

广西壮族自治区招生考试委员会办公室

桂招考委办〔2021〕17号

广西壮族自治区招生考试委员会办公室 关于印发《广西普通高校招生体育类专业 全区统一考试考评项目与考评标准 (2021年3月修订)》的通知

各市、县(市、区)教育局、招生考试院(考试中心、招生办):

为做好新一轮的体育高考改革工作,经研究,现将《广西普通高校招生体育类专业全区统一考试考评项目与考评标准(2021年3月修订)》印发给你们,从2022年体育高考开始执行,请及时告知辖区内各中学,并加强宣传,确保考生更加科学合理地进行训练备考。主要修订内容如下:

一、体操专项考试增设选考科目,新增啦啦操和街舞科目,与原单杠科目一同作为“三选一”选考科目,考生在自由体操必考科目的基础上,再从单杠、啦啦操和街舞三个科目中选择一科参加考试。

二、游泳专项考试只开设50米测试科目,泳姿从自由泳、仰泳、蛙泳或者蝶泳中任选一种。取消原任选一个单项(100米自由泳、100米仰泳、100米蛙泳、100米蝶泳四选一)作为

必考科目以及任选一个组合游（蛙泳+自由泳组合泳：100 米，仰泳+自由泳组合泳：100 米，蛙泳+仰泳组合泳：100 米，三选一）作为选考科目的考试科目组合。

三、不再开设举重专项考试。

四、修订了体操和游泳专项考试动作技术要领以及考评标准。



广西壮族自治区招生考试委员会办公室

2021 年 4 月 19 日

**广西普通高校招生体育类专业全区
统一考试考评项目与考评标准
(2021 年 3 月修订)**

第一部分

身体素质考试项目与考评标准

第一章 100 米

第一节 方法和成绩评定

一、考试方法

按中国田协审定的最新《田径竞赛规则》全能项目中的 100 米比赛规则执行。

二、成绩评定

（一）100 米成绩，是以获得中国田径协会认证的“径赛终点摄像计时仪”所记取的成绩为考试有效成绩。

（二）如果考生在考试中出现下列情况之一者，成绩判为“0”分。

1. 同一考生第二次起跑抢跑。
2. 考生在跑进中跑出自己的分道并阻挡他人。
3. 考生未跑完全程距离。

（三）受阻考生的处理办法。

100 米考生在跑进中一旦受到其他考生的影响并产生较严重后果的，受阻考生必须在成绩公布 30 分钟以内向考务办提出申诉，待查实后再作出处理决定。

第二节 评分标准

男子 100 米评分标准

成绩	得分	成绩	得分
11.74	25.00	13.74	9.98
11.84	24.15	13.84	9.33
11.94	23.32	13.94	8.70
12.04	22.48	14.04	8.08
12.14	21.67	14.14	7.47
12.24	20.85	14.24	6.87
12.34	20.07	14.34	6.28
12.44	19.27	14.44	5.70
12.54	18.50	14.54	5.13
12.64	17.73	14.64	4.57
12.74	16.97	14.74	4.02
12.84	16.23	14.84	3.48
12.94	15.50	14.94	2.95
13.04	14.77	15.04	2.43
13.14	14.05	15.14	1.93
13.24	13.35	15.24	1.43
13.34	12.65	15.34	0.95
13.44	11.97	15.44	0.47
13.54	11.30	15.54	0.00
13.64	10.63		

女子 100 米评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
13.04	25.00	15.84	13.42	18.64	4.93
13.14	24.53	15.94	13.05	18.74	4.68
13.24	24.07	16.04	12.70	18.84	4.45
13.34	23.62	16.14	12.35	18.94	4.22
13.44	23.15	16.24	12.00	19.04	3.98
13.54	22.70	16.34	11.67	19.14	3.75
13.64	22.25	16.44	11.33	19.24	3.52
13.74	21.82	16.54	11.00	19.34	3.30
13.84	21.37	16.64	10.67	19.44	3.08
13.94	20.93	16.74	10.35	19.54	2.87
14.04	20.50	16.84	10.03	19.64	2.67
14.14	20.08	16.94	9.72	19.74	2.45
14.24	19.65	17.04	9.40	19.84	2.25
14.34	19.23	17.14	9.08	19.94	2.07

14.44	18.82	17.24	8.78	20.04	1.87
14.54	18.40	17.34	8.48	20.14	1.68
14.64	18.00	17.44	8.18	20.24	1.48
14.74	17.58	17.54	7.90	20.34	1.32
14.84	17.18	17.64	7.60	20.44	1.13
14.94	16.80	17.74	7.32	20.54	0.95
15.04	16.40	17.84	7.03	20.64	0.78
15.14	16.02	17.94	6.77	20.74	0.62
15.24	15.63	18.04	6.48	20.84	0.47
15.34	15.25	18.14	6.22	20.94	0.30
15.44	14.87	18.24	5.95	21.04	0.15
15.54	14.50	18.34	5.70	21.14	0.00
15.64	14.13	18.44	5.43		
15.74	13.77	18.54	5.18		

第三节 动作要领

100 米考试技术包括：起跑、起跑后加速跑、途中跑、终点跑四个部分。

一、起跑

起跑器的安装方法通常采用普通式，即前起跑器距起跑线一脚半，后起跑器距前起跑器一脚半，前起跑器的抵足板与地面的夹角为 40-45 度，后起跑器为 70-80 度。100 米考试起跑技术包括“各就位”、“预备”、“鸣枪”三个阶段。考生听到“各就位”时轻松走到起跑器前，两手撑地，两脚依次踏在前、后起跑器的抵足板上，后膝跪地，两手收回紧靠起跑线后沿撑地，两臂伸直，两手间距离比肩稍宽，手指、头与躯干保持在一条直线上，身体重量均衡地落在两手、前脚和后膝关节之间。当听到“预备”口令后，深吸一口气，从容平稳地抬起臀部，臀稍高于肩，两肩稍向起跑线前面探出。当听到枪声后，双手向后下方迅猛推离地面用力前后摆动，两腿迅速蹬离起跑器，后腿蹬离起跑器后，快速以膝领先向前摆出，膝关节向前抬得较平，前腿做有力的蹬伸动作，使髋、膝、踝三关节充分伸直，两肩向前，身体向前冲出。

二、起跑后的加速跑

当后腿结束前摆后便积极下压着地，前腿在蹬离起跑器后迅速屈膝向前摆动。脚着地后迅速转入后蹬。前腿在蹬离起跑器后迅速屈膝向前摆动。两臂积极摆动，臂前摆时肘关节角稍小于 90 度，后摆时肘关节角稍大于 90 度，起跑后的第一步不宜过大，一般步长为 3.5-4 个脚掌长，第二步约为 4-4.5 脚掌长，以后步长逐渐增加。在加速跑的最初阶段，上体前倾较大，随着步幅

的增加上体逐渐抬起转入途中跑。加速跑这段距离一般为 25-30 米。

三、途中跑

在跑进中上体正直或稍前倾，当身体重心移过支撑点垂直面时，开始进入支撑腿的后蹬和摆动腿的前摆。此时摆动腿大小腿折叠迅速有力地向前上方摆出，带动同侧髋前送，当大腿前摆到最高点时，积极下压，小腿随着惯性向前摆动，随后以前脚掌着地，屈膝缓冲，前脚掌迅速做向下、向后的扒地动作。同时支撑腿在摆动腿积极前摆的配合下，快速有力地完成后蹬动作，使髋、膝、踝三关节充分伸直。支撑腿在蹬离地面后，大小腿随着惯性后摆，小腿折叠积极向正前上方摆动，同时把同侧髋带出，两臂以肩为轴交替用力前后摆动。前摆时两手不超过身体的中线，高度不超过下颏，大小臂的夹角约为 60-70 度。后摆时，肘关节稍向外，大小臂夹角的变化由垂直部位时的 130-150 度到后摆至最高点时的 90 度左右。

四、终点跑

终点跑的距离一般为 15 米左右。躯干适当前倾，加快两臂摆动的速度。在跑到距离终点线约一步时，上体急速前倾，用胸部或肩部撞终点线(垂直面)并跑过终点，然后直体，逐渐减慢跑速。

第四节 考生注意事项

- 一、认真听检录员和助理发令员讲解有关考试方法。
- 二、注意核实自己的道次和号码布是否正确。
- 三、考试中如有疑问需及时向考评长提出。
- 四、其他规定参阅考生须知。

第二章 800 米

第一节 方法和成绩评定

一、考试方法

按中国田协审定的最新《田径竞赛规则》全能项目中的 800 米比赛规则执行。

二、成绩评定

（一）800 米成绩，是以获得中国田径协会认证的“径赛终点摄像计时仪”所记取的成绩为考试有效成绩。

（二）如果考生在考试中出现下列情况之一者，成绩判为“0”分。

1. 同一考生第二次起跑抢跑。
2. 考生在跑进中挤撞或阻挡其他考生跑进。
3. 考生未过抢道线抢道。
4. 考生未跑完全程距离。

（三）受阻考生的处理办法。

800 米考生在跑进中一旦受到其他考生的影响并产生较严重后果的，受阻考生必须在成绩公布 30 分钟以内向考务办提出申诉，待查实后再作出处理决定。

第二节 评分标准

男子 800 米评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
2:03.00	25.00	2:27.00	13.17	2:50.90	4.77
2:03.70	24.60	2:27.70	12.87	2:51.60	4.57
2:04.50	24.22	2:28.40	12.57	2:52.30	4.38
2:05.20	23.82	2:29.10	12.28	2:53.00	4.18
2:05.90	23.43	2:29.80	12.00	2:53.70	4.00
2:06.60	23.05	2:30.50	11.72	2:54.40	3.82
2:07.30	22.67	2:31.20	11.43	2:55.10	3.63
2:08.00	22.28	2:31.90	11.15	2:55.80	3.47
2:08.70	21.90	2:32.60	10.88	2:56.50	3.28
2:09.40	21.53	2:33.30	10.60	2:57.30	3.12

2:10.10	21.17	2:34.00	10.33	2:58.00	2.95
2:10.80	20.80	2:34.70	10.07	2:58.70	2.78
2:11.50	20.43	2:35.40	9.80	2:59.40	2.62
2:12.20	20.07	2:36.10	9.55	3:00.10	2.47
2:12.90	19.72	2:36.80	9.28	3:00.80	2.30
2:13.60	19.35	2:37.50	9.03	3:01.50	2.15
2:14.30	19.00	2:38.20	8.78	3:02.20	2.00
2:15.00	18.65	2:38.90	8.53	3:02.90	1.85
2:15.70	18.30	2:39.70	8.28	3:03.60	1.72
2:16.40	17.97	2:40.40	8.05	3:04.30	1.57
2:17.10	17.62	2:41.10	7.80	3:05.00	1.43
2:17.80	17.28	2:41.80	7.57	3:05.70	1.30
2:18.50	16.95	2:42.50	7.33	3:06.40	1.17
2:19.20	16.62	2:43.20	7.10	3:07.10	1.03
2:19.90	16.28	2:43.90	6.88	3:07.50	0.90
2:20.60	15.97	2:44.60	6.65	3:08.50	0.78
2:21.30	15.63	2:45.30	6.43	3:09.20	0.67
2:22.10	15.32	2:46.00	6.22	3:09.90	0.55
2:22.80	15.00	2:46.70	6.00	3:10.60	0.43
2:23.50	14.68	2:47.40	5.78	3:11.30	0.32
2:24.20	14.38	2:48.10	5.57	3:12.00	0.22
2:24.90	14.07	2:48.80	5.37	3:12.70	0.10
2:25.60	13.77	2:49.50	5.17	3:12.80	0.00
2:26.30	13.47	2:50.20	4.97		

女子 800 米评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
2:25.00	25.00	2:57.50	13.15	3:30.10	4.75
2:26.00	24.60	2:58.50	12.85	3:31.00	4.55
2:27.00	24.20	2:59.50	12.57	3:32.00	4.37
2:27.90	23.82	3:00.40	12.27	3:32.90	4.18
2:28.90	23.43	3:01.40	11.98	3:33.90	3.98
2:29.80	23.05	3:02.30	11.70	3:34.80	3.80
2:30.80	22.67	3:03.30	11.42	3:35.80	3.63
2:31.70	22.28	3:04.20	11.13	3:36.70	3.45
2:32.70	21.90	3:05.20	10.87	3:37.70	3.28
2:33.60	21.53	3:06.20	10.58	3:38.70	3.10
2:34.60	21.15	3:07.10	10.32	3:39.60	2.93
2:35.60	20.78	3:08.10	10.05	3:40.60	2.77
2:36.50	20.42	3:09.00	9.80	3:41.50	2.62

2:37.50	20.07	3:10.00	9.53	3:42.50	2.45
2:38.40	19.70	3:10.90	9.27	3:43.40	2.30
2:39.40	19.35	3:11.90	9.02	3:44.40	2.15
2:40.30	19.00	3:12.80	8.77	3:45.30	2.00
2:41.30	18.65	3:13.80	8.52	3:46.30	1.85
2:42.30	18.30	3:14.80	8.27	3:47.30	1.70
2:43.20	17.95	3:15.70	8.03	3:48.20	1.57
2:44.20	17.62	3:16.70	7.80	3:49.20	1.42
2:45.10	17.27	3:17.60	7.55	3:50.10	1.28
2:46.10	16.93	3:18.60	7.32	3:51.10	1.15
2:47.00	16.60	3:19.50	7.08	3:52.00	1.03
2:48.00	16.28	3:20.50	6.87	3:53.00	0.90
2:48.90	15.95	3:21.40	6.63	3:54.00	0.78
2:49.90	15.63	3:22.40	6.42	3:54.90	0.65
2:50.90	15.30	3:23.40	6.20	3:55.90	0.53
2:51.80	14.98	3:24.30	5.98	3:56.80	0.43
2:52.80	14.68	3:25.30	5.77	3:57.80	0.32
2:53.70	14.37	3:26.20	5.57	3:58.70	0.20
2:54.70	14.05	3:27.20	5.35	3:59.70	0.10
2:55.60	13.75	3:28.10	5.15	3:59.80	0.00
2:56.60	13.45	3:29.10	4.95		

第三节 动作要领

800 米考试技术包括：起跑和起跑后加速跑，途中跑，终点跑三个部分。

一、起跑和起跑后的加速跑

采用站立式起跑。起跑前，先做 1-2 次深呼吸，站在集合线处听候起跑口令，当“各就位”口令下达后，迅速站到起跑线的后面（有力的脚在前面），两脚前后距离约一脚长，左右间隔约半脚长。两腿弯曲，上体前倾，体重落在前脚上，双脚前脚掌着地。前腿的异侧臂在前，同侧臂在后，保持身体稳定。当听到枪声后，身体重心前移，前腿迅速蹬伸，后腿也迅速蹬地前摆，两臂配合两腿的动作做快速而有力的摆动，使身体快速向前冲出，进入加速跑。加速跑时，两腿应迅速有力地蹬伸和积极地摆臂，在短时间内到达预定速度。应尽量按跑道内突沿的切线方向和朝着有利位置跑。

二、途中跑

途中跑是 800 米跑的主要阶段，是考生考试时发挥训练水平的过程。因此，掌握途中跑技术是极其重要的。

后蹬阶段是途中跑技术的主要环节。后蹬动作应该迅速而积极，依次伸展髋、膝、踝三关节，后蹬角度一般为 55 度左右。

当支撑腿后蹬的同时，摆动腿前摆。前摆时，小腿应自然放松，依靠大腿的前摆动作，膝关节领先并带动髋部向前上方摆出。

支撑腿离地后，人体即进入腾空阶段，因此，蹬离地面的支撑腿应该放松，依靠后蹬反作用力的惯性和大腿的向前动作，使小腿折向大腿，形成膝关节弯曲，大、小腿折叠动作。这个折叠动作比短跑要小一些。

当摆动腿前摆结束时，大腿开始向下运动，膝关节随之自然伸直，用前脚掌在离身体重心投影点的前方约一脚到一脚半处着地。前脚掌着地后，膝关节稍稍弯曲，进入垂直支撑时，再过渡到全脚掌着地。

800 米跑时，上体接近垂直或稍前倾，头部正直，摆臂时，肩部放松，两臂弯曲，肘关节约 90 度，两手半握拳，前后自然摆动。前摆时稍向内，后摆时稍向外。

弯道跑技术基本与短跑相同。

800 米跑的呼吸一般是 2-3 步一呼气 2-3 步一吸气。随着跑速的加快和疲劳的出现，可采用一步一呼气，一步一吸气的方法。

三、终点跑

终点跑是指临近终点时的最后冲刺跑。考生要以顽强的意志，加快摆臂，加强腿部的蹬摆，奋力跑到终点。终点冲刺跑的距离根据个人的特点和临场情况而定，通常是在 200-300 米的距离进行冲刺跑。

第四节 考生注意事项

- 一、认真听检录员和助理发令员讲解有关考试方法。
- 二、注意核实自己的道次和号码布是否正确。
- 三、800 米起跑和弯道抢道跑如发生碰撞、绊脚、踩脚等违规现象，严格按田径规则处理，并取消其该项的考试资格和成绩。
- 四、考试中如有疑问需及时向考评长提出。
- 五、其他规定参阅考生须知。

第三章 立定跳远

第一节 方法和成绩评定

一、考试方法

- (一) 按轮次顺序，每位考生试跳 3 次，每次试跳的时限为 20 秒。
- (二) 试跳应符合以下规定：考生应站在起跳线之后原地起跳，起跳前双臂可以做若干次摆动，双脚不能离开地面，考生身体的任何部位不能触及起跳线前的区域（包括起跳线）。
- (三) 考生不得穿带钉或增高的鞋试跳。

二、成绩评定

- (一) 考生的考试成绩由红外线测距仪判读，每位考生以 3 次试跳中最好成绩作为考试成绩。
- (二) 在试跳过程中如有下列情况之一，则该次试跳成绩判读为“0”分。
1. 仪器宣布开始试跳后超过 20 秒起跳的。
 2. 双脚先后落地，且后落地脚的落地点近于前落地脚的落地点。
 3. 起跳前出现垫步动作。
 4. 双脚落地后，身体任何部位触及双脚落地最近点后沿及延长线之后的垫上或在扫描杆之外触地。

第二节 评分标准

男子立定跳远评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
2.86	25.00	2.51	14.52	2.16	6.08
2.85	24.67	2.50	14.25	2.15	5.87
2.84	24.35	2.49	13.98	2.14	5.67
2.83	24.02	2.48	13.72	2.13	5.45
2.82	23.70	2.47	13.45	2.12	5.25
2.81	23.38	2.46	13.18	2.11	5.05
2.80	23.07	2.45	12.93	2.10	4.85
2.79	22.73	2.44	12.67	2.09	4.65
2.78	22.42	2.43	12.42	2.08	4.45
2.77	22.12	2.42	12.15	2.07	4.25
2.76	21.80	2.41	11.90	2.06	4.05
2.75	21.48	2.40	11.65	2.05	3.85

2.74	21.18	2.39	11.40	2.04	3.67
2.73	20.87	2.38	11.15	2.03	3.47
2.72	20.57	2.37	10.90	2.02	3.28
2.71	20.27	2.36	10.65	2.01	3.10
2.70	19.95	2.35	10.42	2.00	2.90
2.69	19.65	2.34	10.17	1.99	2.72
2.68	19.35	2.33	9.93	1.98	2.53
2.67	19.05	2.32	9.68	1.97	2.37
2.66	18.77	2.31	9.45	1.96	2.18
2.65	18.47	2.30	9.22	1.95	2.00
2.64	18.18	2.29	8.98	1.94	1.83
2.63	17.88	2.28	8.75	1.93	1.65
2.62	17.60	2.27	8.52	1.92	1.48
2.61	17.30	2.26	8.28	1.91	1.32
2.60	17.02	2.25	8.07	1.90	1.13
2.59	16.73	2.24	7.83	1.89	0.97
2.58	16.45	2.23	7.62	1.88	0.80
2.57	16.17	2.22	7.38	1.87	0.63
2.56	15.90	2.21	7.17	1.86	0.48
2.55	15.62	2.20	6.95	1.85	0.32
2.54	15.33	2.19	6.73	1.84	0.15
2.53	15.07	2.18	6.52	1.83	0.00
2.52	14.80	2.17	6.30		

女子立定跳远评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
2.40	25.00	2.04	14.42	1.68	5.98
2.39	24.68	2.03	14.15	1.67	5.78
2.38	24.35	2.02	13.88	1.66	5.57
2.37	24.03	2.01	13.62	1.65	5.37
2.36	23.72	2.00	13.37	1.64	5.18
2.35	23.40	1.99	13.12	1.63	4.98
2.34	23.08	1.98	12.85	1.62	4.78
2.33	22.77	1.97	12.60	1.61	4.58
2.32	22.47	1.96	12.35	1.60	4.40
2.31	22.15	1.95	12.10	1.59	4.22
2.30	21.83	1.94	11.85	1.58	4.02
2.29	21.53	1.93	11.60	1.57	3.83
2.28	21.23	1.92	11.37	1.56	3.65
2.27	20.93	1.91	11.12	1.55	3.47
2.26	20.62	1.90	10.87	1.54	3.28
2.25	20.32	1.89	10.63	1.53	3.10
2.24	20.03	1.88	10.40	1.52	2.93
2.23	19.73	1.87	10.17	1.51	2.75

2.22	19.43	1.86	9.92	1.50	2.57
2.21	19.13	1.85	9.68	1.49	2.40
2.20	18.85	1.84	9.47	1.48	2.23
2.19	18.57	1.83	9.23	1.47	2.07
2.18	18.27	1.82	9.00	1.46	1.88
2.17	17.98	1.81	8.77	1.45	1.72
2.16	17.70	1.80	8.55	1.44	1.57
2.15	17.42	1.79	8.33	1.43	1.40
2.14	17.13	1.78	8.10	1.42	1.23
2.13	16.85	1.77	7.88	1.41	1.07
2.12	16.58	1.76	7.67	1.40	0.92
2.11	16.30	1.75	7.45	1.39	0.77
2.10	16.02	1.74	7.23	1.38	0.60
2.09	15.75	1.73	7.02	1.37	0.45
2.08	15.48	1.72	6.82	1.36	0.30
2.07	15.22	1.71	6.60	1.35	0.15
2.06	14.93	1.70	6.38	1.34	0.00
2.05	14.67	1.69	6.18		

第三节 动作要领

考生面对落地区，两脚左右开立与肩同宽站于起跳线后。起跳前可作 2-3 次预摆，前摆时，两臂由后经下向前上方摆动，两腿伸直(两脚可以提踵，但两脚不能完全离开地面)；后摆时，屈膝降低重心，两脚用力压紧起跳垫，上体稍前倾，手尽量往后引。完成预摆动作后两脚快速用力蹬地，同时两臂稍屈由后经下向前上方用力摆动，使身体向前上方腾起，并充分展体，当身体腾起接近最高点时收腹举腿，小腿往前伸，并屈膝落地缓冲维持平衡。

第四节 考生注意事项

- 一、认真听管理考评员讲解有关考试方法。
- 二、按轮次秩序依次上场试跳，并注意掌握时间（20 秒）。
- 三、不得触及起跳线及起跳线前区域，落地后迅速向前离开考试垫。
- 四、不能私自擦拭考试场地。试跳结束后按指定路线返回起点，准备下一轮试跳，不许围观成绩登记表。
- 五、考试中如有疑问需及时向考评长提出。
- 六、本组考试结束后统一由检录员带离考场，不能私自离队。
- 七、其他规定参阅考生须知。

第四章 原地后抛实心球

第一节 方法和成绩评定

一、考试方法

（一）分组：每组 8 人以内（含 8 人），按轮次顺序每人试抛 3 次。

（二）听到考评员发出考试指令后，考生站立在投掷圈内，背对抛投方向，从静止姿势开始进行试抛。试抛前可以预摆，后抛实心球时，球必须经过头的正上方出手。球落地后，考生方可从投掷圈白线及其延长线的后沿离开场地。

二、成绩评定

（一）考生的考试成绩由红外线测距仪判读，每位考生以三次试抛中最好成绩为考试成绩。

（二）在试抛过程中如有下列情况之一，则该次试抛成绩判读为“0”分。

1. 试抛动作不符合规定。
2. 在球抛出之后，身体的任何部分触及投掷圈白线及延长线前的圈外地面。
3. 球出手前脚离开原地。
4. 完成试抛后，未从投掷圈白线及延长线的后沿离开场地；
5. 实心球未完全落在落地区角度线内沿以内。

