:20.00	2:54.50	2:58.00	6:21.00

续表 2-6 女子蝶泳、混合泳评分表

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
69.50	36.65	1:20.32	2:55.22	2:58.83	6:22.75
69.00	36.80	1:20.63	2:55.95	2:59.67	6:24.50
68.50	36.95	1:20.95	2:56.67	3:00.50	6:26.25
68.00	37.10	1:21.27	2:57.40	3:01.33	6:28.00
67.50	37.25	1:21.58	2:58.12	3:02.17	6:29.75
67.00	37.40	1:21.90	2:58.85	3:03.00	6:31.50
66.50	37.55	1:22.22	2:59.57	3:03.83	6:33.25
66.00	37.70	1:22.53	3:00.30	3:04.67	6:35.00
65.50	37.85	1:22.85	3:01.02	3:05.50	6:36.75
65.00	38.00	1:23.17	3:01.75	3:06.33	6:38.50
64.50	38.15	1:23.48	3:02.47	3:07.17	6:40.25
64.00	38.30	1:23.80	3:03.20	3:08.00	6:42.00
63.50	38.45	1:24.12	3:03.92	3:08.83	6:43.75
63.00	38.60	1:24.43	3:04.65	3:09.67	6:45.50
62.50	38.75	1:24.75	3:05.37	3:10.50	6:47.25
62.00	38.90	1:25.07	3:06.10	3:11.33	6:49.00
61.50	39.05	1:25.38	3:06.82	3:12.17	6:50.75
61.00	39.20	1:25.70	3:07.55	3:13.00	6:52.50
60.50	39.35	1:26.02	3:08.27	3:13.83	6:54.25
60.00	39.50	1:26.33	3:09.00	3:14.67	6:56.00
59.50	39.65	1:26.65	3:09.72	3:15.50	6:57.75
59.00	39.80	1:26.97	3:10.45	3:16.33	6:59.50
58.50	39.95	1:27.28	3:11.17	3:17.17	7:01.25
58.00	40.10	1:27.60	3:11.90	3:18.00	7:03.00
57.50	40.25	1:27.92	3:12.62	3:18.83	7:04.75
57.00	40.40	1:28.23	3:13.35	3:19.67	7:06.50
56.50	40.55	1:28.55	3:14.07	3:20.50	7:08.25
56.00	40.70	1:28.87	3:14.80	3:21.33	7:10.00
55.50	40.85	1:29.18	3:15.52	3:22.17	7:11.75
55.00	41.00	1:29.50	3:16.25	3:23.00	7:13.50
54.50	41.15	1:29.82	3:16.97	3:23.83	7:15.25
54.00	41.30	1:30.13	3:17.70	3:24.67	7:17.00
53.50	41.45	1:30.45	3:18.42	3:25.50	7:18.75
53.00	41.60	1:30.77	3:19.15	3:26.33	7:20.50
52.50	41.75	1:31.08	3:19.87	3:27.17	7:22.25
52.00	41.90	1:31.40	3:20.60	3:28.00	7:24.00
51.50	42.05	1:31.72	3:21.32	3:28.83	7:25.75

续表 2-6 女子蝶泳、混合泳评分表

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
51.00	42.20	1:32.03	3:22.05	3:29.67	7:27.50
50.50	42.35	1:32.35	3:22.77	3:30.50	7:29.25
50.00	42.50	1:32.67	3:23.50	3:31.33	7:31.00
49.50	42.65	1:32.98	3:24.22	3:32.17	7:32.75
49.00	42.80	1:33.30	3:24.95	3:33.00	7:34.50
48.50	42.95	1:33.62	3:25.67	3:33.83	7:36.25
48.00	43.10	1:33.93	3:26.40	3:34.67	7:38.00
47.50	43.25	1:34.25	3:27.12	3:35.50	7:39.75
47.00	43.40	1:34.57	3:27.85	3:36.33	7:41.50
46.50	43.55	1:34.88	3:28.57	3:37.17	7:43.25
46.00	43.70	1:35.20	3:29.30	3:38.00	7:45.00
45.50	43.85	1:35.52	3:30.02	3:38.83	7:46.75
45.00	44.00	1:35.83	3:30.75	3:39.67	7:48.50
44.50	44.15	1:36.15	3:31.47	3:40.50	7:50.25
44.00	44.30	1:36.47	3:32.20	3:41.33	7:52.00
43.50	44.45	1:36.78	3:32.92	3:42.17	7:53.75
43.00	44.60	1:37.10	3:33.65	3:43.00	7:55.50
42.50	44.75	1:37.42	3:34.37	3:43.83	7:57.25
42.00	44.90	1:37.73	3:35.10	3:44.67	7:59.00
41.50	45.05	1:38.05	3:35.82	3:45.50	8:00.75
41.00	45.20	1:38.37	3:36.55	3:46.33	8:02.50
40.50	45.35	1:38.68	3:37.27	3:47.17	8:04.25
40.00	45.50	1:39.00	3:38.00	3:48.00	8:06.00

体 操

第一部分 男子体操测试标准

一、测试指标与所占分值

类 别	专项素质		专项技术	
测试 指标	悬垂举腿	控倒立或 靠倒立 (二选一)	技巧	6项中 任选3项
			鞍马	
			吊环	
			跳马	
			双杠	
			单杠	
分 值	10分	10分	80分	

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 悬垂举腿

(1) 测试方法：悬垂于肋木或单杠上完成，收腹举腿至脚背触肋木或杠面，落下成悬垂，要求连续完成20次。

(2) 评分标准：10分起评，实行减分制。按规格要求完成，每少一次减0.5分。

2. 控倒立或靠倒立（二选一）

(1) 测试方法：

①控倒立：在地面或双杠上手倒立，停稳开始计时20秒，可做2次，计取最好一次成绩。

②靠倒立：在杠上或墙上靠倒立，计时120秒。

(2) 评分标准：10分起评，实行减分制。按规格要求完成，控倒立每少1秒减0.5分。靠倒立每少12秒扣1分。

(二) 专项技术

(1) 测试方法：考生须在以下六项专项技术中任选三项，每项10分。取三项得分的平均分乘以10再乘以所占比例（80%）即为专项技术最后得分。

(2) 评分标准：考评员依据《体操评分规则》要求，根据规定的分值，独立对动作质量和完成情况进行综合评定。按10分制打分，所打分数可到小数点后一位。

1. 技巧

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	侧手翻	1.0	经分腿倒立，身体直，方向正。	(1) 方向不正 扣 0.1-0.3 (2) 未经倒立 扣 0.1-0.3 (3) 身体不直 扣 0.1-0.3
2	手倒立前滚翻	2.0	经倒立，身体伸直，滚动圆滑。	(1) 蹬、摆上起动作不连贯 扣 0.3 (2) 团身不紧、不圆滑 扣 0.3

3	前手翻	2.5	推手后有明显腾空，挺身站立。	(1) 屈臂冲肩 扣0.3 (2) 腾空不明显 扣0.3-0.5 (3) 落地时屈髋、弯腿 扣0.3-0.5
4	鱼跃前滚翻	1.5	有明显腾空，滚动圆滑	腾空高度低于腰 扣0.1-0.5
5	蹇子接后手翻	3.0	动作连贯，不偏，不歪，推手后上身立起。	(1) 方向不正 扣0.1-0.3 (2) 动作连接不连贯 扣0.3-0.5

2. 鞍马

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	跳上单腿摆进摆出 (左右各一次)	1.0	动作协调，连贯	摆腿动作不连贯 扣0.1-0.3
2	正交叉	2.0	右腿向左后摆越时，髋左侧应与右肩平。	髋低于肘以下 扣0.1-0.3
3	同侧全旋	2.0	右腿向左后摆越时，髋左侧应与右肩平。	髋低于肘以下 扣0.1-0.3
4	反交叉	2.0	左腿向前摆越时，髋右侧应与左肩平。	髋低于肘以下 扣0.1-0.3
5	正撑全旋2次	3.0	身体伸直，匀速。	(1) 全旋幅度小 扣0.1-0.3 (2) 稳定性差 扣0.1-0.3 (3) 塌肩、屈臂、塌腰扣0.5-1.0

3. 吊环（环高2.55米）

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	直臂直体慢拉上成倒悬垂	2.0	直臂、直体，速度均匀	(1) 屈臂、屈体 扣0.3-0.5 (2) 动作速度不均匀 扣0.1-0.3
2	向前转肩	2.0	转肩时肩和整个身体高于环，身体应充分伸展。	转肩时，屈髋 扣0.1-0.5
3	后摆上	2.5	上成支撑时，髋部高于肘关节。	(1) 后摆上成支撑时，脚低于环以下 扣0.1-0.5 (2) 后摆上后成屈臂屈体支撑 扣0.3-0.5
4	前翻落下成倒悬垂	1.0	动作协调，连贯	动作节奏不匀 扣0.1-0.3
5	直体后空翻下	2.5	两手松离环后，身体在环水平面上，身体伸直。	(1) 翻转时，髋低于环 扣0.3 (2) 膝过环带放手 扣0.3-0.5 (3) 脚过环带放手 扣1.0

4. 跳马（马高1.35米）

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	纵马屈腿腾越	10	后摆高于肩水平，推手后有明显腾空，身体伸展。	(1) 后摆低于肩以下 扣0.1-0.5 (2) 第二腾空不明显 扣0.5-1.0 (3) 推手后展体不充分扣0.1-0.5 (3) 落地远度不够 扣0.1-0.5

5. 双杠（杠高1.75米）

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	长振屈伸上	2.5	经直角悬垂身体伸直,成支撑时臀部平肘关节。	(1) 臀部低于肘关节 扣0.1-0.3 (2) 屈伸上支撑时屈臂扣0.3-0.5
2	肩倒立	1.0	后摆至45°时,屈肘成肩倒立,身体伸直。	倒立不直 扣0.1-0.3
3	后摆上	1.5	后摆上时,身体不低于肩水平面	后摆上时,身体低于肩水平 扣0.1-0.5
4	前摆上	2.0	前摆上时,臀部不低于肘关节。	前摆上时,臀部低于肘关节 扣0.1-0.5
5	支撑摆动手倒立	3.0	摆动舒展,倒立时身体充分伸直	(1) 摆倒立时屈臂 扣0.3-0.5 (2) 摆倒立身体不直 扣0.1-0.5

6. 单杠（低杠高1.60米）

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	屈伸上	2.0	经屈体悬垂摆动,充分利用髋关节的屈伸,直臂成上支撑	(1) 经屈体悬垂摆动,动作不舒展 扣0.1-0.3 (1) 屈伸上屈臂 扣0.3-0.5
2	骑撑前回环	2.0	动作圆滑,连贯,直臂。	(1) 回环时动作不连贯扣0.3-0.5 (2) 回环时两腿夹角小于45° 扣0.1-0.3
3	后腿向前转体180度成支撑	2.0	直体转体180°成支撑	(1) 转体时屈髋 扣0.1-0.5 (2) 转体动作不圆滑 扣0.1-0.3
4	支撑后回环	2.0	后摆两脚过头,回环连贯,直臂直体	(1) 后摆低于肩以下 扣0.1-0.5 (2) 回环时屈髋 扣0.1-0.5
5	后倒弧形下	2.0	身体明显成弧形摆动,臀部高于杠水平面。	身体重心低于杠水平 扣0.1-0.5

第二部分 女子体操测试标准

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术	
测试指标	悬垂举腿	控倒立或靠倒立 (二选一)	跳山羊或跳马	4项中 任选2项
			低单杠或高低杠	
			平衡木	
			技巧	
分值	10分	10分	80分	

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 悬垂举腿

(1) 测试方法：悬垂于肋木或单杠上完成，收腹举腿至脚背触肋木或杠面，落下成悬垂，要求连续完成20次。

(2) 评分标准：10分起评，实行减分制。按规格要求完成，每少一次减0.5分。

2. 控倒立或靠倒立（二选一）

(1) 测试方法：

①控倒立：在地面或双杠上手倒立，停稳开始计时10秒，可做2次，计取最好一次成绩。

②靠倒立：在杠上或墙上靠倒立，计时60秒。

(2) 评分标准：10分起评，实行减分制。按规格要求完成，控倒立每少1秒减1分。靠倒立每少6秒扣1分。

(二) 专项技术

(1) 测试方法：考生须在以下四项专项技术中任选二项，每项10分。取二项得分的平均分乘以10再乘以所占比例（80%）即为专项技术最后得分。

(2) 评分标准：考评员依据《体操评分规则》要求，根据规定的分值，独立对动作质量和完成情况综合评定。按10分制打分，所打分数可到小数点后一位。

1. 山羊或跳马（山羊高度1.20米，跳马高度1.20米）

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	分腿腾越	10	腿预先后摆，臀部不低于肩轴，推手分腿展髋。	(1) 没有预先后摆 扣0.5-1.0 (2) 第二腾空不明显 扣0.5-1.0 (3) 推手后展体不充分扣0.1-0.5 (4) 落地远度不够 扣0.1-0.5

2. 单杠（单杠杠高1.50米）

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	一脚蹬地翻上成支撑	2.0	翻转圆滑，轻松，支撑时挺身。	(1) 过于屈体 扣0.3 (2) 没有制动腿 扣0.1-0.5
2	骑撑前回环	2.5	动作圆滑，连贯，直臂。	(1) 回环时动作不连贯扣0.3-0.5 (2) 回环时两腿夹角小于45° 扣0.1-0.3
3	后腿向前转体180°成支撑	2.0	控制身体重心，挺身转体180°成支撑。	(1) 转体时屈髋 扣0.1-0.5 (2) 转体动作不圆滑 扣0.1-0.3
4	支撑后回环	2.5	后摆两脚过头，回环连贯，直臂直体	(1) 后摆低于肩以下 扣0.1-0.5 (2) 回环时屈髋 扣0.1-0.5
5	支撑后摆下	1.0	后摆两脚高于水平面，保持直体挺身下。	(1) 后摆身体低于肩以下 扣0.1-0.5 (2) 推手不明显 扣0.1-0.3

3. 平衡木

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	木端跳上成单腿蹲立	1.0	蹲立提踵，稳定。	(1) 左腿没有前举 扣0.1-0.3 (2) 动作不够稳定 扣0.1-0.3
2	快速前滚翻	2.5	方向正，滚动圆滑，成蹲立时积极主动。	滚动起立不够圆滑 扣0.1-0.3
3	向前屈膝交换腿跳—猫跳	2.0	腾空高，在腾空阶段完成两腿交换动作。	动作不协调 扣0.1-0.3
4	俯平衡	2.0	两腿伸直，头部高于臀，脚高于头。	平衡时腿低于135° 扣0.1-0.3
5	木端侧手翻下	2.5	身体直，腾空高，落地远。	(1) 方向不正 扣0.3 (2) 并腿过晚 扣0.1-0.3 (3) 推手不够 扣0.1-0.5

4. 技巧

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	侧手翻	2.0	经分腿倒立，身体直，方向正。	(1) 方向不正 扣0.1-0.3 (2) 未经倒立 扣0.1-0.3 (3) 身体不直 扣0.1-0.3
2	手倒立前滚翻	2.0	经倒立，身体伸直，滚动圆滑。	(1) 蹬、摆上起动作不连贯 扣0.3 (2) 团身不紧、不圆滑 扣0.3
3	纵劈腿	1.0	前后腿着地成一直线	劈叉未下去 扣0.3
4	前手翻	2.5	推手后有明显腾空。	(1) 屈臂冲肩 扣0.3 (2) 无腾空或不明显 扣0.3 (3) 并腿过晚 扣0.1-0.3
5	侧手翻内转90° (小翻毽子)	2.5	方向正，经倒立过程转体，推手有力，贯腿立腰快。	(1) 方向不正 扣0.3 (2) 未经倒立 扣0.3

艺术体操

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术
测试指标	劈叉	下桥	身体动作技术（20分）
			器械基本技术（20分）
			自选成套动作（40分）
分值	10分	10分	80分

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 劈叉

（1）测试方法：在地板或地毯上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后腿分开成一条直线，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。

（2）评分标准：三种劈叉分别按评分表（表 5-1）计算得分，取平均分为该指标最后得分。

表 5-1 劈叉评分表

成绩 (厘米)	0	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20 以上
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2. 下桥

（1）测试方法：两腿与肩同宽，站立开始下桥。要求两臂和腿尽量伸直，髋充分向上顶起，全脚掌着地。测量手中指指尖与脚后跟之间的距离。

（2）评分标准：（表 5-2）

表 5-2 下桥评分表

成绩 (厘米)	15 以下	16- 20	21- 25	26- 30	31- 35	36- 40	41- 45	46- 50	51- 55	56- 60	60 以上
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

（二）专项技术

1. 身体动作技术

（1）测试方法：考生在每一类身体动作中自选 3 个（不得重复）进行考核。

（2）评分标准：每类动作 5 分，考评员参照身体技术评分表（表 5-3），独立对四类动作分别给予评分。按 10 分制打分，所打分数可到小数点后一位。

表 5-3 身体技术评分表

等级 分值 身体动作	优	良	中	差
	10—8.6分	8.5—7.6分	7.5—6.0分	6.0分以下
跳步	跳步有高度，开度在 180° 以上；空中姿态固定、优美。	跳步有一定高度，开度在 135° 以上；空中动作较固定、姿态较优美。	跳步高度不充分，开度在 100° 以上；空中姿态一般。	跳步无高度，开度在 90° 以下；空中姿态差、动作不协调。
转体	身体控制好、转体时度数准确，姿态优美。	身体控制较好、转体时姿态较优美、结束时稍有移动。	身体控制一般、转体时姿态基本正确。	身体控制不好，有明显失误，转体中无姿态。
平衡	姿态固定并准确、动作有明显的停顿。	姿态较固定并准确、动作有较明显的停顿。	姿态基本固定、动作有停顿但不明显。	姿态不固定、技术不准确、动作无明显的停顿。
柔韧/波浪	柔韧与波浪动作充分、动作幅度大，姿势固定。	柔韧与波浪动作较充分、动作较连贯、幅度较大。	动作幅度一般，姿势基本固定，动作姿态一般。	动作幅度小，姿态缺乏优美，动作技术不正确。

2. 器械基本技术

(1) 测试方法：考生自选绳、圈、球、棒、带 5 项器械中的 4 项器械，将每一项器械的基本技术组动作自编成小组合展示，时间分别为 30" —45" 。

(2) 评分标准：每项器械 5 分，考评员参照器械基本技术评分表（表 5-4），独立对四项器械基本技术分别给予评分。按 10 分制打分，所打分数可到小数点后一位。

表 5-4 器械基本技术评分表

项目	等级 分 值	优	良	中	差
		10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
动作内容					
绳	包括移动过绳小跳、过绳大跳、放单绳、持绳的中段、抛接。	技术正确，动作轻巧、有节奏，姿态优美，绳形直。	技术基本正确，动作较轻巧、有节奏，完成动作时有小错误，姿态较优美，绳形较好。	技术不太准确，完成动作时有明显失误，姿态一般，绳形不好。	技术不正确，动作不轻巧、失去节奏感，完成动作时有较大失误，看不出完整的绳形。
圈	包括身上滚圈、绕圈轴转动、穿圈结合身体难度、抛接（垂直/斜面）、翻转抛。	技术正确，动作圆滑、节奏稳定，姿态优美，圈面平稳、不颤抖。	技术基本正确，动作较圆滑、节奏较稳定，完成动作时有小错误，姿态较优美，圈面较平稳。	技术不太准确，完成动作时有明显失误，节奏不太稳定，姿态一般，圈面不太好，有小颤抖。	技术不正确，动作不圆滑、失去节奏感，完成动作时有较大失误，圈面不好，颤抖较严重。
球	包括 8 字、反弹球、节奏性拍球、身上滚球、抛接。	技术正确，动作协调、轻松而柔和，节奏清晰，姿态优美，滚动圆滑、完整、不跳动。	技术基本正确，动作较协调，完成动作时有小错误，但完成还比较柔和轻松，姿态较优美，滚动较平整。	技术不太准确，动作不太柔和，完成动作时有明显失误，姿态一般，滚动不圆滑，有小跳动。	技术不正确，动作不协调、失去柔和感，完成动作时有较大失误，滚动不完整，跳动明显。
棒	包括小绕环、五花、不对称动作、单棒抛、双棒抛、敲击。	技术正确，动作松弛、连贯、幅度大，姿态优美，转动平稳、均衡，五花的面正、准确。	技术基本正确，动作较连贯，幅度较大，完成动作时有小错误，姿态较优美，小环绕较平稳，五花的面比较准确。	技术不太准确，动作不太松弛，完成动作时有较明显失误，姿态一般，小环绕不连贯，五花的面不是很准确。	技术不正确，动作不连贯、失去松弛感，完成动作时有较大失误，小环绕不均衡，五花的面不准确。
带	包括蛇形、螺形、绕带棍、小抛、抛接、拉带抛。	技术正确，动作流畅、连贯、不出响声，摆幅均匀，姿态优美，带形好，整条带有 5-6 个带形。	技术基本正确，动作较流畅，完成动作时有小错误，但还比较连贯，姿态较优美，基本无响声，带形在至少 4 个。	技术不太准确，动作不太流畅，完成动作时有明显失误，姿态一般，摆幅不均匀、有响声，偶有打结，带形不太好。	技术不正确，动作不协调、失去连贯性，完成动作时有较大失误，带打结较多，基本无完整带形。

3. 自选成套动作

(1) 测试方法：考生在 5 项器械中任选 1 项器械的成套动作进行考核（二级以上水平），成套动作时间为 1' 15" — 1' 30"，身体难度动作要包括跳、转、平和柔。

(2) 评分标准：考评员参照自选成套动作评分表（表 5-5），从动作编排、与音乐的配合、动作完成的准确性、规格质量等方面，独立对考生进行综合评定。按 10 分制打分，所打分数可到小数点后一位。

表 5-5 自选成套动作评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	动作编排合理，有一定新意，与音乐配合协调，身体动作规范、姿态优美，器械技术正确，难度数量在 6 个及以上，成套有良好的表现力，动作完成质量高。	动作编排较合理，与音乐配合较协调，身体动作规范、姿态比较优美，器械基本技术正确，难度数量在 4 个及以上，成套有较好的表现力，动作完成质量比较高。	动作编排一般，基本能体现器械技术特点，与音乐配合比较协调，身体动作较规范、姿态一般，器械基本技术完成质量一般，难度数量在 3 个及以上，成套表现力一般，部分动作不太协调。	动作编排不合理，与音乐的配合不协调，身体动作技术不规范、姿态欠优美，器械基本技术完成质量差，成套无难度，动作无表现力。

三、考试要求

1. 服装：考生着体操服或艺术体操比赛服装，也可上身穿紧身衣，下身穿黑色紧身长裤，体操鞋，画淡妆。

2. 器械：按最新的《艺术体操评分规则》要求标准器械，自带或现场提供使用。

3. 音乐：自选成套动作音乐由考生自备，要求音乐 CD 盘中仅有本次考试所用音乐，考试中如发生 CD 盘音质不清楚或无法正常播放等问题，一律由考生本人负责。须备两份，其中一份交考评组。

篮 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	投篮	多种变向运球上篮	比赛
分 值	15 分	20 分	25 分	40 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 助跑摸高

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

(2) 评分标准(表 6-1)

表 6-1 助跑摸高评分表

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女		男	女
15.00	3.45	3.00	11.20	3.26	2.81	7.40	3.07	2.62
14.80	3.44	2.99	11.00	3.25	2.80	7.20	3.06	2.61
14.60	3.43	2.98	10.80	3.24	2.79	7.00	3.05	2.60
14.40	3.42	2.97	10.60	3.23	2.78	6.80	3.04	2.59
14.20	3.41	2.96	10.40	3.22	2.77	6.60	3.03	2.58
14.00	3.40	2.95	10.20	3.21	2.76	6.40	3.02	2.57
13.80	3.39	2.94	10.00	3.20	2.75	6.20	3.01	2.56
13.60	3.38	2.93	9.80	3.19	2.74	6.00	3.00	2.55
13.40	3.37	2.92	9.60	3.18	2.73	5.80	2.98	2.54
13.20	3.36	2.91	9.40	3.17	2.72	5.60	2.96	2.53
13.00	3.35	2.90	9.20	3.16	2.71	5.40	2.94	2.52
12.80	3.34	2.89	9.00	3.15	2.70	5.20	2.92	2.51
12.60	3.33	2.88	8.80	3.14	2.69	5.00	2.90	2.50
12.40	3.32	2.87	8.60	3.13	2.68	4.80	2.88	2.48
12.20	3.31	2.86	8.40	3.12	2.67	4.60	2.86	2.46
12.00	3.30	2.85	8.20	3.11	2.66	4.40	2.84	2.44
11.80	3.29	2.84	8.00	3.10	2.65	4.20	2.82	2.42
11.60	3.28	2.83	7.80	3.09	2.64	4.00	2.80	2.40
11.40	3.27	2.82	7.60	3.08	2.63	0	2.80 以下	2.40 以下

(二) 专项技术

1. 投篮

(1) 测试方法：以篮圈中心投影点为中心，5.5 米为半径画弧，考生在弧线外进行 1 分钟自投自抢，投篮方式不限，记投中次数。每人测两次，记其中一次最佳成绩。投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投篮投中无效。

(2) 评分标准(表 6-2)

表 6-2 投篮评分表

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

2. 多种变向运球上篮

(1) 测试方法：考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，以考生起动跑开始计时，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手跨下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手跨下运球后左手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处停表。(如图 6-1 所示) 篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为 6 米、到边线的距离为 2 米。②在中线上并到中圈中心距离为 2.8 米。要求考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。运球后转身时不得持球转身，否则计时加 0.5 秒。原则上考生左右手各上篮两次，若违反规则，错一次追加 0.5 秒。每人测试二次，记其中一次最佳成绩。

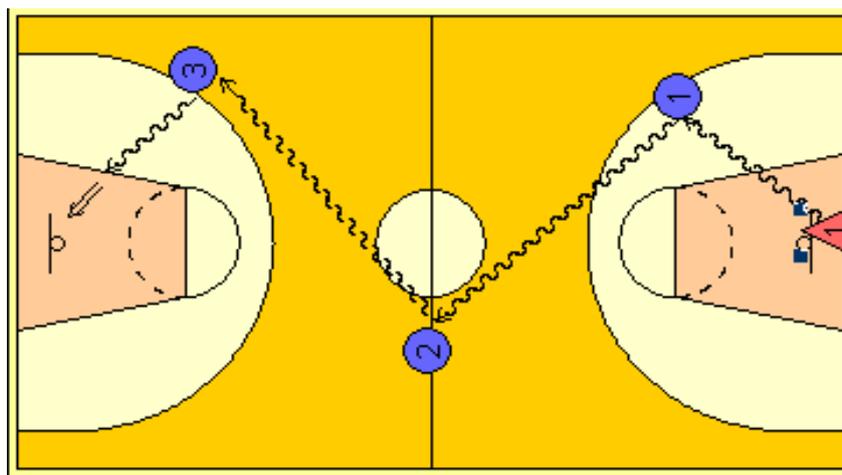


图 6-1 多种变向运球上篮示意图

(2) 评分标准(表 6-3)

表 6-3 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
25.00	35.00	38.00	17.50	42.50	45.50	10.00	52.00	53.00
24.50	35.50	38.50	17.00	43.00	46.00	9.50	53.00	54.00
24.00	36.00	39.00	16.50	43.50	46.50	9.00	54.00	55.00
23.50	36.50	39.50	16.00	44.00	47.00	8.50	55.00	56.00
23.00	37.00	40.00	15.50	44.50	47.50	8.00	56.00	57.00
22.50	37.50	40.50	15.00	45.00	48.00	7.50	57.00	58.00
22.00	38.00	41.00	14.50	45.50	48.50	7.00	58.00	59.00
21.50	38.50	41.50	14.00	46.00	49.00	6.50	59.00	60.00
21.00	39.00	42.00	13.50	46.50	49.50	6.00	60.00	61.00
20.50	39.50	42.50	13.00	47.00	50.00	5.50	61.00	62.00
20.00	40.00	43.00	12.50	47.50	50.50	5.00	62.00	63.00
19.50	40.50	43.50	12.00	48.00	51.00	4.50	63.00	64.00
19.00	41.00	44.00	11.50	49.00	51.50	4.00	64.00	65.00
18.50	41.50	44.50	11.00	50.00	52.00	0	64.00 以上	65.00 以上
18.00	42.00	45.00	10.50	51.00	52.50			

