附件5：

体育类基本项目、专项测试评分标准

**一、基本项目**

（一）100米跑

1.测试办法

分组进行测试。考生起跑犯规两次取消测试资格；每个考生只有一次测试机会。错过组次，不得再考。测试以手动计时记录成绩，操作员不得少于2人，如电子计时出现故障，每位考生的手动计时人员不得少于2人，成绩计量最小单位1/100秒（手动计时成绩+0.24秒=电子计时成绩）。成绩未达到评分表所定档次的，百分位就低不就高。如：男子100米实测成绩为13″55，其对应分值为11.3。考生或本组考生代表在成绩后面签名，如发现成绩有误，立即向主考提出，以便核查。

评分标准 100米电子计时评分表（成绩计算单位：秒）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男子成绩 | 分值 | 女子成绩 | 男子成绩 | 分值 | 女子成绩 | 男子成绩 | 分值 | 女子成绩 |
| 11″74 | 25.0 | 13″04 | 12″99 | 16.6 | 15″54 | 14″24 | 8.3 | 18″04 |
| 11″79 | 24.6 | 13″14 | 13″04 | 16.3 | 15″64 | 14″29 | 8.0 | 18″14 |
| 11″84 | 24.3 | 13″24 | 13″09 | 16.0 | 15″74 | 14″34 | 7.7 | 18″24 |
| 11″89 | 24.0 | 13″34 | 13″14 | 15.7 | 15″84 | 14″39 | 7.3 | 18″34 |
| 11″94 | 23.7 | 13″44 | 13″19 | 15.3 | 15″94 | 14″44 | 7.0 | 18″44 |
| 11″99 | 23.3 | 13″54 | 13″24 | 15.0 | 16″04 | 14″49 | 6.6 | 18″54 |
| 12″04 | 23.0 | 13″64 | 13″29 | 14.6 | 16″14 | 14″54 | 6.3 | 18″64 |
| 12″09 | 22.6 | 13″74 | 13″34 | 14.3 | 16″24 | 14″59 | 6.0 | 18″74 |
| 12″14 | 22.3 | 13″84 | 13″39 | 14.0 | 16″34 | 14″64 | 5.7 | 18″84 |
| 12″19 | 22.0 | 13″94 | 13″44 | 13.7 | 16″44 | 14″69 | 5.3 | 18″94 |
| 12″24 | 21.7 | 14″04 | 13″49 | 13.3 | 16″54 | 14″74 | 5.0 | 19″04 |
| 12″29 | 21.3 | 14″14 | 13″54 | 13.0 | 16″64 | 14″79 | 4.6 | 19″14 |
| 12″34 | 21.0 | 14″24 | 13″59 | 12.6 | 16″74 | 14″84 | 4.3 | 19″24 |
| 12″39 | 20.6 | 14″34 | 13″64 | 12.3 | 16″84 | 14″89 | 4.0 | 19″34 |
| 12″44 | 20.3 | 14″44 | 13″69 | 12.0 | 16″94 | 14″94 | 3.7 | 19″44 |
| 12″49 | 20.0 | 14″54 | 13″74 | 11.7 | 17″04 | 14″99 | 3.3 | 19″54 |
| 12″54 | 19.7 | 14″64 | 13″79 | 11.3 | 17″14 | 15″04 | 3.0 | 19″64 |
| 12″59 | 19.3 | 14″74 | 13″84 | 11.0 | 17″24 | 15″09 | 2.6 | 19″74 |
| 12″64 | 19.0 | 14″84 | 13″89 | 10.6 | 17″34 | 15″14 | 2.3 | 19″84 |
| 12″69 | 18.6 | 14″94 | 13″94 | 10.3 | 17″44 | 15″19 | 2.0 | 19″94 |
| 12″74 | 18.3 | 15″04 | 13″99 | 10.0 | 17″54 | 15″24 | 1.5 | 20″04 |
| 12″79 | 18.0 | 15″14 | 14″04 | 9.7 | 17″64 | 15″29 | 1.0 | 20″14 |
| 12″84 | 17.7 | 15″24 | 14″09 | 9.3 | 17″74 | 15″34 | 0.5 | 20″24 |
| 12″89 | 17.3 | 15″34 | 14″14 | 9.0 | 17″84 |  |  |  |
| 12″94 | 17.0 | 15″44 | 14″19 | 8.6 | 17″94 |  |  |  |