第二节 评分标准

男子后抛实心球评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
12.00	25.00	9.20	14.03	6.40	5.65
11.90	24.57	9.10	13.70	6.30	5.40
11.80	24.13	9.00	13.35	6.20	5.15
11.70	23.70	8.90	13.02	6.10	4.90
11.60	23.28	8.80	12.68	6.00	4.67
11.50	22.85	8.70	12.35	5.90	4.43
11.40	22.43	8.60	12.03	5.80	4.18
11.30	22.02	8.50	11.70	5.70	3.95
11.20	21.60	8.40	11.38	5.60	3.73
11.10	21.20	8.30	11.07	5.50	3.50
11.00	20.78	8.20	10.75	5.40	3.28
10.90	20.38	8.10	10.43	5.30	3.07
10.80	19.98	8.00	10.13	5.20	2.85
10.70	19.60	7.90	9.83	5.10	2.63
10.60	19.20	7.80	9.52	5.00	2.42
10.50	18.82	7.70	9.23	4.90	2.22
10.40	18.42	7.60	8.93	4.80	2.02
10.30	18.03	7.50	8.63	4.70	1.82
10.20	17.67	7.40	8.35	4.60	1.62
10.10	17.28	7.30	8.07	4.50	1.43
10.00	16.92	7.20	7.78	4.40	1.23
9.90	16.53	7.10	7.50	4.30	1.05
9.80	16.17	7.00	7.38	4.20	0.87
9.70	15.82	6.90	6.97	4.10	0.68
9.60	15.45	6.80	6.70	4.00	0.52
9.50	15.08	6.70	6.43	3.90	0.33
9.40	14.73	6.60	6.17	3.80	0.17
9.30	14.38	6.50	5.90	3.70	0.00

女子后抛实心球评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
9.60	25.00	7.00	14.22	4.40	5.75
9.50	24.55	6.90	13.85	4.30	5.47
9.40	24.08	6.80	13.48	4.20	5.20
9.30	23.63	6.70	13.12	4.10	4.92
9.20	23.18	6.60	12.75	4.00	4.65
9.10	22.75	6.50	12.40	3.90	4.38
9.00	22.30	6.40	12.05	3.80	4.13
8.90	21.87	6.30	11.70	3.70	3.87
8.80	21.43	6.20	11.37	3.60	3.62
8.70	21.00	6.10	11.02	3.50	3.37
8.60	20.58	6.00	10.68	3.40	3.12
8.50	20.15	5.90	10.35	3.30	2.87
8.40	19.73	5.80	10.02	3.20	2.63
8.30	19.32	5.70	9.68	3.10	2.38
8.20	18.90	5.60	9.37	3.00	2.15
8.10	18.50	5.50	9.05	2.90	1.92
8.00	18.08	5.40	8.73	2.80	1.70
7.90	17.68	5.30	8.42	2.70	1.47
7.80	17.28	5.20	8.10	2.60	1.25
7.70	17.18	5.10	7.80	2.50	1.03
7.60	16.50	5.00	7.50	2.40	0.82
7.50	16.10	4.90	7.20	2.30	0.62
7.40	15.72	4.80	6.90	2.20	0.40
7.30	15.33	4.70	6.60	2.10	0.20
7.20	14.97	4.60	6.32	2.00	0.00
7.10	14.58	4.50	6.03		

第三节 动作要领

两手五指自然分开，掌心相对（或稍向上）握球，持球于体前。背对投掷方向，两脚左右开立，比肩稍宽，两臂伸直，两手持球于体前胯下，躯干前屈，两腿弯曲接近半蹲状态，重心落在两脚之间。作好预备姿势后，可以预摆 1-2 次。预摆结束时，两腿用力向上蹬地，髋、膝、踝充分伸展，挺胸，抬头，同时，快速向后上方挥臂，将球经头部的后上方抛出，出手角度约为 40 度。

第四节 考生注意事项

- 一、认真听管理考评员讲解有关考试方法和要求。
- 二、听到点名后考生进入抛投区，起抛点考评员撤下红旗后考生方可向外抛球，然后按指定路线离开。
- 三、按序号试抛，方法为“1号试抛，2号、3号拿球准备”，以此类推。
- 四、试抛结束后回到原候考点准备下一轮试抛，不许围观成绩登记表。
- 五、不能擅自用任何方法改变球的形状。
- 六、考试完毕后注意观看成绩登记表。
- 七、考试中如有疑问需及时向考评长提出。
- 八、考试结束后统一由检录员带离考场，不能私自离队
- 九、其他规定参阅考生须知。

第二部分

体育专项考试项目与考评标准

第一章 篮 球

第一节 考试内容、方法和要求

一、考试内容和分值

内容	助跑摸高	1 分钟投篮	往返运球投篮
分值	10 分	12 分	18 分

二、考试方法和要求

（一）助跑摸高。

助跑用单脚跳起摸高，每名考生可考两次，取最高一次为决定成绩。

要求：必须单脚起跳，任何一脚跳离地面算完成一次。

（二）1 分钟投篮。

以篮圈投影点为圆心，以该点至罚球线的距离为半径划一圆弧，考生在弧线外做跳投（女生可以做原地投篮）。考生在弧外任意一点持球作准备，当听到信号响时开始投篮，投篮后自己抢篮板球，并运球至弧线外再投篮（场地见图 1—1）。连续一分钟，计投中个数，每人只考 1 次。

要求：男生必须向上起跳投篮；投篮时脚不得踏线或越线起跳（落地时踏线或越线不算违例）；抢篮板后要运球出弧线，不得持球跑，违者投中无效。女生不限投篮方式。

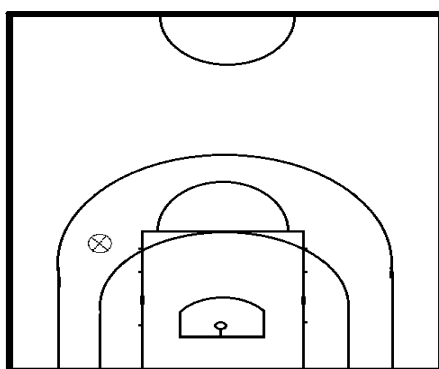


图 1—1 1 分钟投篮场地示意图

（三）往返运球投篮。

由球场右侧边线与中线交叉点开始，面向球篮用右手运球启动，同时开始计时。球投中篮后，仍用右手运球到 A 区做一次运球后转身，换左手运球至左侧折返区，然后用左手运球返回做行进间左手上篮。投中篮后，仍用左手运球到 B 区做背后运球，换右手运球到右侧折返区。重复上述方法一次（图 1—2）。每名考生可考两次，取最好的一次成绩为决定成绩。

要求：出发时必须运球启动，不能抛球，运球至折返区时任意一只脚进入折返区或踩上折返区的线即可折返，折返时不能用双手持球转身。投篮时必须投中方可继续运球，右手运球右手投篮，左手运球左手投篮，补投时左右手投篮不限制。做运球后转身、背后运球时任意一只脚进入A、B区内或踩上A、B区的线，即可做运球变向。

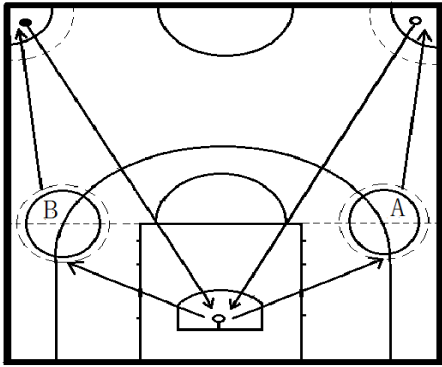


图 1—2 往返运球投篮场地示意图

第二节 评分标准

表 1—1：助跑摸高评分标准

得分	男 (M)	女 (M)	得分	男 (M)	女 (M)
10	3.17	2.80	4.4	2.94	2.57
9.7	3.16	2.79	4.2	2.93	2.56
9.4	3.15	2.78	4.0	2.92	2.55
9.1	3.14	2.77	3.8	2.91	2.54
8.8	3.13	2.76	3.6	2.90	2.53
8.5	3.12	2.75	3.4	2.89	2.52
8.2	3.11	2.74	3.2	2.88	2.51
7.9	3.10	2.73	3.0	2.87	2.50
7.6	3.09	2.72	2.8	2.86	2.49
7.3	3.08	2.71	2.6	2.85	2.48
7.0	3.07	2.70	2.4	2.84	2.47
6.8	3.06	2.69	2.2	2.83	2.46
6.6	3.05	2.68	2.0	2.82	2.45
6.4	3.04	2.67	1.8	2.81	2.44
6.2	3.03	2.66	1.6	2.80	2.43
6.0	3.02	2.65	1.4	2.79	2.42
5.8	3.01	2.64	1.2	2.78	2.41
5.6	3.00	2.63	1.0	2.77	2.40
5.4	2.99	2.62	0.8	2.76	2.39

5.2	2.98	2.61	0.6	2.75	2.38
5.0	2.97	2.60	0.4	2.74	2.37
4.8	2.96	2.59	0.2	2.73	2.36
4.6	2.95	2.58	0	2.72	2.35

表 1—2：1 分钟投篮评分标准

分 值	12	10	8.0	6.5	5.0	3.5	2.0	0
男（个）	7	6	5	4	3	2	1	0
女（个）	6	5	4	3	2	1		0

表 1—3：往返运球投篮评分标准

分值	男	女	分值	男	女
18.0	31"	33"	8.8	35" 6	37" 6
17.6	31" 2	33" 2	8.4	35" 8	37" 8
17.2	31" 4	33" 4	8.0	36"	38"
16.8	31" 6	33" 6	7.6	36" 2	38" 2
16.4	31" 8	33" 8	7.2	36" 4	38" 4
16.0	32"	34"	6.8	36" 6	38" 6
15.6	32" 2	34" 2	6.4	36" 8	38" 8
15.2	32" 4	34" 4	6.0	37"	39"
14.8	32" 6	34" 6	5.6	37" 2	39" 2
14.4	32" 8	34" 8	5.2	37" 4	39" 4
14.0	33"	35"	4.8	37" 6	39" 6
13.6	33" 2	35" 2	4.4	37" 8	39" 8
13.2	33" 4	35" 4	4.0	38"	40"
12.8	33" 6	35" 6	3.6	38" 2	40" 2
12.4	33" 8	35" 8	3.2	38" 4	40" 4
12.0	34"	36"	2.8	38" 6	40" 6
11.6	34" 2	36" 2	2.4	38" 8	40" 8
11.2	34" 4	36" 4	2.0	39"	41"
10.8	34" 6	36" 6	1.6	39" 2	41" 2
10.4	34" 8	36" 8	1.2	39" 4	41" 4
10.0	35"	37"	0.8	39" 6	41" 6
9.6	35" 2	37" 2	0.4	39" 8	41" 8
9.2	35" 4	37" 4	0	40"	42"

第三节 技术要领

一、助跑摸高

技术要领：助跑摸高由助跑、单脚起跳、摸篮板、落地等动作组成。助跑距离一般以 5-7 步比较合适，与篮板成 15-30 度角，助跑速度由慢到快，步幅由小到大。（以左脚踏跳为例）左脚最后一步用力踏跳时脚跟先着地，迅速过渡到前脚掌蹬地跳起，同时非起跳腿屈膝上摆，两臂屈肘向上用力摆动，身体腾空后要充分伸展，保持平衡，右臂用力上伸，用手指触摸高板（或摸高器），落地时注意收腹屈膝缓冲，降低重心，保持平衡。

二、1 分钟投篮

根据考试的要求，女生一般采用原地单手肩上或双手胸前投篮技术，而男生则采用跳起单手肩上投篮技术。

（一）原地单手肩上投篮。

以右手投篮为例：右脚在前，左脚稍后，两膝微屈，重心落在两前脚掌上，右手五指自然分开，翻腕持球的后部稍下部位，左手扶在球的侧上方，举球于同侧头或肩的前上方，目视篮圈。大臂与肩关节平行，大、小臂约成 90 度，肘关节内收。投篮时，下肢蹬地发力，身体随之向前上方伸展，同时抬肘向投篮方向伸臂，手腕前屈，手指拨球，将球从食指、中指的指端拨出。球离手时，手臂要随球自然跟送，脚跟提起。

（二）原地跳起单手肩上投篮。

技术要领（以右手投篮为例）：两手持球于胸前，两脚前后或左右开立，屈膝，重心落在两脚间，目视篮圈。投篮时两脚用力蹬地向上跳起，同时双手举球至右肩上方，当身体腾空接近最高点时，左手离球，右臂向前上方伸出，利用屈腕和手指拨球的力量将球通过指端柔和地投出，落地时屈膝缓冲。

三、往返运球投篮

往返运球投篮由高运球，行进间投篮，运球急停急起，运球后转身换手，背后运球 5 个篮球基本技术组成。

（一）高运球。

技术要领：行进间快速运球时目视前方，运球手五指自然分开，与肘关节为轴，以前臂和手腕，手指的力量上下按拍反弹起来的球的后上方。球的落点在身体的侧前方，反弹高度在胸腹之间。

（二）行进间投篮。

技术要领：

1. 行进间单手肩上投篮技术要领（以右手投篮为例）：右脚跨出一大步的同时双手接球，脚着地后将球收回。接着左脚跨出一小步随即蹬地起跳，右脚屈膝上抬，同时将球举至右上肩，两眼瞄准篮圈。当身体上升到接近最高点时，右臂上举屈腕，食指、中指拨球，通过指端将球投出去。落地时，要屈膝缓冲以保持身体平衡。

2. 行进间单手低手投篮技术要领（以右手投篮为例）：右脚向前跨出一大步的同时接球，左脚跨出一小步时用力蹬地起跳，右腿自然上提，同时右手五指自然分开，托球下部，手心向上，手臂向前上方伸出。接近球篮时，用手指上挑的动作使球通过指端向前旋转投入球篮。

（三）运球急停急起。

这是运球至终点处折回运球时采用的几个连贯组合动作。

技术要领：运球至终点时，降低重心，用手快速按拍球的前上方，两脚做跨步急停，并转入低运球，同时立即前转身 180 度，随之按拍球的后上方急起运球，急起后脚用力蹬地向前迈出。

（四）运球后转身换手。

技术要领：以右手运球为例，变向时，用左脚在前为轴，左后转身的同时，右手将球拉至身体的后侧方，并按拍球落在身体的外侧方，然后换左手运球，加速前进。

（五）背后运球。

技术要领：以右手运球为例，右手运球从背后换左手时，右脚前跨，右手将球拉到右侧身后，迅速转腕按拍球的右后方，使球从背后反弹至左侧前方，左脚同时向左前方跨步，换左手运球加速前进。

第四节 场地标准和器材说明

一、考试场地为 15 米×28 米的标准篮球场。

二、考试用球规定：男子用 7# 篮球，女子用 6# 篮球。

三、往返运球场地中，起点区和折返区是由中线与边线和以 0.8 米为半径画弧构成的区域组成；A、B 区是以罚球线（上沿）的延长线与 3 分线（外沿）交叉的点为圆心，1 米为直径所画的圆圈。

第五节 考生注意事项

一、考生在考试前 30 分钟到检录处检录，检录后不得离开检录处。

二、检录员提前 20 分钟带领考生进入考场，统一听取考评员讲解考试要求。

三、考试结束后，考生到考评员处取回本人的准考证并离开考场，不得在考场内逗留和围观。

四、其他规定参阅考生须知。

第二章 排球

第一节 考试内容、方法和要求

一、考试内容和分值

内容	上手双手传球	双手垫球	发球	正面扣球
分值	8 分	8 分	8 分	16 分

二、考试方法和要求

（一）上手双手传球。

考生站本方 2、3 号位之间的传球规定区域内，将后场区域内抛过来的球用双手传入 4 号位空中框内得 2 分，或球从上面下落碰边框上沿得 1 分，每人连续传 4 次球，传球不碰框或不进入框内，为 0 分。以 4 次传球的得分计算总分，满分为 8 分。

要求：传出的球入框内和从上面下落碰边框上沿方有效并记分。非上手双手传球或者持球的均算失误，计 0 分。

（二）双手垫球。

考生站在 6 号位规定区域内，用双手垫球，接对方后场区域内抛过来的球，将球垫入 2、3 号位所设置的框内，得 2 分，从上面落下碰框上沿得 1 分。每人连续垫 4 次球，垫球不碰框或不进入框内，为 0 分，以 4 次垫球的得分计算总分，满分为 8 分。

要求：用双手垫球动作将球垫入框内或球从上面落下碰框上沿方有效并记分。如抛球员将球抛入垫球区内，考生不垫或用单手垫球均算失误，计 0 分。

（三）发球。

考生站在发球区内，使用上手、勾手发球或跳发球，把球发过网落入对方场地相应的得分区内。得分区分为 1 号区、2 号区、3 号区，发球落入 1 号或 3 号区得 2 分，落入 2 号区得 1 分（见场地分区图 3），发球失误计 0 分。每人连续发 4 次，以 4 次发球的得分计算总分，满分为 8 分。

要求：用上手、勾手发球或跳发球，发球有效并记分。

（四）正面扣球。

每人轮流连续扣 4 个由二传手从 2、3 号位方向传到 4 号位的球。每球 4 分，满分 16 分。扣球采用达标和技评计算分数，3 个考评员打分，去掉最高分和最低分，中间分值为决定分数。

要求：考生采用助跑双脚踏地起跳扣球，不得原地起跳扣球。考生扣从 2、3 号位方向传来的一般球，若传来的球不好可以不扣，但要立刻补扣，如果已起跳挥臂，应按一次扣球计算。

（五）考生分组考试组织方法。

1. 考生在 100 人以下，使用 1 个场地，每批 12 人，不分组。考生按传球—垫球—发球—扣球的顺序进行考试。

2. 考生在 100 人以上，使用 2 个场地，每批 24 人，分成 A、B 两组，每组 12 人。每批 A 组考生进入扣球场地进行考试，B 组考生进入传球、垫球和发球场地进行考试。A、B 两组的考生考完各自的内容后，互相交换场地和考试项目。

3. 各组所有考试内容结束后，检录员立即召集考生，列队带出考场，然后带下一批考生进场考试。

除特殊规定外，上述考试内容按考试当年最新排球竞赛规则执行。

第二节 评分标准

一、上手双手传球

每位考生连续传 4 个球，将球传入框内 1 个球得 2 分，球从上下落碰框弹出得 1 分，传球没有入框或没有碰框上沿为 0 分。取 4 个球的得分计算成绩，满分为 8 分。（见图 1）

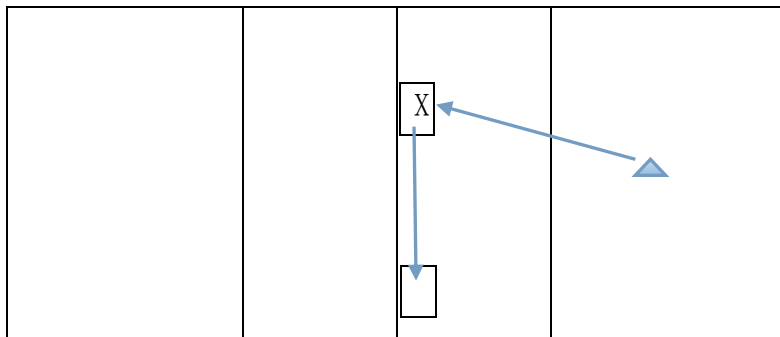




图 1 上手双手传球考试示意图

注：1、X 为考生 2、 为球框 3、 为传球路线

二、双手垫球

每位考生连续垫球 4 次，将球垫入框内 1 个球得 2 分，球从上下落碰框弹出得 1 分，球不入框或没有碰框沿或考生不垫对方抛过来落在规定的垫球区内的球为 0 分。取 4 个球的得分计算成绩，满分为 8 分。（见图 2）

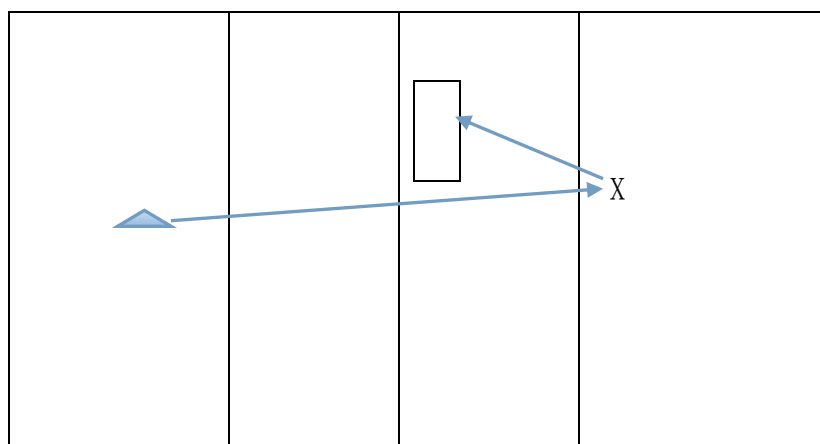


图 2 双手垫球考试示意图

注:1、X 为考生 2、 为球框 3、 为抛、垫球路线

三、发球

每位考生连续发球 4 个，每发一球落在对方场地相应的得分区内。发球落在 1 区和 3 区内得 2 分，落在 2 区内得 1 分。发球失误或发球犯规得 0 分，取 4 个球的得分计算成绩，满分为 8 分。（见图 3）

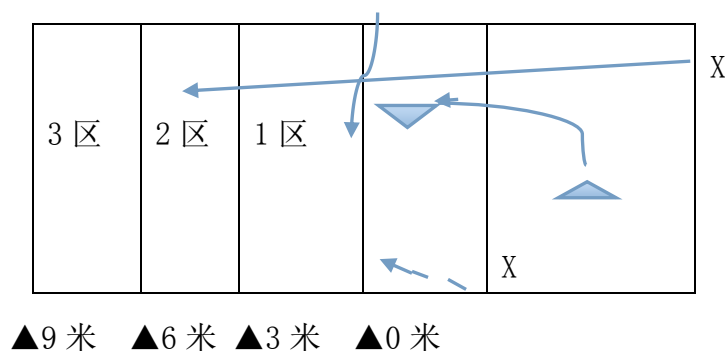




图 3 扣球、发球考试示意图

注: 1、 球移动路线 2、 考生移动路线 3、X 为考生

四、正面扣球

每位考生扣球 4 次，每扣一次好球得 4 分；较好球得 3 分；一般球得 2 分；失误球，动作明显错误、扣球失误或扣球犯规为 0 分。取 4 个球的得分计算成绩，满分为 16 分。扣球具体评分细则为：

（一）好球：助跑起跳正确、协调，起跳点合适，挥臂动作合理，击球准确，力量大，球速快，球落入场内，得4分。

（二）较好球：助跑起跳正确、协调，起跳点合适，挥臂动作合理，击球准确，力量较大，球速稍慢，球落入场内，得3分。

（三）一般球：助跑起跳动作正确，但不太协调，挥臂动作不太连贯，起跳时间和击球点不准确，力量较小，球速慢，球落入场内，得2分。

（四）失误球：扣球技术动作不规范，有明显轻打动作、吊球，扣球失误或犯规，计0分。

第三节 动作技术要领

一、上手双手传球技术要领

（一）击球前和击球时的手形和手指触球的部位。

击球前，手掌略相对置于额前，手指自然张开，手腕稍后仰，成半球形手形去迎击来球。当手指触球时，以拇指的指腹或内侧触及球的后中下部，食指全部和中指的二、三指节触球的后下方，无名指和小指触球两侧辅助控制球的方向。此时双手的两拇指应相对成“一”字形或“八”字形。

