

北京市普通高等学校体育专业 考试细则及评分标准

一、身体素质

1. 100 米

- (1) 场地设备：按最新《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。
- (2) 测试要求：考生测试时必须使用起跑器，采用蹲踞式起跑。钉鞋须使用短钉，鞋钉长度不得超过 9 毫米，否则不能参加测试。
- (3) 测试方法：每位考生只有 1 次测试机会。计时以秒为单位，精确到百分之一秒。

2. 原地推铅球

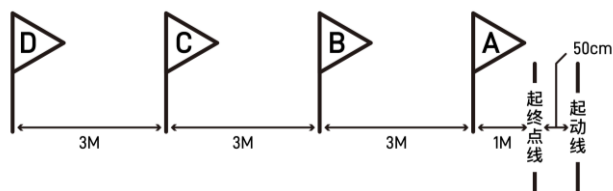
- (1) 场地设备：按最新《田径竞赛规则》设置场地。铅球重量男 6 千克，女 4 千克。
- (2) 测试要求：考生站立在投掷圈内，采用原地侧向或背向均可，双脚由静止状态（双脚着地，不能移动）开始推铅球。推铅球时，应将铅球置于锁骨窝处，用单手由肩上推出，不得将铅球移至肩下或肩后抛掷。球推出后，身体任何部位不得触及抵趾板上沿或圈外地面，必须从投掷圈后半部退出场地。
- (3) 测试方法：每人试推 3 次。测量成绩时，从铅球球体落地痕迹的最近点取直线量至投掷圈抵趾板内沿，测量线应通过投掷圈的圆心。测量最小单位为 1 厘米，取最好成绩。

3. 立定跳远

- (1) 场地设备：在同一水平面的塑胶场地上进行。
- (2) 测试要求：考生双脚应在起跳线后起跳，身体任何部位不得触线，原地双脚起跳落地，动作完成后向前走出测试区。测试时只准穿平底运动鞋。
- (3) 测试方法：每人试跳 3 次，每次均测量成绩。测量成绩时，应从运动员身体任何部位在落地区内的最近触地点或身体上任何附属物品的触地点，量至起跳线或起跳线的延长线。测量线应与起跳线或其延长线垂直。测量的最小单位为 1 厘米，取最好成绩。

4. 绕杆跑

- (1) 场地设备：起终点线距 A 杆 1 米，各杆之间 3 米，总长度 10 米。



- (2) 测试要求：考生从起终点线后 50 厘米起跳线起跑，起跑时前脚在起跳线上（保持静止状态），自己准备好开始起跑，起跑后依次绕过 A、B、C、D、C、B、A 回到起终点线，自动计时。
- (3) 测试方法：每人测试 2 次，取最好成绩。成绩记录精确到十分之一秒。测试时只准穿平底运动鞋，杆倒地，该次成绩无效。

附：身体素质测试评分表

身体素质测试评分表

表 1 男子、女子 100 米成绩评分表

男子成绩 (秒) 电计时	男子成绩 (秒) 手计时	分值 (百分制)	分值 (十五分 制)	女子成绩 (秒) 电计时	女子成绩 (秒) 手计时	分值 (百分制)	分值 (十五分 制)
≤11.54	≤11.30	100.00	15.00	≤13.64	≤13.40	100.00	15.00
11.64	11.40	96.15	14.42	13.74	13.50	96.60	14.49
11.74	11.50	92.37	13.86	13.84	13.60	93.25	14.00
11.84	11.60	88.67	13.30	13.94	13.70	89.96	13.49
11.94	11.70	85.04	12.76	14.04	13.80	86.73	13.01
12.04	11.80	81.48	12.22	14.14	13.90	83.56	12.53
12.14	11.90	78.00	11.70	14.24	14.00	80.45	12.07
12.24	12.00	74.59	11.19	14.34	14.10	77.39	11.61
12.34	12.10	71.26	10.69	14.44	14.20	74.39	11.16
12.44	12.20	68.00	10.20	14.54	14.30	71.45	10.72
12.54	12.30	64.81	9.72	14.64	14.40	68.57	10.29
12.64	12.40	61.70	9.26	14.74	14.50	65.74	9.86
12.74	12.50	58.67	8.80	14.84	14.60	62.97	9.45
12.84	12.60	55.70	8.36	14.94	14.70	60.26	9.04
12.94	12.70	52.81	7.92	15.04	14.80	57.61	8.64
13.04	12.80	50.00	7.50	15.14	14.90	55.03	8.25
13.14	12.90	47.26	7.09	15.24	15.00	52.48	7.87
13.24	13.00	44.59	6.69	15.34	15.10	50.00	7.50
13.34	13.10	42.00	6.30	15.44	15.20	47.58	7.14
13.44	13.20	39.48	5.92	15.54	15.30	45.21	6.78
13.54	13.30	37.04	5.56	15.64	15.40	42.90	6.44
13.64	13.40	34.67	5.20	15.74	15.50	40.66	6.10
13.74	13.50	32.37	4.86	15.84	15.60	38.46	5.77
13.84	13.60	30.15	4.52	15.94	15.70	36.33	5.45
13.94	13.70	28.00	4.20	16.04	15.80	34.25	5.14
14.04	13.80	25.93	3.89	16.14	15.90	32.24	4.84
14.14	13.90	23.93	3.59	16.24	16.00	30.28	4.54
14.24	14.00	22.00	3.30	16.34	16.10	28.37	4.26
14.34	14.10	20.15	3.02	16.44	16.20	26.53	3.98
14.44	14.20	18.37	2.76	16.54	16.30	24.74	3.71
14.54	14.30	16.67	2.50	16.64	16.40	23.01	3.45
14.64	14.40	15.04	2.26	16.74	16.50	21.34	3.20
14.74	14.50	13.48	2.02	16.84	16.60	19.72	2.96
14.84	14.60	12.00	1.80	16.94	16.70	18.16	2.72
14.94	14.70	10.59	1.59	17.04	16.80	16.66	2.50
15.04	14.80	9.26	1.39	17.14	16.90	15.22	2.28
15.14	14.90	8.00	1.20	17.24	17.00	13.84	2.08
15.24	15.00	6.81	1.02	17.34	17.10	12.51	1.88
				17.44	17.20	11.24	1.69
				17.54	17.30	10.03	1.50
				17.64	17.40	8.88	1.33
				17.74	17.50	7.78	1.17

身体素质测试评分表
表 2 男子立定跳远评分表

男子成绩(厘米)	分值(百分制)	分值(十五分制)	男子成绩(厘米)	分值(百分制)	分值(十五分制)
≥288	100.00	15.00	250	39.59	5.94
287	97.61	14.64	249	38.38	5.76
286	95.71	14.36	248	37.18	5.58
285	93.83	14.07	247	36.00	5.40
284	91.96	13.79	246	34.84	5.23
283	90.11	13.52	245	33.70	5.06
282	88.28	13.24	244	32.58	4.89
281	86.47	12.97	243	31.48	4.72
280	84.68	12.70	242	30.39	4.56
279	82.91	12.44	241	29.33	4.40
278	81.16	12.17	240	28.28	4.24
277	79.42	11.91	239	27.25	4.09
276	77.70	11.66	238	26.24	3.94
275	76.00	11.40	237	25.25	3.79
274	74.32	11.15	236	24.28	3.64
273	72.66	10.90	235	23.32	3.50
272	71.02	10.65	234	22.38	3.36
271	69.40	10.41	233	21.47	3.22
270	67.79	10.17	232	20.57	3.09
269	66.20	9.93	231	19.69	2.95
268	64.64	9.70	230	18.88	2.76
267	63.09	9.46	229	17.98	2.70
266	61.56	9.23	228	17.16	2.57
265	60.04	9.01	227	16.36	2.45
264	58.55	8.78	226	15.57	2.34
263	57.07	8.56	225	14.80	2.22
262	55.62	8.34	224	14.05	2.11
261	54.18	8.13	223	13.32	2.00
260	52.76	7.91	222	12.61	1.89
259	51.36	7.70	221	11.91	1.79
258	49.98	7.50	220	11.24	1.69
257	48.61	7.29	219	10.58	1.59
256	47.27	7.09	218	9.94	1.49
255	45.94	6.89	217	9.32	1.40
254	44.63	6.69	216	8.72	1.31
253	43.35	6.50	215	8.14	1.22
252	42.08	6.31	214	7.57	1.14
251	40.82	6.12	—	—	—

身体素质测试评分表
表 3 女子立定跳远评分表

女子成绩(厘米)	分值(百分制)	分值(十五分制)	女子成绩(厘米)	分值(百分制)	分值(十五分制)
≥245	100.00	15.00	203	40.30	6.05
244	97.77	14.67	202	39.20	5.88
243	96.08	14.41	201	38.11	5.72
242	94.41	14.16	200	37.04	5.56
241	92.75	13.91	199	35.99	5.40
240	91.10	13.67	198	34.94	5.24
239	89.47	13.42	197	33.92	5.09
238	87.85	13.18	196	32.90	4.94
237	86.25	12.94	195	31.91	4.79
236	84.66	12.70	194	30.92	4.64
235	83.08	12.46	193	29.95	4.49
234	81.52	12.23	192	29.00	4.35
233	79.98	12.00	191	28.06	4.21
232	78.44	11.77	190	27.13	4.07
231	76.93	11.54	189	26.62	3.99
230	75.43	11.31	188	25.32	3.80
229	73.04	10.96	187	24.44	3.67
228	72.46	10.87	186	23.57	3.54
227	71.00	10.65	185	22.71	3.41
226	69.56	10.43	184	21.87	3.28
225	68.13	10.22	183	21.05	3.16
224	66.71	10.00	182	20.23	3.03
223	65.31	9.80	181	19.44	2.92
222	63.92	9.59	180	18.66	2.80
221	62.55	9.38	179	17.89	2.68
220	61.19	9.18	178	17.13	2.57
219	59.85	8.98	177	16.39	2.46
218	58.52	8.78	176	15.67	2.35
217	57.20	8.58	175	14.96	2.24
216	55.90	8.39	174	14.26	2.14
215	54.61	8.19	173	13.58	2.04
214	53.34	8.00	172	12.91	1.94
213	52.08	7.81	171	12.26	1.84
212	50.84	7.63	170	11.62	1.74
211	49.61	7.44	169	11.00	1.65
210	48.40	7.26	168	10.39	1.56
209	47.20	7.08	167	9.79	1.47
208	46.01	6.90	166	9.21	1.38
207	44.84	6.73	165	8.64	1.30
206	43.68	6.55	164	8.09	1.21
205	42.54	6.38	163	7.55	1.13
204	41.41	6.21	162	7.03	1.05

身体素质测试评分表
表 4 男子原地推铅球评分表

男子成绩（米）	分值（百分制）	分值（十五分制）	男子成绩（米）	分值（百分制）	分值（十五分制）
≥11.1	100.00	15.00	7.3	39.48	5.92
11.0	98.06	14.71	7.2	38.25	5.74
10.9	96.14	14.42	7.1	37.04	5.56
10.8	94.25	14.14	7.0	35.84	5.38
10.7	92.37	13.86	6.9	34.67	5.20
10.6	90.51	13.58	6.8	33.51	5.03
10.5	88.66	13.30	6.7	32.37	4.86
10.4	86.84	13.03	6.6	31.25	4.69
10.3	85.03	12.75	6.5	30.15	4.52
10.2	83.25	12.49	6.4	29.06	4.36
10.1	81.48	12.22	6.3	28.00	4.20
10.0	79.73	11.96	6.2	26.95	4.04
9.9	78.00	11.70	6.1	25.92	3.89
9.8	76.28	11.44	6.0	24.92	3.74
9.7	74.59	11.19	5.9	23.92	3.59
9.6	72.91	10.94	5.8	22.95	3.44
9.5	71.26	10.69	5.7	22.00	3.30
9.4	69.62	10.44	5.6	21.06	3.16
9.3	68.00	10.20	5.5	20.15	3.02
9.2	66.40	9.96	5.4	19.25	2.89
9.1	64.81	9.72	5.3	18.37	2.76
9.0	63.25	9.49	5.2	17.51	2.63
8.9	61.70	9.26	5.1	16.67	2.50
8.8	60.17	9.03	5.0	15.84	2.38
8.7	58.66	8.80	4.9	15.04	2.26
8.6	57.17	8.58	4.8	14.25	2.14
8.5	55.70	8.36	4.7	13.48	2.02
8.4	54.25	8.14	4.6	12.73	1.91
8.3	52.81	7.92	4.5	12.00	1.80
8.2	51.40	7.71	4.4	11.29	1.69
8.1	50.00	7.50	4.3	10.59	1.59
8.0	48.62	7.29	4.2	9.92	1.49
7.9	47.26	7.09	4.1	9.26	1.39
7.8	45.91	6.89	4.0	8.62	1.29
7.7	44.59	6.69	3.9	8.00	1.20
7.6	43.29	6.49	3.8	7.40	1.11
7.5	42.00	6.30	3.7	6.81	1.02
7.4	40.73	6.11	—	—	—

