

附件 1

2026 年海南省普通高等学校招生体育类专业 统一考试实施办法

2026 年普通高等学校招生体育类专业统一考试由我省统一组织实施（以下简称“省级统考”），具体安排如下：

一、报名

（一）报名时间

我省普通高校招生体育类专业考试报名与高考报名同时进行。

（二）网上报名

2026 年我省普通高等学校招生考试，设普通类、艺术类和体育类共三个科类，报考体育类的考生在网上填报报名信息时，除选报体育科类以外，还需同时选报参加体育类专业统一考试专项技术考试的一个项目，专项技术考试的项目为：女子 100 米栏、男子 110 米栏、200 米、400 米、1500 米、铁饼、铅球、标枪、跳高、跳远、三级跳远、体操、武术、乒乓球、羽毛球、篮球、排球、足球、游泳（须选择确认具体 1 项泳姿项目）。所选报的专项技术考试项目在网上报名时间截止后不得更改。

（三）网上缴纳考试费用

报考体育类专业全省统考的考生另须缴纳体育类专业考试费 160 元。考生在网上报名确认后，要在规定时间内登录报名系统

缴纳考试费用，否则视为自动放弃报考资格，考试费缴纳后不予退还。

二、考试时间及地点

报考体育类专业省级统考的考生须先参加体育类的专业考试，再参加我省普通高等学校招生全国统一考试（即普通高考）。其中，体育类专业省级统考安排如下：

（一）考试时间：2026年3月17日至22日（如因天气原因等不可抗力因素影响，省考试局将视情况对考试时间做出调整，具体时间安排另行通知）。

（二）考试地点：海南师范大学桂林洋校区（海口市美兰区校际一号路3号），海南师范大学龙昆南校区（仅游泳专项技术考试）（海口市琼山区龙昆南路99号）。

三、考试项目

体育类专业考试包括身体素质考试和专项技术考试两部分。

（一）身体素质考试项目：100米跑、立定跳远、原地推铅球。

（二）专项技术考试项目：田径〔包括下列单项：200米、400米、1500米、110米栏（男）、100米栏（女）、跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪〕、体操、武术、乒乓球、羽毛球、篮球、排球、足球、游泳。考生可任选一项进行专项考试。按考试管理规定，开考15分钟后考生不得进入考场参加考试。

体育类专业考试上午进行身体素质考试，下午进行专项技术考试。根据考生数量和项目实际情况，安排考生以市县或专项为单位分批次进行考试，具体时间由省考试局在考前另行通告。

四、考试内容、办法及要求

身体素质和专项技术各个项目的考试内容、测试要求和考试方法参照原国家教委、国家体委（89）体科字 20 号文件中规定的《体育专业考试评分标准与办法》（田径类采用全能项目规则）。为了使体育类专业考试做到统一要求，统一标准，结合我省考生实际情况，对评分标准与办法做以下补充规定：

（一）素质考试项目（60分）：100米（20分）、立定跳远（20分）、原地推铅球（20分）。

1. 100米跑（20分）

按田径运动竞赛规则全能 100 米跑的规定进行测验，采用全自动终点摄像计时仪进行测速。

（1）考试方法

①考试在标准的 400 米塑胶田径场直道内进行，采用分道跑，考生必须自始至终在各自的分道内跑进。每名考生只有一次考试机会。

②起跑必须采用蹲踞式起跑姿势，并使用考场提供的起跑器。凡不按田径竞赛规则的要求起跑的考生将被警告或取消考试资格。考生可穿自备的钉鞋进行考试，但钉鞋必须符合规则规定（鞋

钉长度不得超过 9 毫米)。

③起跑犯规判罚：对于第一次起跑犯规的相关考生给予黄牌警告，并向该组所有考生亮黄牌警告，对于之后出现起跑犯规的相关考生（不论是一名或多名），均出示红牌并取消相关考生的本项目考试资格。

④考试采用全自动终点摄像计时装置和人工手计时方法同时计取成绩，以全自动电子计时成绩进行评分。若全自动终点摄像计时装置出现故障，可使用手计时成绩，加 0.24 秒换算评分。若电动计时和人工计时同时出现故障无法计取成绩时，重新安排该组考试。成绩计取以成绩对应的得分计取，若成绩在评分标准的两个相邻分值之间，则计取其中较低的分值。

2. 立定跳远（20 分）

（1）测试要求：双脚站在起跳板上起跳，身体任何部位不得触线或沙台，原地双脚起跳落入沙坑；动作完成后向前走出测验场地。测验时不得穿跑、跳用钉鞋。

（2）测试方法：每人试跳三次，每次均丈量成绩。采用电子测距设备，丈量受试者身体任何着地部位距起跳板最近点的后沿至起跳线或起跳线延长线的垂直距离。如电子测距设备不能使用时，使用丈量尺丈量成绩，丈量尺要与起跳地面在一个平面上。丈量最小单位为 1cm，以三次试跳中之最佳成绩为考试成绩。

3. 原地推铅球（铅球重量：男 5 公斤、女 4 公斤）（20 分）

(1) 测试要求：考生站立在投掷圈内，采用原地侧向或背向均可，不得作滑步或旋转动作。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。球推出后脚不得踏出投掷圈或踏在抵趾板上。身体各部位不得接触投掷圈前半部圈外地面。球出手后必须从投掷圈后半部退出场地。

(2) 测试方法：每人试推三次，采用电子测距设备丈量成绩，丈量时，首先确定投掷圈圆心与球落地点后沿所形成的连接线，找出该连接线与投掷圈或抵趾板内沿的交点，丈量该交点与球落地点后沿之间的距离。如电子测距设备不能使用时，使用丈量尺丈量成绩，丈量尺通过投掷圈圆心。丈量最小单位为 1cm；以丈量三次试投中之最佳成绩为考试成绩。

(二) 专项考试项目 (40 分)：田径、体操、武术、乒乓球、羽毛球、足球、篮球、排球、游泳。

1. 田径 (40 分)

(1) 考试项目

① 竞赛项目

男生：200 米、400 米、1500 米、110 米栏 (栏高 106cm)；

女生：200 米、400 米、1500 米、100 米栏 (栏高 84cm)。

② 田赛项目

跳高、跳远、三级跳远；

男生：铅球 (7.26 公斤)、铁饼 (2 公斤)、标枪 (800 克)；

女生：铅球（4 公斤）、铁饼（1 公斤）、标枪（600 克）。

（2）测试方法

①考生根据个人申请的单项进行测验。

②测试方法均按田径运动竞赛规则进行。

（3）评分方法

考生单项成绩的评分即为该专项总分。

2. 体操（40 分）

（1）考试项目

①专项素质（12 分）

男生：引体向上、横叉、纵叉、体前屈、两臂上举握手向后；

女生：俯卧撑、仰卧举腿、横叉、纵叉、桥、两臂上举握手向后。

②规定动作（28 分）

男生：

技巧：手倒立前滚翻、侧手翻、头手翻、前手翻、侧手翻向内转体 90°（小翻毽子）。

双杠：前摆上、后摆上、杠端长振屈伸上、支撑摆动肩倒立。

低单杠：长振屈伸上、支撑后回环、弧形下。

纵跳马（高 1.25 米）水平分腿腾越。

女生：

技巧：手倒立前滚翻、侧手翻、前手翻、侧手翻向内转体 90°

(小翻趺子)。

低单杠：单腿蹬地摆动翻上、骑撑前回环、支撑后回环、支撑后摆下。

双杠：分腿坐慢起肩倒立、分腿坐前滚翻成分腿坐、支撑前摆外侧坐越两杠挺身下、支撑后摆下。

横跳马：(高 1.10 米)水平分腿腾越。

平衡木：(高 1.10 米)斜进或木端跳上成单腿蹲立、单腿站立俯平衡、木中侧起倒立转体 90° 挺身下、木端侧手翻下。

双杠或平衡木考生任选一项。

③ 自选动作

自选运动，有能力和技术水平较高的考生可自愿选测。测验时只注明所做的动作及其完成情况，不计考试成绩，供择优录取参考。

(2) 测试方法

① 专项素质和规定动作为必测项目，考生须按规定的测试要求，逐项逐个动作进行测验。

② 自选动作为选测项目，考生可选可不选，测验的项目与动作均由考生自己定。

(3) 评分方法

① 专项素质评分方法：专项素质满分为 12 分，其中男生：引体向上 5 分，横叉、纵叉各 1.5 分，体前屈、两臂上举握手向后

各 2 分；女生：俯卧撑 3 分，仰卧举腿、桥、两臂上举各 2 分，横叉、纵叉各 1.5 分。每项测验内容达到要求者可得该项目的满分。达不到要求者视其情况扣分。其中达标项目评分标准为：

男生引体向上：20 次为满分 5 分，每做一次为 0.25 分；

女生俯卧撑：20 次为满分 3 分，每做一次为 0.15 分；

女生仰卧举腿：20 次为满分 2 分，每做一次为 0.1 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、低单杠满分各为 8 分，纵跳马满分为 4 分；女生技巧、低单杠、双杠、平衡木满分各为 8 分，横跳马满分为 4 分。每个动作完成并达到要求者可得该项目的满分，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：分值在 2.5 分以下（包括 2.5 分）的动作，轻微错误扣 0.25 分；显著错误扣 0.25-0.5 分；严重错误扣 0.5-0.75 分。分值在 3 分以上（包括 3 分）的动作，轻微错误扣 0.25-0.5 分；显著错误扣 0.5-0.75 分；严重错误扣 0.75-1 分（跳马扣 1.5 分）。

女生：轻微错误扣 0.25 分（跳马扣 0.5 分）；显著错误扣 0.25-0.5 分（跳马扣 0.8-1 分）；严重错误扣 0.5-0.75 分（跳马扣 1 分）。

考生做跳马、平衡木下法动作时允许 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，自选动作不计分。考生专项素质和规定动作得分的总和即为体操专项总分。

3. 武术（40 分）

（1）考试项目

武术考试项目的主要内容为基本功、上肢素质、下肢素质和拳械综合，各项内容的分值各为 10 分，四项最后得分相加为武术专项的最后得分（单项最后得分=单项量化得分×单项技评系数值）。其中前三项内容都有 A、B 两组，任选一组动作测试，只能选择一次，第四项为必选项。（见：表 3-1）

表 3-1 武术考试量化考核表

类型	项目	内容	分值	备注	
基本功	武术套路类	竖叉	4	A 组	
		腾空飞脚	3		
		旋子	3		
	武术技击类	拳法：直拳、摆拳、勾拳、转身鞭拳	4	B 组	
		腿法：正蹬腿、侧踹腿、鞭腿、转身摆腿	4		
		跌法：鲤鱼打挺、前滚翻	2		
上肢素质	左右仆步抡拍	左、右仆步抡拍 20 秒计数	10	A 组	20 秒
	组合拳	组合拳打沙袋 20 秒计数		B 组	
下肢素质	鞭腿踢沙包	左、右鞭腿踢沙包 20 秒计数	10	A 组	20 秒
	左、右正踢腿	左、右正踢腿 20 秒计数		B 组	
拳械综合	器械套路	任选拳械套路 40 秒以上时间	5	必选	≥40 秒
	短兵（短器械）击固定桩	移动中打六个固定桩计时	5		

(2) 测试方法与评分标准

①基本功的测试方法与评分标准

考生可根据自己的实际技术水平，从两组组合动作中选择一种组合进行测试。考评员根据考生所选组合动作的难易程度和完成该组合动作的质量级别进行评分。

所有含技评的考试内容都是在量化的前提下进行技评。

A. 武术套路类基本功动作评分标准（10分）

表 3-2 竖叉动作评分标准（4分）

竖叉动作评分标准	分值
两腿伸直，前腿后侧、后腿（前）内侧和裆部贴地，两腿前后成一条直线，两臂置于身体左右两侧成侧平举，两手立掌指向上，上体正直，顶头竖颈。	4
裆部离地面 5cm 以内（含 5cm）。	3.5
裆部离地面 10cm 以内（含 10cm）。	3
裆部离地面 15cm 以内（含 15cm）。	2.5
裆部离地面 20cm 以内（含 20cm）。	2
完不成动作，或漏做该动作，或竖叉时，裆部离地面 20cm 以上，不予评分。	0

表 3-3 腾空飞脚动作分标准（3分）

腾空飞脚动作评分标准	分值
腾空飞脚时，身体明显腾空，摆动腿屈膝高提收控，起跳腿上摆伸直。脚面绷平，脚高过肩，击手和拍脚要连续、快速、准确、响亮，空中姿势正确优美，落地轻稳。	3
腾空飞脚时，击拍脚高与肩平，或其它动作与要求轻微不符。	2.8
击拍脚低于肩、高于或与胸平，或其它动作与要求显著不符。	2.5
击拍脚低于胸、高于或与腰平，或其它动作与要求严重不符。	2
完不成动作，击拍脚低于腰或漏做该动作，不予评分。	0

表 3-4 旋子动作评分标准（3 分）

旋子动作评分标准	分值
腾空高，空中提腰、展胸、抬头、甩手、提气，与双脚配合向上翘起呈反弓状；要求身体正面朝向地面，两臂舒张，两腿在空中自然伸直，身体在空中向内平旋一周后身体回拧，落地时轻稳。	3
腾空不高，空中提腰、展胸、抬头、甩手、提气不充分，未与双脚配合向上翘起呈反弓状；属轻微错误。	2.5
腾空较低，空中提腰、展胸、抬头、甩手、提气未体现，无上翘起呈反弓状；身体未正面朝向地面，两腿在空中弯曲，勉强完成。	2
腾空不高，膝盖弯曲，脚低于臀部，呈头高脚低形状；旋转不足一周，落地不能站立。	1
完不成或漏做该动作，不予评分。	0

B. 武术技击类基本功动作评分标准（10 分）

考试方法：考生在 30 秒规定时间内，可自由进行以下动作的组合演练，所规定的各种拳法、腿法、跌法动作应至少出现 1 次以上。

其中拳法包括：直拳、摆拳、勾拳、转身鞭拳，腿法包括：正蹬腿、侧踹腿、鞭腿、转身摆腿，跌法包括：鲤鱼打挺、前滚翻。

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。采用 10 分制评分，所打分数至多可到小数点后 1 位，每漏做一种技术动作扣 1 分。

动作完成的前提下，对动作进行技评打分。技评针对每个完成的动作进行评定。

表 3-5 武术技击类基本功技评标准

等级（系数值）	武术技击类基本功技评标准
优（1.0）	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。
良（0.9）	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。
中（0.8）	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。
差（0.7）	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。
0	完不成动作，不予评分。

② 上肢素质

A. 左右仆步抢拍（10分）

考试方法：考生在 20 秒规定时间内，连续左、右仆步抢拍，每人测试一次。考评员对考生在规定时间内左、右仆步抢拍的次数和动作质量进行计数和技评，计数和技评同时进行，得分标准见表 3-6、表 3-7。计数部分：考评员对考生在规定时间内仆步抢拍的次数进行计数，凡出现不符合要求时按照动作规格进行扣分。

动作完成的前提下，对动作进行技评打分。技评针对每个完成的动作进行评定。

表 3-6 左右仆步抡拍评分表

分值	成绩 (个)		分值	成绩 (个)	
	男	女		男	女
10	20	18	5.5	11	9
9.5	19	17	5	10	8
9	18	16	4.5	9	7
8.5	17	15	4	8	6
8	16	14	3.5	7	5
7.5	15	13	3	6	4
7	14	12	2.5	5	3
6.5	13	11	2	4	2
6	12	10	0	≤3	≤1

表 3-7 左右仆步抡拍技评表

等级 (系数值)	左右仆步抡拍动作标准
优 (1.0)	仆步时, 要求一腿屈膝全蹲, 臀部接近小腿, 屈蹲腿之脚全脚掌着地; 另一腿伸直平仆, 平仆腿之脚全脚掌着地, 脚尖内扣, 抡拍时, 两臂伸直, 以腰带臂, 两臂呈立圆贴身抡绕, 然后用左手或右手用力击拍地面。
良 (0.9)	两臂微屈, 或平仆腿微屈, 或其它动作与要求轻微不符。
中 (0.8)	两臂明显弯曲, 或平仆腿明显弯曲, 或屈蹲腿没有完全蹲下, 掀脚拔跟, 或其它动作与要求显著不符。
差 (0.7)	动作不正确, 出现多种明显错误, 或仆步过高, 两臂抡不成立圆, 两脚乱动, 或其它动作与要求严重不符。
0	完不成动作, 或漏做该动作, 不予评分。

