

体育专业考试项目、办法与评分标准

六、身体素质考试项目、办法与评分标准

一、速度素质

(一)项目

100 米跑

按国家田径竞赛规则全能部分 100 米跑规定进行考试,采用电子仪器计时(备用一套人工计时程序,若仪器出现故障则采用人工计时成绩),每组 10 人,起跑必须采用蹲踞式和使用起跑器。

(二)评分表(表 1~表 2)

表 1 男子 100 米

分 值	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩
15	11 秒 3	9.8	12 秒 6	4.63	13 秒 9
14.6	11 秒 4	9.4	12 秒 7	4.23	14 秒
14.2	11 秒 5	9	12 秒 8	3.83	14 秒 1
13.8	11 秒 6	8.6	12 秒 9	3.44	14 秒 2
13.4	11 秒 7	8.2	13 秒	3.04	14 秒 3
13	11 秒 8	7.81	13 秒 1	2.65	14 秒 4
12.59	11 秒 9	7.41	13 秒 2	2.25	14 秒 5
12.19	12 秒	7.01	13 秒 3	1.86	14 秒 6
11.79	12 秒 1	6.61	13 秒 4	1.46	14 秒 7
11.39	12 秒 2	6.21	13 秒 5	1.07	14 秒 8
11.00	12 秒 3	5.82	13 秒 6	0.67	14 秒 9
10.6	12 秒 4	5.42	13 秒 7	0.28	15 秒
10.2	12 秒 5	5.02	13 秒 8	-	-

表2 女子100米

分 值	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩
15	12 秒 8	9.93	15 秒 5	4.9	18 秒 2
14.81	12 秒 9	9.75	15 秒 6	4.72	18 秒 3
14.62	13 秒	9.56	15 秒 7	4.53	18 秒 4
14.44	13 秒 1	9.37	15 秒 8	4.35	18 秒 5
14.25	13 秒 2	9.19	15 秒 9	4.16	18 秒 6
14.06	13 秒 3	9	16 秒	3.98	18 秒 7
13.87	13 秒 4	8.81	16 秒 1	3.79	18 秒 8
13.68	13 秒 5	8.63	16 秒 2	3.61	18 秒 9
13.5	13 秒 6	8.44	16 秒 3	3.42	19 秒
13.31	13 秒 7	8.25	16 秒 4	3.23	19 秒 1
13.12	13 秒 8	8.07	16 秒 5	3.05	19 秒 2
12.93	13 秒 9	7.88	16 秒 6	2.86	19 秒 3
12.74	14 秒	7.69	16 秒 7	2.68	19 秒 4
12.56	14 秒 1	7.51	16 秒 8	2.49	19 秒 5
12.37	14 秒 2	7.32	16 秒 9	2.31	19 秒 6
12.18	14 秒 3	7.14	17 秒	2.12	19 秒 7
11.99	14 秒 4	6.95	17 秒 1	1.94	19 秒 8
11.81	14 秒 5	6.76	17 秒 2	1.75	19 秒 9
11.62	14 秒 6	6.58	17 秒 3	1.57	20 秒
11.43	14 秒 7	6.39	17 秒 4	1.38	20 秒 1
11.24	14 秒 8	6.2	17 秒 5	1.2	20 秒 2
11.06	14 秒 9	6.02	17 秒 6	1.02	20 秒 3
10.87	15 秒	5.83	17 秒 7	0.83	20 秒 4
10.68	15 秒 1	5.65	17 秒 8	0.65	20 秒 5
10.5	15 秒 2	5.46	17 秒 9	0.46	20 秒 6
10.31	15 秒 3	5.28	18 秒	0.28	20 秒 7
10.12	15 秒 4	5.09	18 秒 1	0.09	20 秒 8

二、下肢力量素质

(一)项目

立定跳远

场地设备:采用电子仪器测量,在专业测试垫上进行,考生应在规定的标志线后起跳。

动作规格:双脚站在起跳线后起跳,身体任何部位不得触线,原地双脚起跳,动作完成后向前走出测验场地。测验时应穿常规运动鞋进行测试。

测验方法:考生徒手试跳三次,每次电子仪器自动记录成绩,以三次试跳中最佳成绩为最终成绩。

(二)评分表(表3~表4)

