

附件 1:

河南省普通高校招生体育类专业
考试办法和评分标准
(2026 版)

一、考试项目与分值

考试项目	100 米	原地推铅球	立定跳远	总分
分 值	50 分	50 分	50 分	150 分

二、考试方法、要求及规则

请考生仔细阅读并严格遵守三个考试项目的考试方法、要求和规则，如违反相关要求的，将取消考生考试成绩或考试资格。

(一) 考试方法

- 1. 设若干个考场，考生随机分配考场并进行分组考试。
- 2. 每项考试前，须先进行身份验证（人脸识别），身份验证无误后开始考试。
- 3. 100 米、原地推铅球和立定跳远均使用电子计时设备计时、测量成绩。其中 100 米只进行一次考试；原地推铅球和立定跳远均为连续两次考试，取两次考试中较高成绩为最终成绩。
- 4. 考试过程中，考评员根据考试规则进行评判。
- 5. 考试结束后，考生到指定位置查看、确认本人成绩。

（二）考试要求

1. 严禁使用兴奋剂。
2. 严禁穿着带有标记的服饰，例如：号码、符号、人名、学校名字或俱乐部名字等标识。
3. 100 米考试项目可穿不超过 0.9 厘米钉子的跑鞋，其它考试项目一律严禁穿带钉子的跑鞋、跳鞋；鞋底不得附着其它物质。
4. 原地推铅球考试项目严禁戴手套以及在手指、手掌部位使用绷带、胶布进行缠绕、捆绑后投掷铅球。如因伤病原因确需使用胶带、绷带的，考生须在考试前向本组考评员出示医院诊断证明。考生可使用考点提供的“镁粉”涂抹在双手和颈部，但不允许向投掷圈内或鞋底喷洒任何物质。

（三）考试规则

1. 100 米

- （1）考生须使用蹲踞式起跑（无起跑器）。
- （2）每组考试开始，考评员对第一次起跑犯规的考生给予警告，再次起跑时考生犯规均取消考生本人的考试资格。
- （3）考试中，被其他考生挤撞、阻挡，造成影响本人考试的，被影响的考生可在到达终点后向考评员提出申诉。

2. 原地推铅球

- （1）铅球出手前，考生在投掷圈内从静止状态开始准备，须用单手将铅球抵住或靠近颈部（或下颌）位置。考生

可以用任意脚的脚尖或脚跟为轴进行身体转动，但身体转动时双脚均不可离开地面。如考生使用滑步、并步、撤步、上步及旋转等动作的，该次考试犯规，成绩无效。

（2）铅球出手时，考生须用单手将铅球从肩部推出。如考生持球手位置低于颈部或下颌部位以下，或将铅球置于肩轴线后方推出；以及身体任何部位接触到投掷圈上沿或抵趾板上沿，或投掷圈外地面的，该次考试犯规，成绩无效。

（3）铅球出手后，考生双脚可以移动或离开地面，铅球落地点应在角度线内沿以内的测量有效区域。如考生身体任何部位接触到投掷圈上沿或抵趾板上沿，或投掷圈外地面的；铅球落点在角度线上或以外区域，该次考试犯规，成绩无效。

（4）考试结束后（铅球落地后），考生须从投掷圈两侧限制线的后方径直离开。如考生接触到投掷圈两侧限制线之前的位置，该次考试犯规，成绩无效。

（5）考生每次考试后（投掷的铅球落地后），考评员根据考试规则进行评判。无犯规，举白旗示意，成绩有效；如犯规，举红旗示意，成绩无效，并告知考生原因。

（6）测量成绩时，在测量有效区域内，考评员对考生第一次投掷的铅球落点使用标志物标记位置，考生两次投掷完成后，考评员根据考生两次投掷铅球落点中最远的一个距离为准，使用电子测距设备进行测量并显示成绩。