B. 组合拳考试方法和评分标准（10分）

a. 考试方法：考生从下列备选的组合拳（表 3-8）中选择其中 1 组进行考试。考生对考评员指定的沙包进行击打，时间为 20 秒。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，符合考试要求的拳法组合，方被视为有效。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，评分标准见（表 3-9-1）。

b. 考试可采用电子器具进行计数，电子器具依据准确性和力度自动记分（有效计数为电子器具计数减去裁判依据考生完成情况判定的无效计数后的数量）。

c. 动作完成的前提下，对动作进行技评打分。技评针对每个完成的动作进行评定，评分标准见（表 3-9-2）。

表 3-8 组合拳列表

序号	组合拳	序号	组合拳
1	前直+后勾+前摆	3	后直+前摆+后摆
2	前直+后摆+前勾	4	后直+前勾+后摆

表 3-9-1 组合拳评分表

分值	数量（男）	数量（女）	分值	数量（男）	数量（女）
10	22	19	6.0	14	11
9.5	21	18	5.5	13	10
9.0	20	17	5.0	12	9
8.5	19	16	4.5	11	8
8.0	18	15	4.0	10	7
7.5	17	14	3.5	9	6
7.0	16	13	3.0	8	5
6.5	15	12	0	≤7	≤4

表 3-9-2 组合拳技评表

等级（系数值）	组合拳技评价标准
优（1.0）	拳法技术动作方法正确，发力顺达，速度快，组合动作连贯、协调，攻防意识明显。
良（0.9）	拳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。
中（0.8）	拳法技术动作方法基本正确，速度较慢，组合动作连贯一般。
差（0.7）	拳法技术动作不正确，速度慢，发力僵硬，组合动作连贯性差，动作不协调。
0	完不成动作，或漏做该动作，不予评分。

③ 下肢素质

A. 鞭腿踢沙包评分标准和考试方法（10分）

a. 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*140cm 散打专用沙包或考试专用电子沙包），要求左、右交替进行，两脚不可同时离地，踢腿高度在距离考生胸部

位置，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。评分标准见（表3-10）。

b. 技评部分：考评员参照鞭腿踢沙包技评表细则，独立对考生的动作规范、力点清晰、协调顺达是否符合实战要求等方面进行综合评定。技术评定标准见（表3-11）。

c. 考试可采用电子器具进行计数，电子器具依据准确性和力度自动计分（有效计数为电子器具计数减去裁判依据考生完成情况判定的无效计数后的数量）。

d. 动作完成的前提下，对动作进行技评打分。技评针对每个完成的动作进行评定。

表 3-10 鞭腿踢沙包评分表

分值	成绩（个）		分值	成绩（个）		分值	成绩（个）	
	男	女		男	女		男	女
10	40	38	6.5	33	31	3	26	24
9.5	39	37	6	32	30	2.5	25	23
9	38	36	5.5	31	29	2	24	22
8.5	37	35	5	30	28	1.5	23	21
8	36	34	4.5	29	27	1	22	20
7.5	35	33	4	28	26	0.5	21	19
7	34	32	3.5	27	25	0	20	18

表 3-11 鞭腿踢沙包技评表

等级（系数值）	鞭腿踢沙包技评标准
优（1.0）	技术完整规范（顶膝开胯充分、屈膝摆腿鞭打、回收完整），劲力顺达、力点清晰，动作协调顺达（曲肘摆臂护头合适），符合实战要求。
良（0.9）	技术较完整规范（顶膝开胯较充分、屈膝折叠腿鞭打较完整），劲力较顺达、力点清晰、动作较协调顺达（屈肘提臂护头较合适），比较符合实战要求。
中（0.8）	技术基本完整规范（顶膝开胯基本充分、屈膝叠腿鞭打基本完整），劲力基本顺达、有力点，动作基本协调顺达（摆臂护头较远），基本符合实战要求。
差（0.7）	技术不完整不规范（顶膝开胯不充分、接近直膝击打回收），劲力不够顺达、力点不在外脚背，动作僵硬不协调（接近直臂摆动护头较远），不符合实战要求。
0	完不成动作，或漏做该动作，不予评分。

B. 左、右正踢腿评分标准和考试方法（10分）

a. 考试方法：考生在 20 秒规定时间内，快速正踢腿，要求左、右交替进行，两脚不可同时离地，腿不能弯曲，勾脚尖。每人测试 1 次，考评员对考生在规定时间内正踢腿的次数和动作质量进行计数和技评，计数和技评同时进行。

b. 计数部分：考评员对考生在规定时间内踢的次数进行计数，凡出现不符合要求时，不计次数。评分标准见（表 3-12）。

动作完成的前提下，对动作进行技评打分。技评针对完成的动作质量进行评定。

c. 技评部分：考评员参照正踢腿技评表细则，独立对考生的动作规范、力点清晰、协调顺达等方面进行综合评定。技术评定

标准见（表 3-13）。

表 3-12 左、右正踢腿评分表

分值	成绩（个）		分值	成绩（个）	
	男	女		男	女
10	28	26	5.5	19	17
9.5	27	25	5	18	16
9	26	24	4.5	17	15
8.5	25	23	4	16	14
8	24	22	3.5	15	13
7.5	23	21	3	14	12
7	22	20	2.5	13	11
6.5	21	19	2	12	10
6	20	18	0	≤11	≤9

表 3-13 左、右正踢腿动作技评表

等级（系数值）	左、右正踢腿动作标准
优（1.0）	踢腿时，上体正直，两腿伸直，站立脚全脚掌着地，不能掀脚拔跟，右腿勾脚尖向前额猛踢，脚尖接近前额 10cm 以内（包括 10cm）。
良（0.9）	踢腿时，两腿微屈，掀脚拔跟或其它动作与要求轻微不符。
中（0.8）	踢腿时，两腿明显弯曲，或耸肩、弓腰，掀脚、拔跟，或其它动作与要求显著不符。
差（0.7）	动作不正确，出现多种明显错误，或踢腿时脚不过肩，或其它动作与要求严重不符。
0	完不成动作，或漏做该动作，不予评分。

④拳械综合的测试方式与评分标准（共 10 分）

A. 器械套路（共 5 分）

考生可以选择任何一种拳或器械套路进行测试，但所选套路的内容要充实，并符合所选套路的特点，完成套路的时间不得少

于 40 秒（太极拳不得少于 1 分 30 秒）。考评员根据考生完成套路动作的质量，按 5 分制进行评分（详情参考最新《国际武术套路竞赛规则》）。

a. 姿势正确，方法清楚；身体协调，劲力顺达，力点准确；精神贯注，节奏分明；内容充实，风格突出者，不扣分。b. 与要求轻微不符者，扣 0.1-1 分。c. 与要求显著不符者，扣 1.1-2 分。d. 与要求严重不符者，扣 2.1-3 分。e. 完不成动作中途退场者，不予评分。f. 完成套路的时间不足 40 秒（太极拳不足 1 分 30 秒），每少 0.1 秒至 2 秒扣 0.1 分，每少 2.1 秒至 4 秒扣 0.2 分，依此类推。

B. 短兵（短器械）击固定桩（共 5 分）

a. 用器械（短兵）全长 90cm，打六个固定桩（桩高 170cm、直径 40cm）。固定桩分成两排，一排三个，两排距离 4 米，每两个相邻桩距离 2 米，呈“Z”字形排列。每个桩分别打头、躯干、大腿三个固定点。考生站在出发台前，前脚踏住计时启动器，准备好后听口令自己启动计时器，按顺序打完三个桩的固定点后，自己停计时器，回到出发台。所用时间换算成分数就是考生的最终分数，每个考生考 2 次，取最好成绩。考生打桩所用的移动方法不限，漏掉任意一个点扣 1 分，依次递减，直至清零，得分标准和考试方法见（表 3-14）和（图 3-1）、（图 3-2）。

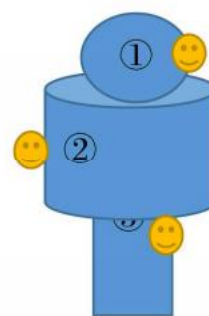
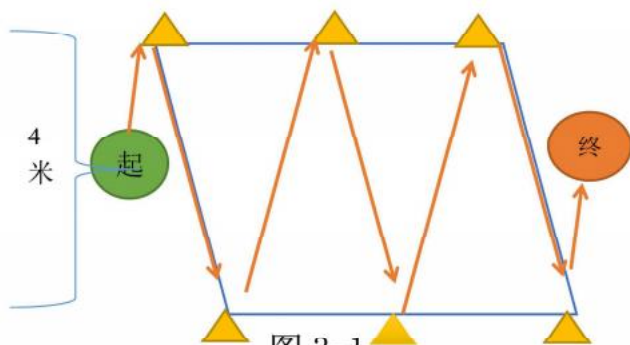
表 3-14 短器械击固定桩评分表

分值	时间 (秒)		分值	时间 (秒)	
	男	女		男	女
5	6.8	7.8	2.2	8.2	9.2
4.8	6.9	7.9	2.0	8.3	9.3
4.6	7.0	8.0	1.8	8.4	9.4
4.4	7.1	8.1	1.6	8.5	9.5
4.2	7.2	8.2	1.4	8.6	9.6
4.0	7.3	8.3	1.2	8.7	9.7
3.8	7.4	8.4	1.0	8.8	9.8
3.6	7.5	8.5	0.8	8.9	9.9
3.4	7.6	8.6	0.6	9	10
3.2	7.7	8.7	0.4	9.1	10.1
3.0	7.8	8.8	0.3	9.2	10.2
2.8	7.9	8.9	0.2	9.3	10.3
2.6	8.0	9.0	0.1	9.4	10.4
2.4	8.1	9.1	0	≥9.5	≥10.5

b. 考生在起点圈内做好准备后，听口令开始沿箭头分别击打六个固定桩，打完后，任意一只脚踏进终点圈停止计时（图 3-1）。

（图 3-2）中标示的①②③为打击的三个位置，打击顺序不限。

c. 采用电子计时加 0.2 秒换算评分。



4. 乒乓球（40分）

（1）考试项目

①专项技术（34分），其中：正手1/2台攻球（10分）、左推右攻或两面攻（12分）、搓中侧身提拉（或突击）（12分）。

②技术评定（6分），每项各2分。

（2）测试方法

①正手1/2台攻球（共12分，其中达标10分，技评2分）

图示

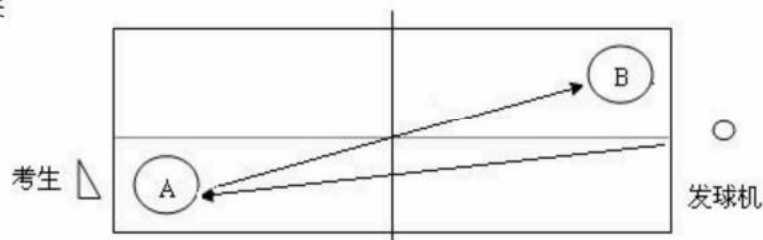


图 4-1

测试方法：

A. 考生站于本方球台对来球采用正手攻球的方式进行回击。正手攻球考生站位要离球台在50cm以内，不得离球台过远。击球时发球机将球有规律地送至A区。考生将球回至B区，进行连续击球。使用左手持拍的考生，应进行侧身攻球。

B. 考试中连续击球30次，以考生所击球的成功次数为最后成绩，每位考生各有二次机会。

②左推右攻或两面攻（共14分，其中达标12分，技评2分）

图示

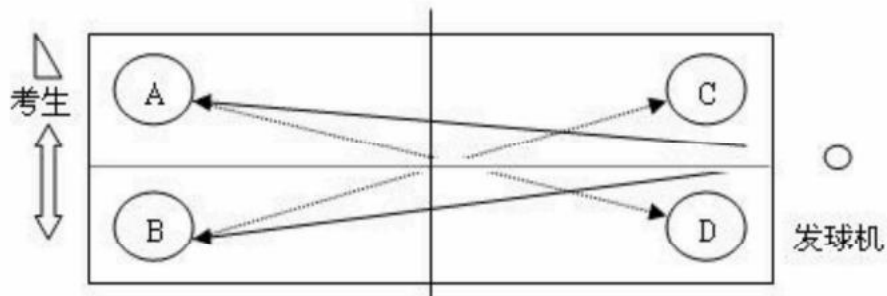


图 4-2

测试方法:

A. 考生站于本方台区从反手位击球, 然后利用步法的移动到正手位击球, 依次类推对发球机发出的球进行回击。身体离球台不超过 50cm 将发至 A 区的球回至 D 区, 将发至 B 区的球回至 C 区。以防止发球机对球的干扰。

B. 考试中发球机连续发出 30 组球(反手攻和正手攻为一组), 以成功的组数为最后成绩, 每位考生各有一次机会。

③搓中侧身提拉(或突击)(共 14 分, 其中达标 12 分, 技评 2 分)

图示

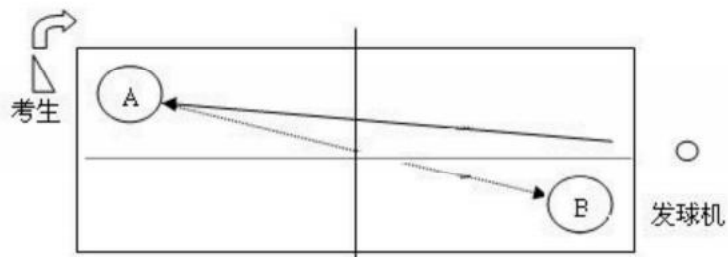


图 4-3

测试方法:

A. 考生在反手位将发球机发过来的下旋球回搓到 B 点, 然后

接着侧身用正手拉球将发球机发过来的下旋球提拉（或突击）到 B 点。

B. 每侧身拉或突击一板后重新搓球，再进行提拉（或突击）。

C. 共进行 20 组，以成功的组数为最后得分。每位考生各有一次机会。

（3）评分标准表

①乒乓球定量评分表（共 34 分）

分值	正手 1/2 台攻球		左推右攻		搓中侧身提拉（或突击）	
	成绩（组）		成绩（组）		成绩（组）	
	男	女	男	女	男	女
12			30	30	20	20
11.5			28	27		
11			26	25	19	18
10.5			24	23		
10	30	30	22	21	18	17
9.5	28	27	20	19		
9	26	25	18	17	17	15
8.5	24	23	17	16	16	14
8	22	21	16	15	15	13
7.5	20	19	15	14	14	12
7	18	17	14	13	13	11
6.5	16	15	13	12	12	10
6	14	13	12	11	11	9
5.5	13	11	11	10	10	8
5	12	10	10	9	9	7
4.5	11	9	9	8	8	6
4	10	8	8	7	7	5
3.5	9	7	7	6	6	4
3	8	6	6	5	5	3
2.5	7	5	5	4	4	2
2	6	4	4	3	3	1
1.5	5	3	3	2	2	
1	4	2	2	1	1	

②乒乓球定性评分表（共6分）

A. 正手1/2台攻球

等级	优	良	中	差
分值	1.8-2.0分	1.5-1.7分	1-1.4分	0.2-0.9分
标准	击球弧线低，速度快，落点稳定，控制球能力强。	动作协调，击球质量较好，控制球能力较强。	动作基本协调，击球质量一般，控制球能力一般。	动作不协调，击球质量不高，控制球能力差。

B. 左推右攻

等级	优	良	中	差
分值	1.8-2.0分	1.5-1.7分	1-1.4分	0.2-0.9分
标准	击球弧线低，速度快，落点稳定，控制球能力强。	动作协调，击球质量较好，控制球能力较强。	动作基本协调，击球质量一般，控制球能力一般。	动作不协调，击球质量不高，控制球能力差。

C. 搓中侧身提拉（或突击）

等级	优	良	中	差
分值	1.8-2.0分	1.5-1.7分	1-1.4分	0.2-0.9分
标准	攻（拉）球动作舒展大方，手感和弧度落点好，速度快，力量大，质量高，移动和控制球能力强。	攻（拉）球动作协调，落点相对好，击球质量较好，移动合理控制球能力较强。	攻（拉）球动作基本协调，击球质量和落点一般，控制球能力一般。	攻（拉）球动作不协调，击球质量和落点较差，移动和控制球能力差。

监考员根据考生的表现给予技评成绩。考生的最终技评成绩为各个监考员技评成绩之和的平均值。

5. 羽毛球（40分）

（1）考试项目

①专项技术：正手发高远球、反手发网前球、正手击打高远球、正手吊球。

②专项素质：左右两侧跑、直线进退跑。

(2) 测试方法和要求 (a、所有测试项目以羽毛球单打场地为准；b、画场地时，线的宽度都包含在有效区域内；c、分左右区测试项目均先由右区开始考试。)

