

附件：术技能测试方法与评分标准

2019 年体育学院硕士研究生专项复试标准

田 径

一、测试指标与所占分值

类 别	实战能力
测 试 指 标	专项
分 值	100 分

二、测试方法与评分标准

1. 凡报考田径专项的考生只能在 100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、3000 米（女）、5000 米（男）、110 米栏、100 米栏、400 米栏、跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪、链球、全能和 10000 米（男）场地竞走、5000 米（女）场地竞走中选择一个项目进行考试。

2. 径赛项目测试采用一次性比赛，记取成绩换算成得分。记取成绩采用电动计时或手计时。采用手计时，每道必须由三名计时员记取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

3. 径赛项目测试，考生只要起跑犯规均将被取消该项目的考试资格。全能项目的径赛测试，对第一次起跑犯规的考生应给予警告，每单项比赛中只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格，之后一名或多名考生每次起跑犯规均将被取消该单项的比赛资格。

4. 田赛远度项目测试时，每人均有三次试跳或试投机会，记取最好成绩换算成得分。田赛高度项目测试时测试方法同远度项目，记取最后跳过高度换算成得分。

5. 凡报考全能项目的考生只考四项。男子全能项目为 110 米栏、跳高、铁饼或标枪（二选一）和 1500 米。女子全能项目为 100 米栏、跳高、标枪和 800 米。各单项得分查中国田径协会审定的《田径项目分值表》，按四项累计得分为最后得分。

6. 跨栏采用的栏架高度和投掷项目所使用的器材重量，均以最新国际田联田径规则规定的成人比赛器材规格为标准（表 1 和表 2）。

表 1 测试采用的栏架高度

组别	110 米栏（厘米）	100 米栏（厘米）	400 米栏（厘米）
男	91.4	—	91.4
女	—	84	76.2

表 2 投掷项目测试所使用器材的重量

组别	铅球(千克)	标枪（克）	铁饼（千克）	链球（千 克）
男	7.26	800	2	7.26
女	4	600	1	4

7. 评分标准（表 3-表 6）

表 3 男子径赛手计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	110 米栏	400 米栏
100	12.1	25.5	57.1	2:10	16.8	
99					16.9	
98	12.2	25.6	57.2		17.0	1:13
97			57.3	2:11	17.1	
96	12.3	25.7	57.4		17.2	
95			57.5		17.3	1:14
94	12.4	25.8	57.6	2:13	17.4	
93					17.5	
92		25.9	57.7		17.6	1:15
91	12.5		57.8	2:15	17.7	
90		26.0	57.9		17.8	
89	12.6			2:18	17.9	
88		26.1	58.0		18.0	1:17
87	12.7				18.1	

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	110 米栏	400 米栏
86		26.2	58.1	2:19	18.3	
85	12.8	26.3	58.2		18.4	
84		26.4	58.3		18.5	1:20
83	12.9	26.5	58.4	2:20	18.6	
82		26.7	58.5		18.8	
81	13.0	26.8	58.7	2:23	18.9	1:23
80		26.9	58.9		19.0	
79	13.1	27.0	59.0	2:26	19.2	
78			59.2	2:27	19.3	1:25
77	13.2	27.2	59.4	2:28	19.5	
76			59.5	2:29	19.7	
75	13.3	27.5	59.7	2:31	19.8	
74			59.9	2:32	20.0	1:28
73	13.4	27.8	1:00	2:33	20.2	
72	13.5		1:03	2:34	20.5	
71				2:36	20.7	
70	13.6	28.0	1:05	2:38	21.0	1:31
69				2:40		
68	13.7		1:08	2:42	21.4	
67		28.3	1:10	2:43		
66			1:12	2:45		1:36
65	13.8			2:47	21.8	
64		28.5	1:14	2:48		
63	13.9		1:15	2:49		
62					22.2	1:38
61	14.0		1:17	2:50		
60		29.0				

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	110 米栏	400 米栏
59			1:19	2:53	22.6	
58	14.1					1:40
57			1:20	2:55		
56			1:23		23.0	
55	14.2	29.5		3:00		
54						1:43
53	14.3		1:27	3:03	23.5	
52						
51						
50	14.4	30.0	1:32	3:05	24.0	1:45

表 4 男子田赛评分表 (单位: m)

分值	跳高	撑竿 跳高	跳远	三级 跳远	铅球	铁饼	标枪
100	1.63		5.94	12.70	11.86		41.72
99		3.40	5.91		11.79		41.38
98	1.62		5.88		11.73	31.20	41.02
97	1.61		5.85		11.66		40.66
96	1.60		5.82	12.60	11.59		40.30
95			5.79		11.52	31.05	39.92
94	1.59	3.37	5.76		11.44		39.56
93	1.58		5.73		11.37		39.18
92	1.57		5.70	12.50	11.30	30.80	38.80
91	1.56		5.67		11.22		38.40
90	1.55	3.34	5.64		11.15		38.00
89			5.60		11.07	30.65	37.60
88	1.54		5.57	12.40	10.99		37.20