3. 立定跳远

(1) 起跳前，考生须站在“起跳线”后，使用双脚原地起跳。如考生使用助跑、垫步、单脚起跳等动作的，该次试跳犯规，成绩无效。

(2) 起跳时，考生切勿踩踏“起跳线”，如考生踩踏“起跳线”，电子测距设备会自动感应并发出“灯光”示意，该次考试犯规，成绩无效。

(3) 落地时，考生双脚落地点均须在测量有效区域以内。如考生身体任何部位接触到测量有效区域以外的，该次考试犯规，成绩无效。

(4) 考试结束后，考生须从测量有效区域的正前方离开考场。

(5) 考生每次考试后，考评员根据考试规则进行评判。无犯规，成绩有效；如犯规，成绩无效，并告知考生原因。

(6) 测量成绩时，在测量有效区域内，以考生身体任何部位（包括服装等）落地后距起跳线最近的点为准，由电子测距设备自动测量并显示成绩。

三、评分标准

考生考试成绩所达到的对应分值标准见下表，当考生未达到上一个成绩标准时，按照下一个成绩标准对应分值计算（例如：某男考生原地推铅球成绩为 12.49 米，未达到 12.50 米对应分值，则按照下一成绩标准 12.42 米对应分值计算）。

分值	100 米（秒）		原地推铅球（米）		立定跳远（米）	
	男	女	男	女	男	女
50.00	11.45	13.00	12.50	9.65	2.94	2.43
49.50	11.49	13.07	12.42	9.55	2.93	2.42
49.00	11.53	13.15	12.34	9.45	2.92	2.41
48.50	11.57	13.22	12.26	9.35	2.91	2.40
48.00	11.61	13.30	12.18	9.25	2.90	2.39
47.50	11.65	13.37	12.10	9.15	2.89	2.38
47.00	11.69	13.45	12.02	9.05	2.88	2.37
46.50	11.73	13.52	11.93	8.95	2.87	2.36
46.00	11.77	13.60	11.84	8.85	2.86	2.35
45.50	11.81	13.67	11.75	8.75	2.85	2.34
45.00	11.85	13.75	11.66	8.65	2.84	2.33
44.50	11.89	13.82	11.57	8.55	2.83	2.32
44.00	11.93	13.90	11.48	8.45	2.82	2.31
43.50	11.97	13.97	11.39	8.35	2.81	2.30
43.00	12.01	14.04	11.30	8.25	2.80	2.29
42.50	12.05	14.11	11.21	8.15	2.79	2.28
42.00	12.09	14.18	11.12	8.05	2.78	2.27
41.50	12.13	14.25	11.03	7.94	2.77	2.26
41.00	12.17	14.32	10.94	7.83	2.76	2.25
40.50	12.21	14.39	10.85	7.72	2.75	2.24
40.00	12.26	14.46	10.76	7.61	2.74	2.23
39.50	12.31	14.53	10.67	7.50	2.73	2.22
39.00	12.36	14.60	10.58	7.39	2.72	2.21
38.50	12.40	14.67	10.49	7.28	2.71	2.20
38.00	12.45	14.74	10.40	7.17	2.70	2.19
37.50	12.50	14.81	10.28	7.06	2.69	2.18
37.00	12.55	14.88	10.16	6.95	2.68	2.17
36.50	12.59	14.95	10.04	6.90	2.67	2.16
36.00	12.64	15.02	9.92	6.85	2.66	2.15
35.50	12.69	15.09	9.80	6.80	2.65	2.14
35.00	12.74	15.16	9.68	6.75	2.64	2.13
34.50	12.78	15.23	9.56	6.70	2.63	2.12
34.00	12.83	15.30	9.44	6.65	2.62	2.11
33.50	12.87	15.37	9.32	6.60	2.61	2.10
33.00	12.91	15.44	9.20	6.55	2.60	2.09