①正手发高远球

A. 方法：考生站在有效发球区内，用正手向规定的发球区域内发高远球，在右、左发球区各发 5 个。

B. 要求：发出的高远球要高而远，球的飞行角度大于 45 度，且垂直下落在距底线 90cm 相对应的区域内为有效球。发球不得违例（以《2020 年羽毛球裁判竞赛规则》为准），否则判为发球失误。考生在有效发球区内，用正手向规定的发球区域发高远球，在右、左发球区内各发 5 个球，共 10 次击球（见图 5-1）。

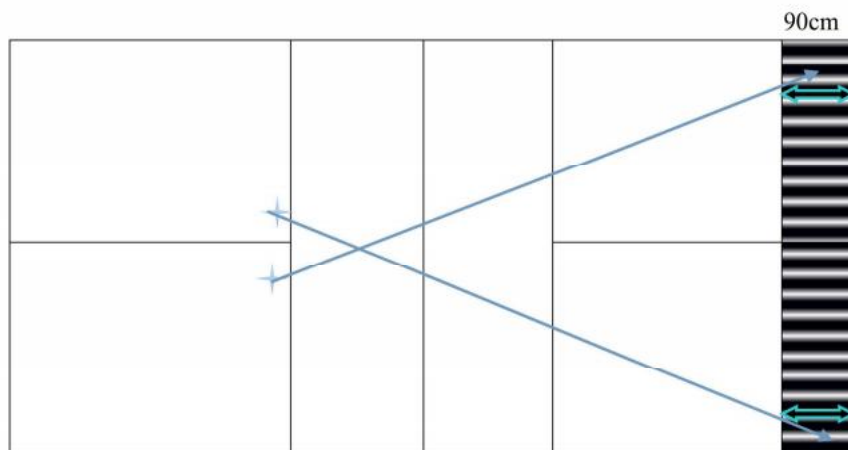


图 5-1 正手发高远球考试方法示意图

②反手发网前球

A. 方法：考生站在有效发球区，用反手向规定的发球区域内

发网前球，在右、左发球区内各发 5 个球，共 10 次击球。

B. 要求：发出的网前球弧度小、力量轻，使球落在距前发球线 70cm 相对应的区域（前发球线、中线、单打边线及 70cm 划线组成的区域）内为有效球。发球不得违例（以《2020 年羽毛球竞赛裁判规则》为准），否则判为发球失误。（见图 5-2）。

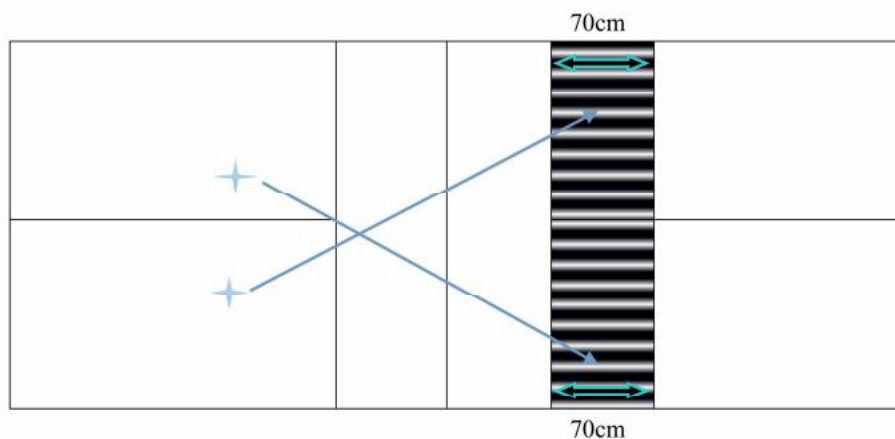


图 5-2 反手发网前球考试方法示意图

③ 正手击打高远球

A. 方法：考生站在双打后发球线附近（任一脚踩线或两脚骑线均可），考评员（或发球机）在对方半场单打前发球线与中线交叉点附近发高远球，考生用正手高远球技术把球回击到考评员（或发球机）所在半场底线目标一区域（如图 5-3）。如考评员（或发球机）发出的球落点在目标二区域（如图 5-3）内，考生不击球，判定击球失误，计入击球总次数。如考评员（或发球机）发出的球落点在目标二区域外，考生可以选择不击球，不计入击球总次数，考生也可以选择击球，计入击球总次数。考评员（或

发球机)开始发球后,考生必须连续完成10次击球,中途不得暂停(发球机故障除外)。

B. 要求: 考评员(或发球机)发的高远球落点应在双打后发球线附近。考生应用正手高远球动作击球。共10次击球(考生回球落点不分左右区)。

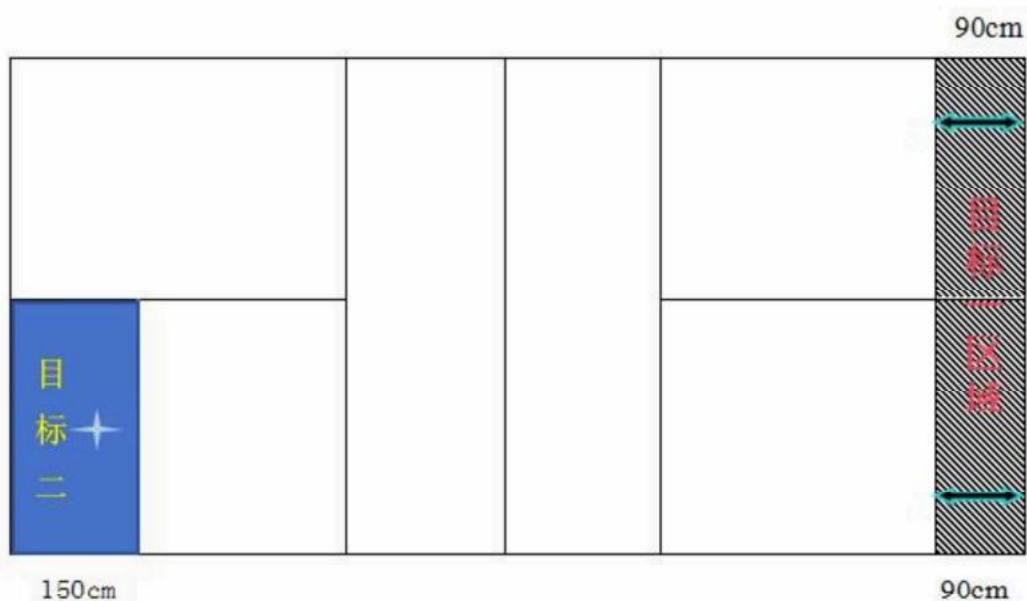


图 5-3 正手击打高远球考试方法示意图

④正手吊球

A. 方法: 考生站在双打后发球线附近(任一脚踩线或两脚骑线均可), 连续用正手吊球技术击打考评员(或发球机)发来的高远球, 右发球区接发5个球, 左发球区接发5个球, 共10球。击球可原地吊球, 也可起跳吊球, 将球击入指定目标一区域(如图5-4)。如考评员(或发球机)发出的球落点在目标二对应半

区内，考生不击球，判定击球失误，计入击球总次数。如考评员（或发球机）发出的球落点在目标二对应的半区外，考生可以选择不击球，不计入击球总次数，考生也可以选择击球，计入击球总次数。考评员（或发球机）开始发球后，考生必须连续完成 10 次击球，中途不得暂停（发球机原因除外）。

B. 要求：正手吊球，击球点要尽量高，以斜拍面切击球托后部的右侧或右侧偏中，球的落点在距球网 208cm 的区域（球网垂直下方、单打两边线部分及 208cm 划线组成的区域）内为有效球。（见图 5-4）。

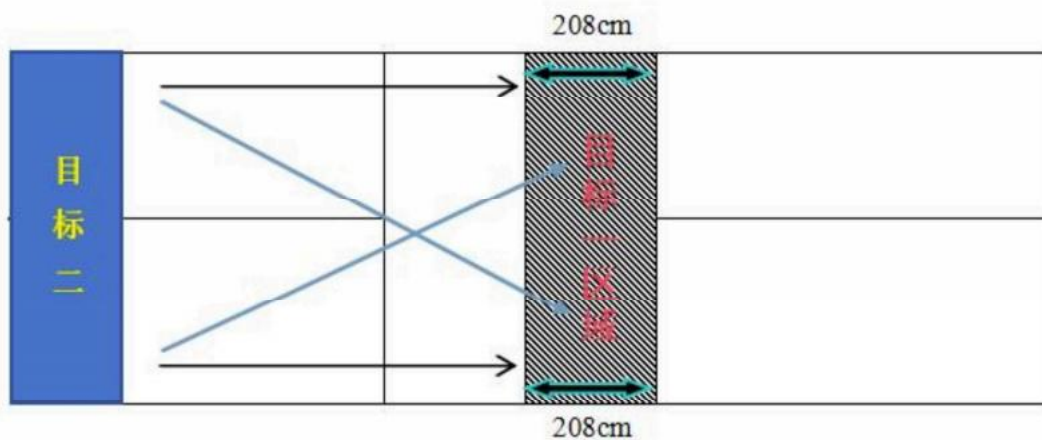


图 5-4 正手吊球考试方法示意

⑤左右两侧跑（以右手持拍为例）

A. 方法：考生站在中线左侧（不能踩线），听到起动口令（同时开始计时）后，采用向右侧移动步法，接近右侧单打边线时跨

右脚同时用右手（持拍手）按压右侧单打边线上的电子标记物按钮（按压成功标记物下方闪烁绿光）为完成一次，然后面向球网转身向左侧移动，接近左侧单打边线时跨右脚同时用右手（持拍手）按压左侧单打边线上的电子标记物按钮（按压成功标记物下方闪烁绿光）为完成一次，面向球网转身，不停顿反复进行10次即完成全部动作，同时停止计时。

两侧移动按压电子标记物按钮时，必须始终是同侧手完成按压电子标记物按钮（如跨右脚同时右手按压）。（见图5-5）。

B. 要求：考生在考试中必须采用专项的移动步法进行跑动。特别强调考生在考试中必须严格按照规定进行，否则算违例，此次不计次数，需继续完成动作直至10次，每名考生一次测试机会。

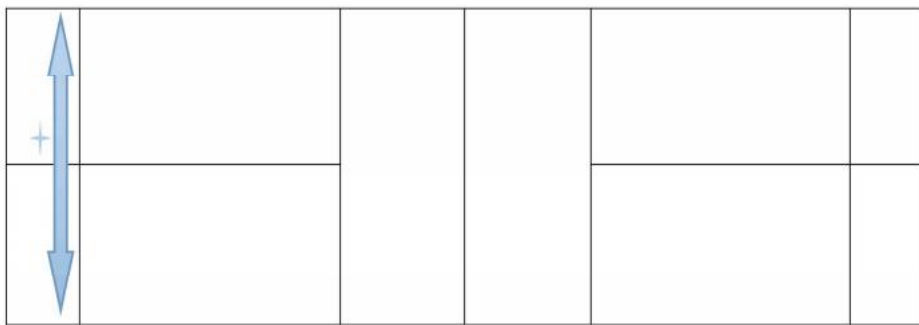


图5-5 左右两侧跑考试方法示意图

⑥ 直线进退跑（以右手持拍为例）

A. 方法：考生站在双打后发球线后，听到“预备”“跑”的口令起动（同时开始计时）后，采用上网步法直线上网，当右脚（持拍手对应的同侧脚）踏到或超过前发球线后为完成一次，面

向球网采用后退步法，当两脚都超过双打后发球线并落地为完成一次，面向球网，不停顿反复进行 10 次右脚踏前发球线和双脚超过后发球线即完成全部动作，同时停止计时。

直线前进踏线时，必须始终是持拍手同侧脚踏到或超过前发球线（右脚踏到或超过前发球线）。

B. 要求：考生在考试中必须采用专项的移动步法进行跑动。特别强调考生在考试中必须严格按照规定进行，否则算违例，此次不计次数，需继续完成动作直至 10 次，每名考生一次测试机会（见图 5-6）。

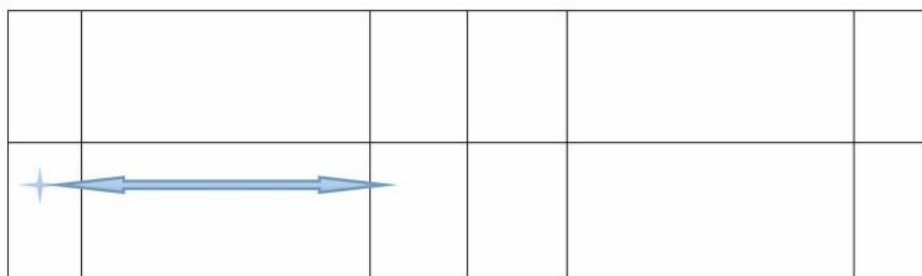


图 5-6 直线进退跑考试方法示意图

（3）评分标准表

羽毛球专项考试成绩总分为 40 分。

①专项技术（成绩评分标准详见表 5-1）

- （一）发高远球，满分 8 分。
- （二）发网前球，满分 8 分。
- （三）正手击打高远球，满分 8 分。
- （四）正手吊球，满分 8 分。

②专项素质（成绩评分标准详见表 5-2）

- （一）左右两侧跑，满分 4 分。

(二) 直线进退跑, 满分 4 分。

表 5-1 羽毛球专项技术考试评分标准

项目	每个球所对应区域得分标准
正手发高远球	90 cm
	0.8 分
反手发网前球	70 cm
	0.8 分
正手击打高远球	90 cm
	0.8 分
正手吊球	208 cm
	0.8 分

表 5-2 羽毛球专项素质考试评分标准

分值(分)	10 次左右两侧跑 (s)		10 次直线进退跑 (s)	
	男子	女子	男子	女子
4.0	15.0	16.0	15.0	16.0
3.9	15.1	16.1	15.1	16.1
3.8	15.2	16.2	15.2	16.2
3.7	15.3	16.3	15.3	16.3
3.6	15.4	16.4	15.4	16.4
3.5	15.5	16.5	15.5	16.5
3.4	15.6	16.6	15.6	16.6
3.3	15.7	16.7	15.7	16.7
3.2	15.8	16.8	15.8	16.8
3.1	15.9	16.9	15.9	16.9
3.0	16.0	17.0	16.0	17.0
2.9	16.1	17.1	16.1	17.1
2.8	16.2	17.2	16.2	17.2
2.7	16.3	17.3	16.3	17.3
2.6	16.4	17.4	16.4	17.4
2.5	16.5	17.5	16.5	17.5
2.4	16.6	17.6	16.6	17.6
2.3	16.7	17.7	16.7	17.7
2.2	16.8	17.8	16.8	17.8

2.1	16.9	17.9	16.9	17.9
2.0	17.0	18.0	17.0	18.0
1.9	17.1	18.1	17.1	18.1
1.8	17.2	18.2	17.2	18.2
1.7	17.3	18.3	17.3	18.3
1.6	17.4	18.4	17.4	18.4
1.5	17.5	18.5	17.5	18.5
1.4	17.6	18.6	17.6	18.6
1.3	17.7	18.7	17.7	18.7
1.2	17.8	18.8	17.8	18.8
1.1	17.9	18.9	17.9	18.9
1.0	18	19	18	19
0.9	18.1	19.1	18.1	19.1
0.8	18.2	19.2	18.2	19.2
0.7	18.3	19.3	18.3	19.3
0.6	18.4	19.4	18.4	19.4
0.5	18.5	19.5	18.5	19.5
0.4	18.6	19.6	18.6	19.6
0.3	18.7	19.7	18.7	19.7
0.2	18.8	19.8	18.8	19.8
0.1	18.9	19.9	18.9	19.9
0	19	20	19	20

6. 足球（40分）

（1）考试项目：颠球（6分）、定位球传准（10分）、20米运球过竿射门（16分）、30米跑（8分）、守门员加试（16分）。

（2）测试方法

①颠球（6分）

A. 测试方法

a. 受试者可用脚、大腿、胸、肩和头等各部位，随意连续颠

球。主考者数计颠球个数。如果球落地，则为一次颠球结束。

b. 每人做两次，取最佳一次成绩。

B. 评分标准

a. 受试者若连续颠球 50 次（女生为 40 次），可得满分（即 6 分）。

b. 达标成绩及评分标准详见定量评分表。

②定位球传准（10 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。圆心处插上一根 1.5 米高并系有彩色小旗的标志竿，作为传准的目标。

b. 以 25 米（女生为 20 米）长为半径，从圆心向任何方向划一 25 米（女生为 20 米）长弧为传球限制线。

B. 测试方法

a. 受试者将球放在限制线上，用任一脚脚背内侧向圆圈里传球，球落在圈里或圈线上均为有效。

b. 每人连续做 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

该项成绩满分为（10 分），其中达标成绩满分为 8 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 1.6 分；每传入半径为 3.5 米圈者，得 0.8 分。未传准者，不计成绩。5 次达标成绩之和为该项达标成绩。