身体素质测试评分表
表 5 女子原地推铅球评分表

女子成绩（米）	分值（百分制）	分值（十五分制）	女子成绩（米）	分值（百分制）	分值（十五分制）
≥9.5	100.00	15.00	6.2	45.92	6.89
9.4	98.06	14.71	6.1	44.59	6.69
9.3	96.15	14.42	6.0	43.29	6.49
9.2	94.25	14.14	5.9	42.00	6.30
9.1	92.37	13.86	5.8	40.73	6.11
9.0	90.51	13.58	5.7	39.48	5.92
8.9	88.67	13.30	5.6	38.25	5.74
8.8	86.84	13.03	5.5	37.04	5.56
8.7	85.04	12.76	5.4	35.84	5.38
8.6	83.25	12.49	5.3	34.67	5.20
8.5	81.48	12.22	5.2	33.51	5.03
8.4	79.73	11.96	5.1	32.37	4.86
8.3	78.00	11.70	5.0	31.25	4.69
8.2	76.29	11.44	4.9	30.15	4.52
8.1	74.59	11.19	4.8	28.00	4.20
8.0	72.92	10.94	4.7	27.11	4.07
7.9	71.26	10.69	4.6	26.95	4.04
7.8	69.62	10.44	4.5	25.93	3.89
7.7	68.00	10.20	4.4	24.92	3.74
7.6	66.40	9.96	4.3	23.93	3.59
7.5	64.81	9.72	4.2	22.95	3.44
7.4	63.25	9.49	4.1	22.00	3.30
7.3	61.70	9.26	4.0	21.06	3.16
7.2	60.17	9.03	3.9	20.15	3.02
7.1	58.67	8.80	3.8	19.25	2.89
7.0	57.18	8.58	3.7	18.37	2.76
6.9	55.70	8.36	3.6	17.51	2.63
6.8	54.25	8.14	3.5	16.67	2.50
6.7	52.81	7.92	3.4	15.84	2.38
6.6	51.40	7.71	3.3	15.04	2.26
6.5	50.00	7.50	3.2	14.25	2.14
6.4	48.62	7.29	3.1	13.48	2.02
6.3	47.26	7.09	3.0	12.73	1.91

身体素质测试评分表
表 6 男、女子绕杆跑评分表

男子成绩（秒）	分值（百分制）	分值（十五分制）	女子成绩（秒）	分值（百分制）	分值（十五分制）
≤5.0	100.00	15.00	≤5.4	100.00	15.00
5.1	96.15	14.42	5.5	95.88	14.38
5.2	92.37	13.86	5.6	91.84	13.77
5.3	88.67	13.30	5.7	87.88	13.18
5.4	85.04	12.76	5.8	84.01	12.60
5.5	81.48	12.22	5.9	80.23	12.03
5.6	78.00	11.70	6.0	76.53	11.48
5.7	74.59	11.19	6.1	72.92	10.94
5.8	71.26	10.69	6.2	69.39	10.41
5.9	68.00	10.20	6.3	65.94	9.89
6.0	64.81	9.72	6.4	62.50	9.38
6.1	61.70	9.26	6.5	59.31	8.90
6.2	58.67	8.80	6.6	56.12	8.42
6.3	55.70	8.36	6.7	53.02	7.95
6.4	52.81	7.92	6.8	50.00	7.50
6.5	50.00	7.50	6.9	47.07	7.06
6.6	47.26	7.09	7.0	44.22	6.63
6.7	44.59	6.69	7.1	41.45	6.22
6.8	42.00	6.30	7.2	38.78	5.82
6.9	39.48	5.92	7.3	36.18	5.43
7.0	37.04	5.56	7.4	33.67	5.05
7.1	34.67	5.20	7.5	31.25	4.69
7.2	32.37	4.86	7.6	28.91	4.34
7.3	30.15	4.52	7.7	26.66	4.00
7.4	28.00	4.20	7.8	24.49	3.67
7.5	25.93	3.89	7.9	22.41	3.37
7.6	23.91	3.59	8.0	20.41	3.06
7.7	22.00	3.30	8.1	18.50	2.78
7.8	20.15	3.02	8.2	16.67	2.50
7.9	18.37	2.76	8.3	14.92	2.24
8.0	16.67	2.50	8.4	13.27	1.99
8.1	15.04	2.26	8.5	11.69	1.75
8.2	13.48	2.02	8.6	10.20	1.53
8.3	12.00	1.80	8.7	8.80	1.32
8.4	10.59	1.59	8.8	7.48	1.12
8.5	9.26	1.39	—	—	—
8.6	8.00	1.20	—	—	—
8.7	6.81	1.02	—	—	—

二、专项

1. 田径

(1) 测试项目

① 径赛

男生：200 米、400 米、1500 米、110 米栏（栏高 1.00 米、栏间距离 9.14 米）。

女生：200 米、400 米、1500 米、100 米栏（栏高 0.84 米、栏间距离 8.5 米）。

② 田赛

男生：跳高、跳远、三级跳远；铅球（7.26 千克）、铁饼（2 千克）、标枪（800 克）。

女生：跳高、跳远；铅球（4 千克）、铁饼（1 千克）、标枪（600 克）。

(2) 测试方法

① 考生根据个人特长任选 1 个单项进行测试。

② 测试方法均按最新《田径竞赛规则》进行。

A. 径赛每名考生有 1 次机会。

B. 田赛（远度项目）每名考生有 3 次试投或试跳的机会，取最好成绩。

(3) 评分方法

① 田径专项总分按 40 分计算，考生单项成绩的评分即为该专项总分。

② 各单项成绩评分标准详见各项评分表。

(4) 评分表

男子 200 米专项评分表

成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值	成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值	成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值
≤23.54	≤23.3	40	26.14	25.9	20.4	28.84	28.6	10
23.64	23.4	39	26.24	26	20	29.04	28.8	9.6
23.74	23.5	38	26.34	26.1	19.6	29.24	29	9.2
23.84	23.6	37	26.44	26.2	19.2	29.44	29.2	8.8
23.94	23.7	36	26.54	26.3	18.8	29.64	29.4	8.4
24.04	23.8	35	26.64	26.4	18.4	29.84	29.6	8
24.14	23.9	34	26.74	26.5	18	30.04	29.8	7.6
24.24	24	33.2	26.84	26.6	17.6	30.24	30	7.2
24.34	24.1	32.4	26.94	26.7	17.2	30.44	30.2	6.8
24.44	24.2	31.6	27.04	26.8	16.8	30.64	30.4	6.4
24.54	24.3	30.8	27.14	26.9	16.4	30.84	30.6	6
24.64	24.4	30	27.24	27	16	31.14	30.9	5.6
24.74	24.5	29.2	27.34	27.1	15.6	31.44	31.2	5.2
24.84	24.6	28.4	27.44	27.2	15.2	31.84	31.6	4.8
24.94	24.7	27.6	27.54	27.3	14.8	32.24	32	4.4
25.04	24.8	27	27.64	27.4	14.4	32.64	32.4	4
25.14	24.9	26.4	27.74	27.5	14	33.04	32.8	3.6
25.24	25	25.8	27.84	27.6	13.6	33.44	33.2	3.2
25.34	25.1	25.2	27.94	27.7	13.2	33.94	33.7	2.8
25.44	25.2	24.6	28.04	27.8	12.8	34.54	34.3	2.4
25.54	25.3	24	28.14	27.9	12.4	35.24	35	2
25.64	25.4	23.4	28.24	28	12	36.14	35.9	1.6
25.74	25.5	22.8	28.34	28.1	11.6	37.24	37	1.2
25.84	25.6	22.2	28.44	28.2	11.2	38.84	38.6	0.8
25.94	25.7	21.6	28.54	28.3	10.8	41.54	41.3	0.4
26.04	25.8	21	28.64	28.4	10.4	-	-	-

女子 200 米专项评分表

成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值	成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值	成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值
≤27.04	≤26.8	40	29.64	29.4	20.4	32.34	32.1	10
27.14	26.9	39	29.74	29.5	20	32.54	32.3	9.6
27.24	27	38	29.84	29.6	19.6	32.74	32.5	9.2
27.34	27.1	37	29.94	29.7	19.2	32.94	32.7	8.8
27.44	27.2	36	30.04	29.8	18.8	33.14	32.9	8.4
27.54	27.3	35	30.14	29.9	18.4	33.34	33.1	8
27.64	27.4	34	30.24	30	18	33.54	33.3	7.6
27.74	27.5	33.2	30.34	30.1	17.6	33.74	33.5	7.2
27.84	27.6	32.4	30.44	30.2	17.2	33.94	33.7	6.8
27.94	27.7	31.6	30.54	30.3	16.8	34.14	33.9	6.4
28.04	27.8	30.8	30.64	30.4	16.4	34.34	34.1	6
28.14	27.9	30	30.74	30.5	16	34.64	34.4	5.6
28.24	28	29.2	30.84	30.6	15.6	34.94	34.7	5.2
28.34	28.1	28.4	30.94	30.7	15.2	35.34	35.1	4.8
28.44	28.2	27.6	31.04	30.8	14.8	35.74	35.5	4.4
28.54	28.3	27	31.14	30.9	14.4	36.14	35.9	4
28.64	28.4	26.4	31.24	31	14	36.54	36.3	3.6
28.74	28.5	25.8	31.34	31.1	13.6	36.94	36.7	3.2
28.84	28.6	25.2	31.44	31.2	13.2	37.44	37.2	2.8
28.94	28.7	24.6	31.54	31.3	12.8	38.04	37.8	2.4
29.04	28.8	24	31.64	31.4	12.4	39.04	38.8	2
29.14	28.9	23.4	31.74	31.5	12	39.64	39.4	1.6
29.24	29	22.8	31.84	31.6	11.6	40.74	40.5	1.2
29.34	29.1	22.2	31.94	31.7	11.2	42.34	42.1	0.8
29.44	29.2	21.6	32.04	31.8	10.8	45.04	44.8	0.4
29.54	29.3	21	32.14	31.9	10.4	-	-	-

男子 400 米专项评分表

成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值	成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值	成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值
≤53.14	≤53.0	40	56.54	56.4	24.4	60.34	60.2	14
53.24	53.1	39.4	56.64	56.5	24	60.54	60.4	13.6
53.34	53.2	38.8	56.74	56.6	23.6	60.74	60.6	13.2
53.44	53.3	38.2	56.84	56.7	23.2	60.94	60.8	12.8
53.54	53.4	37.6	56.94	56.8	22.8	61.14	61	12.4
53.64	53.5	37	57.04	56.9	22.4	61.34	61.2	12
53.74	53.6	36.4	57.14	57	22	61.54	61.4	11.6
53.84	53.7	35.8	57.24	57.1	21.7	61.74	61.6	11.2
53.94	53.8	35.2	57.34	57.2	21.4	62.04	61.9	10.8
54.04	53.9	34.6	57.44	57.3	21.2	62.24	62.1	10.4
54.14	54	34	57.54	57.4	20.9	62.54	62.4	10
54.24	54.1	33.6	57.64	57.5	20.6	62.84	62.7	9.6
54.34	54.2	33.2	57.74	57.6	20.3	63.14	63	9.2
54.44	54.3	32.8	57.84	57.7	20	63.54	63.4	8.8
54.54	54.4	32.4	57.94	57.8	19.8	63.84	63.7	8.4
54.64	54.5	32	58.04	57.9	19.5	64.14	64	8
54.74	54.6	31.6	58.14	58	19.2	64.54	64.4	7.6
54.84	54.7	31.2	58.24	58.1	18.9	64.84	64.7	7.2
54.94	54.8	30.8	58.34	58.2	18.6	65.14	65	6.8
55.04	54.9	30.4	58.44	58.3	18.4	65.74	65.6	6.4
55.14	55	30	58.54	58.4	18.1	66.14	66	6
55.24	55.1	29.6	58.64	58.5	17.8	66.64	66.5	5.6
55.34	55.2	29.2	58.74	58.6	17.5	67.14	67	5.2
55.44	55.3	28.8	58.84	58.7	17.3	67.64	67.5	4.8
55.54	55.4	28.4	58.94	58.8	17	68.14	68	4.4
55.64	55.5	28	59.04	58.9	16.8	68.94	68.8	4
55.74	55.6	27.6	59.14	59	16.6	69.64	69.5	3.6
55.84	55.7	27.2	59.24	59.1	16.3	70.44	70.3	3.2
55.94	55.8	26.8	59.34	59.2	16.1	71.34	71.2	2.8
56.04	55.9	26.4	59.44	59.3	15.8	72.44	72.3	2.4
56.14	56	26	59.54	59.4	15.6	73.64	73.5	2
56.24	56.1	25.6	59.74	59.6	15.2	75.24	75.1	1.6
56.34	56.2	25.2	59.94	59.8	14.8	77.14	77	1.2
56.44	56.3	24.8	60.14	60	14.4	79.94	79.8	0.8