表3 男子立定跳远

成绩计算单位:米

分 值	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩
15	2.86	9.88	2.51	4.74	2.16
14.85	2.85	9.73	2.5	4.63	2.15
14.71	2.84	9.58	2.49	4.49	2.14
14.56	2.83	9.44	2.48	4.34	2.13
14.41	2.82	9.29	2.47	4.2	2.12
14.27	2.81	9.15	2.46	4.05	2.11
14.12	2.8	9	2.45	3.91	2.1
13.97	2.79	8.85	2.44	3.76	2.09
13.83	2.78	8.71	2.43	3.62	2.08
13.68	2.77	8.56	2.42	3.47	2.07
13.53	2.76	8.42	2.41	3.33	2.06
13.39	2.75	8.27	2.4	3.18	2.05
13.24	2.74	8.13	2.39	3.04	2.04
13.09	2.73	7.98	2.38	2.89	2.03
12.95	2.72	7.83	2.37	2.75	2.02
12.8	2.71	7.69	2.36	2.6	2.01
12.65	2.7	7.54	2.35	2.46	2
12.51	2.69	7.4	2.34	2.31	1.99
12.36	2.68	7.25	2.33	2.17	1.98
12.21	2.67	7.11	2.32	2.02	1.97
12.07	2.66	6.96	2.31	1.88	1.96
11.92	2.65	6.81	2.3	1.74	1.95
11.78	2.64	6.67	2.29	1.59	1.94
11.63	2.63	6.52	2.28	1.45	1.93
11.48	2.62	6.38	2.27	1.3	1.92
11.34	2.61	6.23	2.26	1.16	1.91
11.19	2.6	6.09	2.25	1.01	1.9
11.04	2.59	5.94	2.24	0.87	1.89
10.9	2.58	5.8	2.23	0.72	1.88
10.75	2.57	5.65	2.22	0.58	1.87
10.61	2.56	5.51	2.21	0.43	1.86
10.46	2.55	5.36	2.2	0.29	1.85
10.31	2.54	5.22	2.19	0.14	1.84
10.17	2.53	5.07	2.18	0	1.83
10.02	2.52	4.92	2.17	-	-

表4 女子立定跳远

成绩计算单位:米

分 值	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩
15	2.4	9.58	2.04	4.51	1.68
14.84	2.39	9.43	2.03	4.38	1.67
14.69	2.38	9.29	2.02	4.24	1.66
14.53	2.37	9.14	2.01	4.11	1.65
14.38	2.36	9	2	3.97	1.64
14.22	2.35	8.86	1.99	3.83	1.63
14.07	2.34	8.71	1.98	3.7	1.62
13.91	2.33	8.57	1.97	3.56	1.61
13.76	2.32	8.43	1.96	3.43	1.60
13.61	2.31	8.28	1.95	3.3	1.59
13.45	2.3	8.14	1.94	3.16	1.58
13.3	2.29	8	1.93	3.03	1.57
13.15	2.28	7.85	1.92	2.89	1.56
13	2.27	7.71	1.91	2.76	1.55
12.84	2.26	7.57	1.9	2.63	1.54
12.69	2.25	7.43	1.89	2.49	1.53
12.54	2.24	7.29	1.88	2.36	1.52
12.39	2.23	7.15	1.87	2.23	1.51
12.24	2.22	7.01	1.86	2.09	1.5
12.09	2.21	6.87	1.85	1.96	1.49
11.94	2.2	6.73	1.84	1.83	1.48
11.79	2.19	6.59	1.83	1.7	1.47
11.64	2.18	6.45	1.82	1.57	1.46
11.49	2.17	6.31	1.81	1.43	1.45
11.34	2.16	6.17	1.8	1.3	1.44
11.19	2.15	6.03	1.79	1.17	1.43
11.05	2.14	5.89	1.78	1.04	1.42
10.9	2.13	5.75	1.77	0.91	1.41
10.75	2.12	5.61	1.76	0.78	1.4
10.6	2.11	5.47	1.75	0.65	1.39
10.46	2.1	5.34	1.74	0.52	1.38
10.31	2.09	5.2	1.73	0.39	1.37
10.16	2.08	5.06	1.72	0.26	1.36
10.02	2.07	4.92	1.71	0.13	1.35
9.87	2.06	4.79	1.7	0	1.34
9.72	2.05	4.65	1.69		