技评按四级评分：

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：传球动作方法较正确，动作较协调，传球方向、落点较准确。

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。

监考员根据考生的表现给予技评成绩。考生的最终技评成绩为各个监考员技评成绩之和的平均值。

③20 米运球过竿射门（16 分）

A. 场地设置

a. 在罚球区线中点处，画一条 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 米垂线插置标竿 8 根，竿间距离为 2 米，第 8 根标竿距起点 4 米。

c. 标竿固定垂直插在地面上，插入地下深度不限，以受试者碰不倒竿为宜。竿高至少 1.5 米。

B. 测试方法

a. 受试者从起点开始运球，脚触球则立即开表计时。运球逐个绕过标竿后射门，球越过球门线时则停表。

b. 每人做两次，取最佳一次成绩。

c. 运球漏竿或未射中球门，则无成绩。若射中球门横木或立柱，可补做一次。

C. 评分标准

总分为 16 分，其中达标成绩满分 12 分，技评成绩满分 4 分。

技评按四级评分：

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、较协调、射门动作正确有力。

及格：运球动作方法较正确、较协调、射门动作基本正确。

不及格：运球动作方法不正确、不协调、射门动作不正确。

监考员根据考生的表现给予技评成绩。考生的最终技评成绩为各个监考员技评成绩之和的平均值。

④ 30 米跑（8 分）

A. 测试方法

a. 受试者在起点采用站立式起跑。

b. 每人跑一次，采用电子计时测试。

B. 评分标准

满分 8 分

⑤守门员加试（16 分）

A. 守门员免试 20 米运球过竿射门。

B. 守门员加试接扑球技术。

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。

b. 评分标准

按四级评分，各级评分分值详见后面评分表。

优秀：反应能力强，弹跳力好，接扑球技术运用合理、熟练。

良好：反应能力较强，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、弹跳力和接扑球技术均差。

7. 篮球（40 分）

（1）考试项目：助跑摸高（10 分）、往返运球投篮（15 分）、投篮（15 分）。

（2）测试方法

①助跑摸高（10 分）

助跑单脚跳起摸高，以摸高的最高度计分，每人做两次，计

其中一次最佳成绩。

②往返运球投篮（15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，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（见图7-1）。



图 7-1

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（左手投或右手投）不加限制。

B. 评分标准：

达标：按其计时成绩评分，满分为12分。

技评：满分为3分。按四级评分。

优秀：动作正确、协调、熟练，能运用左、右手投篮，投篮一次投中。

良好：动作较正确、熟练，投篮一次投中。

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。

监考员根据考生的表现给予技评成绩。考生的最终技评成绩为各个监考员技评成绩之和的平均值。

③投篮（15分）

A. 测试方法：

以篮筐投影中心为圆心，以该点到罚球线的距离为半径，划一圆弧。考生听到“开始”（一分钟倒计时开始）指令后在弧线处作跳投，投篮后自己抢篮板球，再运至弧线外再跳投，连续做一分钟（女生投篮可做定位投，也可以做跳投）。（见图 7-2）

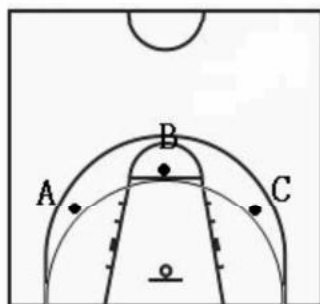


图 7-2

要求：必须向上起跳投篮，否则不算投篮；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。

B. 评分标准：

达标：按其 1 分钟内投中次数计分，满分为 12 分，详见评分表。

技评：满分为 3 分，按四级评分，各级分值详见评分表。

优秀：动作连贯、协调，起跳迅速，手法正确。

良好：动作较连贯、协调，起跳较迅速，手法正确。

及格：动作基本连贯、协调，起跳较缓慢，手法基本正确。

不及格：动作不连贯、不协调，起跳缓慢，手法不正确。

监考员根据考生的表现给予技评成绩。考生的最终技评成绩为各个监考员技评成绩之和的平均值。

8. 排球（40 分）

（1）考试项目：助跑摸高（5 分）、6 米往返移动（6 米 × 10 次）（5 分）、发球（10 分）、垫球（10 分）、扣球（10 分）。

（2）测试方法

①助跑摸高（5 分）

A. 测试方法

助跑双脚起跳，用单手摸高，每人测试 3 次，取其中最好成绩。

B. 评分标准

男生 3.15 米为满分，女生 2.85 米为满分，每降低 1cm 递减 0.2 分，以此类推。

②6 米往返移动（6 米 × 10 次）（5 分）

A. 测试方法

在 6 米宽的场地两侧分别设置标志物，考生听到口令起跑，

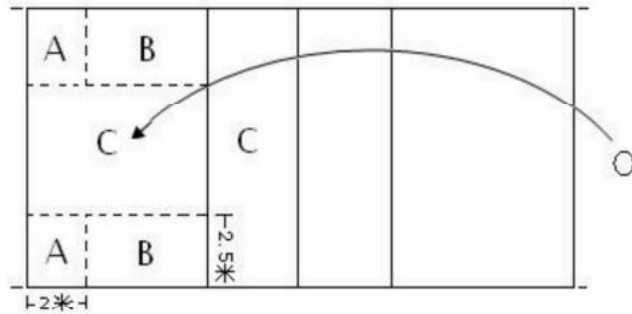
同时开表计时。考生在 6 米宽的场地内左右移动并须用手将地面标志物击倒，往返 10 次停表。每人测试 2 次，取其中最好成绩。

B. 评分标准

男生 15"5 为满分，女生 16"2 为满分，每增加 0.2 递减 0.2 分，以此类推。

③发球（10 分）

如图所示。考生在发球区用上手、勾手或跳发球 10 次，要求所发出的球有一定的速度和力量，对飞行速度慢、力量小的发球，则在相应得分中扣去 0.3 分。

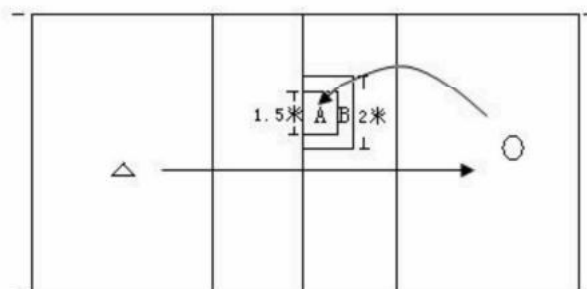


- 发球落点在后场 A 区内得 1 分；
- 发球落点在中场 B 区内得 0.8 分；
- 发球落点在前场 C 区内得 0.6 分；
- 压线球按高分计算；
- 发球失误为 0 分。

④垫球（10 分）

如图所示。教师在对方场区侧手发球，考生在后场区 6 号位接 10 个发球。要求垫球弧度不低于球网，若球的飞行弧度低于球

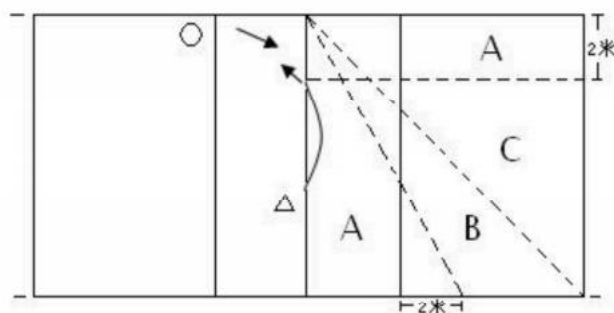
网上沿，则在相应得分中扣去 0.3 分。



- a. 垫球落点在 A 区内得 1;
- b. 垫球落点在 B 区内得 0.6 分;
- c. 压线球按高分计算;
- d. 垫球落点在 B 区外得 0 分。

⑤扣球 (10 分)

如图所示。由二传在 3 号位传球，考生在 4 号位自己给一传后助跑起跳扣球，连续扣球 10 次。要求扣球有一定力量，力量较小的轻拍扣球，则在相应得分中扣去 0.3 分。



- a. 扣球落点在 A 区内得 1 分;
- b. 扣球落点在 B 区内得 0.8 分;
- c. 扣球落点在 C 区内得 0.6 分;
- d. 压线球按高分计算;

e. 扣球失误为 0 分。

9. 游泳（40 分）

（1）考试项目：男子 100 米自由泳、100 米仰泳、100 米蛙泳、100 米蝶泳和女子 100 米自由泳、100 米仰泳、100 米蛙泳、100 米蝶泳。

（2）测试方法

①考生根据个人特长任选其中一项进行测试，每位考生只有一次考试机会；

②按照泳姿编排考试分组和道次，并宣布编排秩序。

③测试方法按《游泳竞赛规则》进行，执行一次出发规则，游泳服装、姿势应符合规则规定。

④考生犯规，考试成绩则为零分。

（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（附件 2）。

附件 2

2026 年海南省普通高等学校招生体育类专业 统一考试评分标准

根据教育部、国家体育总局有关规定和 2026 年海南省普通高等学校招生体育类专业考试实施办法文件精神，制定本评分标准。

成绩计取以成绩对应的得分计取，若成绩在评分标准的两个相邻分值之间，则计取其中较低的分值。

一、素质项目考试

(一) 100 米跑素质考试评分表

男子		女子		男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
20.00	11.74	20.00	13.04	10.10	13.59	10.10	14.89
19.70	11.79	19.70	13.09	9.90	13.64	9.90	14.94
19.50	11.84	19.50	13.14	9.60	13.69	9.60	14.99
19.20	11.89	19.20	13.19	9.30	13.74	9.30	15.04
18.90	11.94	18.90	13.24	9.10	13.79	9.10	15.09
18.70	11.99	18.70	13.29	8.80	13.84	8.80	15.14
18.40	12.04	18.40	13.34	8.50	13.89	8.50	15.19
18.10	12.09	18.10	13.39	8.30	13.94	8.30	15.24
17.90	12.14	17.90	13.44	8.00	13.99	8.00	15.29
17.60	12.19	17.60	13.49	7.70	14.04	7.70	15.34
17.30	12.24	17.30	13.54	7.50	14.09	7.50	15.39
17.10	12.29	17.10	13.59	7.20	14.14	7.20	15.44
16.80	12.34	16.80	13.64	6.90	14.19	6.90	15.49
16.50	12.39	16.50	13.69	6.70	14.24	6.70	15.54
16.30	12.44	16.30	13.74	6.40	14.29	6.40	15.59

男子		女子		男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
16.00	12.49	16.00	13.79	6.10	14.34	6.10	15.64
15.70	12.54	15.70	13.84	5.90	14.39	5.90	15.69
15.50	12.59	15.50	13.89	5.60	14.44	5.60	15.74
15.20	12.64	15.20	13.94	5.30	14.49	5.30	15.79
14.90	12.69	14.90	13.99	5.10	14.54	5.10	15.84
14.70	12.74	14.70	14.04	4.80	14.59	4.80	15.89
14.40	12.79	14.40	14.09	4.50	14.64	4.50	15.94
14.10	12.84	14.10	14.14	4.30	14.69	4.30	15.99
13.90	12.89	13.90	14.19	4.00	14.74	4.00	16.04
13.60	12.94	13.60	14.24	3.70	14.79	3.70	16.09
13.30	12.99	13.30	14.29	3.50	14.84	3.50	16.14
13.10	13.04	13.10	14.34	3.20	14.89	3.20	16.19
12.80	13.09	12.80	14.39	2.90	14.94	2.90	16.24
12.50	13.14	12.50	14.44	2.70	14.99	2.70	16.29
12.30	13.19	12.30	14.49	2.40	15.04	2.40	16.34
12.00	13.24	12.00	14.54	2.10	15.09	2.10	16.39
11.70	13.29	11.70	14.59	1.90	15.14	1.90	16.44
11.50	13.34	11.50	14.64	1.60	15.19	1.60	16.49
11.20	13.39	11.20	14.69	1.30	15.24	1.30	16.54
10.90	13.44	10.90	14.74	1.10	15.29	1.10	16.59
10.70	13.49	10.70	14.79	0.80	15.34	0.80	16.64
10.40	13.54	10.40	14.84	0.50	15.39	0.50	16.69

(二) 立定跳远评分表 (单位: 米)

立定跳远			
男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩
20.00	2.86	20.00	2.40
19.80	2.85	19.80	2.39
19.60	2.84	19.60	2.38
19.40	2.83	19.40	2.37
19.20	2.82	19.20	2.36

立定跳远			
男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩
19.00	2.81	19.00	2.35
18.80	2.80	18.80	2.34
18.60	2.79	18.60	2.33
18.40	2.78	18.40	2.32
18.20	2.77	18.20	2.31
18.00	2.76	18.00	2.30
17.80	2.75	17.80	2.29
17.60	2.74	17.60	2.28
17.40	2.73	17.40	2.27
17.20	2.72	17.20	2.26
17.00	2.71	17.00	2.25
16.80	2.70	16.80	2.24
16.60	2.69	16.60	2.23
16.40	2.68	16.40	2.22
16.20	2.67	16.20	2.21
16.00	2.66	16.00	2.20
15.80	2.65	15.80	2.19
15.60	2.64	15.60	2.18
15.40	2.63	15.40	2.17
15.20	2.62	15.20	2.16
15.00	2.61	15.00	2.15
14.80	2.60	14.80	2.14
14.60	2.59	14.60	2.13
14.40	2.58	14.40	2.12
14.20	2.57	14.20	2.11
14.00	2.56	14.00	2.10
13.80	2.55	13.80	2.09
13.60	2.54	13.60	2.08
13.40	2.53	13.40	2.07
13.20	2.52	13.20	2.06
13.00	2.51	13.00	2.05

立定跳远			
男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩
12.80	2.50	12.80	2.04
12.60	2.49	12.60	2.03
12.40	2.48	12.40	2.02
12.20	2.47	12.20	2.01
12.00	2.46	12.00	2.00
11.80	2.45	11.80	1.99
11.60	2.44	11.60	1.98
11.40	2.43	11.40	1.97
11.20	2.42	11.20	1.96
11.00	2.41	11.00	1.95
10.80	2.40	10.80	1.94
10.60	2.39	10.60	1.93
10.40	2.38	10.40	1.92
10.20	2.37	10.20	1.91
10.00	2.36	10.00	1.90
9.80	2.35	9.80	1.89
9.60	2.34	9.60	1.88
9.40	2.33	9.40	1.87
9.20	2.32	9.20	1.86
9.00	2.31	9.00	1.85
8.80	2.30	8.80	1.84
8.60	2.29	8.60	1.83
8.40	2.28	8.40	1.82
8.20	2.27	8.20	1.81
8.00	2.26	8.00	1.80
7.80	2.25	7.80	1.79
7.60	2.24	7.60	1.78
7.40	2.23	7.40	1.77
7.20	2.22	7.20	1.76
7.00	2.21	7.00	1.75
6.80	2.20	6.80	1.74

立定跳远			
男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩
6.60	2.19	6.60	1.73
6.40	2.18	6.40	1.72
6.20	2.17	6.20	1.71
6.00	2.16	6.00	1.70
5.80	2.15	5.80	1.69
5.60	2.14	5.60	1.68
5.40	2.13	5.40	1.67
5.20	2.12	5.20	1.66
5.00	2.11	5.00	1.65
4.80	2.10	4.80	1.64
4.60	2.09	4.60	1.63
4.40	2.08	4.40	1.62
4.20	2.07	4.20	1.61
4.00	2.06	4.00	1.60
3.80	2.05	3.80	1.59
3.60	2.04	3.60	1.58
3.40	2.03	3.40	1.57
3.20	2.02	3.20	1.56
3.00	2.01	3.00	1.55
2.80	2.00	2.80	1.54
2.60	1.99	2.60	1.53
2.40	1.98	2.40	1.52
2.20	1.97	2.20	1.51
2.00	1.96	2.00	1.50
1.80	1.95	1.80	1.49
1.60	1.94	1.60	1.48
1.40	1.93	1.40	1.47
1.20	1.92	1.20	1.46
1.00	1.91	1.00	1.45
0.80	1.90	0.80	1.44
0.60	1.89	0.60	1.43

立定跳远			
男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩
0.40	1.88	0.40	1.42
0.20	1.87	0.20	1.41

(三) 原地推铅球评分表 (单位: 米)