（二）800米

1.测试办法

采用不分道的方法进行测试，每组考生不超过16人；每个考生只有一次测试机会。犯规，不得再考。测试以电子计时记录成绩，操作员不得少于2人，如电子计时出现故障，每组计时人员不得少于3人（手动计时成绩=电子计时成绩）；成绩未达到评分表所定档次的，百分位就低不就高。如：男子800米实测成绩为2′42″27，其对应分值为10.8。考生或本组考生代表在成绩后面签名，如发现成绩有误，立即向主考提出，以便核查。

2.评分标准 800米电子计时评分表（成绩计算单位：秒）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男子成绩 | 分值 | 女子成绩 | 男子成绩 | 分值 | 女子成绩 | 男子成绩 | 分值 | 女子成绩 |
| 2′03″00 | 25.0 | 2′25″00 | 2′26″79 | 16.5 | 2′57″28 | 2′50″73 | 8.0 | 3′29″78 |
| 2′03″70 | 24.8 | 2′25″95 | 2′27″49 | 16.3 | 2′58″23 | 2′51″44 | 7.8 | 3′30″74 |
| 2′04″39 | 24.5 | 2′26″89 | 2′28″19 | 16.0 | 2′59″19 | 2′52″15 | 7.5 | 3′31″70 |
| 2′05″09 | 24.3 | 2′27″84 | 2′28″89 | 15.8 | 3′00″14 | 2′52″85 | 7.3 | 3′32″66 |
| 2′05″79 | 24.0 | 2′28″79 | 2′29″59 | 15.5 | 3′01″09 | 2′53″56 | 7.0 | 3′33″62 |
| 2′06″49 | 23.8 | 2′29″73 | 2′30″30 | 15.3 | 3′02″05 | 2′54″27 | 6.8 | 3′34″58 |
| 2′07″19 | 23.5 | 2′30″68 | 2′31″00 | 15.0 | 3′03″00 | 2′54″98 | 6.5 | 3′35″54 |
| 2′07″88 | 23.3 | 2′31″63 | 2′31″70 | 14.8 | 3′03″95 | 2′55″68 | 6.3 | 3′36″50 |
| 2′08″58 | 23.0 | 2′32″58 | 2′32″41 | 14.5 | 3′04″91 | 2′56″39 | 6.0 | 3′37″46 |
| 2′09″28 | 22.8 | 2′33″52 | 2′33″11 | 14.3 | 3′05″86 | 2′57″10 | 5.8 | 3′38″42 |
| 2′09″98 | 22.5 | 2′34″47 | 2′33″81 | 14.0 | 3′06″82 | 2′57″81 | 5.5 | 3′39″38 |
| 2′10″68 | 22.3 | 2′35″42 | 2′34″52 | 13.8 | 3′07″77 | 2′58″52 | 5.3 | 3′40″34 |
| 2′11″38 | 22.0 | 2′36″37 | 2′35″22 | 13.5 | 3′08″73 | 2′59″22 | 5.0 | 3′41″30 |
| 2′12″08 | 21.8 | 2′37″32 | 2′35″92 | 13.3 | 3′09″68 | 2′59″93 | 4.8 | 3′42″27 |
| 2′12″77 | 21.5 | 2′38″27 | 2′36″63 | 13.0 | 3′10″64 | 3′00″64 | 4.5 | 3′43″23 |