(三) 实战能力

1. 测试方法: 按照篮球比赛规则, 各院校结合实际情况自定。

2. 评分标准: 考评员参照实战评分表(表 6-4), 从动作的正确、协调、连贯程度, 技、战术运用水平以及配合意识等方面, 独立对考生进行综合评定。按 10 分制打分, 所打分数小数点保留一位。

表 6-4 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	动作正确, 协调、连贯、实效; 技术运用合理、运用效果好; 战术配合意识强、实战效果较好。	动作正确, 协调; 技术运用较合理、运用效果较好; 战术配合意识较强、实战效果较好。	动作基本正确, 协调; 技术运用基本合理、运用效果一般; 战术配合意识一般、效果一般。	动作不正确, 不协调; 技术动作不合理、运用效果差; 战术配合意识差、效果较差。

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	15 分	20 分	25 分	40 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 助跑摸高

(1) 测试方法：考生助跑双脚起跳单手摸有固定标尺的高物，记下绝对高度。每人 2 次摸高机会，记其中 1 次最高成绩。

(2) 评分标准（表 7-1）

表 7-1 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
15.00	3.40	3.00	11.20	3.21	2.81	7.40	3.02	2.62
14.80	3.39	2.99	11.00	3.20	2.80	7.20	3.01	2.61
14.60	3.38	2.98	10.80	3.19	2.79	7.00	3.00	2.60
14.40	3.37	2.97	10.60	3.18	2.78	6.80	2.98	2.59
14.20	3.36	2.96	10.40	3.17	2.77	6.60	2.96	2.58
14.00	3.35	2.95	10.20	3.16	2.76	6.40	2.94	2.57
13.80	3.34	2.94	10.00	3.15	2.75	6.20	2.92	2.56
13.60	3.33	2.93	9.80	3.14	2.74	6.00	2.90	2.55
13.40	3.32	2.92	9.60	3.13	2.73	5.80	2.88	2.54
13.20	3.31	2.91	9.40	3.12	2.72	5.60	2.86	2.53
13.00	3.30	2.90	9.20	3.11	2.71	5.40	2.84	2.52
12.80	3.29	2.89	9.00	3.10	2.70	5.20	2.82	2.51
12.60	3.28	2.88	8.80	3.09	2.69	5.00	2.80	2.50
12.40	3.27	2.87	8.60	3.08	2.68	4.80	2.78	2.48
12.20	3.26	2.86	8.40	3.07	2.67	4.60	2.76	2.46
12.00	3.25	2.85	8.20	3.06	2.66	4.40	2.74	2.44
11.80	3.24	2.84	8.00	3.05	2.65	4.20	2.72	2.42
11.60	3.23	2.83	7.80	3.04	2.64	4.00	2.70	2.40
11.40	3.22	2.82	7.60	3.03	2.63	0	2.70 以下	2.40 以下

(二) 专项技术

1. 发球

(1) 测试方法：考生持球在端线后，每人连续发球 10 次。要求发球有速度、有力量、效果好，落点在对方场区内，记录符合要求的发球总次数（不符合到位要求的次数扣除）。

(2) 评分标准：发球成功一次得 2 分，发球飞行速度慢、力量小酌情扣分，未发至对方场区内为发球失误无分。

2. 四号位扣球

(1) 测试方法：考生自己选定扣球位置。由主考官或考生（二传）在 3 号位传球，考生在 4 号位自己给一传后助跑起跳扣球。每个考生连续扣 5 次直线，再连续扣 5 次斜线，共扣球 10 次。

(见图 7-1)

(2) 评分标准：

直线扣球评分：

- ①落点在 1.5 米小直线区内，有一定力量，2 分；
- ②落点在 1.5 米大直线区内，有一定力量，1 分；
- ③落点在场内直线区以外的其它区域，有一定力量，0.5 分；
- ④扣球失误 0 分。

斜线扣球评分：

- ①落点在小斜线区内，有一定力量，3 分；
- ②落点在大斜线区内，有一定力量，1.5 分；
- ③落点在场内斜线区以外的其它区域，有一定力量，1 分；
- ④扣球失误 0 分。

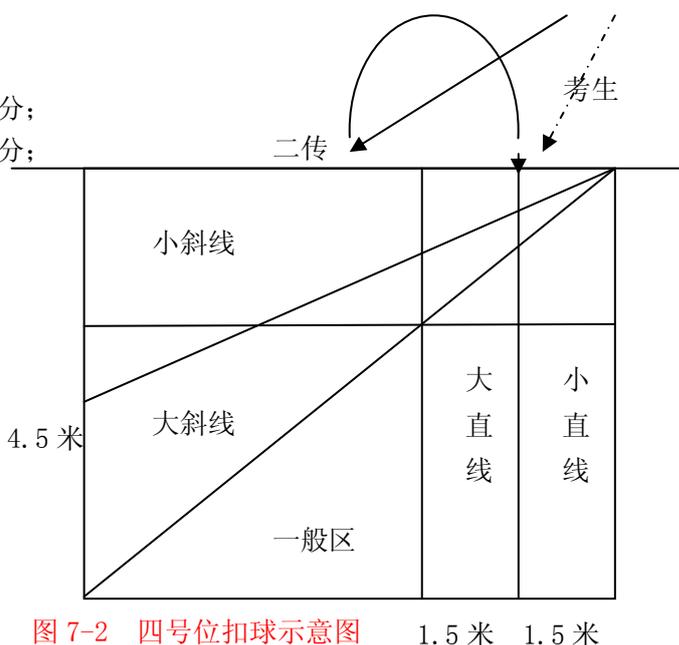


图 7-2 四号位扣球示意图

(三) 实战能力

1. 比赛

(1) 测试方法：视考生人数分队进行比赛（可由主考官向两边抛球进行）。

(2) 评分标准：考评员参照实战评分表（表 7-2），独立对考生的技术动作规范、协调程度，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，按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

表 7-3 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	各技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强。	各技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。	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。	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。

沙滩排球

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	接发球扣球	比赛
分值	15分	15分	30分	40分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 助跑摸高

(1) 测试方法：考生助跑双脚起跳单手摸有固定标尺的高物，记下绝对高度。每人2次摸高机会，记其中1次最高成绩。

(2) 评分标准（表8-1）

表8-1 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
15.00	3.40	3.00	11.20	3.21	2.81	7.40	3.02	2.62
14.80	3.39	2.99	11.00	3.20	2.80	7.20	3.01	2.61
14.60	3.38	2.98	10.80	3.19	2.79	7.00	3.00	2.60
14.40	3.37	2.97	10.60	3.18	2.78	6.80	2.98	2.59
14.20	3.36	2.96	10.40	3.17	2.77	6.60	2.96	2.58
14.00	3.35	2.95	10.20	3.16	2.76	6.40	2.94	2.57
13.80	3.34	2.94	10.00	3.15	2.75	6.20	2.92	2.56
13.60	3.33	2.93	9.80	3.14	2.74	6.00	2.90	2.55
13.40	3.32	2.92	9.60	3.13	2.73	5.80	2.88	2.54
13.20	3.31	2.91	9.40	3.12	2.72	5.60	2.86	2.53
13.00	3.30	2.90	9.20	3.11	2.71	5.40	2.84	2.52
12.80	3.29	2.89	9.00	3.10	2.70	5.20	2.82	2.51
12.60	3.28	2.88	8.80	3.09	2.69	5.00	2.80	2.50
12.40	3.27	2.87	8.60	3.08	2.68	4.80	2.78	2.48
12.20	3.26	2.86	8.40	3.07	2.67	4.60	2.76	2.46
12.00	3.25	2.85	8.20	3.06	2.66	4.40	2.74	2.44
11.80	3.24	2.84	8.00	3.05	2.65	4.20	2.72	2.42
11.60	3.23	2.83	7.80	3.04	2.64	4.00	2.70	2.40
11.40	3.22	2.82	7.60	3.03	2.63	0	2.70以下	2.40以下

(二) 专项技术

1. 发球

(1) 测试方法：考生持球站在端线后，采用上手发球，每人连续发球 10 次。要求发球有速度、有力量、落点好。

(2) 评分标准：发球有速度力量，落地点好，得 1.5 分。发球飞行速度慢、力量小酌情扣分。发球失误无分。累计 10 次发球得分为该项成绩。

2. 接发球扣球

(1) 测试方法：考生分别站在后半场左右区域内，垫击对方后半场区主考官发球，由主考官或考生（二传）在前场传球。左半场区域接发球后在 4 号位扣球，右半场区域接发球后在 2 号位扣球。4 号、2 号位各五次扣球，共计十次扣球。

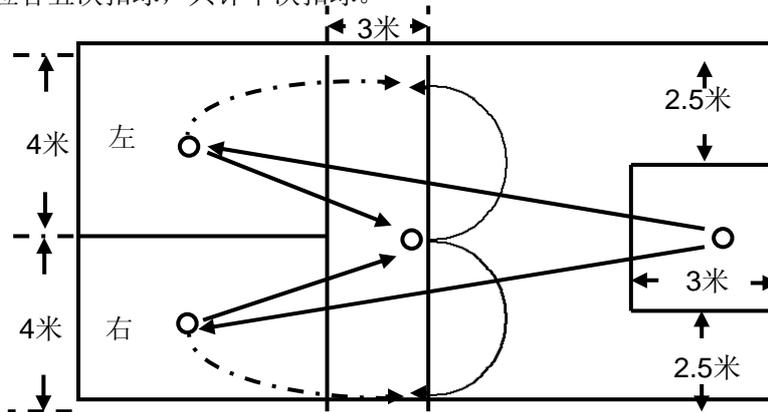


图 8-1 接发球扣球示意图

(2) 评分标准：扣球有一定力量，落在场地内，记 3 分；扣球缺少力量速度，酌情扣分；2 号、4 号位接发球得分累加为该项成绩。

(三) 实战能力

1. 比赛

(1) 测试方法：二对二比赛（可由主考官向两边抛球进行）。

(2) 评分标准：考评员参照实战评分表（表 8-2），独立对考生的技术动作规范、协调程度，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，按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 8-2：实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	各技术动作规范协调，运用效果好；战术意识及个人实战能力很强。	各技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。	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。	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。

足 球

第一部分 非守门员测试标准

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	5×25 米 折返跑	传准	运射	比赛
分 值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 5×25 米折返跑

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

(2) 评分标准（表 9-1）

表 9-1 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	32.00	34.00	10	34.71-35.00	36.71-37.00
19	32.01-32.30	34.01-34.30	9	35.01-35.30	37.01-37.30
18	32.31-32.60	34.31-34.60	8	35.31-35.60	37.31-37.60
17	32.61-32.90	34.61-34.90	7	35.61-36.90	37.61-37.90
16	32.91-33.20	34.91-35.20	6	36.91-36.20	37.91-38.20
15	33.21-33.50	35.21-35.50	5	36.21-36.50	38.21-38.50
14	33.51-33.80	35.51-35.80	4	36.51-37.80	38.51-38.80
13	33.81-34.10	35.81-36.10	3	37.81-38.10	38.81-39.10
12	34.11-34.40	36.11-36.40	2	38.11-38.40	39.11-39.40
11	34.41-34.70	36.41-36.70	1	38.4 以上	39.4 以上

(二) 专项技术

1. 传准

(1) 测试方法：从长 5 米，宽 10 厘米的起点线中心点垂直向前分别以 20 米、26 米、32 米处（女子为 18 米、24 米、30 米）为圆心各画三个同心圆为传准目标，每个同心圆的半径分别为

1 米、2 米、3 米（如图 9-1 所示）。考生从限制线上或线后，按由近到远的顺序，向各同心圆连续传球 2 次，脚法不限。

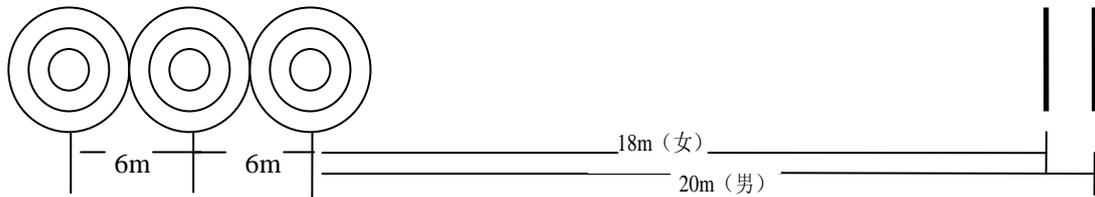


图 9-1

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

男 32 米（女 30 米）处的目标分值，由外圈向内圈分别为：1 分、3 分、4 分

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

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

2. 运射

(1) 测试方法：从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处画一条平行于球门线的横线做为起始线，考生先将球放在起始线上，然后运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门（如图 9-2 所示），球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表。凡出现漏杆、射门偏出球门或球中横梁或立柱弹出，均属犯规，不计成绩。每人两次机会，记其中一次最佳成绩。

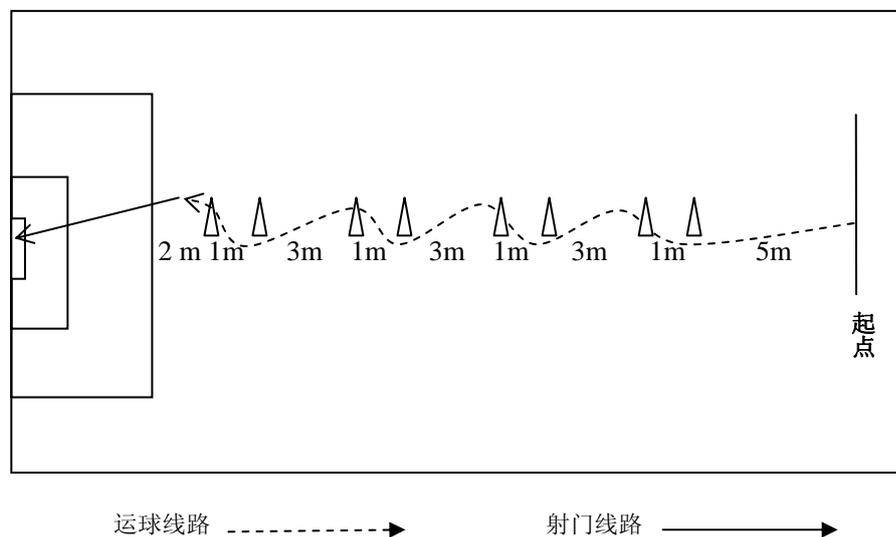


图 9-2 运球过杆射门示意图

(2) 评分标准（表 9-2）

表 9-2 运射评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	7.20	9.00	10	9.01-9.20	10.81-11.00
19	7.21-7.40	9.01-9.20	9	9.21-9.40	11.01-11.20
18	7.41-7.60	9.21-9.40	8	9.41-9.60	11.21-11.40
17	7.61-7.80	9.41-9.60	7	9.61-9.80	11.41-11.60
16	7.81-8.00	9.61-9.80	6	9.81-10.00	11.61-11.80
15	8.01-8.20	9.81-10.00	5	10.01-10.20	11.81-12.00
14	8.21-8.40	10.01-10.20	4	10.21-10.40	12.01-12.20
13	8.41-8.60	10.21-10.40	3	10.41-10.60	12.21-12.40
12	8.61-8.80	10.41-10.60	2	10.61-10.80	12.41-12.60
11	8.81-9.00	10.61-10.80	1	10.81-11.00	12.61-12.80

（三）实战能力

1. 比赛

（1）测试方法：视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准：考评员依参照实战评分表（表 9-3），对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

表 9-3 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范，比赛作风顽强、心理状态稳定。	战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范，比赛作风良好、心理状态稳定。	战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作较规范，比赛作风较好、心理状态较稳定。	战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范，比赛作风一般、心理状态不稳定。

第二部分 守门员测试标准

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	立定三级跳远	掷远与踢远	扑接球	比赛
分值	20分	20分	20分	40分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 立定三级跳远

(1) 测试方法：考生原地双脚站立在起跳线后，第一跳用双脚原地起跳，可以任何一脚落地。第二跳为跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地。第三跳跃须双脚落地，然后起身向前走离沙坑。每人两次机会，取最好一次成绩。

(2) 评分标准（表 10-1）

表 10-1 立定三级跳远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
20	8.6	7.4	10	7.6	6.4
19	8.5	7.3	9	7.5	6.3
18	8.4	7.2	8	7.4	6.2
17	8.3	7.1	7	7.3	6.1
16	8.2	7.0	6	7.2	6.0
15	8.1	6.9	5	7.1	5.9
14	8.0	6.8	4	7.0	5.8
13	7.9	6.7	3	6.9	5.7
12	7.8	6.6	2	6.8	5.6
11	7.7	6.5	1	6.7	5.5

(二) 专项技术

1. 掷远与踢远

(1) 测试方法：在球场适当位置画一条 15 米线段为测试区横宽，从横线两端分别垂直向场内画两条 60 米以上平行直线为测试区纵长，并标出距离数，如图 10-1 所示。先将球以手掷远三次（允许带手套进行），然后用脚踢远三次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），各取

其中最好一次成绩相加为考生最后成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。

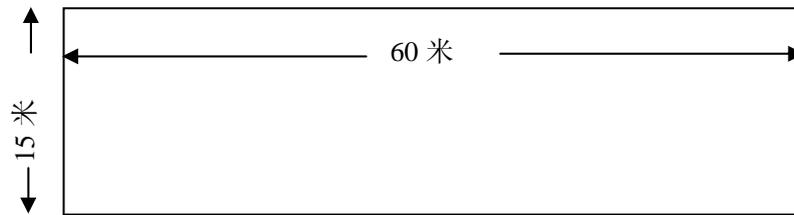


图 10-1 掷远与踢远场地示意图

(2) 评分标准 (表 10-2)

表 10-2 掷远与踢远评分表

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女
20	80	65	6	45	30
18	75	60	5	40	25
16	70	55	4	35	20
14	65	50	3	30	15
12	60	45	2	25	10
10	55	40	1	20	5
8	50	35	—	—	—

2. 扑接球

(1) 测试方法: 考生守门, 扑接 10 个来自罚球区线外射中球门的有效射门球 (其中包含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球)。

(2) 评分标准: 考评员参照扑接球评分表 (表 10-3), 独立对考生进行技术技能评定, 按 10 分制打分, 所打分数至多可到小数点后两位。

表 10-3 扑接球评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	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。	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。	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。	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。

(三) 实战能力

1. 比赛

(1) 测试方法：视考生人数分队进行比赛。

(2) 评分标准：考评员依据实战评分表（表 10-4），对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定，按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

表 10-4 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范，比赛作风顽强、心理状态稳定。	战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范，比赛作风良好、心理状态稳定。	战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范，比赛作风较好、心理状态较稳定。	战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范，比赛作风一般、心理状态不稳定。

注：参加足球守门员考试的考生须穿胶鞋或胶钉足球鞋。

乒乓球

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	四米平行往返摸球台	下旋转上旋 1/2 台走动攻（拉）	比赛
分值	15 分	15 分	70 分

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质

四米平行往返摸球台

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

2. 评分标准（表 11-1）

表 11-1 四米平行往返摸球台评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
15	30"-30"9	35"-35"9	10	40"-40"9	45"-45"9
14.5	31"-31"9	36"-36"9	9.5	41"-41"9	46"-46"9
14	32"-32"9	37"-37"9	9.0	42"-42"9	47"-47"9
13.5	33"-33"9	38"-38"9	8.5	43"-43"9	48"-48"9
13	34"-34"9	39"-39"9	8.0	44"-44"9	49"-49"9
12.5	35"-35"9	40"-40"9	7.5	45"-45"9	50"-50"9
12	36"-36"9	41"-41"9	7.0	46"-46"9	51"-51"9
11.5	37"-37"9	42"-42"9	6	47"-47"9	52"-52"9
11	38"-38"9	43"-43"9	5	48"-48"9	53"-53"9
10.5	39"-39"9	44"-44"9	4	49"-49"9	54"-54"9

注：男子用时在 49"9 以上，女子在 54"9 以上，计 0 分。

（二）专项技术

下旋转上旋 1/2 台走动攻（拉）

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

2. 评分标准：每个球连续攻（拉）五板以上者为成功一次，得 1.5 分。每个考生有 10 个球的机会，累计得分为最后成绩。

（三）实战能力

比赛成绩

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

2. 评分标准：

比赛成绩 = $\frac{N - R + 1}{N} \times 40 + 30$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

羽毛球

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	前后左右移动	前场技术	后场技术	比赛
分值	10分	10分	10分	70分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 前后左右移动

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

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

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

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

(3) 评分标准（表 12-1）

表 12-1 前后左右移动评分表

男：成绩（秒）	33"0	33"5	34"0	34"5	35"0	35"5	36"0	36"5	37"0	37"5
分值	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5
女：成绩（秒）	36"0	36"5	37"0	37"5	38"0	38"5	39"0	39"5	40"0	40"5
男：成绩（秒）	38"0	38"5	39"0	39"5	40"0	40"5	41"0	41"5	42"0	42"5
分值	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5
女：成绩（秒）	41"0	41"5	42"0	42"5	43"0	43"5	44"0	44"5	45"0	45"5

(二) 专项技术

1. 前场技术（正反手放、勾、推）

(1) 测试方法:

①右侧场区击球(共10个球)

由考评员向考生右侧网前抛球,考生站在前发球线外上网并按照固定的顺序(共击8个球):放、勾、推技术把球分别击到指定的区域内(A、B、C、D),并轮转2次。最后剩下的两球由考生将球击到提前选择的2个区域内(分别从A、B区域和C、D区域中各选一个)。(见图12-1)

②左侧场区击球(共10个球)

由考评员向考生左侧网前抛球,考生站在前发球线外上网并按照固定的顺序(共击8个球):勾、放、推技术把球分别击到指定的区域内(A、B、C、D),并轮转2次。最后剩下两球由考生击到提前选择的2个区域内(分别从A、B区域和C、D区域中各选一个)。(见图12-2)

(2) 测试要求:考生必须站在前发球线外准备,落点必须严格按照A、B、C、D的顺序走。(A、B、C、D的面积都是100 cm×100cm,从场地线的外沿测量。),并且最后两球要依照规定在测试前提前选择落点区域。

(3) 评分标准:将前场两组测试中进入有效区域的球数相加计算的分(表12-2)。

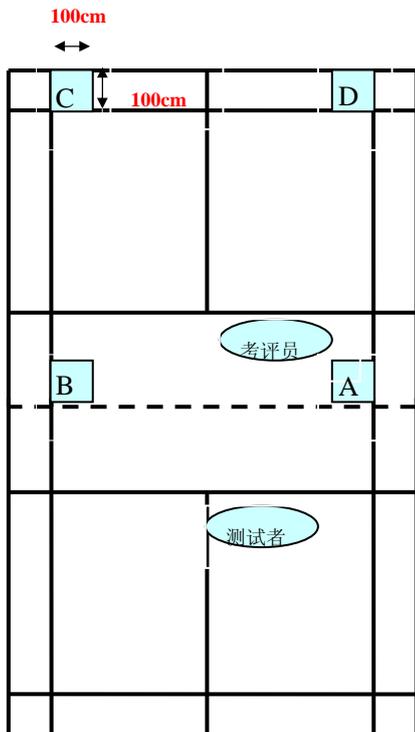


图 12-1

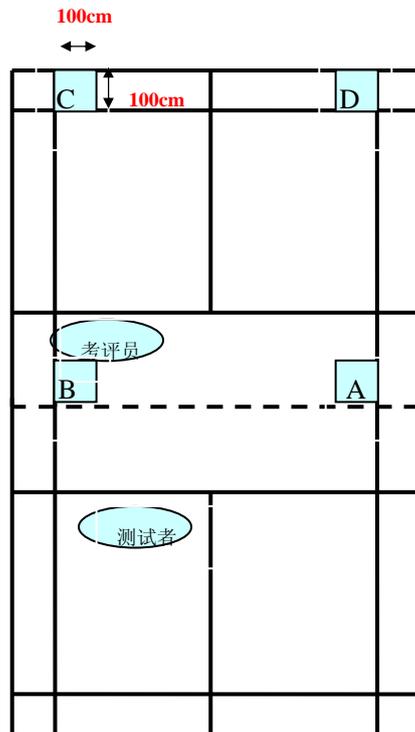


图 12-2

表 12-2 前场技术评分表

分值	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	
成绩(个)	16(含)以上	15	14	13	12	11	10	9	
分值	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	0
成绩(个)	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2. 后场技术（直线和斜线高远球、吊球）

(1) 测试方法：

①右侧场区击球（共 10 个球）

由考评员发高远球，考生在右场区双打后发球线外，分别应用高远球和吊球技术将球击到指定的区域内（E、F、G、H），并轮转 2 次。最后两球的落点由考生分别在 E、F 区域中选择一个和 G、H 区域中选择一个（见图 12-3）。

②左侧场区击球（共 10 个球）

由考评员发高远球，考生在左场区双打后发球线外，分别应用高远球和吊球技术将球击到指定的区域内（E、F、G、H），并轮转 2 次。最后两球的落点由考生分别在 E、F 区域中选择一个和 G、H 区域中选择一个（见图 12-4）。

(2) 测试要求：考生在双打后发球线前准备击球。要求快速吊球，进入吊球落点有效区域为成功。考评员发球后考生可以选择起跳或原地吊球。但在击球前双脚不能踩线或超越双打后发球线。落点必须严格按照 E、F、G、H 的顺序走。（E、F、G、H 的面积都是 100 cm×100cm，从场地线的外沿测量。），并且自由选择的两点要在测试前提前选择。考评员发球没有发到考生站位区域时，考生可以不接，考评员重新发球。吊球时滚网过网重发球。

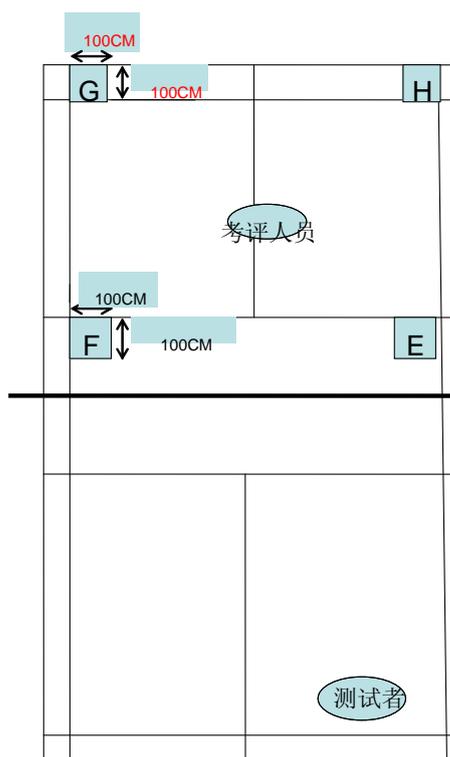


图 12-3

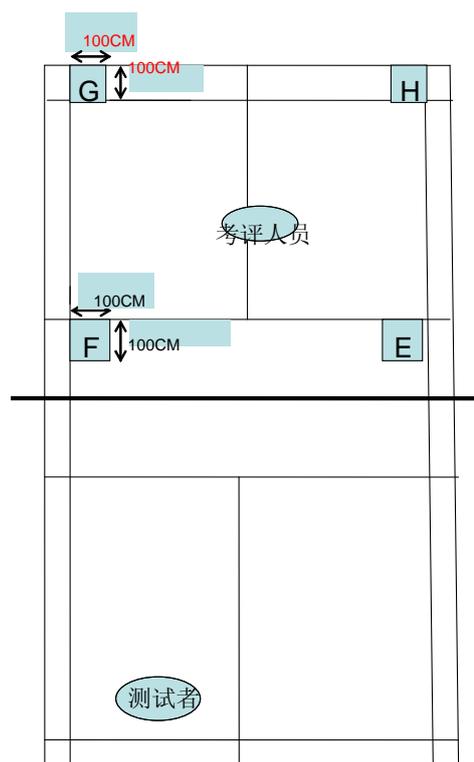


图 12-4

(3) 评分标准：将后场两组测试中进入有效区域的球相加计算得分（表 12-3）。

表 12-3 后场技术评分表

分值	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	
成绩（个）	16（含）以上	15	14	13	12	11	10	9	
分值	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	0
成绩（个）	8	7	6	5	4	3	2	1	0

（三）实战能力：

1. 测试方法：分别组织男女进行比赛。6 人内进行循环比赛决出全部名次。赛制一局，21 分每球得分。

7-12 人分两组进行循环赛，决出小组名次后进行淘汰决出全部名次。赛制一局，21 分每球得分。第一组第一对阵第二组第二。第二组第一对阵第一组第二，以此类推。

13-24 人分成四组进行循环赛，决出小组名次后进行同名次淘汰决出全部名次。赛制一局，21 分每球得分。第一组第一对阵第三组第一。第二组第一对阵第四组第一。以此类推。