分值	跳高	撑竿 跳高	跳远	三级 跳远	铅球	铁饼	标枪
87	1.53		5.54		10.91		36.78
86	1.52	3.31	5.50		10.83	30.50	36.36
85	1.51		5.47		10.75		35.92
84	1.50		5.43	12.30	10.67		35.48
83	1.49		5.39		10.58	30.35	35.04
82	1.48		5.36		10.50		34.58
81	1.47	3.28	5.32	12.25	10.41		34.10
80	1.46		5.28		10.32	30.10	33.62
79	1.45		5.24	12.20	10.23		33.14
78	1.44		5.19		10.14		32.64
77	1.43		5.15		10.04	29.90	32.12
76	1.42	3.25	5.11	12.15	9.94		31.58
75	1.41		5.06		9.84		31.04
74	1.40		5.01		9.74	29.60	30.48
73	1.39		4.96	12.10	9.64		29.90
72	1.38	3.22	4.91		9.53		29.28
71	1.36		4.86		9.42	29.10	28.66
70	1.35		4.80	12.05	9.30		28.00
69	1.34		4.76		9.20		
68	1.33	3.18	4.70				27.90
67	1.32		4.65	12.00	9.10	28.60	
66	1.31		4.60				27.81
65	1.30				9.00		
64		3.15		11.80			
63			4.55			28.00	27.70
62							
61	1.27	3.10			8.90		

分值	跳高	撑竿 跳高	跳远	三级 跳远	铅球	铁饼	标枪
60				11.60			27.60
59			4.50			27.50	
58	1.23						
57		3.05			8.80		27.50
56				11.40			
55	1.20		4.45			27.00	
54					8.70		27.40
53		3.00		11.20			
52						26.50	
51							
50	1.15	2.90	4.40	11.00	8.60	26.00	27.30

表5 女子径赛手计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	100 米栏	400 米栏
100					17.3	
99	13.9	27.4	1:10	2:34	17.4	1:15
98					17.5	
97	14.0				17.6	
96		27.5	1:11	2:36	17.7	1:17
95	14.1				17.8	
94					17.9	
93	14.2	27.7	1:12	2:38	18.0	1:20
92					18.1	
91	14.3				18.2	
90		27.9	1:13	2:40	18.3	1:23
89	14.4				18.4	

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	100 米栏	400 米栏
88	14.5				18.5	
87		28.3	1:15	2:43	18.6	1:26
86	14.6				18.8	
85					18.9	
84	14.7	28.7	1:18	2:46	19.0	1:29
83	14.8				19.1	
82					19.3	
81	14.9	29.2	1:21	2:49	19.4	1:31
80	15.0				19.5	
79					19.7	
78	15.1	29.5	1:25	2:52	19.8	1:35
77	15.2				20.0	
76	15.3				20.2	
75	15.4	29.8	1:29	2:54	20.3	1:38
74					20.5	
73	15.5				20.7	
72	15.6	30.0	1:33	2:56	21.0	1:40
71	15.7				21.2	
70	15.8			2:58	21.5	
69	15.9	30.5	1:37		21.8	1:41
68	16.0				22.0	
67	16.1			3:00	22.2	
66	16.2				22.4	
65	16.3	31.0	1:40	3:03	22.6	1:44
64	16.4				22.8	
63					23.0	
62	16.5			3:06		

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	100 米栏	400 米栏
61					23.4	
60		31.5	1:43			1:50
59	16.6			3:08		
58					23.8	
57	16.7					
56		32.0	1:45	3:10		
55	16.8				24.3	1:55
54						
53	16.9	32.5	1:48	3:14		
52					24.6	
51						
50	17.0	33.0	1:50	3:18	25.0	2:00

表 6 女子田赛评分表 (单位: m)

分值	跳高	跳远	三级 跳远	铅球 (4kg)	铁饼 (1kg)	标枪 (600g)
100	1.40	4.63		9.00		23.60
99	1.39	4.61		8.94		23.46
98		4.60	10.22	8.89	31.45	23.30
97	1.38	4.58		8.84		23.16
96	1.37	4.56		8.78		23.00
95		4.54		8.73		22.84
94	1.36	4.50	10.14	8.67	31.30	22.68
93	1.35	4.45		8.61		22.52
92		4.40		8.56		22.36
91	1.34	4.35		8.50		22.20
90	1.33	4.30	10.05	8.44	31.10	22.04

分值	跳高	跳远	三级 跳远	铅球 (4kg)	铁饼 (1kg)	标枪 (600g)
89	1.32	4.28		8.38		21.86
88		4.25		8.32		21.70
87	1.31	4.23		8.25		21.52
86	1.30	4.18	10.00	8.19	30.90	21.34
85	1.29	4.14		8.13		21.16
84	1.28	4.00		8.06		20.98
83		3.94		8.00		20.80
82	1.27	3.90	9.90	7.93	30.70	20.62
81	1.26	3.86		7.86		20.42
80	1.25	3.80		7.79		20.22
79	1.26	3.78		7.72		20.02
78	1.25	3.76	9.80	7.65	30.50	19.82
77	1.24	3.74		7.57		19.62
76	1.23	3.73		7.50		19.40
75	1.22	3.72	9.70	7.42	30.30	19.18
74	1.21	3.71		7.34		18.96
73	1.20	3.70		7.26		18.74
72	1.19	3.66		7.17		18.50
71	1.18	3.63	9.60	7.09	30.00	18.20
70	1.17	3.60		7.00		18.00
69	1.16					
68	1.15					
67	1.14	3.57	9.50	6.95	29.70	17.90
66	1.13					
65	1.12					
64	1.11	3.53				17.80
63	1.10		9.40	6.90	29.30	

续表 6 女子田赛评分表 (单位: m)

分值	跳高	跳远	三级 跳远	铅球 (4kg)	铁饼 (1kg)	标枪 (600g)
62						
61		3.50				
60						17.60
59	1.08		9.30	6.85	28.00	
58		3.45				
57						
56	1.05					17.50
55		3.40	9.20	6.80	27.50	
54						
53	1.03					17.50
52		3.35		6.75		
51						
50	1.00	3.30	9.10	6.70	27.00	17.30