男子				女子			
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
20.00	12.00	9.73	8.64	20.00	9.60	9.73	6.80
19.63	11.88	9.37	8.52	19.63	9.50	9.37	6.70
19.27	11.76	9.00	8.40	19.27	9.40	9.00	6.60
18.90	11.64	8.63	8.28	18.90	9.30	8.63	6.50
18.53	11.52	8.27	8.16	18.53	9.20	8.27	6.40
18.17	11.40	7.90	8.04	18.17	9.10	7.90	6.30
17.80	11.28	7.53	7.92	17.80	9.00	7.53	6.20
17.43	11.16	7.17	7.80	17.43	8.90	7.17	6.10
17.07	11.04	6.80	7.68	17.07	8.80	6.80	6.00
16.70	10.92	6.43	7.56	16.70	8.70	6.43	5.90
16.33	10.80	6.07	7.44	16.33	8.60	6.07	5.80
15.97	10.68	5.70	7.32	15.97	8.50	5.70	5.70
15.60	10.56	5.33	7.20	15.60	8.40	5.33	5.60
15.23	10.44	4.97	7.08	15.23	8.30	4.97	5.50
14.87	10.32	4.60	6.96	14.87	8.20	4.60	5.40
14.50	10.20	4.23	6.84	14.50	8.10	4.23	5.30
14.13	10.08	3.87	6.72	14.13	8.00	3.87	5.20
13.77	9.96	3.50	6.60	13.77	7.90	3.50	5.10
13.40	9.84	3.13	6.48	13.40	7.80	3.13	5.00
13.03	9.72	2.77	6.36	13.03	7.70	2.77	4.90
12.67	9.60	2.40	6.24	12.67	7.60	2.40	4.80
12.30	9.48	2.03	6.12	12.30	7.50	2.03	4.70
11.93	9.36	1.67	6.00	11.93	7.40	1.67	4.60

男子				女子			
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
11.57	9.24	1.30	5.88	11.57	7.30	1.30	4.50
11.20	9.12	0.93	5.76	11.20	7.20	0.93	4.40
10.83	9.00	0.57	5.64	10.83	7.10	0.57	4.30
10.47	8.88	0.20	5.52	10.47	7.00	0.20	4.20
10.10	8.76			10.10	6.90		

二、专项考试项目

(一) 田径 (40分)

1. 200米、400米专项评分表 (单位: 秒)

200米				400米			
男子		女子		男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
40	23.84	40	27.24	40	53.14	40	63.14
39.5	23.88	39.5	27.29	39.5	53.22	39.5	63.24
39	23.92	39	27.34	39	53.30	39	63.34
38.5	23.96	38.5	27.39	38.5	53.38	38.5	63.44
38	24.00	38	27.44	38	53.46	38	63.54
37.5	24.04	37.5	27.49	37.5	53.56	37.5	63.72
37	24.08	37	27.54	37	53.66	37	63.90
36.5	24.12	36.5	27.59	36.5	53.76	36.5	64.08
36	24.16	36	27.64	36	53.86	36	64.26
35.5	24.20	35.5	27.69	35.5	53.96	35.5	64.44
35	24.24	35	27.74	35	54.06	35	64.62
34.5	24.29	34.5	27.80	34.5	54.16	34.5	64.80
34	24.34	34	27.86	34	54.26	34	64.98
33.5	24.39	33.5	27.92	33.5	54.36	33.5	65.16
33	24.44	33	27.98	33	54.46	33	65.34
32.5	24.49	32.5	28.04	32.5	54.58	32.5	65.47
32	24.54	32	28.10	32	54.70	32	65.60
31.5	24.59	31.5	28.16	31.5	54.82	31.5	65.73

200 米				400 米			
男子		女子		男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
31	24.64	31	28.22	31	54.94	31	65.86
30.5	24.69	30.5	28.28	30.5	55.06	30.5	65.99
30	24.74	30	28.34	30	55.18	30	66.12
29.5	24.82	29.5	28.41	29.5	55.30	29.5	66.25
29	24.90	29	28.48	29	55.42	29	66.38
28.5	24.98	28.5	28.55	28.5	55.54	28.5	66.51
28	25.06	28	28.62	28	55.66	28	66.64
27.5	25.14	27.5	28.69	27.5	55.79	27.5	66.84
27	25.22	27	28.76	27	55.92	27	67.04
26.5	25.30	26.5	28.83	26.5	56.05	26.5	67.24
26	25.38	26	28.90	26	56.18	26	67.44
25.5	25.46	25.5	28.97	25.5	56.31	25.5	67.64
25	25.54	25	29.04	25	56.44	25	67.84
24.5	25.64	24.5	29.14	24.5	56.57	24.5	68.04
24	25.74	24	29.24	24	56.64	24	68.14
23.5	25.84	23.5	29.34	23.5	56.71	23.5	68.24
23	25.94	23	29.44	23	56.78	23	68.34
22.5	26.04	22.5	29.54	22.5	56.90	22.5	68.54
22	26.14	22	29.64	22	57.02	22	68.74
21.5	26.24	21.5	29.74	21.5	57.14	21.5	68.94
21	26.34	21	29.84	21	57.26	21	69.14
20.5	26.44	20.5	29.94	20.5	57.38	20.5	69.34
20	26.54	20	30.04	20	57.50	20	69.54
19.5	26.65	19.5	30.16	19.5	57.65	19.5	69.70
19	26.76	19	30.28	19	57.80	19	69.86
18.5	26.87	18.5	30.40	18.5	57.95	18.5	70.02
18	26.98	18	30.52	18	58.10	18	70.18
17.5	27.09	17.5	30.64	17.5	58.25	17.5	70.34
17	27.20	17	30.76	17	58.40	17	70.50
16.5	27.31	16.5	30.88	16.5	58.55	16.5	70.66
16	27.42	16	31.00	16	58.70	16	70.82

200 米				400 米			
男子		女子		男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15.5	27.53	15.5	31.12	15.5	58.85	15.5	70.98
15	27.64	15	31.24	15	59.00	15	71.14
14.5	27.75	14.5	31.36	14.5	59.15	14.5	71.30
14	27.86	14	31.48	14	59.30	14	71.46
13.5	27.97	13.5	31.60	13.5	59.45	13.5	71.62
13	28.08	13	31.72	13	59.60	13	71.78
12.5	28.19	12.5	31.84	12.5	59.75	12.5	71.94
12	28.30	12	31.96	12	59.90	12	72.10
11.5	28.41	11.5	32.08	11.5	60.05	11.5	72.26
11	28.52	11	32.20	11	60.20	11	72.42
10.5	28.63	10.5	32.32	10.5	60.35	10.5	72.58
10	28.74	10	32.44	10	60.50	10	72.74
9.5	28.86	9.5	32.55	9.5	60.65	9.5	72.90
9	28.98	9	32.66	9	60.80	9	73.06
8.5	29.10	8.5	32.77	8.5	60.95	8.5	73.22
8	29.22	8	32.88	8	61.10	8	73.38
7.5	29.34	7.5	32.99	7.5	61.25	7.5	73.54
7	29.46	7	33.10	7	61.40	7	73.70
6.5	29.58	6.5	33.21	6.5	61.55	6.5	73.86
6	29.70	6	33.32	6	61.70	6	74.02
5.5	29.82	5.5	33.43	5.5	61.85	5.5	74.18
5	29.94	5	33.54	5	62.00	5	74.34
4.5	30.06	4.5	33.65	4.5	62.15	4.5	74.50
4	30.18	4	33.76	4	62.30	4	74.66
3.5	30.30	3.5	33.87	3.5	62.45	3.5	74.82
3	30.42	3	33.98	3	62.60	3	74.98
2.5	30.54	2.5	34.09	2.5	62.75	2.5	75.14
2	30.66	2	34.20	2	62.90	2	75.30
1.5	30.78	1.5	34.31	1.5	63.05	1.5	75.46
1	30.90	1	34.42	1	63.20	1	75.62
0.5	31.02	0.5	34.53	0.5	63.35	0.5	75.78

2. 男子 110 米栏、女子 100 米栏、1500 米跑评分表 (单位: 秒)

110 米栏		100 米栏		1500 米			
男子		女子		男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
40	16.24	40	15.74	40	255.00	40	305.00
39.5	16.29	39.5	15.77	39.5	255.50	39.5	305.50
39	16.34	39	15.80	39	256.00	39	306.00
38.5	16.39	38.5	15.83	38.5	256.50	38.5	306.50
38	16.44	38	15.86	38	257.00	38	307.00
37.5	16.49	37.5	15.89	37.5	257.50	37.5	307.50
37	16.54	37	15.92	37	258.00	37	308.00
36.5	16.59	36.5	15.95	36.5	258.50	36.5	308.50
36	16.64	36	15.98	36	259.00	36	309.00
35.5	16.69	35.5	16.01	35.5	259.50	35.5	309.50
35	16.74	35	16.04	35	260.00	35	310.00
34.5	16.79	34.5	16.07	34.5	260.50	34.5	310.50
34	16.84	34	16.10	34	261.00	34	311.00
33.5	16.89	33.5	16.13	33.5	261.50	33.5	311.50
33	16.94	33	16.16	33	262.00	33	312.00
32.5	16.99	32.5	16.19	32.5	263.00	32.5	313.00
32	17.04	32	16.22	32	264.00	32	314.00
31.5	17.09	31.5	16.25	31.5	265.00	31.5	315.00
31	17.14	31	16.28	31	266.00	31	316.00
30.5	17.19	30.5	16.31	30.5	267.00	30.5	317.00
30	17.24	30	16.34	30	268.00	30	318.00
29.5	17.32	29.5	16.41	29.5	269.00	29.5	319.00
29	17.40	29	16.48	29	270.00	29	320.00
28.5	17.48	28.5	16.55	28.5	271.00	28.5	321.00
28	17.56	28	16.62	28	272.00	28	322.00
27.5	17.64	27.5	16.69	27.5	273.00	27.5	323.00
27	17.72	27	16.76	27	274.00	27	324.00
26.5	17.80	26.5	16.83	26.5	275.00	26.5	325.00
26	17.88	26	16.90	26	276.00	26	326.00
25.5	17.96	25.5	16.97	25.5	277.00	25.5	327.00

110 米栏		100 米栏		1500 米			
男子		女子		男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
25	18.04	25	17.04	25	278.00	25	328.00
24.5	18.12	24.5	17.11	24.5	279.00	24.5	329.00
24	18.24	24	17.24	24	280.00	24	330.00
23.5	18.36	23.5	17.37	23.5	281.50	23.5	331.50
23	18.48	23	17.50	23	283.00	23	333.00
22.5	18.60	22.5	17.63	22.5	284.50	22.5	334.50
22	18.72	22	17.76	22	286.00	22	336.00
21.5	18.84	21.5	17.89	21.5	287.50	21.5	337.50
21	18.96	21	18.02	21	289.00	21	339.00
20.5	19.08	20.5	18.15	20.5	290.50	20.5	340.50
20	19.20	20	18.28	20	292.00	20	342.00
19.5	19.32	19.5	18.41	19.5	293.50	19.5	343.50
19	19.44	19	18.54	19	295.00	19	345.00
18.5	19.56	18.5	18.67	18.5	296.50	18.5	346.50
18	19.68	18	18.80	18	298.00	18	348.00
17.5	19.80	17.5	18.93	17.5	299.50	17.5	349.50
17	19.92	17	19.06	17	301.00	17	351.00
16.5	20.04	16.5	19.19	16.5	302.50	16.5	352.50
16	20.16	16	19.32	16	304.00	16	354.00
15.5	20.28	15.5	19.45	15.5	305.50	15.5	355.50
15	20.40	15	19.58	15	307.00	15	357.00
14.5	20.52	14.5	19.71	14.5	308.50	14.5	358.50
14	20.64	14	19.84	14	310.00	14	360.00
13.5	20.79	13.5	20.01	13.5	311.50	13.5	361.50
13	20.94	13	20.18	13	313.00	13	363.00
12.5	21.09	12.5	20.35	12.5	314.50	12.5	364.50
12	21.24	12	20.52	12	316.00	12	366.00
11.5	21.39	11.5	20.69	11.5	317.50	11.5	367.50
11	21.54	11	20.86	11	319.00	11	369.00
10.5	21.69	10.5	21.03	10.5	320.50	10.5	370.50
10	21.84	10	21.20	10	322.00	10	372.00
9.5	21.99	9.5	21.37	9.5	323.50	9.5	373.50
9	22.14	9	21.54	9	325.00	9	375.00

110 米栏		100 米栏		1500 米			
男子		女子		男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
8.5	22.29	8.5	21.71	8.5	326.50	8.5	376.50
8	22.44	8	21.88	8	328.00	8	378.00
7.5	22.59	7.5	22.05	7.5	329.50	7.5	379.50
7	22.74	7	22.22	7	331.00	7	381.00
6.5	22.89	6.5	22.39	6.5	332.50	6.5	382.50
6	23.04	6	22.56	6	334.00	6	384.00
5.5	23.19	5.5	22.73	5.5	335.50	5.5	385.50
5	23.34	5	22.90	5	337.00	5	387.00
4.5	23.49	4.5	23.07	4.5	338.50	4.5	388.50
4	23.64	4	23.24	4	340.00	4	390.00
3.5	23.79	3.5	23.41	3.5	341.50	3.5	391.50
3	23.94	3	23.58	3	343.00	3	393.00
2.5	24.09	2.5	23.75	2.5	344.50	2.5	394.50
2	24.24	2	23.92	2	346.00	2	396.00
1.5	24.39	1.5	24.09	1.5	347.50	1.5	397.50
1	24.54	1	24.26	1	349.00	1	399.00
0.5	24.69	0.5	24.43	0.5	350.50	0.5	400.50

3. 跳高、跳远、三级跳远专项评分表（单位：米）

跳高				跳远				三级跳远			
男子		女子		男子		女子		男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
40	1.83	40	1.56	40	6.50	40	5.20	40	13.60	40	11.00
39	1.82	38.8	1.55	39.6	6.48	39.6	5.19	39.6	13.58	39.6	10.98
38	1.81	37.6	1.54	39.2	6.46	39.2	5.18	39.2	13.56	39.2	10.96
37.2	1.80	36.4	1.53	38.8	6.44	38.8	5.17	38.8	13.54	38.8	10.94
36.4	1.79	35.2	1.52	38.4	6.42	38.4	5.16	38.4	13.52	38.4	10.92
35.6	1.78	34	1.51	38	6.40	38	5.15	38	13.50	38	10.90
34.8	1.77	32.8	1.50	37.6	6.38	37.6	5.14	37.6	13.48	37.6	10.88
34	1.76	31.6	1.49	37.2	6.36	37.2	5.13	37.2	13.46	37.2	10.86
33.2	1.75	30.4	1.48	36.8	6.34	36.8	5.12	36.8	13.44	36.8	10.84
32.4	1.74	29.6	1.47	36.4	6.32	36.4	5.11	36.4	13.42	36.4	10.82
31.8	1.73	28.8	1.46	36	6.30	36	5.10	36	13.40	36	10.80