24 人以上分成四组进行循环赛，决出小组名次后进行同名次淘汰决出全部名次。赛制一局，21 分每球得分。第一组第一对阵第三组第一。第二组第一对阵第四组第一。以此类推。

2. 评分标准：

比赛成绩 = $\frac{N - R + 1}{N} \times 40 + 30$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

网 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	扇形跑	正、反手 底线抽球	发球	比赛
分 值	10 分	10 分	10 分	70 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

扇形跑

1. 测试方法：将一支球拍放在底线中点后面，拍头指向球网，5 个球的位置如图所示（见图 13-1）。从底线中点开始，沿着逆时针方向依次取回 5 个球，将每次取回的球放在球拍拍面上。测试员喊‘预备-开始’之后，秒表计时开始，记录完成的时间。

2. 评分标准（表 13-1）

表 13-1 扇形跑评分表

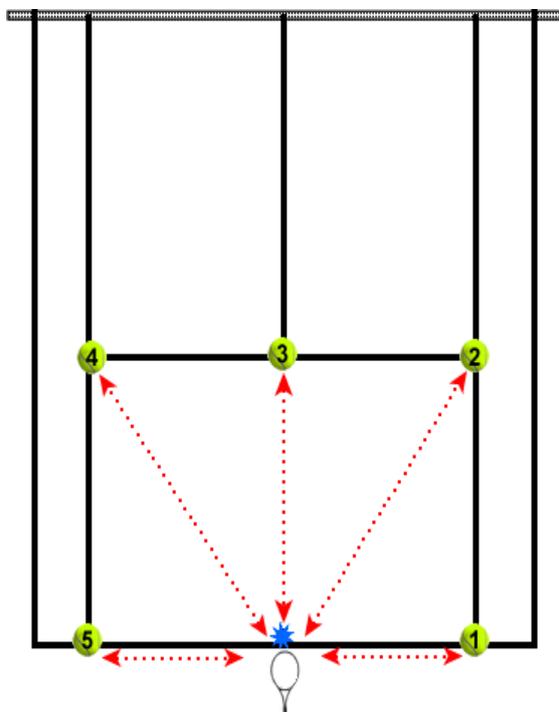


图 13-1 扇形跑示意图

分值	成绩（秒）	
	男	女
10.0	15" 0	16" 0
9.5	15" 5	16" 5
9.0	16" 0	17" 0
8.5	16" 5	17" 5
8.0	17" 0	18" 0
7.5	17" 5	18" 5
7.0	18" 0	19" 0
6.5	18" 5	19" 5
6.0	19" 0	20" 0
5.5	19" 5	20" 5
5.0	20" 0	21" 0
4.5	20" 5	21" 5
4.0	21" 0	22" 0
3.5	21" 5	22" 5
3.0	22" 0	23" 0
2.5	22" 5	23" 5
2.0	23" 0	24" 0
1.5	23" 5	24" 5
1.0	24" 0	25" 0
0.5	24" 5	25" 5
0	24" 5 以上	25" 5 以上

(二) 专项技术

1. 正、反手底线抽球

(1) 测试方法：当来球落地后考生分别用正手和反手上旋的方式将球击回。正、反手交替击球各 5 次，每次击球规定打直线；再正、反手交替击球各 5 次，每次击球规定打斜线。（正、反手斜或直线以左右半场单打区划分）

(2) 评分标准：打到界内并在指定半场内得 0.5 分，正、反手各 5 分，考生要用力击打网球，未击至对方场区内为击球失误无分。

2. 发球

(1) 测试方法：考生发球 10 次。前 2 次发向平分区外角，接着 3 次发向平分区的内角；接着 2 次发向占先区的内角，最后 3 次发向占先区的外角。

(2) 评分标准：发至界内并在指定半场内得 1 分，考生要用力击打网球，未发至对方场区内为击球失误无分。

（三）实战能力：

比赛

1. 测试方法：分别组织男女进行比赛，5 人内（含 5 人）比赛采用短盘制，一盘 4 局，平局制胜（当局数 3:3 时需净胜两局），每局平分无占先。5 人以上第一阶段进行分组单循环赛，第二阶段采用单淘汰加附加赛的方式决出名次。

2. 评分标准：

$$\text{比赛成绩} = \frac{N - R + 1}{N} \times 40 + 30, \text{ 其中 } N \text{ 为该专项考试人数, } R \text{ 为比赛名次。}$$

拳 击

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	800 米	跳绳	组合拳	实战
分 值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 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：按照表 14-1，所得分数按体重级别乘以相应系数，为 800 米测试最后成绩，最高为 20 分。

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 14-1 800 米评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
20	2' 16" 以内（含）	2' 38" 以内（含）	13.2	2' 50"	3' 12"	6.4	3' 24"	3' 46"
19.8	2' 17"	2' 39"	13.0	2' 51"	3' 13"	6.2	3' 25"	3' 47"
19.6	2' 18"	2' 40"	12.8	2' 52"	3' 14"	6.0	3' 26"	3' 48"
19.4	2' 19"	2' 41"	12.6	2' 53"	3' 15"	5.8	3' 27"	3' 49"
19.2	2' 20"	2' 42"	12.4	2' 54"	3' 16"	5.6	3' 28"	3' 50"
19.0	2' 21"	2' 43"	12.2	2' 55"	3' 17"	5.4	3' 29"	3' 51"
18.8	2' 22"	2' 44"	12.0	2' 56"	3' 18"	5.2	3' 30"	3' 52"
18.6	2' 23"	2' 45"	11.8	2' 57"	3' 19"	5.0	3' 31"	3' 53"
18.4	2' 24"	2' 46"	11.6	2' 58"	3' 20"	4.8	3' 32"	3' 54"

续表 14-1 800 米评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
18.2	2' 25"	2' 47"	11.4	2' 59"	3' 21"	4.6	3' 33"	3' 55"
18.0	2' 26"	2' 48"	11.2	3' 00"	3' 22"	4.4	3' 34"	3' 56"
17.8	2' 27"	2' 49"	11.0	3' 01"	3' 23"	4.2	3' 35"	3' 57"
17.6	2' 28"	2' 50"	10.8	3' 02"	3' 24"	4.0	3' 36"	3' 58"
17.4	2' 29"	2' 51"	10.6	3' 03"	3' 25"	3.8	3' 37"	3' 59"
17.2	2' 30"	2' 52"	10.4	3' 04"	3' 26"	3.6	3' 38"	4' 00"
17.0	2' 31"	2' 53"	10.2	3' 05"	3' 27"	3.4	3' 39"	4' 01"
16.8	2' 32"	2' 54"	10.0	3' 06"	3' 28"	3.2	3' 40"	4' 02"
16.6	2' 33"	2' 55"	9.8	3' 07"	3' 29"	3.0	3' 41"	4' 03"
16.4	2' 34"	2' 56"	9.6	3' 08"	3' 30"	2.8	3' 42"	4' 04"
16.2	2' 35"	2' 57"	9.4	3' 09"	3' 31"	2.6	3' 43"	4' 05"
16.0	2' 36"	2' 58"	9.2	3' 10"	3' 32"	2.4	3' 44"	4' 06"
15.8	2' 37"	2' 59"	9.0	3' 11"	3' 33"	2.2	3' 45"	4' 07"
15.6	2' 38"	3' 00"	8.8	3' 12"	3' 34"	2.0	3' 46"	4' 08"
15.4	2' 39"	3' 01"	8.6	3' 13"	3' 35"	1.8	3' 47"	4' 09"
15.2	2' 40"	3' 02"	8.4	3' 14"	3' 36"	1.6	3' 48"	4' 10"
15.0	2' 41"	3' 03"	8.2	3' 15"	3' 37"	1.4	3' 49"	4' 11"
14.8	2' 42"	3' 04"	8.0	3' 16"	3' 38"	1.2	3' 50"	4' 12"
14.6	2' 43"	3' 05"	7.8	3' 17"	3' 39"	1.0	3' 51"	4' 13"
14.4	2' 44"	3' 06"	7.6	3' 18"	3' 40"	0.8	3' 52"	4' 14"
14.2	2' 45"	3' 07"	7.4	3' 19"	3' 41"	0.6	3' 53"	4' 15"
14.0	2' 46"	3' 08"	7.2	3' 20"	3' 42"	0.4	3' 54"	4' 16"
13.8	2' 47"	3' 09"	7.0	3' 21"	3' 43"	0.2	3' 55"	4' 17"
13.6	2' 48"	3' 10"	6.8	3' 22"	3' 44"	0	3' 56"	4' 18"
13.4	2' 49"	3' 11"	6.6	3' 23"	3' 45"		以上 (含)	以上 (含)

2. 跳绳

(1) 测试方法: 考生连续进行单摇跳绳, 时间为 2 分钟, 对其在规定时间内完成的跳绳次数进行计数。

(2) 评分标准 (表 14-2、表 14-3)

表 14-2 跳绳评分表（男）

分值	成绩 (单位: 个)						
20.0	410 (含) 以上	16.7	344-345	13.4	278-279	10.1	212-213
19.9	408-409	16.6	342-343	13.3	276-277	10.0	210-211
19.8	406-407	16.5	340-341	13.2	274-275	9.9	208-209
19.7	404-405	16.4	338-389	13.1	272-273	9.8	206-207
19.6	402-403	16.3	336-367	13.0	270-271	9.7	204-205
19.5	400-401	16.2	334-335	12.9	268-269	9.6	202-203
19.4	398-399	16.1	332-333	12.8	266-267	9.5	200-201
19.3	396-397	16.0	330-331	12.7	264-265	9.4	198-199
19.2	394-395	15.9	328-329	12.6	262-263	9.3	196-197
19.1	392-393	15.8	326-327	12.5	260-261	9.2	194-195
19.0	390-391	15.7	324-325	12.4	258-259	9.1	192-193
18.9	388-389	15.6	322-323	12.3	256-257	9.0	190-191
18.8	386-387	15.5	320-321	12.2	254-255	8.9	188-189
18.7	384-385	15.4	318-319	12.1	252-253	8.8	186-187
18.6	382-383	15.3	316-317	12.0	250-251	8.7	184-185
18.5	380-381	15.2	314-315	11.9	248-249	8.6	182-183
18.4	378-379	15.1	312-313	11.8	246-247	8.5	180-181
18.3	376-377	15.0	310-311	11.7	244-245	8.4	178-179
18.2	374-375	14.9	308-309	11.6	242-243	8.3	176-177
18.1	372-373	14.8	306-307	11.5	240-241	8.2	174-175
18.0	370-371	14.7	304-305	11.4	238-239	8.1	172-173
17.9	368-369	14.6	302-303	11.3	236-237	8.0	170-171
17.8	366-367	14.5	300-301	11.2	234-235	7.9	168-169
17.7	364-365	14.4	298-299	11.1	232-233	7.8	166-167
17.6	362-363	14.3	296-297	11.0	230-231	7.7	164-165
17.5	360-361	14.2	294-295	10.9	228-229	7.6	162-163
17.4	358-359	14.1	292-293	10.8	226-227	7.5	160-161
17.3	356-357	14.0	290-291	10.7	224-225	7.4	158-159
17.2	354-355	13.9	288-289	10.6	222-223	7.3	156-157
17.1	352-353	13.8	286-287	10.5	220-221	7.2	154-155
17.0	350-351	13.7	284-285	10.4	218-219	7.1	152-153
16.9	348-349	13.6	282-283	10.3	216-217	7.0	150-151
16.8	346-347	13.5	280-281	10.2	214-215	0	149 (含) 以下

表 14-3 跳绳评分表（女）

分值	成绩 (单位: 个)						
20.0	370 (含) 以上	16.9	308-309	13.8	246-247	10.7	184-185
19.9	368-369	16.8	306-307	13.7	244-245	10.6	182-183
19.8	366-367	16.7	304-305	13.6	242-243	10.5	180-181
19.7	364-365	16.6	302-303	13.5	240-241	10.4	178-179
19.6	362-363	16.5	300-301	13.4	238-239	10.3	176-177
19.5	360-361	16.4	298-299	13.3	236-237	10.2	174-175
19.4	358-359	16.3	296-297	13.2	234-235	10.1	172-173
19.3	356-357	16.2	294-295	13.1	232-233	10.0	170-171
19.2	354-355	16.1	292-293	13.0	230-231	9.9	168-169
19.1	352-353	16.0	290-291	12.9	228-229	9.8	166-167
19.0	350-351	15.9	288-289	12.8	226-227	9.7	164-165
18.9	348-349	15.8	286-287	12.7	224-225	9.6	162-163
18.8	346-347	15.7	284-285	12.6	222-223	9.5	160-161
18.7	344-345	15.6	282-283	12.5	220-221	9.4	158-159
18.6	342-343	15.5	280-281	12.4	218-219	9.3	156-157
18.5	340-341	15.4	278-279	12.3	216-217	9.2	154-155
18.4	338-389	15.3	276-277	12.2	214-215	9.1	152-153
18.3	336-367	15.2	274-275	12.1	212-213	9.0	150-151
18.2	334-335	15.1	272-273	12.0	210-211	8.9	148-149
18.1	332-333	15.0	270-271	11.9	208-209	8.8	146-147
18.0	330-331	14.9	268-269	11.8	206-207	8.7	144-145
17.9	328-329	14.8	266-267	11.7	204-205	8.6	142-143
17.8	326-327	14.7	264-265	11.6	202-203	8.5	140-141
17.7	324-325	14.6	262-263	11.5	200-201	8.4	138-139
17.6	322-323	14.5	260-261	11.4	198-199	8.3	136-137
17.5	320-321	14.4	258-259	11.3	196-197	8.2	134-135
17.4	318-319	14.3	256-257	11.2	194-195	8.1	132-133
17.3	316-317	14.2	254-255	11.1	192-193	8.0	130-131
17.2	314-315	14.1	252-253	11.0	190-191	0	129 以下
17.1	312-313	14.0	250-251	10.9	188-189		
17.0	310-311	13.9	248-249	10.8	186-187		

(二) 专项技术

1. 组合拳

(1) 测试方法：考生从组合拳列表（表 14-4）中备选的 10 组组合拳，抽选 2 组进行考试。考生按照考评人员指定的沙包击打，时间为 1 分钟。要求考生击打沙包时技术动作规范、协调，节奏感强，出拳准确有力，每击打一组后需后撤一步再进行下一组的击打，符合测试要求的拳法组合，方被视为有效。

表 14-4 组合拳列表

序号	组 合 拳	序号	组 合 拳
1	左手直拳+右手直拳+左手直拳	6	前手勾拳+后手直拳+前手摆拳
2	左手直拳+右手直拳+前手摆拳	7	前手勾拳+后手勾拳+前手摆拳
3	左手直拳+右手直拳+前手勾拳	8	后手勾拳+前手勾拳+后手直拳
4	前手摆拳+后手直拳+前手摆拳	9	前手直拳+后手勾拳+前手勾拳
5	前手直拳+后手勾拳+前手摆拳	10	后手直拳+前手勾拳+后手勾拳

(2) 评分标准：对考生在规定时间内完成的有效组数进行计数，无效拳法组合不予计数。所计数量对应的分数，见组合拳评分表（表 14-5、14-6）。

表 14-5 组合拳评分表（男）

分值	成绩 (单位：组)	分值	成绩 (单位：组)	分值	成绩 (单位：组)	分值	成绩 (单位：组)
20.0	80(含)以上	14.9	63	9.8	46	4.7	29
19.7	79	14.6	62	9.5	45	4.4	28
19.4	78	14.3	61	9.2	44	4.1	27
19.1	77	14.0	60	8.9	43	3.8	26
18.8	76	13.7	59	8.6	42	3.5	25
18.5	75	13.4	58	8.3	41	3.2	24
18.2	74	13.1	57	8.0	40	2.9	23
17.9	73	12.8	56	7.7	39	2.6	22
17.6	72	12.5	55	7.4	38	2.3	21
17.3	71	12.2	54	7.1	37	2.0	20
17.0	70	11.9	53	6.8	36	1.7	19
16.7	69	11.6	52	6.5	35	1.4	18
16.4	68	11.3	51	6.2	34	1.1	17
16.1	67	11.0	50	5.9	33	0.8	16
15.8	66	10.7	49	5.6	32	0.5	15
15.5	65	10.4	48	5.3	31	0.2	14
15.2	64	10.1	47	5.0	30	0	14 以下

表 14-6 组合拳评分表（女）

分值	成绩 (单位: 组)	分值	成绩 (单位: 组)	分值	成绩 (单位: 组)	分值	成绩 (单位: 组)
20.0	65 (含) 以上	15.2	49	10.4	33	5.6	17
19.7	64	14.9	48	10.1	32	5.3	16
19.4	63	14.6	47	9.8	31	5.0	15
19.1	62	14.3	46	9.5	30	4.7	14
18.8	61	14.0	45	9.2	29	4.4	13
18.5	60	13.7	44	8.9	28	4.1	12
18.2	59	13.4	43	8.6	27	3.8	11
17.9	58	13.1	42	8.3	26	3.5	10
17.6	57	12.8	41	8.0	25	3.2	9
17.3	56	12.5	40	7.7	24	2.9	8
17.0	55	12.2	39	7.4	23	2.6	7
16.7	54	11.9	38	7.1	22	2.3	6
16.4	53	11.6	37	6.8	21	2.0	5
16.1	52	11.3	36	6.5	20	1.7	4
15.8	51	11.0	35	6.2	19	1.4	3
15.5	50	10.7	34	5.9	18	0	3 以下

（三）实战能力

1. 实战

（1）测试方法：同一级别内，随机配对进行实战，配对的考生体重相差不得超过 2kg。考试在拳击台上进行，时间为 3 分钟，1 个回合，同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考官可提前终止实战。

（2）评分标准：考评员参照实战评分表（表 14-7），从技术运用、战术运用、临场应变、得分意识、防守反击、动作速度等方面，独立对考生进行综合评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

注：表 14-7 见下页。

表 14-7 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，速度快，击打目标明确，击打点清晰、准确、有力度，技术正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识明确，战术运用恰当、应变能力强、假动作运用多，勇猛顽强。	进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，速度快，击打目标较明确，击打点较清晰、准确、有力度，技术较正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识较明确，战术运用较恰当、应变能力强、假动作运用较多，较勇猛顽强。	有主动进攻，防守动作基本到位，有反击，速度稍慢，击打目标基本明确，击打点基本清晰、准确、力度小，技术基本正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识基本明确，战术运用基本恰当、有一定的应变能力、假动作运用少。	进攻不积极主动，防守动作不到位，反击不及时，速度慢，击打目标不明确，击打点不清晰、准确、无力度，技术不正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识不明确，战术运用不恰当、无应变能力、无假动作运用。

举 重

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	立定 跳远	抓举、挺举 技术	抓举、挺举 总成绩
分 值	10 分	20 分	70 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：考生双脚站在起跳线外，起跳时双脚不允许越过起跳线，落地后以身体与起跳线最近距离为测量距离。每人连续跳两次，取其中一次最好成绩。

(2) 评分标准（表 15-1）

表 15-1 立定跳远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女		男	女
10.0	3.20	2.80	8.4	2.78	2.39	6.8	2.42	2.15	5.2	2.12	1.82
9.9	3.16	2.76	8.3	2.76	2.38	6.7	2.38	2.10	5.1	2.11	1.81
9.8	3.12	2.72	8.2	2.74	2.37	6.6	2.34	2.05	5.0	2.10	1.80
9.7	3.08	2.68	8.1	2.72	2.36	6.5	2.30	2.00	4.9	2.09	1.79
9.6	3.04	2.64	8.0	2.70	2.35	6.4	2.28	1.98	4.8	2.08	1.78
9.5	3.00	2.60	7.9	2.68	2.34	6.3	2.26	1.96	4.7	2.07	1.77
9.4	2.98	2.58	7.8	2.66	2.33	6.2	2.24	1.94	4.6	2.06	1.76
9.3	2.96	2.56	7.7	2.64	2.32	6.1	2.22	1.92	4.5	2.05	1.75
9.2	2.94	2.54	7.6	2.62	2.31	6.0	2.20	1.90	4.4	2.04	1.74
9.1	2.92	2.52	7.5	2.60	2.3	5.9	2.19	1.89	4.3	2.03	1.73
9.0	2.90	2.50	7.4	2.58	2.29	5.8	2.18	1.88	4.2	2.02	1.72
8.9	2.88	2.48	7.3	2.56	2.28	5.7	2.17	1.87	4.1	2.01	1.71
8.8	2.86	2.46	7.2	2.54	2.27	5.6	2.16	1.86	4.0	2.00	1.70
8.7	2.84	2.44	7.1	2.52	2.26	5.5	2.15	1.85	0	2.00 以下	1.70 以下
8.6	2.82	2.42	7.0	2.50	2.25	5.4	2.14	1.84			
8.5	2.80	2.40	6.9	2.46	2.20	5.3	2.13	1.83			

(二) 专项技术

1. 抓举、挺举技术

(1) 测试方法：根据世界举重比赛规则，每人抓举 3 次、挺举 3 次。

(2) 评分标准：考评员参照抓举、挺举技术评分表（表 15-2），独立对考生的抓举、挺举技术进行综合评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 15-2 抓举、挺举技术评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	杠铃贴身，发力积极迅速，蹬展充分，支撑果断，技术动作积极协调，符合举重技术要求。	杠铃较贴身，发力比较迅速，蹬展较充分，技术积极较协调，比较符合举重技术要求。	杠铃基本贴身，发力、蹬展基本迅速充分，基本完成技术动作，基本符合举重技术要求。	杠铃不贴身，发力不迅速，蹬展不充分，技术动作不积极协调，不能完成基本技术动作。

(三) 实战能力

1. 抓举、挺举总成绩

(1) 测试方法：根据世界举重比赛规则，每人抓举 3 次、挺举 3 次。抓举、挺举成功试举的最好成绩相加即为总成绩。

(2) 评分标准：总成绩查表后（表 15-3、表 15-4），对应分值乘以 70%，为实战最后得分。

表 15-3 男子抓举，挺举总成绩评分表

单位：公斤

分值	56KG	62KG	69KG	77KG	85KG	94KG	105KG	+105KG
100.00	255	275	305	335	350	362	372	385
99.72	—	—	304	334	349	361	371	384
99.44	254	274	303	333	348	360	370	383
99.17	253	273	302	332	347	359	369	382
98.89	252	272	301	331	346	358	368	381
98.61	251	271	300	330	345	357	367	380
98.33	250	270	299	329	344	356	366	379
98.06	249	269	298	328	343	355	365	378
97.78	—	—	297	327	342	354	364	377
97.50	248	268	296	326	341	353	363	376
97.22	247	267	295	325	340	352	362	375
96.94	246	266	294	324	339	351	361	374
96.67	245	265	293	323	338	350	360	373
96.39	244	264	292	322	337	349	359	372
96.11	243	263	291	321	336	348	358	371
95.83	—	—	290	320	335	347	357	370

续表 15-3 男子抓举, 挺举总成绩评分表

单位: 公斤

分值	56KG	62KG	69KG	77KG	85KG	94KG	105KG	+105KG
95.56	242	262	289	319	334	346	356	369
95.28	241	261	288	318	333	345	355	368
95.00	240	260	287	317	332	344	354	367
94.72	239	259	286	316	331	343	353	366
94.44	238	258	285	315	330	342	352	365
94.17	237	257	284	314	329	341	351	364
93.89	—	—	283	313	328	340	350	363
93.61	236	256	282	312	327	339	349	362
93.33	235	255	281	311	326	338	348	361
93.06	234	254	280	310	325	337	347	360
92.78	233	253	279	309	324	336	346	359
92.50	232	252	278	308	323	335	345	358
92.22	231	251	277	307	322	334	344	357
91.94	—	—	276	306	321	333	343	356
91.67	230	250	275	305	320	332	342	355
91.39	229	249	274	304	319	331	341	354
91.11	228	248	273	303	318	330	340	353
90.83	227	247	272	302	317	329	339	352
90.56	226	246	271	301	316	328	338	351
90.00	225	245	270	300	315	327	337	350
89.50	—	244	—	—	—	326	336	—
89.00	224	243	269	299	314	325	335	349
88.50	223	242	268	298	313	324	334	348
88.00	222	241	267	297	312	—	333	347
87.50	221	240	—	—	—	323	332	—
87.00	220	239	266	296	311	322	331	346
86.50	219	238	265	295	310	321	—	345
86.00	—	237	264	294	309	320	330	344
85.50	218	236	—	—	—	—	329	—
85.00	217	235	263	293	308	319	328	343
84.50	216	234	262	292	307	318	327	342
84.00	215	233	261	291	306	317	326	341
83.50	214	232	—	—	—	316	325	—
83.00	213	231	260	290	305	—	—	340
82.50	—	230	259	289	304	315	324	339
82.00	212	229	258	288	303	314	323	338
81.50	211	228	—	—	—	313	322	—
81.00	210	227	257	287	302	312	321	337
80.50	209	226	256	286	301	—	320	336

续表 15-3 男子抓举, 挺举总成绩评分表

单位: 公斤

分值	56KG	62KG	69KG	77KG	85KG	94KG	105KG	+105KG
80.00	208	225	255	285	300	311	319	335
79.50	207	224	—	—	—	310	—	—
79.00	206	223	254	284	299	309	318	334
78.50	—	222	253	283	298	308	317	333
78.00	205	221	252	282	297	—	316	332
77.50	204	220	—	—	—	307	315	—
77.00	203	219	251	281	296	306	314	331
76.50	202	218	250	280	295	305	313	330
76.00	201	217	249	279	294	304	—	329
75.50	200	216	—	—	—	—	312	—
75.00	199	215	248	278	293	303	311	328
74.50	—	214	247	277	292	302	310	327
74.00	198	213	246	276	291	301	309	326
73.50	197	212	—	—	—	300	308	—
73.00	196	211	245	275	290	—	—	325
72.50	195	210	244	274	289	299	307	324
72.00	194	209	—	—	—	298	306	—
71.50	193	208	243	273	288	297	305	323
71.00	192	207	242	272	287	296	304	322
70.50	191	206	241	271	286	—	303	321
70.00	190	205	240	270	285	295	302	320
69.40	—	—	239	269	284	294	301	319
68.80	189	204	238	268	283	293	300	318
68.20	188	203	237	267	282	292	299	317
67.60	187	202	236	266	281	291	298	316
67.00	186	—	—	265	280	290	297	315
66.40	185	201	235	264	279	289	—	314
65.80	184	200	234	263	278	288	296	313
65.20	183	199	233	262	277	287	295	312
64.60	182	—	232	261	276	286	294	311
64.00	181	198	—	260	275	285	293	310
63.40	—	197	231	259	274	284	292	309
62.80	180	—	230	258	273	283	—	308
62.20	179	196	229	257	272	282	291	307
61.60	178	195	228	256	271	281	290	306
61.00	177	—	—	255	270	280	289	305
60.40	176	194	227	254	269	279	288	304
59.80	175	193	226	253	268	278	287	303

续表 15-3 男子抓举, 挺举总成绩评分表

单位: 公斤

分值	56KG	62KG	69KG	77KG	85KG	94KG	105KG	+105KG
58.60	173	192	224	251	266	276	286	301
59.20	174	—	225	252	267	277	—	302
58.00	172	191	—	250	265	275	285	300
57.40	171	—	223	249	264	274	284	299
56.80	—	190	222	248	263	273	283	298
56.20	170	189	221	247	262	272	282	297
55.60	169	—	220	246	261	271	—	296
55.00	168	188	—	245	260	270	281	295
54.40	167	187	219	244	259	269	280	294
53.80	166	—	218	243	258	268	279	293
53.20	165	186	217	242	257	267	278	292
52.60	164	185	216	241	256	266	277	291
52.00	163	—	—	240	255	265	—	290
51.40	162	184	215	239	254	264	276	289
50.80	—	183	214	238	253	263	275	288
50.20	161	—	213	237	252	262	274	287
49.60	160	182	212	236	251	261	273	286
49.00	159	181	—	235	250	260	272	285
48.40	158	—	211	234	249	259	—	284
47.80	157	180	210	233	248	258	271	283
47.20	156	179	209	232	247	257	270	282
46.60	155	—	208	231	246	256	269	281
46.00	154	178	—	230	245	255	268	280
45.40	—	177	207	229	244	254	267	279
44.80	153	—	206	228	243	253	—	278
44.20	152	176	205	227	242	252	266	277
43.60	151	175	—	226	241	251	265	276
43.00	150	—	204	225	240	250	264	275
42.40	149	174	203	224	239	249	263	274
41.80	148	173	202	223	238	248	262	273
41.20	147	172	201	222	237	247	261	272
40.60	146	171	—	221	236	246	—	271
40.00	145	170	200	220	235	245	260	270