篮 球

一、测试指标与所占分值

类 别	专项技术	
测 试 指 标	投篮	多种变向 运球上篮
分 值	50 分	50 分

二、测试方法与评分标准

1. 投篮

(1) 测试方法：以篮圈中心投影点为中心，5.5 米为半径画弧，考生在弧线外进行 1 分钟自投自抢，投篮方式不限，记投中次数。每人测两次，记其中一次最佳成绩。投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投篮投中无效。

(2) 评分标准(表 1)

表 1 投篮评分表

男女成绩 (个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5

2. 多种变向运球上篮

(1) 测试方法：考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，以考生起动跑开始计时，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手跨下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手跨下运球后左手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处停表。

(如图 1 所示) 篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为 6 米、到边线的距离为 2 米。②在中线上并到中圈中心距离为 2.8 米。要求考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。运球后转身时不得持球转身，否则计时加 0.5 秒。原

则上考生左右手各上篮两次，若违反规则，错一次追加 0.5 秒。每人测试二次，记其中一次最佳成绩。

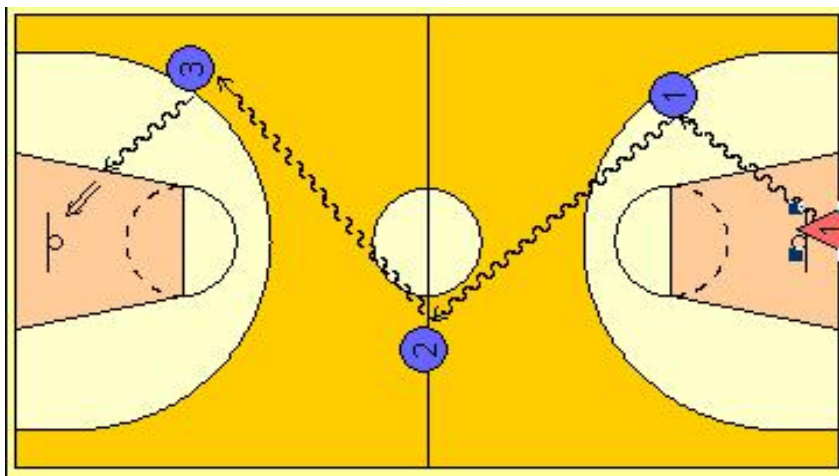


图 1 多种变向运球上篮示意图

(2) 评分标准(表 2)

表 2 多种变向运球上篮评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
50.00	35.00	38.00	35.00	42.50	45.50	20.00	52.00	53.00
49.00	35.50	38.50	34.00	43.00	46.00	19.00	53.00	54.00
48.00	36.00	39.00	33.00	43.50	46.50	18.00	54.00	55.00
47.00	36.50	39.50	32.00	44.00	47.00	17.00	55.00	56.00
46.00	37.00	40.00	31.00	44.50	47.50	16.00	56.00	57.00
45.00	37.50	40.50	30.00	45.00	48.00	15.00	57.00	58.00
44.00	38.00	41.00	29.00	45.50	48.50	14.00	58.00	59.00
43.00	38.50	41.50	28.00	46.00	49.00	13.00	59.00	60.00
42.00	39.00	42.00	27.00	46.50	49.50	12.00	60.00	61.00
41.00	39.50	42.50	26.00	47.00	50.00	11.00	61.00	62.00
40.00	40.00	43.00	25.00	47.50	50.50	10.00	62.00	63.00
39.00	40.50	43.50	24.00	48.00	51.00	9.00	63.00	64.00
38.00	41.00	44.00	23.00	49.00	51.50	8.00	64.00	65.00
37.00	41.50	44.50	22.00	50.00	52.00	0	64.00	65.00
36.00	42.00	45.00	21.00	51.00	52.50		以上	以上

排 球

一、测试指标与所占分值

类 别	专 项 技 术	
测试指标	发球	四号位扣球
分 值	50 分	50 分

二、测试方法与评分标准

(一) 发球

(1) 测试方法：考生持球站在发球区内，连续发球 10 次，每球 5 分，共 50 分。要求发球有一定速度、力量，效果好、落点刁、攻击性强，球落在对方场区内，记录符合要求的发球次数。

(2) 评分标准：发球攻击性强，落点靠近边、角、底线，或采用有一定攻击性的跳发球，4-5 分；发球飞行速度慢、力量小，或采用下手发球（不建议），2-3 分；发球犯规或失误，可根据发球技术动作运用情况，给 0-1 分。

(二) 四号位扣球（图 1）

(1) 测试方法：由主考官在 3 号位传球或抛球，考生在 4 号位助跑起跳扣球；每个考生连续扣 5 次直线球，再连续扣 5 次斜线球，总共扣球 10 次，每球 5 分，共 50 分。

(2) 评分标准：

直线扣球评分：

- ① 扣球技术动作完整，落点在直线区内，攻击性较强，4-5 分；
- ② 扣球技术动作完整，落点在直线区外，攻击性较强，2-3 分；
- ③ 扣球界外或失误，可根据扣球技术动作运用情况，给 0-1 分。

斜线扣球评分：

- ① 扣球技术动作完整，落点在斜线区内，攻击性较强，4-5 分；
- ② 扣球技术动作完整，落点在斜线区外，攻击性较强，2-3 分；
- ③ 扣球界外或失误，可根据扣球技术动作运用情况，给 0-1 分。