| 2′13″47 | 21.3 | 2′39″21 | 2′37″33 | 12.8 | 3′11″59 | 3′01″35 | 4.3 | 3′44″19 |
| 2′14″17 | 21.0 | 2′40″16 | 2′38″04 | 12.5 | 3′12″55 | 3′02″06 | 4.0 | 3′45″15 |
| 2′14″87 | 20.8 | 2′41″11 | 2′38″74 | 12.3 | 3′13″50 | 3′02″77 | 3.8 | 3′46″11 |
| 2′15″57 | 20.5 | 2′42″06 | 2′39″44 | 12.0 | 3′14″46 | 3′03″48 | 3.5 | 3′47″08 |
| 2′16″27 | 20.3 | 2′43″01 | 2′40″15 | 11.8 | 3′15″42 | 3′04″19 | 3.3 | 3′48″04 |
| 2′16″97 | 20.0 | 2′43″96 | 2′40″85 | 11.5 | 3′16″37 | 3′04″90 | 3.0 | 3′49″00 |
| 2′17″67 | 19.8 | 2′44″91 | 2′41″56 | 11.3 | 3′17″33 | 3′05″61 | 2.8 | 3′49″96 |
| 2′18″37 | 19.5 | 2′45″86 | 2′42″26 | 11.0 | 3′18″29 | 3′06″32 | 2.5 | 3′50″93 |
| 2′19″07 | 19.3 | 2′46″81 | 2′42″97 | 10.8 | 3′19″24 | 3′07″02 | 2.3 | 3′51″89 |
| 2′19″77 | 19.0 | 2′47″76 | 2′43″67 | 10.5 | 3′20″20 | 3′07″73 | 2.0 | 3′52″85 |
| 2′20″47 | 18.8 | 2′48″71 | 2′44″38 | 10.3 | 3′21″16 | 3′08″45 | 1.8 | 3′53″82 |
| 2′21″17 | 18.5 | 2′49″67 | 2′45″08 | 10.0 | 3′22″11 | 3′09″16 | 1.5 | 3′54″78 |
| 2′21″88 | 18.3 | 2′50″62 | 2′45″79 | 9.8 | 3′23″07 | 3′09″87 | 1.3 | 3′55″75 |
| 2′22″58 | 18.0 | 2′51″57 | 2′46″50 | 9.5 | 3′24″03 | 3′10″58 | 1.0 | 3′56″71 |
| 2′23″28 | 17.8 | 2′52″52 | 2′47″20 | 9.3 | 3′24″99 | 3′11″29 | 0.8 | 3′57″68 |
| 2′23″98 | 17.5 | 2′53″47 | 2′47″91 | 9.0 | 3′25″95 | 3′12″00 | 0.5 | 3′58″64 |
| 2′24″68 | 17.3 | 2′54″42 | 2′48″61 | 8.8 | 3′26″90 | 3′12″71 | 0.3 | 3′59″60 |
| 2′25″38 | 17.0 | 2′55″38 | 2′49″32 | 8.5 | 3′27″86 |  |  |  |
| 2′26″08 | 16.8 | 2′56″33 | 2′50″03 | 8.3 | 3′28″82 |  |  |  |