分值	100 米（秒）		原地推铅球（米）		立定跳远（米）	
	男	女	男	女	男	女
32.50	12.94	15.51	9.08	6.50	2.59	2.08
32.00	12.98	15.58	8.96	6.45	2.58	2.07
31.50	13.01	15.65	8.84	6.40	2.57	2.06
31.00	13.05	15.73	8.72	6.35	2.56	2.05
30.50	13.08	15.80	8.60	6.30	2.55	2.04
30.00	13.12	15.88	8.48	6.25	2.54	2.03
29.50	13.15	15.95	8.36	6.20	2.53	2.02
29.00	13.19	16.03	8.24	6.15	2.52	2.01
28.50	13.22	16.10	8.12	6.10	2.51	2.00
28.00	13.26	16.18	8.00	6.05	2.50	1.99
27.50	13.29	16.25	7.90	6.00	2.49	1.98
27.00	13.33	16.33	7.80	5.95	2.48	1.97
26.50	13.36	16.40	7.70	5.90	2.47	1.96
26.00	13.40	16.48	7.60	5.85	2.46	1.95
25.50	13.43	16.55	7.50	5.80	2.45	1.94
25.00	13.47	16.63	7.40	5.75	2.44	1.93
24.50	13.50	16.71	7.30	5.70	2.43	1.92
24.00	13.54	16.79	7.20	5.65	2.42	1.91
23.50	13.57	16.87	7.10	5.60	2.41	1.90
23.00	13.61	16.95	7.00	5.55	2.40	1.89
22.50	13.64	17.03	6.95	5.50	2.39	1.88
22.00	13.68	17.11	6.90	5.45	2.38	1.87
21.50	13.71	17.19	6.85	5.40	2.37	1.86
21.00	13.75	17.27	6.80	5.35	2.36	1.85
20.50	13.78	17.35	6.75	5.30	2.35	1.84
20.00	13.82	17.43	6.70	5.25	2.34	1.83
19.50	13.85	17.51	6.65	5.20	2.33	1.82
19.00	13.89	17.59	6.60	5.15	2.32	1.81
18.50	13.92	17.67	6.55	5.10	2.31	1.80
18.00	13.96	17.75	6.50	5.05	2.30	1.79
17.50	13.99	17.83	6.45	5.00	2.29	1.78
17.00	14.03	17.91	6.40	4.95	2.28	1.77
16.50	14.06	17.99	6.35	4.90	2.27	1.76
16.00	14.10	18.07	6.30	4.85	2.26	1.75
15.50	14.13	18.15	6.25	4.80	2.25	1.74
15.00	14.17	18.23	6.20	4.75	2.24	1.73
14.50	14.20	18.31	6.15	4.70	2.23	1.72
14.00	14.24	18.39	6.10	4.65	2.22	1.71

分值	100 米（秒）		原地推铅球（米）		立定跳远（米）	
	男	女	男	女	男	女
13.50	14.27	18.47	6.05	4.60	2.21	1.70
13.00	14.31	18.55	6.00	4.55	2.20	1.69
12.50	14.34	18.63	5.95	4.50	2.19	1.68
12.00	14.38	18.71	5.90	4.45	2.18	1.67
11.50	14.41	18.79	5.85	4.40	2.17	1.66
11.00	14.45	18.87	5.80	4.35	2.16	1.65
10.50	14.48	18.95	5.75	4.30	2.15	1.64
10.00	14.52	19.03	5.70	4.25	2.14	1.63
9.50	14.55	19.11	5.65	4.20	2.13	1.62
9.00	14.59	19.19	5.60	4.15	2.12	1.61
8.50	14.62	19.27	5.55	4.10	2.11	1.60
8.00	14.66	19.35	5.50	4.05	2.10	1.59
7.50	14.69	19.43	5.45	4.00	2.09	1.58
7.00	14.73	19.51	5.40	3.95	2.08	1.57
6.50	14.76	19.59	5.35	3.90	2.07	1.56
6.00	14.80	19.67	5.30	3.85	2.06	1.55
5.50	14.83	19.75	5.25	3.80	2.05	1.54
5.00	14.87	19.83	5.20	3.75	2.04	1.53
4.50	14.90	19.91	5.15	3.70	2.03	1.52
4.00	14.94	19.99	5.10	3.65	2.02	1.51
3.50	14.97	20.07	5.05	3.60	2.01	1.50
3.00	15.01	20.15	5.00	3.55	2.00	1.49
2.50	15.04	20.23	4.95	3.50	1.99	1.48
2.00	15.08	20.31	4.90	3.45	1.98	1.47
1.50	15.11	20.39	4.85	3.40	1.97	1.46
1.00	15.15	20.47	4.80	3.35	1.96	1.45