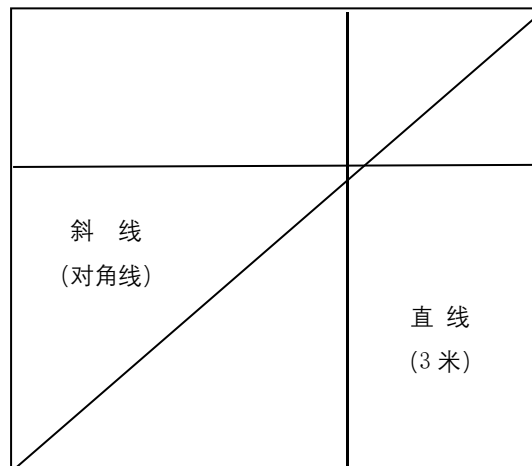


图 1： 四号位扣球示意图

足 球

一、测试指标与所占分值

类别	专项技术		
测试 指标	脚颠球	定位球 传准	20 米 运球过竿
分值	20 分	40 分	40 分

二、测试方法与评分标准

1. 脚颠球（20 分，只有达标没有技评分）

（1）内容：用双脚及身体合理部位速传颠球。每人三次机会，取最好一次。

（2）评分标准：（男女相同标准）

个数	50	48	45	43	40	38	35	33	30	28
得分	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
个数	25	23	20	18	15	13	10	8	5	3
得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2. 定位球传准（40 分，达标 20 分，技评 20 分）

（1）内容和评分标准：

用任何一只脚脚背间距 20m 小球门内和门前的弧线区内传球，（球门宽 3 米、高 2 米，弧线区以 2 米为半径划的弧）传入球门内和弧线区内得分，球触及球门立柱、横梁弹到球门外也算得分。每传入一球得四分，每人传五球。（女子距球门 15 米）

（2）定位球传准技评分标准：

等级	标 准	评分
优秀	传准技术动作合理规范，脚法运用得当，动作协调舒展	15-20 分
良好	传准技术动作及脚法运用运用合理，动作协调	10-15 分
一般	传准技术动作一般，脚法运用基本合理	5-10 分
较差	传准技术动作较差，脚法运用不合理	5 分以下

3. 20 米运球过杆（40 分，达标 20 分，技评 20 分）

（1）内容：

从起点线依次绕过 8 根杆完成射门。漏杆或球没射入球门为失败，每人做三次，取最好一次为准。

（2）评分标准：

得分		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
成绩 (秒)	男	10''	10'' 1	10'' 2	10'' 3	10'' 4	10'' 5	10'' 6	10'' 7	10'' 8	10'' 9
	女	12''	12'' 1	12'' 2	12'' 3	12'' 4	12'' 5	12'' 6	12'' 7	12'' 8	12'' 9
得分		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
成绩 (秒)	男	11''	11'' 1	11'' 2	11'' 3	11'' 4	11'' 5	11'' 6	11'' 7	11'' 8	11'' 9
	女	13''	13'' 1	13'' 2	13'' 3	13'' 4	13'' 5	13'' 6	13'' 7	13'' 8	13'' 9

（3）20 米运球过杆技评分标准

等级	标 准	评分
优秀	运球技术动作舒展流畅，控球能力强，球性球感熟练	15-20 分
良好	运球技术动作协调舒展，控球能力较强	10-15 分
一般	运球技术动作相对合理，控球能力一般	5-10 分
较差	运球技术动作不当，控球能力差	5 分以下

网 球

一、测试指标与所占分值

类 别	专项技术	
测 试 指 标	正、反手 底线抽球	发球
分 值	40 分	60 分

二、测试方法与评分标准

1. 正、反手底线抽球

(1) 测试方法：当来球落地后考生分别用正手和反手上旋的方式将球击回。正、反手交替击球各 5 次，每次击球规定打直线；再正、反手交替击球各 5 次，每次击球规定打斜线。（正、反手斜或直线以左右半场单打区划分）

(2) 评分标准：打到界内并在指定半场内得 2 分，正、反手各 20 分，考生要用力击打网球，未击至对方场区内为击球失误无分。

2. 发球

(1) 测试方法：考生发球 10 次。前 2 次发向平分区外角，接着 3 次发向平分区的内角；接着 2 次发向占先区的内角，最后 3 次发向占先区的外角。

(2) 评分标准：发至界内并在指定半场内得 6 分，考生要用力击打网球，未发至对方场区内为击球失误无分。

武 术

一、达标评分标准：

1、正踢腿（10 秒钟为单位，计次数。满分 20 分）

次数	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

标准要求：摆动腿挺膝伸直，支撑腿伸直，上体正直，摆动腿脚尖过肩。

2、仆步抡拍（10 秒钟为单位，计次数。满分 20 分）

次数	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	20	18	16	12	8	6	4	2

标准要求：仆步正确，两臂一字伸直，立圆抡臂，拍脚（或地面）响亮。

二、技评标准：

1、腾空飞脚（连续直线做 3 次。满分 10 分）

腾空飞脚 技术评定标准

等级（分值范围）	评价标准
优（10 ~ 9.0 分）	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿伸直，脚尖过腰）符合三点技术要求。
良（8.9 ~ 8.0 分）	凡符合起跳脚未先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿伸直，脚尖过腰）符合两点技术要求。
中（7.9 ~ 6.0 分）	凡符合起跳脚未先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿伸直，脚尖过腰）符合一点技术要求。
差（6 分以下）	凡起跳脚未先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿伸直，脚尖过腰）均不符合技术要求。