（三）立定跳远

1.测试办法

考生按轮次每人试跳三次，每次均应丈量有效成绩。丈量成绩时，应以考生身体任何部位着地最近点至起跳线或起跳线延长线的垂直距离。丈量的最小单位为1厘米，以3次试跳中的最佳成绩为测试成绩。考生或本组考生代表在成绩后面签名，如发现成绩有误，立即向主考提出，以便核查。

2.评分标准立定跳远评分表（成绩计算单位：米）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男子成绩 | 分值 | 女子成绩 | 男子成绩 | 分值 | 女子成绩 | 男子成绩 | 分值 | 女子成绩 |
| 2.86 | 25.0 | 2.40 | 2.52 | 16.7 | 2.06 | 2.18 | 8.5 | 1.72 |
| 2.85 | 24.8 | 2.39 | 2.51 | 16.5 | 2.05 | 2.17 | 8.2 | 1.71 |
| 2.84 | 24.5 | 2.38 | 2.50 | 16.2 | 2.04 | 2.16 | 8.0 | 1.70 |
| 2.83 | 24.3 | 2.37 | 2.49 | 16.0 | 2.03 | 2.15 | 7.7 | 1.69 |
| 2.82 | 24.0 | 2.36 | 2.48 | 15.7 | 2.02 | 2.14 | 7.5 | 1.68 |
| 2.81 | 23.8 | 2.35 | 2.47 | 15.5 | 2.01 | 2.13 | 7.2 | 1.67 |
| 2.80 | 23.5 | 2.34 | 2.46 | 15.3 | 2.00 | 2.12 | 7.0 | 1.66 |
| 2.79 | 23.3 | 2.33 | 2.45 | 15.0 | 1.99 | 2.11 | 6.8 | 1.65 |
| 2.78 | 23.1 | 2.32 | 2.44 | 14.8 | 1.98 | 2.10 | 6.5 | 1.64 |
| 2.77 | 22.8 | 2.31 | 2.43 | 14.5 | 1.97 | 2.09 | 6.3 | 1.63 |
| 2.76 | 22.6 | 2.30 | 2.42 | 14.3 | 1.96 | 2.08 | 6.0 | 1.62 |
| 2.75 | 22.3 | 2.29 | 2.41 | 14.0 | 1.95 | 2.07 | 5.8 | 1.61 |
| 2.74 | 22.1 | 2.28 | 2.40 | 13.8 | 1.94 | 2.06 | 5.6 | 1.60 |
| 2.73 | 21.8 | 2.27 | 2.39 | 13.6 | 1.93 | 2.05 | 5.3 | 1.59 |
| 2.72 | 21.6 | 2.26 | 2.38 | 13.3 | 1.92 | 2.04 | 5.1 | 1.58 |
| 2.71 | 21.3 | 2.25 | 2.37 | 13.1 | 1.91 | 2.03 | 4.8 | 1.57 |
| 2.70 | 21.1 | 2.24 | 2.36 | 12.8 | 1.90 | 2.02 | 4.6 | 1.56 |
| 2.69 | 20.9 | 2.23 | 2.35 | 12.6 | 1.89 | 2.01 | 4.3 | 1.55 |
| 2.68 | 20.6 | 2.22 | 2.34 | 12.3 | 1.88 | 2.00 | 4.1 | 1.54 |
| 2.67 | 20.4 | 2.21 | 2.33 | 12.1 | 1.87 | 1.99 | 3.9 | 1.53 |
| 2.66 | 20.1 | 2.20 | 2.32 | 11.9 | 1.86 | 1.98 | 3.6 | 1.52 |
| 2.65 | 19.9 | 2.19 | 2.31 | 11.6 | 1.85 | 1.97 | 3.4 | 1.51 |
| 2.64 | 19.6 | 2.18 | 2.30 | 11.4 | 1.84 | 1.96 | 3.1 | 1.50 |
| 2.63 | 19.4 | 2.17 | 2.29 | 11.1 | 1.83 | 1.95 | 2.9 | 1.49 |
| 2.62 | 19.1 | 2.16 | 2.28 | 10.9 | 1.82 | 1.94 | 2.7 | 1.48 |
| 2.61 | 18.9 | 2.15 | 2.27 | 10.6 | 1.81 | 1.93 | 2.4 | 1.47 |
| 2.60 | 18.7 | 2.14 | 2.26 | 10.4 | 1.80 | 1.92 | 2.2 | 1.46 |
| 2.59 | 18.4 | 2.13 | 2.25 | 10.2 | 1.79 | 1.91 | 1.9 | 1.45 |
| 2.58 | 18.2 | 2.12 | 2.24 | 9.9 | 1.78 | 1.90 | 1.7 | 1.44 |
| 2.57 | 17.9 | 2.11 | 2.23 | 9.7 | 1.77 | 1.89 | 1.5 | 1.43 |
| 2.56 | 17.7 | 2.10 | 2.22 | 9.4 | 1.76 | 1.88 | 1.2 | 1.42 |
| 2.55 | 17.4 | 2.09 | 2.21 | 9.2 | 1.75 | 1.87 | 1.0 | 1.41 |
| 2.54 | 17.2 | 2.08 | 2.20 | 8.9 | 1.74 | 1.86 | 0.7 | 1.40 |
| 2.53 | 17.0 | 2.07 | 2.19 | 8.7 | 1.73 | 1.85 | 0.3 | 1.39 |