三、耐力素质

(一)项目

800 米跑

按国家田径竞赛规则全能部分 800 米跑规定进行考试,采用电子仪器计时(备用一套人工计时程序,若仪器出现故障则采用人工计时成绩)。考试采用不分道跑的方法进行,每组人数 12 人。采用站立式起跑,不得穿钉鞋参加考试。

(二)评分表(表 5 ~ 表 6)

表 5 男子 800 米

分 值	成 绩	分 值	成 绩	分 值	成 绩
15	123 秒	9.9	146 秒 79	4.8	170 秒 73
14.85	123 秒 7	9.75	147 秒 49	4.65	171 秒 44
14.7	124 秒 39	9.6	148 秒 19	4.5	172 秒 15
14.55	125 秒 09	9.45	148 秒 89	4.35	172 秒 85
14.4	125 秒 79	9.3	149 秒 59	4.2	173 秒 56
14.25	126 秒 49	9.15	150 秒 3	4.05	174 秒 27
14.1	127 秒 18	9	151 秒	3.9	174 秒 98
13.95	127 秒 88	8.85	151 秒 7	3.75	175 秒 68
13.8	128 秒 58	8.7	152 秒 41	3.6	176 秒 39
13.65	129 秒 28	8.55	153 秒 11	3.45	177 秒 1
13.5	129 秒 98	8.4	153 秒 81	3.3	177 秒 81
13.35	130 秒 68	8.25	154 秒 52	3.15	178 秒 52
13.2	131 秒 38	8.1	155 秒 22	3	179 秒 22
13.05	132 秒 08	7.95	155 秒 92	2.85	179 秒 93
12.9	132 秒 77	7.8	156 秒 63	2.7	180 秒 64
12.75	133 秒 47	7.65	157 秒 33	2.55	181 秒 35
12.6	134 秒 17	7.5	158 秒 04	2.4	182 秒 06
12.45	134 秒 87	7.35	158 秒 74	2.25	182 秒 77
12.3	135 秒 57	7.2	159 秒 44	2.1	183 秒 48
12.15	136 秒 27	7.05	160 秒 15	1.95	184 秒 19
12	136 秒 97	6.9	160 秒 85	1.8	184 秒 9
11.85	137 秒 67	6.75	161 秒 56	1.65	185 秒 61
11.7	138 秒 37	6.6	162 秒 26	1.5	186 秒 32
11.55	139 秒 07	6.45	162 秒 97	1.35	187 秒 02
11.4	139 秒 77	6.3	163 秒 67	1.2	187 秒 73
11.25	140 秒 47	6.15	164 秒 38	1.05	188 秒 45
11.1	141 秒 17	6	165 秒 08	0.9	189 秒 16
10.95	141 秒 88	5.85	165 秒 79	0.75	189 秒 87
10.8	142 秒 58	5.7	166 秒 5	0.6	190 秒 58
10.65	143 秒 28	5.55	167 秒 2	0.45	191 秒 29
10.5	143 秒 98	5.4	167 秒 91	0.3	192 秒
10.35	144 秒 68	5.25	168 秒 61	0.15	192 秒 71
10.2	145 秒 38	5.1	169 秒 32	0	193 秒 42
10.05	146 秒 08	4.95	170 秒 03		

表6 女子800米

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15	145秒	9.9	177秒28	4.8	209秒78
14.85	145秒95	9.75	178秒23	4.65	210秒74
14.7	146秒89	9.6	179秒19	4.5	211秒7
14.55	147秒84	9.45	180秒14	4.35	212秒66
14.4	148秒79	9.3	181秒09	4.2	213秒62
14.25	149秒73	9.15	182秒05	4.05	214秒58
14.1	150秒68	9	183秒	3.9	215秒54
13.95	151秒63	8.85	183秒95	3.75	216秒5
13.8	152秒58	8.7	184秒91	3.6	217秒46
13.65	153秒52	8.55	185秒86	3.45	218秒42
13.5	154秒47	8.4	186秒82	3.3	219秒38
13.35	155秒42	8.25	187秒77	3.15	220秒34
13.2	156秒37	8.1	188秒73	3	221秒3
13.05	157秒32	7.95	189秒68	2.85	222秒27
12.9	158秒27	7.8	190秒64	2.7	223秒23
12.75	159秒21	7.65	191秒59	2.55	224秒19
12.6	160秒16	7.5	192秒55	2.4	225秒15
12.45	161秒11	7.35	193秒5	2.25	226秒11
12.3	162秒06	7.2	194秒46	2.1	227秒08
12.15	163秒01	7.05	195秒42	1.95	228秒04
12	163秒96	6.9	196秒37	1.8	229秒
11.85	164秒91	6.75	197秒33	1.65	229秒96
11.7	165秒86	6.6	198秒29	1.5	230秒93
11.55	166秒81	6.45	199秒24	1.35	231秒89
11.4	167秒76	6.3	200秒2	1.2	232秒85
11.25	168秒71	6.15	201秒16	1.05	233秒82
11.1	169秒67	6	202秒11	0.9	234秒78
10.95	170秒62	5.85	203秒07	0.75	235秒75
10.8	171秒57	5.7	204秒03	0.6	236秒71
10.65	172秒52	5.55	204秒99	0.45	237秒68
10.5	173秒47	5.4	205秒95	0.3	238秒64
10.35	174秒42	5.25	206秒9	0.15	239秒6
10.2	175秒38	5.1	207秒86	0	240秒57
10.05	176秒33	4.95	208秒82	-	-