（二）击球点：应保持在额前上方约一球的距离处。

（三）用力方法。

在迎球动作的基础上，当手和球即将接触前，手腕和手指要有前屈迎球的动作，当手和球接触时，各大关节应继续伸展，最后用手指、手腕的弹力将球击出。

二、双手垫球技术要领

（一）垫球手型和动作方法。

垫球手型有合掌法、叠指法和包拳法。主要介绍的是叠指法：两手手指重叠，手掌互握，两拇指并行放在上面，两掌根和两手臂外旋紧靠，手腕下压，两前臂形成一个垫击平面。

（二）技术动作要领。

可用插、夹、提三个字概括。

插：看准来球，及时移动取位，降低重心，两臂前伸插至球下，使两前臂的垫击面对准来球，并初步调整手臂触球的部位和角度。

夹：两手掌根紧靠，手臂夹紧，手腕下压，两臂外翻，用平整而稳定的击球面去迎击球。

提：下肢蹬地、提肩、顶肘，用压腕的动作迎击球，身体重心随球前移，两臂在全身协调动作的配合下送球。

（三）击球点和击球部位。

正面双手垫球的击球点，应保持在腹前约一臂距离的位置，手腕关节以上 10 厘米左右的两小臂挠骨内侧构成的平面部位上。

三、发球技术要领

（一）正面上手发球（以右手发球为例）。

1. 准备姿势：发球队员在发球区站好位置，面对球网，左脚在前，右脚在后。
2. 抛球与引臂：左手将球平稳地抛于右肩前上方，高度适中，同时右臂抬起屈肘后引，肘与肩齐平，手掌自然张开，上体稍向右侧转动，抬头、挺胸、展腹，身体重心移至后脚。
3. 挥臂击球：利用蹬地转体和快速收腹的动作，带动手臂迅速而又猛力地向前上方挥动，在右肩前上方，伸直手臂在最高点处，以全手掌击球的后中下部。手掌击球时，手腕要迅速做推压的动作，使击出的球呈上旋飞行，身体随重心前移，迅速入场。

（二）正面上手发飘球。

1. 准备姿势：姿势与正面上手发球基本相同，但左手持球的位置较高，约在胸前高度。
2. 抛球与引臂：左手将球平稳地抛于右肩前上方，离身体稍远些，以便在挥臂击球时能向前沿着接近水平的方向加速用力，抛球离手约一臂的高度，球不能旋转。
3. 挥臂击球：在抛球的同时，右臂上举后振，肘部弯曲，并高于肩，向右肩的后上方引拉，两眼观球上升到接近最高点时，身体重心开始前移，并向前上方猛烈挥臂，在球上升到零点或从零点快要下降时，小臂突然向前加速挥臂，用掌根（或拳头）击球的后中下部，使作用力穿过球体的重心。击球时，用力要快速、突然、突停，力量要集中。

（三）勾手发飘球。

1. 准备姿势：侧对网站立，两脚自然开立，左手持球于胸前。
2. 抛球与引臂：左手将球平稳地抛在左肩的前上方，略高于伸臂击球的高度。在抛球的同时，右臂自然伸直并放松地向体侧的后下方摆动，身体重心稍向右移。
3. 挥臂击球：击球时，右脚蹬地，同时腰和右肩向左转动发力，以转体带动手臂挥动。挥动时，手臂伸直，在左肩的前上方，手腕保持紧张，用掌根、半握拳或拇指根等部位击球的后中下部，并使身体重心移至左脚。击球时前，手臂挥动的轨迹，应有一段直线运动。手触球瞬间，五指并拢，手腕后仰，并保持紧张。击球后，手臂挥动有突停动作，使球和手很快分离。

（四）跳发球。

1. 准备姿势：队员面对球网，站在离端线 3-4 米处，以右手或双手持球置于体侧或腹前。

2. 抛球：用右手或双手将球抛至右肩前上方，抛球高度一般为肩上方 2 米左右，落点在端线附近。

3. 助跑起跳：随着抛球动作，队员迅即向前做 2-3 步助跑起跳。起跳时，两臂要协调而积极摆动，摆幅要大。

4. 挥臂击球：挥臂击球动作似正面扣球。

5. 落地缓冲：击球后，尽量使双脚同时落地，两膝顺势弯曲缓冲。

四、正面扣球技术要领

主要介绍屈臂扣球动作：扣球由准备姿势、助跑、起跳、空中击球和落地等动作组成。下面介绍两步助跑、双脚起跳、右手击球技术动作方法。

（一）准备姿势。

扣球助跑前采用稍蹲姿势，两臂自然下垂，站在离网 3 米左右处，身体转向来球方向，观察来球，做好向各个方向助跑起跳的准备。

（二）助跑。

助跑开始时，左脚先向前迈出一步，紧接着右脚再快速跨出一大步，左脚及时并上，踏在右脚之前，两脚尖稍向右转。两臂绕体侧向上引摆。

（三）起跳。

在助跑跨出最后一步（即第二步），左脚并上踏地制动的同时，两臂自后积极向前摆动，随着双腿蹬地向上起跳，两臂配合起跳有力地向上摆动。

（四）空中击球。

当起跳使身体腾空后，挺胸展腹，上体稍向右转，击球臂屈臂置于头侧，肘高于肩，身体成反弓形，眼睛注视球。挥臂击球时，以迅速转体、收腹动作发力，依次带动肩、肘、腕各部关节向前上方成甩鞭动作挥动。击球时，五指微张，以掌心为主，全掌包满球，在手臂伸直的最高点的前上方击球的后中部，同时主动用力屈腕、屈指向前推压，使扣出的球呈上旋状。

（五）落地。

落地的动作应是前脚掌先着地迅速过渡到全脚着地，同时顺势收腹，屈膝缓冲下落，保持身体平稳。

第四节 场地标准和器材说明

一、男子网高 2.43 米，女子网高 2.24 米。

二、考生垫球区设在后场区，以中心点为圆心，直径为 3 米的圆圈内。垫起的球落进一个铁

框，该框设在 2、3 号位规定的位置，框长、宽、高各为 2 米、1.2 米、1.8 米，长边紧贴中线，宽边距离边线 2m。

三、考生站位、传球移动区域：位于 2、3 号位规定的 2 米×1.5 米的长方形区域。考生传球落点设备：传球落点设备为 2 米×1.2 米的长方形框架，安装在 4 号位上空，框上端平面高出网上缘 0.8 米，框的长边距离网 0.1 米，平行于网，宽边距离边线 0.5 米，框下装有网袋。

第五节 考生注意事项

- 一、严格按秩序册的顺序进行考试。
- 二、认真聆听考评员在每项考试前的讲解。
- 三、注意观看自己的每一个得分是否与成绩登记表记录一致，并注意查看自己的最终成绩。
- 四、考试中如有疑问需及时向考评长提出。
- 五、本组考试完毕，领回本人的准考证，统一由检录员带离考场，不得私自离开考场。
- 六、其他规定参阅考生须知。

第三章 足球

第一节 考试内容、方法和要求

一、考试内容

颠球，定位球传准，20 米运球绕竿射门，头顶球 4 项，守门员免试绕竿射门，加试连续两侧扑地面球技术。

二、考试方法和要求

（一）颠球。

1. 考试在规定的 2 分钟内用脚随意连续颠球，在规定的 2 分钟内考生无论失败多少次都可继续颠球，直到时间结束。

2. 只有用脚颠球才累计个数，其他部位不计。

3. 颠球考试每名考生只考一次。

（二）定位球传准。

1. 考生将球放在限制线上，用任意脚脚背内侧传球，球第一落点在圈里或圈线上均有效。

2. 每人连续传 5 次，每次均计成绩，5 次成绩之和即为该项考试成绩。

（三）20 米运球绕竿射门。

1. 考生从起点开始运球，脚触球则立即开表计时，运球逐个绕竿后射门（漏竿须补绕），球越过球门线即停表。

2. 每人做两次，取最好一次成绩为考试成绩。

3. 运球漏竿未补或未射进球门，则该次成绩计 0 分。

（四）头顶球。

1. 考生站在限制线后，采用原地头顶球方式（可跳起，但不许助跑），将陪考员从球门柱旁抛出的球空中顶进门，即顶出的球的第一落点必须在空中越过球门线。

2. 以考生直立时头的高度为基准，当陪考员抛出的球处于考生的头部的高度或略高时，考生必须顶球，否则以失败论。如果陪考员所抛出的球低于考生头部的高度，考生可以不顶，不算失败，重考。

3. 每顶进一球计 1.2 分每人连续做 5 次，5 次成绩相加为该项目的成绩。

（五）守门员连续两侧扑地面球技术。

守门员双脚站在一条直线中点,该线长 7.32 米,两端各划一个直径 50 厘米的圆圈,圈内各放置一个足球。当考生听到主考人发出开考信号后,开始连续扑左右两侧圈内的球,当球扑出圈外时应自行把球放回圆圈内否则无效,左右侧各扑 3 个球。

考生起动即开表计时,直至将第 6 个球扑完,并将球放回圈内停表。每个人做 2 次,取最佳一次成绩。

（六）考试分组轮换方法。

考试采取分组轮换的方法进行。考评长可根据考生的总人数确定批数和组数,批数一般可分为一批或若干批,组数可分为 A、B 组或 A、B、C、D 组。若考生总人数在 50 人以下可分为 A、B 两组,分一批或两批进行;若考生总人数在 50 人以上可分为 A、B、C、D 四组,分若干批进行,每批和每组的考生人数相对平均。首先进行颠球考试,然后按分两组或四组的方式进行考试,(分两组的项目组合以方便考生考试和考试的组织工作为原则),各组考完一项或两项后交换场地,进行另一项目的考试。

第二节 评分标准

一、颠球

满分为 8 分。男生 2 分钟内颠 180 个、女生颠 130 个得 8 分(见表 3-1、表 3-2)。

二、定位球传准

满分为 10 分。每传入半径为 2.0 米圈内者,球在空中击中标志杆者,得 2 分;每传入半径为 3.0 米圈内者,得 1 分;每传入半径为 4.0 米圈内者,得 0.5 分;未进圈内者得 0 分。5 次得分相加为该项成绩。

三、20 米运球绕竿射门

满分为 16 分。

(一) 男子 20 米运球绕竿评分标准见表 3-1。

(二) 女子 20 米运球绕竿评分标准见表 3-2。

四、头顶球

满分为 6 分。每次将球成功顶进球门的 1.2 分,5 次得分相加为该项成绩。

五、守门员连续两侧扑地面球技术

满分为 16 分(其中计时成绩为 10 分,技评成绩为 6 分,技评成绩为三个考评员的平均成绩),计时成绩和技评成绩相加后按四舍五入法算出总分,评分标准见表 3-3、表 3-4。

表 3-1 男子足球专项考试评分标准

颠球		20 米运球绕竿射门			
分值(分)	成绩(个)	分值(分)	成绩(S)	分值(分)	成绩(S)
8.0	180	16.0	8.20	2.4	11.10
7.5	175	15.0	8.30	2.3	11.20
7.0	170	14.0	8.40	2.2	11.30
6.5	165	12.0	8.50	2.1	11.40
6.0	160	10.0	8.60	2.0	11.50
5.5	150	9.5	8.70	1.9	11.60
5.0	145	9.0	8.80	1.8	11.70
4.5	140	8.5	8.90	1.7	11.80
4.0	135	8.0	9.00	1.6	11.90
3.5	130	7.5	9.10	1.5	12.00
3.0	125	7.0	9.20	1.4	12.10
2.5	120	6.8	9.30	1.3	12.20
2.0	115	6.6	9.40	1.2	12.30
1.5	110	6.4	9.50	1.0	12.40
1.0	100	6.2	9.60	0.8	12.50
0.5	90	6.0	9.70	0.6	12.60
		5.8	9.80	0.4	12.70
		5.6	9.90	0.2	12.80
		5.4	10.00	0.1	12.90
		5.2	10.10		
		5.0	10.20		
		4.5	10.30		
		4.0	10.40		
		3.5	10.50		
		3.0	10.60		
		2.8	10.70		
		2.7	10.80		
		2.6	10.90		
		2.5	11.00		

表 3-2 女子足球专项考试评分标准

颠球		20 米运球绕竿射门			
分值(分)	成绩(个)	分值(分)	成绩(S)	分值(分)	成绩(S)
8.0	130	16.0	9.50	2.9	12.20
7.5	125	15.0	9.60	2.8	12.30
7.0	120	14.0	9.70	2.7	12.40
6.5	115	12.0	8.80	2.6	12.50
6.0	110	10.0	9.90	2.5	12.60
5.5	100	9.5	10.00	2.4	12.70
5.0	95	9.0	10.10	2.2	12.80
4.5	90	8.5	10.20	2.0	12.90
4.0	85	8.0	10.30	1.8	13.00
3.5	80	7.5	10.40	1.6	13.10
3.0	75	7.0	10.50	1.4	13.20
2.5	70	6.8	10.60	1.2	13.30
2.0	65	6.6	10.70	1.0	13.40
1.5	60	6.4	10.80	0.8	13.50
1.0	50	6.2	10.90	0.6	13.60
0.5	40	6.0	11.00	0.4	13.70
		5.8	11.10	0.2	13.80
		5.6	11.20		
		5.4	11.30		
		5.2	11.40		
		5.0	11.50		
		4.5	11.60		
		4.0	11.70		
		3.5	11.80		
		3.4	11.90		
		3.2	12.00		
		3.0	12.10		

表 3-3 守门员连续两侧扑球技评评分标准

等级	优秀	良好	及格	不及格
分值	6~4.5 分	4.4~3.5 分	3.4~2 分	1.9~0 分
标准	技术运用正确 熟练并且合理	技术运用较正 确和较合理	技术运用一般	技术运用差

表 3-4 守门员连续两侧扑球评分标准

男子成绩（秒）	女子成绩（秒）	分值	男子成绩（秒）	女子成绩（秒）	分值
17.0	19.0	10.0	18.5	20.5	2.5
17.1	19.1	9.5	18.6	20.6	2.0
17.2	19.2	9.0	18.7	20.7	1.5
17.3	19.3	8.5	18.8	20.8	1.0
17.4	19.4	8.0	18.9	20.9	0.5
17.5	19.5	7.5			
17.6	19.6	7.0			
17.7	19.7	6.5			
17.8	19.8	6.0			
17.9	19.9	5.5			
18.0	20.0	5.0			
18.1	20.1	4.5			
18.2	20.2	4.0			
18.3	20.3	3.5			
18.4	20.4	3.0			

第三节 动作要领

一、颠球动作要领

颠球时上体前倾，两臂与身体放松，眼注视球。用正脚背和脚趾部位向上、向里颠挑球的底部，脚接触球时，膝关节放松，脚尖向上翻起，然后伸膝甩踝，把球挑或搓起，使球适度回旋。

二、定位球传准动作要领（脚背内侧踢准）

足球专项考试规定，必须用脚背内侧踢准。

斜线助跑，助跑方向与出球方向约成 45 度角，支撑脚踏在球的侧后方，距球约 45 厘米左右，大腿带动小腿向前加速，触球瞬间脚面绷直触球，触球同时身体重心随前。

三、20 米运球绕竿射门动作要领

（一）运球绕竿动作要领。

跑动时身体自然放松，步幅要小，上体前倾。运球脚的膝关节微屈，脚跟提起，脚尖外展或内旋，用脚背内侧或外侧部位拨、推球向前滚动，支撑脚的膝关节微屈，身体重心在支撑脚上。绕竿要迅速，随时能控制住球。

（二）运球中射门动作要领（以脚背内侧射门技术为例）。

射门的方法很多，主要有脚内侧射门、脚背内侧射门和正脚背射门三种。这三种射门方法都有自己的优缺点。脚背内侧（脚弓）射门的优点是射门准确率最高，缺点是速度慢。脚背内侧射门的优点是比较平稳，速度相对较快，但不是最快。脚背正面射门的优点是速度最快，但容易出现失误。考生选择哪种脚法射门要按自己的习惯和特点来决定。

脚背内侧射门技术要领：运球射门时斜线助跑，助跑方向与出球方向成 45 度角，最后一步要大，要考虑支撑脚落地选位的提前量，要踏在球的侧后方。当腿摆到触球部位时，球恰好滚到支撑脚的合适位置，同时踢球腿以大腿带动小腿由后向前摆。当身体转向出球方向，膝盖摆到接近球的内侧垂直上方的瞬间，小腿加速前摆，脚尖稍外转，脚面绷直，脚趾扣紧，踢球后，踢球脚继续前摆特别着重指出支撑脚选位正确和脚触球部位。

四、头顶球动作要领

身体面对来球方向，两脚前后或左右开立，膝关节微屈，两眼注视来球。头顶球前腰部前挺，胸部上提，两臂自然张开，上体稍后仰，身体重心放在后脚上。头顶球时，上体由后向前摆动，两腿迅速用力蹬伸，以腰腹和快速摆动用头去迎击球。

五、守门员连续两侧扑地面球技术要领

守门员扑侧面球动作要领（扑两侧固定球）。扑球时，异侧脚内侧蹬地发力，同侧脚屈膝迎球跨出，上体顺势倒下以加速重心的侧移倒地，双手同时伸出接球，一手置于球后的中下部，另一手置于球后的中上部。

第四节 场地标准和器材说明

一、定位球传准

（一）同一圆心，分别以 2 米、3 米和 4 米为半径，画里外三个同心圆。在圆心处插上 1.5 米高并系有彩色小旗的标志竿，作为传准目标。

（二）距同一圆心 25 米和 20 米处画两条 5 米长的线为传球限制线（男子 25 米，女子 20 米）。

二、20 米运球绕竿射门

（一）在罚球区横线中点处，向中圈方向画一条与端线垂直的 20 米长线，靠近中圈的一端

为起点,并在起点处画一条与中线平行的3米起点限制线。

(二)距罚球区横线3米处起,沿20米垂线每隔2米插一根标志竿,共8根,第八根标志竿距起点3米。

(三)标竿固定垂直插在地面上,竿高至少1.5米。

三、头顶球

以球门线为起点,向球门前8米(男子)和5.5米(女子)处画两条5米长的与球门线平行的考生头顶球的限制线。

四、守门员连续两侧扑地面球技术

选择一块较好的草地画一条长7.32米白线,并在两端各画一个直径0.5米的圆圈,圈内各放置一个足球。

第五节 注意事项

一、考生应严格按预先编好的考试顺序参加考试。

二、考生应认真听取考评员在每项考试前的讲解和要求。

三、注意观看自己的每一个得分是否与成绩登记表记录一致,对考试中出现的疑问及时向考评长提出。

四、考试结束后,领回本人的准考证,在检录员带领下离开考场,切勿擅离考场。

五、其他规定参阅考生须知。

第四章 乒乓球

第一节 考试内容、方法和要求

一、考试内容

乒乓球专项技术考试的内容包括全台不定点左推右攻、全台不定点搓中正手拉弧圈或突击，共 2 项。

二、考试方法和要求

（一）全台不定点左推右攻。

1. 考试方法。

用乒乓球发球机供全台不定点上旋球，速度大约 65 板/1 分钟，考生在全台范围内不定点左推右攻 65 板，可打斜线也可打直线，记考生命中总板数，每人考一次。（如图 1，图中实线为发球机的供球路线，虚线为考生的击球路线。

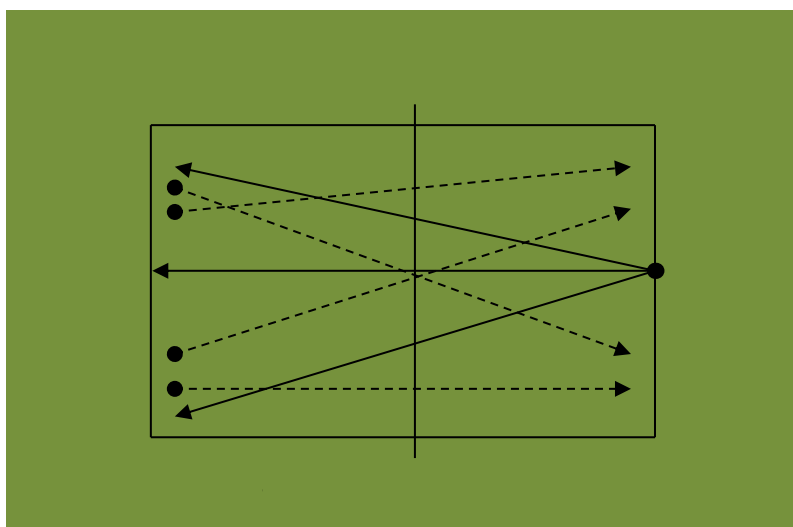


图 1 “全台不定点左推右攻”球路示意图

2. 考试要求。

（1）正手必须用正手攻球或正手拉弧圈的技术动作，反手必须用推挡、拨或反打的技术动作，否则记入失误总板数。

（2）不能完全借力击球，否则记入失误总板数。

（3）考生必须有步法，在走动中击球。

（二）全台不定点搓中正手拉弧圈或突击。

1.考试方法。

用乒乓球发球机供全台不定点下旋球，速度大约 45 板/1 分钟，拉弧圈球或突击可打斜线也可打直线，每拉弧圈或突击一板后重新搓球，进行下一个回合的全台不定点搓中正手拉弧圈或突击，每人考一次，共拉弧圈或突击 20 板，记考生拉弧圈或突击 20 板球的命中板数。考生用正手或反手搓一板球后，寻找机会正手拉弧圈球或突击（侧身位或正手位均可）。每个回合搓球板数至少 1 板才能起板，如没有搓一板就拉弧圈或突击的，不计入成功板数，但每个回合搓球板数最多 4 板，第 5 板必须起板拉弧圈球或突击，否则计算为拉弧圈或突击失误一板。搓球连续失误 3 板，计算为拉弧圈或突击失误一板。（如图 2，以下图中实线为发球机的供球路线，虚线为考生的击球路线。）

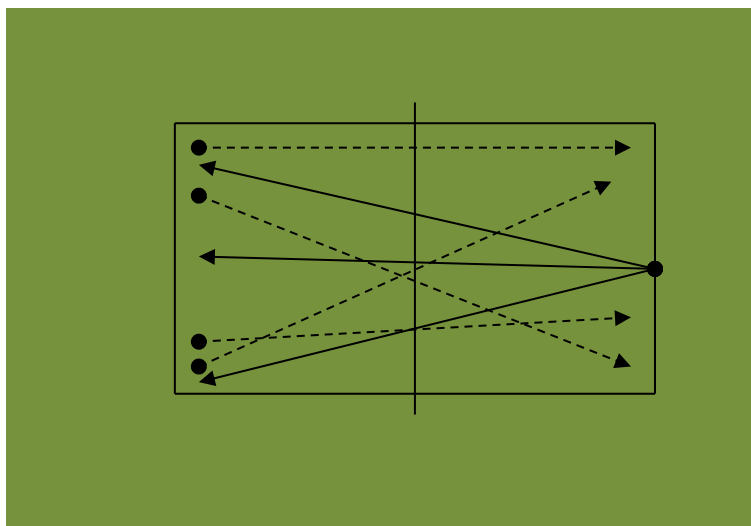


图 2 “全台不定点搓中正手拉弧圈或突击”球路示意图

2.考试要求。

- （1）拉弧圈球必须发力摩擦球，使球产生较强的上旋力，否则记为失误。
- （2）突击必须有爆发力，否则记为失误。
- （3）搓球必须摩擦球，有一定旋转，否则记为失误。

第二节 评分标准

乒乓球专项技术总分为 40 分，全台不定点左推右攻 20 分，全台不定点搓中正手拉弧圈或突击 20 分。评分标准见表 4-1。

表 4-1 评分标准

全台不定点左推右攻				全台不定点搓中 正手拉弧圈或突击	
命中板数	得分	命中板数	得分	命中板数	得分
65	20.0	41	15.2	20	20.0
64	19.8	40	15.0	19	19.4
63	19.6	39	14.8	18	18.8
62	19.4	38	14.6	17	18.0
61	19.2	37	14.4	16	17.4
60	19.0	36	14.2	15	16.8
59	18.8	35	14.0	14	16.0
58	18.6	34	13.8	13	15.4
57	18.4	33	13.6	12	14.8
56	18.2	32	13.4	11	14.0
55	18.0	31	13.2	10	13.4
54	17.8	30	13.0	9	12.8
53	17.6	29	12.8	8	12.0
52	17.4	28	12.6	7	10.0
51	17.2	27	12.4	6	8.0
50	17.0	26	12.2	5	6.0
49	16.8	25	12.0	4	4.0
48	16.6	24	11.0	3 及以下	0
47	16.4	23	10.0		
46	16.2	22	9.0		
45	16.0	21	8.0		
44	15.8	20	7.0		
43	15.6	19	6.0		
42	15.4	18 及以下	0		

第三节 技术要领

乒乓球专项考试内容是全台不定点左推右攻、全台不定点搓中正手拉弧圈或突击两项。这两项考试内容中主要包含了以下乒乓球技术：握拍技术（直握拍，横握拍）、准备姿势、步法、正手攻球、反手推挡（或拨）、反手搓球、弧圈球（加转弧圈，前冲弧圈）、突击技术，以下介绍与考试内容有关的主要几项技术要领。