评分标准：考评员参照腾空飞脚评分表，独立对考生的技术完成情况进行评定。按 10 分制打分，所打分数最多可到小数点后一位。

2、套路（徒手、器械任选1项，满分50分）

武术套路演练·技术评定标准

等级	分值	标准	
		动作完成	演练水平
优	50—45	套路完成 动作非常熟练、规范； 方法很清晰、合理；	动作很规范；方法运用很合理； 技术很熟练、节奏分明； 劲力充足，协调流畅； 风格突出；
良	44.9—40	套路完成 动作熟练、规范； 方法清晰、合理；	动作规范；方法运用合理； 技术熟练、节奏分明； 劲力充足、协调流畅； 风格明显；
中	39.9—35	套路完成 动作较熟练、规范； 方法较清晰、合理；	动作较规范；方法运用合理； 技术较熟练、节奏一般； 劲力一般；比较协调； 风格一般；
差	34.9—30	套路基本完成 动作不太规范； 方法运用一般；	动作较规范；方法运用一般； 技术一般、节奏不明显； 协调、劲力较差； 风格不突出；
不及格	30分以下	套路勉强完成 动作不熟练、不规范； 方法不清、不合理；	动作不规范；方法运用不合理； 技术不熟练、节奏不明显； 劲力差，协调差；风格不突出；

1) 测试方法：考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术或器械进行测试；要求按照规定的时间、场地上完成套路。

规定拳种包括：长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌以及其它传统拳术或器械。

完成套路时间：

(1) 太极拳及太极器械：1分30秒 — 2分钟；

(2) 其它拳术及器械：不少于1分钟。

2) 评分标准：考评员参照“**武术套路演练·技术评定标准**”，独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。按50分制打分，所打分数最多可到小数点后一位。

对考生未在规定时间内完成套路，将在专项技术考评分中扣除应扣分数。各拳种徒手及器械套路时间不足或超出规定时间5秒（含5秒）扣0.1，5秒以上10秒以内（含10秒）扣0.2，以此类推。

游 泳

1、主项技术评价（20%）

技评标准

（1）身体位置高平、臂与腿及呼吸的动作配合合理，整个技术连贯协调，动作正确，节奏感强，具有较高的实效。 90-100 分

（2）身体位置合理，臂、腿及呼吸动作的配合较为合理，整个技术比较连贯协调。节奏感较强，腿、臂动作有一定的实效，动作有缺点。 70-90 分

（3）整体技术动作基本符合要求，配合基本合理，臂与腿实效性欠佳，有明显错误。 30-70 分

（4）整体技术动作符合要求或配合不协调，不合理，臂与腿的实效性差，或有犯规动作。 0-30 分

2、主项速度测试（80%）

男子游泳速度评分标准

分值	50 米自由泳	50 米蛙泳	100 米自由泳	100 米蛙泳
100	27.5	37.0	1:05.00	1:20.00
99	28.0	37.5	1:06.00	1:21.00
98	28.5	38.0	1:07.00	1:22.00
97	29.0	38.5	1:08.00	1:23.00
96	29.5	39.0	1:09.00	1:24.00
95	30.0	39.5	1:10.00	1:25.00
94	30.5	40.0	1:11.00	1:26.00
93	31.0	40.5	1:12.00	1:27.00
92	31.5	41.0	1:13.00	1:28.00
91	32.0	41.5	1:14.00	1:29.00
90	32.5	42.0	1:15.00	1:30.00
89	33.0	42.5	1:16.00	1:31.00
88	33.5	43.0	1:17.00	1:32.00
87	34.0	43.5	1:18.00	1:33.00
86	34.5	44.0	1:19.00	1:34.00
85	35.0	44.5	1:20.00	1:35.00
84	35.5	45.0	1:21.00	1:36.00
83	36.0	45.5	1:22.00	1:37.00
82	36.5	46.0	1:23.00	1:38.00
81	37.0	46.5	1:24.00	1:39.00
80	37.5	47.0	1:25.00	1:40.00

79	38.0	47.5	1:26.00	1:41.00
78	38.5	48.0	1:27.00	1:42.00
77	39.0	48.5	1:28.00	1:43.00
76	39.5	49.0	1:29.00	1:44.00
75	40.0	49.5	1:30.00	1:45.00
74	40.5	50.0	1:31.00	1:46.00
73	41.0	50.5	1:32.00	1:47.00
72	41.5	51.0	1:33.00	1:48.00
71	42.0	51.5	1:34.00	1:49.00
70	42.5	52.0	1:35.00	1:50.00
69	43.0	52.5	1:36.00	1:51.00
68	43.5	53.0	1:37.00	1:52.00
67	44.0	53.5	1:38.00	1:53.00
66	44.5	54.0	1:39.00	1:54.00
65	45.0	54.5	1:40.00	1:55.00
64	45.5	55.0	1:41.00	1:56.00
63	46.0	55.5	1:42.00	1:57.00
62	46.5	56.0	1:43.00	1:58.00
61	47.0	56.5	1:44.00	1:59.00
60	47.5	57.0	1:45.00	2:00.00
59	48.0	57.5	1:46.00	2:01.00
58	48.5	58.0	1:47.00	2:02.00
57	49.0	58.5	1:48.00	2:03.00
56	49.5	59.0	1:49.00	2:04.00
55	50.0	59.5	1:50.00	2:05.00
54	50.5	1:00.0	1:51.00	2:06.00
53	51.0	1:00.5	1:52.00	2:07.00
52	51.5	1:01.0	1:53.00	2:08.00
51	52.0	1:01.5	1:54.00	2:09.00
50	52.5	1:02.0	1:55.00	2:10.00
49	53.0	1:02.5	1:56.00	2:11.00
48	53.5	1:03.0	1:57.00	2:12.00
47	54.0	1:03.5	1:58.00	2:13.00
46	54.5	1:04.0	1:59.00	2:14.00
45	55.0	1:04.5	2:00.00	2:15.00
44	55.5	1:05.0	2:01.00	2:16.00
43	56.0	1:05.5	2:02.00	2:17.00
42	56.5	1:06.0	2:03.00	2:18.00
41	57.0	1:06.5	2:04.00	2:19.00
40	57.5	1:07.0	2:05.00	2:20.00