（四）原地推铅球

1.测试办法

考生按轮次每人试掷3次，不允许滑步。丈量成绩时，丈量尺需通过投掷圈圆心，丈量投掷圈或抵趾板内沿至球落地点后沿之间的距离。丈量最小单位为1厘米，以3次试掷中的最佳成绩为测试成绩。成绩未达到评分表所定档次的，厘米位全部舍去。如：男子原地推铅球实测成绩为7.47，其对应分值为11.1。考生或本组考生代表在成绩后面签名，如发现成绩有误，立即向主考提出，以便核查。

2.评分标准原地推铅球评分表 (成绩计算单位：米)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男子成绩 | 分值 | 女子成绩 | 男子成绩 | 分值 | 女子成绩 | 男子成绩 | 分值 | 女子成绩 |
| 12.0 | 25.0 | 9.6 | 9.2 | 16.6 | 6.8 | 6.4 | 8.1 | 4.0 |
| 11.9 | 24.7 | 9.5 | 9.1 | 16.3 | 6.7 | 6.3 | 7.8 | 3.9 |
| 11.8 | 24.4 | 9.4 | 9.0 | 16.0 | 6.6 | 6.2 | 7.5 | 3.8 |
| 11.7 | 24.1 | 9.3 | 8.9 | 15.7 | 6.5 | 6.1 | 7.2 | 3.7 |
| 11.6 | 23.8 | 9.2 | 8.8 | 15.4 | 6.4 | 6.0 | 6.9 | 3.6 |
| 11.5 | 23.5 | 9.1 | 8.7 | 15.1 | 6.3 | 5.9 | 6.6 | 3.5 |
| 11.4 | 23.2 | 9.0 | 8.6 | 14.8 | 6.2 | 5.8 | 6.3 | 3.4 |
| 11.3 | 22.9 | 8.9 | 8.5 | 14.5 | 6.1 | 5.7 | 6.0 | 3.3 |
| 11.2 | 22.6 | 8.8 | 8.4 | 14.2 | 6.0 | 5.6 | 5.7 | 3.2 |
| 11.1 | 22.3 | 8.7 | 8.3 | 13.9 | 5.9 | 5.5 | 5.4 | 3.1 |
| 11.0 | 22.0 | 8.6 | 8.2 | 13.6 | 5.8 | 5.4 | 5.1 | 3.0 |
| 10.9 | 21.7 | 8.5 | 8.1 | 13.3 | 5.7 | 5.3 | 4.8 | 2.9 |
| 10.8 | 21.4 | 8.4 | 8.0 | 13.0 | 5.6 | 5.2 | 4.5 | 2.8 |
| 10.7 | 21.1 | 8.3 | 7.9 | 12.7 | 5.5 | 5.1 | 4.2 | 2.7 |
| 10.6 | 20.8 | 8.2 | 7.8 | 12.3 | 5.4 | 5.0 | 3.9 | 2.6 |
| 10.5 | 20.5 | 8.1 | 7.7 | 12.0 | 5.3 | 4.9 | 3.6 | 2.5 |
| 10.4 | 20.2 | 8.0 | 7.6 | 11.7 | 5.2 | 4.8 | 3.3 | 2.4 |
| 10.3 | 19.9 | 7.9 | 7.5 | 11.4 | 5.1 | 4.7 | 3.0 | 2.3 |
| 10.2 | 19.6 | 7.8 | 7.4 | 11.1 | 5.0 | 4.6 | 2.7 | 2.2 |
| 10.1 | 19.3 | 7.7 | 7.3 | 10.8 | 4.9 | 4.5 | 2.4 | 2.1 |
| 10.0 | 19.0 | 7.6 | 7.2 | 10.5 | 4.8 | 4.4 | 2.1 | 2.0 |
| 9.9 | 18.7 | 7.5 | 7.1 | 10.2 | 4.7 | 4.3 | 1.8 | 1.9 |
| 9.8 | 18.4 | 7.4 | 7.0 | 9.9 | 4.6 | 4.2 | 1.5 | 1.8 |
| 9.7 | 18.1 | 7.3 | 6.9 | 9.6 | 4.5 | 4.1 | 1.2 | 1.7 |
| 9.6 | 17.8 | 7.2 | 6.8 | 9.3 | 4.4 | 4.0 | 0.9 | 1.6 |
| 9.5 | 17.5 | 7.1 | 6.7 | 9.0 | 4.3 | 3.9 | 0.6 | 1.5 |
| 9.4 | 17.2 | 7.0 | 6.6 | 8.7 | 4.2 | 3.8 | 0.3 | 1.4 |
| 9.3 | 16.9 | 6.9 | 6.5 | 8.4 | 4.1 |  |  |  |