一、直握拍技术要领

拍柄的背面贴虎口。拍的前面，以拇指的第一关节和食指的第二关节扣住拍的两肩，形成中钳形，两指间距为1-2厘米；拍的后面，其余三指自然弯曲、重叠、贴于拍的上1/3，中指第一关节略微用力托拍，使球拍保持平衡。

二、横握拍技术要领

虎口贴拍，以中指、无名指、小指自然地握住拍柄，拇指在球拍的正面贴在中指的旁边，食指自然伸直斜放在球拍的背面。

三、准备姿势技术要领

（一）站位于球台中线偏左，离球台50厘米左右，两脚平行站立（或左脚稍前），两脚距离略比肩宽。

（二）微微提踵，以前脚掌内侧着地。

（三）两膝微屈，上体略前倾重心置于两脚之间。

（四）稍含胸收腹。

（五）两臂自然弯曲，置于身体两侧。

（六）以右手握拍为例，非持拍手自然弯曲，位于左腹前，持拍手臂自然弯曲，位于右腹前20~30厘米处，以上动作完成后，两眼注视来球。

四、步法技术要领

（一）单步：以一只脚为轴，另一只脚向前、后、左、右不同方向移动。当移动完成时，身体重心也随之落在摆动脚上，然后挥臂击球。

（二）跳步：先以来球异侧方向的脚蹬地，使两脚同时离地，向来球方向跳动，待两脚落地后挥拍击球。

五、正手攻球技术要领（以下技术动作均以右手握拍为例）

（一）左脚稍前，站位离球台 50 厘米左右，做好准备姿势。

（二）当对方来球将要越过球网时，持拍手向身体右外方引拍，使手臂呈半横状并稍内旋，拍面稍前倾。与此同时，身体随着引拍动作向右轻微转动，使身体重心从两脚之间移至右脚。

（三）当来球从本方台面弹起时，开始做挥拍动作，挥拍时整个手臂由身体右外方向左前上方挥动。

（四）在拍子触球一瞬间，以前臂发力为主，拍面稍前倾，此时直拍拇指压拍，食指放松。同时加快前臂内旋转腕的速度，使拍面沿着球体做半弧形挥动，在来球的上升期击球的中上部，腰部亦配合转动，使身体重心由右脚移到左脚。

（五）当球击出后，随着挥拍的惯性，将球拍顺势挥至左额前，然后身体各部位略放松并迅速还原成击球前的准备姿势。

六、反手推挡技术要领

（一）左脚稍前，或两脚平行，站位离球台 50 厘米左右，做好准备姿势。

（二）上臂和肘关节靠近身体右侧旁，前臂略向外旋，击球前前臂稍向后引。

（三）击球时，前臂向前推出，使拍面稍前倾，在来球的上升期击球的中上部。直拍注意外旋前臂，转手腕，食指压拍，拇指放松。

（四）击球后，手臂顺势前送，然后放松还原。

七、反手搓球技术要领

（一）站位于球台中线偏左，离球台约 50 厘米，做好准备姿势。

（二）当球从本方台面弹起时，持拍手臂向后上方引拍，球拍横放，拍面稍后仰。

（三）当球跳至高点期，手臂由后上方向前下方挥动。

（四）在球拍触球的瞬间，稍转手腕以加大摩擦力，球拍从球的中下部往底部摩擦，并随势前送。

（五）动作连贯完成后略放松，迅速还原成原来的准备姿势。

八、加转弧圈球技术要领

（一）左脚稍前，离球台约 60 厘米，做好准备姿势，当来球越过球网上空时，迅速移动步法，让好击球位置。

（二）引拍时身体略向右转，重心移至右脚，持拍手自然下垂并稍内旋，使拍面角度稍前倾，此时直握拍手腕略屈，横握拍手腕略内收，将球拍引至身体右后下方，并使右肩低于左肩，同时手腕固定。

（三）当来球跳至下降前期，提踵，脚蹬地，腰髋向左上方转动，并带动手臂由下向上、向

前发力挥拍，当拍触球瞬间，前臂要用爆发力快收，拍面稍前倾，摩擦球的中部或中部靠上。

（四）击球后手臂继续向前上方顺势挥动，然后迅速还原成击球前的准备姿势。

（五）发力主要部位是在上臂带动下以前臂发力为主，腰髋配合，动作过程中身体重心从右脚移至左脚。

九、前冲弧圈球技术要领

（一）球拍后引的幅度要大，高度不低于台面，约与台面等高。

（二）击球时，手臂由后向前用力为主，在高点期击球的中上部，拍形前倾。

（三）击球点高于台面。

（四）准备姿势与击球后动作同加转弧圈球。

（五）前冲弧圈球与加转弧圈球技术动作上有所区别。

表 4-2 前冲弧圈球与加转弧圈球技术动作上的主要区别

名称	引拍方向	击球时间	击球部位	拍形角度	击球点	挥拍方向
加转弧圈	向右下引拍	下降前期	中部或中部靠上	稍前倾	低于台面	由下向上用力为主
前冲弧圈	向右后引拍	高点期	中上部	前倾	与台面等高	由后向前用力为主

十、突击下旋球技术要领

（一）突击时，首先要正确判断对方来球的旋转性质和落点，然后迅速让好位，以取得合适的击球位置和击球点，同时调整好突击的拍面角度。

（二）击球时，拍面角度垂直或稍后仰，向上用力的同时向前用力，在高点期击球的中上部。来球下旋愈强，则手臂、手腕向上挥击的力量越大，并要摩擦球。

（三）突击时，重心略降低，引拍也略低。为了使击出的球具有较大的爆发力，一是注意球拍触球瞬间要加速用力，二是全身的力量（指腰髋、腿、脚、手臂各部分的力量）要协调配合作用于球上。

第四节 考生注意事项

一、考生必须凭本人有效居民身份证和准考证参加考试。

二、考生自备乒乓球拍参加考试，乒乓球拍必须符合国家体育总局最新审定的《乒乓球竞赛规则》的规定要求。考试使用红双喜 40+白色乒乓球，由考点提供。

三、考生必须在考试前 30 分钟到检录处检录，把身份证和准考证交给检录员（身份证检录后当场交还考生），点名后不得离开检录处。考生如果迟到，并且其他考生已离开检录处前往考场，则取消该考生的考试资格。

四、检录员提前 20 分钟带领考生进入考场，进入考场后统一听取考评长讲解考试要求。

五、在正式考试前，每位考生可以有 20-30 个球的练习，以适应发球机。

六、按照考评长编排的顺序考试，最后一项考试内容结束后，考生到考评员处拿回本人的准考证离开考场，不得逗留和围观。

第五章 羽毛球

第一节 考试内容、方法和要求

一、考试内容

- （一）专项技术：正手发高远球、反手发网前球、正手杀直线球、正手吊斜线球。
- （二）专项素质：左右两侧跑、直线进退跑。

二、考试方法和要求

- （一）正手发高远球。

1. 方法：考生站在有效发球区内，用正手握拍方法握拍，向指定的发球区域内发高远球，在右、左发球区各发 5 个球。
2. 要求：发出的高远球高而远，飞行角度大于 45 度，球垂直下落在距底线 90 厘米的区域（端线、单打边线、中线及 90 厘米划线组成的区域）内为有效球。发球不得违例（考生以最新的《羽毛球竞赛规则》为准），否则判发球失误，计入失误次数。（见图 1）。

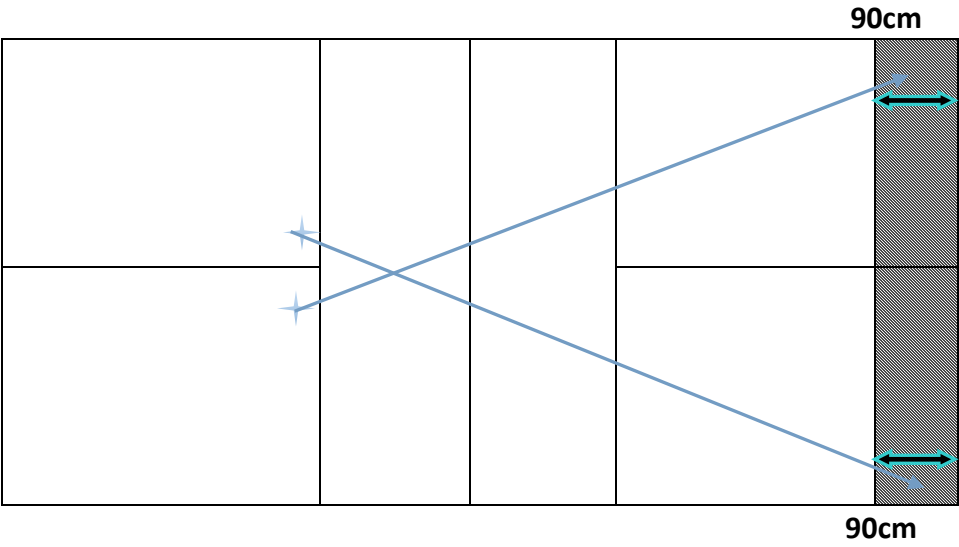


图 1 正手发高远球考试方法示意图

- （二）反手发网前球

1. 方法：考生站在有效发球区内，用反手握拍方法握拍，向指定的发球区域内发网前球，在右、左发球区各发 5 个球。
2. 要求：发出的网前球弧度小、力量轻，球落在距前发球线 70 厘米的区域（前发球线、中线、单打边线及 70 厘米划线组成的区域）内为有效球。发球不得违例（考生以最新的《羽毛球

竞赛规则》为准），否则判为发球失误，计入失误次数。（见图 2）。

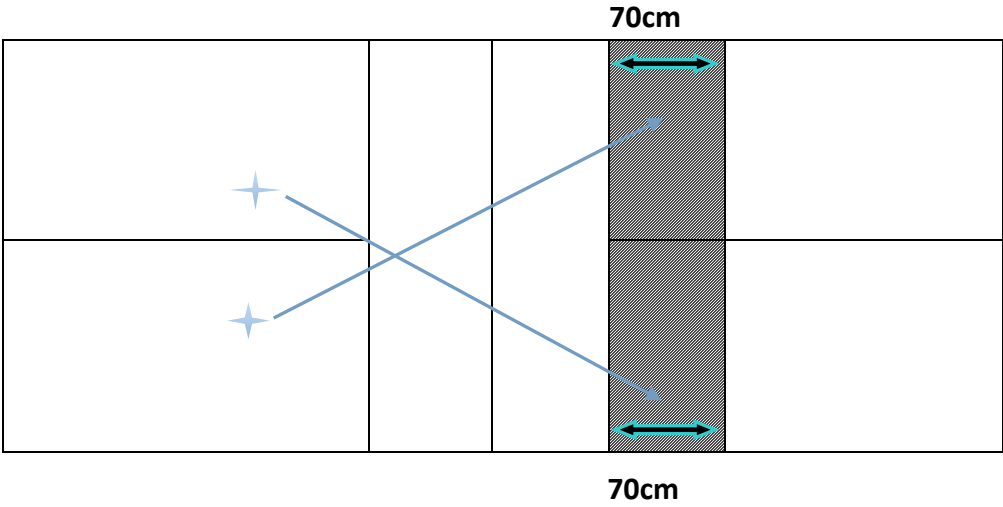


图 2 反手发网前球考试方法示意图

（三）正手杀直线球

1. 方法：考生在右、左场区的后发球线附近，用正手扣杀球技术连续击打发球机发来的高球，可原地或跳起扣杀，将球击入指定的区域。当考生准备好后，发球机开始向后场区连续发出高远球，向右、左场区各发 5 球，共 10 球。一旦发球机开始发球，考生必须连续完成 10 次击球，中途不得暂停，考生先在右场区考试，然后在左场区考试。

2. 要求：正手扣杀直线球，击球弧线直、力量大，击球瞬间向前下方全力发力将球扣出，球的落点在距单打边线 110 厘米的区域（单打边线、前发球线、端线及 110 厘米划线组成的区域）内为有效球。如出现轻打现象视为无效，计入失误次数。（见图 3）。

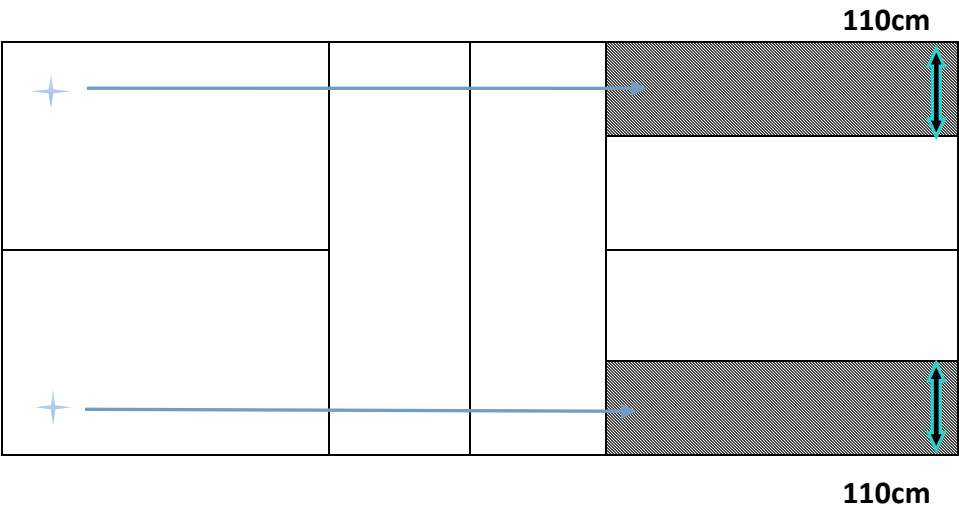


图 3 正手杀直线球考试方法示意图

（四）正手吊斜线球

1. 方法：考生在右、左场区的后发球线附近，用正手吊球技术连续击打发球机发来的高球，可原地吊球或跳起吊球，将球击入指定的区域。当考生准备好后，发球机开始向后场区连续发出高远球，向右、左场区各发 5 球，共 10 球。一旦发球机开始发球，考生必须连续完成 10 次击球，中途不得暂停，考生先在右场区考试，然后在左场区考试。

2. 要求：正手吊斜线球，击球点要尽量高，以斜拍面切击球托后部的右侧或左侧，球的落点在距球网 208 厘米的区域（球网垂直下方、中线至球网垂直下方的延长线、单打边线及 208 厘米划线组成的区域）内为有效球。（见图 4）。

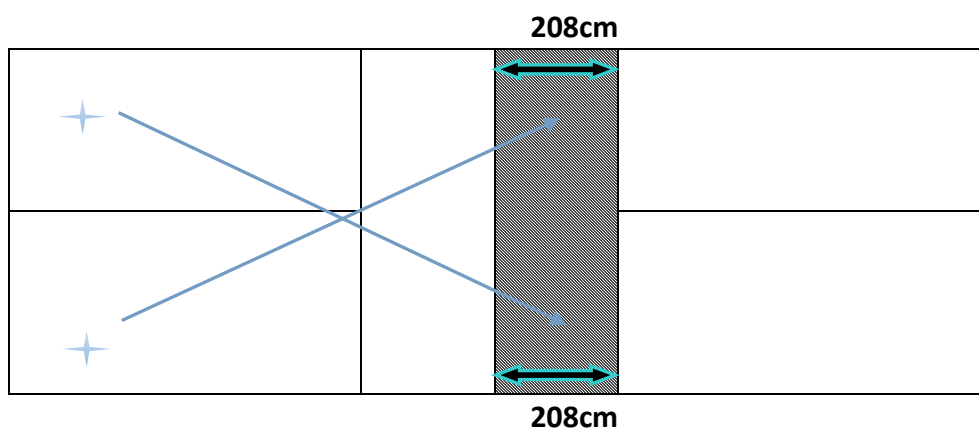


图 4 正手吊斜线球考试方法示意

（五）左右两侧跑（以右手持拍为例）

1. 方法：考生站在中线左侧（不能踩线），听到“预备”“跑”的口令起动（同时开表）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）触摸右侧单打边线为完成一次，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）触摸左侧单打边线为完成一次，面向球网转身，不停顿反复进行 10 次触摸单打边线即完成全部动作，同时停表计时。

两侧移动摸线时，必须始终是同手同脚完成摸线（跨右脚同时右手摸线）。

2. 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，每名考生考一次（见图 5）。

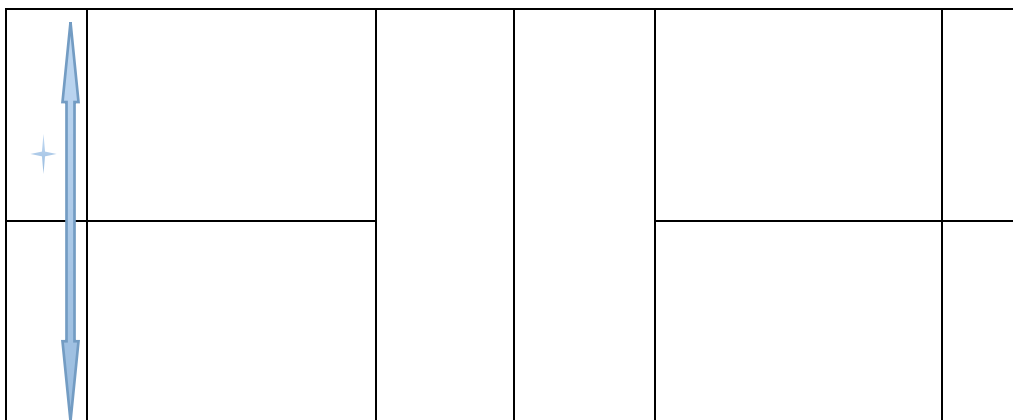


图5 左右两侧跑考试方法示意图

（六）直线进退跑（以右手持拍为例）

1. 方法：考生站在双打后发球线后，听到“预备”“跑”的口令起动（同时开表）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，同时停表计时。

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)。

2. 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，每名考生考一次（见图6）。

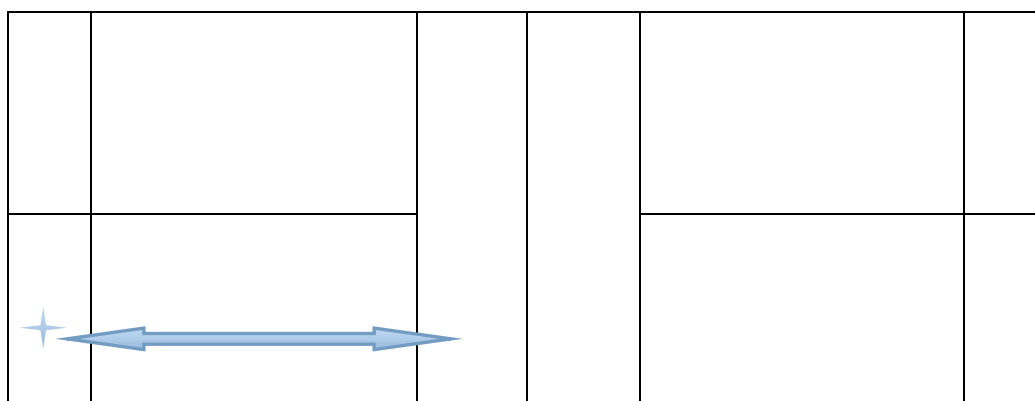


图6 直线进退跑考试方法示意图

第二节 评分标准

羽毛球专项考试成绩总分为 40 分。专项技术占总成绩 80%，专项素质占总成绩 20%。

一、专项技术（评分标准详见表 1）

（一）正手发高远球，满分 8 分。

（二）反手发网前球，满分 8 分。

（三）正手杀直线球，满分 8 分。

（四）正手吊斜线球，满分 8 分。

二、专项素质（评分标准详见表 2）

（一）左右两侧跑，满分 4 分。

（二）直线进退跑，满分 4 分。

三、具体评分标准如下

表 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
正手杀直线球	110 cm
	0.8 分
正手吊斜线球	208 cm
	0.8 分

表 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	15	16	15	16
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	16	17	16	17
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

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
2	17	18	17	18
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	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

第三节 技术要领

一、正手发高远球

动作要领（以右手握拍为例）：侧身对网，两脚前后开立与肩同宽。左脚在前，脚尖向网；右脚在后，脚尖稍向右侧。站在球场中央中线附近距前发球线约 1 米处的发球区内，重心在右脚上。右手握拍向右侧自然举起屈肘，左手持球于胸前，眼睛注视对方。发球时，重心由右脚移至

左脚，上体稍前倾，左手放球使球自然下落，紧接着右手握拍从身体右侧由上而下沿着身体的弧线向前上方加速挥拍，同时身体左转向网，在挥拍过程中自然伸腕，使拍框拖在后面，球拍触球前瞬间，前臂带动手腕由伸腕至屈腕向前上方闪动，握紧拍柄，利用手腕、手指的力量向前上方击球，击球点在右侧前下方，击出的球的飞行弧线与地面的仰角大于 45 度。击球后，球拍随着惯性向左侧上方挥摆。

二、反手发网前球

动作要领（以右手握拍为例）：发球时站在球场中线附近靠近前发球线，右脚在前，脚尖对网，左脚在后，脚尖触地，重心在右脚上，上体稍前倾，左手拇指和食指捏住球的一根羽毛，放在腹前腰下，右手反手握拍，放在左腰侧，拍面稍后仰，击球时前臂带动手腕和手指向前横削推送，将球击出。发球时击球力量较轻，击球时略带反压动作，出球贴网而过，落在对方发球区内前发球线附近。

三、正手杀直线球

动作要领（以右手握拍为例）：身体侧身向网，左脚在前，脚尖向网，右脚在后，脚尖向右侧，身体重心在右脚前脚掌上，屈臂持拍举至肩上，拍面对网，准备挥拍击球。当球下落到接近击球点的高度时，持拍手肘关节上抬，使球拍后引至头后，自然伸腕，接着往右腿蹬地和腰腹协调用力下，大臂带动前臂向上，手臂快速向前摆动，身体顺着挥臂动作向前屈。击球瞬间，手臂充分伸直，手握紧球拍柄，小臂用力带动手腕下压。击球后球拍随惯性像左下方挥摆，身体重心由右脚移至左脚。

四、正手吊斜线球

动作要领（以右手握拍为例）：身体侧身向网，左脚在前，脚尖向前，右脚在后，脚尖向右侧，身体重心在右脚前脚掌上，屈臂持拍举至肩上，拍面对网，准备挥拍击球。当球下落到接近击球点的高度时（击球点尽量高），持拍手肘关节上抬，使球拍后引至头后，自然伸腕，接着往右腿蹬地和腰腹协调用力下，大臂带动前臂向上。击球瞬间用手腕带动手指发力转动球拍，拍面向内，切削球托后，球拍顺势而下，身体重心由右脚移至左脚。

五、左右两侧跑

动作要领（以右手持拍为例）：考生站在中线左侧（不能踩线），听到“预备”“跑”的口令起动（同时开表）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）触摸右侧单打边线为完成一次，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）触摸左侧单打边线为完成一次，面向球网转身，不停顿反复进行 10 次触

摸单打边线即完成全部动作，同时停表计时。

两侧移动摸线时，必须始终是同手同脚完成摸线（跨右脚同时右手摸线）。

六、直线进退跑

动作要领（以右手持拍为例）：考生站在双打后发球线后，听到“预备”“跑”的口令启动（同时开表）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，同时停表计时。

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）。

第四节 考生注意事项

- 一、严格按秩序册的顺序号进行考试。
- 二、认真聆听考评员在每项考试前的讲解。
- 三、考生进入考场前须关闭手机，同时将运动服、羽毛球拍、羽毛球鞋等物品准备好。
- 四、本组考试完毕，领回本人准考证，统一由检录员带离考场，不得私自离开。
- 五、注意观看自己的每一个得分是否与成绩登记表记录一致，并注意观看自己的最终成绩。
- 六、认真听考评长对考试要求的讲解，遵守考场纪律，服从考评长的指挥。
- 七、其他规定参阅考生须知。

第六章 田 径

第一节 考试内容、方法和要求

一、考试内容

男生：200 米、400 米、800 米、1500 米、110 米栏（栏高 1.067 米、栏距 9.14 米）、跳高、跳远、三级跳远、铅球（7.26 千克）、标枪（800 克）。