女子 400 米专项评分表

成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值	成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值	成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值
≤63.14	≤63.0	40	66.54	66.4	28.3	70.74	70.6	18.4
63.24	63.1	39.6	66.64	66.5	28	70.94	70.8	18
63.34	63.2	39.2	66.74	66.6	27.7	71.14	71	17.6
63.44	63.3	38.8	66.84	66.7	27.4	71.34	71.2	17.2
63.54	63.4	38.4	66.94	66.8	27.2	71.54	71.4	16.8
63.64	63.5	38	67.04	66.9	26.9	71.74	71.6	16.4
63.74	63.6	37.6	67.14	67	26.6	72.04	71.9	16
63.84	63.7	37.2	67.24	67.1	26.3	72.24	72.1	15.6
63.94	63.8	36.8	67.34	67.2	26	72.54	72.4	15.2
64.04	63.9	36.4	67.44	67.3	25.8	72.84	72.7	14.8
64.14	64	36	67.54	67.4	25.5	73.14	73	14.4
64.24	64.1	35.6	67.64	67.5	25.2	73.44	73.3	14
64.34	64.2	35.2	67.74	67.6	25	73.74	73.6	13.6
64.44	64.3	34.8	67.84	67.7	24.7	74.04	73.9	13.2
64.54	64.4	34.4	67.94	67.8	24.5	74.34	74.2	12.8
64.64	64.5	34	68.04	67.9	24.2	74.64	74.5	12.4
64.74	64.6	33.7	68.14	68	24	74.94	74.8	12
64.84	64.7	33.4	68.24	68.1	23.8	75.24	75.1	11.6
64.94	64.8	33	68.34	68.2	23.5	75.64	75.5	11.2
65.04	64.9	32.7	68.44	68.3	23.3	75.94	75.8	10.8
65.14	65	32.4	68.54	68.4	23	76.34	76.2	10.4
65.24	65.1	32.1	68.64	68.5	22.8	76.74	76.6	10
65.34	65.2	31.8	68.74	68.6	22.6	77.14	77	9.6
65.44	65.3	31.4	68.84	68.7	22.3	77.54	77.4	9.2
65.54	65.4	31.1	68.94	68.8	22.1	77.94	77.8	8.8
65.64	65.5	30.8	69.04	68.9	21.8	78.44	78.3	8.4
65.74	65.6	30.5	69.14	69	21.6	78.94	78.8	8
65.84	65.7	30.2	69.34	69.2	21.2	79.44	79.3	7.6
65.94	65.8	30	69.54	69.4	20.8	79.94	79.8	7.2
66.04	65.9	29.7	69.74	69.6	20.4	80.44	80.3	6.8
66.14	66	29.4	69.94	69.8	20	81.04	80.9	6.4
66.24	66.1	29.1	70.14	70	19.6	81.74	81.6	6
66.34	66.2	28.8	70.34	70.2	19.2	82.34	82.2	5.6
66.44	66.3	28.6	70.54	70.4	18.8	83.14	83	5.2

男子 1500 米专项评分表

成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值
≤255.0	40.0	275.3	26.4	310.8	12.8
255.5	39.6	276.0	26.0	312.3	12.4
256.0	39.2	276.8	25.6	313.9	12.0
256.5	38.8	277.6	25.2	315.6	11.6
257.0	38.4	278.4	24.8	317.3	11.2
257.5	38.0	279.2	24.4	319.1	10.8
258.0	37.6	280.0	24.0	320.9	10.4
258.5	37.2	280.9	23.6	322.8	10.0
259.0	36.8	281.8	23.2	324.8	9.6
259.5	36.4	282.7	22.8	326.9	9.2
260.0	36.0	283.6	22.4	329.1	8.8
260.6	35.6	284.5	22.0	331.4	8.4
261.2	35.2	285.4	21.6	333.7	8.0
261.8	34.8	286.3	21.2	336.3	7.6
262.4	34.4	287.2	20.8	338.9	7.2
263.0	34.0	288.1	20.4	341.7	6.8
263.6	33.6	289.0	20.0	344.9	6.4
264.2	33.2	289.9	19.6	347.8	6.0
264.8	32.8	290.9	19.2	351.2	5.6
265.4	32.4	291.9	18.8	354.8	5.2
266.0	32.0	293.0	18.4	358.7	4.8
266.6	31.6	294.1	18.0	363.0	4.4
267.2	31.2	295.2	17.6	367.7	4.0
267.8	30.8	296.3	17.2	372.8	3.6
268.4	30.4	297.4	16.8	378.6	3.2
269.0	30.0	298.6	16.4	385.1	2.8
269.7	29.6	299.8	16.0	392.7	2.4
270.4	29.2	301.1	15.6	401.6	2.0
271.1	28.84	302.3	15.2	412.5	1.6
271.8	28.4	303.6	14.8	426.6	1.2
272.5	28.0	305.0	14.4	446.4	0.8
273.2	27.6	306.4	14.0	483.0	0.4
273.9	27.2	307.8	13.6	—	—
274.6	26.8	309.2	13.2	—	—

女子 1500 米专项评分表

成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值
≤305.0	40.0	341.7	26.4	405.4	12.8
305.9	39.6	343.0	26.0	408.2	12.4
306.8	39.2	344.3	25.6	411.1	12.0
307.7	38.8	345.7	25.2	414.0	11.6
308.6	38.4	347.1	24.8	417.1	11.2
309.5	38.0	348.5	24.4	420.3	10.8
310.4	37.6	350.5	24.0	423.7	10.4
311.3	37.2	351.5	23.6	427.1	10.0
312.3	36.8	353.0	23.2	430.7	9.6
313.3	36.4	354.5	22.8	434.5	9.2
314.3	36.0	356.1	22.4	438.4	8.8
315.3	35.6	357.7	22.0	442.5	8.4
316.3	35.2	359.3	21.6	446.8	8.0
317.3	34.8	360.9	21.2	451.3	7.6
318.3	34.4	362.6	20.8	456.0	7.2
319.3	34.0	364.3	20.4	461.1	6.8
320.4	33.6	366.1	20.0	466.4	6.4
321.4	33.2	367.8	19.6	472.1	6.0
322.5	32.8	369.7	19.2	478.2	5.6
323.6	32.4	371.5	18.8	484.7	5.2
324.7	32.0	373.4	18.4	491.8	4.8
325.8	31.6	375.3	18.0	499.4	4.4
326.9	31.2	377.3	17.6	507.0	4.0
328.0	30.8	379.3	17.2	517.1	3.6
329.1	30.4	381.4	16.8	527.5	3.2
330.2	30.0	383.5	16.4	539.2	2.8
331.4	29.6	385.7	16.0	552.8	2.4
332.6	29.2	387.9	15.6	568.9	2.0
333.9	28.84	390.2	15.2	588.5	1.6
335.2	28.4	392.6	14.8	603.9	1.2
336.5	28.0	395.0	14.4	619.9	0.8
337.8	27.6	397.5	14.0	680.6	0.4
339.1	27.2	400.2	13.6	—	—
340.4	26.8	402.7	13.2	—	—

男子 110 米栏专项评分表
(栏高 1 米、栏间距离 9.14 米)

成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值	成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值	成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值
≤16.24	≤16.0	40	18.94	18.7	19.8	21.64	21.4	9.8
16.34	16.1	39	19.04	18.8	19.2	21.74	21.5	9.6
16.44	16.2	38	19.14	18.9	18.8	21.94	21.7	9.2
16.54	16.3	37	19.24	19	18.4	22.14	21.9	8.8
16.64	16.4	36	19.34	19.1	18	22.34	22.1	8.4
16.74	16.5	35.2	19.44	19.2	17.6	22.54	22.3	8
16.84	16.6	34.4	19.54	19.3	17.2	22.74	22.5	7.6
16.94	16.7	33.6	19.64	19.4	16.8	22.94	22.7	7.2
17.04	16.8	32.8	19.74	19.5	16.4	23.14	22.9	6.8
17.14	16.9	32	19.84	19.6	16	23.34	23.1	6.4
17.24	17	31.2	19.94	19.7	15.6	23.64	23.4	6
17.34	17.1	30.4	20.04	19.8	15.2	23.94	23.7	5.6
17.44	17.2	29.6	20.14	19.9	14.8	24.24	24	5.2
17.54	17.3	28.8	20.24	20	14.4	24.54	24.3	4.8
17.64	17.4	28	20.34	20.1	14	24.84	24.6	4.4
17.74	17.5	27.2	20.44	20.2	13.6	25.24	25	4
17.84	17.6	26.4	20.54	20.3	13.2	25.64	25.4	3.6
17.94	17.7	25.8	20.64	20.4	12.8	26.04	25.8	3.2
18.04	17.8	25.2	20.74	20.5	12.4	26.64	26.4	2.8
18.14	17.9	24.6	20.84	20.6	12.1	27.24	27	2.4
18.24	18	24	20.94	20.7	11.8	27.94	27.7	2
18.34	18.1	23.4	21.04	20.8	11.6	28.84	28.6	1.6
18.44	18.2	22.8	21.14	20.9	11.3	29.94	29.7	1.2
18.54	18.3	22.2	21.24	21	11	31.54	31.3	0.8
18.64	18.4	21.6	21.34	21.1	10.7	34.24	34	0.4
18.74	18.5	21	21.44	21.2	10.4	—	—	—
18.84	18.6	20.4	21.54	21.3	10.2	—	—	—

女子 100 米栏专项评分表
(栏高 0.84 米、栏间距离 8.50 米)

成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值	成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值	成绩(秒) 电计时	成绩(秒) 手计时	分值
≤15.74	≤15.5	40	18.04	17.8	18.2	20.34	20.1	8.4
15.84	15.6	38.4	18.14	17.9	17.6	20.44	20.2	8.1
15.94	15.7	37.2	18.24	18	17	20.54	20.3	7.8
16.04	15.8	36	18.34	18.1	16.4	20.64	20.4	7.5
16.14	15.9	34.8	18.44	18.2	15.8	20.74	20.5	7.2
16.24	16	33.6	18.54	18.3	15.2	20.84	20.6	7
16.34	16.1	32.4	18.64	18.4	14.6	20.94	20.7	6.7
16.44	16.2	31.2	18.74	18.5	14	21.04	20.8	6.4
16.54	16.3	30	18.84	18.6	13.6	21.24	21	6
16.64	16.4	28.8	18.94	18.7	13.2	21.44	21.2	5.6
16.74	16.5	28	19.04	18.8	12.8	21.64	21.4	5.2
16.84	16.6	27.2	19.14	18.9	12.4	21.84	21.6	4.8
16.94	16.7	26.4	19.24	19	12	22.14	21.9	4.4
17.04	16.8	25.6	19.34	19.1	11.6	22.44	22.2	4
17.14	16.9	24.8	19.44	19.2	11.2	22.74	22.5	3.6
17.24	17	24	19.54	19.3	10.8	23.14	22.9	3.2
17.34	17.1	23.2	19.64	19.4	10.5	23.54	23.3	2.8
17.44	17.2	22.4	19.74	19.5	10.2	23.94	23.7	2.4
17.54	17.3	21.6	19.84	19.6	9.8	24.54	24.3	2
17.64	17.4	20.8	19.94	19.7	9.5	25.14	24.9	1.6
17.74	17.5	20	20.04	19.8	9.2	26.04	25.8	1.2
17.84	17.6	19.4	20.14	19.9	8.9	27.24	27	0.8
17.94	17.7	18.8	20.24	20	8.6	29.24	29	0.4

男子跳高专项评分表

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
40.0	≥ 1.83	21.2	1.55	11.2	1.26
39.0	1.82	20.8	1.54	10.8	1.24
38.0	1.81	20.4	1.53	10.4	1.22
37.2	1.80	20.0	1.52	10.0	1.20
36.4	1.79	19.6	1.51	9.6	1.18
35.6	1.78	19.2	1.50	9.2	1.16
34.8	1.77	18.8	1.49	8.8	1.14
34.0	1.76	18.4	1.48	8.4	1.12
33.2	1.75	18.0	1.47	8.0	1.10
32.4	1.74	17.6	1.46	7.6	1.08
31.8	1.73	17.2	1.45	7.2	1.06
31.2	1.72	16.8	1.44	6.8	1.04
30.6	1.71	16.4	1.43	6.4	1.01
30.0	1.70	16.0	1.42	6.0	0.98
29.4	1.69	15.7	1.41	5.6	0.95
28.8	1.68	15.4	1.40	5.2	0.92
28.2	1.67	15.0	1.39	4.8	0.88
27.6	1.66	14.7	1.38	4.4	0.84
27.0	1.65	14.4	1.37	4.0	0.79
26.4	1.64	14.1	1.36	3.6	0.75
25.8	1.63	13.8	1.35	3.2	0.69
25.2	1.62	13.4	1.34	2.8	0.63
24.6	1.61	13.1	1.33	2.4	0.56
24.0	1.60	12.8	1.32	2.0	0.48
23.4	1.59	12.5	1.31	1.6	0.38
22.8	1.58	12.2	1.30	1.2	0.25
22.2	1.57	11.8	1.29	0.8	0.07
21.6	1.56	11.6	1.28	—	—