表 15-4 女子抓举，挺举总成绩评分表

单位：公斤

分值	48KG	53KG	58KG	63KG	69KG	75KG	+75KG
100.00	177	190	202	215	227	237	247
99.67	176	189	201	214	226	236	246
99.33	175	188	200	213	225	235	245
99.00	174	187	199	212	224	234	244
98.67	173	186	198	211	223	233	243
98.33	172	185	197	210	222	232	242
98.00	171	184	196	209	221	231	241
97.67	170	183	195	208	220	230	240
97.33	169	182	194	207	219	229	239
97.00	168	181	193	206	218	228	238
96.67	167	180	192	205	217	227	237
96.33	166	179	191	204	216	226	236
96.00	165	178	190	203	215	225	235
95.67	164	177	189	202	214	224	234
95.33	163	176	188	201	213	223	233
95.00	162	175	187	200	212	222	232
94.67	161	174	186	199	211	221	231
94.33	160	173	185	198	210	220	230
94.00	159	172	184	197	209	219	229
93.67	158	171	183	196	208	218	228
93.33	157	170	182	195	207	217	227
93.00	156	169	181	194	206	216	226
92.67	155	168	180	193	205	215	225
92.33	154	167	179	192	204	214	224
92.00	153	166	178	191	203	213	223
91.67	152	165	177	190	202	212	222
91.33	151	164	176	189	201	211	221
91.00	150	163	175	188	200	210	220
90.67	149	162	174	187	199	209	219
90.33	148	161	173	186	198	208	218
90.00	147	160	172	185	197	207	217
89.00	146	159	171	184	196	206	216
88.00	145	158	170	183	195	205	215
87.00	144	157	169	182	194	204	214
86.00	143	156	168	181	193	203	213
85.00	142	155	167	180	192	202	212
84.00	141	154	166	179	191	201	211
83.00	140	153	165	178	190	200	210
82.00	139	152	164	177	189	199	209

续表 15-4 女子抓举, 挺举总成绩评分表

单位: 公斤

分值	48KG	53KG	58KG	63KG	69KG	75KG	+75KG
81.00	138	151	163	176	188	198	208
80.00	137	150	162	175	187	197	207
79.00	136	149	161	174	186	196	206
78.00	135	148	160	173	185	195	205
77.00	134	147	159	172	184	194	204
76.00	133	146	158	171	183	193	203
75.00	132	145	157	170	182	192	202
74.00	131	144	156	169	181	191	201
73.00	130	143	155	168	180	190	200
72.00	129	142	154	167	179	189	199
71.00	128	141	153	166	178	188	198
70.00	127	140	152	165	177	187	197
68.50	126	139	151	164	176	186	196
67.00	125	138	150	163	175	185	195
65.50	124	137	149	162	174	184	194
64.00	123	136	148	161	173	183	193
62.50	122	135	147	160	172	182	192
61.00	121	134	146	159	171	181	191
59.50	120	133	145	158	170	180	190
58.00	119	132	144	157	169	179	189
56.50	118	131	143	156	168	178	188
55.00	117	130	142	155	167	177	187
53.50	116	129	141	154	166	176	186
52.00	115	128	140	153	165	175	185
50.50	114	127	139	152	164	174	184
49.00	113	126	138	151	163	173	183
47.50	112	125	137	150	162	172	182
46.00	111	124	136	149	161	171	181
44.50	110	123	135	148	160	170	180
43.00	109	122	134	147	159	169	179
41.50	108	121	133	146	158	168	178
40.00	107	120	132	145	157	167	177

击 剑

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	立定 跳远	双摇 跳绳	弓步 技术	步法 技术	攻防 技术	实战
分 值	15 分	15 分	20 分	10 分	15 分	25 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：考生双脚站在起跳线外，起跳时双脚不允许越过起跳线，落地后以身体与起跳线最近距离为测量距离。每人连续跳两次，取其中一次最好成绩。

(2) 评分标准（表 16-1）

表 16-1 立定跳远评分表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女		男	女
15.00	309 以上	249 以上	13.30	293	233	11.60	276	216
14.90	309	249	13.20	292	232	11.50	275	215
14.80	308	248	13.10	291	231	11.40	274	214
14.70	307	247	13.00	290	230	11.30	273	213
14.60	306	246	12.90	289	229	11.20	272	212
14.50	305	245	12.80	288	228	11.10	271	211
14.40	304	244	12.70	287	227	11.00	270	210
14.30	303	243	12.60	286	226	10.90	269	209
14.20	302	242	12.50	285	225	10.80	268	208
14.10	301	241	12.40	284	224	10.70	267	207
14.00	300	240	12.30	283	223	10.60	266	206
13.90	299	239	12.20	282	222	10.50	265	205
13.80	298	238	12.10	281	221	10.40	264	204
13.70	297	237	12.00	280	220	10.30	263	203
13.60	296	236	11.90	279	219	10.20	262	202
13.50	295	235	11.80	278	218	10.10	261	201
13.40	294	234	11.70	277	217	10.00	260	200

续表 16-1 立定跳远评分表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女		男	女
9.90	259	199	8.00	240	180	6.10	221	161
9.80	258	198	7.90	239	179	6.00	220	160
9.70	257	197	7.80	238	178	5.90	219	159
9.60	256	196	7.70	237	177	5.80	218	158
9.50	255	195	7.60	236	176	5.70	217	157
9.40	254	194	7.50	235	175	5.60	216	156
9.30	253	193	7.40	234	174	5.50	215	155
9.20	252	192	7.30	233	173	5.40	214	154
9.10	251	191	7.20	232	172	5.30	213	153
9.00	250	190	7.10	231	171	5.20	212	152
8.90	249	189	7.00	230	170	5.10	211	151
8.80	248	188	6.90	229	169	5.00	210	150
8.70	247	187	6.80	228	168	4.90	209	149
8.60	246	186	6.70	227	167	4.80	208	148
8.50	245	185	6.60	226	166	4.70	207	147
8.40	244	184	6.50	225	165	4.60	206	146
8.30	243	183	6.40	224	164	4.50	205	145
8.20	242	182	6.30	223	163	0	205	145
8.10	241	181	6.20	222	162		以下	以下

2. 双摇跳绳

(1) 测试方法：每人试跳一次，以一次起跳连续摇过两次绳为一个（双摇跳绳），时间为 1 分钟。（或者部分学校可采用 30 秒测试时间）

(2) 评分标准（1 分钟测试对应表 16-2；30 秒测试对应表 16-3）

表 16-2 1 分钟双摇跳绳评分表

分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）
15.00	124 以上	14.30	118	13.60	111	12.90	104	12.20	97
14.90	124	14.20	117	13.50	110	12.80	103	12.10	96
14.80	123	14.10	116	13.40	109	12.70	102	12.00	95
14.70	122	14.00	115	13.30	108	12.60	101	11.90	94
14.60	121	13.90	114	13.20	107	12.50	100	11.80	93
14.50	120	13.80	113	13.10	106	12.40	99	11.70	92
14.40	119	13.70	112	13.00	105	12.30	98	11.60	91

续表 16-2 1 分钟双摇跳绳评分表

分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)
11.50	90	10.00	75	8.50	60	7.00	45	5.50	30
11.40	89	9.90	74	8.40	59	6.90	44	5.40	29
11.30	88	9.80	73	8.30	58	6.80	43	5.30	28
11.20	87	9.70	72	8.20	57	6.70	42	5.20	27
11.10	86	9.60	71	8.10	56	6.60	41	5.10	26
11.00	85	9.50	70	8.00	55	6.50	40	5.00	25
10.90	84	9.40	69	7.90	54	6.40	39	4.80	23
10.80	83	9.30	68	7.80	53	6.30	38	4.70	22
10.70	82	9.20	67	7.70	52	6.20	37	4.60	21
10.60	81	9.10	66	7.60	51	6.10	36	4.50	20
10.50	80	9.00	65	7.50	50	6.00	35	4.40	19
10.40	79	8.90	64	7.40	49	5.90	34	4.30	18
10.30	78	8.80	63	7.30	48	5.80	33	4.20	17
10.20	77	8.70	62	7.20	47	5.70	32	4.10	16
10.10	76	8.60	61	7.10	46	5.60	31	4.00	15

表 16-3 30 秒双摇跳绳评分表

分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)
15.00	70 以上	11.40	52	7.80	34	4.20	16
14.80	69	11.20	51	7.60	33	4.00	15
14.60	68	11.00	50	7.40	32	3.80	14
14.40	67	10.80	49	7.20	31	3.60	13
14.20	66	10.60	48	7.00	30	3.40	12
14.00	65	10.40	47	6.80	29	3.20	11
13.80	64	10.20	46	6.60	28	3.00	10
13.60	63	10.00	45	6.40	27	0	10 以下
13.40	62	9.80	44	6.20	26		
13.20	61	9.60	43	6.00	25		
13.00	60	9.40	42	5.80	24		
12.80	59	9.20	41	5.60	23		
12.60	58	9.00	40	5.40	22		
12.40	57	8.80	39	5.20	21		
12.20	56	8.60	38	5.00	20		
12.00	55	8.40	37	4.80	19		
11.80	54	8.20	36	4.60	18		
11.60	53	8.00	35	4.40	17		

（二）专项技术

1. 弓步技术

（1）测试方法：考生持剑连续完成向前一步接弓步刺靶动作，以向前一步接弓步还原成实战姿势为一个完整动作，时间为 1 分钟。要求前腿膝关节夹角成直角，后腿充分伸展，双脚全脚掌着地；完成弓步时持剑手臂须伸直。符合以上测试要求的技术动作，方被视为有效技术动作。对考生在规定时间内完成有效技术动作的数量进行计数，无效技术不予计数。

（2）评分标准（表 16-4）

表 16-4 弓步技术评分表

男：成绩（个）	33(含)以上	32	31	30	29	28	27	26	25	24
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
女：成绩（个）	29(含)以上	28	27	26	25	24	23	22	21	20
男：成绩（个）	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
女：成绩（个）	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10

2. 步法技术

（1）测试方法：每人做一套连贯的步法移动技术，内容是向前三步、向后三步、向前三步接弓步还原成实战姿势后再后退三步。

（2）评分标准：考评员参照步法技术评分表（表 16-5），从技术的正确、规范、熟练、协调程度和步法节奏的掌控能力等方面，独立对考生进行综合评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 16-5 步法技术评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	技术正确、规范、熟练、协调；步法节奏的掌控能力好。	技术较正确、规范、熟练、协调；步法节奏的掌控能力较好。	技术基本正确、规范、熟练、协调；步法节奏的掌控能力一般。	技术不正确、规范、熟练、协调；步法节奏的掌控能力较差。

3. 攻防技术

（1）测试方法：以个别课的形式进行，按照基本技术进行全面考核，时间为 6-8 分钟。

（2）评分标准：考评员参照攻防技术评分表（表 16-6），从技术的正确、规范、熟练、协调

程度和对距离、时机的判断能力等方面，独立对考生进行综合评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 16-6 攻防技术评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	技术正确、规范、熟练、协调；对距离、时机判断准确。	技术较正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断较准确。	技术基本正确、规范、熟练、协调；对距离、时机判断能力一般。	技术不正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断能力较差。

（三）实战能力

实战

（1）测试方法：通过考生实战比赛来测试（因剑种多，可请在校专项学生参加实战）。根据比赛规则打五剑一局。

（2）评分标准：考评员参照实战评分表（表 16-7），从技术的正确、规范、熟练、协调程度和动作运用是否合理有效等方面，独立对考生进行综合评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

注：表 16-6 见下页。

表 16-7 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	技术正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效；击剑意识、实战作风优秀。	技术较正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况良好；击剑意识、实战作风较好。	技术基本正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况一般；击剑意识、实战作风一般。	技术不正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况较差；击剑意识、实战作风较差。

三、注意事项

击剑器材及剑服请考生自备。

摔 跤

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	800 米	站立技术	跪撑技术	实战
分 值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

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：按照表 17-1，所得分数按体重级别乘以相应系数，为 800 米测试最后成绩，最高为 20 分。

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 17-1 800 米评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2' 16" 以内（含）	2' 38" 以内（含）	13.2	2' 50"	3' 12"	6.4	3' 24"	3' 46"
19.8	2' 17"	2' 39"	13.0	2' 51"	3' 13"	6.2	3' 25"	3' 47"
19.6	2' 18"	2' 40"	12.8	2' 52"	3' 14"	6.0	3' 26"	3' 48"
19.4	2' 19"	2' 41"	12.6	2' 53"	3' 15"	5.8	3' 27"	3' 49"
19.2	2' 20"	2' 42"	12.4	2' 54"	3' 16"	5.6	3' 28"	3' 50"
19.0	2' 21"	2' 43"	12.2	2' 55"	3' 17"	5.4	3' 29"	3' 51"
18.8	2' 22"	2' 44"	12.0	2' 56"	3' 18"	5.2	3' 30"	3' 52"
18.6	2' 23"	2' 45"	11.8	2' 57"	3' 19"	5.0	3' 31"	3' 53"

续表 17-1 800 米评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
18.4	2' 24"	2' 46"	11.6	2' 58"	3' 20"	4.8	3' 32"	3' 54"
18.2	2' 25"	2' 47"	11.4	2' 59"	3' 21"	4.6	3' 33"	3' 55"
18.0	2' 26"	2' 48"	11.2	3' 00"	3' 22"	4.4	3' 34"	3' 56"
17.8	2' 27"	2' 49"	11.0	3' 01"	3' 23"	4.2	3' 35"	3' 57"
17.6	2' 28"	2' 50"	10.8	3' 02"	3' 24"	4.0	3' 36"	3' 58"
17.4	2' 29"	2' 51"	10.6	3' 03"	3' 25"	3.8	3' 37"	3' 59"
17.2	2' 30"	2' 52"	10.4	3' 04"	3' 26"	3.6	3' 38"	4' 00"
17.0	2' 31"	2' 53"	10.2	3' 05"	3' 27"	3.4	3' 39"	4' 01"
16.8	2' 32"	2' 54"	10.0	3' 06"	3' 28"	3.2	3' 40"	4' 02"
16.6	2' 33"	2' 55"	9.8	3' 07"	3' 29"	3.0	3' 41"	4' 03"
16.4	2' 34"	2' 56"	9.6	3' 08"	3' 30"	2.8	3' 42"	4' 04"
16.2	2' 35"	2' 57"	9.4	3' 09"	3' 31"	2.6	3' 43"	4' 05"
16.0	2' 36"	2' 58"	9.2	3' 10"	3' 32"	2.4	3' 44"	4' 06"
15.8	2' 37"	2' 59"	9.0	3' 11"	3' 33"	2.2	3' 45"	4' 07"
15.6	2' 38"	3' 00"	8.8	3' 12"	3' 34"	2.0	3' 46"	4' 08"
15.4	2' 39"	3' 01"	8.6	3' 13"	3' 35"	1.8	3' 47"	4' 09"
15.2	2' 40"	3' 02"	8.4	3' 14"	3' 36"	1.6	3' 48"	4' 10"
15.0	2' 41"	3' 03"	8.2	3' 15"	3' 37"	1.4	3' 49"	4' 11"
14.8	2' 42"	3' 04"	8.0	3' 16"	3' 38"	1.2	3' 50"	4' 12"
14.6	2' 43"	3' 05"	7.8	3' 17"	3' 39"	1.0	3' 51"	4' 13"
14.4	2' 44"	3' 06"	7.6	3' 18"	3' 40"	0.8	3' 52"	4' 14"
14.2	2' 45"	3' 07"	7.4	3' 19"	3' 41"	0.6	3' 53"	4' 15"
14.0	2' 46"	3' 08"	7.2	3' 20"	3' 42"	0.4	3' 54"	4' 16"
13.8	2' 47"	3' 09"	7.0	3' 21"	3' 43"	0.2	3' 55"	4' 17"
13.6	2' 48"	3' 10"	6.8	3' 22"	3' 44"	0	3' 55"	4' 17"
13.4	2' 49"	3' 11"	6.6	3' 23"	3' 45"		以上	以上

(二) 专项技术

1. 站立技术

(1) 测试方法: 考生自由配对, 连续完成站立技术, 时间为 20 秒。要求不重复使用站立技术; 不能左右同时使用一个技术; 每完成一个动作, 双方必须分开, 再从起始状态下做下一个动作; 要有明显的抓把、抢手动作, 且每一个技术动作的使用做到清晰、规范、标准, 具有完整性。符合以上测试要求的技术动作, 方被视为有效技术动作。对考生在规定时间内完成有效技术动作的次数进行计数, 无效技术不予计数。

(2) 评分标准 (17-2)

表 17-2 站立技术评分表

男: 成绩(个)	11 以上	11	10	9	8	7	6	5	4	3
分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
女: 成绩(个)	9 以上	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2. 跪撑技术

(1) 测试方法: 考生自由配对, 连续完成跪撑技术动作, 时间为 20 秒。要求不重复使用跪撑技术; 不能左右同时使用一个技术; 每完成一个技术动作, 连接下一个技术动作时必须从跪撑原始状态开始(被做者处于跪撑起始状态); 技术动作做到清晰, 规范、标准, 具有完整性。符合以上测试要求的技术动作, 方被视为有效技术动作。对考生在规定时间内完成有效技术动作的次数进行计数, 无效技术不予计数。

(2) 评分标准 (表 17-3)

表 17-3 跪撑技术评分表

男: 成绩(个)	9 以上	9	8	7	6	5	4	2	1
分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4
女: 成绩(个)	8 以上	8	7	6	5	4	3	2	1

(三) 实战能力

实战

(1) 测试方法: 同一级别内, 随机配对进行实战, 时间为 1~2 分钟, 配对的考生体重相差不得超过 2kg, 同时对两人进行评分。若双方实力悬殊, 为保护考生安全, 主考评员可提前终止实战。

(2) 评分标准: 考评员参照实战评分表(表 17-4), 独立对考生的技、战术运用水平, 思想作风与意志品质的表现进行综合评定。按 10 分制打分, 所打分数至多可到小数点后两位。

表 17-4 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	技术动作运用规范、准确、连贯, 有速度, 有力量, 实战运用中具有很强的实效性, 技战术意识突出, 攻防节奏掌握好, 技、战术综合运用能力突出。	技术动作运用比较规范、准确、连贯, 有速度, 有力量, 实战运用中具有较强的实效性, 技战术意识良好, 攻防节奏掌握好, 技、战术综合运用能力较好。	技术动作运用一般, 速度和力量稍为欠缺, 实战运用中具有一定的实效性, 技战术意识普通, 攻防节奏掌握一般, 技、战术综合运用能力一般。	技术动作运用较差, 缺乏速度和力量, 实战运用缺乏实效性, 技战术意识淡薄, 技、战术综合运用能力差。

柔 道

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	800 米	投技 技术	寝技 技术	实战
分 值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 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：按照表 19-1，所得分数按体重级别乘以相应系数，为 800 米测试最后成绩，最高为 20 分。

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 19-1 800 米评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2' 16" 以内 (含)	2' 38" 以内 (含)	13.2	2' 50"	3' 12"	6.4	3' 24"	3' 46"
19.8	2' 17"	2' 39"	13.0	2' 51"	3' 13"	6.2	3' 25"	3' 47"
19.6	2' 18"	2' 40"	12.8	2' 52"	3' 14"	6.0	3' 26"	3' 48"
19.4	2' 19"	2' 41"	12.6	2' 53"	3' 15"	5.8	3' 27"	3' 49"
19.2	2' 20"	2' 42"	12.4	2' 54"	3' 16"	5.6	3' 28"	3' 50"
19.0	2' 21"	2' 43"	12.2	2' 55"	3' 17"	5.4	3' 29"	3' 51"
18.8	2' 22"	2' 44"	12.0	2' 56"	3' 18"	5.2	3' 30"	3' 52"

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
18.6	2' 23"	2' 45"	11.8	2' 57"	3' 19"	5.0	3' 31"	3' 53"
18.4	2' 24"	2' 46"	11.6	2' 58"	3' 20"	4.8	3' 32"	3' 54"
18.2	2' 25"	2' 47"	11.4	2' 59"	3' 21"	4.6	3' 33"	3' 55"
18.0	2' 26"	2' 48"	11.2	3' 00"	3' 22"	4.4	3' 34"	3' 56"
17.8	2' 27"	2' 49"	11.0	3' 01"	3' 23"	4.2	3' 35"	3' 57"
17.6	2' 28"	2' 50"	10.8	3' 02"	3' 24"	4.0	3' 36"	3' 58"
17.4	2' 29"	2' 51"	10.6	3' 03"	3' 25"	3.8	3' 37"	3' 59"
17.2	2' 30"	2' 52"	10.4	3' 04"	3' 26"	3.6	3' 38"	4' 00"

续表 19-1 800 米评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
17.0	2' 31"	2' 53"	10.2	3' 05"	3' 27"	3.4	3' 39"	4' 01"
16.8	2' 32"	2' 54"	10.0	3' 06"	3' 28"	3.2	3' 40"	4' 02"
16.6	2' 33"	2' 55"	9.8	3' 07"	3' 29"	3.0	3' 41"	4' 03"
16.4	2' 34"	2' 56"	9.6	3' 08"	3' 30"	2.8	3' 42"	4' 04"
16.2	2' 35"	2' 57"	9.4	3' 09"	3' 31"	2.6	3' 43"	4' 05"
16.0	2' 36"	2' 58"	9.2	3' 10"	3' 32"	2.4	3' 44"	4' 06"
15.8	2' 37"	2' 59"	9.0	3' 11"	3' 33"	2.2	3' 45"	4' 07"
15.6	2' 38"	3' 00"	8.8	3' 12"	3' 34"	2.0	3' 46"	4' 08"
15.4	2' 39"	3' 01"	8.6	3' 13"	3' 35"	1.8	3' 47"	4' 09"
15.2	2' 40"	3' 02"	8.4	3' 14"	3' 36"	1.6	3' 48"	4' 10"
15.0	2' 41"	3' 03"	8.2	3' 15"	3' 37"	1.4	3' 49"	4' 11"
14.8	2' 42"	3' 04"	8.0	3' 16"	3' 38"	1.2	3' 50"	4' 12"
14.6	2' 43"	3' 05"	7.8	3' 17"	3' 39"	1.0	3' 51"	4' 13"
14.4	2' 44"	3' 06"	7.6	3' 18"	3' 40"	0.8	3' 52"	4' 14"
14.2	2' 45"	3' 07"	7.4	3' 19"	3' 41"	0.6	3' 53"	4' 15"
14.0	2' 46"	3' 08"	7.2	3' 20"	3' 42"	0.4	3' 54"	4' 16"
13.8	2' 47"	3' 09"	7.0	3' 21"	3' 43"	0.2	3' 55"	4' 17"
13.6	2' 48"	3' 10"	6.8	3' 22"	3' 44"	0	3' 55"	4' 17"
13.4	2' 49"	3' 11"	6.6	3' 23"	3' 45"		以上	以上

（二）专项技术

1. 投技技术

（1）测试方法：考生自由配对，连续完成投技技术，时间为 20 秒。要求不重复使用投技技术；不能左右同时使用一个技术；每完成一个动作，双方必须分开，再从起始状态下做下一个动作；要有明显的抓把、抢手动作，且每一个技术动作的使用做到清晰、规范、标准，具有完整性。符合以上测试要求的技术动作，方被视为有效技术动作。对考生在规定时间内完成有效技术动作的次数进行计数，无效技术不予计数。

（2）评分标准（表 19-2）

表 19-2 投技技术评分表

男：成绩(个)	11 以上	11	10	9	8	7	6	5	4	3
分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
女：成绩(个)	9 以上	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2. 寝技技术

（1）测试方法：考生自由配对，连续完成寝技技术动作，时间为 20 秒。要求不重复使用寝技技术；不能左右同时使用一个技术；每完成一个技术动作，连接下一个技术动作时必须从寝技技术原始状态开始（被做者处于俯卧起始状态）；技术动作做到清晰，规范、标准，具有完整性。符合以上测试要求的技术动作，方被视为有效技术动作。对考生在规定时间内完成有效技术动作的次数进行计数，无效技术不予计数。

（2）评分标准（表 19-3）

表 19-3 寝技技术评分表

男：成绩(个)	9 以上	9	8	7	6	5	4	2	1
分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4
女：成绩(个)	8 以上	8	7	6	5	4	3	2	1

（三）实战能力

1. 实战

（1）测试方法：同一级别内，随机配对进行实战，时间为 1~2 分钟，配对的考生体重相差不得超过 2kg，同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

（2）评分标准：考评员参照实战评分表（表 19-4），独立对考生的技、战术运用水平，思想作风与意志品质的表现进行综合评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 19-4 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	技术动作运用规范、准确、连贯，有速度，有力量，实战运用中具有很强的实效性，技战术意识突出，攻防节奏掌握好，技、战术综合运用能力突出。	技术动作运用比较规范、准确、连贯，有速度，有力量，实战运用中具有较强的实效性，技战术意识良好，攻防节奏掌握较好，技、战术综合运用能力较好。	技术动作运用一般，速度和力量稍为欠缺，实战运用中具有一定的实效性，技战术意识普通，攻防节奏掌握一般，技、战术综合运用能力一般。	技术动作运用较差，缺乏速度和力量，实战运用缺乏实效性，技战术意识淡薄，技、战术综合运用能力差。

跆拳道

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	800米	双飞	左右高位横踢	组合动作	实战
分值	20分	20分	10分	10分	40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：按照表20-1，所得分数按体重级别乘以相应系数，为800米测试最后成绩，最高为20分。

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20-1 800米评分表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女		男	女
20	2'16"以内(含)	2'38"以内(含)	13.2	2'50"	3'12"	6.4	3'24"	3'46"
19.8	2'17"	2'39"	13.0	2'51"	3'13"	6.2	3'25"	3'47"
19.6	2'18"	2'40"	12.8	2'52"	3'14"	6.0	3'26"	3'48"
19.4	2'19"	2'41"	12.6	2'53"	3'15"	5.8	3'27"	3'49"
19.2	2'20"	2'42"	12.4	2'54"	3'16"	5.6	3'28"	3'50"
19.0	2'21"	2'43"	12.2	2'55"	3'17"	5.4	3'29"	3'51"
18.8	2'22"	2'44"	12.0	2'56"	3'18"	5.2	3'30"	3'52"
18.6	2'23"	2'45"	11.8	2'57"	3'19"	5.0	3'31"	3'53"
18.4	2'24"	2'46"	11.6	2'58"	3'20"	4.8	3'32"	3'54"

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
18.2	2' 25"	2' 47"	11.4	2' 59"	3' 21"	4.6	3' 33"	3' 55"
18.0	2' 26"	2' 48"	11.2	3' 00"	3' 22"	4.4	3' 34"	3' 56"
17.8	2' 27"	2' 49"	11.0	3' 01"	3' 23"	4.2	3' 35"	3' 57"
17.6	2' 28"	2' 50"	10.8	3' 02"	3' 24"	4.0	3' 36"	3' 58"
17.4	2' 29"	2' 51"	10.6	3' 03"	3' 25"	3.8	3' 37"	3' 59"
17.2	2' 30"	2' 52"	10.4	3' 04"	3' 26"	3.6	3' 38"	4' 00"