跳高				跳远				三级跳远			
男子		女子		男子		女子		男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
31.2	1.72	28	1.45	35.6	6.28	35.6	5.09	35.6	13.36	35.6	10.76
30.6	1.71	27.2	1.44	35.2	6.26	35.2	5.08	35.2	13.32	35.2	10.72
30	1.70	26.4	1.43	34.8	6.24	34.8	5.07	34.8	13.28	34.8	10.68
29.4	1.69	25.6	1.42	34.4	6.22	34.4	5.06	34.4	13.24	34.4	10.64
28.8	1.68	24.8	1.41	34	6.20	34	5.05	34	13.20	34	10.60
28.2	1.67	24	1.40	33.6	6.18	33.6	5.04	33.6	13.16	33.6	10.56
27.6	1.66	23.2	1.39	33.2	6.16	33.2	5.03	33.2	13.12	33.2	10.52
27	1.65	22.4	1.38	32.8	6.14	32.8	5.02	32.8	13.08	32.8	10.48
26.4	1.64	21.8	1.37	32.4	6.12	32.4	5.01	32.4	13.04	32.4	10.44
25.8	1.63	21.2	1.36	32	6.10	32	5.00	32	13.00	32	10.40
25.2	1.62	20.6	1.35	31.6	6.07	31.6	4.98	31.6	12.96	31.6	10.36
24.6	1.61	20	1.34	31.2	6.04	31.2	4.96	31.2	12.92	31.2	10.32
24	1.60	19.4	1.33	30.8	6.01	30.8	4.94	30.8	12.88	30.8	10.28
23.4	1.59	18.8	1.32	30.4	5.98	30.4	4.92	30.4	12.84	30.4	10.24
22.8	1.58	18.2	1.31	30	5.95	30	4.90	30	12.80	30	10.20
22.2	1.57	17.6	1.30	29.6	5.92	29.6	4.88	29.6	12.76	29.6	10.16
21.6	1.56	17	1.29	29.2	5.89	29.2	4.86	29.2	12.72	29.2	10.12
21.2	1.55	16.4	1.28	28.8	5.86	28.8	4.84	28.8	12.68	28.8	10.08
20.8	1.54	15.8	1.27	28.4	5.83	28.4	4.82	28.4	12.64	28.4	10.04
20.4	1.53	15.2	1.26	28	5.80	28	4.80	28	12.60	28	10.00
20	1.52	14.8	1.25	27.6	5.78	27.6	4.77	27.6	12.55	27.6	9.94
19.6	1.51	14.4	1.24	27.2	5.76	27.2	4.74	27.2	12.50	27.2	9.88
19.2	1.50	14	1.23	26.8	5.74	26.8	4.71	26.8	12.45	26.8	9.82
18.8	1.49	13.6	1.22	26.4	5.72	26.4	4.68	26.4	12.40	26.4	9.76
18.4	1.48	13.2	1.21	26	5.70	26	4.65	26	12.35	26	9.70
18	1.47	12.8	1.20	25.6	5.68	25.6	4.62	25.6	12.30	25.6	9.64
17.6	1.46	12.4	1.19	25.2	5.66	25.2	4.59	25.2	12.25	25.2	9.58
17.2	1.45	12	1.18	24.8	5.64	24.8	4.56	24.8	12.20	24.8	9.52
16.8	1.44	11.6	1.17	24.4	5.62	24.4	4.53	24.4	12.15	24.4	9.46
16.4	1.43	11.2	1.16	24	5.60	24	4.50	24	12.10	24	9.40
16	1.42	10.8	1.15	23.6	5.57	23.6	4.48	23.6	12.00	23.6	9.30
15.68	1.41	10.48	1.14	23.2	5.54	23.2	4.46	23.2	11.90	23.2	9.20
15.36	1.40	10.16	1.13	22.8	5.51	22.8	4.44	22.8	11.80	22.8	9.10

跳高				跳远				三级跳远			
男子		女子		男子		女子		男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15.04	1.39	9.84	1.12	22.4	5.48	22.4	4.42	22.4	11.70	22.4	9.00
14.72	1.38	9.52	1.11	22	5.45	22	4.40	22	11.60	22	8.90
14.4	1.37	9.2	1.10	21.6	5.42	21.6	4.38	21.6	11.50	21.6	8.80
14.08	1.36	8.88	1.09	21.2	5.39	21.2	4.36	21.2	11.40	21.2	8.70
13.76	1.35	8.56	1.08	20.8	5.36	20.8	4.34	20.8	11.30	20.8	8.60
13.44	1.34	8.32	1.07	20.4	5.33	20.4	4.32	20.4	11.20	20.4	8.50
13.12	1.33	8.08	1.06	20	5.30	20	4.29	20	11.10	20	8.40
12.8	1.32	7.84	1.05	19.6	5.26	19.6	4.26	19.6	11.00	19.6	8.30
12.48	1.31	7.6	1.04	19.2	5.22	19.2	4.23	19.2	10.90	19.2	8.20
12.16	1.30	7.36	1.03	18.8	5.18	18.8	4.20	18.8	10.80	18.8	8.10
11.84	1.29	7.12	1.02	18.4	5.14	18.4	4.17	18.4	10.70	18.4	8.00
11.6	1.28	6.88	1.01	18	5.10	18	4.14	18	10.60	18	7.90
11.2	1.26	6.64	1.00	17.6	5.06	17.6	4.11	17.6	10.50	17.6	7.80
10.8	1.24	6.4	0.99	17.2	5.02	17.2	4.08	17.2	10.40	17.2	7.70
10.4	1.22	6	0.97	16.8	4.98	16.8	4.05	16.8	10.30	16.8	7.60
10	1.20	5.6	0.95	16.4	4.94	16.4	4.02	16.4	10.20	16.4	7.50
9.6	1.18	5.2	0.93	16	4.90	16	3.99	16	10.10	16	7.40
9.2	1.16	4.8	0.90	15.6	4.86	15.6	3.96	15.6	10.00	15.6	7.30
8.8	1.14	4.4	0.87	15.2	4.82	15.2	3.93	15.2	9.90	15.2	7.20
8.4	1.12	4	0.84	14.8	4.78	14.8	3.90	14.8	9.80	14.8	7.10
8	1.10	3.6	0.81	14.4	4.74	14.4	3.87	14.4	9.70	14.4	7.00
7.6	1.08	3.2	0.77	14	4.70	14	3.84	14	9.60	14	6.90
7.2	1.06	2.8	0.73	13.6	4.66	13.6	3.81	13.6	9.50	13.6	6.80
6.8	1.04	2.4	0.68	13.2	4.62	13.2	3.78	13.2	9.40	13.2	6.70
6.4	1.01	2	0.62	12.8	4.58	12.8	3.75	12.8	9.30	12.8	6.60
6	0.98	1.6	0.55	12.4	4.54	12.4	3.72	12.4	9.20	12.4	6.50
5.6	0.95	1.2	0.46	12	4.50	12	3.69	12	9.10	12	6.40
5.2	0.92	0.8	0.33	11.6	4.46	11.6	3.66	11.6	9.00	11.6	6.30
4.8	0.88	0.4	0.12	11.2	4.42	11.2	3.63	11.2	8.90	11.2	6.20
4.4	0.84			10.8	4.38	10.8	3.60	10.8	8.80	10.8	6.10
4	0.79			10.4	4.34	10.4	3.57	10.4	8.70	10.4	6.00
3.6	0.75			10	4.30	10	3.54	10	8.60	10	5.90
3.2	0.69			9.6	4.26	9.6	3.51	9.6	8.50	9.6	5.80

跳高				跳远				三级跳远			
男子		女子		男子		女子		男子		女子	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
2.8	0.63			9.2	4.22	9.2	3.48	9.2	8.40	9.2	5.70
2.4	0.56			8.8	4.18	8.8	3.45	8.8	8.30	8.8	5.60
2	0.48			8.4	4.14	8.4	3.42	8.4	8.20	8.4	5.50
1.6	0.38			8	4.10	8	3.39	8	8.10	8	5.40
1.2	0.25			7.6	4.06	7.6	3.36	7.6	8.00	7.6	5.30
0.8	0.07			7.2	4.02	7.2	3.33	7.2	7.90	7.2	5.20
				6.8	3.98	6.8	3.30	6.8	7.80	6.8	5.10
				6.4	3.94	6.4	3.27	6.4	7.70	6.4	5.00
				6	3.90	6	3.24	6	7.60	6	4.90
				5.6	3.86	5.6	3.21	5.6	7.50	5.6	4.80
				5.2	3.82	5.2	3.18	5.2	7.40	5.2	4.70
				4.8	3.78	4.8	3.15	4.8	7.30	4.8	4.60
				4.4	3.74	4.4	3.12	4.4	7.20	4.4	4.50
				4	3.70	4	3.09	4	7.10	4	4.40
				3.6	3.66	3.6	3.06	3.6	7.00	3.6	4.30
				3.2	3.62	3.2	3.03	3.2	6.90	3.2	4.20
				2.8	3.58	2.8	3.00	2.8	6.80	2.8	4.10
				2.4	3.54	2.4	2.97	2.4	6.70	2.4	4.00
				2	3.50	2	2.94	2	6.60	2	3.90
				1.6	3.46	1.6	2.91	1.6	6.50	1.6	3.80
				1.2	3.42	1.2	2.88	1.2	6.40	1.2	3.70

4. 标枪、铅球、铁饼专项评分表（单位：米）

标枪				铅球				铁饼			
男子 800G		女子 600G		男子 7.26KG		女子 4KG		男子 2KG		女子 1KG	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
40	51.00	40	38.00	40.00	12.50	40	12.50	40	38.00	40	39.00
39.6	50.70	39.6	37.83	39.60	12.44	39.6	12.45	39.6	37.85	39.6	38.80
39.2	50.40	39.2	37.66	39.20	12.38	39.2	12.40	39.2	37.70	39.2	38.60
38.8	50.10	38.8	37.49	38.80	12.32	38.8	12.35	38.8	37.55	38.8	38.40
38.4	49.80	38.4	37.32	38.40	12.26	38.4	12.30	38.4	37.40	38.4	38.20
38	49.50	38	37.15	38.00	12.20	38	12.25	38	37.25	38	38.00

标枪				铅球				铁饼			
男子 800G		女子 600G		男子 7.26KG		女子 4KG		男子 2KG		女子 1KG	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
37.6	49.20	37.6	36.98	37.60	12.14	37.6	12.20	37.6	37.10	37.6	37.80
37.2	48.90	37.2	36.81	37.20	12.08	37.2	12.15	37.2	36.95	37.2	37.60
36.8	48.60	36.8	36.64	36.80	12.02	36.8	12.10	36.8	36.80	36.8	37.40
36.4	48.30	36.4	36.47	36.40	11.96	36.4	12.05	36.4	36.65	36.4	37.20
36	48.00	36	36.30	36.00	11.90	36	12.00	36	36.50	36	37.00
35.6	47.70	35.6	36.13	35.60	11.83	35.6	11.93	35.6	36.35	35.6	36.80
35.2	47.40	35.2	35.96	35.20	11.76	35.2	11.86	35.2	36.20	35.2	36.60
34.8	47.10	34.8	35.79	34.80	11.69	34.8	11.79	34.8	36.05	34.8	36.40
34.4	46.80	34.4	35.62	34.40	11.62	34.4	11.72	34.4	35.90	34.4	36.20
34	46.50	34	35.45	34.00	11.55	34	11.65	34	35.65	34	35.95
33.6	46.20	33.6	35.28	33.60	11.48	33.6	11.58	33.6	35.40	33.6	35.70
33.2	45.90	33.2	35.11	33.20	11.41	33.2	11.51	33.2	35.15	33.2	35.45
32.8	45.60	32.8	34.94	32.80	11.34	32.8	11.44	32.8	34.90	32.8	35.20
32.4	45.30	32.4	34.77	32.40	11.27	32.4	11.37	32.4	34.65	32.4	34.95
32	45.00	32	34.60	32.00	11.20	32	11.30	32	34.40	32	34.70
31.6	44.70	31.6	34.43	31.60	11.13	31.6	11.23	31.6	34.15	31.6	34.45
31.2	44.40	31.2	34.26	31.20	11.05	31.2	11.17	31.2	33.90	31.2	34.20
30.8	44.10	30.8	34.09	30.80	10.97	30.8	11.11	30.8	33.65	30.8	33.95
30.4	43.80	30.4	33.92	30.40	10.89	30.4	11.05	30.4	33.40	30.4	33.70
30	43.50	30	33.75	30.00	10.81	30	10.99	30	33.15	30	33.45
29.6	43.00	29.6	33.50	29.60	10.73	29.6	10.93	29.6	32.87	29.6	33.29
29.2	42.50	29.2	33.25	29.20	10.65	29.2	10.87	29.2	32.59	29.2	33.13
28.8	42.00	28.8	33.00	28.80	10.57	28.8	10.81	28.8	32.31	28.8	32.97
28.4	41.50	28.4	32.75	28.40	10.49	28.4	10.75	28.4	32.03	28.4	32.81
28	41.00	28	32.50	28.00	10.41	28	10.69	28	31.75	28	32.65
27.6	40.50	27.6	32.25	27.60	10.33	27.6	10.63	27.6	31.47	27.6	32.49
27.2	40.00	27.2	32.00	27.20	10.25	27.2	10.57	27.2	31.19	27.2	32.33
26.8	39.50	26.8	31.75	26.80	10.17	26.8	10.51	26.8	30.91	26.8	32.17
26.4	39.00	26.4	31.50	26.40	10.09	26.4	10.45	26.4	30.63	26.4	32.01
26	38.50	26	31.25	26.00	10.01	26	10.39	26	30.35	26	31.85
25.6	38.00	25.6	31.00	25.60	9.93	25.6	10.33	25.6	30.07	25.6	31.69
25.2	37.50	25.2	30.75	25.20	9.85	25.2	10.27	25.2	29.79	25.2	31.53

标枪				铅球				铁饼			
男子 800G		女子 600G		男子 7. 26KG		女子 4KG		男子 2KG		女子 1KG	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
24. 8	37. 00	24. 8	30. 50	24. 80	9. 77	24. 8	10. 21	24. 8	29. 51	24. 8	31. 37
24. 4	36. 50	24. 4	30. 25	24. 40	9. 69	24. 4	10. 15	24. 4	29. 23	24. 4	31. 21
24	36. 00	24	30. 00	24. 00	9. 50	24	10. 00	24	29. 00	24	31. 00
23. 6	35. 30	23. 6	29. 50	23. 60	9. 31	23. 6	9. 85	23. 6	28. 77	23. 6	30. 79
23. 2	34. 60	23. 2	29. 00	23. 20	9. 12	23. 2	9. 70	23. 2	28. 54	23. 2	30. 58
22. 8	33. 90	22. 8	28. 50	22. 80	8. 93	22. 8	9. 55	22. 8	28. 31	22. 8	30. 37
22. 4	33. 20	22. 4	28. 00	22. 40	8. 74	22. 4	9. 40	22. 4	28. 08	22. 4	30. 16
22	32. 50	22	27. 50	22. 00	8. 55	22	9. 25	22	27. 85	22	29. 95
21. 6	31. 80	21. 6	27. 00	21. 60	8. 36	21. 6	9. 10	21. 6	27. 62	21. 6	29. 74
21. 2	31. 10	21. 2	26. 50	21. 20	8. 17	21. 2	8. 95	21. 2	27. 39	21. 2	29. 53
20. 8	30. 40	20. 8	26. 00	20. 80	7. 98	20. 8	8. 80	20. 8	27. 16	20. 8	29. 32
20. 4	29. 70	20. 4	25. 50	20. 40	7. 79	20. 4	8. 65	20. 4	26. 93	20. 4	29. 11
20	29. 00	20	25. 00	20. 00	7. 60	20	8. 50	20	26. 70	20	28. 90
19. 6	28. 30	19. 6	24. 50	19. 60	7. 41	19. 6	8. 35	19. 6	26. 25	19. 6	28. 35
19. 2	27. 60	19. 2	24. 00	19. 20	7. 22	19. 2	8. 20	19. 2	25. 80	19. 2	27. 80
18. 8	26. 90	18. 8	23. 50	18. 80	7. 03	18. 8	8. 05	18. 8	25. 35	18. 8	27. 25
18. 4	26. 20	18. 4	23. 00	18. 40	6. 84	18. 4	7. 90	18. 4	24. 90	18. 4	26. 70
18	25. 50	18	22. 50	18. 00	6. 65	18	7. 75	18	24. 45	18	26. 15
17. 6	24. 80	17. 6	22. 00	17. 60	6. 46	17. 6	7. 60	17. 6	24. 00	17. 6	25. 60
17. 2	24. 10	17. 2	21. 50	17. 20	6. 27	17. 2	7. 45	17. 2	23. 55	17. 2	25. 05
16. 8	23. 40	16. 8	21. 00	16. 80	6. 08	16. 8	7. 30	16. 8	23. 10	16. 8	24. 50
16. 4	22. 70	16. 4	20. 50	16. 40	5. 89	16. 4	7. 15	16. 4	22. 65	16. 4	23. 95
16	22. 00	16	20. 00	16. 00	5. 70	16	7. 00	16	22. 20	16	23. 40
15. 6	21. 30	15. 6	19. 50	15. 60	5. 51	15. 6	6. 85	15. 6	21. 75	15. 6	22. 85
15. 2	20. 60	15. 2	19. 00	15. 20	5. 32	15. 2	6. 70	15. 2	21. 30	15. 2	22. 30
14. 8	19. 90	14. 8	18. 50	14. 80	5. 13	14. 8	6. 55	14. 8	20. 85	14. 8	21. 75
14. 4	19. 20	14. 4	18. 00	14. 40	4. 94	14. 4	6. 40	14. 4	20. 40	14. 4	21. 20
14	18. 50	14	17. 50	14. 00	4. 75	14	6. 25	14	19. 95	14	20. 65
13. 6	17. 50	13. 6	16. 60	13. 60	4. 56	13. 6	6. 10	13. 6	19. 50	13. 6	20. 10
13. 2	16. 50	13. 2	15. 70	13. 20	4. 37	13. 2	5. 95	13. 2	19. 05	13. 2	19. 55
12. 8	15. 50	12. 8	14. 80	12. 80	4. 18	12. 8	5. 80	12. 8	18. 60	12. 8	19. 00
12. 4	14. 50	12. 4	13. 90	12. 40	3. 99	12. 4	5. 65	12. 4	18. 15	12. 4	18. 45