女子跳高专项评分表

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
40.0	≥1.56	18.2	1.31	8.1	1.06
38.8	1.55	17.6	1.30	7.8	1.05
37.6	1.54	17.0	1.29	7.6	1.04
36.4	1.53	16.4	1.28	7.4	1.03
35.2	1.52	15.8	1.27	7.1	1.02
34.0	1.51	15.2	1.26	6.9	1.01
32.8	1.50	14.8	1.25	6.6	1.00
31.6	1.49	14.4	1.24	6.4	0.99
30.4	1.48	14.0	1.23	6.0	0.97
29.6	1.47	13.6	1.22	5.6	0.95
28.8	1.46	13.2	1.21	5.2	0.93
28.0	1.45	12.8	1.20	4.8	0.90
27.2	1.44	12.4	1.19	4.4	0.87
26.4	1.43	12.0	1.18	4.0	0.84
25.6	1.42	11.6	1.17	3.6	0.81
24.8	1.41	11.2	1.16	3.2	0.77
24.0	1.40	10.8	1.15	2.8	0.73
23.2	1.39	10.5	1.14	2.4	0.68
22.4	1.38	10.2	1.13	2.0	0.62
21.8	1.37	9.8	1.12	1.6	0.55
21.2	1.36	9.5	1.11	1.2	0.46
20.6	1.35	9.2	1.10	0.8	0.33
20.0	1.34	8.9	1.09	0.4	0.12
19.4	1.33	8.6	1.08	—	—
18.8	1.32	8.3	1.07	—	—

男子跳远专项评分表

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
40.0	≥6.50	26.8	5.80	13.6	4.60
39.6	6.48	26.4	5.77	13.2	4.55
39.2	6.46	26.0	5.74	12.8	4.49
38.8	6.44	25.6	5.71	12.4	4.43
38.4	6.42	25.2	5.69	12.0	4.37
38.0	6.40	24.8	5.66	11.6	4.31
37.6	6.38	24.4	5.63	11.2	4.25
37.2	6.36	24.0	5.60	10.8	4.19
36.8	6.34	23.6	5.57	10.4	4.13
36.4	6.32	23.2	5.54	10.0	4.06
36.0	6.30	22.8	5.51	9.6	3.99
35.6	6.28	22.4	5.48	9.2	3.91
35.2	6.26	22.0	5.45	8.8	3.83
34.8	6.24	21.6	5.42	8.4	3.75
34.4	6.22	21.2	5.39	8.0	3.66
34.0	6.20	20.8	5.36	7.6	3.57
33.6	6.18	20.4	5.33	7.2	3.48
33.2	6.16	20.0	5.29	6.8	3.38
32.8	6.14	19.6	5.25	6.4	3.27
32.4	6.12	19.2	5.21	6.0	3.16
32.0	6.10	18.8	5.17	5.6	3.04
31.6	6.08	18.4	5.13	5.2	2.91
31.2	6.06	18.0	5.09	4.8	2.76
30.8	6.04	17.6	5.05	4.4	2.61
30.4	6.02	17.2	5.01	4.0	2.44
30.0	6.00	16.8	4.97	3.6	2.26
29.6	5.98	16.4	4.93	3.2	2.05
29.2	5.96	16.0	4.89	2.8	1.82
28.8	5.94	15.6	4.85	2.4	1.54
28.4	5.92	15.2	4.80	2.0	1.22
28.0	5.89	14.8	4.75	1.6	0.83
27.6	5.86	14.4	4.70	1.2	0.32
27.2	5.83	14.0	4.65	—	—

女子跳远专项评分表

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
40.0	5.20	26.8	4.64	13.6	3.72
39.6	5.19	26.4	4.62	13.2	3.68
39.2	5.18	26.0	4.60	12.8	3.64
38.8	5.17	25.6	4.58	12.4	3.60
38.4	5.16	25.2	4.56	12.0	3.55
38.0	5.15	24.8	4.54	11.6	3.50
37.6	5.14	24.4	4.52	11.2	3.45
37.2	5.13	24.0	4.50	10.8	3.40
36.8	5.12	23.6	4.48	10.4	3.35
36.4	5.11	23.2	4.46	10.0	3.30
36.0	5.10	22.8	4.44	9.6	3.24
35.6	5.08	22.4	4.42	9.2	3.19
35.2	5.06	22.0	4.40	8.8	3.13
34.8	5.04	21.6	4.38	8.4	3.06
34.4	5.02	21.2	4.35	8.0	2.99
34.0	5.00	20.8	4.32	7.6	2.92
33.6	4.98	20.4	4.29	7.2	2.85
33.2	4.96	20.0	4.26	6.8	2.77
32.8	4.94	19.6	4.23	6.4	2.69
32.4	4.92	19.2	4.20	6.0	2.60
32.0	4.90	18.8	4.17	5.6	2.51
31.6	4.88	18.4	4.14	5.2	2.40
31.2	4.86	18.0	4.11	4.8	2.29
30.8	4.84	17.6	4.08	4.4	2.18
30.4	4.82	17.2	4.05	4.0	2.05
30.0	4.80	16.8	4.02	3.6	1.90
29.6	4.78	16.4	3.99	3.2	1.74
29.2	4.76	16.0	3.96	2.8	1.56
28.8	4.74	15.6	3.92	2.4	1.35
28.4	4.72	15.2	3.88	2.0	1.10
28.0	4.70	14.8	3.84	1.6	0.79
27.6	4.68	14.4	3.80	1.2	0.40
27.2	4.66	14.0	3.76	—	—

三级跳远专项评分表

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
40.0	≥13.50	26.8	12.33	13.6	10.33
39.6	13.47	26.4	12.29	13.2	10.24
39.2	13.44	26.0	12.25	12.8	10.15
38.8	13.41	25.6	12.20	12.4	10.06
38.4	13.38	25.2	12.15	12.0	9.97
38.0	13.35	24.8	12.10	11.6	9.87
37.6	13.32	24.4	12.05	11.2	9.76
37.2	13.29	24.0	12.00	10.8	9.66
36.8	13.26	23.6	11.95	10.4	9.54
36.4	13.23	23.2	11.90	10.0	9.43
36.0	13.20	22.8	11.85	9.6	9.31
35.6	13.17	22.4	11.80	9.2	9.19
35.2	13.14	22.0	11.75	8.8	9.05
34.8	13.11	21.6	11.70	8.4	8.92
34.4	13.08	21.2	11.65	8.0	8.77
34.0	13.05	20.8	11.60	7.6	8.63
33.6	13.01	20.4	11.55	7.2	8.47
33.2	12.97	20.0	11.50	6.8	8.30
32.8	12.93	19.6	11.45	6.4	8.12
32.4	12.89	19.2	11.34	6.0	7.93
32.0	12.85	18.8	11.28	5.6	7.74
31.6	12.81	18.4	11.22	5.2	7.73
31.2	12.77	18.0	11.16	4.8	7.51
30.8	12.73	17.6	11.09	4.4	7.43
30.4	12.69	17.2	11.02	4.0	7.27
30.0	12.65	16.8	10.95	3.6	7.02
29.6	12.61	16.4	10.88	3.2	6.08
29.2	12.57	16.0	10.81	2.8	5.69
28.8	12.53	15.6	10.74	2.4	5.24
28.4	12.49	15.2	10.66	2.0	4.70
28.0	12.45	14.8	10.58	1.6	4.05
27.6	12.41	14.4	10.50	1.2	3.20
27.2	12.37	14.0	10.42	0.8	2.01

男、女铅球专项评分表

(男 7.26 千克、女 4 千克)

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
40.0	≥12.50	28.0	10.41	16.0	7.12
39.6	12.44	27.6	10.33	15.6	6.97
39.2	12.38	27.2	10.24	15.2	6.82
38.8	12.32	26.8	10.15	14.8	6.66
38.4	12.26	26.4	10.06	14.4	6.50
38.0	12.20	26.0	9.97	14.0	6.34
37.6	12.14	25.6	9.88	13.6	6.17
37.2	12.08	25.2	9.79	13.2	5.99
36.8	12.02	24.8	9.70	12.8	5.81
36.4	11.96	24.4	9.60	12.4	5.62
36.0	11.90	24.0	9.50	12.0	5.43
35.6	11.83	23.6	9.40	11.6	5.23
35.2	11.76	23.2	9.30	11.2	5.03
34.8	11.69	22.8	9.20	10.8	4.81
34.4	11.62	22.4	9.10	10.4	4.59
34.0	11.55	22.0	8.99	10.0	4.36
33.6	11.48	21.6	8.88	9.6	4.12
33.2	11.41	21.2	8.77	9.2	3.87
32.8	11.34	20.8	8.66	8.8	3.61
32.4	11.27	20.4	8.55	8.4	3.34
32.0	11.20	20.0	8.43	8.0	3.05
31.6	11.13	19.6	8.31	7.6	2.75
31.2	11.04	19.2	8.19	7.2	2.43
30.8	10.97	18.8	8.07	6.8	2.09
30.4	10.89	18.4	7.94	6.4	1.74
30.0	10.81	18.0	7.81	6.0	1.36
29.6	10.73	17.6	7.68	5.6	0.95
29.2	10.65	17.2	7.54	5.2	0.52
28.8	10.57	16.8	7.41	4.8	0.05
28.4	10.49	16.4	7.26	—	—

男、女铁饼专项评分表

(男 2 千克、女 1 千克)

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
40.0	≥38.00	27.6	32.19	15.2	22.85
39.6	37.84	27.2	31.96	14.8	22.43
39.2	37.68	26.8	31.73	14.4	22.00
38.8	37.52	26.4	31.49	14.0	21.56
38.4	37.36	26.0	31.25	13.6	21.11
38.0	37.20	25.6	31.01	13.2	20.64
37.6	37.03	25.2	30.76	12.8	20.16
37.2	36.86	24.8	30.51	12.4	19.66
36.8	36.69	24.4	30.26	12.0	19.14
36.4	36.52	24.0	30.00	11.6	16.62
36.0	36.35	23.6	29.74	11.2	18.07
35.6	36.18	23.2	29.47	10.8	17.50
35.2	36.00	22.8	29.20	10.4	16.91
34.8	35.82	22.4	28.92	10.0	16.29
34.4	35.64	22.0	28.64	9.6	15.65
34.0	35.46	21.6	28.35	9.2	14.99
33.6	35.27	21.2	28.06	8.8	14.29
33.2	35.08	20.8	27.76	8.4	13.56
32.8	34.89	20.4	27.46	8.0	12.80
32.4	34.70	20.0	27.15	7.6	11.99
32.0	34.50	19.6	26.83	7.2	11.15
31.6	34.30	19.2	26.51	6.8	10.25
31.2	34.10	18.8	26.18	6.4	9.30
30.8	33.90	18.4	25.84	6.0	8.29
30.4	33.70	18.0	25.50	5.6	7.21
30.0	33.49	17.6	25.14	5.2	6.05
29.6	33.28	17.2	24.78	4.8	4.80
29.2	33.07	16.8	24.42	4.4	3.44
28.9	32.86	16.4	24.04	4.0	1.94
28.4	32.64	16.0	23.65	—	—
28.0	32.42	15.6	23.26	—	—

男标枪专项评分表

(800 克)

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
40	≥51.0	29.2	41.14	18.4	26.68
39.6	50.68	28.8	40.71	18	25.99
39.2	50.36	28.4	40.27	17.6	25.29
38.8	50.04	28	39.83	17.2	24.56
38.4	49.72	27.6	39.38	16.8	23.83
38	49.39	27.2	38.92	16.4	23.08
37.6	49.06	26.8	38.46	16	22.3
37.2	48.73	26.4	37.99	15.6	21.51
36.8	48.39	26	37.51	15.2	20.7
36.4	48.05	25.6	37.02	14.8	19.86
36	47.7	25.2	36.53	14.4	19
35.6	47.35	24.8	36.03	14	18.12
35.2	47	24.4	35.52	13.6	17.21
34.8	46.64	24	35	13.2	16.28
34.4	46.28	23.6	34.38	12.8	15.32
34	45.91	23.2	33.94	12.4	14.32
33.6	45.54	22.8	33.4	12	13.29
33.2	45.16	22.4	32.84	11.6	12.32
32.8	44.78	22	32.28	11.2	11.13
32.4	44.4	21.6	31.7	10.8	9.99
32	44.01	21.2	31.12	10.4	8.81
31.6	43.62	20.8	30.52	10	7.58
31.2	43.22	20.4	29.91	9.6	6.31
30.8	42.81	20	29.29	9.2	4.97
30.4	42.4	19.6	28.66	8.8	3.58
30	41.99	19.2	28.1	8.4	2.12
29.6	41.57	18.8	27.35	8	0.6