续表 20-1 800 米评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
17.0	2' 31"	2' 53"	10.2	3' 05"	3' 27"	3.4	3' 39"	4' 01"
16.8	2' 32"	2' 54"	10.0	3' 06"	3' 28"	3.2	3' 40"	4' 02"
16.6	2' 33"	2' 55"	9.8	3' 07"	3' 29"	3.0	3' 41"	4' 03"
16.4	2' 34"	2' 56"	9.6	3' 08"	3' 30"	2.8	3' 42"	4' 04"
16.2	2' 35"	2' 57"	9.4	3' 09"	3' 31"	2.6	3' 43"	4' 05"
16.0	2' 36"	2' 58"	9.2	3' 10"	3' 32"	2.4	3' 44"	4' 06"
15.8	2' 37"	2' 59"	9.0	3' 11"	3' 33"	2.2	3' 45"	4' 07"
15.6	2' 38"	3' 00"	8.8	3' 12"	3' 34"	2.0	3' 46"	4' 08"
15.4	2' 39"	3' 01"	8.6	3' 13"	3' 35"	1.8	3' 47"	4' 09"
15.2	2' 40"	3' 02"	8.4	3' 14"	3' 36"	1.6	3' 48"	4' 10"
15.0	2' 41"	3' 03"	8.2	3' 15"	3' 37"	1.4	3' 49"	4' 11"
14.8	2' 42"	3' 04"	8.0	3' 16"	3' 38"	1.2	3' 50"	4' 12"
14.6	2' 43"	3' 05"	7.8	3' 17"	3' 39"	1.0	3' 51"	4' 13"
14.4	2' 44"	3' 06"	7.6	3' 18"	3' 40"	0.8	3' 52"	4' 14"
14.2	2' 45"	3' 07"	7.4	3' 19"	3' 41"	0.6	3' 53"	4' 15"
14.0	2' 46"	3' 08"	7.2	3' 20"	3' 42"	0.4	3' 54"	4' 16"
13.8	2' 47"	3' 09"	7.0	3' 21"	3' 43"	0.2	3' 55"	4' 17"
13.6	2' 48"	3' 10"	6.8	3' 22"	3' 44"	0	3' 56"	4' 18"
13.4	2' 49"	3' 11"	6.6	3' 23"	3' 45"		以上 (含)	以上 (含)

(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, 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：沙包底部距离地面：男生：身高 170cm 以下为 85cm；身高 170cm 以上为 95cm；女生：身高 160cm 以下为 70cm；身高 160cm 以上为 75cm。

(3) 评分标准（表 20-2）

表 20-2 双飞评分表

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
20	80	16.5	73	13	66	9.5	59	6	52
19.5	79	16	72	12.5	65	9	58	5.5	51
19	78	15.5	71	12	64	8.5	57	5	50

续表 20-2 双飞评分表

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
18.5	77	15	70	11.5	63	8	56	4.5	49
18	76	14.5	69	11	62	7.5	55	4	48
17.5	75	14	68	10.5	61	7	54	3.5	47
17	74	13.5	67	10	60	6.5	53	3	46

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：以受测者的腰腹部为最低靶位高度。

(3) 评分标准（表 20-3）

表 20-3 左右高位横踢评分表

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
10	40	8	30	6	20	4	10
9.8	39	7.8	29	5.8	19	3.8	9
9.6	38	7.6	28	5.6	18	3.6	8
9.4	37	7.4	27	5.4	17	3.4	7
9.2	36	7.2	26	5.2	16	3.2	6
9	35	7	25	5	15	5	3
8.8	34	6.8	24	4.8	14	4	2.8

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
8.6	33	6.6	23	4.6	13	3	2.6
8.4	32	6.4	22	4.4	12	2	2.4
8.2	31	6.2	21	4.2	11	1	2.2

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 20-4），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 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

注：表 20-4 见下页。

表 20-4 组合动作评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	技术正确、熟练、协调和规范；速度快；空间感强，击打力度强。	技术较正确、熟练、协调和规范；速度较快；空间感较强；击打力度较强。	技术基本正确和协调；动作完成质量基本较好；基本能完成规定动作。	技术不正确；速度慢；空间感差；不能完成规定动作。

（三）实战能力

1. 实战

(1) 测试方法：同一级别内，随机配对进行实战，配对的考生体重相差不得超过 4kg。在跆拳道垫子上进行实战，时间为 1~2 分钟一局，共一局。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

(2) 评分标准：考评员参照实战评分表（表 20-5），从礼仪、精神、意志品质，技术运用（准确性、协调性、灵活性、连贯性、速度、击打效果等），战术运用，临场应变能力，得分意识，高难度技术运用等方面，独立对考生进行综合评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 20-5 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	<p>礼仪规范，精神状态好，勇猛顽强；进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，击打目标准确、有力度，技术正确、熟练、协调和规范；临场应变能力强；进攻、防守、反击意识明确，战术运用恰当；高难度技术使用得当。</p>	<p>礼仪较规范，精神状态好；进攻较积极主动，防守动作较到位，击打目标较准确且有一定力度，技术较正确、熟练、协调和规范；临场应变能力较强；进攻、防守、反击意识较明确，战术运用较恰当；高难度技术使用较得当。</p>	<p>礼仪基本规范；有主动进攻，防守或反击动作基本到位，击打目标基本准确但力度小，技术基本正确和协调；临场应变能力一般；战术运用基本恰当。</p>	<p>礼仪不规范；进攻不积极主动，防守消极，反击动作不到位，击打目标不准确且无力度，技术不正确；临场无应变能力；战术运用不恰当。</p>

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、护臂、护腿，考生自备护裆和护齿。

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	10分	10分	60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 21-1、表 21-2）

表 21-1 立定跳远评分表（男）

分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)
20.0	300	15.6	278	11.2	256	6.8	234
19.8	299	15.4	277	11.0	255	6.6	233
19.6	298	15.2	276	10.8	254	7.4	237
19.4	297	15	275	10.6	253	7.2	236
19.2	296	14.8	274	10.4	252	7.0	235
19.0	295	14.6	273	10.2	251	6.8	234
18.8	294	14.4	272	10.0	250	6.6	233
18.6	293	14.2	271	9.8	249	6.4	232
18.4	292	14.0	270	9.6	248	6.2	231
18.2	291	13.8	269	9.4	247	6.0	230
18.0	290	13.6	268	9.2	246	5.8	229
17.8	289	13.4	267	9.0	245	5.6	228
17.6	288	13.2	266	8.8	244	5.4	227
17.4	287	13.0	265	8.6	243	5.2	226
17.2	286	12.8	264	8.4	242	5.0	225
17.0	285	12.6	263	8.2	241	4.8	224

续表 21-1 立定跳远评分表（男）

分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)
16.8	284	12.4	262	8.0	240	4.6	223
16.6	283	12.2	261	7.8	239	4.4	222
16.4	282	12.0	260	7.6	238	4.2	221
16.2	281	11.8	259	7.4	237	4.0	220
16.0	280	11.6	258	7.2	236	—	—
15.8	279	11.4	257	7.0	235	—	—

表 21-2 立定跳远评分表（女）

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

(二) 专项技术

1. 正踢腿

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

(2) 评分标准：考评员参照正踢腿评分表（表 21-3），独立对考生的技术完成情况进行评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 21-3 正踢腿评分表

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

2. 腾空飞脚

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

(2) 评分标准：考评员参照腾空飞脚评分表（表 21-4），独立对考生的技术完成情况进行评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 21-4 腾空飞脚评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合三点技术要求。	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合两点技术要求。	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合一点技术要求。	凡起跳脚未先着地，且其余三点（左腿屈膝，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。要求按照规定的要求在 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。

完成套路时间：

①太极拳及太极器械：1分30秒—2分钟；

②其它拳术及器械：不少于1分钟。

(2) 评分标准：考评员参照实战评分表（表 21-5），独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。按 10 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 0.1，5 秒以上 10 秒以内（含 10 秒）扣 0.2，以此类推。其它拳术及器械套路时间不足规定时间 2 秒（含 2 秒）扣 0.1，2 秒以上 4 秒以内（含 4 秒）扣 0.2，以此类推。

表 21-5 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	动作姿势规范、方法运用合理、技术熟练、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出	动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出	动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般	动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出

散 打

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	800 米	立定三级蛙跳	拳腿跌组合	鞭腿踢沙包	实战
分 值	20 分	10 分	10 分	20 分	40 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：按照表 22-1，所得分数按体重级别乘以相应系数，为 800 米测试最后成绩，最高为 20 分。

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 22-1 800 米评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2' 16" 以内（含）	2' 38" 以内（含）	13.2	2' 50"	3' 12"	6.4	3' 24"	3' 46"
19.8	2' 17"	2' 39"	13.0	2' 51"	3' 13"	6.2	3' 25"	3' 47"
19.6	2' 18"	2' 40"	12.8	2' 52"	3' 14"	6.0	3' 26"	3' 48"
19.4	2' 19"	2' 41"	12.6	2' 53"	3' 15"	5.8	3' 27"	3' 49"
19.2	2' 20"	2' 42"	12.4	2' 54"	3' 16"	5.6	3' 28"	3' 50"
19.0	2' 21"	2' 43"	12.2	2' 55"	3' 17"	5.4	3' 29"	3' 51"
18.8	2' 22"	2' 44"	12.0	2' 56"	3' 18"	5.2	3' 30"	3' 52"
18.6	2' 23"	2' 45"	11.8	2' 57"	3' 19"	5.0	3' 31"	3' 53"
18.4	2' 24"	2' 46"	11.6	2' 58"	3' 20"	4.8	3' 32"	3' 54"

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
18.2	2' 25"	2' 47"	11.4	2' 59"	3' 21"	4.6	3' 33"	3' 55"
18.0	2' 26"	2' 48"	11.2	3' 00"	3' 22"	4.4	3' 34"	3' 56"
17.8	2' 27"	2' 49"	11.0	3' 01"	3' 23"	4.2	3' 35"	3' 57"
17.6	2' 28"	2' 50"	10.8	3' 02"	3' 24"	4.0	3' 36"	3' 58"
17.4	2' 29"	2' 51"	10.6	3' 03"	3' 25"	3.8	3' 37"	3' 59"
17.2	2' 30"	2' 52"	10.4	3' 04"	3' 26"	3.6	3' 38"	4' 00"

续表 22-1 800 米评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
17.0	2' 31"	2' 53"	10.2	3' 05"	3' 27"	3.4	3' 39"	4' 01"
16.8	2' 32"	2' 54"	10.0	3' 06"	3' 28"	3.2	3' 40"	4' 02"
16.6	2' 33"	2' 55"	9.8	3' 07"	3' 29"	3.0	3' 41"	4' 03"
16.4	2' 34"	2' 56"	9.6	3' 08"	3' 30"	2.8	3' 42"	4' 04"
16.2	2' 35"	2' 57"	9.4	3' 09"	3' 31"	2.6	3' 43"	4' 05"
16.0	2' 36"	2' 58"	9.2	3' 10"	3' 32"	2.4	3' 44"	4' 06"
15.8	2' 37"	2' 59"	9.0	3' 11"	3' 33"	2.2	3' 45"	4' 07"
15.6	2' 38"	3' 00"	8.8	3' 12"	3' 34"	2.0	3' 46"	4' 08"
15.4	2' 39"	3' 01"	8.6	3' 13"	3' 35"	1.8	3' 47"	4' 09"
15.2	2' 40"	3' 02"	8.4	3' 14"	3' 36"	1.6	3' 48"	4' 10"
15.0	2' 41"	3' 03"	8.2	3' 15"	3' 37"	1.4	3' 49"	4' 11"
14.8	2' 42"	3' 04"	8.0	3' 16"	3' 38"	1.2	3' 50"	4' 12"
14.6	2' 43"	3' 05"	7.8	3' 17"	3' 39"	1.0	3' 51"	4' 13"
14.4	2' 44"	3' 06"	7.6	3' 18"	3' 40"	0.8	3' 52"	4' 14"
14.2	2' 45"	3' 07"	7.4	3' 19"	3' 41"	0.6	3' 53"	4' 15"
14.0	2' 46"	3' 08"	7.2	3' 20"	3' 42"	0.4	3' 54"	4' 16"
13.8	2' 47"	3' 09"	7.0	3' 21"	3' 43"	0.2	3' 55"	4' 17"
13.6	2' 48"	3' 10"	6.8	3' 22"	3' 44"	0	3' 55"	4' 17"
13.4	2' 49"	3' 11"	6.6	3' 23"	3' 45"		以上	以上

2. 立定三级蛙跳

(1) 测试方法：两脚立于起跳线后原地起跳，不能踩线，不能有预跳，起跳后连跳三次，中间不能有停顿，以最后一次落地的身体最近触地点为测量点。以测量点到起跳线的垂直距离计其成绩，每人测两次，计其中一次最佳成绩。

(2) 评分标准 (表 22-2)

表 22-2 立定三级蛙跳评分表

分值	成绩 (米)													
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女
10	9.0	7.0	8	8.2	6.2	6	7.4	5.4	4	6.6	4.6	2	5.8	3.8
9.5	8.8	6.8	7.5	8.0	6.0	5.5	7.2	5.2	3.5	6.4	4.4	1.5	5.6	3.6
9	8.6	6.6	7	7.8	5.8	5	7.0	5.0	3	6.2	4.2	1	5.4	3.4
8.5	8.4	6.4	6.5	7.6	5.6	4.5	6.8	4.8	2.5	6.0	4.0	0.5	5.2	3.2

(二) 专项技术

1. 拳腿跌组合

(1) 测试方法: 考生可自由进行以下散打动作的组合演练, 所规定的各种拳法、腿法、跌法动作应至少出现一次以上, 时间为 30 秒。

拳法包括: ① 冲拳 ② 贯拳 ③ 抄拳 ④ 鞭拳

腿法包括: ① 正蹬腿 ② 侧踹腿 ③ 左、右鞭腿 ④ 转身摆腿

跌法包括: ① 鱼跃抢背 ② 前倒 ③ 腾空后倒

(2) 评分标准: 考评员参照拳腿跌组合评分表 (表 22-3), 从动作规格、劲力协调、攻防意识的表现程度等方面, 独立对考生进行综合评定。按 10 分制打分, 所打分数至多可到小数点后两位。每漏做一种技术动作扣 2 分。

表 22-3 拳腿跌组合评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	拳法、腿法技术动作方法正确, 发力顺达, 速度快, 摔跌动作合理, 组合动作连贯、协调, 攻防意识明显。	拳法、腿法、跌法技术动作方法比较正确, 发力较合理, 速度较快, 组合动作较连贯、协调。	拳法、腿法技术动作方法基本正确, 速度较慢, 摔跌动作基本合理, 组合动作连贯一般。	拳法、腿法动作不正确, 速度慢, 发力僵硬, 摔跌动作方法错误, 组合动作连贯性差, 动作不协调。

2. 鞭腿踢沙包

(1) 测试方法: 以前腿鞭腿 (左、右腿均可) 技术动作连续快速踢打沙包, 要求踢腿高度在距离地面 80 厘米以上, 时间为 20 秒。每人只测一次。

(2) 评分标准: (表 22-4) 考评员根据考生在 20 秒内踢打的次数进行计数, 凡出现动作不规范、踢打无力, 高度不符合要求时, 不计次数。

表 22-4 鞭腿踢沙包评分表

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

(三) 实战能力

1. 测试方法: 同一级别内, 随机配对进行实战, 配对的考生体重相差不得超过 2kg。在擂台或散打垫子上进行实战。要求考生穿戴护具(拳套、护头、护胸、护裆、护腿、护齿), 按照配对后的排列顺序, 序号奇数者为红方, 穿红色护具; 序号偶数者为黑方, 穿黑色护具。双方实战(净打) 2 分钟。1 名场裁在场上指挥比赛, 但不给予判罚。(考生须自备拳套、护齿、护裆)

2. 评分标准: 考评员参照实战评分表(表 22-5), 从实战中的胜负、临场技战术运用情况、意志品质以及对散打竞赛礼节的遵守等方面, 独立对考生进行综合评定。按 10 分制打分, 所打分数至多可到小数点后两位。

表 22-5 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	技法运用正确, 时机把握准确, 战术意识及应变能力较强, 攻防转换及时, 临场表现有勇有谋, 尊重对手, 服从裁判。	技法运用比较正确, 时机把握较准确, 战术意识、应变能力较强, 攻防转换及时, 临场表现勇敢, 尊重对手, 服从裁判。	技法运用及时机把握一般, 战术意识较明显, 应变能力一般, 攻防转换及时, 临场表现较勇敢, 尊重对手, 服从裁判。	技法运用不正确, 时机把握不准, 战术意识及应变能力差, 攻防转换不及时, 临场表现胆怯, 不尊重对手或不服从裁判。

棒 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	全垒跑	掷远	击球	内场防守	实战
分 值	15 分	15 分	15 分	15 分	40 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 全垒跑

(1) 测试方法：在棒球场地地上进行，考生一脚踏本垒板，自行起动，开表计时，依次踏一、二、三、本垒为完成，踏本垒停表，漏踏任一垒包成绩无效。每人测试一次。失误者，可补一次。

(2) 评分标准（表 23-1）

表 23-1 全垒跑、棒球评分表

分值	全垒跑成绩 (秒)	掷远成绩 (米)
15	13.50 以内	80 以上
14	13.60—14.00	75—79.9
13	14.10—14.50	70—74.99
12	14.60—15.00	65—69.99
11	15.10—15.50	60—64.99
10	15.60—16.00	55—59.99
9	16.10—16.50	50—54.99
8	16.60—17.00	45—49.99
7	17.10—17.50	40—45.99
6	17.60—18.00	35—39.99

2. 掷远

(1) 测试方法：在长方形场地地上进行，场地宽 10 米为有效区，助跑限制线为 3 米。每人试投三次。记其中一次最佳成绩。三次试投失误者，可补测一次。

(2) 评分标准(表 23-1)

（二）专项技术

1. 击球

（1）测试方法：在棒球场地上进行，击投手球或机器投球，球速控制在 100 千米/时左右。

（2）评分标准：投 10 次好球，每击中一球得 1.5 分。满分为 15 分。

2. 内场防守

（1）测试方法：考生站游击位防守位置，接教练打在本防守区域内的各种有效球 10 个。要求技术运用合理，动作连贯，传球准确。

（2）评分标准：每接传成功一次计 1.5 分，接球失败一次扣 0.75 分，传球失败扣 0.75 分，接传失败扣 1.5 分（漏接）。

（三）实战能力

（1）测试方法：将考生分成两队进行比赛。对考生进攻技、战术评价。

（2）评分标准（表 23-2）

表 23-2 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	动作技术正确，动作协调、连贯、实效；技术运用、战术运用合理，并整体配合意识强，实战效好。	动作技术正确，技术运用较为合理、效果较好；战术配合意识较强，效果较好。	动作技术基本正确，协调，战术运用基本合理，运用效果一般；战术意识一般，效果一般。	动作技术不正确，不协调，技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

垒 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	全垒跑	掷远	击球	内场防守	实战
分 值	15 分	15 分	15 分	15 分	40 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 全垒跑

(1) 测试方法：在全垒球场上进行，考生一脚踏本垒板，自行起动，开表计时，依次踏一、二、三、本垒为完成，踏本垒停表，漏踏任一垒包成绩无效。每人测试一次，失误者，可补一次。

(2) 评分标准（表 24-1）

表 24-1 全垒跑、掷远评分表

分值	全垒跑成绩 (秒)	掷远成绩 (米)
15	13.00 以内	52 以上
14	13.10—13.50	49—51.99
13	13.60—14.00	46—48.99
12	14.10—14.50	43—45.99
11	14.60—15.00	40—42.99
10	15.10—15.50	37—39.99
9	15.60—16.00	34—36.99
8	16.10—16.50	31—33.99
7	16.60—17.00	28—30.99
6	17.10—17.50	25—27.99

2. 掷远

(1) 测试方法：在长方形场地上进行，场地宽 10 米为有效区，助跑限制线为 3 米。每人试投三次，以最佳一次成绩为最终测试成绩。三次试投失误者，可补测一次。

(2) 评分标准（表 24-1）

(二) 专项技术

1. 击球(自由击)

(1) 测试方法: 在垒球场地上进行, 击投手球或机器投球, 球速控制在 75 千米/时左右, 投 10 次好球。

(2) 评分标准: 每击中一球得 1.5 分。满分为 15 分。

2. 内场防守

(1) 测试方法: 考生站游击位防守位置, 接教练打在本防守区域内的各种有效球 10 个。要求技术运用合理, 动作连贯, 传球准确。

(2) 评分标准: 每接传成功一次计 1.5 分, 接球失败一次扣 0.75 分, 传球失败扣 0.75 分, 接传失败扣 1.5 分(漏接)。

(三) 实战能力

(1) 测试方法: 将考生分成两队进行比赛。对考生进攻技、战术评价。

(2) 评分标准(表 24-2)

表 24-2 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	动作技术正确, 动作协调、连贯、实效; 技术运用、战术运用合理, 并整体配合意识强, 实战效好。	动作技术正确, 技术运用较为合理、效果较好; 战术配合意识较强, 效果较好。	动作技术基本正确, 协调, 战术运用基本合理, 运用效果一般; 战术意识一般, 效果一般。	动作技术不正确, 不协调, 技术动作不合理、运用效果差; 战术配合意识差、效果较差。

曲棍球

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	30米 起动跑	5—20米 折返跑	30秒颠球	原地拉杆	比赛
分值	10分	10分	20分	20分	40分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 30米起动跑

(1) 测试方法：单脚站在起跑线上，起动计时，终点撞线停表。每名考生有两次测试机会。以最佳一次成绩为最终测试成绩。

(2) 评分标准（表 25-1）

表 25-1 30米起动跑评分表

成绩 (秒)	4.1(含) 以内	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2. 5—20米折返跑

(1) 测试方法：在场地中划一条以 5 米、10 米、15 米、20 米依次递增的直线，测试者站在起跑线后，起动计时，终点撞线停表。依次在 5、10、15、20 米处折回起点（共计 100 米的距离）。每名考生有两次测试机会。以最佳一次成绩为最终测试成绩。

(2) 评分标准（表 25-2）

表 25-2 5—20米折返跑评分表

成绩 (秒)	20.5(含) 以内	21	21.5	22	22.5	23	23.5	24	24.5	25
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(二) 专项技术

1. 30秒颠球

(1) 测试方法：运动员持球棍颠球 30 秒钟，以颠球次数计算得分，球落地可拾起继续。每名考生有两次测试机会。以最佳一次成绩为最终测试成绩。

(2) 评分标准 (表 25-3)

表 25-3 30 秒颠球、原地拉杆评分表

单位: 次

分值	30 秒颠球	原地拉杆	分值	30 秒颠球	原地拉杆
20	90 (含) 以上	80 (含) 以上	10	60—62	50—52
19	87—89	77—79	9	57—59	47—49
18	84—86	74—76	8	54—56	44—46
17	81—83	71—73	7	51—53	41—43
16	78—80	68—70	6	48—50	38—40
15	75—77	65—67	5	45—47	35—37
14	72—74	62—64	4	42—44	32—34
13	69—71	59—61	3	39—41	29—31
12	66—68	56—58	2	36—38	26—28
11	63—65	53—55	1	33—35	23—25

2. 原地拉杆

(1) 测试方法: 考生持球棍原地拉杆, 时间为 1 分钟, 球来回计算 1 次, 以次数计算得分。每名考生有两次测试机会, 以最佳一次成绩为最终测试成绩。

(2) 评分标准 (表 25-3)

(三) 实战能力

比赛

(1) 测试方法: 将考生分成两队进行比赛。对考生进行防守、进攻技术评价。

(2) 评分标准 (表 25-4)

表 25-4 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	动作技术正确, 动作协调、连贯、实效; 技术运用、战术运用合理, 并整体配合意识强, 实战效好。	动作技术正确, 技术运用较为合理、效果较好; 战术配合意识较强, 效果较好。	动作技术基本正确, 协调, 战术运用基本合理, 运用效果一般; 战术意识一般, 效果一般。	动作技术不正确, 不协调, 技术动作不合理、运用效果差; 战术配合意识差、效果较差。

手 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	20 米×6 折返跑	掷远	全场跑动、传球、射门 或守门员能力测试	比赛
分 值	10 分	20 分	30 分	40 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 20 米×6 折返跑

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

(2) 评分标准（表 26-1）

表 26-1 20 米×6 折返跑评分表

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

2. 掷远

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

(2) 评分标准（表 26-2）

表 26-2 掷远评分表

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

（二）专项技术

1. 全场跑动、传球、射门

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

（2）评分标准：考评员根据规定路线跑动评分表（表 26-3），传球没有到位，每次扣 3 分；未能按技术规格完成传球或射门动作，视情况扣 1-3 分；运球时出现违例（走步或两次运球），每次扣 3 分。

表 26-3 规定路线跑动评分表

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

2. 守门员能力测试

（1）测试方法：在上一项测试和实战比赛的同时观察守门员的防守能力。

（2）评分标准（表 26-4）

表 26-4 守门员能力测试评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	移动迅速，选位准确，动作规范、柔韧性、协调性好，敢于封球，反应敏捷、准确，防守效果好。	移动较迅速，有选位意识，动作尚规范，柔韧性、协调性较好，不惧怕来球，反应较准确，防守效果较好。	移动速度较慢，选位不太准确，技术动作一般，柔韧性、协调性较差，有惧怕来球的表现，防守效果一般。	移动缓慢，不会正确选位，技术动作僵硬，柔韧性协调性差，反应迟缓，判断经常出错，缺乏守门员的基本能力。

三）实战能力

1. 比赛

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

（2）评分标准（表 26-5）

表 26-5 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
技术规格及运用能力标准	技术动作完全正确、协调、连贯，运用合理，效果很好。	技术动作正确、协调，运用合理，效果较好。	技术动作有缺陷，在比赛中尚能运用，但效果一般。	技术动作有较大的缺陷，比赛中失误较多，尚无法在比赛中运用。
战术配合意识标准	战术配合意识强，能主动为同伴创造机会，实战效果好。	战术配合意识较强，实战效果较好。	战术配合意识一般，实战效果一般。	在比赛中基本无法与同伴配合，缺乏主动配合意识，实战效果差。

花样游泳

一、测试指标与所占分值

类别	身体形态	专项素质			专项技术		
		悬垂举腿	引体向上	劈叉	水上专项综合游进	倒立	组合动作
测试指标	身高 腿形 形象						
分值	10分	10分	10分	10分	10分	10分	40分

二、测试方法与评分标准

(一) 身体形态

1. 身高

(1) 测试方法：用身高测定器测定身高。

(2) 评分标准：4分起评，实行减分制。身高在160厘米—170厘米之间不扣分，每低于或超出1厘米减0.3分。

2. 腿形

(1) 测试方法：目测。腿形要直，要有脚背、脚尖。

(2) 评分标准：4分起评。实行减分制。X型或O型腿者视情况减0.2—0.4分，脚背脚尖不佳者适当减0.1—0.3分。

3. 形象

(1) 测试方法：目测。要求五官端正清秀，身材比例匀称。

(2) 评分标准：2分起评，实行减分制。依情况对象不佳者适当减0.1—0.2分。身高、腿形、形象三项得分的总和为身体形态分，身体形态得分从高到低排序。

(二) 专项素质

1. 悬垂举腿

(1) 测试方法：悬垂于肋木上、收腹举腿至脚背脚尖触肋木，膝盖伸直，落下成悬垂。

(2) 评分标准：10分起评，实行减分制。按规格要求连续完成10个，每少一个扣1分，中途停顿2秒扣0.2分。每个考生允许试做一次。

2. 引体向上

(1) 测试方法：在单杠上做，正反拉不限，上拉时不许借力，下颌过单杠，放下时，两臂需伸直。每个考生允许试拉一次。

(2) 评分标准：10分起评，实行减分制。按规格要求连续完成10次。每少一个扣1分，中途停顿2秒扣0.2分。

3. 劈叉（左右腿纵叉、横叉三种）

(1) 测试方法：在地板或地毯上进行。

(2) 评分标准：左右腿纵叉、横叉的起评分值分别为3分、3分、4分，实行减分制。要求

姿态准确，腿及臀部、髌骨全部着地，裆部每离地面 1 厘米减 0.2 分。纵叉为髌部正对前方，前腿后侧及后跟与后腿前侧及脚背着地；横叉为髌膝与腿成一直线，膝盖、脚背朝正上方。

悬垂举腿、引体向上、劈叉三项得分总和为专项素质得分。

（三）专项技术

1. 水上专项综合游进

（1）测试方法：在 25 米游泳池中进行。100 米专项综合游。包括内容：25 米 101 单芭蕾舞腿，左、右腿不限，高于大腿 1/2 以上（以股骨大转子上缘至腓骨头计算大腿长），动作姿势按规则要求；25 米潜泳（潜泳姿势不限，自由选择）；25 米脚向鱼雷，按基本动作规则要求；25 米踩水（向前踩，双手前平举在水面上，手心向上）水位不能低到下巴。

（2）评分标准：以上 4 项动作的游进都按要求达到，并且在 3 分 30 秒内完成为合格，满分为 10 分，每项动作以 2.5 分起评，实行减分制。每项动作没按规范要求完成，裁判可酌情给予扣分 0.2—0.5 分；未能完成动作者，该项动作扣至 0 分。（4 项动作总时间超出 3 分 30 秒后，每超 2 秒扣 0.1 分）。