女子游泳速度评分标准

分值	50 米自由泳	50 米蛙泳	100 米自由泳	100 米蛙泳
100	31.5	41.0	1:13.00	1:29.00
99	32.0	41.5	1:14.00	1:30.00
98	32.5	42.0	1:15.00	1:31.00
97	33.0	42.5	1:16.00	1:32.00
96	33.5	43.0	1:17.00	1:33.00
95	34.0	43.5	1:18.00	1:34.00
94	34.5	44.0	1:19.00	1:35.00
93	35.0	44.5	1:20.00	1:36.00
92	35.5	45.0	1:21.00	1:37.00
91	36.0	45.5	1:22.00	1:38.00
90	36.5	46.0	1:23.00	1:39.00
89	37.0	46.5	1:24.00	1:40.00
88	37.5	47.0	1:25.00	1:41.00
87	38.0	47.5	1:26.00	1:42.00
86	38.5	48.0	1:27.00	1:43.00
85	39.0	48.5	1:28.00	1:44.00
84	39.5	49.0	1:29.00	1:45.00
83	40.0	49.5	1:30.00	1:46.00
82	40.5	50.0	1:31.00	1:47.00
81	41.0	50.5	1:32.00	1:48.00
80	41.5	51.0	1:33.00	1:49.00
79	42.0	51.5	1:34.00	1:50.00
78	42.5	52.0	1:35.00	1:51.00
77	43.0	52.5	1:36.00	1:52.00
76	43.5	53.0	1:37.00	1:53.00
75	44.0	53.5	1:38.00	1:54.00
74	44.5	54.0	1:39.00	1:55.00
73	45.0	54.5	1:40.00	1:56.00
72	45.5	55.0	1:41.00	1:57.00
71	46.0	55.5	1:42.00	1:58.00
70	46.5	56.0	1:43.00	1:59.00
69	47.0	56.5	1:44.00	2:00.00
68	47.5	57.0	1:45.00	2:01.00
67	48.0	57.5	1:46.00	2:02.00
66	48.5	58.0	1:47.00	2:03.00
65	49.0	58.5	1:48.00	2:04.00
64	49.5	59.0	1:49.00	2:05.00
63	50.0	59.5	1:50.00	2:06.00
62	50.5	1:00.0	1:51.00	2:07.00
61	51.0	1:00.5	1:52.00	2:08.00
60	51.5	1:01.0	1:53.00	2:09.00

59	52.0	1:01.5	1:54.00	2:10.00
58	52.5	1:02.0	1:55.00	2:11.00
57	53.0	1:02.5	1:56.00	2:12.00
56	53.5	1:03.0	1:57.00	2:13.00
55	54.0	1:03.5	1:58.00	2:14.00
54	54.5	1:04.0	1:59.00	2:15.00
53	55.0	1:04.5	1:00.00	2:16.00
52	55.5	1:05.0	1:01.00	2:17.00
51	56.0	1:05.5	1:02.00	2:18.00
50	56.5	1:06.0	1:03.00	2:19.00
49	57.0	1:06.5	1:04.00	2:20.00
48	57.5	1:07.0	1:05.00	2:21.00
47	58.0	1:07.5	1:06.00	2:22.00
46	58.5	1:08.0	1:07.00	2:23.00
45	59.0	1:08.5	1:08.00	2:24.00
44	59.5	1:09.0	1:09.00	2:25.00
43	1:00.0	1:09.5	2:10.00	2:26.00
42	1:00.5	1:10.0	2:11.00	2:27.00
41	1:01.0	1:10.5	2:12.00	2:28.00
40	1:01.5	1:11.0	2:13.00	2:29.00

体 操

第一部分 男子体操测试标准

一、测试指标与所占分值

类 别	专项技术	
测试 指标	技巧	4项中 任选1项
	跳马	
	双杠	
	单杠	
分 值	100分	

二、专项技术测试方法与评分标准

1、测试方法：考生须在以下四项专项技术中任选一项，分值100分。

2、评分标准：考评员依据《体操评分规则》要求，根据规定的分值，独立对动作质量和完成情况进行综合评定。按百分制打分，所打分数不保留小数点。

(1) 技巧

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	侧手翻	15	经分腿倒立， 身体直，方向 正。	(1) 方向不正 扣1-3 (2) 未经倒立 扣1-3 (3) 身体不直 扣1-3
2	手倒立前滚 翻	20	经倒立，身体伸直， 滚动圆滑。	(1) 蹬、摆上起动作不连贯 扣3 (2) 团身不紧、不圆滑 扣3
3	前手翻	35	推手后有明显腾 空，挺身站立。	(1) 屈臂冲肩 扣3 (2) 腾空不明显 扣3-5 (3) 落地时屈髋、弯腿 扣3-5
4	鱼跃前滚翻	15	有明显腾空，滚动 圆滑	腾空高度低于腰 扣1-5
5	头手倒立	15	倒立直，稳定性好。	(1) 倒立不直 扣1-5 (2) 倒立不稳 扣5-10