女子标枪专项评分表

(600 克)

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
40.0	≥38.00	27.6	32.19	15.2	22.85
39.6	37.84	27.2	31.96	14.8	22.43
39.2	37.68	26.8	31.73	14.4	22.00
38.8	37.52	26.4	31.49	14.0	21.56
38.4	37.36	26.0	31.25	13.6	21.11
38.0	37.20	25.6	31.01	13.2	20.64
37.6	37.03	25.2	30.76	12.8	20.16
37.2	36.86	24.8	30.51	12.4	19.66
36.8	36.69	24.4	30.26	12.0	19.15
36.4	36.52	24.0	30.00	11.6	18.62
36.0	36.35	23.6	29.74	11.2	18.07
35.6	36.18	23.2	29.47	10.8	17.50
35.2	36.00	22.8	29.20	10.4	16.91
34.8	35.82	22.4	28.92	10.0	16.29
34.4	35.64	22.0	28.64	9.6	15.65
34.0	35.46	21.6	28.35	9.2	14.99
33.6	35.27	21.2	28.06	8.8	14.29
33.2	35.08	20.8	27.76	8.4	13.56
32.8	34.89	20.4	27.46	8.0	12.80
32.4	34.70	20.0	27.15	7.6	11.99
32.0	34.51	19.6	26.83	7.2	11.15
31.6	34.31	19.2	26.51	6.8	10.25
31.2	34.11	18.8	26.18	6.4	9.30
30.8	33.91	18.4	25.84	6.0	8.29
30.4	33.70	18.0	25.50	5.6	7.21
30.0	33.49	17.6	25.14	5.2	6.05
29.6	33.28	17.2	24.78	4.8	4.80
29.2	33.07	16.8	24.42	4.4	3.44
28.8	32.86	16.4	24.04	4.0	1.94
28.4	32.64	16.0	23.65	3.6	0.29
28.0	32.42	15.6	23.26	—	—

2. 体操

(1) 测试项目

①专项素质(12分)

男生：引体向上(高单杠)、挂臂举腿、横叉、纵叉；

女生：俯卧撑、肋木举腿、横叉、纵叉。

②规定动作(28分)

男生：除跳马外，技巧、双杠、低单杠3项动作可以独立单个完成，也可以连接成套完成。成套动作连接顺序自由选择，但必须只包含考试动作。成套动作中断则按单个动作计分。

技巧：手倒立前滚翻、侧手翻、屈体后滚翻、前手翻。

双杠：屈伸上、支撑后摆成肩倒立、前滚翻成分腿坐、支撑后摆挺身下。

低单杠：屈伸上、支撑后回环、单腿摆越成骑撑及其还原、弧形下。

横马(高1.25米)：水平分腿腾越。

女生：除跳马外，技巧、低单杠、双杠(或平衡木，考生任选1项)3项动作可以独立单个完成，也可以连接成套完成。成套动作连接顺序自由选择，但必须只包含考试动作。成套动作中断则按单个动作计分。

技巧：前滚翻分腿起、手倒立前滚翻、屈体后滚翻、侧手翻。

低单杠：单足蹬地摆动翻身上、单腿摆越成骑撑及其还原、骑撑前回环、支撑后回环。

双杠：支撑摆动(前、后摆动3次)后成分腿坐、支撑后摆转体180°成分腿坐、分腿坐前滚翻成分腿坐、支撑前摆直角下。

平衡木(高1.10米)：双腿原地纵跳1次接双腿交换腿跳、燕式平衡、单腿立转180°接双腿立转180°、木端挺身跳下。

(双杠或平衡木考生任选1项)

横马(高1.10米)：水平分腿腾越。

(2)测试方法：考生须按评分表规定的动作规格要求，逐项逐个动作进行测试。

(3) 评分方法

①专项素质评分方法

专项素质满分为12分。每项测试内容达到要求者可得评分表规定的满分。达不到要求者视其情况扣分。其中达标项目的评分标准为：

男生引体向上(高单杠)：20次为满分4分，每做1次为0.2分；

男生挂臂举腿：20次为满分4分，每做1次为0.2分；

女生俯卧撑：20次为满分4分，每做1次为0.2分；

女生肋木举腿：20次为满分4分，每做1次为0.2分；

②规定动作评分方法

规定动作满分为28分。其中男生技巧、双杠、低单杠满分均为8分，跳马满分为4分；女生技巧、低单杠、双杠、单杠满分均为8分，跳马满分为4分。每个动作完成并达到要求者可得评分表规定满分，未完成者不予计分，完成动作但达不到要求者，按以下情况扣分：

男生：轻微错误扣0.05-0.10分；显著错误扣0.15-0.30分；严重错误扣0.35-0.50

分。失败动作扣 1 分，允许再测试 1 次，2 次均未完成，扣掉该动作分值。

女生：轻微错误扣 0.05-0.10 分；显著错误扣 0.15-0.30 分；严重错误扣 0.35-0.50 分。失败动作扣 1 分，允许再测试 1 次，2 次均未完成，扣掉该动作分值。

考生测试跳马、平衡木下法动作时可以允许 1 人保护，但保护人不得助力，凡给予助力完成动作者判为失败，不予计分。

③总分评分方法

体操专项总分按 40 分计算，其中专项素质占 12 分，规定动作占 28 分。考生专项素质和规定动作得分的总和即为体操专项总分。

(4) 评分表

男专项素质（12 分）

动作名称	分值	要求
引体向上	4.0	正握悬垂开始，屈臂拉引，下颌超过杠面，身体伸直。
挂臂举腿	4.0	双杠挂臂开始，双脚并拢，直膝上举，脚尖至头顶，身体至水平面。
横叉	2.0	基本下去（下裆距地 10 厘米）。
纵叉	2.0	基本下去（下裆距地 10 厘米）。

男规定动作（28 分）

项目	动作名称	分值	要求
技巧 (8 分)	手倒立前滚翻	2.0	经倒立过程，身体伸直，滚动圆滑，轻松。
	侧手翻	2.0	身体直，经分腿倒立过程，方向正，动作连贯。
	屈体后滚翻	2.0	动作连贯，直腿翻滚，方向正，推手后成直立上姿势。
	前手翻	2.0	推手后有明显腾空，挺身站立。
双杠 (8 分)	屈伸上	2.0	双手握杠，向前放浪，肩拉开，身体伸直，直臂压上成支撑，臀部过手腕。
	支撑后摆成肩倒立	2.0	支撑后摆，身体直，双臂有控制的屈臂张肩成倒立，在倒立位置停 1-2 秒。
	前滚翻成分腿坐	2.0	动作过程清晰，有并腿过程，滚动圆滑。
	支撑后摆挺身下	2.0	后摆身体达到水平面，换手经单臂撑。动作清晰，挺身动作舒展，落地正。
低单杠 (8 分)	屈伸上	2.0	双手握杠，向前放浪，肩拉开，身体伸直，直臂压上成支撑。
	支撑后回环	2.0	动作流畅，身体直，动作结束时腿的位置在杠垂直面斜杠下 30°。
	单腿摆越成骑撑及其还原	2.0	有清楚的移重心过程，直腿摆越。
	弧形下	2.0	身体挺开，臀部位置超过杠水平面，落地正。
跳马 (4 分)	水平分腿腾越	4.0	手有支撑，推手后有明显腾空，身体展开，双脚同时落地且稳。

女专项素质（12 分）

动作名称	分值	要求
俯卧撑	4.0	俯卧身体伸直，屈臂时肘与肩平行，推起直臂成俯卧。
肋木举腿	4.0	肋木悬垂开始，双脚并拢，直膝上举，脚尖至下颌。
横叉	2.0	基本下去（下裆距地 10 厘米）。
纵叉	2.0	基本下去（下裆距地 10 厘米）。

女规定动作（28 分）

项目	动作名称	分值	要求
技巧 (8 分)	前滚翻分腿起	2.0	翻滚流畅，前滚成分腿时，直膝。
	手倒立前滚翻	2.0	经倒立过程，身体伸直，滚动圆滑，轻松。
	屈体后滚翻	2.0	动作连贯，直腿翻滚，方向正，推手后成直立上姿势。
	侧手翻	2.0	身体直，经分腿倒立过程，方向正，动作连贯。
低单杠 (8 分)	单足蹬地摆动翻身上	2.0	翻转流畅，轻松，支撑时挺身。
	单腿摆越成骑撑及其还原	2.0	有清楚的移重心过程，直腿摆越。
	骑撑前回环	2.0	动作流畅，节奏好，连贯，直臂。
	支撑后回环	2.0	动作流畅，节奏好，身体直，动作结束时腿的位置在杠垂直面斜杠下 30°。
双杠 (8 分)	支撑摆动（3 次）成分腿坐	2.0	前、后摆动节奏清楚，前、后摆都要过杠水平面。
	支撑后摆转体 180°成分腿坐	2.0	手有支撑，后摆出杠面，且分腿大，落杠轻。
	分腿坐前滚翻成分腿坐	2.0	动作过程清晰，有并腿过程，滚动圆滑。
	支撑前摆直角下	2.0	手有支撑，前摆高，脚尖过头或平于肩，落地稳。
跳马 (4 分)	水平分腿腾越	4.0	手有支撑，推手后有明显腾空，身体展开，双脚同时落地且稳。
平衡木 (8 分)	双腿原地纵跳 1 次接双腿交换腿跳	2.0	小跳过程清楚，身体直。
	燕式平衡	2.0	后举腿直腿且高于肩，静止 2 秒。
	单腿立转 180°接双腿立转 180°	2.0	转体流畅，身体直，有提踵过程，落地方向正。
	木端挺身跳下	2.0	经并腿起跳过程，空中身体直，略有挺身，落地稳。

3. 足球

(1) 测试项目

①颠球（4 分）

A. 测试方法

a. 考生可用脚、大腿、胸、肩和头等各个部位，随意连续颠球。如果球落地，则为 1 次颠球结束。

b. 每人测试 2 次，取最好成绩。

B. 评分标准

考生若连续颠球 50 次，可得满分（即 4 分）。

达标成绩及评分标准详见评分表。

②定位球传准（8 分）

A. 场地设置

a. 以 0 为圆心，以 2.5 米和 3.5 米为半径，分别划里、外两个圆。圆心处插上 1 根 1.5 米高并系有彩色小旗的标准杆，作为传准的目标。

b. 以 25 米长为半径，从圆心向任何方向划 5 米长弧为传球限制线（见图 1）。

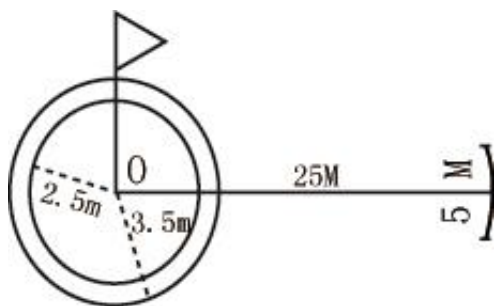


图 1 定位球传准图

B. 测试方法

a. 考生将球放在限制线上，用任意一脚脚背内侧向圆圈里传球，球落地在圈里或圈线上均为有效。

b. 每人连续测试 5 次，每次均计成绩，5 次成绩之和为该项考试达标成绩。

C. 评分标准

成绩满分为 8 分，其中达标成绩满分为 6 分，技评成绩满分为 2 分。

达标时，每传入半径为 2.5 米圈者，得 1.2 分；每传入半径为 3.5 米圈者，得 0.6 分。未传准者，不计成绩。5 次达标成绩之和以及评分标准详见评分表。