七、专项技术考试项目与评分标准

一、篮球(往返运球投篮)

考试方法:考生从球场右侧边线中点开始(脚离地面开始计时),面向球篮运球(左右手不限,下同)上篮,单边运球时,球击打地面要有两次以上,整个过程球击地面至少八次。投中篮后(投篮方法不限,下同),继续运球至左侧边线中点(必须踏线,未踏到线技评扣1分),然后折转继续运球上篮,投中后运球回到原起点完毕。运球上篮时,球击打地面单边不足两次,带有明显抛球或抱球跑等违规动作,每次违规技评扣1分。

评分办法:达标为12分,技评为3分,满分为15分。每位考生考试两次,每次成绩为该次运球投篮成绩与技评成绩之和,取最佳一次成绩为最终成绩。

表7 评分标准

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
12.0	12.5	15.0	8.0	14.5	17.0	4.0	16.5	19.0
11.8	12.6	15.1	7.8	14.6	17.1	3.8	16.6	19.1
11.6	12.7	15.2	7.6	14.7	17.2	3.6	16.7	19.2
11.4	12.8	15.3	7.4	14.8	17.3	3.4	16.8	19.3
11.2	12.9	15.4	7.2	14.9	17.4	3.2	16.9	19.4
11.0	13.0	15.5	7.0	15.0	17.5	3.0	17.0	19.5
10.8	13.1	15.6	6.8	15.1	17.6	2.8	17.1	19.6
10.6	13.2	15.7	6.6	15.2	17.7	2.6	17.2	19.7
10.4	13.3	15.8	6.4	15.3	17.8	2.4	17.3	19.8
10.2	13.4	15.9	6.2	15.4	17.9	2.2	17.4	19.9
10.0	13.5	16.0	6.0	15.5	18.0	2.0	17.5	20.0
9.80	13.6	16.1	5.8	15.6	18.1	1.8	17.6	20.1
9.60	13.7	16.2	5.6	15.7	18.2	1.6	17.7	20.2
9.40	13.8	16.3	5.4	15.8	18.3	1.4	17.8	20.3
9.20	13.9	16.4	5.2	15.9	18.4	1.2	17.9	20.4
9.00	14.0	16.5	5.0	16.0	18.5	1.0	18.0	20.5
8.80	14.1	16.6	4.8	16.1	18.6	0.8	18.1	20.6
8.60	14.2	16.7	4.6	16.2	18.7	0.6	18.2	20.7
8.40	14.3	16.8	4.4	16.3	18.8	0.4	18.3	20.8
8.20	14.4	16.9	4.2	16.4	18.9	0.2	18.4	20.9

二、足球(20 米运球绕杆射门)

考试场地设置:在罚球区线中点处,画一条 20 米长的垂线,距离罚球区线之远端为起点,距离罚球线 2 米处起,沿 20 米垂线插置标志杆 8 根,杆间距为 2 米。第 8 根标志杆距起点 4 米,详见下图所示,标杆固定垂直于地面上,以受试者不碰倒为宜。杆高至少 1.5 米。