(2) 跳马

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	纵马（横马） 屈腿腾越	100	后摆高于肩水平，推手后有明显腾空，身体伸展。	(1)后摆低于肩以下 扣1-5 (2) 第二腾空不明显 扣5-10 (3)推手后展体不充分扣1-5 (3)落地远度不够 扣1-5

(3) 双杠

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	杠中挂臂屈伸上	20	成支撑时臀部平肘关节	(1) 臀部低于肘关节 扣1-3 (2) 屈伸上支撑时屈臂扣3-5
2	肩倒立	15	屈肘成肩倒立，身体伸直。	倒立不直 扣1-3
3	后摆上	15	后摆上时，身体不低于肩水平面	后摆上时，身体低于肩水平 扣1-5
4	前摆上	20	前摆上时，臀部不低于肘关节。	前摆上时，臀部低于肘关节 扣1-5
5	支撑摆动手倒立	30	摆动舒展，倒立时身体充分伸直	(1) 摆倒立时屈臂 扣3-5 (2) 摆倒立身体不直 扣1-5

(4) 单杠

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	屈伸上	20	经屈体悬垂摆动，充分利用髋关节的屈伸，直臂成上支撑	(1) 经屈体悬垂摆动，动作不舒展 扣1-3 (2) 屈伸上屈臂 扣3-5
2	骑撑前回环	20	动作圆滑，连贯，直臂。	(1)回环时动作不连贯扣3-5 (2) 回环时两腿夹角小于45° 扣1-3

3	后腿向前转体 180度成支撑	20	直体转体180°成支撑	(1) 转体时屈髋 扣1-5 (2) 转体动作不圆滑 扣1-5
4	支撑后回环	20	后摆两脚过头，回环连贯，直臂直体	(1) 后摆低于肩以下 扣1-5 (2) 回环时屈髋 扣1-5
5	后倒弧形下	20	身体明显成弧形摆动，臀部高于杠水平面。	身体重心低于杠水平 扣1-5

第二部分 女子体操测试标准

一、测试指标与所占分值

类别	专项技术	
测试 指标	跳山羊或跳马	4项中 任选1项
	单杠	
	双杠	
	技巧	
分值	100分	

二、专项技术测试方法与评分标准

1、测试方法：考生须在以下四项专项技术中任选一项，分值100分。

2、评分标准：考评员依据《体操评分规则》要求，根据规定的分值，独立对动作质量和完成情况进行综合评定。按百分制打分，所打分数不保留小数点。

(1) 山羊或跳马

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	分腿腾越	100	腿预先后摆，臀部不低于肩轴，推手分腿展髋。	(1) 没有预先后摆 扣5-10 (2) 第二腾空不明显扣5-10 (3) 推手后展体不充分 扣1-5 (4) 落地远度不够 扣1-5

(2) 单杠

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	单脚蹬地翻上成支撑	20	翻转圆滑, 轻松, 支撑时挺身。	(1) 过于屈体 扣3 (2) 没有制动腿 扣1-5
2	骑撑前回环	25	动作圆滑, 连贯, 直臂。	(1) 回环时动作不连贯扣3-5 (2) 回环时两腿夹角小于45° 扣1-3
3	后腿向前转体180°成支撑	20	控制身体重心, 挺身转体180°成支撑。	(1) 转体时屈髋 扣1-5 (2) 转体动作不圆滑 扣1-3
4	支撑后回环	25	后摆两脚过头, 回环连贯, 直臂直体	(1) 后摆低于肩以下 扣1-5 (2) 回环时屈髋 扣1-5
5	支撑后摆下	10	后摆两脚高于水平面, 保持直体挺身下。	(1) 后摆身体低于肩以下 扣1-5 (2) 推手不明显 扣1-3

(3) 双杠

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	杠上前滚翻	20	有屈体并腿过程 滚翻圆滑	(1) 未并腿 扣1-3 (2) 滚翻缺乏圆滑 扣3-5
2	肩倒立	20	倒立直, 稳定性好。	(1) 倒立不直 扣1-5
3	滚杠	20	分腿大, 滚翻速度均匀。	(1) 分腿角度小 扣1-5 (2) 滚翻速度缺乏控制 扣1-5
4	支撑后摆(或分腿坐单腿后摆)转体180度成分腿坐	20	后摆重心高度高, 落杠有控制, 不砸杠。	(1) 后摆高度低 扣1-5 (2) 砸杠 扣1-5
5	前摆下	20	摆动舒展, 下落有挺身动作。	(1) 摆动时屈臂 扣3-5 (2) 没有挺身动作 扣1-5

(4) 技巧

序号	动作名称	分值	要求	动作错误扣分
1	侧手翻	20	经分腿倒立，身体直，方向正。	(1)方向不正 扣1-3 (2)未经倒立 扣1-3 (3)身体不直 扣1-3
2	手倒立前滚翻	20	经倒立，身体伸直，滚动圆滑。	(1)蹬、摆上起动作不连贯 扣3 (2)团身不紧、不圆滑 扣3
3	纵劈腿	15	前后腿着地成一直线	劈叉未下去 扣3
4	头手倒立	20	倒立直，稳定性好。	(1)倒立不直 扣1-5 (2)倒立不稳 扣5-10
5	侧手翻内转90° (蹁子)	25	方向正，经倒立过程转体，推手有力，贯腿立腰快。	(1)方向不正 扣3 (2)未经倒立 扣3

健美操

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术
测试指标	劈叉	俯卧撑	自选成套动作
分值	10分	10分	80分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 劈叉

(1) 测试方法：在地板或地毯上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后腿分开成一条直线，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。