女生：200 米、400 米、800 米、1500 米、100 米栏（栏高 0.84 米、栏距 8.50 米）、跳高、跳远、三级跳远、铅球（4 千克）、标枪（600 克）。

二、考试流程

（一）考生按规定的检录时间到检录处检录。

（二）考生检录结束由检录员带入指定考试场地参加考试。

1. 径赛项目允许考生在考试前，进行一次起跑加速练习。

2. 田赛项目允许考生在考试前，按考试顺序进行一次试跳或投掷练习。

（三）练习结束后，正式开始考试。

（四）考试方法及要求。

1. 执行中国田径协会审定的最新田径规则。

2. 径赛项目起跑同一考生第二次起跑犯规，取消该项目考试资格。

（五）成绩评定。

1. 径赛项目：

（1）径赛项目使用经中国田径协会认定的“径赛终点摄影计时仪”，记取的成绩为有效成绩。

（2）田赛远度项目使用经中国田径协会认定的“激光测距仪”记取的成绩为有效成绩。每位考生有三次试跳或试掷机会，以最好一次的成绩为最终考试成绩。

（3）田赛高度项目，以最后成功越过的高度为最终考试成绩。

（六）考试结束，径赛项目考生到赛后控制中心领取准考证，有序离开考试场地。田赛项目由考评员带出考试场地。

第二节 评分标准

男子 200 米跑评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
23.84	40.00	25.84	22.31	27.84	12.03
23.94	38.91	25.94	21.62	27.94	11.71
24.04	37.87	26.04	20.95	28.04	11.41
24.14	36.85	26.14	20.30	28.14	11.12
24.24	35.85	26.24	19.66	28.24	10.86
24.34	34.86	26.34	19.05	28.34	10.61
24.44	33.89	26.44	18.45	28.44	10.38
24.54	32.95	26.54	17.87	28.54	10.17
24.64	32.02	26.64	17.31	28.64	9.98
24.74	31.11	26.74	16.77	28.74	9.81
24.84	30.22	26.84	16.25	28.84	9.66
24.94	29.34	26.94	15.74	28.94	9.52
25.04	28.49	27.04	15.26	29.04	9.40
25.14	27.65	27.14	14.79	29.14	9.30
25.24	26.83	27.24	14.34	29.24	9.22
25.34	26.03	27.34	13.91	29.34	9.16
25.44	25.25	27.44	13.49	29.44	9.12
25.54	24.49	27.54	13.10	29.54	9.09
25.64	23.74	27.64	12.72	29.64	9.08
25.74	23.02	27.74	12.37		

女子 200 米跑评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
27.24	40.00	30.24	23.17	33.24	13.05
27.34	39.29	30.34	22.72	33.34	12.82
27.44	38.63	30.44	22.28	33.44	12.61
27.54	37.98	30.54	21.85	33.54	12.40
27.64	37.34	30.64	21.43	33.64	12.20
27.74	36.70	30.74	21.02	33.74	12.01
27.84	36.07	30.84	20.61	33.84	11.82
27.94	35.44	30.94	20.21	33.94	11.64
28.04	34.83	31.04	19.82	34.04	11.47
28.14	34.22	31.14	19.43	34.14	11.31
28.24	33.62	31.24	19.05	34.24	11.16
28.34	33.03	31.34	18.68	34.34	11.01
28.44	32.44	31.44	18.32	34.44	10.87
28.54	31.86	31.54	17.96	34.54	10.73
28.64	31.29	31.64	17.61	34.64	10.61
28.74	30.73	31.74	17.27	34.74	10.49
28.84	30.17	31.84	16.94	34.84	10.38
28.94	29.62	31.94	16.61	34.94	10.27
29.04	29.08	32.04	16.29	35.04	10.18
29.14	28.55	32.14	15.98	35.14	10.09
29.24	28.02	32.24	15.68	35.24	10.01
29.34	27.50	32.34	15.38	35.34	9.93
29.44	26.99	32.44	15.09	35.44	9.86
29.54	26.49	32.54	14.81	35.54	9.81
29.64	25.99	32.64	14.54	35.64	9.75
29.74	25.50	32.74	14.27	35.74	9.71
29.84	25.02	32.84	14.01	36.84	9.67
29.94	24.55	32.94	13.76	36.94	9.64
30.04	24.08	33.04	13.51	36.04	9.62
30.14	23.62	33.14	13.28	36.14	9.60

男子 400 米跑评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
53.14	40.00	55.44	31.46	57.74	24.25	1:00.04	18.38
53.24	39.62	55.54	31.12	57.84	23.97	1:00.14	18.16
53.34	39.22	55.64	30.78	57.94	23.69	1:00.24	17.94
53.44	38.82	55.74	30.45	58.04	23.41	1:00.34	17.72
53.54	38.43	55.84	30.11	58.14	23.13	1:00.44	17.50
53.64	38.04	55.94	29.78	58.24	22.86	1:00.54	17.28
53.74	37.66	56.04	29.45	58.34	22.59	1:00.64	17.07
53.84	37.27	56.14	29.13	58.44	22.32	1:00.74	16.86
53.94	36.89	56.24	28.80	58.54	22.06	1:00.84	16.66
54.04	36.51	56.34	28.48	58.64	21.80	1:00.94	16.45
54.14	36.13	56.44	28.16	58.74	21.53	1:01.04	16.25
54.24	35.76	56.54	27.85	58.84	21.28	1:01.14	16.05
54.34	35.39	56.64	27.53	58.94	21.02	1:01.24	15.85
54.44	35.02	56.74	27.22	59.04	20.77	1:01.34	15.66
54.54	34.65	56.84	26.91	59.14	20.52	1:01.44	15.47
54.64	34.29	56.94	26.61	59.24	20.27	1:01.54	15.28
54.74	33.92	57.04	26.30	59.34	20.03	1:01.64	15.09
54.84	33.56	57.14	26.00	59.44	19.78	1:01.74	14.91
54.94	33.21	57.24	25.71	59.54	19.54	1:01.84	14.73
55.04	32.85	57.34	25.41	59.64	19.31	1:01.94	14.55
55.14	32.50	57.44	25.12	59.74	19.07	1:02.04	14.37
55.24	32.15	57.54	24.83	59.84	18.84	1:02.14	14.20
55.34	31.81	57.64	24.54	59.94	18.61	1:02.24	14.02

男子 400 米跑评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
1:02.34	13.86	1:04.54	10.78	1:06.74	8.93
1:02.44	13.69	1:04.64	10.67	1:06.84	8.88
1:02.54	13.53	1:04.74	10.56	1:06.94	8.83
1:02.64	13.36	1:04.84	10.46	1:07.04	8.78
1:02.74	13.21	1:04.94	10.35	1:07.14	8.73
1:02.84	13.05	1:05.04	10.25	1:07.24	8.69
1:02.94	12.90	1:05.14	10.16	1:07.34	8.64
1:03.04	12.74	1:05.24	10.06	1:07.44	8.60
1:03.14	12.60	1:05.34	9.97	1:07.54	8.57
1:03.24	12.45	1:05.44	9.88	1:07.64	8.53
1:03.34	12.31	1:05.54	9.79	1:07.74	8.50
1:03.44	12.16	1:05.64	9.70	1:07.84	8.47
1:03.54	12.03	1:05.74	9.62	1:07.94	8.44
1:03.64	11.89	1:05.84	9.54	1:08.04	8.42
1:03.74	11.76	1:05.94	9.46	1:08.14	8.40
1:03.84	11.63	1:06.04	9.39	1:08.24	8.38
1:03.94	11.50	1:06.14	9.32	1:08.34	8.36
1:04.04	11.37	1:06.24	9.25	1:08.44	8.35
1:04.14	11.25	1:06.34	9.18	1:08.54	8.34
1:04.24	11.13	1:06.44	9.11	1:08.64	8.33
1:04.34	11.01	1:06.54	9.05	1:08.74	8.32
1:04.44	10.89	1:06.64	8.99		

女子 400 米跑评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
1:03.14	40.00	1:06.14	30.28	1: 09.14	22.27
1:03.24	39.65	1:06.24	29.98	1: 09.24	22.04
1:03.34	39.30	1:06.34	29.69	1: 09.34	21.80
1:03.44	38.96	1:06.44	29.40	1: 09.44	21.57
1:03.54	38.61	1:06.54	29.11	1: 09.54	21.34
1:03.64	38.27	1:06.64	28.82	1: 09.64	21.11
1:03.74	37.92	1:06.74	28.54	1: 09.74	20.88
1:03.84	37.58	1:06.84	28.26	1: 09.84	20.65
1:03.94	37.24	1:06.94	27.98	1: 09.94	20.43
1:04.04	36.91	1:07.04	27.70	1: 10.04	20.21
1:04.14	36.57	1:07.14	27.42	1: 10.14	19.99
1:04.24	36.24	1:07.24	27.14	1: 10.24	19.77
1:04.34	35.91	1:07.34	26.87	1: 10.34	19.56
1:04.44	35.58	1:07.44	26.60	1: 10.44	19.34
1:04.54	35.25	1:07.54	26.33	1: 10.54	19.13
1:04.64	34.93	1:07.64	26.06	1: 10.64	18.92
1:04.74	34.60	1:07.74	25.79	1: 10.74	18.71
1:04.84	34.28	1:07.84	25.53	1: 10.84	18.50
1:04.94	33.96	1:07.94	25.27	1: 10.94	18.30
1:05.04	33.65	1:08.04	25.01	1: 11.04	18.10
1:05.14	33.33	1:08.14	24.75	1: 11.14	17.90
1:05.24	33.02	1:08.24	24.49	1: 11.24	17.70
1:05.34	32.70	1:08.34	24.24	1: 11.34	17.50
1:05.44	32.39	1:08.44	23.99	1: 11.44	17.31
1:05.54	32.09	1:08.54	23.74	1: 11.54	17.11
1:05.64	31.78	1:08.64	23.49	1: 11.64	16.92
1:05.74	31.48	1:08.74	23.24	1: 11.74	16.73
1:05.84	31.17	1:08.84	23.00	1: 11.84	16.54
1:05.94	30.87	1:08.94	22.75	1: 11.94	16.36
1:06.04	30.57	1:09.04	22.51	1: 12.04	16.18

女子 400 米跑评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
1:12.14	15.99	1:15.24	11.32	1:18.34	8.48
1:12.24	15.81	1:15.34	11.20	1:18.44	8.42
1:12.34	15.64	1:15.44	11.08	1:18.54	8.36
1:12.44	15.46	1:15.54	10.96	1:18.64	8.30
1:12.54	15.29	1:15.64	10.85	1:18.74	8.25
1:12.64	15.11	1:15.74	10.73	1:18.84	8.19
1:12.74	14.94	1:15.84	10.62	1:18.94	8.14
1:12.84	14.78	1:15.94	10.51	1:19.04	8.09
1:12.94	14.61	1:16.04	10.41	1:19.14	8.04
1:13.04	14.45	1:16.14	10.30	1:19.24	8.00
1:13.14	14.28	1:16.24	10.20	1:19.34	7.96
1:13.24	14.12	1:16.34	10.10	1:19.44	7.91
1:13.34	13.96	1:16.44	10.00	1:19.54	7.87
1:13.44	13.81	1:16.54	9.90	1:19.64	7.84
1:13.54	13.65	1:16.64	9.81	1:19.74	7.80
1:13.64	13.50	1:16.74	9.71	1:19.84	7.77
1:13.74	13.35	1:16.84	9.62	1:19.94	7.73
1:13.84	13.20	1:16.94	9.53	1:20.04	7.70
1:13.94	13.05	1:17.04	9.44	1:20.14	7.68
1:14.04	12.91	1:17.14	9.36	1:20.24	7.65
1:14.14	12.77	1:17.24	9.27	1:20.34	7.62
1:14.24	12.62	1:17.34	9.19	1:20.44	7.60
1:14.34	12.48	1:17.44	9.11	1:20.54	7.58
1:14.44	12.35	1:17.54	9.03	1:20.64	7.56
1:14.54	12.21	1:17.64	8.96	1:20.74	7.55
1:14.64	12.08	1:17.74	8.88	1:20.84	7.53
1:14.74	11.95	1:17.84	8.81	1:20.94	7.52
1:14.84	11.82	1:17.94	8.74	1:21.04	7.51
1:14.94	11.69	1:18.04	8.67	1:21.14	7.50
1:15.04	11.56	1:18.14	8.61	1:21.24	7.49
1:15.14	11.44	1:18.24	8.54		

男子 1500 米跑评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
4:18.0	40.00	4:30.5	34.85	4:43.0	30.22	4:55.5	26.08
4:18.5	39.78	4:31.0	34.66	4:43.5	30.04	4:56.0	25.93
4:19.0	39.56	4:31.5	34.46	4:44.0	29.87	4:56.5	25.77
4:19.5	39.35	4:32.0	34.27	4:44.5	29.69	4:57.0	25.62
4:20.0	39.13	4:32.5	34.08	4:45.0	29.52	4:57.5	25.47
4:20.5	38.92	4:33.0	33.89	4:45.5	29.35	4:58.0	25.32
4:21.0	38.71	4:33.5	33.69	4:46.0	29.18	4:58.5	25.16
4:21.5	38.50	4:34.0	33.50	4:46.5	29.01	4:59.0	25.01
4:22.0	38.29	4:34.5	33.31	4:47.0	28.84	4:59.5	24.87
4:22.5	38.08	4:35.0	33.13	4:47.5	28.67	5:00.0	24.72
4:23.0	37.88	4:35.5	32.94	4:48.0	28.50	5:00.5	24.57
4:23.5	37.67	4:36.0	32.75	4:48.5	28.34	5:01.0	24.42
4:24.0	37.46	4:36.5	32.56	4:49.0	28.17	5:01.5	24.28
4:24.5	37.26	4:37.0	32.38	4:49.5	28.00	5:02.0	24.13
4:25.0	37.05	4:37.5	32.19	4:50.0	27.84	5:02.5	23.99
4:25.5	36.85	4:38.0	32.01	4:50.5	27.68	5:03.0	23.84
4:26.0	36.64	4:38.5	31.83	4:51.0	27.51	5:03.5	23.70
4:26.5	36.44	4:39.0	31.65	4:51.5	27.35	5:04.0	23.56
4:27.0	36.24	4:39.5	31.46	4:52.0	27.19	5:04.5	23.42
4:27.5	36.04	4:40.0	31.28	4:52.5	27.03	5:05.0	23.28
4:28.0	35.84	4:40.5	31.10	4:53.0	26.87	5:05.5	23.14
4:28.5	35.64	4:41.0	30.92	4:53.5	26.71	5:06.0	23.00
4:29.0	35.44	4:41.5	30.75	4:54.0	26.55	5:06.5	22.86
4:29.5	35.25	4:42.0	30.57	4:54.5	26.39	5:07.0	22.72
4:30.0	35.05	4:42.5	30.39	4:55.0	26.24	5:07.5	22.59

男子 1500 米跑评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
5:08.0	22.45	5:20.5	19.32	5:33.0	16.69	5:45.5	14.56
5:08.5	22.31	5:21.0	19.20	5:33.5	16.60	5:46.0	14.49
5:09.0	22.18	5:21.5	19.09	5:34.0	16.50	5:46.5	14.41
5:09.5	22.05	5:22.0	18.98	5:34.5	16.41	5:47.0	14.34
5:10.0	21.91	5:22.5	18.86	5:35.0	16.32	4:47.5	14.27
5:10.5	21.78	5:23.0	18.75	5:35.5	16.22	5:48.0	14.20
5:11.0	21.65	5:23.5	18.64	5:36.0	16.13	5:48.5	14.13
5:11.5	21.52	5:24.0	18.53	5:36.5	16.04	5:49.0	14.06
5:12.0	21.39	5:24.5	18.42	5:37.0	15.95	5:49.5	13.99
5:12.5	21.26	5:25.0	18.31	5:37.5	15.87	5:50.0	13.92
5:13.0	21.14	5:25.5	18.21	5:38.0	15.78	5:50.5	13.85
5:13.5	21.01	5:26.0	18.10	5:38.5	15.69	5:51.0	13.79
5:14.0	20.88	5:26.5	17.99	5:39.0	15.61	5:51.5	13.72
5:14.5	20.76	5:27.0	17.89	5:39.5	15.52	5:52.0	13.65
5:15.0	20.63	5:27.5	17.78	5:40.0	15.44	5:52.5	13.59
5:15.5	20.51	5:28.0	17.68	5:40.5	15.35	5:53.0	13.53
5:16.0	20.39	5:28.5	17.58	5:41.0	15.27	5:53.5	13.46
5:16.5	20.27	5:29.0	17.48	5:41.5	15.19	5:54.0	13.40
5:17.0	20.14	5:29.5	17.38	5:42.0	15.11	5:54.5	13.34
5:17.5	20.02	5:30.0	17.28	5:42.5	15.03	5:55.0	13.28
5:18.0	19.90	5:30.5	17.18	5:43.0	14.95	5:55.5	13.22
5:18.5	19.79	5:31.0	17.08	5:43.5	14.87	5:56.0	13.16
5:19.0	19.67	5:31.5	16.98	5:44.0	14.79	5:56.5	13.11
5:19.5	19.55	5:32.0	16.88	5:44.5	14.71	5:57.0	13.05
5:20.0	19.43	5:32.5	16.79	5:45.0	14.64	5:57.5	12.99

男子 1500 米跑评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
5:58.0	12.94	6:10.0	11.85	6:22.0	11.22
5:58.5	12.88	6:10.5	11.81	6:22.5	11.20
5:59.0	12.83	6:11.0	11.78	6:23.0	11.19
5:59.5	12.78	6:11.5	11.75	6:23.5	11.18
6:00.0	12.72	6:12.0	11.71	6:24.0	11.16
6:00.5	12.67	6:12.5	11.68	6:24.5	11.15
6:01.0	12.62	6:13.0	11.65	6:25.0	11.14
6:01.5	12.57	6:13.5	11.62	6:25.5	11.13
6:02.0	12.52	6:14.0	11.59	6:26.0	11.12
6:02.5	12.48	6:14.5	11.56	6:26.5	11.11
6:03.0	12.43	6:15.0	11.53	6:27.0	11.10
6:03.5	12.38	6:15.5	11.50	6:27.5	11.09
6:04.0	12.34	6:16.0	11.48	6:28.0	11.08
6:04.5	12.29	6:16.5	11.45	6:28.5	11.08
6:05.0	12.25	6:17.0	11.43		
6:05.5	12.20	6:17.5	11.40		
6:06.0	12.16	6:18.0	11.38		
6:06.5	12.12	6:18.5	11.36		
6:07.0	12.08	6:19.0	11.34		
6:07.5	12.04	6:19.5	11.32		
6:08.0	12.00	6:20.0	11.30		
6:08.5	11.96	6:20.5	11.28		
6:09.0	11.92	6:21.0	11.26		
6:09.5	11.89	6:21.5	11.24		

女子 1500 米跑评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
5:08.0	40.00	5:20.5	34.85	5:33.0	30.22	5:45.5	26.08
5:08.5	39.78	5:21.0	34.66	5:33.5	30.04	5:46.0	25.93
5:09.0	39.56	5:21.5	34.46	5:34.0	29.87	5:46.5	25.77
5:09.5	39.35	5:22.0	34.27	5:34.5	29.69	5:47.0	25.62
5:10.0	39.13	5:22.5	34.08	5:35.0	29.52	5:47.5	25.47
5:10.5	38.92	5:23.0	33.89	5:35.5	29.35	5:48.0	25.32
5:11.0	38.71	5:23.5	33.69	5:36.0	29.18	5:48.5	25.16
5:11.5	38.50	5:24.0	33.50	5:36.5	29.01	5:49.0	25.01
5:12.0	38.29	5:24.5	33.31	5:37.0	28.84	5:49.5	24.87
5:12.5	38.08	5:25.0	33.13	5:37.5	28.67	5:50.0	24.72
5:13.0	37.88	5:25.5	32.94	5:38.0	28.50	5:50.5	24.57
5:13.5	37.67	5:26.0	32.75	5:38.5	28.34	5:51.0	24.42
5:14.0	37.46	5:26.5	32.56	5:39.0	28.17	5:51.5	24.28
5:14.5	37.26	5:27.0	32.38	5:39.5	28.00	5:52.0	24.14
5:15.0	37.05	5:27.5	32.19	5:40.0	27.84	5:52.5	23.98
5:15.5	36.85	5:28.0	32.01	5:40.5	27.68	5:53.0	23.84
5:16.0	36.64	5:28.5	31.83	5:41.0	27.51	5:53.5	23.70
5:16.5	36.44	5:29.0	31.65	5:41.5	27.35	5:54.0	23.56
5:17.0	36.24	5:29.5	31.46	5:42.0	27.19	5:54.5	23.42
5:17.5	36.04	5:30.0	31.28	5:42.5	27.03	5:55.0	23.28
5:18.0	35.84	5:30.5	31.10	5:43.0	26.87	5:55.5	23.14
5:18.5	35.64	5:31.0	30.92	5:43.5	26.71	5:56.0	23.00
5:19.0	35.44	5:31.5	30.75	5:44.0	26.55	5:56.5	22.86
5:19.5	35.25	5:32.0	30.57	5:44.5	26.39	5:57.0	22.72
5:20.0	35.05	5:32.5	30.39	5:45.0	26.24	5:57.5	22.59

女子 1500 米跑评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
5:58.0	22.45	6:10.5	19.32	6:23.0	16.69	6:35.5	14.56
5:58.5	22.31	6:11.0	19.20	6:23.5	16.60	6:36.0	14.49
5:59.0	22.18	6:11.5	19.09	6:24.0	16.50	6:36.5	14.41
5:59.5	22.05	6:12.0	18.98	6:24.5	16.41	6:37.0	14.34
6:00.0	21.91	6:12.5	18.86	6:25.0	16.32	6:37.5	14.27
6:00.5	21.78	6:13.0	18.75	6:25.5	16.22	6:38.0	14.20
6:01.0	21.65	6:13.5	18.64	6:26.0	16.13	6:38.5	14.13
6:01.5	21.52	6:14.0	18.53	6:26.5	16.04	6:39.0	14.06
6:02.0	21.39	6:14.5	18.42	6:27.0	15.95	6:39.5	13.99
6:02.5	21.26	6:15.0	18.31	6:27.5	15.87	6:40.0	13.92
6:03.0	21.14	6:15.5	18.21	6:28.0	15.78	6:40.5	13.85
6:03.5	21.01	6:16.0	18.10	6:28.5	15.69	6:41.0	13.79
6:04.0	20.88	6:16.5	17.99	6:29.0	15.61	6:41.5	13.72
6:04.5	20.76	6:17.0	17.89	6:29.5	15.52	6:42.0	13.65
6:05.0	20.63	6:17.5	17.78	6:30.0	15.44	6:42.5	13.59
6:05.5	20.51	6:18.0	17.68	6:30.5	15.35	6:43.0	13.53
6:06.0	20.39	6:18.5	17.58	6:31.0	15.27	6:43.5	13.46
6:06.5	20.27	6:19.0	17.48	6:31.5	15.19	6:44.0	13.40
6:07.0	20.14	6:19.5	17.38	6:32.0	15.11	6:44.5	13.34
6:07.5	20.02	6:20.0	17.28	6:32.5	15.03	6:45.0	13.28
6:08.0	19.90	6:20.5	17.18	6:33.0	14.95	6:45.5	13.22
6:08.5	19.79	6:21.0	17.08	6:33.5	14.87	6:46.0	13.16
6:09.0	19.67	6:21.5	16.98	6:34.0	14.79	6:46.5	13.11
6:09.5	19.55	6:22.0	16.88	6:34.5	14.71	6:47.0	13.05
6:10.0	19.43	6:22.5	16.79	6:35.0	14.64	6:47.5	12.99