1. **专项测试**

（一）篮球专项（40分）

1.测验项目：助跑摸高（10分）

（1）测验方法

助跑单脚跳起摸高，以摸高的最高高度计分，每人做两次，计其中一次最佳成绩。

（2）评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 男子成绩 | 得分 | 女子成绩 |
| 3.15 | 10 | 2.85 |
| 3.14 | 9.5 | 2.80 |
| 3.13 | 9.0 | 2.75 |
| 3.11 | 8.5 | 2.70 |
| 3.08 | 8.0 | 2.60 |
| 3.05 | 7.5 | 2.55 |
| 3.00 | 7.0 | 2.53 |
| 2.95 | 6.5 | 2.49 |
| 2.93 | 6.0 | 2.46 |
| 2.90 | 5.5 | 2.43 |
| 2.88 | 5.0 | 2.40 |
| 2.85 | 4.5 | 2.36 |
| 2.83 | 4.0 | 2.33 |
| 2.80 | 3.0 | 2.30 |

2.往返运球投篮（V字型）10分

（1）测验方法

由球场右侧边线中点开始，面向[篮球](http://www.so.com/s?q=%E7%AF%AE%E7%90%83&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)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，还以左手运球回到原起点；同样再重复上述运球投篮一次，再回到原起点时停表。

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。

（2）评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 男子成绩 | 得分 | 女子成绩 |
| 30秒 | 10 | 35秒 |
| 30秒5 | 9.5 | 36秒 |
| 31秒 | 9.0 | 37秒 |
| 31秒5 | 8.5 | 37秒5 |
| 32秒 | 8.0 | 38秒 |
| 32秒5 | 7 | 38秒5 |
| 33秒 | 6 | 39秒 |
| 33秒5 | 5 | 39秒5 |
| 34秒以上 | 3 | 40秒以上 |

3.投篮10分

（1）测验方法

以篮圈投影下圆心，以该点至[罚球线](http://www.so.com/s?q=%E7%BD%9A%E7%90%83%E7%BA%BF&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)的距离为半径，划一圆弧。开始时[考生](http://www.so.com/s?q=%E8%80%83%E7%94%9F&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)在弧线外作跳投，并开始计时；投篮后自己[抢篮板球](http://www.so.com/s?q=%E6%8A%A2%E7%AF%AE%E6%9D%BF%E7%90%83&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)，再运至弧线外再跳投，连续投一分钟（女生投篮可作定位投，也可作跳投。）

要求；必须向上起跳投篮，否则不算跳起投篮；投篮时不得踏线或过线，不得带球跑，违者投中无效。对女生做跳投者，技评分可提高一个分数段。

（2）评分标准；

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 成绩（男） | 得分 | 成绩（女） |
| 8 | 10 | 7 |
| 7 | 8.5 | 6 |
| 6 | 7.0 | 5 |
| 5 | 7.5 |  |
| 4 | 7.0 | 4 |
| 3 | 6.5 | 3 |
| 2 | 6 | 2 |
| 1 | 5 | 1 |

4. 8分钟全场（或半场）比赛（10分）

（1）测验方法

根据考生人数或当地具体情况，进行全场或半场的编队比赛，采用[半场人盯人防守](http://www.so.com/s?q=%E5%8D%8A%E5%9C%BA%E4%BA%BA%E7%9B%AF%E4%BA%BA%E9%98%B2%E5%AE%88&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)，测验其技术和[战术](http://www.so.com/s?q=%E6%88%98%E6%9C%AF&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)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；