(2) 评分标准：三种劈叉分别按评分表（表1）计算得分，取平均分为该指标最后得分。

表1 劈叉评分表

成绩 (厘米)	0	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	20 以上
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2. 俯卧撑

(1) 测试方法：在30秒内做15个俯卧撑。要求俯撑时身体保持一条直线，双手与肩同宽，并脚。屈肘时大小臂夹角小于 90° ，胸离地小于10公分并且不触地，身体有控制的完成整个动作。

(2) 评分标准：考评员参照劈叉评分表（表2），独立对考生的技术完成情况进行评定。按10分制打分。所打分数最多可到小数点后一位。

表2 俯卧撑评分表

成绩 (个)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分数	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	0

(二) 专项技术

1. 测试方法:

考生自编一套徒手健美操成套动作进行考核(大众健美操或竞技健美操均可),成套动作中需包括表现考生力量、柔韧的难度动作,难度动作的数量和内容不限。成套动作时间为1' 15"——1' 30"。

2. 评分标准:

考评员参照自选成套动作评分表(表3),从动作编排、与音乐的配合、动作完成的质量、难度动作及表现力等方面,独立对考生进行综合评定。按80分制打分,所打分数最多可到小数点后一位。

对考生未在规定时间内完成套路,将在专项技术考评分中扣除应扣分数。成套动作时间不足或超出规定时间扣1分。

表3 自选成套动作评分表

等级	优	良	中	差
分值	80—71分	70—61分	60—51分	50分以下
标准	动作编排合理,有一定创新,与音乐配合协调,动作规范、技术正确,完成难度数量在5个及以上,成套有良好的表现力,动作完成质量高。	动作编排较合理,与音乐配合较协调,身体动作规范、技术较正确,完成难度数量在4个及以上,成套有较好的表现力,动作完成质量比较	动作编排一般,与音乐配合比较协调,身体动作较规范、姿态一般,技术动作的掌握一般,完成难度数量在2个及以上,成套表现力一	动作编排不合理,与音乐的配合不协调,身体动作技术不规范、姿态欠优美,技术动作完成质量差,没有完成难度,成套动作基本没有表现力。

		高。	般，部分动作不太协调。	
--	--	----	-------------	--

三、考试要求

1. 服装：考生身着符合自编动作内容的健美操比赛服装，也可穿适合表演的紧身衣和长裤，比赛鞋，女生化淡妆。

2. 音乐：自选成套动作音乐由考生自备，要求将 MP3 格式的音乐放在 U 盘中，U 盘中仅有本次考试所用音乐，考试中如发生音质不清楚或无法正常播放等问题，一律由考生本人负责。须备两份，其中一份交考评组。

艺术体操

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术
测试指标	劈叉	下桥	自选成套动作
分值	10分	10分	80分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 劈叉

(1) 测试方法：在地板或地毯上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后腿分开成一条直线，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。

(2) 评分标准：三种劈叉分别按评分表（表1）计算得分，取平均分为该指标最后得分。

表1 劈叉评分表

成绩 (厘米)	0	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	20 以上
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2. 下桥

(1) 测试方法：两腿与肩同宽，站立开始下桥。要求两臂和腿尽量伸直，髋充分向上顶起，全脚掌着地。测量手中指指尖与脚后跟之间的距离。

(2) 评分标准：（表2）

表2 下桥评分表

成绩 (厘米)	15 以下	16- 20	21- 25	26- 30	31- 35	36- 40	41- 45	46- 50	51- 55	56- 60	60 以上
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

(二) 专项技术

1. 测试方法：考生在5项器械（绳、圈、球、棒、带）中任选1项器械的成套动作进行考核（二级以上水平），成套动作时间为1' 00" — 1' 15"，身体难度动作要包括跳、转、平衡和柔韧。

2. 评分标准：考评员参照自选成套动作评分表（表3），从动作编排、与音乐的配合、动作完成的准确性、规格质量等方面，独立对考生进行综合评定。按80分制打分，所打分数最多可到小数点后一位。

对考生未在规定时间内完成套路，将在专项技术考评分中扣除应扣分数。成套动作时间不足或超出规定时间扣1分。

表3 自选成套动作评分表

等级	优	良	中	差
分值	80—71分	70—61分	60—51分	50分以下
评分标准	动作编排合理，有一定新意，与音乐配合协调，身体动作规范、姿态优美，器械技术正确，难度数量在4个及以上，成套有良好的表现力，动作完成质量高。	动作编排较合理，与音乐配合较协调，身体动作规范、姿态比较优美，器械基本技术正确，难度数量在3个及以上，成套有良好的表现力，动作完成质量比较高。	动作编排一般，基本能体现器械技术特点，与音乐配合比较协调，身体动作较规范、姿态一般，器械基本技术完成质量一般，难度数量在2个及以上，成套表现力一般，	动作编排不合理，与音乐的配合不协调，身体动作技术不规范、姿态欠优美，器械基本技术完成质量差，成套无难度，动作无表现力。

			部分动作不太协调。	
--	--	--	-----------	--

三、考试要求

1. 服装：考生着体操服或艺术体操比赛服装，也可上身穿紧身衣，下身穿黑色紧身长裤，体操鞋，画淡妆。

2. 器械：按最新的《艺术体操评分规则》要求标准器械，自带或现场提供使用。

3. 音乐：自选成套动作音乐由考生自备，要求将 MP3 格式的音乐放在 U 盘中，U 盘中仅有本次考试所用音乐，考试中如发生 U 盘音质不清楚或无法正常播放等问题，一律由考生本人负责。须备两份，其中一份交考评组。