女子 1500 米跑评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
6:48.0	12.94	7:00.0	11.85	7:12.0	11.22
6:48.5	12.88	7:00.5	11.81	7:12.5	11.21
6:49.0	12.83	7:01.0	11.78	7:13.0	11.19
6:49.5	12.78	7:01.5	11.75	7:13.5	11.18
6:50.0	12.72	7:02.0	11.71	7:14.0	11.16
6:50.5	12.67	7:02.5	11.68	7:14.5	11.15
6:51.0	12.62	7:03.0	11.65	7:15.0	11.14
6:51.5	12.57	7:03.5	11.62	7:15.5	11.13
6:52.0	12.52	7:04.0	11.59	7:16.0	11.12
6:52.5	12.48	7:04.5	11.56	7:16.5	11.11
6:53.0	12.43	7:05.0	11.53	7:17.0	11.10
6:53.5	12.38	7:05.5	11.50	7:17.5	11.09
6:54.0	12.34	7:06.0	11.48	7:18.0	11.08
6:54.5	12.29	7:06.5	11.45	7:18.5	11.08
6:55.0	12.25	7:07.0	11.43		
6:55.5	12.20	7:07.5	11.40		
6:56.0	12.16	7:08.0	11.38		
6:56.5	12.12	7:08.5	11.36		
6:57.0	12.08	7:09.0	11.34		
6:57.5	12.04	7:09.5	11.32		
6:58.0	12.00	7:10.0	11.30		
6:58.5	11.96	7:10.5	11.28		
6:59.0	11.92	7:11.0	11.26		
6:59.5	11.89	7:11.5	11.24		

男子 110 米栏评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
15.74	40.00	16.74	21.42	17.74	7.89
15.84	37.89	16.84	19.84	17.84	6.81
15.94	35.86	16.94	18.31	17.94	5.78
16.04	33.88	17.04	16.83	18.04	4.81
16.14	31.95	17.14	15.40	18.14	3.88
16.24	30.07	17.24	14.02	18.24	3.01
16.34	28.24	17.34	12.70	18.34	2.18
16.44	26.46	17.44	11.42	18.44	1.41
16.54	24.73	17.54	10.19		
16.64	23.05	17.64	9.01		

女子 100 米栏评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
16.0	40.00	16.9	23.05	17.8	10.19
16.1	37.89	17.0	21.42	17.9	9.01
16.2	35.86	17.1	19.84	18.0	7.89
16.3	33.88	17.2	18.31	18.1	6.81
16.4	31.95	17.3	16.83	18.2	5.78
16.5	30.07	17.4	15.40	18.3	4.81
16.6	28.24	17.5	14.02	18.4	3.88
16.7	26.46	17.6	12.70	18.5	3.01
16.8	24.73	17.7	11.02		

男子跳高评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
1.80	40.00	1.66	25.47	1.52	14.18	1.39	6.62
1.79	38.87	1.65	24.55	1.51	13.50	1.38	6.16
1.78	37.74	1.64	23.65	1.50	12.83	1.37	5.71
1.77	36.63	1.63	22.77	1.49	12.18	1.36	5.28
1.76	35.53	1.62	21.91	1.48	11.55	1.35	4.86
1.75	34.45	1.61	21.06	1.47	10.94	1.34	4.46
1.74	33.38	1.60	20.23	1.46	10.34	1.33	4.08
1.73	32.34	1.59	19.41	1.45	9.76	1.32	3.72
1.72	31.30	1.58	18.62	1.44	9.19	1.31	3.37
1.71	30.29	1.57	17.84	1.43	8.65	1.30	3.04
1.70	29.29	1.56	17.07	1.42	8.11	1.29	2.72
1.69	28.31	1.55	16.32	1.41	7.60	1.28	2.42
1.68	27.35	1.54	15.59	1.40	7.10	1.27	2.14
1.67	26.40	1.53	14.88				

女子跳高评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
1.50	40.00	1.40	21.42	1.31	9.01
1.49	37.89	1.39	19.84	1.30	7.89
1.48	35.86	1.38	18.31	1.29	6.81
1.47	33.88	1.37	16.83	1.28	5.78
1.46	31.95	1.36	15.40	1.27	4.81
1.45	30.07	1.35	14.02	1.26	3.88
1.44	28.24	1.34	12.70	1.25	3.01
1.43	26.46	1.33	11.42	1.24	2.18
1.42	24.73	1.32	10.19	1.23	1.41
1.41	23.05				

男子跳远评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
6.40	40.00	5.74	27.69	5.08	18.99	4.42	13.88
6.38	39.57	5.72	27.37	5.06	18.78	4.40	13.78
6.36	39.14	5.70	27.06	5.04	18.58	4.38	13.69
6.34	38.72	5.68	26.75	5.02	18.38	4.36	13.60
6.32	38.31	5.66	26.44	5.00	18.18	4.34	13.51
6.30	37.90	5.64	26.14	4.98	17.98	4.32	13.42
6.28	37.49	5.62	25.84	4.96	17.79	4.30	13.34
6.26	37.08	5.60	25.54	4.94	17.60	4.28	13.26
6.24	36.68	5.58	25.25	4.92	17.42	4.26	13.18
6.22	36.28	5.56	24.96	4.90	17.24	4.24	13.11
6.20	35.88	5.54	24.67	4.88	17.06	4.22	13.04
6.18	35.49	5.52	24.39	4.86	16.89	4.20	12.98
6.16	35.10	5.50	24.11	4.84	16.72	4.18	12.92
6.14	34.72	5.48	23.83	4.82	16.55	4.16	12.86
6.12	34.34	5.46	23.56	4.80	16.38	4.14	12.80
6.10	33.96	5.44	23.29	4.78	16.22	4.12	12.75
6.08	33.58	5.42	23.02	4.76	16.06	4.10	12.70
6.06	33.21	5.40	22.76	4.74	15.91	4.08	12.65
6.04	32.84	5.38	22.50	4.72	15.76	4.06	12.61
6.02	32.47	5.36	22.24	4.70	15.61	4.04	12.57
6.00	32.11	5.34	21.99	4.68	15.46	4.02	12.54
5.98	31.75	5.32	21.74	4.66	15.32	4.00	12.51
5.96	31.39	5.30	21.49	4.64	15.18	3.98	12.48
5.94	31.04	5.28	21.25	4.62	15.05	3.96	12.45
5.92	30.69	5.26	21.01	6.60	14.92	3.94	12.43
5.90	30.34	5.24	20.77	4.58	14.79	3.92	12.41
5.88	30.00	5.22	20.54	4.56	14.66	3.90	12.39
5.86	29.66	5.20	20.31	4.54	14.54	3.88	12.38
5.84	29.33	5.18	20.08	4.52	14.42	3.86	12.37
5.82	28.99	5.16	19.85	4.50	14.31	3.84	12.36
5.80	28.66	5.14	19.63	4.48	14.20		
5.78	28.33	5.12	19.41	4.46	14.09		
5.76	28.01	5.10	19.20	4.44	13.98		

女子跳远评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
5.10	40.00	4.52	26.24	3.94	16.53	3.36	10.85
5.08	39.44	4.50	25.84	3.92	16.27	3.34	10.73
5.06	38.90	4.48	25.44	3.90	16.01	3.32	10.61
5.04	38.37	4.46	25.05	3.88	15.76	3.30	10.50
5.02	37.85	4.44	24.66	3.86	15.51	3.28	10.39
5.00	37.33	4.42	24.28	3.84	15.27	3.26	10.28
4.98	36.81	4.40	23.90	3.82	15.03	3.24	10.18
4.96	36.30	4.38	23.53	3.80	14.79	3.22	10.09
4.94	35.79	4.36	23.16	3.78	14.56	3.20	10.00
4.92	35.29	4.34	22.80	3.76	14.34	3.18	9.91
4.90	34.79	4.32	22.44	3.74	14.12	3.16	9.83
4.88	34.30	4.30	22.09	3.72	13.90	3.14	9.75
4.86	33.81	4.28	21.74	3.70	13.69	3.12	9.68
4.84	33.33	4.26	21.39	3.68	13.49	3.10	9.62
4.82	32.85	4.24	21.05	3.66	13.29	3.08	9.56
4.80	32.37	4.22	20.72	3.64	13.09	3.06	9.50
4.78	31.90	4.20	20.39	3.62	12.90	3.04	9.45
4.76	31.44	4.18	20.06	3.60	12.71	3.02	9.40
4.74	30.98	4.16	19.74	3.58	12.53	3.00	9.36
4.72	30.53	4.14	19.42	3.56	12.35	2.98	9.32
4.70	30.08	4.12	19.11	3.54	12.18	2.96	9.29
4.68	29.63	4.10	18.81	3.52	12.02	2.94	9.26
4.66	29.19	4.08	18.51	3.50	11.86	2.92	9.23
4.64	28.75	4.06	18.21	3.48	11.70	2.90	9.21
4.62	28.32	4.04	17.92	3.46	11.55	2.88	9.20
4.60	27.90	4.02	17.63	3.44	11.40	2.86	9.19
4.58	27.48	4.00	17.35	3.42	11.25		
4.56	27.06	3.98	17.07	3.40	11.11		
4.54	26.65	3.96	16.80	3.38	10.98		

男子三级跳远评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
13.50	40.00	12.78	30.14	12.06	22.09
13.47	39.50	12.75	29.77	12.03	21.79
13.44	39.06	12.72	29.40	12.00	21.50
13.41	38.62	12.69	29.03	11.97	21.21
13.38	38.19	12.66	28.67	11.94	20.92
13.35	37.76	12.63	28.31	11.91	20.63
13.32	37.33	12.60	27.96	11.88	20.35
13.29	36.90	12.57	27.61	11.85	20.07
13.26	36.48	12.54	27.26	11.82	19.79
13.23	36.06	12.51	26.91	11.79	19.52
13.20	35.64	12.48	26.57	11.76	19.25
13.17	35.23	12.45	26.23	11.73	18.98
13.14	34.82	12.42	25.89	11.70	18.72
13.11	34.41	12.39	25.56	11.67	18.46
13.08	34.01	12.36	25.23	11.64	18.20
13.05	33.61	12.33	24.90	11.61	17.95
13.02	33.21	12.30	24.58	11.58	17.70
12.99	32.82	12.27	24.26	11.55	17.45
12.96	32.43	12.24	23.94	11.52	17.20
12.93	32.04	12.21	23.62	11.49	16.96
12.90	31.65	12.18	23.31	11.46	16.72
12.87	31.27	12.15	23.00	11.43	16.49
12.84	30.89	12.12	22.69	11.40	16.26
12.81	30.51	12.09	22.39	11.37	16.03

男子三级跳远评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
11.28	15.35	10.56	10.97	9.84	8.35
11.25	15.13	10.53	10.82	9.81	8.28
11.22	14.92	10.50	10.68	9.78	8.21
11.19	14.71	10.47	10.54	9.75	8.14
11.16	14.50	10.44	10.41	9.72	8.08
11.13	14.29	10.41	10.28	9.69	8.02
11.10	14.09	10.38	10.15	9.66	7.96
11.07	13.89	10.35	10.02	9.63	7.91
11.04	13.70	10.32	9.90	9.60	7.86
11.01	13.50	10.29	9.78	9.57	7.81
10.98	13.31	10.26	9.66	9.54	7.77
10.95	13.12	10.23	9.55	9.51	7.73
10.92	12.94	10.20	9.44	9.48	7.69
10.89	12.76	10.17	9.33	9.45	7.66
10.86	12.58	10.14	9.22	9.42	7.63
10.83	12.41	10.11	9.12	9.39	7.60
10.80	12.24	10.08	9.02	9.36	7.57
10.77	12.07	10.05	8.93	9.33	7.55
10.74	11.90	10.02	8.84	9.30	7.53
10.71	11.74	9.99	8.75	9.27	7.51
10.68	11.58	9.96	8.66	9.24	7.50
10.65	11.42	9.93	8.58	9.21	9.49
10.62	11.27	9.90	8.50	9.18	7.48
10.59	11.12	9.87	8.42		

女子三级跳远评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
11.00	40.00	10.28	28.51	9.56	18.87	8.84	11.04
10.97	39.45	10.25	28.07	9.53	18.51	8.81	10.75
10.94	38.94	10.22	27.64	9.50	18.15	8.78	10.47
10.91	38.43	10.19	27.21	9.47	17.79	8.75	10.19
10.88	37.93	10.16	26.78	9.44	17.44	8.72	9.91
10.85	37.43	10.13	26.35	9.41	17.09	8.69	9.64
10.82	36.93	10.10	25.93	9.38	16.74	8.66	9.37
10.79	36.44	10.07	25.51	9.35	16.40	8.63	9.10
10.76	35.95	10.04	25.09	9.32	16.06	8.60	8.84
10.73	35.46	10.01	24.68	9.29	15.72	8.57	8.58
10.70	34.97	9.98	24.27	9.26	15.39	8.54	8.32
10.67	34.49	9.95	23.86	9.23	15.06	8.51	8.06
10.64	34.01	9.92	23.46	9.20	14.73	8.48	7.81
10.61	33.53	9.89	23.06	9.17	14.40	8.45	7.56
10.58	33.06	9.86	22.66	9.14	14.08	8.42	7.31
10.55	32.59	9.83	22.27	9.11	13.76	8.39	7.07
10.52	32.12	9.80	21.88	9.08	13.45	8.36	6.83
10.49	31.66	9.77	21.49	9.05	13.14	8.33	6.59
10.46	31.20	9.74	21.11	9.02	12.83	8.30	6.36
10.43	30.74	9.71	20.73	8.99	12.52	8.27	6.13
10.40	30.29	9.68	20.35	8.96	12.22	8.24	5.90
10.37	29.84	9.65	19.97	8.93	11.92	8.21	5.68
10.34	29.39	9.62	19.60	8.90	11.62	8.18	5.46
10.31	28.95	9.59	19.23	8.87	11.33	8.15	5.24

男子铅球评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
11.00	40.00	9.68	27.96	8.38	19.43	7.04	14.42
10.94	39.37	9.62	27.50	8.30	19.13	6.98	14.27
10.88	38.76	9.56	27.04	8.24	18.83	6.92	14.14
10.82	38.15	9.50	26.59	8.18	18.54	6.86	14.01
10.76	37.55	9.44	26.15	8.12	18.26	6.80	13.88
10.70	36.95	9.38	25.71	8.06	17.98	6.74	13.77
10.64	36.37	9.32	25.29	8.00	17.72	6.68	13.66
10.58	35.79	9.26	24.87	7.94	17.46	6.62	13.56
10.52	35.21	9.20	24.45	7.88	17.20	6.56	13.46
10.46	34.65	9.14	24.05	7.82	16.96	6.50	13.38
10.40	34.09	9.08	23.65	7.76	16.72	6.44	13.30
10.34	33.54	9.02	23.26	7.70	16.49	6.38	13.23
10.28	33.00	8.96	22.87	7.64	16.26	6.32	13.16
10.22	32.46	8.90	22.50	7.58	16.04	6.26	13.10
10.16	31.93	8.84	22.13	7.52	15.83	6.20	13.05
10.10	31.41	8.78	21.77	7.46	15.63	6.14	13.01
10.04	30.89	8.72	21.41	7.40	15.44	6.08	12.97
9.98	30.39	8.66	21.06	7.34	15.25	6.02	12.94
9.92	29.89	8.60	20.72	7.28	15.07	5.96	12.92
9.86	29.39	8.54	20.39	7.22	14.89	5.90	12.91
9.80	28.91	8.48	20.06	7.16	14.73	5.84	12.90
9.74	28.43	8.42	19.74	7.10	14.56		

女子铅球评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
11.00	40.00	9.38	28.76	7.76	20.81	6.14	16.19
10.94	39.53	9.32	28.41	7.70	20.58	6.08	16.08
10.88	39.07	9.26	28.06	7.64	20.36	6.02	15.98
10.82	38.61	9.20	27.72	7.58	20.14	5.96	15.88
10.76	38.15	9.14	27.38	7.52	19.92	5.90	15.79
10.70	37.69	9.08	27.04	7.46	19.71	5.84	15.70
10.64	37.24	9.02	26.71	7.40	19.50	5.78	15.61
10.58	36.79	8.96	26.38	7.34	19.30	5.72	15.53
10.52	36.35	8.90	26.06	7.28	19.10	5.66	15.46
10.46	35.91	8.84	25.74	7.22	18.90	5.60	15.39
10.40	35.47	8.78	25.43	7.16	18.71	5.54	15.32
10.34	35.04	8.72	25.12	7.10	18.53	5.48	15.26
10.28	34.61	8.66	24.82	7.04	18.35	5.42	15.20
10.22	34.19	8.60	24.52	6.98	18.17	5.36	15.15
10.16	33.77	8.54	24.23	9.92	18.00	5.30	15.10
10.10	33.36	8.48	23.94	6.86	17.83	5.24	15.06
10.04	32.95	8.42	23.65	6.80	17.67	5.18	15.02
9.98	32.55	8.36	23.37	6.74	17.51	5.12	14.98
9.92	32.15	8.30	23.09	6.68	17.36	5.06	14.95
9.86	31.76	8.24	22.82	6.62	17.21	5.00	14.93
9.80	31.37	8.18	22.55	6.56	17.07	4.94	14.91
9.74	30.98	8.12	22.29	6.50	16.93	4.88	14.89
9.68	30.60	8.06	22.03	6.44	16.80	4.82	14.88
9.62	30.22	8.00	21.78	6.38	16.67	4.76	14.87
9.56	29.85	7.94	21.53	6.32	16.54		
9.50	29.48	7.88	21.29	6.26	16.42		
9.44	29.10	7.82	21.00	6.20	16.30		

男子标枪评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
48.00	40.00	38.40	27.46	28.80	18.49	19.20	13.08
47.68	39.51	38.08	27.10	28.48	18.25	18.88	12.96
47.36	39.04	37.76	26.75	28.16	18.02	18.56	12.84
47.04	38.57	37.44	26.40	27.84	17.79	18.24	12.73
46.72	38.11	37.12	26.06	27.52	17.56	17.92	12.62
46.40	37.65	36.80	25.72	27.20	17.34	17.60	12.52
46.08	37.19	36.48	25.38	26.88	17.12	17.28	12.42
45.76	36.74	36.16	25.05	26.56	16.91	16.96	12.33
45.44	36.29	35.84	24.72	26.24	16.70	16.64	12.24
45.12	35.85	35.52	24.40	25.92	16.49	16.32	12.15
44.80	35.41	35.20	24.08	25.60	16.29	16.00	12.06
44.48	34.98	34.88	23.76	25.28	16.09	15.68	11.98
44.16	34.55	34.56	23.45	24.96	15.90	15.36	11.91
43.84	34.12	34.24	23.14	24.64	15.71	15.04	11.84
43.52	33.70	33.92	22.83	24.32	15.52	14.72	11.77
43.20	33.28	33.60	22.53	24.00	15.34	14.40	11.71
42.88	32.86	33.28	22.23	23.68	15.16	14.08	11.65
42.56	32.45	32.96	21.94	23.36	14.99	13.76	11.59
42.24	32.04	32.64	21.65	23.04	14.82	13.44	11.54
41.92	31.64	32.32	21.37	22.72	14.65	13.12	11.49
41.60	31.24	32.00	21.09	22.40	14.49	12.80	11.45
41.28	30.84	31.68	20.81	22.08	14.33	12.48	11.41
40.96	30.45	31.36	20.54	21.76	14.17	12.16	11.37
40.64	30.06	31.04	20.27	21.44	14.02	11.84	11.34
40.32	29.68	30.72	20.00	21.12	13.87	11.52	11.31
40.00	29.30	30.40	19.74	20.80	13.73	11.20	11.28
39.68	28.92	30.08	19.48	20.48	13.59	10.88	11.26
39.36	28.55	29.76	19.23	20.16	13.46	10.56	11.24
39.04	28.18	29.44	18.98	19.84	13.33	10.24	11.23
38.72	27.82	29.12	18.73	19.52	13.20	9.92	11.22

女子标枪评分标准

成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
35.00	40.00	30.68	29.80	26.36	21.19	22.04	14.19
34.84	39.60	30.52	29.45	26.20	20.90	21.88	13.96
34.68	39.20	30.36	29.10	26.04	20.61	21.72	13.73
34.52	38.80	30.20	28.76	25.88	20.33	21.56	13.51
34.36	38.40	30.04	28.42	25.72	20.05	21.40	13.29
34.20	38.00	29.88	28.08	25.56	19.77	21.24	13.07
34.04	37.61	29.72	27.74	25.40	19.49	21.08	12.85
33.88	37.22	29.56	27.41	25.24	19.21	20.92	12.63
33.72	36.83	29.40	27.08	25.08	18.94	20.76	12.42
33.56	36.44	29.24	26.75	24.92	18.67	20.60	12.21
33.40	36.05	29.08	26.42	24.76	18.40	20.44	12.00
33.24	35.66	28.92	26.09	24.60	18.13	20.28	11.79
33.08	35.28	28.76	25.77	24.44	17.87	20.12	11.59
32.92	34.90	28.60	25.45	24.28	17.61	19.96	11.39
32.76	340.52	28.44	25.13	24.12	17.35	19.80	11.19
32.60	34.14	28.28	24.81	23.96	17.09	19.64	10.99
32.44	33.77	28.12	24.50	23.80	16.84	19.48	10.79
32.28	33.40	27.96	24.19	23.64	16.59	19.32	10.60
32.12	33.03	27.80	23.88	23.48	16.34	19.16	10.41
31.96	32.66	27.64	23.57	23.32	16.09	19.00	10.22
31.80	32.29	27.48	23.26	23.16	15.84	18.84	10.03
31.64	31.93	27.32	22.96	23.00	15.60	18.68	9.85
31.48	31.57	27.16	22.66	22.84	15.36	18.52	9.67
31.32	31.21	27.00	22.36	22.68	15.12	18.36	9.49
31.16	30.85	26.84	22.06	22.52	14.88	18.20	9.31
31.00	30.50	26.68	21.77	22.36	14.65	18.04	9.14
30.84	30.15	26.52	21.48	22.20	14.42	17.88	8.97

女子标枪评分标准

成绩	得分	成绩	得分
17.72	8.80	13.88	5.36
17.56	8.63	13.72	5.24
17.40	8.46	13.56	5.13
17.24	8.30	13.40	5.02
17.08	8.14	13.24	4.91
16.92	7.98	13.08	4.80
16.76	7.82	12.92	4.70
16.60	7.66	12.76	4.60
16.44	7.51	12.60	4.50
16.28	7.36	12.44	4.40
16.12	7.21	12.28	4.30
15.96	7.06	12.12	4.21
15.80	6.92	11.96	4.12
15.64	6.78	11.80	4.03
15.48	6.64	11.64	3.94
15.32	6.50	11.48	3.86
15.16	6.36	11.32	3.78
15.00	6.23	11.16	3.70
14.84	6.10	11.00	3.62
14.68	5.97	10.84	3.54
14.52	5.84	10.68	3.47
14.36	5.72	10.52	3.40
14.20	5.60	10.36	3.33
14.04	5.48	10.20	3.26

第三节 考生动作要领

一、200 米跑和 400 米跑

200 米与 400 米跑属短距离跑项目,均有一半以上的距离是弯道。虽然两个项目的运动强度、能量供应上的要求不同,但基本技术大致一样,故一并述之,差异部分分别叙述。直段跑进的技术与 100 米跑的技术基本相同。

(一) 动作要领。

1. 弯道起跑及起跑后的加速跑。

起跑后的加速跑，应尽可能沿直线跑进，因此起跑器应安装在本分道的右侧，正对切点方向。起跑时，左手撑在起跑线后约 5-10 厘米处，要领与 100 米跑相同。起跑后，为了顺利进入弯道跑，上体抬起较早，做好进入弯道的准备，其他技术与 100 米起跑后的加速跑的技术要求相同。

2. 弯道跑。

为了克服直线跑进所产生的惯性和弯道跑的离心力，使自己能沿着弯道跑进，此时身体应向内倾斜，后蹬时，右脚用前掌的内侧、左脚用前掌的外侧着地，摆动时右腿膝关节稍内向，左腿膝关节稍向外。两臂摆动时，右臂摆动的幅度和力量都应大于左臂，右臂后摆时肘关节稍偏向右后方，前摆时稍向左前方，左臂靠近体侧，形成右肩稍高于左肩。在弯道上跑进时，脚的着地点尽量靠近左侧分道线，以免多跑距离。

在跑出弯道进入直道时，身体右向左倾斜逐步恢复正常，注意此时应有几步放松的自然跑进，调整好身体姿势。

3. 200 米跑和 400 米跑的速度分配。

正确分配跑的速度是 200 米跑和 400 米跑发挥水平取得优异成绩的基本保证。高水平 200 米跑的运动员，前半程（弯道）比 100 米直线跑最好成绩差 0.3-0.4 秒。后 100 米通常比前 100 米快 0.4-0.8 秒，400 米跑运动员后半程比前半程慢 1-3 秒。