技评时，按四级评分，详见评分表。

优秀：传球动作方法正确，动作协调，传球方向、落点准确。

良好：传球动作方法正确，动作较协调，传球方向、落点较准确。

及格：传球动作方法正确，动作基本协调，传球方向、落点基本准确。

不及格：传球动作方法不正确，动作不协调，传球方向、落点不准确。

③20 米运球过杆射门（10 分）

A. 场地设置

a. 在罚球区线 2 米处起，沿 20 米长的垂线，距罚球区线之远端为起点。

b. 距罚球区线 2 米处起，沿 20 米垂线插置标杆 8 根，杆间距离为 2 米，第 8 根标杆距起点 4 米（见图 2）。

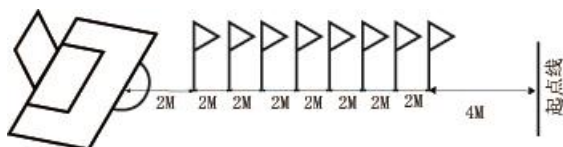


图 2 20 米运球过杆射门场地设置图

c. 标杆固定垂直在地面上，插入地下深度不限，以考生碰不倒杆为宜。杆高至少 1.5 米。

B. 测试方法

a. 考生从起点开始运球，脚触球则立即开表计时。运球逐个绕过标杆后射门，球越过球门线时则停表。

b. 每人测试 2 次，取最好成绩。

c. 运球漏杆或未射入球门，则无成绩。若射中球门框，可补测 1 次。

C. 评分标准

总分为 10 分，其中达标成绩满分 8 分，技评成绩满分 2 分。达标成绩及评分标准详见评分表。

技评按四级评分，各级评分分值详见评分表。

优秀：运球动作方法准确，动作协调、熟练，射门动作正确有力。

良好：运球动作方法正确、动作较协调、射门动作正确有力。

及格：运球动作方法正确、动作较协调、射门动作基本正确。

不及格：运球动作方法不正确、动作不协调、射门动作不正确。

④30 米跑（8 分）

A. 测试方法

a. 考生在起点采用站立式起跑。

b. 每人测试 2 次，取最好成绩。

B. 评分标准

满分为 8 分。达标成绩及评分标准详见评分表。

⑤比赛（10 分）

A. 测试方法

可按考生自报位置，进行至少 20 分钟的分队比赛。

B. 评分标准

重点观察考生的技术运用和比赛意识。

按四级评分，各级评分分值详见评分表。

优秀：个人技术正确熟练，运用合理，比赛意识强。

良好：个人技术正确熟练，运用合理，比赛意识较强。

及格：个人技术运用和比赛意识一般。

不及格：个人技术运用和比赛意识均较差。

⑥守门员测试（10 分）

A. 守门员免试 20 米运球过杆射门。

B. 守门员测试接扑技术。

a. 测试方法

守门员立于球门线中间，主考人位于守门员正面 6-8 米处，向他前面、左右两侧用手抛球或用脚射低球、平球和高球，守门员完成接扑技术测试。

b. 评分标准

按四级评分，各级评分分值详见评分表。

优秀：反应能力强，弹跳力好，接扑球技术运用合理、熟练。

良好：反应能力强，弹跳力较好，接扑球技术运用较合理、较熟练。

及格：反应能力和弹跳力一般，接扑球技术运用基本合理。

不及格：反应能力、弹跳力和接扑技术均差。

(2) 评分表

足球专项评分表

测试项目	颠球	踢准	运球射门	30 米跑	比赛
所占分值	4 分	8 分	10 分	8 分	10 分
满分	40 分				

颠球		20 米运球射门		30 米跑	
分值	成绩 (个)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
4.0	≥50	8.0	≤9.0	8.0	≤3.90
3.9	47	7.8	9.1	7.8	3.95
3.8	44	7.6	9.2	7.6	4.00
3.7	41	7.4	9.3	7.4	4.05
3.6	39	7.2	9.4	7.2	4.10
3.5	37	7.0	9.5	7.0	4.15
3.4	35	6.8	9.6	6.8	4.20
3.3	33	6.6	9.7	6.6	4.25
3.2	32	6.4	9.8	6.4	4.30
3.1	31	6.2	9.9	6.2	4.35
3.0	30	6.0	10.0	6.0	4.40
2.9	29	5.8	10.1	5.8	4.45
2.8	28	5.6	10.2	5.6	4.50
2.7	27	5.4	10.3	5.4	4.55
2.6	26	5.2	10.4	5.2	4.60
2.5	25	5.0	10.5	5.0	4.65
2.4	24	4.8	10.6	4.8	4.70
2.3	23	4.6	10.7	4.6	4.75
2.2	22	4.4	10.8	4.4	4.80
2.1	21	4.2	10.9	4.2	4.85
2.0	20	4	11.0	4.0	4.90
1.9	19	3.8	11.1	3.8	4.95
1.8	18	3.6	11.2	3.6	5.00
1.7	17	3.4	11.3	3.4	5.05
1.6	16	3.2	11.4	3.2	5.10
1.5	15	3	11.5	3.0	5.15
1.4	14	2.8	11.6	2.8	5.20
1.3	13	2.6	11.7	2.6	5.25
1.2	12	2.4	11.8	2.4	5.30
1.1	11	2.2	11.9	2.2	5.35
1.0	10	2.0	12.0	2.0	5.40
0.9	9	1.8	12.1	1.8	5.45
0.8	8	1.6	12.2	1.6	5.50
0.7	7	1.4	12.3	1.4	5.55
0.6	6	1.2	12.4	1.2	5.60
0.5	5	1.0	12.5	1.0	5.65
0.4	4	0.8	12.6	0.8	5.70
0.3	3	0.6	12.7	—	—
0.2	2	0.4	12.8	—	—
0.1	1	0.2	12.9	—	—

足球技评评分表

成绩	分值			
	20 米运球射门	定位球传准	比赛	守门员接扑球技术
优秀	2.0	2.0	10.0	10.0
	1.9	1.9	9.5	9.5
	1.8	1.8	9.0	9.0
	1.7	1.7	8.5	8.5
良好	1.6	1.6	8.0	8.0
	1.5	1.5	7.5	7.5
	1.4	1.4	7.0	7.0
及格	1.3	1.3	6.5	6.5
	1.2	1.2	6.0	6.0
不及格	1.1	1.1	5.5	5.5
	0.9	0.9	5.0	5.0
	0.8	0.8	4.5	4.5
	0.7	0.7	4.0	4.0
	0.6	0.6	3.5	3.5
	0.5	0.5	3.0	3.0

4. 篮球

(1) 测试项目

①助跑摸高（9 分）

A. 测试方法

助跑跳起摸高，以摸高的最高高度计分。每人测试 2 次，取最好成绩。

B. 评分标准

满分为 9 分，达标成绩详见评分表。

②往返运球投篮（11 分）

A. 测试方法

由球场右侧边线中点开始，面向球篮以右手运球上篮，同时开始计时；球投中篮后，还以右手运至左侧边线中点，然后折转换左手运球上篮；投中篮后，继续以左手运球回到原起点；同样再重复上述运球投篮 1 次，再回到原起点时停表（见图 3）。每人测试 2 次，取最好成绩。

要求：连续运球，不得远推运球上篮，必须投中篮后，才能继续运球，投不中要继续再投，直到投中。投篮的手（左手或右手投）不加限制。

B. 评分标准

达标按其计时成绩评分，满分为 9 分，详见评分表。

技评满分为 9 分，按四级评分，各级分值详见评分表。

优秀：动作正确、协调、熟练，能运用左、右手投篮，无补篮。

良好：动作较正确、熟练，无补篮。

及格：动作基本正确、熟练，身体不够协调。

不及格：动作不正确、不熟练、不协调。

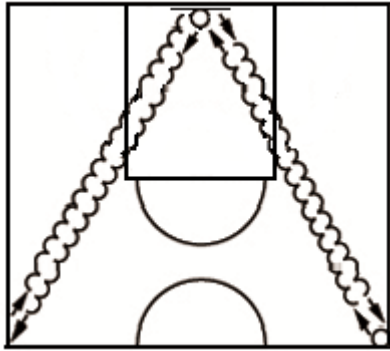


图3 往返运球投篮示意图

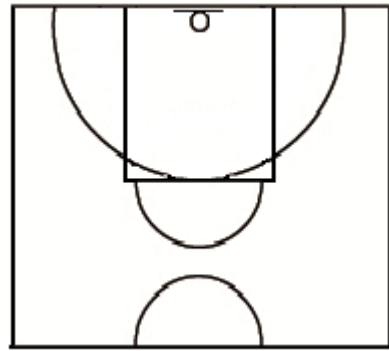


图4 投篮场地设置图

③投篮（12分）

A. 测试方法

以篮圈投影中心为圆心，以该点至罚球线的距离为半径划圆弧。考生在弧线外投篮，并开始计时；投篮后自己抢篮板球，再运球至弧线外继续投篮，连续做1分钟，投篮方式不限。（见图4）

要求：投篮时不得踏线或过线，不得带球跑，违者投中无效。

B. 评分标准

按1分钟内投中次数计达标分，满分为10分，详见评分表。

技评满分为2分，按四级评分，各级分值见评分表。

优秀：动作连贯、协调，手法正确。

良好：动作较连贯、协调，手法正确。

及格：动作基本连贯、协调，手法基本正确。

不及格：动作不连贯、不协调，手法不正确。

④全场（或半场）比赛（8分）

A. 测试方法

根据考生人数或场地具体情况，进行全场或半场的编队比赛，采用半场人盯人防守，测试其技术和战术的运用能力。对成绩较好的考生，可再进行一轮比赛，每场比赛时间，要以能够全部观察、了解每个考生的情况而定，评定的内容有：

a. 进攻能力：观察进行技术运用的合理性和熟练度。重点看投篮、突破和传接球。

b. 防守能力：观察个人防守和协同防守能力。

c. 战术意识：观察全场比赛中攻守转换速度、快攻意识和个人战术行动的能力。

B. 评分标准

满分为8分，按四级评分，各级分值详见评分表。

优秀：较好地做到以上3项。

良好：较好地做到前两项。

及格：3项中有1项稍好者。

不及格：3项皆差者。

（2）评分表

篮球专项评分表

测试项目	助跑摸高	运球投篮	投篮	比赛
所占分值	9分	11分	12分	8分
满分	40分			

助跑摸高 9 分			往返运球投篮 9 分			投篮 10 分		
男子成绩 (米)	分值	女子成绩 (米)	男子成绩 (秒)	分值	女子成绩 (秒)	男子成绩 (个)	分值	女子成绩 (个)
≥3.15	9.0	≥2.85	≤30.0	9.0	≤35.0	≥10	10.0	≥5
3.14	8.5	2.84	30.5	8.5	35.5	9	9.0	—
3.13	8.0	2.83	31.0	8.0	36.0	8	8.0	4
3.12	7.5	2.82	31.5	7.5	36.5	7	7.0	—
3.11	7.0	2.81	32.0	7.1	37.0	6	6.0	3
3.10	6.6	2.80	32.5	6.7	37.5	5	5.0	—
3.09	6.2	2.79	33.0	6.3	38.0	4	4.0	—
3.08	5.8	2.78	33.5	5.9	38.5	3	3.0	2
3.07	5.4	2.77	34.0	5.5	39.0	2	2.0	—
3.06	5.0	2.76	34.5	5.2	39.5	1	1.0	1
3.05	4.7	2.75	35.0	4.9	40.0	—	—	—
3.04	4.4	2.74	35.5	4.5	40.5	—	—	—
3.03	4.1	2.73	36.0	4.3	41.0	—	—	—
3.02	3.8	2.72	36.5	4.0	41.5	—	—	—
3.01	3.5	2.71	37.0	3.8	42.0	—	—	—
3.00	3.2	2.70	37.5	3.6	42.5	—	—	—
2.99	2.9	2.69	38.0	3.4	43.0	—	—	—
2.98	2.6	2.68	38.5	3.3	43.5	—	—	—
2.97	2.3	2.67	39.0	3.0	44.0	—	—	—
2.96	2.0	2.66	—	—	—	—	—	—
2.95	1.8	2.65	—	—	—	—	—	—
2.94	1.6	2.64	—	—	—	—	—	—
2.93	1.4	2.63	—	—	—	—	—	—
2.92	1.2	2.62	—	—	—	—	—	—
2.91	1.0	2.61	—	—	—	—	—	—

篮球技评评分表

成绩	分值		
	往返运球投篮	投篮	比赛
优秀	2.0	2.0	8.0
良好	1.5	1.5	6.0
及格	1.0	1.0	4.0
不及格	0.5	0.5	2.0