标枪				铅球				铁饼			
男子 800G		女子 600G		男子 7.26KG		女子 4KG		男子 2KG		女子 1KG	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
12	13.50	12	13.00	12.00	3.80	12	5.50	12	17.70	12	17.90
11.6	12.50	11.6	12.10	11.60	3.61	11.6	5.35	11.6	17.25	11.6	17.35
11.2	11.50	11.2	11.20	11.20	3.42	11.2	5.20	11.2	16.80	11.2	16.80
10.8	10.50	10.8	10.30	10.80	3.23	10.8	5.05	10.8	16.35	10.8	16.25
10.4	9.50	10.4	9.40	10.40	3.04	10.4	4.90	10.4	15.90	10.4	15.70
10	8.50	10	8.50	10.00	2.85	10	4.75	10	15.45	10	15.15
9.6	7.50	9.6	7.60	9.60	2.66	9.6	4.60	9.6	14.45	9.6	14.15
9.2	6.50	9.2	6.70	9.20	2.47	9.2	4.45	9.2	13.45	9.2	13.15
8.8	5.50	8.8	5.80	8.80	2.28	8.8	4.30	8.8	12.45	8.8	12.15
8.4	4.50	8.4	4.90	8.40	2.09	8.4	4.15	8.4	11.45	8.4	11.15
8	3.50	8	4.00	8.00	1.90	8	4.00	8	10.45	8	10.15
7.6	2.50	7.6	3.10	7.60	1.71	7.6	3.85	7.6	9.45	7.6	9.15
7.2	1.50	7.2	2.20	7.20	1.52	7.2	3.70	7.2	8.45	7.2	8.15
6.8	0.50	6.8	1.30	6.80	1.33	6.8	3.55	6.8	7.45	6.8	7.15
				6.40	1.14	6.4	3.40	6.4	6.45	6.4	6.15
				6.00	0.95	6	3.25	6	5.45	6	5.15
				5.60	0.76	5.6	3.10	5.6	4.45	5.6	4.15
				5.20	0.57	5.2	2.95	5.2	3.45	5.2	3.15
				4.80	0.38	4.8	2.80	4.8	2.45	4.8	2.15

(二) 体操 (40 分)

1. 专项素质评分方法

专项素质满分为 12 分。每项测验内容达到要求者可得该项目的满分。达不到要求者视其情况扣分。其中达标项目评分标准为：

男生引体向上：20 次为满分 5 分，每做一次为 0.25 分；

女生俯卧撑：20 次为满分 3 分，每做一次为 0.15 分；

女生仰卧举腿：20 次为满分 2 分，每做一次为 0.1 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、低单杠满分为 8 分，跳马满分为 4 分，女生技巧、低单杠、双杠、平衡木满分为 8 分，跳马满分为 4 分。每个动作完成并达到要求者可得该项目的满分，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：分值在 2.5 分以下（包括 2.5 分）的动作，轻微错误扣 0.25 分；显著错误扣 0.25-0.5 分；严重错误扣 0.5-0.75 分。分值在 3 分以上（包括 3 分）的动作，轻微错误扣 0.25-0.5 分；显著错误扣 0.5-0.75 分；严重错误扣 0.75-1 分（跳马扣 1.5 分）。

女生：轻微错误扣 0.25 分（跳马扣 0.5 分）；显著错误扣 0.25-0.5 分（跳马扣 0.8-1 分）；严重错误扣 0.5-0.75 分（跳马扣 1 分）。

考生做跳马、平衡木下法动作时允许 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. 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，自选动作不计分。考生专项素质和规定动作得分的总和即为体操专项总分。

（三）武术（40 分）

1. 基本功评分标准

A. 武术套路类基本功动作评分标准（10 分）

竖叉动作评分标准（4分）

竖叉动作评分标准	分值
两腿伸直，前腿后侧、后腿（前）内侧和裆部贴地，两腿前后成一条直线；两臂置于身体左右两侧成侧平举，两手立掌指向上，上体正直，顶头竖颈。	4
裆部离地面 5cm 以内(含 5cm)。	3.5
裆部离地面 10cm 以内(含 10cm)。	3
裆部离地面 15cm 以内(含 15cm)。	2.5
裆部离地面 20cm 以内(含 20cm)。	2
完不成动作，或漏做该动作，或竖叉时，裆部离地面 20cm 以上，不予评分。	0

腾空飞脚动作分标准（3分）

腾空飞脚动作评分标准	分值
腾空飞脚时，身体明显腾空，摆动腿屈膝高提收控，起跳腿上摆伸直。脚面绷平，脚高过肩，击手和拍脚要连续、快速、准确、响亮，空中姿势正确优美，落地轻稳。	3
腾空飞脚时，击拍脚高与肩平，或其它动作与要求轻微不符。	2.8
击拍脚低于肩、高于或与胸平，或其它动作与要求显著不符。	2.5
击拍脚低于胸、高于或与腰平，或其它动作与要求严重不符。	2
完不成动作，击拍脚低于腰或漏做该动作，不予评分。	0

旋子动作评分标准（3分）

旋子动作评分标准	分值
腾空高，空中提腰、展胸、抬头、甩手、提气，与双脚配合向上翘起呈反弓状；要求身体正面朝向地面，两臂舒张，两腿在空中自然伸直，身体在空中向内平旋一周后身体回拧，落地时轻稳。	3
腾空不高，空中提腰、展胸、抬头、甩手、提气不充分，未与双脚配合向上翘起呈反弓状；属轻微错误。	2.5
腾空较低，空中提腰、展胸、抬头、甩手、提气未体现，无上翘起呈反弓状；身体未正面朝向地面，两腿在空中弯曲，勉强完成。	2
腾空不高，膝盖弯曲，脚低于臀部，成头高较低形状；旋转不足一周，落地不能站立。	1
完不成或者漏做该动作，不予评分。	0

B. 武术技击类基本功动作评分标准（10分）

武术技击类基本功技评标准

等级（系数值）	武术技击类基本功技评标准
优（1.0）	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。
良（0.9）	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。
中（0.8）	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。
差（0.7）	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。
0	完不成动作，不予评分。

2. 上肢素质

A. 左右仆步抡拍（10分）

左右仆步抡拍评分表

分值	成绩（个）		分值	成绩（个）	
	男	女		男	女
10	20	18	5.5	11	9
9.5	19	17	5	10	8
9	18	16	4.5	9	7
8.5	17	15	4	8	6
8	16	14	3.5	7	5
7.5	15	13	3	6	4
7	14	12	2.5	5	3
6.5	13	11	2	4	2
6	12	10	0	≤3	≤1

左右仆步抡拍技评表

等级（系数值）	左右仆步抡拍动作标准
优（1.0）	仆步时，要求一腿屈膝全蹲，臀部接近小腿，屈蹲腿全脚掌着地；另一腿伸直平仆，平仆腿全脚掌着地，脚尖内扣，抡拍时，两臂伸直，以腰带臂，两臂呈立圆贴身抡绕，然后用左手或右手用力击拍地面。
良（0.9）	两臂微屈，或平仆腿微屈，或其它动作与要求轻微不符。

中 (0.8)	两臂明显弯曲, 或平仆腿明显弯曲, 或屈蹲腿没有完全蹲下, 掀脚拔跟, 或其它动作与要求显著不符者。
差 (0.7)	动作不正确, 出现多种明显错误, 或仆步过高, 两臂抡不成立圆, 两脚乱动, 或其它动作与要求严重不符者。
0	完不成动作, 或漏做该动作, 不予评分。

B. 组合拳考试方法和评分标准 (10分)

组合拳评分表

分值	数量 (男)	数量 (女)	分值	数量 (男)	数量 (女)
10	22	19	6.0	14	11
9.5	21	18	5.5	13	10
9.0	20	17	5.0	12	9
8.5	19	16	4.5	11	8
8.0	18	15	4.0	10	7
7.5	17	14	3.5	9	6
7.0	16	13	3.0	8	5
6.5	15	12	0	≤7	≤4

组合拳技评表

等级 (系数值)	组合拳技评价标准
优 (1.0)	拳法技术动作方法正确, 发力顺达, 速度快, 组合动作连贯、协调, 攻防意识明显。
良 (0.9)	拳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。
中 (0.8)	拳法技术动作方法基本正确, 速度较慢, 组合动作连贯一般。
差 (0.7)	拳法技术动作不正确, 速度慢, 发力僵硬, 组合动作连贯性差, 动作不协调。
0	完不成动作, 或漏做该动作, 不予评分。

3. 下肢素质

A. 左、右鞭腿踢沙包评分标准 (10分)

鞭腿踢沙包评分表

分值	成绩 (个)		分值	成绩 (个)		分值	成绩 (个)	
	男	女		男	女		男	女
10	40	38	6.5	33	31	3	26	24
9.5	39	37	6	32	30	2.5	25	23

9	38	36	5.5	31	29	2	24	22
8.5	37	35	5	30	28	1.5	23	21
8	36	34	4.5	29	27	1	22	20
7.5	35	33	4	28	26	0.5	21	19
7	34	32	3.5	27	25	0	20	18

鞭腿踢沙包技评表	
等级（系数值）	鞭腿踢沙包技评标准
优（1.0）	技术完整规范（顶膝开胯充分、屈膝摆腿鞭打、回收完整），劲力顺达、力点清晰，动作协调顺达（曲肘摆臀护头合适），符合实战要求。
良（0.9）	技术较完整规范（顶膝开胯较充分、屈膝折叠腿鞭打较完整），劲力较顺达、力点清晰，动作较协调顺达（屈肘提臀护头较合适），比较符合实战要求。
中（0.8）	技术基本完整规范（顶膝开胯基本充分、屈膝叠腿鞭打基本完整），劲力基本顺达、有力点，动作基本协调顺达（摆臀护头较远），基本符合实战要求。
差（0.7）	技术不完整不规范（顶膝开胯不充分、接近直膝击打回收），劲力不够顺达、力点不在外脚背，动作僵硬不协调（接近直臂摆动护头较远），不符合符合实战要求。
0	完不成动作，或漏做该动作，不予评分。

B. 左、右正踢腿评分标准和考试方法（10分）

左、右正踢腿评分表

分值	成绩（个）		分值	成绩（个）	
	男	女		男	女
10	28	26	5.5	19	17
9.5	27	25	5	18	16
9	26	24	4.5	17	15
8.5	25	23	4	16	14
8	24	22	3.5	15	13
7.5	23	21	3	14	12
7	22	20	2.5	13	11
6.5	21	19	2	12	10
6	20	18	0	≤11	≤9

左、右正踢腿动作技评表

等级（系数值）	左、右正踢腿动作标准
优（1.0）	踢腿时，上体正直，两腿伸直，站立脚全脚掌着地，没有掀脚拔跟，右腿勾脚尖向前额猛踢，脚尖接近前额 10cm 以内（包括 10cm）。
良（0.9）	踢腿时，两腿微屈，掀脚拔跟或其它动作与要求轻微不符。
中（0.8）	踢腿时，两腿明显弯曲，或耸肩、弓腰，掀脚、拔跟，或其它动作与要求显著不符。
差（0.7）	动作不正确，出现多种明显错误，或踢腿时脚不过肩，或其它动作与要求严重不符。
0	完不成动作，或漏做该动作，不予评分。

4. 器械综合评分标准（共 10 分）

A. 器械套路（共 5 分）

考生可以选择任何一种拳或器械套路进行测试，但所选套路的内容要充实，并符合所选套路的待点，完成套路的时间不得少于 40 秒（太极拳不得少于 1 分 30 秒）。考评员根据考生完成套路动作的质量，按 5 分制进行评分（详情参考最新《国际武术套路竞赛规则》）。

a. 姿势正确，方法清楚；身体协调，劲力顺达，力点准确；精神贯注，节奏分明；内容充实，风格突出者，不扣分。b. 与要求轻微不符者，扣 0.1-1 分。c. 与要求显著不符者，扣 1.1-2 分。d. 与要求严重不符者，扣 2.1-3 分。e. 完不成动作中途退场者，不予评分。f. 完成套路的时间不足 40 秒（太极拳不足 1 分 30 秒），每少 0.1 秒至 2 秒扣 0.1 分，每少 2.1 秒至 4 秒扣 0.2 分，依此类推。

B. 短兵（短器械）击固定桩（共5分）

a. 用器械（短兵）全长90cm，打六个固定桩（桩高170cm、直径40cm）。固定桩分成两排，一排三个，两排距离4米，每两个相邻桩距离2米，成“Z”字形排列。每个桩分别打头、躯干、大腿三个固定点。考生站在出发台前，前脚踏住计时启动器，准备好后听口令自己启动计时器，按顺序打完三个桩的固定点后，自己停计时器，回到出发台。所用时间换算成分数就是考生的最终分数，每个考生考2次，取最好成绩。考生打桩所用的移动方法不限，漏掉任意一个点扣1分，依次递减，直至清零，得分标准和考试方法见下表。

短器械击固定桩评分表

分值	时间（秒）		分值	时间（秒）	
	男	女		男	女
5	6.8	7.8	2.2	8.2	9.2
4.8	6.9	7.9	2.0	8.3	9.3
4.6	7.0	8.0	1.8	8.4	9.4
4.4	7.1	8.1	1.6	8.5	9.5
4.2	7.2	8.2	1.4	8.6	9.6
4.0	7.3	8.3	1.2	8.7	9.7
3.8	7.4	8.4	1.0	8.8	9.8
3.6	7.5	8.5	0.8	8.9	9.9
3.4	7.6	8.6	0.6	9	10
3.2	7.7	8.7	0.4	9.1	10.1
3.0	7.8	8.8	0.3	9.2	10.2
2.8	7.9	8.9	0.2	9.3	10.3
2.6	8.0	9.0	0.1	9.4	10.4
2.4	8.1	9.1	0	≥9.5	≥10.5

b. 考生在起点圈内做好准备后，听口令开始沿箭头分别击打六个固定桩，打完后、任意一只脚踏进终点圈停止计时（图 3-1）。

图 3-2 中标示的①②③为打击的三个位置，打击顺序不限。

c. 采用电子计时加 0.2 秒换算评分。

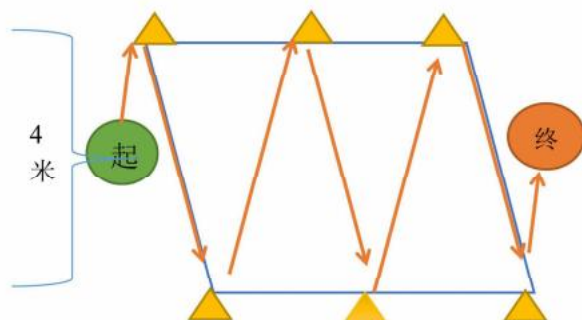


图 3-1

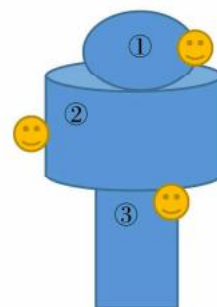


图 3-2

（四）乒乓球（40分）

1. 乒乓球定量评分表（共 34 分）

分值	正手 1/2 台攻球		左推右攻		搓中侧身提拉（或突击）	
	成绩（组）		成绩（组）		成绩（组）	
	男	女	男	女	男	女
12.0			30	30	20	20
11.5			28	27		
11.0			26	25	19	18
10.5			24	23		
10.0	30	30	22	21	18	17
9.5	28	27	20	19		
9.0	26	25	18	17	17	15
8.5	24	23	17	16	16	14
8.0	22	21	16	15	15	13
7.5	20	19	15	14	14	12
7.0	18	17	14	13	13	11

分值	正手 1/2 台攻球		左推右攻		搓中侧身提拉（或突击）	
	成绩（组）		成绩（组）		成绩（组）	
	男	女	男	女	男	女
6.5	16	15	13	12	12	10
6.0	14	13	12	11	11	9
5.5	13	11	11	10	10	8
5.0	12	10	10	9	9	7
4.5	11	9	9	8	8	6
4.0	10	8	8	7	7	5
3.5	9	7	7	6	6	4
3.0	8	6	6	5	5	3
2.5	7	5	5	4	4	2
2.0	6	4	4	3	3	1
1.5	5	3	3	2	2	
1.0	4	2	2	1	1	

2. 乒乓球定性评分表（共 6 分）

（1）正手 1/2 台攻球

等级	优	良	中	差
分值	1.8-2.0 分	1.5-1.7 分	1-1.4 分	0.2-0.9 分
标准	击球弧线低，速度快，落点稳定，控制球能力强。	动作协调，击球质量较好，控制球能力较强。	动作基本协调，击球质量一般，控制球能力一般。	动作不协调，击球质量不高，控制球能力差。