400 米速度分配：研究表明，在变换节奏跑中，运动员的能量消耗和跑的能力取决于跑的强度。如果跑的速度波动不超过中等强度的 2%-3%，那么运动员的能量消耗、跑的能力与匀速跑没有什么区别，否则会加大运动员的能量消耗和降低跑的能力。因此，有专家建议 400 米跑的速度分配应是前三个 100 米的速度依次高于 400 米跑平均速度的 2.3%、3%、1.4%，而第四个 100 米的速度低于平均速度的 6.3%。如果以此要求分配 400 米跑的速度，成绩要达到 53 秒（男）和 63 秒（女），每 100 米的成绩依次是：12.9 秒-12.9 秒-13.1 秒-14.1 秒（男）和 15.4 秒-15.3 秒-15.5 秒-16.8 秒（女）。

二、1500 米跑

1500 米跑是一项要求耐力能力较强的中跑项目，要求人们在较长时间内保持较高的速度跑。为便于分析，把 1500 米跑和其他中长跑项目的技术分为起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点冲刺跑三个技术环节。

（一）动作要领。

1. 起跑和起跑后加速跑。

其任务是快速摆脱静止状态，发挥较快速度，占据有利或适合自己水平的战术位置。起跑姿势用站立式，起跑的口令是：“各就位”、“鸣枪”。

起跑后的加速跑是从起跑出发后，上体保持一定的前倾，脚的着地、腿的蹬地和前摆以及两臂的

摆动都应快速积极，逐步加大步长和加快速度，随着加速段的延长，上体逐渐抬起，即转入途中跑。

2. 途中跑。

途中跑是 1500 米跑和所有中长跑项目中的主要部分，其任务是提高效率，节省体力，发挥机能，运用战术，创造优异成绩。因为途中跑的距离较长，所以掌握中途跑技术很重要。

1500 米跑和其他中长跑项目一样，途中跑技术分为上体姿势、下肢动作和摆臂动作，总的要求是：跑得自然、轻松，动作协调。

3. 弯道跑。

1500 米跑道跑其身体姿势、摆臂动作、脚的着地，基本与 200 米跑、400 米跑相同。

4. 高频跑。

高频跑在动作机构上没有什么变化，只是由于后蹬用力程度较小，后蹬的用力速度更快，摆动腿的摆动较低，因而形成身体重心上下起伏小、步频较快、步长适宜、腾空时间较短的特点，同时有利于加快呼吸，这种技术能更好地发挥体力，提高技术效果，因此被国外优秀的中长跑运动员采用。目前，高频跑技术几乎代表了中长跑的途中跑的动作特点。

5. 终点冲刺跑。

它是指接近终点的一段加速跑，其主要任务是：运用自己的全部力量，克服疲劳，力争在最后阶段中跑出更好的成绩。为了争取更好的成绩，在通过终点时，应做撞线动作。

1500 米跑的终点冲刺与 800 米跑相同。

（二）体力分配。

1500 米跑几乎比 800 米跑多跑一倍，因此在体力分配上尤为重要。体力分配应在平时的练习中逐步固定下来，养成较强的生物节律（时空感）。

（三）长跑中的呼吸和极点现象。

中长跑中，由于氧气供应落后于肌肉活动的需要，因此跑到一定距离时，会出现胸部发闷、呼吸节奏被破坏、呼吸困难、四肢无力和难以继续跑下去的感觉，就出现了极点。这是中长跑的正常现象。当出现极点时，要以顽强的意志坚持跑下去，同时加强呼吸，必要时还可以适当调整步速。经过一段距离后，极点现象就会消失。

中长跑途中，为了增加肺的通气量，以满足机体活动的需要，呼吸时采用口鼻同时进行的方法。呼吸节奏应和跑的节奏相配合，一般采用三步一呼，三步一吸。呼吸时要注意加大呼吸的深度。

三、跨栏跑

为了便于分析，把跨栏跑分为起跑至第一栏前加速跑、过栏、栏间跑和终点跑等环节。由于

110 米栏和 100 米栏的技术没有本质区别，因此一并叙述。

（一）动作要领。

1. 起跑至第一栏前加速跑。

起跑至第一栏前加速跑要尽快地发挥速度跨越第一栏，为全程跑建立良好的节奏奠定基础。起跑必须采用蹲踞式起跑。起跑器的安装方法和起跑动作与短跑基本相似，只是由于过栏技术的需要，起跑后上体抬得较早，后蹬角度略大，人体重心抬得较高。起跑后步长逐渐增大，跑到第六步之后，上体抬起接近途中跑的姿势，准备起跨过栏。

第一栏是在加速跑的过程中跨过的，由于此时速度不快，而且过栏时要比跨越其他各栏前倾度大，摆动腿前摆的动量也稍小与以后各栏。在这种情况下过栏有一定的困难，要求起跑后每步步长准确、节奏鲜明、起跨点合适、过栏动作正确，才能顺利地跨过第一栏。

2. 过栏。

过栏是使身体迅速地跨过栏架，为跑好跨栏间跑创造条件。过栏动作通称跨栏步，他是全程跑中重要的组成部分。跨栏步技术又分为起跨、腾空过栏和下栏着地三个阶段。当起跨腿踏上起跨点，摆动腿大小腿载体后折叠，足跟靠近臀部，膝盖向下，并以髋为轴，膝领先，大腿带动小腿积极向前摆至膝超过腰部高度，摆动速度越大，动量越大，越有利于加大蹬地的力量。在两腿蹬摆配合完成起跨动作过程中，上体随之前倾，摆动腿异侧臂屈肘向前上方摆出，肘关节达到肩的高度，另一臂屈肘摆至体侧，整个身体集中向前用力。起跨结束时，形成一个良好的攻栏姿势。起跨腿离地后，摆动腿大腿继续向前上方摆动，直至膝关节超过栏架高度，接着大腿积极下压，小腿迅速前摆做鞭打动作。在摆动腿前摆的同时，异侧臂和肩伸向栏架上方使肘超过膝，异侧臂和摆动腿基本平行，同侧臂向后摆，上体加大前倾，目视前方。下栏时摆动腿积极下压，上体抬起，摆动腿伸直，用前脚掌后扒着地，下栏着地点在身体重心投影前 10-20 厘米处，距栏架 1.40 米左右，保证下栏后迅速跑进。起跨腿以膝领先向侧屈膝、向前上方提拉，积极向前迈。

3. 栏间跑。

栏间跑总长约占全程 50% 的距离，栏间跑速度和技术好坏对全程至关重要。

栏间跑用 3 步完成，3 步步长比例为小、大、中。栏间跑与过栏关系也很密切，迅速而正确的栏间跑为跨好下一栏创造有利条件，反之，合理的跨栏又有利于衔接栏间跑。

4. 终点跑。

当跨过第十个栏时，摆动腿下压更为积极，下栏点缩短，起跨腿过栏后抬得较低，下栏不应停顿，身体加大前倾，加快步频，同时两臂积极配合，以最快速度跑向终点。

四、跳高

跳高是以越过的横杆高度确定运动水平的跳跃项目。跳高技术是由助跑、起跳。过杆和落地

几个不同环节的动作组成的。跳高姿势有跨越式、剪式、滚式、俯卧式和背越式等，在此只介绍俯卧式和背越式。

（一）动作要领。

1. 俯卧式跳高。

（1）助跑。

直线助跑 6-8 步，与横杆的角度为 20 度至 45 度，用靠近横杆的脚起跳。助跑前段与加速跑相似，要求步长逐渐加大，身体重心平稳下降；后 3-4 步，助跑向前迈步时用脚跟先着地并迅速滚至全脚，随即积极送髋转入后蹬，上体正直或稍向前倾，重心低而平稳前移；倒数第二步，摆动腿支撑时重心最低，做好起跳准备。

（2）起跳。

起跳点距横杆约为 40-6 厘米。助跑最后一步摆动腿支撑跪膝送髋，髋超越肩部，起跳腿屈膝，以髋带动大腿前摆，小腿迅速前迈，以脚跟着地制动支撑，并迅速滚动至全脚掌，摆动腿以髋带动大腿向前摆出，当摆至靠近起跳腿时，起跳腿屈膝，重心向支点靠近，摆动腿迅速向前踢小腿，直腿勾脚尖向上摆起，两臂配合腿的蹬摆带动身体向上摆起，同时蹬伸起跳腿，当摆动腿摆至最高点时，起跳腿充分蹬直，身体离地腾起。

（3）过杆落地。

身体腾起，当摆动腿超过横杆高度时，摆动腿前伸过杆内旋，肩内扣，身体转向横杆，起跳腿折叠上收，使身体在杆上成俯卧姿势。随着身体旋转，已过杆的手臂外展，起跳腿向外伸展过杆。落地时以外翻的手掌和摆动脚撑地，及时屈肘、屈膝，继而滚动身体缓冲。

2. 背越式跳高。

（1）助跑。

助跑大多采用 8-12 步，全程呈抛物线曲线，或者是一条直线接抛物线曲线。这种助跑路线的优点是便于加速和使速度损失减小到最低程度。最后 3—5 步在曲率逐渐加大的曲线上跑进，使身体的内倾逐步地加大，至最后第二步摆动腿支撑垂直部位时达到最大内倾。助跑的最后一步，约与横杆成 30 度角。

背越式跳高的助跑技术近似于短跑的途中跑，但要求身体重心高而平稳，上体略有前倾，后蹬充分有力，前摆抬腿积极自然，动作连贯，两臂配合大幅度地摆动。在弧线上跑进时，身体逐步地向内倾斜，加大外侧臂和腿的摆动幅度，头、躯干和腿的支撑点应在力的作用线上。助跑的整个过程，加速节奏明显，尤其是最后几步应积极跑进，加大每一步支撑阶段身体重心前移的幅度和速度。为了使助跑快速、连贯地过渡到起跳，要求最后第二步保持继续跑进的姿势，动作结构无明显的变化。摆动腿着地以后，身体重心迅速地移至支撑垂直部位，并依靠摆动腿的“牢固”

支撑,保持身体的内倾姿势。此后摆动腿有力地蹬伸,直至脚扒地蹬离地面,推动髋部和躯干大幅度地快速前移。这瞬间膝节约成 150-160 度角,蹬伸幅度达到 50-60 度。摆动腿的这一主动动作,对加快身体重心前移的速度和迅速踏上起跳点,有着十分重要的意义。

(2) 起跳。

背越式跳高的起跳在起跳脚踏向起跳点时,要求保持身体的内倾姿势向前送髋和前移躯干,并使起跳腿一侧的髋超越摆动腿同侧髋,同时控制肩轴几乎与横杆垂直,形成肩轴与髋轴的扭紧状态。然后,起跳腿以大腿带动小腿积极下压着地。着地时起跳脚外侧跟部接触地面,接着通过脚的外侧滚动至全脚掌,脚尖朝向弧线的切线方向。随着身体由内倾转为垂直,迅速地、缓冲和蹬伸动作。蹬伸动作依次由髋、膝、踝顺序用力,躯干和三个关节充分伸展,运动员顺势向上跳起。

为了加快起跳的速度,在起跳过程中,腿臂的协调配合起着积极的作用。摆动腿采用屈腿或折叠式的摆腿方法,在助跑最后一步蹬离地面以后,以髋发力加速前摆大腿,同时小腿随着惯性自然地向上折叠。起跳腿着地瞬间,摆动腿已靠近起跳腿,膝关节的弯曲接近最大程度。然后大小腿的角度有所展开,摆动腿沿着助跑弧线的延续方向加速上摆,直至减速制动,这时大小腿约成 90-120 度角。摆臂的方法有双臂摆动和单臂摆动两种。前者有助于加大摆动的力量,后者有助于缩短起跳时间。但无论采用何种摆动方法,都要求快速、充分,与摆动腿的摆动协调配合。

(3) 过杆。

过杆是最终决定跳跃成败的重要环节。合理的过杆技术应利用人体旋转,以及根据人体与横杆相对位置的改变,控制旋转速度的变化,使身体的各个部位顺利地越过横杆。当起跳腿蹬离地面结束起跳以后,身体应保持住较伸展的姿势向上腾起,同时在摆动腿和同侧臂的带动下,围绕身体纵轴旋转,使身体转向背对横杆。当头和肩越过横杆以后,及时地仰头、倒肩和展体,并利用身体重心向上的速度,收腿挺髋,形成身体的背弓姿势。这时两腿屈膝稍后收,两臂置于体侧,这样可以缩短半径,加快围绕身体额状轴的旋转。当身体重心移过横杆时,则应做相反的补偿,即含胸收腹,控制上体继续下旋,同时以髋部发力,带动大腿和小腿加速向后上方甩腿,使整个身体脱离横杆。整个过杆动作是沿着身体重心的运动方向,顺势、依次和快速地完成的,在这个过程中,任何多余的动作,特别是过大的挺腹和收腹,引起髋部的位置急剧的上升或下落,都会给过杆造成困难。此外,还应根据助跑的快慢和起跳以后相对于横杆位移的速度,确定适宜的背弓程度。通常背弓越大,完成过杆动作的时间越长。

(4) 落坑。

落坑技术比较简单,在向后上方甩腿之后,保持着屈髋伸膝的姿势下落,最后以上背部或背部落于海绵坑。落坑后做好缓冲,防止受伤。

五、跳远

跳远的完整技术是由助跑、起跳、腾空和落地 4 部分组成。它们之间密切相联，不可分割。快速、准确的助跑是获得优异跳远成绩的前提。如何利用助跑速度，正确地完成起跳，创造合理的腾起角度和尽可能大的腾起初速度，是跳远技术的关键，也是跳远技术训练的重点和难点。

（一）动作要领。

1. 助跑。

跳远助跑是为了获得最大的水平速度并为准确踏板起跳创造条件。跳远成绩与助跑速度有着密切的关系，为了获得高的助跑速度，必须有相应的助跑距离。助跑距离(步数)的确定与考生短跑能力密切相关。助跑距离的长短还要受考生助跑方法和步长的大小以及跑道、风向及身体状况的影响。考生应学会根据天气和身体状况进行调整距离，以保证在任何情况下都能正确地进行助跑起跳。助跑中，一般设两个标志：第一个设在起跑点，第二个设在最后 6-8 步起跳脚着地处。

2. 起跳。

起跳的任务是充分利用助跑速度获得尽可能大的腾起初速度和适宜的腾起角度，向空中腾起。起跳动作可以分为起跳脚着地、缓冲和蹬伸三个阶段。在助跑最后一步，为了加快上板动作，采用像跑时那样的“扒地”动作，积极下落着板，脚跟与脚掌几乎同时接触起跳板。此时，躯干与地面的角度为 90-107 度，小腿与起跳板的夹角为 65 度左右，膝关节的角度为 175-178 度。起跳脚着板后，由于惯性原因迫使起跳腿的髋、膝、踝关节弯曲缓冲。缓冲时膝关节最大弯曲程度为 135-145 度。此时，身体保持较直的姿势，使身体重心保持较高的位置，积极加速身体前移。当身体重心达到支撑点上方时开始进行蹬伸动作，此时，两眼正视前方，上体保持正直，提肩、拔腰，同时下肢快速蹬伸，髋、膝、踝三个关节充分伸直，身体伸展向前上方腾起。腾起角度一般为 18-24 度。

3. 空中动作。

空中动作的任务是减缓由于起跳所产生的身体向前的旋转力，有限度地利用身体重心抛物线轨迹，为合理落地做好准备。起跳结束后就进入了腾空阶段。考生要保持起跳结束时的“跨步”姿势向前、上腾起。这一步“跨步”姿势称为“腾空步”。“腾空步”之后的空中动作一般有以下三种：

（1）蹲踞式。

起跳成腾空步后，上体仍保持正直，摆动腿的大腿继续高抬，两臂向前挥摆，起跳腿开始向前上方提举，逐渐与摆动腿靠拢，形成空中蹲踞的姿势。

（2）挺身式。

起跳成腾空步后，摆动腿的大腿随即积极下放，小腿由前向下呈弧形摆动，髋关节伸展，两

臂向下向后上方摆动,这时留在身后的起跳腿与向后的摆动腿靠拢,臀部前移,胸、腰稍向前挺,形成展体挺身的姿势。

(3) 走步式。

起跳进入腾空后,摆动腿以髋为轴开始下放,并向后摆动,同时起跳腿屈膝,大腿向前提,随即向前伸小腿,形成空中换步动作,两臂配合腿的动作做大幅度环绕摆动。随后摆到身体后面的摆动腿向前收与起跳腿靠拢,并向胸部提举形成空中两步半的走步式。如果在空中继续将起跳腿下放,摆动腿前提,然后起跳腿靠近摆动腿向胸部提举,双脚落地就形成了在空中迈三步半的走步式。

4. 落地。

落地的任务是选择合理的落地技术充分利用身体重心腾起的远度,创造尽可能远的跳跃距离,防止伤害事故的发生。落地的方法有两种:折叠式和滑坐式。

(1) 折叠式落地法。

运动员在腾空阶段经过最高点后,开始将两腿向上、向前伸出,上体向下折叠,两臂从上面向前并在落地前向后快摆。蹲踞式和挺身式的运动员多采用这种方法。

(2) 滑坐式落地法。

在腾空最高点就开始做折叠动作。及早做折叠动作,不影响和改变腾空路线,到最后把腿及骨盆前移,上体稍后仰,落地时好像坐着,故称滑坐式。两种落地方法相比,滑坐式优于折叠式。因为滑坐式动作的身体重心相对后移,所得效果远远大于折叠式动作。有人对同一运动员用两种方法进行实验,结果滑坐式落地比折叠式落地远 20-30 厘米。

六、三级跳远

三级跳远是通过助跑,直线进行单脚跳(第一跳)、跨步跳(第二跳)、跳跃(第三跳)的三次不同技术形成的连续跳跃的项目。

(一) 动作要领。

1. 助跑:助跑是为了获得向前的水平速度,为起跳做准备。三级跳远的助跑基本上同跳远,但后几步步长更均,身体前倾较大,起跳脚踏板更靠近重心的投影点。测试者助跑距离一般为 30-36 米,优秀运动员可达 40-43 米。

2. 第一跳(单足跳):起跳放脚积极趴地,屈膝及时缓冲,上体迅速前移。摆动腿大小腿折叠积极前摆,起跳腿爆发性蹬伸,躯干向前上方伸展,腾起离地。腾起后空中换步,两臂后摆。

3. 第二跳(跨步跳):第一起跳腿摆至前方后迅速前伸,继而髋发力带动大小腿向后扒压,以脚跟着地滚动至全脚掌,同时摆动腿和两臂有力向前摆动,身体前移。屈膝缓冲结束后迅速蹬伸,身体向上伸展腾起离地。腾起后两大腿保持较大的夹角,随之两臂后摆,起跳腿开始前提,摆动

腿小腿前伸。

4. 第三跳(跳跃):第二跳落地前,在摆动腿小腿前伸的同时,髋发力带动大小腿向后下方积极下压,完成扒地式落地动作。起跳腿和两臂向前上方摆动,随即摆动腿快速蹬伸腾起。第三跳空中和落地动作同跳远。

5. 三跳长度的比例关系:三级跳远是由三个不同跳跃形式组成的完整技术。在连续三次跳跃中,无论哪一跳的技术遭到破坏,完整技术都会受到影响甚至失败。因此,适宜的三跳长度的比例关系的非常重要的。

七、推铅球

推铅球可分为握持器械、准备姿势、滑步、最后用力 and 铅球出手后的身体平衡这几个部分构成。本章主要介绍背向滑步推铅球技术(以右手为例),供考生和教练员参考。

(一) 握持器械。

1. 握球动作。

五指自然分开,把铅球放在食指、中指和无名指的指根处,拇指和小指扶在球的两侧,手腕背屈,掌心不触球。

2. 持球。

握好球后,将球放在锁骨窝处,贴紧颈部,头部稍右转,右肘抬起稍低于肩,掌心向内,左臂自然上举。

(二) 准备姿势。

1. 高姿势:握持球后,背对投掷方向,两脚前后站立,右脚尖靠近投掷圈内沿左脚尖着地,左臂自然上举,重心落于右腿上。

2. 低姿势:握持球后,背对投掷方向,两脚前后站立,相距 50-60 厘米,两腿弯曲,上体前屈,左臂自然下垂。

(三) 滑步。

1. 滑步前的预摆。

滑步前一般做 1-2 次预摆动,采用高姿者,预摆时左腿自然弯曲平稳向上摆起,右腿伸直,上体前屈,左臂微屈前伸或下垂;摆腿至一定高度,回放左腿靠近右腿,同时右腿屈膝完成团身动作,为蹬右腿摆左腿创造条件。采用低姿者,预摆时左腿自然弯曲平稳向上摆起,右腿略微伸直,然后迅速回摆左腿,右腿屈膝完成团身动作,为滑步蹬伸创造条件。

2. 滑步动作。

滑步身体移动快,重心起伏小,滑步结束时是身体处于投掷前的最有利用力预备姿势。当预摆左腿靠近右腿时,臀部稍后坐,立即开始滑步动作。简单概述可按下列口诀进行:移(重心移向投掷方向)、摆(左腿摆向抵趾板)、蹬(右腿蹬伸)、收(拉收右小腿)。滑步最后左脚落

地瞬间,既形成上体后倒扭紧,超越器械的最后用力预备姿势,为最后用力做好准备。滑步时脚的移动有以下特点:右脚以脚跟滑动,以前脚掌落地;右脚落于投掷圈中央;双脚几乎同时落地,右脚略早于左脚落地;左脚前脚掌内侧先着地。

(四) 最后用力。

最后用力是推铅球中最重要部分,完美的最后用力动作,应表现为以最大的出手初速度和适宜的出手角度、出手高度投出器械。因此,用力前应形成良好超越器械预备姿势、预加速与最后用力紧密结合、全身协调用力以及左侧稳固支撑是正确完成最后用力动作的基本保证。

滑步结束右脚着地后右膝内扣,标志着右腿开始发力,左脚着地后,右腿继续迅速有力地蹬伸,推动髋部向投掷方向积极前移,髋轴进一步超越肩轴,右腿不停顿地蹬转,加速右髋向投掷方向转送和上体的前移,体重逐渐移至左腿,左腿的支撑和蹬伸对提高推铅球的效果十分重要。

在下肢的蹬撑作用下,髋轴超越肩轴,并带动上体在迅速抬起中加快向投掷方向的转动,身体由背对转至侧对投掷方向,身体形成推球前的“侧弓”姿势,此时左侧制动,使右侧快速转体,抬头挺胸,使肩轴迅速超过髋轴,为加速送肩伸臂的推球动作创造条件。

非投掷臂的作用不能忽视,在上体快速转动和抬起时,左臂以肘领先由胸前向左前上方摆动,有牵引身体向投掷方向转动的作用;投掷臂不仅要控制好球,在最后阶段要迅速送肩伸臂推球,腕指快速拨球,以最高速度推球出手,铅球出手角度一般为34-39度。

最后用力动作可用几个字概括:蹬(右腿蹬伸)、送(送转髋)、撑(左腿支撑)、抬(上体抬起)、转(躯干向投掷方向转动)、挺(抬头胸部充分拉紧)、推(肩伸臂推球)、拨(腕指快速拨球)。

(五) 铅球出手后的身体平衡。

当最后用力完成铅球出手后,双眼向下看,迅速降低身体重心,左右腿交换位置,保持身体平衡,防止越线犯规。此动作虽然简单,但对获得有效成绩非常重要。由于各种原因,学生在最初阶段很容易忽视,经常出现犯规现象,教师应反复强调此动作的重要性,采取有效措施,使学生不断提高投掷的成功率。

八、掷标枪

掷标枪技术可分为握持器械、助跑、最后用力和器械出手后的身体平衡这几个部分构成。本章主要介绍现代式握枪法及肩上直接向后引枪掷标枪技术,供考生和教练员参考。

(一) 握持器械。

现代式握枪法:用拇指—中指握住标枪线把上端,有握枪稳固,力臂长等优点,被大多数运动员普遍采用。

肩上持枪法:大多数运动员都采用此种方法,其特点是动作简单,便于掌握,有利于控制标枪。要点:手在头的侧上方,枪尖略低于枪尾。

（二）助跑。

1. 预跑阶段。

从第一标志线至第二标志线阶段，通常距离 12-20 米，8-14 步完成。

目的：获得预先速度，为投掷步做准备。

要求：速度的快慢应与投掷者的技术水平相适应，不应过快，直线性强。

2. 投掷步助跑阶段。

第二标志线开始，通常为左脚踏第二标志线开始。通常距离为 8-10 米，跑 4-6 步等。

任务：保持预跑速度，完成引枪动作为最后用力做准备。

形式：跳跃式和跑步式两类。

要点：节奏感强（4 步投掷步节奏：1-2-3-4），1 步大、2 步小、3 步最大、4 步最小，引枪平稳，控制好标枪，眼睛向前看，动作连贯，不减速，形成超越器械动作，为最后用力做好准备。