2. 倒立

（1）测试方法：在游泳池进行。倒立 20 秒，水位不能低到腓骨头。腿要垂直，腿形要直，要有脚背、脚尖。

（2）评分标准：动作没按规范要求完成，裁判可酌情给予扣分 0.2—0.5 分；时间每少 1 秒扣 0.5 分，不足 10 秒或水位低到腓骨头以下者，该项动作扣至 0 分。

3. 组合动作

（1）测试方法：在游泳池进行，运动员一个个做动作。组合动作及顺序按考试规定的动作进行。

（2）评分标准：组合动作的内容及顺序为：

冲起劈叉—越步—转体—双手跃起，4 项动作满分为 40 分，每项 10 分起评，实行减分制。按国际花样游泳规则从 0.1 分起扣。4 个动作应连接流畅，中途停顿者，裁判可酌情给予扣分 0.5—1 分。每个动作由裁判打分，去掉最高最低分后，取平均为该动作得分。每个动作所得分相加为该项目的最后得分。

三、说明

1. 服装要求：水上考试项目，泳衣（连体泳衣）、泳帽、水镜要按规则要求着装。
2. 参加评定考试的裁判员应具备花泳的专业知识，并有一级裁判员资格者。裁判员 3-5 人。

水 球

第一部分 非守门员测试标准

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术		实战能力
	往返游	负重踩水	25米运球	掷远	比赛
分值	15分	15分	15分	15分	40分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 往返游

(1) 测试方法：在游泳池内拉两条相距5米的泳道线，考生头部贴住一侧的水线，听到出发哨音时，即可出发，进行往返游的测试，每次均以头部触碰水线为准，往返3次，在到达终点时运动员的头部触水线停表。每人测试一次，泳姿不限。要求转身时，不能蹬或拉借助水线用力，否则视为违例。

(2) 评分标准（表 28-1）

2. 负重踩水

(1) 测试方法：考生在水中双手持杠铃片（男子15公斤、女子10公斤）。每人测试一次。要求考生手持杠铃片，必须在胸前。头部不能没入水中，否则视为违例。

(2) 评分标准（表 28-1）

(二) 专项技术

1. 25米运球

(1) 测试方法：考生在水中一手持球，另一手拉住池壁。当听到出发哨音时，蹬离池边出发运球，到达终点时必须用手持球触壁。每人测试一次。要求运球时，水球必须控制在头前方一米的范围内，否则视为违例。

(2) 评分标准（表 28-1）

2. 掷远

(1) 测试方法：在出发台一端5米处，设一标志线，为起点，考试在50米长、2.5米宽的泳道内进行，如图 28-1。考生在起点处原地踩水，单手进行掷远测试。每人可掷远三次，以最佳一次记成绩。掷远的测量是以水球掷远的起点到水球入水的落点为准。要求投掷出的水球必须落入该泳道线内，否则视为违例。

(2) 评分标准（表 28-1）

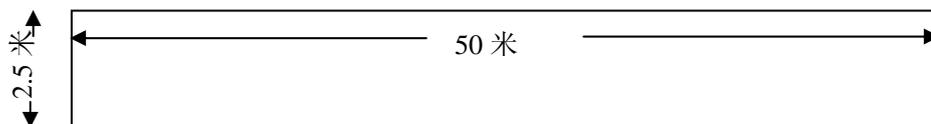


图 28-1 泳道示意图

表 28-1 往返游、负重踩水、25 米运球、掷远评分表

分值	往返游 成绩(秒)		分值	负重踩水 成绩(秒)		分值	25 米运球 成绩(秒)		分值	掷远 成绩(米)	
	男	女		男	女		男	女		男	女
15	23	25	15	1: 20	50	15	14	16	15	20	18
14.5	23.5	25.5	14.5	1: 17	47	14.5	14.5	16.5	14.5	19.5	17.5
14	24	26	14	1: 14	44	14	15	17	14	19	17
13.5	24.5	26.5	13.5	1: 11	41	13.5	15.5	17.5	13.5	18.5	16.5
13	25	27	13	1: 08	38	13	16	18	13	18	16
12.5	25.5	27.5	12.5	1: 05	35	12.5	16.5	18.5	12.5	17.5	15.5
12	26	28	12	1: 02	32	12	17	19	12	17	15
11.5	26.5	28.5	11.5	59	29	11.5	17.5	19.5	11.5	16.5	14.5
11	27	29	11	56	26	11	18	20	11	16	14
10.5	28	30	10.5	53	23	10.5	19	21	10.5	15	13
10	29	31	10	50	20	10	20	22	10	14	12
9.5	30	32	9.5	47	17	9.5	21	23	9.5	13	11
9	31	33	9	44	14	9	22	24	9	12	10
8.5	32	34	8.5	41	13	8.5	23	25	8.5	11	9
8	33	35	8	38	12	8	24	26	8	10	8
7.5	34	36	7.5	35	11	7.5	25	27	7.5	9	7
7	35	37	7	32	10	7	26	28	7	8	6
6.5	36	38	6.5	29	9	6.5	27	29	6.5	7	5
6	37	39	6	26	8	6	28	30	6	6	4
5.5	38	40	5.5	23	7	5.5	29	31	5	5	3
5	39	41	5	20	6	5	30	32	4	4	2
4.5	40	42	4.5	17	5	4.5	31	33	0	3	1
4	41	43	4	14	4	4	32	34			
3.5	42	44	3.5	11	3	3.5	33	35			
3	43	45	3	8	2	3	34	36			
2.5	44	46	2	5	1	2.5	35	37			
2	45	47	1	2		2	36	38			
1.5	46	48				1.5	37	39			
1	47	49				1	38	40			
0.5	48	50				0.5	39	41			

(三) 实战能力

比赛

1. 测试方法: 根据考生人数, 将考生分为两队进行比赛, 对考生技术运用的合理性以及战术意识、比赛作风等方面进行综合评定。由 3-5 名考评员根据评分标准对考生进行综合评定, 去掉最高与最低分后, 取平均分为最后得分。

2. 评分标准：考评员参照实战评分表（表 28-2），按 10 分制独立评分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 28-2 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	技术动作规范、协调、实效；战术配合能力强，意识好，实战效果较好；作风顽强、心理状态稳定。	技术动作规范，协调、基本正确；战术能力较强，意识较好；作风顽强、心理状态稳定。	技术动作基本规范，运用基本正确；战术能力一般，意识一般；作风顽强、心理状态较稳定。	技术动作不规范，运用不够正确，战术能力一般，意识一般，作风不顽强、心理状态不稳定。

第二部分 守门员测试标准

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	立定三级跳远	负重踩水	掷远	水中跃起	比赛
分值	15 分	15 分	15 分	15 分	40 分

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 立定三级跳远

（1）测试方法：原地立定三级跳远，以落脚点后跟计成绩，每人测试两次，以最佳一次记成绩。

（2）评分标准（表 29-1）

表 29-1 立定三级跳远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
10	8.0	6.6	5	6.0	4.6
9.5	7.8	6.4	4.5	5.8	4.4
9	7.6	6.2	4	5.6	4.2

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女
8.5	7.4	6.0	3.5	5.4	4.0
8	7.2	5.8	3	5.2	3.8
7.5	7.0	5.6	2.5	5.0	3.6
7	6.8	5.4	2	4.8	3.4
6.5	6.6	5.2	1.5	4.6	3.2
6	6.4	5.0	1	4.4	3.0
5.5	6.2	4.8	0.5	4.2	2.8

2. 负重踩水

(1) 测试方法：考生在水中双手持杠铃片（男子 15 公斤、女子 10 公斤）。每人测试一次，秒表计时，精确到 1 秒。要求考生手持杠铃片，必须在胸前，头部不能没入水中，否则视为违例。

(2) 评分标准（表 29-2）

表 29-2 负重踩水评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	头部一直在水面上，技术动作稳而快，踩水频率非常迅速。 时间 男 2:00.00 女 1:30.00	头部一直在水面上，技术动作较稳，踩水频率较快。 时间 男 1:35.00 女 1:00.00	头部不时的在水面上，技术动作有些慌乱，踩水频率慢。 时间 男 1:10.00 女 40.00	头部没有在水面上，技术动作慌乱，踩水没有速度。 时间 男 1:00 女 30.00

(二) 专项技术

1. 掷远

(1) 测试方法：在出发台一端 5 米处，设一个标志线，为起点，考试在 50 米长、2.5 米宽的泳道内进行，如图 29-1。考生在起点处原地踩水，单手进行掷远测试。每人可掷远三次，以最佳一次记成绩。掷远的测量是以水球掷远的起点到水球入水的落点为准。

要求：投掷出的水球必须落入该泳道线内，否则视为违例。

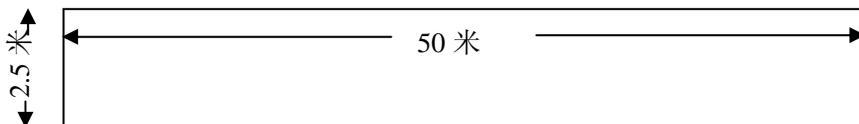


图 29-1 泳道示意图

(2) 评分标准 (表 29-3)

表 29-3 掷远评分表

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女
15	22	19	9	16	13
14.5	21.5	18.5	8	14	11
14	21	18	7	12	9
13.5	20.5	17.5	6	10	7
13	20	17	5	8	6
12.5	19.5	16.5	4	7	5
12	19	16	3	6	4
11.5	18.5	15.5	2	5	3
11	18	15	1	4	2
10	17	14	0	3	1

2. 水中跃起

(1) 测试方法: 考生在门梁下方, 听到监考老师口令后, 开始启动, 连续的向球门左右方向交替跃起 10 次。由球门中间各向左右两边量出 1 米的距离, 在起跳向两边跃出时, 手必须触碰到指定的位置。要求考生要从左 (或右) 边跃到规定的距离后, 再跃右 (或左) 边, 否则被视为违例。

(2) 评分标准: 考评员参照水中跃起评分表 (表 29-4), 对考生的技术能力, 跃起的连续性, 伸展度, 时间的快慢来判定考生的成绩。

表 29-4 水中跃起评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	技术的稳定性高, 起跳的连续很好。跳出去后的伸展度、爆发性、协调性很好。 时间 男 25 秒 女 30 秒	技术的稳定性较高, 起跳的连续较好。跳出去后的伸展度、爆发性、协调性较好。 时间 男 30 秒 女 35 秒	技术的稳定性一般, 起跳的连续一般。跳出去后的伸展度、爆发性、协调性一般。 时间 男 35 秒 女 40 秒	技术的稳定性较差, 起跳无连续性。跳出去后的伸展度、协调性差。 时间 男 40 秒 女 45 秒

(三) 实战能力

比赛

1. 测试方法: 根据考生人数, 将考生分在队伍中, 对考生技术运用的合理性以及战术意识、

心理素质等方面进行综合评定。

2. 评分标准：考评员参照实战评分表（表 29-5），对考生进行综合评定，按 10 分制打分。

表 29-5 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	技术动作规范、协调、实效；战术配合能力强，意识好，实战效果较好；作风顽强、心理状态稳定。	技术动作规范，协调、基本正确；战术能力较强，意识较好；作风顽强、心理状态稳定。	技术动作基本规范，运用基本正确；战术能力一般，意识一般；作风顽强、心理状态较稳定。	技术动作不规范，运用不够正确，战术能力一般，意识一般，作风不顽强、心理状态不稳定。

技 巧

一、测试指标与所占分值

类 别	专项素质			专项技术		
	测 试 指 标	劈叉	两头起	俯卧撑（女） 双臂屈伸（男）	前手翻	自选套
分 值	5 分	10 分	10 分	25 分	30 分	20 分

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 劈叉

（1）测试方法：在地板上或地毯上完成左劈叉、右劈叉、横劈叉。要求劈叉时前后腿或左右腿伸直，并在一条直线上。要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。

（2）评分标准（表 30-1）

表 30-1 劈叉评分表

成绩 (厘米)	0	1-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-24	25-27	28 以上
分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5	0

2. 两头起

（1）测试方法：在地毯上或地板上测 30 秒完成两头起的次数。要求两腿伸直并拢，两手碰脚背，两头同起同落。

（2）评分标准（表 30-2）

表 30-2 两头起评分表

分值	成绩 (单位: 次)	分值	成绩 (单位: 次)	分值	成绩 (单位: 次)	分值	成绩 (单位: 次)
10.00	40	8.50	34	7.00	28	5.50	22
9.75	39	8.25	33	6.75	27	5.25	21
9.50	38	8.00	32	6.50	26	5.00	20
9.25	37	7.75	31	6.25	25	4.75	19
9.00	36	7.50	30	6.00	24	4.50	18
8.75	35	7.25	29	5.75	23	4.25	17

续表 30-2 两头起评分表

分值	成绩 (单位: 次)						
4.00	16	3.00	12	2.00	8	1.00	4
3.75	15	2.75	11	1.75	7	0.75	3
3.50	14	2.50	10	1.50	6	0.50	2
3.25	13	2.25	9	1.25	5	0.25	1

3. 俯卧撑（女）、双臂屈伸（男）

(1) 测试方法：女子在地板上或地毯上测 15 秒完成俯卧撑的次数，要求双手支撑地面，身体伸直，两腿并拢，双臂屈伸时肘关节屈肘达到 90 度，整个身体保持同起同落；男子在双杠上测 15 秒完成双臂屈伸的次数，要求做动作时身体伸直，两腿并拢，双臂屈伸时肘关节弯曲超过 90 度。

(2) 评分标准（表 30-3）

表 30-3 俯卧撑（女）、双臂屈伸（男）评分表

成绩 (次)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
成绩 (次)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

(二) 专项技术

1. 前手翻

(1) 测试方法：在技巧单跳板或地毯上完成动作，要求完成的前手翻有推手、腾空和空中并腿动作。

(2) 评分标准：根据完成动作的质量按规则进行评分。

2. 自选套

(1) 测试方法：在技巧单跳板或地毯上完成动作。考生根据自己的能力和本人掌握的单人动作来选择一套不同分值起评的动作来完成。

(2) 评分标准：根据不同分值起评分和动作完成的质量按规则进行评分。蹬子后手翻直体后空翻以上难度的动作为 10 分起评；蹬子后手翻团身后空翻为 9.5 分起评；单个侧空翻或前空翻为 9.0 分起评；蹬子后手翻为 8.5 分起评。

3. 大跨跳

(1) 测试方法：在地毯上助跑完成连续两次的大跨跳动作。

(2) 评分标准：根据动作完成的情况按规则进行评分，分为优秀（10 分—8.6 分），良好（8.5 分—7.6 分），中（7.5 分—6.0 分），差（6.0 分以下）四档评分。

蹦 床

第一部分 网上测试标准

一、测试指标与所占分值

类 别	专项素质		基本技术	专项技术	
	仰卧 两头起	俯卧撑		单个动作	空翻组合
测 试 指 标			网上连续 10次垂直跳	网上前后团身空翻（20分） 网上前后屈身空翻（20分） 网上前后直体空翻（20分）	可在6个单周 空翻中任选四 个连接成空翻
分 值	10分	10分	10分	60分	10分

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 仰卧两头起

（1）测试方法：仰卧在地毯或垫子上，要求两腿伸直并拢，收起时两手触摸到脚尖，两头同起同落，连续完成30秒计次数。

（2）评分标准（表31-1）

表31-1 两头起评分表

分值	成绩 (单位:次)	分值	成绩 (单位:次)	分值	成绩 (单位:次)	分值	成绩 (单位: 次)
10.0	40	7.5	30	5.0	20	2.5	10
9.8	39	7.3	29	4.8	19	2.3	9
9.5	38	7.0	28	4.5	18	2.0	8
9.3	37	6.8	27	4.3	17	1.8	7
9.0	36	6.5	26	4.0	16	1.5	6
8.8	35	6.3	25	3.8	15	1.3	5
8.5	34	6.0	24	3.5	14	1.0	4
8.3	33	5.8	23	3.3	13	0.8	3
8.0	32	5.5	22	3.0	12	0.5	2
7.8	31	5.3	21	2.8	11	0.3	1

2. 俯卧撑

（1）测试方法：在地板上，双手支撑地面，身体伸直，两腿并拢，双臂屈伸。要求肘关节屈

肘达到 90 度，整个身体保持同起同落，连续完成 15 秒计次数。

(2) 评分标准 (表 31-2)

表 31-2 俯卧撑评分表

成绩 (次)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
分值	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5
成绩 (次)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5

(二) 基本技术

1. 网上连续 10 次垂直跳

(1) 测试方法：在蹦床的中心部位做连续的垂直摆腿跳，受试者预跳准备好后在空中击掌或发出开始的信号，下落触网的瞬间开始计时、计次，10 次垂直跳后，下落触网的瞬间停止计时。

(2) 评分标准 (表 31-3)

表 31-3 网上连续 10 次垂直跳评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
10.0	21.0	20.0	7.9	18.9	17.9	5.8	16.8	15.8
9.9	20.9	19.9	7.8	18.8	17.8	5.7	16.7	15.7
9.8	20.8	19.8	7.7	18.7	17.7	5.6	16.6	15.6
9.7	20.7	19.7	7.6	18.6	17.6	5.5	16.5	15.5
9.6	20.6	19.6	7.5	18.5	17.5	5.4	16.4	15.4
9.5	20.5	19.5	7.4	18.4	17.4	5.3	16.3	15.3
9.4	20.4	19.4	7.3	18.3	17.3	5.2	16.2	15.2
9.3	20.3	19.3	7.2	18.2	17.2	5.1	16.1	15.1
9.2	20.2	19.2	7.1	18.1	17.1	5.0	16.0	15.0
9.1	20.1	19.1	7.0	18.0	17.0	4.9	15.9	14.9
9.0	20.0	19.0	6.9	17.9	16.9	4.8	15.8	14.8
8.9	19.9	18.9	6.8	17.8	16.8	4.7	15.7	14.7
8.8	19.8	18.8	6.7	17.7	16.7	4.6	15.6	14.6
8.7	19.7	18.7	6.6	17.6	16.6	4.5	15.5	14.5
8.6	19.6	18.6	6.5	17.5	16.5	4.4	15.4	14.4
8.5	19.5	18.5	6.4	17.4	16.4	4.3	15.3	14.3
8.4	19.4	18.4	6.3	17.3	16.3	4.2	15.2	14.2
8.3	19.3	18.3	6.2	17.2	16.2	4.1	15.1	14.1
8.2	19.2	18.2	6.1	17.1	16.1	4.0	15.0	14.0
8.1	19.1	18.1	6.0	17.0	16.0			
8.0	19.0	18.0	5.9	16.9	15.9			

（三）实战能力

1. 单个动作

（1）测试方法：在蹦床上分别按顺序完成 6 个单周空翻。

- ① 团身前空翻转体 180 度；
- ② 团身后空翻；
- ③ 屈体前空翻转体 180 度；
- ④ 屈体后空翻；
- ⑤ 直体前空翻转体 180 度；
- ⑥ 直体后空翻。

（2）评分标准：考评员按照按照蹦床评分规则，根据规定的分值，对动作质量和完成情况逐一进行评分，去掉最高分与最低分，中间分为最后得分。

2. 空翻组合

（1）测试方法：在蹦床上。从以上单个动作 6 个单周空翻组合中任选 4 个连接成空翻组合，每个空翻动作分值为 2.5 分。

（2）评分标准：考评员按照蹦床评分规则，根据规定的分值，对动作质量和完成情况逐一进行评分，去掉最高分与最低分，中间分为最后得分。

第二部分 单跳测试标准

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质				专项技术		
	悬垂举腿	俯卧撑	引体向上	立定跳远	成套一	成套二	成套三
测试指标							
分值	10 分	10 分	10 分	10 分	20 分	20 分	20 分

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 悬垂举腿

（1）测试方法：在单杠或肋木上完成，举腿时要求脚尖碰到单杠或肋木，连续完成。

（2）评分标准（表 32-1）

表 32-1 悬垂举腿评分表

分值	成绩 (次)		分值	成绩 (次)		分值	成绩 (次)	
	男	女		男	女		男	女
10	15	10	7.5	10	—	5	5	3
9.5	14	9	7	9	5	4.5	4	—
9	13	8	6.5	8	—	4	3	2
8.5	12	7	6	7	4	3.5	2	—
8	11	6	5.5	6	—	3	1	1

2. 俯卧撑

(1) 测试方法：在地板上，双手支撑地面，身体伸直，两腿并拢，双臂屈伸。要求肘关节屈肘达到 90 度，整个身体保持同起同落，连续完成 15 秒计次数。

(2) 评分标准 (表 32-2)

表 32-2 俯卧撑评分表

成绩 (次)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
成绩 (次)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

3. 引体向上

(1) 测试方法：在单杠上进行，上拉时不允许借力，下颌过单杠，放下时两臂需伸直。

(2) 评分标准 (表 32-3)

表 32-3 引体向上评分表

男：成绩 (次)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	10	9.7	9.4	9.1	8.8	8.5	8.2	7.9	7.6	7.3
女：成绩 (次)	8	7	6	5	4	3	2	1	—	—

4. 立定跳远

(1) 测试方法：在地面上画上起始直线，受试者双脚平行站立于起始线后，从立定姿势开始跳远，丈量起始线至最近落点间的距离，以厘米为单位。

(2) 评分标准 (表 32-4)

表 32-4 立定跳远评分表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女
10	270	220	5.4	178	128
9.8	266	216	5.2	174	124
9.6	262	212	5.0	170	120
9.4	258	208	4.8	166	116
9.2	254	204	4.6	162	112
9.0	250	200	4.4	158	108
8.8	246	196	4.2	154	104
8.6	242	192	4.0	150	100
8.4	238	188	3.8	146	96
8.2	234	184	3.6	142	92
8.0	230	180	3.4	138	88
7.8	226	176	3.2	134	84
7.6	222	172	3.0	130	80
7.4	218	168	2.8	126	76
7.2	214	164	2.6	122	72
7.0	210	160	2.4	118	68
6.8	206	156	2.2	114	64
6.6	202	152	2.0	110	60
6.4	198	148	1.8	106	56
6.2	194	144	1.6	102	52
6.0	190	140	1.4	98	48
5.8	186	136	1.2	94	44
5.6	182	132	1.0	90	40

(二) 专项技术

1. 成套动作一

(1) 测试方法：在单跳翻腾板上或自由体操场地上进行，受试者完成如下的成套动作：毽子（2分）— 快速后空翻（2分），快速后空—后手翻（2分）—直体空翻（4分）。

(2) 评分标准：考评员按照蹦床评分规则，根据规定的分值，对动作质量和完成情况逐一进行评分，去掉最高分与最低分，取中间分。

2. 成套动作二

(1) 测试方法：在单跳翻腾板上或自由体操场地上进行，受试者完成如下的成套动作：毽子（1.5分）— 后手翻（1.5分）— 后手翻（1.5分）— 后手翻（1.5分）— 直体后空转体360度（4分）。

(2) 评分标准：同成套动作一。

3. 成套动作三

(1) 测试方法：在单跳翻腾板上或自由体操场地上进行，受试者完成如下的成套动作：助跑团身前空翻（3分）— 脚依次落（2分）— 毽子（1分）— 后手翻（1分）— 团身后空翻（3分）。

(2) 评分标准：同成套动作一。

射 击

一、测试指标与所占分值

类 别	实战能力
测 试 指 标	专项
分 值	100 分

二、测试方法与评分标准

1. 凡报考射击专项的考生在男子气步枪、男子步枪 60 米卧射、男子步枪三种姿势（立射）、男子手枪慢射、男子手枪速射、男子气手枪、男子 10 米移动靶、男子飞碟多向、男子飞碟双向、男子飞碟双向等；女子气步枪、女子步枪三种姿势（立射）、女子运动手枪、女子气手枪、女子 10 米移动靶、女子飞碟多向、女子飞碟双向、女子飞碟双向中选择个项目参加该项目的测试。

2. 测试办法：

（1）步枪手枪项目：每人以 10 发记分射所命中的环数成绩决定其分值，一人一发子弹一张靶纸，射中 100 环，满分 100 分，每减少 1 环，减 1 分，依次类推。

（2）飞碟项目：每人以 10 发记分射中靶碟数决定其分值，命中 10 靶，满分 100 分，每少中一靶，减 10 分，依次类推。

3. 所测试器材和场地均符合国际射击竞赛规则要求。

要求：因场地器材的特殊性测试必须在专业场馆进行。

射 箭

一、测试指标与所占分值

类 别	实战能力
测 试 指 标	专项
分 值	100 分

二、测试方法与评分标准

1. 凡报考射箭专业的考生进行室外 70 米反曲弓测试；
2. 参加测试者每人 10 支箭，以 10 支记分射命中的环数决定其分值，射中 100 环，满分 100 分，每减少 1 环，减 1 分，依次类推。
3. 所测试的器材场地均符合国际射箭竞赛规则的要求。
要求：因场地器材的特殊性测试必须在专业场馆进行。

划 船

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	曲膝 仰卧起坐	卧推	中长 距离跑	测功仪 测试	水上专项 测试
分 值	10 分	10 分	10 分	30 分	40 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 曲膝仰卧起坐

(1) 测试方法：考生平躺在体操垫上，曲膝成 90°，可由他人辅助压着脚，上体抬起，胸碰着膝为一次。计 2 分钟内完成的次数。

(2) 评分标准（表 35-1）

表 35-1 曲膝仰卧起坐评分表

分值	成绩（次）		分值	成绩（次）		分值	成绩（次）	
	男	女		男	女		男	女
10	90	80	5	80	70	2.5	70	60
9	88	78	4.5	78	68	2	68	58
8	86	76	4	76	66	1.5	66	56
7	84	74	3.5	74	64	1.0	64	54
6	82	72	3	72	62	0.5	62	52

2. 卧推

(1) 测试方法：考生平躺在卧推架上，男生卧推的重量为 25 公斤；女生为 20 公斤。直臂举起，杠铃落下，曲臂，杠铃贴胸为一次。计 1 分钟内完成的次数。

(2) 评分标准（表 35-2）

表 35-2 卧推评分表

分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）
10	50	6	42	3.5	32	1.5	27
9	48	5	40	3	30	1.0	26
8	46	4.5	38	2.5	29	0.5	25
7	44	4	36	2	28		

3. 中长距离跑

(1) 测试办法：在标准的 400 米田径场地上，男生测 1500 米跑成绩，女生测 800 米跑成绩。

(2) 评分标准（表 35-3）

表 35-3 中长距离跑评分表

分值	1500 米（男）	800 米（女）	分值	1500 米（男）	800 米（女）
10	5:05.0	2:50.0	5	5:25.0	3:10.0
9.5	5:07.0	2:52.0	4.5	5:27.0	3:11.0
9	5:09.0	2:54.0	3.5	5:31.0	3:12.0
8.5	5:11.0	2:56.0	3	5:33.0	3:13.0
8	5:13.0	2:58.0	2.5	5:35.0	3:14.0
7.5	5:15.0	3:00.0	2	5:37.0	3:15.0
7	5:17.0	3:02.0	1.5	5:39.0	3:16.0
6.5	5:19.0	3:04.0	1	5:41.0	3:17.0
6	5:21.0	3:06.0	0.5	5:43.0	3:18.0
5.5	5:23.0	3:08.0	0	5:45.0	3:19.0

（二）专项技术

测功仪测试

(1) 测试方法：将考生分成若干组。分别在 Concept II（美国）测功仪上测试，测试距离为男子：1000 米；女子为 500 米。

(2) 评分标准（表 35-4、表 35-5）

表 35-4 测功仪测试评分表（男）

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
30	3:30	25.5	3:48	21	4:06	16.5	4:17
29.5	3:32	25	3:50	20.5	4:08	16	4:18
29	3:34	24.5	3:52	20	4:10	15.5	4:19
28.5	3:36	24	3:54	19.5	4:11	15	4:20
28	3:38	23.5	3:56	19	4:12	12	4:26
27.5	3:40	23	3:58	18.5	4:13	11.5	4:27
27	3:42	22.5	4:00	18	4:14	11	4:28
26.5	3:44	22	4:02	17.5	4:15	10.5	4:29
26	3:46	21.5	4:04	17	4:16	10	4:30

续表 35-4 测功仪测试评分表（男）

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
9.5	4:31	7	4:36	4.5	4:41	2	4:46
9	4:32	6.5	4:37	4	4:42	1.5	4:47
8.5	4:33	6	4:38	3.5	4:43	1	4:48
8	4:34	5.5	4:39	3	4:44	0.5	4:49
7.5	4:35	5	4:40	2.5	4:45	0	4:51