5. 排球

(1) 测试项目

①助跑摸高（10 分）

A. 测试方法

采用二、三步助跑，双脚踏地起跳，用单手摸高。每人测试 2 次，取最好成绩。

B. 评分标准

男生 3.15 米、女生 2.85 米得满分 10 分。每少 1 厘米即减 0.5 分。详见评分表。

②发球技术（10 分）

A. 测试方法

上手飘球、勾手飘球、大力发球，任选 1 种。站在发球区内连续发 7 个球。

B. 评分标准

达标满分为 7 分，每失误 1 个扣 1 分。

技评满分为 3 分。按四个等级评定，相应给分。

优秀（3.0-2.4 分）：抛球和挥臂正确合理，动作熟练、协调，击球部位准确，性能较好，失误较少。

良好（2.2-2.0 分）：抛球和挥臂基本正确，动作协调，击球准确，性能一般。

及格（1.8-1.4 分）：抛球和挥臂尚正确，动作不够连贯，性能较差。

不及格（1.2 分以下）：抛球和挥臂不正确，动作不协调，失误较多。

③垫球技术（10 分）

A. 测试方法

接对方中场掷过来的球。站在六号区用双手垫球 7 次。要求垫到 2、3 号位之间，有一定的弧度，距网 60--80 厘米。见图 5

B. 评分标准

达标满分为 7 分，失误 1 个扣 1 分。

技评满分为 3 分。按四个等级评定，相应给分。

优秀（3.0-2.4 分）：判断取位好，移动步法正确熟练，动作协调，手型正确，控制球较好。

良好（2.2-2.0 分）：判断取位尚好，移动步法正确熟练，动作较协调，手型正确，控制球能力一般。

及格（1.8-1.4 分）：判断取位一般，移动步法稍慢，动作不大协调，手型不正确，控制球能力差。

不及格（1.2 分以下）：判断不准确，步法混乱，动作不协调，手型不正确，控制球能力很差。

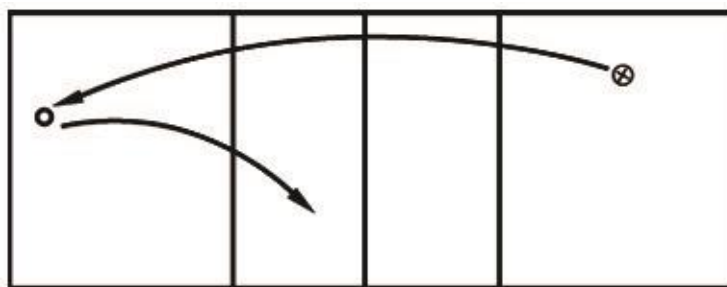


图 5 垫球技术示意图

④四对四（或六对六）比赛（10 分）

A. 测试方法

按考生人数多少进行分组，实力尽量做到平均。通过比赛观察考生各项技术、战术的运用能力，临场战术意识和拼搏精神。

B. 评分标准

优秀（10-8.8 分）：攻防技术较全面，组织战术意识强，具有特长，前排扣拦积极，后

排防守勇猛顽强，位置清楚，移动迅速，头脑清楚，能随机应变。

良好（8.6-7.4分）：攻防技术尚全面，能组织一般战术，前排可以扣拦，后排防守积极，有一定应变能力。

及格（7.2-6.2分）：攻防技术不够全面，能组织简单的战术，扣拦效果差，防守积极，但移动慢，应变能力差。

不及格（6分以下）：攻防技术都较差，场上位置不清楚，缺乏应变能力，战术意识较差。

排球专项评分表

测试项目	助跑摸高	发球技术	垫球技术	比赛
所占分值	10分	10分	10分	10分
满分	40分			

助跑摸高(10分)					
男子成绩(米)	分值	女子成绩(米)	男子成绩(米)	分值	女子成绩(米)
≥3.15	10.0	≥2.85	3.05	5.0	2.75
3.14	9.5	2.84	3.04	4.5	2.74
3.13	9.0	2.83	3.03	4.0	2.73
3.12	8.5	2.82	3.02	3.5	2.72
3.11	8.0	2.81	3.01	3.0	2.71
3.10	7.5	2.80	3.00	2.5	2.70
3.09	7.0	2.79	2.99	2.0	2.69
3.08	6.5	2.78	2.98	1.5	2.68
3.07	6.0	2.77	2.97	1.0	2.67
3.06	5.5	2.76	2.96	0.5	2.66

6. 武术

（1）专项总分计算方法

武术专项总分按40分计算，其中专项素质24分，套路16分。考生的专项素质和套路得分总和即为武术专项总分。

（2）测试项目

①专项素质：握杆转肩，仆步抡拍，正踢腿，腾空飞脚。

②套路：拳术1套（任选），不少于1分钟；器械1套（任选），不少于1分钟。

（3）测试方法

①专项素质按评分表顺序及评分标准逐次进行。

②拳术和器械套路按现场发挥情况采取五级分制评分。

（4）评分表

武术专项评分表

测试项目	握杆转肩	仆步抡拍	正踢腿	腾空飞脚	拳术	器械
所占分值	4分	5分	10分	5分	8分	8分
满 分	40分					

类别	顺序	名称	要求	标准	分值	合计
----	----	----	----	----	----	----

专项 素质 (24 分)	1	握杆转肩	两手对握(虎口均向内) 两臂伸直,以肩为轴。 同时,由前向后转至体 后,再返回体前,转动 时两手不得松动。	双手握距同肩宽 超过肩宽 10 厘米 超过肩宽 15 厘米 超过肩宽 20 厘米	4 分 3 分 2 分 1 分	4 分
	2	仆步抡拍	左仆步拍地,预备式, 以腰带臂,向上抡臂, 要贴近耳,向下抡要贴 进腿。右仆步抡拍时, 腿随右手,左抡拍随左 手,每击拍地面为 1 次。	9 次 8 次 7 次 6 次 5 次	5 分 4 分 3 分 2 分 1 分	5 分
	3	正踢腿 (左、右)	两腿伸直,一脚脚尖勾 起向前额外猛踢。	14 次 13 次 12 次 11 次 10 次	左 右 5 分 5 分 4 分 4 分 3 分 3 分 2 分 2 分 1 分 1 分	10
	4	腾空飞脚	摆动腿高提、起跳腿上 摆伸直,脚面绷平,脚 高过肩。击掌和拍脚要 连续、快速、准确、响 亮。	击响腿过肩,击响腿落地 击响腿过胸,击响腿落地 击响腿过腰,击响腿落地 击响腿过肩,摆动腿落地 击响腿过腰,摆动腿落地	5 分 4 分 3 分 2 分 1 分	5 分
套路 (16 分)	一	拳术 (不少于 1 分钟)	姿势正确,方法清楚, 动作协调,劲力顺达, 精神贯注,节奏分明, 内容充实,特点突出。	优秀 良好 中 及格 不及格	10-8 分 7.9-6 分 5.9-4 分 3.9-2 分 1.9-0 分	8 分
	二	器械 (不少于 1 分钟)	姿势正确,方法清楚, 身械协调,力点准确, 精神贯注,节奏分明, 内容充实,特点突出。	优秀 良好 中 及格 不及格	10-8 分 7.9-6 分 5.9-4 分 3.9-2 分 1.9-0 分	8 分

7. 乒乓球

(1) 测试项目

①正手攻球(11.5 分)

A. 对手的选择

原则上要求由主考人在考生中指定,2 人同时测试,如被测人数不够或水平相差悬殊,经主考人批准后,可另选陪测人。以下各项测试不变。

B. 测试方法

2 人正手斜线对攻 1 分钟,计算考生攻球板数,同时计算考生各处的失误次数,每次失误均扣 0.5 分。

达标满分为 9 分。连续对攻 33 板(含 33 板)以下者不计分;34-52 板,每 2 板得 0.5 分;53-60 板,每 2 板得 1 分。每人测试 2 次,取最好成绩,如陪试人员失误,考生则计连续板数。详见评分表。

技评满分为 2.5 分。按四级评分,各级评分分值见评分表。

优秀:正手攻球动作完整、协调,控制球能力强。

良好: 正手攻球动作完整、较协调, 控制球能力较强。

及格: 正手攻球动作基本完整、协调, 控制球能力一般。

不及格: 正手攻球动作不完整、不协调, 控制球能力差。

②结合技术(11.5 分)

按考生个人打法类型每人自选 1 项。

左推右攻

A. 测试方法

陪试人有规律地一点推两点, 球送至对方 2 / 3 台范围内, 考生连续做左推右攻, 两点打一点, 计击球板数。不限时间, 考生失误后可以从零开始再测试 1 次, 取最好成绩, 如陪试人失误, 考生则计连续板数。

B. 评分标准

达标满分为 9 分。考生左推右攻 2 板球为 1 组, 连续测试, 计击球组数。1-20 组, 每 2 组得 0.5 分; 21-22 组, 每组得 0.5 分; 23-25 组, 每组得 1 分。

技评满分 2.5 分。按四级评分, 各级评分分值见评分表。

优秀: 正、反手动作结合自如, 步法转动迅速、准确。

良好: 正、反手动作结合较自如, 步法转动迅速、准确。

及格: 正、反手动作结合基本自如, 步法转动基本迅速、准确。

不及格: 正、反手动作结合不自如, 步法转动不迅速、不准确。

正、反手攻球

A. 测试方法

陪试人有规律地一点推两点, 球送至对方 2 / 3 台范围内, 考生用中等力量连续测试正、反手攻球, 两点打一点, 不限时间, 考生失误后可从零开始再测试 1 次。取最好成绩。如陪试人失误, 考生则计连续板数。

B. 评分标准

达标满分为 9 分。考生正、反手各攻 1 板球为 1 组, 连续测试, 计攻球组数。1-20 组, 每 2 组得 0.5 分; 21-22 组, 每组得 0.5 分; 23-25 组, 每组得 1 分。详见评分表。

技评满分 2.5 分。按四级评分, 各级评分分值见评分表。

技评评分标准同左推右攻。

正、反手削球

A. 测试方法

陪试人有规律地一点拉两点, 球送至对方 2 / 3 台范围内, 考生连续测试正、反手削球, 两点削一点。不限时间, 考生失误后可从零开始再测试 1 次, 取最好成绩, 如陪试人失误, 考生则计连续板数。

B. 评分标准

达标满分为 9 分。考生正、反手各削 1 球为 1 组, 连续测试, 计削球组数。1-4 组, 每

2 组得 0.5 分；5-20 组，每组得 0.5 分。详见评分表。

技评满分 2.5 分。按四级评分，各级评分分值见评分表。

技评评分标准同左推右攻。

连续拉弧圈球

A. 测试方法

陪试人有规律地将球送至左或右方 1 / 2 台内，考生移动中连续拉弧圈球。不限时间，考生失误后可从零开始再测试 1 次，取最好成绩，如陪试人失误，考生则计连续板数。

B. 评分标准

达标满分为 9 分。考生连续测试，计拉球板数。1-12 板，每 2 板得 0.5 分；13-30 板，每 3 板得 1 分。详见评分表。

技评满分 2.5 分。按四级评分，各级评分分值见评分表。

优秀：动作协调，步法移动迅速、准确。

良好：动作较协调，步法移动较迅速、准确。

及格：动作基本协调，步法移动基本迅速、准确。

不及格：动作不协调，步法移动不迅速、不准确。

③搓中侧身突击（11.5 分）

A. 测试方法

在二人对搓中，考生侧身突击，要求搓球有中等旋转强度，高度适宜。

B. 评分标准

达标满分为 9 分。每人突击 15 板球，计突击成功板次，每突击 1 次后再重新发球。成功率在 1-12 板，每板得 0.5 分；13-15 板，每板得 1 分。突击时搓中侧身拉弧圈球亦可。详见评分表。

技评满分为 2.5 分，按四级评分，各级评分分值见评分表。

突击：

优秀：突击时出手速度快，爆发力强，具有较高的击球质量。

良好：突击时出手速度快，爆发力较强，具有一定的击球质量。

及格：突击时出手速度尚属迅速，爆发力和击球质量一般。

不及格：突击时出手速度慢，爆发力和击球质量均差。

侧身拉弧圈球：

优秀：侧身拉弧圈球动作协调，出手速度快，爆发力强，旋转质量高。

良好：侧身拉弧圈球动作协调，出手速度较快，爆发力较强，旋转质量高。

及格：侧身拉弧圈球动作基本协调，出手速度快，爆发力和旋转质量均一般。

不及格：侧身拉弧圈球动作不协调，出手速度、爆发力和旋转质量均差。

④ 实战测试(5.5 分)

A. 测试方法

比赛采用 1 局，11 分制。

报考人数为 6 人（含 6 人）以上分两个阶段进行比赛，第一阶段小组循环赛，第二阶段单淘汰赛，无附加赛；报考人数 6 人以下分直接进行单循环赛，决出最终名次。

B. 评分标准

通过观察考生的在比赛中的打法特点、技术运用、战术意识、场上作风，给予评分。满分 5.5 分，按四级评分，各级评分分值见评分表。

优秀：个人打法风格突出，技术全面，实战能力强。

良好：个人打法风格较突出，技术全面，实战能力较强。

及格：个人打法尚有一定风格，技术基本全面，实战能力一般。

不及格：个人打法无风格，技术不全面，实战能力差。

（2）评分表

测试项目	正手攻球	结合技术	搓中突击	实战
所占分值	11.5 分	11.5 分	11.5 分	5.5 分
满分	40 分			

分值	正手攻球 (板)	结合技术				搓中突击 (板)
		左推右攻 (组)	正反手攻球 (组)	正反手削球 (组)	连续拉弧圈 球(板)	
9.0	60	25	25	20	30	15
8.5	59			19		
8.0	58	24	24	18	27	14
7.5	57			17		
7.0	56	23	23	16	24	13
6.5	55			15		
6.0	54	22	22	14	21	12
5.5	53	21	21	13		11
5.0	52	20	20	12	18	10
4.5	50	18	18	11		9
4.0	48	16	16	10	15	8
3.5	46	14	14	9		7
3.0	44	12	12	8	12	6
2.5	42	10	10	7	10	5
2	40	8	8	6	8	4
1.5	38	6	6	5	6	3
1	36	4	4	4	4	2
0.5	34	2	2	2	2	1