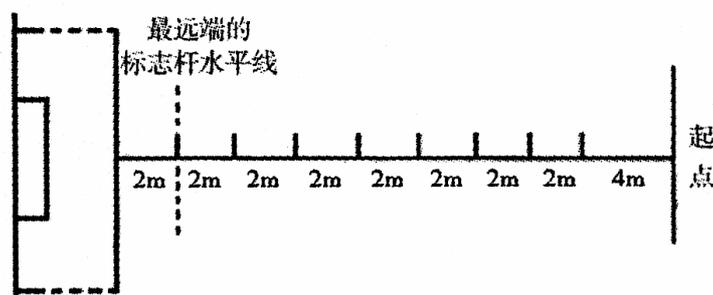


图1 20 米绕杆射门测试图

考试方法:考生从起点开始运球,球前端部分过起点线电计时开始,运球逐个绕过标志杆后完成射门,当球前端越过最远端的标志杆水平线电计时结束,运球漏杆无成绩。(特别提醒:考试中“一竿一跳跃”的过竿方法是错误的技术动作,采用“一竿一跳跃”的过竿方法的考生按零分计算成绩。)

评分方法:绕杆时间为 11 分(电子计时)(详见下表 1),技术评定为 4 分,满分为 15 分。每位考生考试两次,每次成绩为该次绕杆成绩与技评成绩之和,取最佳一次成绩为最终成绩。

技术评定(4 分):

射门进球(1 分):射门球不进(包括打门柱或横梁未进),此技评得 0 分;

绕杆动作(1 分):从过杆技术和整体动作的连贯性进行考评;

射门动作(2 分):从完成绕杆后射门连贯性、协调性;射门的力量、速度;射门动作完成的效果进行考评;

表 8 评分标准

男生				女生			
成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值
5.60	11.0	7.30	4.90	6.10	11.0	7.80	4.90
5.65	10.8	7.35	4.75	6.15	10.8	7.85	4.75
5.70	10.6	7.40	4.60	6.20	10.6	7.90	4.60
5.75	10.4	7.45	4.45	6.25	10.4	7.95	4.45
5.80	10.2	7.50	4.30	6.30	10.2	8.00	4.30
5.85	10.0	7.55	4.15	6.35	10.0	8.05	4.15
5.90	9.80	7.60	4.00	6.40	9.80	8.10	4.00
5.95	9.60	7.65	3.85	6.45	9.60	8.15	3.85
6.00	9.40	7.70	3.70	6.50	9.40	8.20	3.70

男生				女生			
成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值
6.05	9.20	7.75	3.55	6.55	9.20	8.25	3.55
6.10	9.00	7.80	3.40	6.60	9.00	8.30	3.40
6.15	8.80	7.85	3.25	6.65	8.80	8.35	3.25
6.20	8.60	7.90	3.10	6.70	8.60	8.40	3.10
6.25	8.40	7.95	2.95	6.75	8.40	8.45	2.95
6.30	8.20	8.00	2.80	6.80	8.20	8.50	2.80
6.35	8.00	8.05	2.65	6.85	8.00	8.55	2.65
6.40	7.80	8.10	2.50	6.90	7.80	8.60	2.50
6.45	7.60	8.15	2.35	6.95	7.60	8.65	2.35
6.50	7.40	8.20	2.20	7.00	7.40	8.70	2.20
6.55	7.20	8.25	2.05	7.05	7.20	8.75	2.05
6.60	7.00	8.30	1.90	7.10	7.00	8.80	1.90
6.65	6.85	8.35	1.75	7.15	6.85	8.85	1.75
6.70	6.70	8.40	1.60	7.20	6.70	8.90	1.60
6.75	6.55	8.45	1.45	7.25	6.55	8.95	1.45
6.80	6.40	8.50	1.30	7.30	6.40	9.00	1.30
6.85	6.25	8.55	1.15	7.35	6.25	9.05	1.15
6.90	6.10	8.60	1.00	7.40	6.10	9.10	1.00
6.95	5.95	8.65	0.85	7.45	5.95	9.15	0.85
7.00	5.80	8.70	0.70	7.50	5.80	9.20	0.70
7.05	5.65	8.75	0.55	7.55	5.65	9.25	0.55
7.10	5.50	8.80	0.40	7.60	5.50	9.30	0.40
7.15	5.35	8.85	0.25	7.65	5.35	9.35	0.25
7.20	5.20	8.90	0.10	7.70	5.20	9.40	0.10
7.25	5.05	9.00	0.00	7.75	5.05	9.50	0.00