表 35-4 测功仪测试评分表（女）

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
30	2:00	22.5	2:30	15	2:50	7.5	3:10
29.5	2:02	22	2:32	14.5	2:56	7	3:11
29	2:04	21.5	2:34	14	2:57	6.5	3:12
28.5	2:06	21	2:36	13.5	2:58	6	3:13
28	2:08	20.5	2:38	13	2:59	5.5	3:14
27.5	2:10	20	2:40	12.5	3:00	5	3:15
27	2:12	19.5	2:41	12	3:01	4.5	3:16
26.5	2:14	19	2:42	11.5	3:02	4	3:17
26	2:16	18.5	2:43	11	3:03	3.5	3:18
25.5	2:18	18	2:44	10.5	3:04	3	3:19
25	2:20	17.5	2:45	10	3:05	2.5	3:20
24.5	2:22	17	2:46	9.5	3:06	2	3:21
24	2:24	16.5	2:47	9	3:07	1.5	3:22
23.5	2:26	16	2:48	8.5	3:08	1	3:23
23	2:28	15.5	2:49	8	3:09	0.5	3:24

（三）实战能力

水上专项考试

（1）测试方法：考生可在赛艇（单人艇）、皮划艇（单人皮艇或单人划艇）、皮艇球（皮艇球比赛用舟艇）三个项目中任选一项参加考试。考试中按考生所参加的考试项目进行分组，赛艇分男子公开级；女子公开级；男子轻量级；女子轻量级；男子皮艇；女子皮艇；男子划艇；女子划艇；男子皮艇球；女子皮艇球等组。赛艇的测试距离为 500 米；皮划艇、皮艇球的测试距离为 200 米，如遇雨天、大风天，则水上考试顺延，顺延至文化课考试时截止。

（2）评分标准：

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

帆船帆板

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	曲膝 仰卧起坐	中长 距离跑	迎风驶	侧顺 风行驶	全航程三角 绕标赛
分值	10分	10分	10分	10分	60分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 曲膝仰卧起坐

(1) 测试方法：考生平躺在体操垫上，曲膝成 90°，可由一学生辅助压着脚，上体抬起，胸碰着膝为一次。计 2 分钟内完成的次数。

(2) 评分标准（表 36-1）

表 36-1 曲膝仰卧起坐评分表

分值	成绩（次）		分值	成绩（次）		分值	成绩（次）	
	男	女		男	女		男	女
10	90	80	5	78	68	2	66	56
9	88	78	4.5	76	66	1.5	64	54
8	86	76	4	74	64	1	62	52
7	84	74	3.5	72	62	0.5	60	50
6	82	72	3	70	60	0	<60	<50
5.5	80	70	2.5	68	58			

2. 中长距离跑

(1) 测试办法：在标准的 400 米田径场地上，男生测 1500 米跑成绩，女生测 800 米跑成绩。

(2) 评分标准（表 36-2）

表 36-2 中长距离跑评分表

分值	1500 米（男）	800 米（女）	分值	1500 米（男）	800 米（女）
10	5:15.0	3:00.0	8.5	5:21.0	3:06.0
9.5	5:17.0	3:02.0	8	5:23.0	3:08.0
9	5:19.0	3:04.0	7.5	5:25.0	3:10.0

续表 36-2 中长距离跑评分表

分值	1500 米 (男)	800 米 (女)	分值	1500 米 (男)	800 米 (女)
7	5:27.0	3:12.0	3.5	5:43.0	3:23.0
6.5	5:29.0	3:14.0	3	5:45.0	3:24.0
6	5:31.0	3:16.0	2.5	5:47.0	3:25.0
5.5	5:33.0	3:18.0	2	5:49.0	3:26.0
5	5:35.0	3:20.0	1.5	5:51.0	3:27.0
4.5	5:37.0	3:21.0	1	5:53.0	3:28.0
4	5:41.0	3:22.0	0.5	5:55.0	3:29.0

(二) 专项技术

1. 迎风驶

(1) 测试方法: 受试者飘帆等待, 听到哨音后进行 1 分钟的迎风直线驶,

(2) 评分标准: 考评员参照迎风驶评分表 (表 36-3), 独立对考生对帆的控制程度独自评分。按 10 分制打分, 所打分数至多可到小数点后两位。

表 36-3 迎风驶评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	帆控制得非常稳, 没有松动的现象, 板体控制得非常稳, 倾板高而稳, 持续时间长	帆控制得比较稳, 没有松动的现象, 板体控制得比较稳	帆控制得基本稳, 没有大松动的现象, 板体控制得基本稳	帆控制得不稳, 动的次数太多, 板体控制得太不稳, 倾不起板

2. 侧顺风行驶

(1) 测试方法: 风速在 5~7 米/秒, 受试者飘帆等待, 听到哨音后进行 1 分钟的侧顺风行驶, 并由五名测试者组成考评小组, 按评分标准对其对帆的控制程度独自评分。

(2) 评分标准: 考评员参照侧顺风行驶评分表 (表 36-4), 独立对考生对帆的控制程度进行评定。按 10 分制打分, 所打分数至多可到小数点后两位。

注: 表 36-4 评分表在下页。

表 36-4 侧顺风行驶评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	帆与板控制得非常稳,板体高速滑行起来,帆可以反扣下来,后帆边压到板舷边	帆与板控制得比较稳,板体较快滑行起来,帆没有完全反扣,后帆边没有完全压到板舷边	帆与板控制得基本稳定,板体能够滑行起来,帆没有完全反扣,后帆边没有完全压到板舷边	帆与板控制得不稳定,板体滑行不起来,帆没有反扣下来,后帆边没有压到板舷边

(三) 实战能力

全航程三角绕标赛

1. 测试方法: 组织受试者按男女生进行比赛。

2. 评分标准: 比赛成绩 = $\frac{N - R + 1}{N} \times 40 + 20$, 其中 N 为该专项考试人数, R 为比赛名次。

蹼 泳

一、测试指标与所占分值

类 别	实战能力
测 试 指 标	专项
分 值	100 分

二、测试方法与评分标准

1. 考生按照报考专项进行一次性测试。
2. 测试时每条泳道由 2 名以上考评员进行测试。
3. 评分标准（表 37-1~表 37-4）

表 37-1 男子评分表（50 米、100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米）

分值	50 米	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米
100	16" 90	37" 95	1' 28" 57	3' 12" 65	6' 48" 23	13' 12" 71
99	16" 98	38" 14	1' 28" 98	3' 13" 59	6' 50" 20	13' 13" 76
98	17" 06	38" 33	1' 29" 39	3' 14" 53	6' 52" 18	13' 14" 80
97	17" 14	38" 52	1' 29" 81	3' 15" 47	6' 54" 15	13' 15" 85
96	17" 22	38" 70	1' 30" 22	3' 16" 41	6' 56" 12	13' 16" 89
95	17" 30	38" 89	1' 30" 63	3' 17" 35	6' 58" 10	13' 17" 94
94	17" 38	39" 08	1' 31" 04	3' 18" 29	7' 00" 07	13' 18" 99
93	17" 46	39" 26	1' 31" 45	3' 19" 24	7' 02" 04	13' 20" 03
92	17" 54	39" 45	1' 31" 86	3' 20" 18	7' 04" 02	13' 21" 08
91	17" 62	39" 64	1' 32" 28	3' 21" 12	7' 05" 99	13' 22" 12
90	17" 70	39" 83	1' 32" 69	3' 22" 00	7' 07" 96	13' 23" 17
89	17" 76	40" 01	1' 33" 10	3' 23" 00	7' 09" 94	13' 24" 22
88	17" 85	40" 20	1' 33" 51	3' 23" 94	7' 11" 91	13' 25" 26
87	17" 94	40" 43	1' 34" 59	3' 25" 49	7' 14" 95	13' 34" 52
86	18" 03	40" 67	1' 35" 68	3' 27" 03	7' 17" 99	13' 43" 78
85	18" 11	40" 90	1' 36" 76	3' 28" 58	7' 21" 02	13' 53" 04
84	18" 20	41" 13	1' 37" 84	3' 30" 12	7' 24" 06	14' 02" 31
83	18" 29	41" 37	1' 38" 93	3' 31" 67	7' 27" 09	14' 11" 57
82	18" 38	41" 60	1' 40" 01	3' 33" 21	7' 30" 14	14' 20" 83
81	18" 46	41" 83	1' 41" 09	3' 34" 76	7' 33" 17	14' 30" 09
80	18" 55	42" 07	1' 42" 17	3' 36" 31	7' 36" 21	14' 39" 36
79	18" 64	42" 30	1' 43" 26	3' 37" 85	7' 39" 25	14' 48" 62
78	18" 73	42" 53	1' 44" 34	3' 39" 40	7' 42" 29	14' 57" 88

分值	50 米	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米
77	18" 81	42" 77	1' 45" 42	3' 40" 94	7' 45" 32	15' 07" 04
76	18" 90	43" 00	1' 46" 51	3' 42" 49	7' 48" 36	15' 16" 40
75	19" 15	43" 57	1' 47" 59	3' 45" 75	7' 55" 20	15' 29" 95
74	19" 39	44" 14	1' 48" 63	3' 49" 03	8' 02" 03	15' 43" 50
73	19" 64	44" 70	1' 49" 67	3' 52" 29	8' 08" 87	15' 57" 05
72	19" 89	45" 27	1' 50" 71	3' 55" 56	8' 15" 71	16' 10" 60
71	20" 13	45" 84	1' 51" 75	3' 58" 83	8' 22" 54	16' 24" 15
70	20" 38	46" 41	1' 52" 79	4' 02" 09	8' 29" 38	16' 37" 70
69	20" 63	46" 98	1' 53" 84	4' 05" 36	8' 36" 22	16' 51" 26
68	20" 87	47" 55	1' 54" 88	4' 08" 62	8' 43" 05	17' 04" 81
67	21" 12	48" 12	1' 55" 92	4' 11" 89	8' 49" 89	17' 18" 36
66	21" 37	48" 69	1' 56" 96	4' 15" 16	8' 56" 73	17' 31" 91
65	21" 61	49" 26	1' 57" 99	4' 18" 43	9' 03" 56	17' 45" 46
64	21" 86	49" 83	1' 59" 00	4' 21" 70	9' 10" 40	17' 59" 01
63	22" 11	50" 40	2' 00" 08	4' 24" 96	9' 17" 24	18' 12" 56
62	22" 35	50" 97	2' 01" 12	4' 28" 23	9' 24" 07	18' 26" 11
61	22" 60	51" 54	2' 02" 16	4' 31" 50	9' 30" 91	18' 39" 66
60	22" 85	52" 10	2' 03" 20	4' 34" 77	9' 37" 75	18' 53" 21
59	23" 09	52" 67	2' 04" 24	4' 38" 03	9' 44" 58	19' 06" 76
58	23" 34	53" 24	2' 05" 28	4' 41" 30	9' 51" 42	19' 20" 31
57	23" 59	53" 81	2' 06" 33	4' 44" 57	9' 58" 26	19' 33" 87
56	23" 83	54" 38	2' 07" 37	4' 47" 84	10' 05" 09	19' 47" 42
55	24" 08	54" 95	2' 08" 41	4' 51" 10	10' 11" 93	20' 00" 97
54	24" 33	55" 52	2' 09" 45	4' 54" 37	10' 18" 77	20' 14" 52
53	24" 57	56" 09	2' 10" 49	4' 57" 64	10' 25" 60	20' 28" 07
52	24" 82	57" 22	2' 11" 53	5' 00" 91	10' 32" 44	20' 41" 62
51	25" 07	57" 80	2' 12" 57	5' 04" 17	10' 39" 28	20' 55" 17
50	25" 32	58" 37	2' 13" 61	5' 07" 43	10' 46" 11	21' 08" 72

表 37-2 男子评分表（50 米屏气潜泳、100 米器泳、400 米器泳、800 米器泳）

分值	50 米屏气潜泳	100 米器泳	400 米器泳	800 米器泳
100	15" 05	33" 53	2' 59" 95	6' 13" 17
99	15" 13	33" 73	3' 00" 89	6' 16" 07
98	15" 22	33" 93	3' 01" 83	6' 18" 98
97	15" 30	34" 14	3' 02" 77	6' 21" 88
96	15" 39	34" 34	3' 03" 71	6' 24" 78
95	15" 47	34" 54	3' 04" 65	6' 27" 69
94	15" 56	34" 74	3' 05" 59	6' 30" 59
93	15" 64	34" 94	3' 06" 52	6' 33" 49
92	15" 72	35" 14	3' 07" 46	6' 36" 40

分值	50米屏气潜泳	100米器泳	400米器泳	800米器泳
91	15" 81	35" 35	3' 08" 40	6' 39" 30
90	15" 89	35" 55	3' 09" 34	6' 42" 20
89	15" 98	35" 75	3' 10" 28	6' 45" 11
88	16" 06	35" 95	3' 11" 22	6' 48" 01
87	16" 21	36" 31	3' 12" 68	6' 50" 39
86	16" 37	36" 68	3' 14" 13	6' 52" 77
85	16" 52	37" 04	3' 15" 59	6' 55" 15
84	16" 67	37" 40	3' 17" 04	6' 57" 53
83	16" 83	37" 76	3' 18" 50	6' 59" 91
82	17" 98	38" 13	3' 19" 95	7' 02" 28
81	17" 13	38" 49	3' 21" 41	7' 04" 66
80	17" 29	38" 85	3' 22" 87	7' 07" 04
79	17" 44	39" 21	3' 24" 32	7' 09" 42
78	17" 59	39" 58	3' 25" 78	7' 11" 80
77	17" 75	39" 94	3' 27" 23	7' 14" 18
76	17" 90	40" 30	3' 28" 69	7' 16" 56
75	18" 15	40" 90	3' 31" 24	7' 23" 10
74	18" 41	41" 50	3' 33" 79	7' 29" 63
73	18" 66	42" 10	3' 36" 35	7' 39" 17
72	18" 92	42" 69	3' 38" 90	7' 42" 70
71	19" 17	43" 29	3' 41" 45	7' 49" 24
70	19" 43	43" 89	3' 44" 00	7' 55" 77
69	19" 68	44" 49	3' 46" 55	8' 02" 31
68	19" 93	45" 09	3' 49" 10	8' 08" 84
67	20" 19	45" 69	3' 51" 66	8' 15" 38
66	20" 44	46" 29	3' 54" 20	8' 21" 91
65	20" 70	46" 88	3' 56" 76	8' 28" 45
64	20" 95	47" 48	3' 59" 31	8' 34" 98
63	21" 20	48" 08	4' 01" 86	8' 41" 52
62	21" 46	48" 68	4' 04" 41	8' 48" 05
61	21" 71	49" 27	4' 06" 97	8' 54" 59
60	21" 96	49" 87	4' 09" 52	9' 01" 12
59	22" 22	50" 47	4' 12" 07	9' 07" 66
58	22" 47	51" 07	4' 14" 62	9' 14" 19
57	22" 73	51" 67	4' 17" 17	9' 20" 73
56	22" 98	52" 27	4' 19" 72	9' 27" 26
55	23" 23	52" 86	4' 23" 28	9' 33" 80
54	23" 49	53" 46	4' 25" 83	9' 40" 33
53	23" 74	54" 06	4' 28" 38	9' 46" 87

分值	50米屏气潜泳	100米器泳	400米器泳	800米器泳
52	24" 00	54" 66	4' 30" 93	9' 53" 40
51	24" 25	55" 26	4' 33" 48	9' 59" 94
50	24" 51	55" 86	4' 36" 03	10' 06" 47

表 37-3 女子评分表（50米、100米、200米、400米、800米、1500米）

分值	50米	100米	200米	400米	800米	1500米
100	18" 85	41" 57	1' 33" 24	3' 25" 23	7' 18" 92	13' 59" 90
99	18" 95	41" 82	1' 33" 83	3' 26" 36	7' 19" 99	14' 03" 26
98	19" 05	42" 07	1' 34" 41	3' 27" 49	7' 21" 07	14' 06" 62
97	19" 15	42" 31	1' 35" 00	3' 28" 62	7' 22" 14	14' 09" 98
96	19" 25	42" 56	1' 35" 58	3' 29" 75	7' 23" 22	14' 13" 34
95	19" 35	42" 81	1' 36" 17	3' 30" 88	7' 24" 29	14' 16" 70
94	19" 45	43" 06	1' 36" 75	3' 32" 01	7' 25" 37	14' 20" 06
93	19" 55	43" 30	1' 37" 34	3' 33" 14	7' 26" 44	14' 23" 43
92	19" 65	43" 55	1' 37" 92	3' 34" 27	7' 27" 51	14' 26" 79
91	19" 75	43" 80	1' 38" 51	3' 35" 40	7' 28" 59	14' 30" 15
90	19" 85	44" 05	1' 39" 09	3' 36" 53	7' 29" 66	14' 33" 51
89	19" 95	44" 29	1' 39" 68	3' 37" 66	7' 30" 74	14' 36" 89
88	20" 05	44" 54	1' 40" 26	3' 38" 79	7' 31" 81	14' 40" 23
87	20" 21	44" 86	1' 41" 03	3' 40" 45	7' 35" 31	14' 41" 97
86	20" 37	45" 18	1' 41" 80	3' 42" 11	7' 38" 81	14' 43" 72
85	20" 54	45" 51	1' 42" 57	3' 43" 77	7' 42" 30	14' 45" 46
84	20" 70	45" 83	1' 43" 34	3' 45" 43	7' 45" 80	14' 47" 21
83	20" 86	46" 15	1' 44" 11	3' 47" 09	7' 49" 30	14' 48" 95
82	21" 02	46" 47	1' 44" 88	3' 48" 75	7' 52" 80	14' 50" 70
81	21" 18	46" 79	1' 45" 64	3' 50" 41	7' 56" 30	14' 52" 44
80	21" 34	47" 11	1' 46" 41	3' 52" 07	7' 59" 80	14' 54" 18
79	21" 51	47" 44	1' 47" 18	3' 53" 73	8' 03" 29	14' 55" 93
78	21" 67	47" 76	1' 47" 95	3' 55" 39	8' 06" 79	14' 57" 67
77	21" 83	48" 08	1' 48" 72	3' 57" 05	8' 10" 29	14' 59" 42
76	21" 99	48" 40	1' 49" 49	3' 58" 71	8' 13" 79	15' 01" 16
75	22" 25	49" 12	1' 50" 35	4' 02" 05	8' 21" 22	15' 20" 28
74	22" 50	49" 83	1' 51" 21	4' 05" 38	8' 28" 64	15' 39" 39
73	22" 76	50" 55	1' 52" 07	4' 08" 72	8' 36" 07	15' 58" 51
72	23" 01	51" 27	1' 52" 93	4' 12" 06	8' 43" 49	16' 17" 63
71	23" 27	51" 98	1' 53" 79	4' 15" 39	8' 50" 92	16' 36" 74
70	23" 52	52" 70	1' 54" 65	4' 18" 73	8' 58" 34	16' 55" 85
69	23" 78	53" 43	1' 55" 50	4' 22" 07	9' 05" 77	17' 14" 97
68	24" 03	54" 13	1' 56" 36	4' 25" 40	9' 13" 20	17' 34" 09
67	24" 29	54" 85	1' 57" 22	4' 28" 74	9' 20" 62	17' 53" 20

分值	50 米	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米
66	24" 54	55" 57	1' 58" 08	4' 32" 08	9' 28" 05	18' 12" 32
65	24" 80	56" 28	1' 58" 94	4' 35" 41	9' 35" 47	18' 31" 43
64	25" 05	57" 00	1' 59" 80	4' 38" 75	9' 42" 90	18' 50" 55
63	25" 31	57" 72	2' 00" 66	4' 42" 09	9' 50" 33	19' 09" 67
62	25" 56	58" 43	2' 01" 52	4' 45" 42	9' 57" 75	19' 28" 78
61	25" 82	59" 15	2' 02" 38	4' 48" 76	10' 05" 18	19' 47" 90
60	26" 07	59" 87	2' 03" 24	4' 52" 10	10' 12" 60	20' 07" 01
59	26" 33	1' 00" 58	2' 04" 10	4' 55" 43	10' 20" 03	20' 26" 13
58	26" 58	1' 01" 30	2' 04" 96	4' 58" 02	10' 27" 45	20' 45" 24
57	26" 84	1' 02" 02	2' 05" 81	5' 02" 11	10' 34" 88	21' 04" 36
56	27" 09	1' 02" 73	2' 06" 67	5' 05" 44	10' 42" 31	21' 23" 48
55	27" 35	1' 03" 45	2' 07" 53	5' 08" 78	10' 49" 73	21' 42" 59
54	27" 60	1' 04" 17	2' 08" 39	5' 12" 12	10' 57" 16	22' 01" 71
53	27" 86	1' 04" 88	2' 09" 25	5' 15" 45	11' 04" 58	22' 20" 82
52	28" 11	1' 05" 60	2' 10" 11	5' 18" 79	11' 19" 44	22' 39" 94
51	28" 37	1' 06" 32	2' 10" 97	5' 22" 13	11' 26" 86	22' 59" 06
50	28" 62	1' 07" 03	2' 11" 83	5' 25" 46	11' 34" 29	23' 18" 17

表 37-4 女子评分表（50 米屏气潜泳、100 米器泳、400 米器泳、800 米器泳）

分值	50 米屏气潜泳	100 米器泳	400 米器泳	800 米器泳
100	16" 99	37" 76	3' 13" 74	6' 46" 67
99	17" 03	37" 95	3' 14" 55	6' 47" 71
98	17" 08	38" 15	3' 15" 45	6' 48" 74
97	17" 12	38" 34	3' 16" 25	6' 49" 78
96	17" 16	38" 54	3' 17" 06	6' 50" 82
95	17" 20	38" 73	3' 17" 87	6' 51" 85
94	17" 25	38" 93	3' 18" 67	6' 52" 89
93	17" 29	39" 12	3' 19" 48	6' 53" 93
92	17" 33	39" 31	3' 20" 28	6' 54" 96
91	17" 37	39" 51	3' 21" 09	6' 56" 00
90	17" 41	39" 70	3' 21" 89	6' 57" 04
89	17" 46	39" 90	3' 22" 70	6' 58" 07
88	17" 50	40" 09	3' 23" 40	6' 59" 11
87	17" 63	40" 38	3' 24" 85	7' 02" 27
86	17" 76	40" 67	3' 26" 31	7' 05" 43
85	17" 89	40" 96	3' 27" 76	7' 08" 59
84	18" 02	41" 25	3' 29" 21	7' 11" 75
83	18" 15	41" 54	3' 30" 66	7' 14" 91
82	18" 28	41" 83	3' 32" 12	7' 18" 07

分值	50 米屏气潜泳	100 米器泳	400 米器泳	800 米器泳
81	18" 42	42" 12	3' 33" 57	7' 21" 23
80	18" 55	42" 41	3' 35" 02	7' 24" 39
79	18" 68	42" 70	3' 36" 47	7' 27" 55
78	18" 80	42" 99	3' 37" 93	7' 30" 71
77	18" 94	42" 28	3' 39" 38	7' 33" 87
76	19" 07	43" 57	3' 40" 83	7' 37" 03
75	19" 26	44" 22	3' 43" 98	7' 44" 02
74	19" 46	44" 86	3' 47" 13	7' 51" 02
73	19" 65	45" 51	3' 50" 27	7' 58" 01
72	19" 84	46" 16	3' 53" 42	8' 05" 01
71	20" 04	46" 80	3' 56" 57	8' 12" 00
70	20" 23	47" 45	3' 59" 72	8' 18" 99
69	20" 42	48" 10	4' 02" 87	8' 25" 99
68	20" 62	48" 24	4' 06" 02	8' 32" 98
67	20" 81	49" 39	4' 09" 17	8' 39" 98
66	21" 00	50" 04	4' 12" 31	8' 46" 97
65	21" 20	50" 68	4' 15" 46	8' 53" 97
64	21" 39	51" 33	4' 18" 61	9' 00" 96
63	21" 58	51" 98	4' 21" 76	9' 07" 95
62	21" 78	52" 62	4' 24" 91	9' 14" 95
61	21" 97	53" 27	4' 28" 06	9' 21" 94
60	22" 16	53" 92	4' 31" 21	9' 28" 94
59	22" 36	54" 56	4' 34" 35	9' 35" 93
58	22" 55	55" 21	4' 37" 50	9' 42" 93
57	22" 74	55" 86	4' 40" 65	9' 47" 92
56	22" 94	56" 50	4' 43" 80	9' 54" 91
55	23" 13	57" 15	4' 46" 95	10' 01" 91
54	23" 32	57" 30	4' 50" 10	10' 08" 90
53	23" 52	58" 45	4' 53" 24	10' 15" 90
52	23" 71	59" 19	4' 56" 39	10' 22" 89
51	23" 90	59" 84	4' 59" 54	10' 29" 89
50	24" 10	1' 00" 49	5' 02" 69	10' 36" 88

四、考试要求

1. 考生报考时，必须填写技术能力测试项目。
2. 考生必须参加过全国、省、市蹼泳比赛或经过蹼泳专项训练。
3. 考试装备及器材自理。

自行车

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	立定跳远	引体向上	骑行技术	蹋蹬踏技术	专项
分值	10分	10分	10分	10分	60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：考生双脚站在起跳线外，起跳时双脚不允许越过起跳线，落地后以身体与起跳线最近距离为测量距离。每人连续跳两次，取其中一次最好成绩。

(2) 评分标准（表 38-1）

表 38-1 立定跳远评分表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女
10.0	270	220	5.4	178	128
9.8	266	216	5.2	174	124
9.6	262	212	5.0	170	120
9.4	258	208	4.8	166	116
9.2	254	204	4.6	162	112
9.0	250	200	4.4	158	108
8.8	246	196	4.2	154	104
8.6	242	192	4.0	150	100
8.4	238	188	3.8	146	96
8.2	234	184	3.6	142	92
8.0	230	180	3.4	138	88
7.8	226	176	3.2	134	84
7.6	222	172	3.0	130	80
7.4	218	168	2.8	126	76
7.2	214	164	2.6	122	72
7.0	210	160	2.4	118	68
6.8	206	156	2.2	114	64

续表：表 38-1 立定跳远评分表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女
6.0	190	140	1.4	98	48
5.8	186	136	1.2	94	44
5.6	182	132	1.0	90	40
6.6	202	152	2.0	110	60
6.4	198	148	1.8	106	56
6.2	194	144	1.6	102	52

2. 引体向上

(1) 测试方法：每人一次试拉，然后开始测试，上拉时不许借力，正手握杠，上拉时以下颚过杆为一次计数，放下时两臂伸直。每人测两次，计其中一次最佳成绩。

(2) 评分标准（表 38-2）

表 38-2 引体向上评分表

男：成绩（次）	20	15-19	10-14	7-9	6	5	4	3	2	1
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
女：成绩（次）	15	11-14	8-10	7	6	5	4	3	2	1

(二) 专项技术

1. 骑行技术

(1) 测试方法：运动员的腰部和背部微微弯曲，形成弓形，头稍微抬起，眼向前望，肘关节微屈，双手握紧车把，保持身体姿势紧凑，协调，不松懈。

(2) 评分标准：考评员参照骑行技术评分表（表 38-3），在公路或场地上进行，被测试者至少骑行 500 米，在田径场或赛车场中测试，至少骑行 2 圈。由考评员按骑行技术技术标准独自评分，以 10 分制打分。

表 38-3 骑行技术评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	骑行姿势标准，身体姿势协调，各部位到位。	骑行姿势局部较标准，身体姿势较协调，各部位到位。	骑行姿势局部基本标准，身体姿势基本协调，各部位基本到位。	骑行姿势局部不标准，身体姿势不协调，各部位不到位。

2. 踢蹬踏技术

(1) 测试方法：运动员以中轴为圆心，以曲柄为半径，沿着圆周切线用力的运动形式，要求运动员付出最低的消耗而得到最大的输出功率，在踢蹬的周期运动中，运动员踢蹬要圆滑，在以