（2）左推右攻

等级	优	良	中	差
分值	1.8-2.0 分	1.5-1.7 分	1-1.4 分	0.2-0.9 分
标准	击球弧线低，速度快，落点稳定，控制球能力强。	动作协调，击球质量较好，控制球能力较强。	动作基本协调，击球质量一般，控制球能力一般。	动作不协调，击球质量不高，控制球能力差。

(3) 搓中侧身提拉 (或突击)

等级	优	良	中	差
分值	1.8-2.0分	1.5-1.7分	1-1.4分	0.2-0.9分
标准	攻(拉)球动作舒展大方,手感和弧度落点好,速度快力量大,质量高,移动和控制球能力强。	攻(拉)球动作动作协调,落点相对好,击球质量较好,移动合理控制球能力较强。	攻(拉)球动作基本协调,击球质量和落点一般,控制球能力一般。	攻(拉)球动作不协调,击球质量和落点较差,移动和控制球能力差。

(五) 羽毛球 (40分)

1. 评分标准表

(1) 专项技术

- ①发高远球, 满分8分。
- ②发网前球, 满分8分。
- ③正手击打高远球, 满分8分。
- ④正手吊球, 满分8分。

羽毛球专项技术考试评分标准

项目	每个球所对应区域得分标准
正手发高远球	90 cm
	0.8分
反手发网前球	70 cm
	0.8分
正手击打高远球	90 cm
	0.8分
正手吊球	208 cm
	0.8分

(2) 专项素质

- ①左右两侧跑, 满分4分。
- ②直线进退跑, 满分4分。

羽毛球专项素质考试评分标准

分值 (分)	10 次左右两侧跑 (s)		10 次直线进退跑 (s)	
	男子	女子	男子	女子
4.0	15.0	16.0	15.0	16.0
3.9	15.1	16.1	15.1	16.1
3.8	15.2	16.2	15.2	16.2
3.7	15.3	16.3	15.3	16.3
3.6	15.4	16.4	15.4	16.4
3.5	15.5	16.5	15.5	16.5
3.4	15.6	16.6	15.6	16.6
3.3	15.7	16.7	15.7	16.7
3.2	15.8	16.8	15.8	16.8
3.1	15.9	16.9	15.9	16.9
3.0	16.0	17.0	16.0	17.0
2.9	16.1	17.1	16.1	17.1
2.8	16.2	17.2	16.2	17.2
2.7	16.3	17.3	16.3	17.3
2.6	16.4	17.4	16.4	17.4
2.5	16.5	17.5	16.5	17.5
2.4	16.6	17.6	16.6	17.6
2.3	16.7	17.7	16.7	17.7
2.2	16.8	17.8	16.8	17.8
2.1	16.9	17.9	16.9	17.9
2.0	17.0	18.0	17.0	18.0
1.9	17.1	18.1	17.1	18.1
1.8	17.2	18.2	17.2	18.2
1.7	17.3	18.3	17.3	18.3
1.6	17.4	18.4	17.4	18.4
1.5	17.5	18.5	17.5	18.5
1.4	17.6	18.6	17.6	18.6
1.3	17.7	18.7	17.7	18.7
1.2	17.8	18.8	17.8	18.8

分值 (分)	10 次左右两侧跑 (s)		10 次直线进退跑 (s)	
	男子	女子	男子	女子
1.1	17.9	18.9	17.9	18.9
1.0	18	19	18	19
0.9	18.1	19.1	18.1	19.1
0.8	18.2	19.2	18.2	19.2
0.7	18.3	19.3	18.3	19.3
0.6	18.4	19.4	18.4	19.4
0.5	18.5	19.5	18.5	19.5
0.4	18.6	19.6	18.6	19.6
0.3	18.7	19.7	18.7	19.7
0.2	18.8	19.8	18.8	19.8
0.1	18.9	19.9	18.9	19.9
0	19	20	19	20

(六) 足球 (40 分)

1. 颠球、20 米运球射门、30 米跑定量评分表

分值	颠球		20 米运球射门			30 米跑		
	成绩 (个)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
6.00	50.00	40.00	12.00	9.00	9.80	8.00	3.90	4.30
5.90	47.00	39.00	11.50	9.10	9.90	7.80	3.95	4.35
5.80	44.00	38.00	11.00	9.20	10.00	7.60	4.00	4.40
5.70	41.00	37.00	10.50	9.30	10.10	7.40	4.05	4.45
5.60	39.00	36.00	10.00	9.40	10.20	7.20	4.10	4.50
5.50	37.00	35.00	9.50	9.50	10.30	7.00	4.15	4.55
5.40	35.00	34.00	9.00	9.60	10.40	6.80	4.20	4.60
5.30	33.00	33.00	8.50	9.70	10.50	6.60	4.25	4.65
5.20	32.00	32.00	8.00	9.80	10.60	6.40	4.30	4.70
5.10	31.00	31.00	7.50	9.90	10.70	6.20	4.35	4.75
5.00	30.00	30.00	7.00	10.00	10.80	6.00	4.40	4.80
4.80	29.00	29.00	6.80	10.10	10.90	5.80	4.45	4.85
4.60	28.00	28.00	6.60	10.20	11.00	5.60	4.50	4.90
4.40	27.00	27.00	6.40	10.30	11.10	5.40	4.55	4.95

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)	
	男	女		男	女		男	女
4.20	26.00	26.00	6.20	10.40	11.20	5.20	4.60	5.00
4.00	25.00	25.00	6.00	10.50	11.30	5.00	4.65	5.05
3.80	24.00	24.00	5.80	10.60	11.40	4.80	4.70	5.10
3.60	23.00	23.00	5.60	10.70	11.50	4.60	4.75	5.15
3.40	22.00	22.00	5.40	10.80	11.60	4.40	4.80	5.20
3.20	21.00	21.00	5.20	10.90	11.70	4.20	4.85	5.25
3.00	20.00	20.00	5.00	11.00	11.80	4.00	4.90	5.30
2.80	19.00	19.00	4.80	11.10	11.90	3.80	4.95	5.35
2.60	18.00	18.00	4.60	11.20	12.00	3.60	5.00	5.40
2.40	17.00	17.00	4.40	11.30	12.10	3.40	5.05	5.45
2.20	16.00	16.00	4.20	11.40	12.20	3.20	5.10	5.50
2.00	15.00	15.00	4.00	11.50	12.30	3.00	5.15	5.55
1.80	14.00	14.00	3.80	11.60	12.40	2.80	5.20	5.60
1.60	13.00	13.00	3.60	11.70	12.50	2.60	5.25	5.65
1.40	12.00	12.00	3.40	11.80	12.60	2.40	5.30	5.70
1.20	11.00	11.00	3.20	11.90	12.70	2.20	5.35	5.75
1.00	10.00	10.00	3.00	12.00	12.80	2.00	5.40	5.80
0.90	9.00	9.00	2.80	12.10	12.90	1.80	5.45	5.85
0.80	8.00	8.00	2.60	12.20	13.00	1.60	5.50	5.90
0.70	7.00	7.00	2.40	12.30	13.10	1.40	5.55	5.95
0.60	6.00	6.00	2.20	12.40	13.20	1.20	5.60	6.00
0.50	5.00	5.00	2.00	12.50	13.30	1.00	5.65	6.05
0.40	4.00	4.00	1.80	12.60	13.40	0.80	5.70	6.10
0.30	3.00	3.00	1.60	12.70	13.50	0.60	5.75	6.15
0.20	2.00	2.00	1.40	12.80	13.60			
0.10	1.00	1.00	1.20	12.90	13.70			
			1.00	13.00	13.80			
			0.80	13.10	13.90			
			0.60	13.20	14.00			
			0.40	13.30	14.10			
			0.20	13.40	14.20			
			0.00	13.50	14.30			

2. 20 米运球射门技评、定位球传准技评、守门员加试定性评分表

成绩		分值		
		20 米运球射门技评	定位球传准技评	守门员接扑球技术
优秀	100	4.0	2.0	16.0
	95	3.8	1.9	15.2
	90	3.6	1.8	14.4
	85	3.4	1.7	13.6
良好	80	3.2	1.6	12.8
	75	3.0	1.5	12.0
	70	2.8	1.4	11.2
及格	65	2.6	1.3	10.4
	60	2.4	1.2	9.6
不及格	55	2.2	0.5	8.8
	50	2.0		8.0
	45	1.8		7.2
	40	1.6		6.4
	35	1.4		5.6
	30	1.2		4.8
	25	1.0		4.0
	20	0.8		3.2

守门员加试（16 分）

按四级评分：

优秀：反应能力强，弹跳力好，接扑球技术运用合理、熟练。

良好：反应能力较强，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、弹跳力和接扑球技术均差。

（七）篮球（40 分）

1. 篮球定量评分表

助跑摸高 10 分			往返运球投篮 12 分			投篮 12 分		
男	分值	女	男	分值	女	男	分值	女
3.15	10.00	2.85	30.00	12.00	35.00	8	12	5
3.14	9.50	2.84	30.50	11.50	35.50		11	
3.13	9.00	2.83	31.00	11.00	36.00	7	10	
3.12	8.50	2.82	31.50	10.50	36.50		9	4
3.11	8.00	2.81	32.00	10.00	37.00	6	8	
3.10	7.60	2.80	32.50	9.50	37.50		7	
3.09	7.20	2.79	33.00	9.00	38.00	5	6	3
3.08	6.80	2.78	33.50	8.50	38.50		5	
3.07	6.40	2.77	34.00	8.00	39.00	4	4	2
3.06	6.00	2.76	34.50	7.60	39.50	3	3	
3.05	5.70	2.75	35.00	7.20	40.00	2	2	1
3.04	5.40	2.74	35.50	6.80	40.50	1	1	
3.03	5.10	2.73	36.00	6.40	41.00			
3.02	4.80	2.72	36.50	6.00	41.50			
3.01	4.50	2.71	37.00	5.60	42.00			
3.00	4.20	2.70	37.50	5.20	42.50			
2.99	3.90	2.69	38.00	4.80	43.00			
2.98	3.60	2.68	38.50	4.40	43.50			
2.97	3.30	2.67	39.00	4.00	44.00			
2.96	3.00	2.66	39.50	3.70	44.50			
2.95	2.80	2.65	40.00	3.40	45.00			
2.94	2.60	2.64	40.50	3.10	45.50			
2.93	2.40	2.63	41.00	2.80	46.00			
2.92	2.20	2.62	41.50	2.50	46.50			
2.91	2.00	2.61	42.00	2.20	47.00			
2.90	1.80	2.60	42.50	1.90	47.50			
2.89	1.60	2.59	43.00	1.60	48.00			
2.88	1.40	2.58	43.50	1.30	48.50			
2.87	1.20	2.57	44.00	1.00	49.00			
2.86	1.00	2.56						

2. 篮球定性评分表

成绩		分 值	
		往返运球投篮技评	投篮技评
优秀	100	3.00	3.00
	95	2.85	2.85
	90	2.70	2.70
	85	2.55	2.55
良好	80	2.40	2.40
	75	2.25	2.25
	70	2.10	2.10
及格	65	1.95	1.95
	60	1.80	1.80
不及格	55	1.65	1.65
	50	1.50	1.50
	45	1.35	1.35
	40	1.20	1.20
	35	1.05	1.05
	30	0.90	0.90

(八) 排球 (40分)

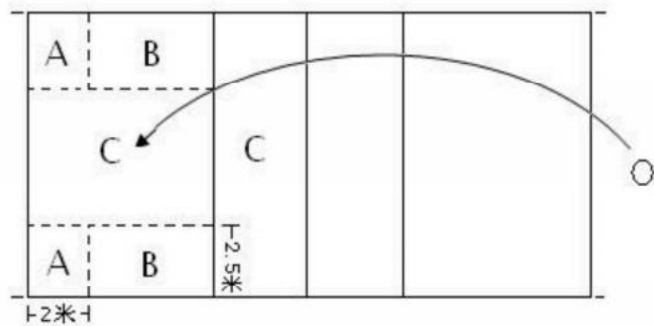
1. 助跑摸高、6米移动评分表

助跑摸高 (5分)			6米移动 (5分)		
分值	男	女	分值	男	女
5.0	3.15	2.85	5.0	15" 5	16" 2
4.8	3.14	2.84	4.8	15" 7	16" 4
4.6	3.13	2.83	4.6	15" 9	16" 6
4.4	3.12	2.82	4.4	16" 1	16" 8
4.2	3.11	2.81	4.2	16" 3	17"
4.0	3.10	2.80	4.0	16" 5	17" 2
3.8	3.09	2.79	3.8	16" 7	17" 4
3.6	3.08	2.78	3.6	16" 9	17" 6
3.4	3.07	2.77	3.4	17" 1	17" 8
3.2	3.06	2.76	3.2	17" 3	18"
3.0	3.05	2.75	3.0	17" 5	18" 2

助跑摸高 (5分)			6米移动 (5分)		
分值	男	女	分值	男	女
2.8	3.04	2.74	2.8	17" 7	18" 4
2.6	3.03	2.73	2.6	17" 9	18" 6
2.4	3.02	2.72	2.4	18" 1	18" 8
2.2	3.01	2.71	2.2	18" 3	19"
2.0	3.00	2.70	2.0	18" 5	19" 2
1.8	2.99	2.69	1.8	18" 7	19" 4
1.6	2.98	2.68	1.6	18" 9	19" 6
1.4	2.97	2.67	1.4	19" 1	19" 8
1.2	2.96	2.66	1.2	19" 3	20"
1.0	2.95	2.65	1.0	19" 5	20" 2
0.8	2.94	2.64	0.8	19" 7	20" 4
0.6	2.93	2.63	0.6	19" 9	20" 6
0.4	2.92	2.62	0.4	20" 1	20" 8
0.2	2.91	2.61	0.2	20" 3	21"
0	2.90	2.6	0	20" 5	21" 2

2. 发球 (10分)

如图所示。考生在发球区用上手、勾手发球或跳发球10次，要求所发出的球有一定的速度和力量，对飞行速度慢、力量小的发球，则在相应得分中扣去0.3分。



- (1) 发球落点在后场 A 区内得 1 分;
- (2) 发球落点在中场 B 区内得 0.8 分;

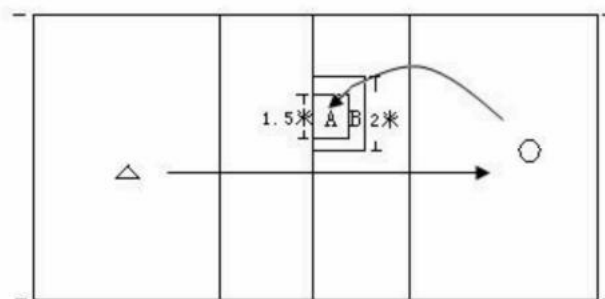
(3) 发球落点在前场 C 区内得 0.6 分;

(4) 压线球按高分计算;

(5) 发球失误为 0 分。

3. 垫球 (10 分)

如图所示。教师在对方场区侧手发球，考生在后场区 6 号位接 10 个发球。要求垫球弧度不低于球网，若球的飞行弧度低于球网上沿，则在相应得分中扣去 0.3 分。



(1) 垫球落点在 A 区内得 1 分;

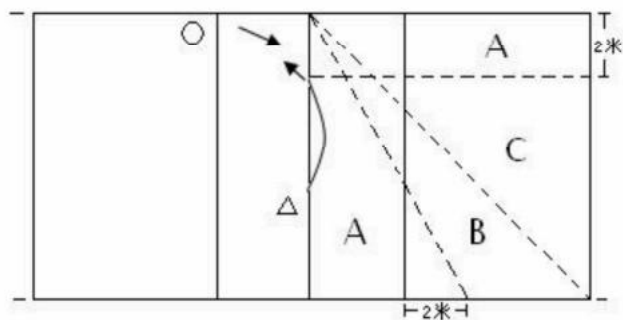
(2) 垫球落点在 B 区内得 0.6 分;

(3) 压线球按高分计算;

(4) 垫球落点在 B 区外得 0 分。

4. 扣球 (10 分)

如图所示。由二传在 3 号位传球，考生在 4 号位自己给一传后助跑起跳扣球，连续扣球 10 次。要求扣球有一定力量，力量较小的轻拍扣球，则在相应得分中扣去 0.3 分。



- (1) 扣球落点在 A 区内得 1 分;
- (2) 扣球落点在 B 区内得 0.8 分;
- (3) 扣球落点在 C 区内得 0.6 分;
- (4) 压线球按高分计算;
- (5) 扣球失误为 0 分。

(九) 游泳 (40 分)

游泳评分标准 (50 米池)

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

游泳评分标准（50米池）

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
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