①个人攻击能力；观察进攻技术运用的合理性和熟练程度。重点看投篮、突破和传接球。

②防守能力；观察个人防守和协同防守和防守能力

③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能力。

满分10分、各级分值详见评分表

（2）评分标准

优秀：较好地做到以上三项

良好：较好地做到前两项。

及格：三项中有一项稍好者。

不及格：三项皆差者（参加市级以上比赛并获得前三名、有获奖证书可以给满分）

篮球专项各项考核表得分总表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 | 助跑摸高 | | V字往返运球上篮 | | 1分钟投篮 | | 实战 | 总分 | 备注 |
| 成绩 | 得分 | 成绩 | 得分 | 成绩 | 得分 | 得分 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**（二）速滑专项（40分）**

测试项目：100米塑胶跑滑跑计时（轮子规格直径110毫米）。

**男生100米测试总分40分**（技评20分、计时20分）：30秒内20分，32秒19.5分，34秒19分，3 6秒18.5分，38分18分，40秒17.5分，42秒17分，依次类推。

**女生100米测试总分40分（**技评20分、计时20分）：36秒内20分。38秒19.5分，40秒19分，42秒18.5分，44秒18分，46秒17.5分。48秒17分，依次类推。

**（三）武术专项（40分，二选一）**

1.武术套路（40分）

（1）正踢腿（20分）

考试方法：考生身体正直，挺胸、收腹、立腰。要求踢腿时，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。左右腿交替踢腿各完成 3 腿踢腿。

（2）实战能力（20分）：拳术（10分）、器械（10分）。

考试方法：考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术、器械进行测试，各占10分。

考试要求：考生在进行考试时，应着武术比赛服装、武术鞋或运动鞋。考生身上任何部位不准佩戴配饰，女生头上只允许扎黑色头绳。

要求按照规定的时间在 8×14 米的武术场地上完成套路。

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、华拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳、戳脚。

规定器械包括:

(1)单器械：刀、枪、棍、剑、朴(大)刀、匕首、鞭杆、杖、 棒、拐、铲、叉、南刀、南棍及其他传统单器械。

(2)双器械：双刀、双剑(含长穗双剑)、双鞭(含刀加鞭)双钩及其他双器械。

(3)软器械：九节鞭、三节棍、流星锤、绳镖及其他软器械。

完成套路时间：太极拳及太极器械为 1分30 秒 ~2 分钟；其它拳术及器械不少于1分钟。

评分标准：考评员参照实战能力评分细则独立对考生的动

作质量和演练水平进行综合评定。

2.武术散打（40分）：拳腿跌组合（20分）、左、右鞭腿

踢沙包（20分）。

1. 拳腿跌组合（20分）

考试方法：考生在 30 秒规定时间内，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 1 次以上。

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。

评分标准：考评员参照拳腿跌组合评分细则，独立对考生的动作规格、 劲力协调、攻防意识等方面进行综合评定。

（2）左、右鞭腿踢沙包（20分）

考试方法：考生在 20 秒规定时间内，用鞭腿技术快速踢打沙包（使用 40×140 厘米的散打专用沙包），要求左、右交替进行，两脚不可同时离地，踢腿高度在 距离地面 100 厘米以上，按照标准的技术动作踢打。每人测试 1 次，考评员对考生在规定时间内鞭腿踢打沙包的次数和动作质量进行计数和技评，计数和技评同时进行。

计数部分：考评员对考生在规定时间内踢打的次数进行计数，凡出现高度不符 合要求时，不计次数。

**（四）射箭（40分）**

1.室外30米反曲弓测试（20分）：每人10支箭，射中100环，得20分。每减少1环，则减1分，以此类推。

2.专项测试（20分）

男子：30米射箭

女子：30米射箭

每人10支箭，射中100环，得20分。每减少1环，则减1分，以此类推。器材自备。