中心轴圆心为垂线的论盘上，下切点位置，蹋蹬时不能出现死点，向前要用力蹋蹬，向后要注意抬腿上拉。

(2) 评分标准：考评员参照蹋蹬踏技术评分表（表 38-4），在公路或场地上进行，被测试者至少骑行 500 米，在田径场或赛车场中测试，至少骑行 2 圈。由考评员按蹋蹬踏技术标准独自评分，按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 38-4 蹋蹬踏技术评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	没有出现死点，蹋蹬圆滑。身体姿势协调，各部位到位。	没有出现死点，蹋蹬较圆滑。身体姿势较协调，各部位到位。	基本没有出现死点，蹋蹬基本圆滑。身体姿势基本协调，各部位基本到位。	蹬不够圆滑，出现死点。身体姿势不协调，各部位不到位。

(三) 实战能力

1. 测试方法：比赛

2. 评分标准（表 38-5）

分值	200 米（男）	4000 米（男）	200 米（女）	3000 米（女）
100	10.40	275.00	11.20	222.00
99	10.52	277.00	11.28	223.20
98	10.64	279.00	11.36	224.40
97	10.76	281.00	11.44	225.60
96	10.88	283.00	11.52	226.80
95	11.00	285.00	11.60	228.00
94	11.01	285.20	11.61	228.16
93	11.02	285.40	11.62	228.32
92	11.04	285.60	11.64	228.48
91	11.05	285.80	11.65	228.64
90	11.06	286.00	11.66	228.80
89	11.07	286.20	11.67	228.96
88	11.08	286.40	11.68	229.12
87	11.10	286.60	11.70	229.28
86	11.11	286.80	11.71	229.44
85	11.12	287.00	11.72	229.60
84	11.13	287.20	11.73	229.76
83	11.14	287.40	11.74	229.92
82	11.16	287.60	11.76	230.08
81	11.17	287.80	11.77	230.24
80	11.18	288.00	11.78	230.40

分值	200 米 (男)	4000 米 (男)	200 米 (女)	3000 米 (女)
79	11.19	288.20	11.79	230.56
78	11.20	288.40	11.80	230.72
77	11.21	288.60	11.82	230.88
76	11.23	288.80	11.83	231.04
75	11.24	289.00	11.84	231.20
74	11.25	289.20	11.85	231.36
73	11.26	289.40	11.86	231.52
72	11.27	289.60	11.88	231.68
71	11.28	289.80	11.89	231.84
70	11.30	290.00	11.90	232.00
69	11.31	290.33	11.91	232.27
68	11.32	290.67	11.92	232.53
67	11.33	291.00	11.93	232.80
66	11.34	291.33	11.94	233.07
65	11.35	291.67	11.95	233.33
64	11.36	292.00	11.96	233.60
63	11.37	292.33	11.97	233.87
62	11.38	292.67	11.98	234.13
61	11.39	293.00	11.99	234.40
60	11.40	293.33	12.00	234.67
59	11.41	293.67	12.01	234.93
58	11.42	294.00	12.02	235.20
57	11.43	294.33	12.03	235.47
56	11.44	294.67	12.04	235.73
55	11.45	295.00	12.05	236.00
54	11.46	295.33	12.06	236.27
53	11.47	295.67	12.07	236.53
52	11.48	296.00	12.08	236.80
51	11.49	296.33	12.09	237.07
50	11.50	296.67	12.10	237.33
49	11.51	297.00	12.11	237.60
48	11.52	297.33	12.12	237.87
47	11.53	297.67	12.13	238.13
46	11.54	298.00	12.14	238.40
45	11.55	298.33	12.15	238.67
44	11.56	298.67	12.16	238.93
43	11.57	299.00	12.17	239.20
42	11.58	299.33	12.18	239.47
41	11.59	299.67	12.19	239.73
40	11.60	300.00	12.20	240.00

冰 壶

一、测试指标与所占分值

类 别	专项技术		实战能力
测 试 指 标	滑 行	投 准	比 赛
分 值	30 分	20 分	50 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项技术

1. 滑行

(1) 测试要求：兼看滑行姿势持壶手型。

(2) 评分标准：考评员参照滑行评分表（表 39-1），按百分制打分，乘以所占比例 30%。

表 39-1 滑行评分表

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
100	14.0	86	11.2	72	8.4
99	13.8	85	11.0	71	8.2
98	13.6	84	10.8	70	8.0
97	13.4	83	10.6	69	7.8
96	13.2	82	10.4	68	7.6
95	13.0	81	10.2	67	7.4
94	12.8	80	10.0	66	7.2
93	12.6	79	9.8	65	7.0
92	12.4	78	9.6	64	6.8
91	12.2	77	9.4	63	6.6
90	12.0	76	9.2	62	6.4
89	11.8	75	9.0	61	6.2
88	11.6	74	8.8	60	6.0
87	11.4	73	8.6	—	—

2. 投准

(1) 测试要求：以完整技术投壶，投壶后可自行擦冰完成投准。

(2) 评分标准：考评员参照投准评分表（表 39-2），按百分制打分，乘以所占比例 20%。

表 39-2 投准评分表

分值	投准位置	分值	投准位置
100	冰壶位于大本营圆心正中。	75	冰壶位于大本营内圈线内。
95	冰壶位于大本营圆心正中与外沿线之间。	70	冰壶外缘紧贴大本营内圈线外沿线。
90	冰壶外缘紧贴大本营圆心外沿线。	65	冰壶位于大本营外圈线内。
85	冰壶位于大本营中圈线内。	60	冰壶外缘紧贴大本营外圈线外沿线。
80	冰壶外缘紧贴大本营中圈线外沿线。	60 分以下	冰壶位于大本营外圈外沿线外。

(二) 实战能力

1. 比赛

(1) 测试方法：将考生分成两队进行比赛。4 人一组每人轮流担当指挥，指挥者个人完成战术布局，不准借助其它人员帮助。

(2) 评分标准：四名考评员参照实战评分表（表 39-3），按 100 分制独立打分，去掉一个最高分和一个最低分后，取剩余分值的平均分，乘以所占比例 50%。

表 39-3 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	100—86 分	85—76 分	75—60 分	60 分以下
标准	技术运用效果佳；擦冰时效性佳、战术配合意识强、实战效果佳。	技术运用合理；擦冰时效性好、战术配合意识强、实战效果好。	技术运用较合理；擦冰时效性较好；战术配合意识较强、实战效果较好。	技术动作不合理；擦冰时效性差、战术配合意识较差、效果较差。

冰 球

一、测试指标与所占分值

类 别	专项技术			实战能力
测 试 指 标	滑行	拨球、传接球	射门	比赛
分 值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项技术

1. 滑行

(1) 测试方法：按名单顺序每次一人，直线滑行 20 米接曲线滑行 30 米再接返回转身倒滑 40 米。起点由冰场端线的界墙边丈量 8.25 米，直线滑行到蓝线第一个障碍物变曲线滑行，距界墙 8.25 米，第二个障碍在蓝线、红线中间距界墙 2.25 米，第三个障碍在中间争球点，第四个障碍同第二个障碍，第五个障碍在蓝线上同第三个障碍垂直平行，第六个障碍在争球点，返回压步滑行到门后变转身直线倒滑蓝线结束。

(2) 评分标准：起评分 20 分，实行减分制，以上几个方面每项扣分标准在 1—5 分之间。

技术标准	扣分值
① 基本姿势：上体前倾，两腿弯曲，膝角在 100~120 度之间。	1—5
② 蹬冰滑行：重心与蹬冰同步向滑行腿移动，身体重心与冰面垂直在两脚中前部。	1—5
③ 收腿放刀：蹬冰腿利用蹬冰反作用力积极收腿，收刀靠近滑行脚开始下刀。	1—5
④ 双手握杆：杆刃靠近冰面，左右摆动整体协调。	1—5

2. 拨球、传接球

(1) 拨球

① 测试方法：按名单顺序，每次一人进行测试。

原地拨球：前、左、右，长、短结合。拨球时间为 1 分 30 秒。

行进间障碍运球：每人一次，通过 6 个障碍，每个障碍之间距离为 4 米。

②评分标准：起评分 4 分，实行减分制，以上几个方面每项扣分标准在 0.5—2 分之间。

技术标准	扣分值
(a)滑行的基本站立姿势，肩背手臂放松。	0.5—1
(b)目视前方，余光看球。	0.5—1
(c)上下手距 20—30 厘米。	0.5—1
(d)通过上体肩的带动手腕翻转进行拨球，杆刃中部扣球，前部拉球传接球。	0.5—1

(2) 传接球

① 测试方法：按名单顺序两人一组传接球。按组次进行，传接距离 5~6 米，原地传接球 20 次，拉传、击打传相结合。

② 技术标准：起评分 16 分，实行减分制，以上几个方面每项扣分标准在 0.5—2 分之间。

技术标准	扣分值
(a) 抬头看人，决定目标。	0.5—2
(b) 拍刃中间扣球。	0.5—2
(c) 球从拍中部转至拍尖指向目标。	0.5—2
(d) 球旋转，不翻滚。	0.5—2
(e) 两手适力握紧球杆。	0.5—2
(f) 拍刃平放在冰面上。	0.5—2
(g) 手腕用力扣住冰球并缓冲。	0.5—2
(h) 手脚配合，整体协调。	0.5—2

3. 射门

(1) 测试方法：按名单顺序，每次一人进行测试。距离球门 8 米摆放 9 个球，在 60 秒内用拉射、弹射、击射 3 种射球方式将球射向球门、所有球必须离开冰面 5 厘米以上（球门下部挡有 5 厘米高的挡板）。

(2) 技术标准：

① 拉射：球拍后部扣球，肩对目标球门，后腿蹬冰，使重心移至前脚，球从球拍后部转至拍尖射出。

② 弹射：身体侧对和面对射球方向将球拨至握杆下手一侧脚前或脚旁。杆刃先向后预摆。球杆接触冰面一瞬间两手握杆要牢固，借助腕的抖动和杆的弹力将球射出。

③ 击射：将球向前推出一米左右，杆向后上方举起至肩高，向前挥拍，杆刃后部击球后方几厘米的冰面，产生弹力，顺势挥拍指向目标，将球击出。

(3) 评分标准：考评员根据射门评分表（表 40-1），起评分 20 分，实行减分制，以上几个方面每项扣分标准在 0.5—2 分之间。

表 40-1 射门评分表

分值	成绩（射中）	分值	成绩（射中）	分值	成绩（射中）
18-20	9	12-14	6	6-8	3
16-18	8	10-12	5	4-6	2
14-16	7	8-10	4	2-4	1

专项技术各测试指标的成绩评定均由四名考评员独立评分，去掉一个最高分和最低分后，取剩余分值的平均分为有效分数。

（二）实战能力

1. 比赛

(1)测试方法：根据考生人数，将考生分为不同的组(队)，分别进行正式场地的比赛或半场地的比赛。

(2)评分标准：四名考评员参照实战评分表（表 40-2）对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定，按 100 分制独立打分，去掉一个最高分和一个最低分后，取剩余分值的平均分，乘以所占比例 40%。

表 40-2 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	100—86 分	85—76 分	75—60 分	60 分以下
标准	战术能力强，意识好，技术动作规范，运用正确，作风顽强、心理状态稳定。	战术能力较好，意识较好，技术动作规范，运用基本正确，作风顽强、心理状态稳定。	战术能力一般，意识一般，技术动作基本规范，运用基本正确，作风顽强、心理状态较稳定。	战术能力一般，意识一般，技术动作不规范，运用不够正确，作风不顽强、心理状态不稳定。

花样滑冰

第一部分 单人滑测试标准

一、测试指标与所占分值

类别	基本技术			专项技术	
	跳跃	旋转	步法	姿态	节奏表演
测试指标					
分值	20分	20分	20分	20分	20分

二、测试方法与评分标准

(一) 基本技术

(1) 测试内容：由 2 个跳跃、2 个旋转、1 套步法组成一套自由滑节目。

(2) 测试说明：时间 2 分钟；音乐自选，不允许用声乐；音碟、服装、器材自备。

(3) 评分标准：四名考评员参照基本技术评分表（表 41-1），分别对考生的跳跃、旋转、步法技术，按 100 分制独立打分，去掉一个最高分和一个最低分后，取剩余分值的平均分，各乘以所占比例 20%。

表 41-1 基本技术评分表

等级	优	良	中	差
分值	100—86 分	85—76 分	75—60 分	60 分以下
标准	动作完成轻松流畅；各技术环节清楚。	动作完成较轻松流畅；各技术环节比较清楚。	动作基本完成。	动作基本完成有瑕疵、缺少一类动作

(二) 专项技术

(1) 测试内容：姿态；滑行技术；动作连接；表演及风格；编排；音乐特点表达。

(2) 评分标准：考评员参照专项技术评分表（表 41-2），分别对考生的姿态和编排表演，按 100 分制独立打分，去掉一个最高分和一个最低分后，取剩余分值的平均分，各乘以所占比例 20%。

表 41-2 专项技术评分表

等级	优	良	中	差
分值	100—86 分	85—76 分	75—60 分	60 分以下
标准	整套节目 80% 以上有较好表演，多数舞蹈能够表达明确的编排意图和音乐风格。	整套节目 70—80% 有较好的表演，部分舞蹈动作能够较好体现编排和音乐风格。	整套节目 50—60% 部分有适当的表演；有舞蹈个别动作能够体现编排和音乐表达。	整套节目 60% 以上缺乏表演，没有适当的编排和音乐表达。

第二部分 双人滑测试标准

一、测试指标与所占分值

类别	基本技术			专项技术	
	单人技术	双人技术	一致性	姿态	编排表演
测试指标	单人技术	双人技术	一致性	姿态	编排表演
分值	20分	20分	20分	20分	20分

二、测试方法与评分标准

(一) 基本技术

(1) 测试方法：自编一套自由滑节目，包括2个双人动作、2个单人动作、1套步法，时间为2分钟±10秒，音乐自选，不允许用声乐，自备音碟、服装、器材。

(2) 评分标准：考评员参照基本技术评分表（表42-1），分别对考生的单人技术、双人技术、一致性评分，按100分制独立打分，去掉一个最高分和一个最低分后，取剩余分值的平均分，各乘以所占比例20%。

表42-1 基本技术评分表

等级	优	良	中	差
分值	100—86分	85—76分	75—60分	60分以下
标准	动作完成轻松流畅；各技术环节清楚；一致性很好。	动作完成较轻松流畅；各技术环节比较清楚；一致性好。	动作基本完成；某一方面有失误；一致性一般。	动作基本完成有瑕疵；缺少一类动作；一致性差。

(二) 专项技术

(1) 测试内容：姿态；滑行技术；动作连接；表演及风格；编排；音乐特点表达；一致性。

(2) 评分标准：考评员参照专项技术评分表（表42-2），分别对考生的姿态和编排表演，按100分制独立打分，去掉一个最高分和一个最低分后，取剩余分值的平均分，各乘以所占比例20%。

表42-2 专项技术评分表

等级	优	良	中	差
分值	100—86分	85—76分	75—60分	60分以下
标准	整套节目80%以上有较好表演，多数舞蹈能够表达明确的编排意图和音乐风格。	整套节目70-80%有较好的表演，部分舞蹈动作能够较好体现编排和音乐风格。	整套节目50-60%部分有适当的表演；有舞蹈个别动作能够体现编排和音乐表达。	整套节目60%以上缺乏表演，没有适当的编排和音乐表达。

速度滑冰

一、测试指标与所占分值

类别	实战能力
测试指标	专项
分值	100分

二、测试方法

1. 测试项目：男子 500 米、5000 米，女子 500 米、3000 米，考生可根据个人要求，从两个项目中任选一项。

2. 测试方法：采用两人一组的方式测试（采用国家体育总局最新竞赛规则），按照名单顺序（先男后女）进行测试。测试时应至少有四名考评员计时，取中间计时成绩的平均值为最终计时成绩。（有条件可采用电动计时）

3. 评分标准（表 44-1）

本标准是按室内滑冰馆的标准制定。如在室外场地进行，男、女 500 米按计时成绩加 2.0 秒计算、男子 5000 米按计时成绩加 10.0 秒计算、女子 3000 米按计时成绩加 6.0 秒计算之后对照查分表进行成绩计取。

表 44-1 专项成绩评分表

分值	男		女	
	500 米（秒）	5000 米（秒）	500 米（秒）	3000 米（秒）
100	37.50	7:25.00	41.00	4:40.00
99	38.00	7:30.00	41.30	4:44.00
98	38.50	7:35.00	41.60	4:48.00
97	39.00	7:40.00	41.90	4:52.00
96	39.50	7:45.00	42.20	4:56.00
95	40.00	7:50.00	42.50	5:00.00
94	40.20	7:52.00	42.90	5:02.00
93	40.40	7:54.00	43.30	5:04.00
92	40.60	7:56.00	43.70	5:06.00
91	40.80	7:58.00	44.10	5:08.00
90	41.00	8:00.00	44.50	5:10.00
89	41.20	8:02.00	44.90	5:12.00

续表 44-1 专项成绩评分表

分值	男		女	
	500 米 (秒)	5000 米 (秒)	500 米 (秒)	3000 米 (秒)
88	41.40	8:04.00	45.30	5:14.00
87	41.60	8:06.00	45.70	5:16.00
86	41.80	8:08.00	46.10	5:18.00
85	42.00	8:10.00	46.50	5:20.00
84	42.20	8:12.00	46.90	5:22.00
83	42.40	8:14.00	47.30	5:24.00
82	42.60	8:16.00	47.70	5:26.00
81	42.80	8:18.00	48.10	5:28.00
80	43.00	8:20.00	48.50	5:30.00
79	43.20	8:22.00	48.90	5:32.00
78	43.40	8:24.00	49.30	5:34.00
77	43.60	8:26.00	49.70	5:36.00
76	43.80	8:28.00	50.10	5:38.00
75	44.00	8:31.00	50.30	5:40.00
74	44.20	8:34.00	50.50	5:42.00
73	44.40	8:37.00	50.70	5:44.00
72	44.60	8:40.00	50.80	5:46.00
71	44.80	8:43.00	50.90	5:47.00
70	45.50	8:45.50	51.00	5:48.00
69	45.70	8:47.00	51.20	5:49.00
68	45.90	8:48.00	51.40	5:50.00
67	46.10	8:49.00	51.60	5:51.00
66	46.30	8:50.00	51.80	5:52.00
65	46.50	8:51.00	52.00	5:53.00
64	46.70	8:52.00	52.20	5:54.00
63	46.90	8:54.00	52.40	5:55.00
62	47.10	8:56.00	52.60	5:56.00
61	47.30	8:58.00	52.80	5:57.00
60	47.50	9:00.00	53.00	5:58.00
59	47.70	9:02.00	53.10	5:59.00
58	47.90	9:04.00	53.20	6:00.00
57	48.10	9:06.00	53.30	6:01.00
56	48.30	9:08.00	53.40	6:02.00

续表 44-1 专项成绩评分表

分值	男		女	
	500 米 (秒)	5000 米 (秒)	500 米 (秒)	3000 米 (秒)
55	48.50	9:10.00	53.50	6:03.00
54	48.60	9:12.00	53.60	6:04.00
53	48.70	9:14.00	53.70	6:05.00
52	48.80	9:16.00	53.80	6:06.00
51	48.90	9:18.00	53.90	6:07.00
50	49.00	9:20.00	54.00	6:08.00
49	49.10	9:22.00	54.10	6:09.00
48	49.20	9:24.00	54.20	6:10.00
47	49.30	9:26.00	54.30	6:11.00
46	49.40	9:28.00	54.40	6:12.00
45	49.50	9:30.00	54.50	6:13.00
44	49.60	9:32.00	54.60	6:14.00
43	49.70	9:34.00	54.70	6:15.00
42	49.80	9:36.00	54.80	6:16.00
41	49.90	9:38.00	54.90	6:17.00
40	50.00	9:40.00	55.00	6:18.00

短道速滑

一、测试指标与所占分值

类别	实战能力
测试指标	专项
分值	100分

二、测试方法

1. 测试项目：男子 500 米、1500 米，女子 500 米、1500 米，考生可根据个人要求，从两个项目中任选一项。

2. 测试方法：采用两人一组同时出发的方式测试（采用国家体育总局最新竞赛规则），按照名单顺序（先男后女）进行测试。测试时应至少有四名考评员计时，取中间计时成绩的平均值为最终计时成绩。（有条件可采用电动计时）

3. 评分标准(表 45-1)

本标准是按室内滑冰馆的标准制定。如在室外场地进行，男、女 500 米按计时成绩加 2.0 秒计算、男、女 1500 米按计时成绩加 4.0 秒计算之后对照查分表进行成绩计取。

表 45-1 专项成绩评分表

分值	500 米 成绩 (秒)		1500 米 成绩 (秒)	
	男	女	男	女
100	42.00	44.00	2:25.00	2:35.00
99	42.40	44.40	2:26.00	2:36.00
98	42.80	44.80	2:27.00	2:37.00
97	43.20	45.20	2:28.00	2:38.00
96	43.60	45.60	2:29.00	2:39.00
95	44.00	46.00	2:30.00	2:40.00
94	44.05	46.05	2:30.40	2:40.40
93	44.10	46.10	2:30.80	2:40.80
92	44.15	46.15	2:31.20	2:41.20
91	44.20	46.20	2:31.60	2:41.60
90	44.25	46.25	2:32.00	2:42.00
89	44.30	46.30	2:32.40	2:42.40
88	44.35	46.35	2:32.80	2:42.80
87	44.40	46.40	2:33.20	2:43.20

续表 45-1 专项成绩评分表

分值	500 米 成绩 (秒)		1500 米 成绩 (秒)	
	男	女	男	女
86	44.45	46.45	2:33.60	2:43.60
85	44.50	46.50	2:34.00	2:44.00
84	44.60	46.60	2:34.40	2:44.40
83	44.70	46.70	2:34.80	2:44.80
82	44.80	46.80	2:35.20	2:45.20
81	44.90	46.90	2:35.60	2:45.60
80	45.00	47.00	2:36.00	2:46.00
79	45.10	47.10	2:36.40	2:46.40
78	45.20	47.20	2:36.80	2:46.80
77	45.30	47.30	2:37.20	2:47.20
76	45.40	47.40	2:37.60	2:47.60
75	45.50	47.50	2:38.00	2:48.00
74	45.60	47.60	2:38.40	2:48.40
73	45.70	47.70	2:38.80	2:48.80
72	45.80	47.80	2:39.20	2:49.20
71	45.90	47.90	2:39.60	2:49.60
70	46.00	48.00	2:40.00	2:50.00
69	46.20	48.20	2:40.20	2:50.20
68	46.40	48.40	2:40.40	2:50.40
67	46.60	48.60	2:40.60	2:50.60
66	46.80	48.80	2:40.80	2:50.80
65	47.00	49.00	2:41.00	2:51.00
64	47.20	49.20	2:41.20	2:51.20
63	47.40	49.40	2:41.40	2:51.40
62	47.60	49.60	2:41.60	2:51.60
61	47.80	49.80	2:41.80	2:51.80
60	48.00	50.00	2:42.00	2:52.00
59	48.10	50.10	2:42.20	2:52.20
58	48.20	50.20	2:42.40	2:52.40
57	48.30	50.30	2:42.60	2:52.60
56	48.40	50.40	2:42.80	2:52.80
55	48.50	50.50	2:43.00	2:53.00

续表 45-1 专项成绩评分表

分值	500 米 成绩 (秒)		1500 米 成绩 (秒)	
	男	女	男	女
54	48.60	50.60	2:43.20	2:53.20
53	48.70	50.70	2:43.50	2:53.50
52	48.80	50.80	2:44.00	2:54.00
51	48.90	50.90	2:44.50	2:54.50
50	49.00	51.00	2:45.00	2:55.00
49	49.10	51.10	2:45.50	2:55.50
48	49.20	51.20	2:46.00	2:56.00
47	49.30	51.30	2:46.50	2:56.50
46	49.40	51.40	2:47.00	2:57.00
45	49.50	51.50	2:47.50	2:57.50
44	49.60	51.60	2:48.00	2:58.00
43	49.70	51.70	2:48.50	2:58.50
42	49.80	51.80	2:49.00	2:59.00
41	49.90	51.90	2:49.50	2:59.50
40	50.00	52.00	2:50.00	3:00.00

高山滑雪

一、测试指标与所占分值

类别	实战能力	
测试指标	大回转技评成绩	大回转实战成绩
分值	30分	70分

二、测试方法与评分标准

(一) 场地条件: 700米滑道, 坡度 15° — 25° 之间中级雪道测试。滑行测试一次, 大回转技评在实战测试中完成, 测试设10-12个旗门。

(二) 实战能力

1. 测试方法: 参考执行高山滑雪规则, 结合高山滑雪竞赛形式, 采用单人一组的方式测试。测试时应至少有四名考评员计时。

2. 评分标准:

(1) 大回转技评成绩: 考评员参照大回转技术动作评分表(表46-1), 30分起评, 实行减分制, 所打分数至多可到小数点后两位。

表46-1 大回转技评表

动作技术标准	扣分值
① 大回转基本滑行姿势的控制。	1—6
② 重心引伸节奏和回转时机的配合。	1—6
③ 重心的移动与用刃的强度。	1—6
④ 控制好速度和回转弧度的技术运用。	1—6
⑤ 整体滑行的协调流畅性	1—6

(2) 大回转实战成绩: 考生在回转过程中漏掉旗门或摔倒成绩无效, 可补考一次, 但应在所得成绩上扣掉20分。在1分30秒以内完成测试的考生, 根据比赛名次按以下公式计分。成绩未达到1分30秒的考生, 不计名次, 按0分计。

大回转实战成绩 = $\frac{N - R + 1}{N} \times 40 + 30$, 其中N为该专项考试人数, R为比赛名次。

越野滑雪

一、测试指标与所占分值

类别	实战能力
测试指标	专项
分值	100分

二、测试方法

1. 测试项目：凡报考滑雪专项的考生，进行用越野滑雪技术滑行，男子 1.5 公里，女子 1.5 公里的考试。

2. 测试方法：测试采用一次性决赛，记取成绩换算成得分。每组二人以上（根据场地情况确定人员组数），同时出发，按照名单顺序（先男后女）进行测试。测试时应至少有三名考评员计时，取三块表中间计时成绩为最终成绩（有条件可采用电动计时）。

3. 所测试项目按当年度最新的《越野滑雪竞赛规则》执行。

4. 评分标准（表 1）

本标准是按越野滑雪场地 1.5 公里的标准制定。

表 1 专项成绩评分表

分值	男	女
	1.5 公里（秒）	1.5 公里（秒）
100	2:43.00	3:03.00
99	2:43.50	3:03.50
98	2:44.00	3:04.00
97	2:44.50	3:04.50
96	2:45.00	3:05.00
95	2:45.50	3:05.50
94	2:46.00	3:06.00
93	2:46.50	3:06.50
92	2:47.00	3:07.00
91	2:47.50	3:07.50
90	2:48.00	3:08.00
89	2:49.00	3:09.00

续表 1 专项成绩评分表

分值	男	女
	1.5 公里 (秒)	1.5 公里 (秒)
88	2:50.00	3:10.00
87	2:51.00	3:11.00
86	2:52.00	3:12.00
85	2:53.00	3:13.00
84	2:54.00	3:14.00
83	2:55.00	3:15.00
82	2:56.00	3:16.00
81	2:57.00	3:17.00
80	2:58.00	3:18.00
79	3:00.00	3:20.00
78	3:02.00	3:22.00
77	3:04.00	3:24.00
76	3:06.00	3:26.00
75	3:08.00	3:28.00
74	3:10.00	3:30.00
73	3:12.00	3:32.00
72	3:14.00	3:34.00
71	3:16.00	3:36.00
70	3:18.00	3:38.50
69	3:22.00	3:42.00
68	3:26.00	3:46.00
67	3:30.00	3:50.00
66	3:34.00	3:54.00
65	3:38.00	3:58.00
64	3:42.00	4:02.00
63	3:46.00	4:06.00
62	3:50.00	4:10.00
61	3:54.00	4:14.00
60	3:58.00	4:18.00
59	4:06.00	4:26.00
58	4:14.00	4:34.00
57	4:22.00	4:42.00
56	4:30.00	4:50.00

分值	男	女
	1.5 公里 (秒)	1.5 公里 (秒)
55	4:38.00	4:58.00
54	4:46.00	5:06.00
53	4:54.00	5:14.00
52	5:02.00	5:22.00
51	5:10.00	5:30.00
50	5:20.00	5:40.00
49	5:30.00	5:50.00
48	5:40.00	6:00.00
47	5:50.00	6:10.00
46	6:00.00	6:20.00
45	6:10.00	6:30.00
44	6:20.00	6:40.00
43	6:30.00	6:50.00
42	6:40.00	7:00.00
41	6:50.00	7:10.00
40	7:00.00	7:20.00