乒乓球技评评分表

成绩	分值	正手攻球	搓中侧身突出	结合技术	实战
优秀	13.0	2.5	2.5	2.5	5.5
	11.7	2.3	2.3	2.3	4.8
	10.5	2.1	2.1	2.1	4.4

	9.9	1.9	1.9	1.9	4.2
良好	9.1	1.7	1.7	1.7	4.0
	8.3	1.5	1.5	1.5	3.8
	7.5	1.3	1.3	1.3	3.6
及格	6.7	1.1	1.1	1.1	3.4
	5.9	0.9	0.9	0.9	3.2
不及格	5.1	0.7	0.7	0.7	3.0
	4.3	0.5	0.5	0.5	2.8
	3.5	0.3	0.3	0.3	2.6
	2.7	0.1	0.1	0.1	2.4

8. 游泳

(1) 测试项目

男、女生均为自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳 100 米计时泳。

(2) 测试方法

①考生根据个人特长任选其中 1 项进行测试。

②测试方法按最新《游泳竞赛规则》进行。

(3) 评分标准

①游泳专项满分按 40 分计算，考生单项成绩评分即为该项总分。

②各单项成绩评分标准详见评分表。

(4) 评分表

游泳 100 米专项评分表

测试项目	自由泳	仰泳	蛙泳	蝶泳
满分	40 分			

分值	男子成绩(秒)				女子成绩(秒)			
	自由泳	仰泳	蛙泳	蝶泳	自由泳	仰泳	蛙泳	蝶泳
40	66.00	75.00	81.00	72.00	74.00	82.00	90.00	81.00
39	66.85	75.80	81.70	72.90	75.05	83.00	90.75	81.95
38	67.68	76.58	82.38	73.78	76.07	83.97	91.48	82.88
37	68.49	77.34	83.04	74.63	77.07	84.92	92.19	83.78
36	69.27	78.08	83.69	75.46	78.04	85.84	92.88	84.66
35	70.03	78.80	84.32	76.27	78.98	86.74	93.55	85.51
34	70.77	79.50	84.93	77.05	79.90	87.61	94.20	86.34
33	71.49	80.18	85.52	77.81	80.79	88.46	94.83	87.14
32	72.19	80.84	86.09	78.55	81.65	89.28	95.45	87.92
31	72.87	81.48	86.65	79.27	82.48	90.07	96.05	88.68
30	73.52	82.10	87.19	79.96	83.29	90.84	96.63	89.41
29	74.15	82.69	87.71	80.63	84.07	91.58	97.19	90.12
28	74.76	83.26	88.21	81.28	84.82	92.30	97.73	90.80

27	75.35	83.81	88.69	81.90	85.55	92.99	98.25	91.46
26	75.92	84.34	89.16	82.50	86.25	93.66	98.75	92.09
25	76.46	84.85	89.61	83.08	86.92	94.30	99.23	92.70
24	76.98	85.34	90.04	83.63	87.57	94.92	99.69	93.28
23	77.48	85.81	90.45	84.16	88.19	95.51	100.13	93.84
22	77.96	86.26	90.84	84.67	88.78	96.07	100.55	94.38
21	78.42	86.69	91.22	85.15	89.35	96.61	100.95	94.89

20	78.86	87.10	91.58	85.61	89.89	97.12	101.33	95.38
19	79.27	87.49	91.92	86.05	90.40	97.61	101.70	95.84
18	79.66	87.86	92.24	86.47	90.88	98.07	102.05	96.28
17	80.03	88.21	92.55	86.86	91.34	98.51	102.38	96.69
16	80.38	88.54	92.84	87.23	91.77	98.92	102.69	97.08
15	80.71	88.85	93.11	87.58	92.17	99.30	102.98	97.45
14	81.02	89.14	93.36	87.90	92.55	99.66	103.25	97.79
13	81.30	89.41	93.59	88.20	92.90	99.99	103.50	98.11
12	81.56	89.66	93.81	88.48	93.22	100.30	103.73	98.40
11	81.80	89.89	94.01	88.73	93.52	100.58	103.94	98.67
10	82.02	90.10	94.19	88.96	93.79	100.84	104.13	98.91
9	82.22	90.28	94.35	89.17	94.03	101.07	104.30	99.13
8	82.39	90.44	94.49	89.35	94.25	101.28	104.45	99.32
7	82.54	90.58	94.62	89.51	94.44	101.46	104.58	99.49
6	82.67	90.70	94.73	89.65	94.60	101.61	104.70	99.64
5	82.78	90.80	94.82	89.77	94.73	101.74	104.80	99.76
4	82.87	90.88	94.89	89.86	94.84	101.84	104.88	99.86
3	82.94	90.94	94.94	89.93	94.92	101.92	104.94	99.93
2	82.98	90.98	94.98	89.98	94.97	101.97	104.98	99.98
1	83.00	91.00	95.00	90.00	95.00	102.00	105.00	100.00

9. 艺术体操

(1) 测试项目

①专项素质：纵劈叉（包括左或右腿在前）、横劈叉、桥及双手握棍转肩。

②专项技术：平衡、转体、跳步及自编徒手动作组合。

(2) 评分表

艺术体操专项评分表

测试项目	纵劈叉	横劈叉	桥	握棍转肩	平衡	转体	跳步	动作组合
所占分值	5 分	5 分	5 分	5 分	5 分	5 分	5 分	5 分
满分	40 分							

①专项素质:满分为 20 分

测试内容	标准	分值
纵劈叉 包括左、右腿在前的纵劈叉，将两个得分相加除以 2 为纵劈叉最后得分 (5 分)	地上纵劈叉，上体正直，大腿全部着地。	5
	地上纵劈叉，上体正直，裆离地面 5 厘米以内。	4
	地上纵劈叉，上体正直，裆离地面 10 厘米以内。	3
	地上纵劈叉，上体正直，裆离地面 15 厘米以内。	2
	地上纵劈叉，上体正直，裆离地面 20 厘米以内。	1
横劈叉 (5 分)	地上横叉，两腿左右分开成一字，腿全部着地。	5
	地上横叉，两腿左右分开成一字，裆离地面 5 厘米以内。	4
	地上横叉，两腿左右分开成一字，裆离地面 10 厘米以内。	3
	地上横叉，两腿左右分开成一字，裆离地面 15 厘米以内。	2
	地上横叉，两腿左右分开成一字，裆离地面 20 厘米以内。	1
桥 (5 分)	手臂撑直，手指与脚跟间距 10 厘米以内。	5
	手臂撑直，手指与脚跟间距 20 厘米以内。	4
	手臂撑直，手指与脚跟间距 30 厘米以内。	3
	手臂撑直，手指与脚跟间距 40 厘米以内。	2
	手臂撑直，手指与脚跟间距 50 厘米以内。	1
双手握棍转肩 (5 分)	两臂伸直向后、向前各转肩 1 次，两手间距离 20 厘米以内。	5
	两臂伸直向后、向前各转肩 1 次，两手间距离 30 厘米以内。	4
	两臂伸直向后、向前各转肩 1 次，两手间距离 40 厘米以内。	3
	两臂伸直向后、向前各转肩 1 次，两手间距离 45 厘米以内。	2
	两臂伸直向后、向前各转肩 1 次，两手间距离 50 厘米以内。	1

②专项技术:满分为 20 分

测试内容	标准	分值
平衡 腿后举的燕式平衡， 两臂姿势任意 (5 分)	平衡 3 秒，后举腿 45°以上。	5
	平衡 3 秒，后举腿 30°以上。	4
	平衡 3 秒，后举腿 15°以上。	3
	平衡 3 秒，后举腿水平以上。	2
	平衡 3 秒，后举腿水平位。	1

转体 右（左）脚站立， 向左（右）转体 540°，两 臂姿势任意 (5 分)	提踵高，轴心保持不变，姿态好，转体度数准确。	5
	提踵不够高，姿态不够好，转体度数准确。	4
	提踵不高，姿态不好，转体度数基本准确。	3
	提踵不高，姿态不好，转体度数不够。	2
	提踵不高，姿态不好，转体跳动度数不够。	1
跳步 前向大跨跳 (5 分)	腾空高，姿态好，两腿开度达 135°以上。	5
	腾空高，姿态好，两腿开度达 100°以上。	4
	腾空不够高，姿态好，两腿开度达 90°以上。	3
	腾空不够高，姿态不好，两腿开度达 90°以上。	2
	腾空不够高，姿态不好，两腿开度达 90°以下。	1
自编徒手动作组合 包括转体、跳步、身体波 浪及各种舞蹈步 时间在 30 秒以上 (5 分)	动作类型较全，编排合理连贯，动作完成幅度大，姿态美，表现力较好。	5
	动作类型不够全，编排一般，动作完成姿态较好，表现力一般。	4
	编排一般，完成质量和表现力都一般。	3
	动作类型不全，编排较差，姿态差。	2
	编排很差，姿态很差。	1

10. 健美操

(1) 测试项目

①专项素质：纵劈叉（包括左或右腿在前）、横劈叉及双手握杆转肩。

②专项技术：A 组地面难度动作、B 组空中难度动作、C 组站立难度动作及自编动作组合。

(2) 评分表

健美操专项评分表

测试项目	纵劈叉	横劈叉	握杆 转肩	动力性 力量	跳步	转体	动作 组合
所占分值	5 分	5 分	5 分	5 分	5 分	5 分	10 分
满分	40 分						

①专项素质:满分为 15 分

测试内容	标准	分值
纵劈叉 包括左、右腿在前的纵劈叉， 将两个得分相加除以 2 为纵 劈叉最后得分 (5 分)	地上纵劈叉，上体正直，大腿全部着地。	5
	地上纵劈叉，上体正直，裆离地面 5 厘米以内。	4
	地上纵劈叉，上体正直，裆离地面 10 厘米以内。	3
	地上纵劈叉，上体正直，裆离地面 15 厘米以内。	2
	地上纵劈叉，上体正直，裆离地面 20 厘米以内。	1
横劈叉 (5 分)	地上横叉，两腿左右分开成一字，腿全部着地。	5
	地上横叉，两腿左右分开成一字，裆离地面 5 厘米以内。	4
	地上横叉，两腿左右分开成一字，裆离地面 10 厘米以内。	3
	地上横叉，两腿左右分开成一字，裆离地面 15 厘米以内。	2

	地上横叉，两腿左右分开成一字，裆离地面 20 厘米以内。	1
双手握杆转肩 (5 分)	两臂伸直向后、向前各转肩 1 次，两手间距离 20 厘米以内。	5
	两臂伸直向后、向前各转肩 1 次，两手间距离 30 厘米以内。	4
	两臂伸直向后、向前各转肩 1 次，两手间距离 40 厘米以内。	3
	两臂伸直向后、向前各转肩 1 次，两手间距离 45 厘米以内。	2
	两臂伸直向后、向前各转肩 1 次，两手间距离 50 厘米以内。	1

②专项技术：满分为 25 分

测试内容	标准	分值
A 组地面难度动作 文森俯卧撑 (5 分)	一腿搭在同侧肱三头肌上端，双腿伸直，完美完成 1 次俯卧撑。	5
	一腿搭在同侧肱三头肌上端，双腿伸直，很好的完成 1 次俯卧撑。	4
	一腿搭在同侧肱三头肌上端，双腿伸直，较好的完成 1 次俯卧撑。	3
	一腿搭在同侧肘关节上端，双腿伸直，很好的完成 1 次俯卧撑。	2
	一腿搭在同侧肘关节上端，双腿伸直，较好的完成 1 次俯卧撑。	1
B 组空中难度动作 纵劈腿跳 (5 分)	腾空高，姿态好，两腿开度达 135°以上。	5
	腾空高，姿态好，两腿开度达 100°以上。	4
	腾空不够高，姿态好，两腿开度达 90°以上。	3
	腾空不够高，姿态不好，两腿开度达 90°以上。	2
	腾空不够高，姿态不好，两腿开度达 90°以下。	1
C 组站立难度动作 右（左）脚站立，向左 （右）转体 360°，两臂 姿势任意 (5 分)	提踵高，轴心保持不变，姿态好，转体度数准确。	5
	提踵不够高，姿态不够好，转体度数准确。	4
	提踵不高，姿态不好，转体度数基本准确。	3
	提踵不高，姿态不好，转体度数不够。	2
	提踵不高，姿态不好，转体跳动度数不够。	1
自编动作组合 包括地面难度动作、空 中难度动作、站立难度 动作、过渡与连接及操 化动作，时间在 30-60 秒（10 分）	动作类型较全，编排合理连贯，动作完成幅度大，姿态美，表现力较好。	5
	动作类型不够全，编排一般，动作完成姿态较好，表现力一般。	4
	编排一般，完成质量和表现力都一般。	3
	动作类型不全，编排较差，姿态差。	2
	编排很差，姿态很差。	1
按最新周期竞技健美操评分规则评分		