（三）最后用力。

最后用力是标枪获得速度的最关键动作环节。投掷步最后一步右脚落地后，右腿被动屈膝缓冲，身体继续后倒向前运动，左腿（直）积极向前插。左脚着地，制动支撑，上体积极有力迅速向前转动，投掷臂翻转形成“满弓”动作。胸部继续向前，同时带动投掷臂做爆发式的挥臂鞭打，将标枪沿纵轴弹拨出手。

1. 有力的左腿制动支撑是形成躯干用力的基础。

2. 左腿支撑的状态直接影响最后用力的效果，是下肢支撑用力的重点。

3. 右腿的动作不能忽视，应在器械出手后右脚方能离地。

（四）维持身体平衡。

最后用力结束时，在标枪出手后立刻向前跨一大步，降低重心保持身体平衡，防止越线犯规。

第四节 考生注意事项

一、考生须持本人有效居民身份证和准考证参加考试。

二、考生须提前 30 分钟到检录处检录。考试者如果迟到，且其他考试者进入考试场地，则判为弃权。

三、径赛项目的考试者提前 15 分钟进入考试场地；田赛项目考生提前 25 分钟进入考试场地。

四、考生进入考试场地后须听从考评员的统一安排。

五、正式考试前，考生可根据自己的情况进行练习。

六、考试结束后，考生到考评员处取回本人的准考证，并在考评员的带领下离开考试场地，不得逗留和围观。

七、考生使用考务办提供的器材。

第七章 体操

第一节 考试内容、方法和要求

一、考试内容

自由体操（必选），单杠、街舞、啦啦操任选一科。

二、考试方法和要求

（一）男子。

1. 自由体操（动作总分值 25 分）。

原地跳起趋步侧手翻（3 分）接并腿跳接腱子跳成直立（6 分）燕式平衡 2 秒成直立（2 分）单腿蹬摆手倒立接前滚翻成直立（5 分）助跑 2 至 3 步前手翻单腿依次落地接鱼跃前滚翻成直立（6 分+3 分），结束。

2. 高单杠、街舞、啦啦操任选一项（动作总分值 15 分）。

（1）高单杠：连续 10 次屈臂引体翻身上。

（2）街舞：10 个八拍街舞组合动作。

（3）啦啦操：10 个八拍啦啦操组合动作。

（二）女子。

1. 自由体操（动作总分值 25 分）。

原地跳起趋步侧手翻（4 分）接并腿跳接腱子跳成直立（6 分）雁式平衡 2 秒成直立（3 分）单腿蹬摆手倒立接前滚翻成直立（5 分）鱼跃前滚翻成直立（3 分）纵劈腿成两臂侧平举（4 分），结束。

2. 单杠、街舞、啦啦操任选一项（动作总分值 15 分）。

（1）单杠：连续 10 次单腿蹬摆引体翻身上。

（2）街舞：10 个八拍街舞组合动作。

（3）啦啦操：10 个八拍啦啦操组合动作。

三、考试顺序

体操专项考试，按照每年统考《秩序册》所编的分组出场顺序进行，考试顺序如下：自由体操→单杠→街舞→啦啦操。

各项目只有一次考试机会，按照评分规则进行考评。

第二节 评分标准

技评分标准参照《国际体操评分规则》，以完成动作技术的正确性、完成动作中身体所表现的良好姿态和完成动作的情况三大要素作为评分依据，并结合体操项目高考的特点而制定。

一、自由体操评分标准

（一）动作连接及未完成动作。

1. 由于技术原因造成动作连接中断或明显停顿每次扣 1.0 分。
2. 中断或停顿后，可以在 30 秒内在上一个动作的结束姿势起继续做下一个动作，如果超过 30 秒再做动作，后面所做的动作不予承认。
3. 如果不做上一个动作，而只做下一个动作，除扣上一个动作的分值外，还应追扣 1.0 分。
4. 其他错误均按“（三）其他技术、姿势错误评分标准”执行。

（二）静止动作评分。

1. 所有静止动作必须停止 1 秒以上，否则扣该动作分值。
2. 每少 1 秒扣 0.5 分。
3. 其他错误均按“（三）其他技术、姿势错误评分标准”执行。

（三）其他技术、姿势错误评分标准。

1. 技术错误评分标准。

在完成动作中出现与正确技术规格有差别的动作。如摆动的高度、倒立的垂直度和侧手翻分腿的开度等，分为 4 个等级进行扣分：

- （1）小错：与正确技术有微小偏差，扣 0.2 分。
- （2）中错：与正确技术有明显的偏差，扣 0.4 分。
- （3）大错：与正确技术有大的偏差，扣 0.8 分。
- （4）特错：几乎没有按技术要求来完成动作，扣去该动作分值。

2. 姿势错误评分标准。

所有与正确姿势的偏差均是完成中的错误，如需用直臂或直腿完成的动作中出现臂、腿弯曲，用并腿完成的动作中出现分腿等。按角度分 4 个等级进行扣分：

（1）分腿错误。

- ①小错：分腿至 15 度，扣 0.1 分。
- ②中错：分腿在 16 度至 30 度之间，扣 0.2 分。
- ③大错：分腿在 31 度至 60 度之间，扣 0.4 分。
- ④特错：分腿在 61 度以上，扣去该动作分值。

(2) 臂、腿弯曲错误。

①小错：弯曲至 165 度，扣 0.1 分。

②中错：弯曲在 166 度至 150 度之间，扣 0.2 分。

③大错：弯曲在 151 度至 135 度之间，扣 0.4 分。

④特错：弯曲在 134 度以下，扣去该动作分值。

二、单杠量化动作评分标准

(一) 连续单杠引体翻身上（10 次）。

1. 必须先屈臂引体，后收腹举腿，否则不算动作数量。

2. 两腿弯曲不能小于 135 度，否则不算动作数量。

3. 不允许用摆动来完成动作，否则不算动作数量（女生除外）。

(二) 单杠量化动作分值。

男、女单杠引体翻身上动作分值（见表 7-1）。

表 7-1 男、女单杠引体翻身上成绩换算表

考评数量	分值（男）	分值（女）
1	—	—
2	—	—
3	—	—
4	3	3
5	5	5
6	7	7
7	9	9
8	11	11
9	13	13
10	15	15

“表 7-1”说明：

1. 单杠考试成绩是以考评数量来计算的。

2. 举例：考评数量为 6, 男子得 7 分, 女子得 7 分；考评数量为 8, 男子得 11 分，女子得 11 分。

(三) 自由体操成绩换算表。

表 7-2 自由体操成绩换算表

考评成绩	自由体操得分	考评成绩	自由体操得分
10.00	25.00	7.75	17.00
9.50	24.00	7.50	16.50
9.25	23.00	7.25	15.00
9.00	22.00	7.00	14.50
8.75	21.00	6.75	13.00
8.50	20.00	6.50	12.00
8.25	19.00	6.25	11.00
8.00	18.00	6.00	10.00

注：男子、女子相同。

“表 7-2”说明：

1. 考试成绩得分是依据考评成绩来换算的。
2. 考评得分计算精确到小数点后两位，小数点后第三位数四舍五入。
3. 换算举例：

以自由体操项目为例，考评员 3 个有效中间分的平均分为 $(8.00+8.00+8.01) \div 3 = 8.003$ 分，小数点后第三位数为 3，不足 5 应舍去，最后成绩以 8.00 分来换算，即自由体操考试得分为 18.00 分。

三、街舞、啦啦操评分标准

（一）技术动作错误，扣 0.05 分/次。

1. 街舞在完成步伐时出现动作展示错误，如在完成萨尔萨步时做成开关步或其他步伐。
2. 啦啦操在完成手位动作中出现与正确手位标准角度有 45 度偏差的动作，如双臂侧上举的高 V 手位做成双臂侧平举的 T 手位。

（二）音乐与动作错拍，扣 0.05 分/次。

1. 街舞在完成动作中出现动作与音乐节奏不匹配，如将一拍一动的律动作做成两拍一动的慢速律动。
2. 啦啦操在完成动作中出现动作与音乐节奏不匹配，如将第五个八拍的 1-4 拍屈臂 H 手位动作做成 1-2 拍屈臂 H 手位动作，3-4 拍双臂下垂。

（三）漏做或多做动作，扣 0.05 分/次。

1. 街舞在完成动作中出现与规定动作数量不一致，如将第五个八拍的 4 次萨尔萨步做成 2 次萨尔萨步。
2. 啦啦操在完成动作中出现与规定动作数量不一致，如将第七个八拍的 5-8 拍向后退四步做成向后退两步。

（四）街舞及啦啦操成绩换算表。

表 7-3 街舞及啦啦操成绩换算表

考评成绩	街舞/啦啦操得分	考评成绩	街舞/啦啦操得分
10.00	15.00	7.75	11.00
9.50	14.50	7.50	10.50
9.25	14.00	7.25	10.00
9.00	13.50	7.00	9.50
8.75	13.00	6.75	9.00
8.50	12.50	6.50	8.50
8.25	12.00	6.25	8.00
8.00	11.50	6.00	7.50

注：男子、女子相同。

“表 7-3”说明：

1. 考试成绩得分是依据考评成绩来换算的。
2. 考评得分计算精确到小数点后两位，小数点后第三位数四舍五入。
3. 换算举例：

以街舞和啦啦操项目为例，考评员 3 个有效中间分的平均分为 $(8.00+8.00+8.01) \div 3=8.003$ 分，小数点后第三位数为 3，不足 5 应舍去，最后成绩以 8.00 分来换算，即街舞/啦啦操考试得分为 11.50 分。

第三节 考试技术要领

一、自由体操主要动作

(一) 原地跳起趋步侧手翻(图 7-1)。

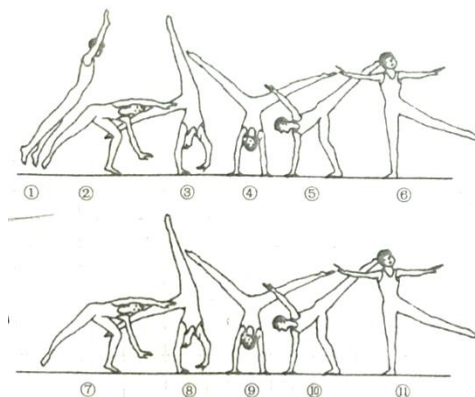


图 7-1 原地跳起趋步侧手翻动作图解

动作要领：（以左侧撑为例）

- ①正向跳起趋步，右脚落地，左脚向前迈步；
- ②上体前压；
- ③左手外展前下撑，左脚蹬，右腿后摆；
- ④右手支撑，经分腿倒立姿势；
- ⑤左手推离，右脚落下微屈膝；
- ⑥右手推离，立上体，左脚落下，微屈膝；
- ⑦右脚蹬，左侧倒；
- ⑧左手撑，左脚蹬，右腿摆；
- ⑨右手支撑，经分腿倒立姿势；
- ⑩左手推离，右脚落下微屈膝；
- ⑪手推离立上体成分腿站立姿势。

（二）并腿跳接毽子跳成直立（图 7-2）。

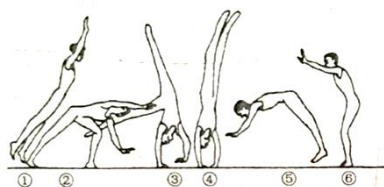


图 7-2 并腿跳接毽子跳成直立动作图解

动作要领：（以左侧撑为例）

- ①趋步跳；
- ②右脚落地，左脚向前迈步，上体下压；
- ③左脚蹬、右腿摆、左手撑；
- ④左脚蹬离地面后在倒立部位前迅速靠并右腿，同时右手在左手前侧处支撑；
- ⑤顶肩、推手、立腰，两腿积极下插；
- ⑥臂前上举、微屈膝，留肩、臀（重心）后移。

（三）燕式平衡（图 7-3）。



图 7-3 燕式平衡动作图解

动作要领：

直立，两臂上举，同时向前迈出一小步，重心前移至前脚，后腿慢慢抬起，抬头、挺胸，上体慢慢前倾，两臂由上举慢慢置于侧平举。当后举腿膝关节超过头水平位置时，成俯平衡姿势停止不动。

（四）单腿蹬摆手倒立接前滚翻（图 7-4）。

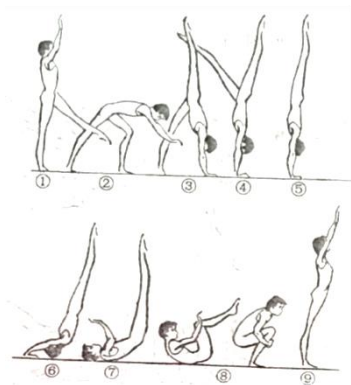


图 7-4 单腿蹬摆手倒立接前滚翻动作图解

动作要领：

- ①由两腿前后分立开始；
- ②上体前倾，两臂伸直与肩同宽，五指分开，含胸；
- ③顶肩、撑地，同时前腿蹬地，后腿后上摆；
- ④当摆动腿至垂直地面时；
- ⑤蹬地腿靠上与摆动腿并拢成手倒立；
- ⑥⑦腿稍前移，当感觉要失去平衡时，迅速屈臂低头含胸；
- ⑧当前滚至背部时迅速团身抱膝；
- ⑨站立。

（五）前手翻脚依次落地接鱼跃前滚翻（图 7-5）。

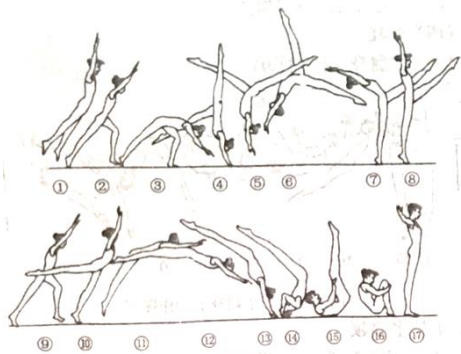


图 7-5 前手翻脚依次落地接鱼跃前滚翻动作图解

动作要领：（以左蹬右摆为例）

- ①趋步跳；
- ②右脚落地，左脚迈步；
- ③上体前压，拉开肩角积极远撑；
- ④左脚蹬地，右腿后摆同时制动；
- ⑤顶肩、推手；
- ⑥右腿下压；
- ⑦⑧右脚落地、跟肩、立腰；
- ⑨⑩手臂前摆、左脚前迈；
- ⑪⑫前蹬、后摆，后并腿；
- ⑬臂远伸、落地撑；
- ⑭⑮屈臂、低头；
- ⑯⑰团身站立。

连接要领：

推手迅速跟肩立上体，并保持单腿立撑姿势，前脚落地，两腿同时屈膝，重心前移，迅速向前上方蹬跃起。

（六）高单杠：屈臂引体翻身上（图 7-6）。

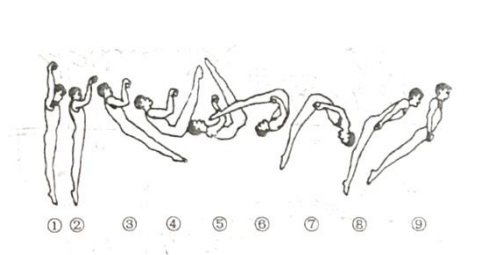


图 7-6 屈臂引体翻身上动作图解

动作要领：

- ①由正握悬垂开始；
- ②两臂弯曲拉杠向上引体；
- ③④同时收腹举腿后仰；
- ⑤倒肩翻臀；
- ⑥腹部靠杠；
- ⑦⑧翻腕、抬头；
- ⑨挺身，两臂伸直成支撑，稍停。垂直落下成悬垂后再做第 2、3……次引体翻身上，

直至完成动作数量。

(七) 单杠：单腿蹬摆引体翻身上（图 7-7）。

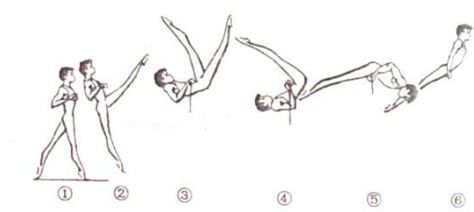


图 7-7 单腿蹬摆引体翻身上动作图解

动作要领：

- ①站立悬垂开始，
- ②③屈臂，体靠杠，单腿蹬摆，
- ④引体、并腿倒肩，
- ⑤稍伸髋，腹靠杠，
- ⑥抬头、挺身、翻腕，成支撑，稍停；跳下，再做第 2、3……次单腿蹬地翻身上，直至完成动作数量。

二、街舞组合动作

街舞组合动作共 10 个八拍。

(一) 第 1 个八拍 （图 7-8）。

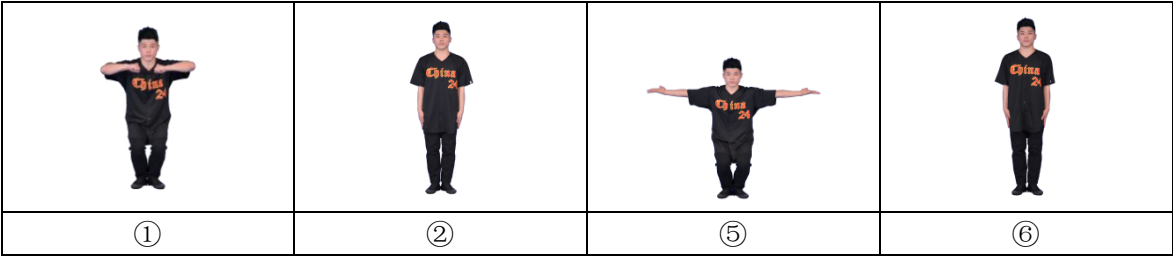


图 7-8 街舞第 1 个八拍动作图解

动作要领：

- ①第一拍，身体重心向下，膝盖微屈，双臂经体前至胸前平屈，拳眼向后；
- ②第二拍，身体站直，双臂经体前向下至身体两侧，拳眼向前；
- ③④第三至四拍，与①②第一至二拍动作相同；
- ⑤第五拍，身体重心向下，膝盖微屈，双臂做侧平举，掌心向上五指打开；
- ⑥第六拍，身体站直，双臂经体侧下压至身体两侧；
- ⑦⑧第七至八拍，与⑤⑥第五至六拍动作相同。

(二) 第 2 个八拍 (图 7-9)。



图 7-9 街舞第 2 个八拍动作图解

动作要领:

左脚启动, 由左绕场走步一圈, 双臂在体侧自然展开, 最后回到起始位置。

(三) 第 3 个八拍 (图 7-10)。

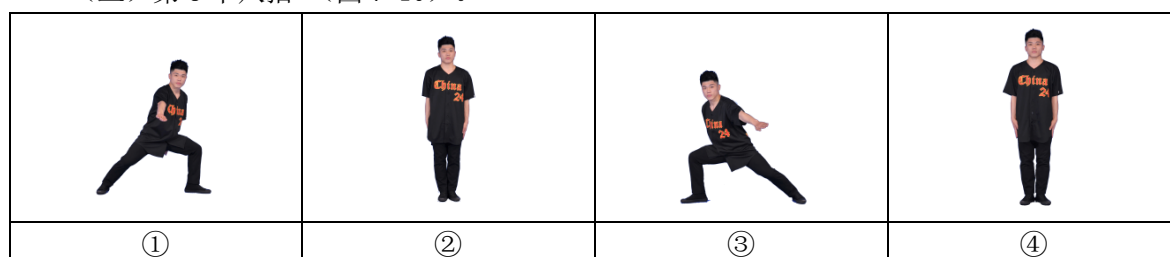


图 7-10 街舞第 3 个八拍动作图解

动作要领:

①第一拍, 左腿向左侧迈步, 双腿微屈成左侧小弓步, 左臂放在体侧, 右臂屈臂经体前成侧下举动作, 掌心向下五指并拢;

②第二拍, 右腿向左腿并拢, 身体站直, 双臂在身体两侧;

③第三拍, 右腿向右侧迈步, 双腿微屈成右侧小弓步, 右臂放在体侧, 左臂屈臂经体前成侧下举动作, 掌心向下五指并拢;

④第四拍, 左腿向右腿并拢, 身体站直, 双臂在身体两侧;

⑤⑥⑦⑧第五至八拍, 与①②③④第一至四拍动作相同。

(四) 第 4 个八拍 (图 7-11)。

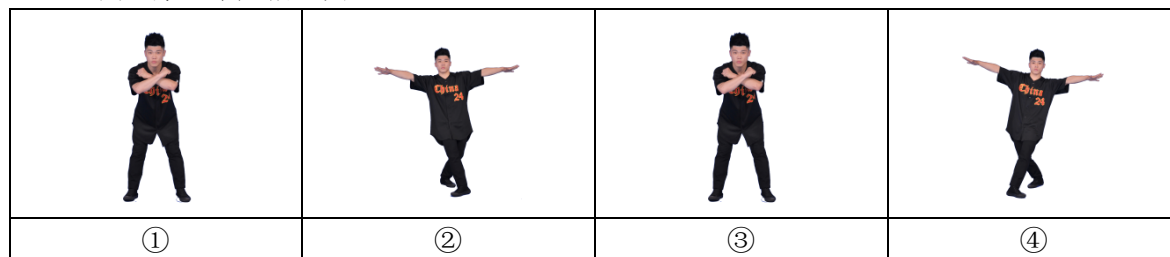


图 7-11 街舞第 4 个八拍动作图解

动作要领：

- ①第一拍，左脚向左迈步，身体重心在两腿之间，上体在前，髋部在后，双臂屈臂胸前交叉，拳心向后；
- ②第二拍，右脚向左脚斜前方迈步，全脚掌着地，双臂向下经体侧打开成侧平举，掌心向下，五指张开；
- ③第三拍，右脚向右迈步，身体重心在两腿之间，上体在前，髋部在后，双臂屈臂胸前交叉，拳心向后；
- ④第四拍，左脚向右脚斜前方迈步，全脚掌着地，双臂向下经体侧打开成侧平举，掌心向下，五指张开；
- ⑤⑥⑦⑧第五至八拍，与①②③④第一至四拍动作相同。

（五）第 5 个八拍（图 7-12）。

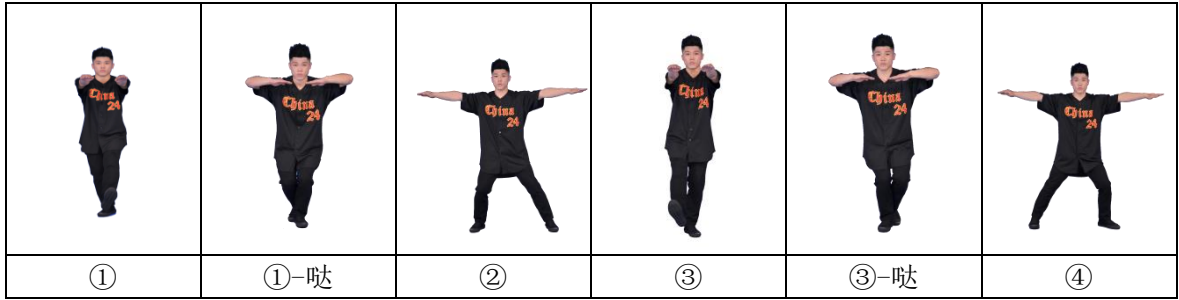


图 7-12 街舞第 5 个八拍动作图解

动作要领：

- ①第一拍，左脚向前下方蹬腿，双臂屈臂经体前成前平举，五指并拢，掌心向下；“哒”拍，左脚落地，双腿膝盖微屈。身体重心在左脚，双臂屈臂在胸前平屈，五指并拢，掌心向下；
- ②第二拍，右脚向右侧方踩地，双臂从胸前向两侧打开，成侧平举，掌心向下，五指打开；
- ③第三拍，右脚向前下方蹬腿，双臂屈臂经体前成前平举，五指并拢，掌心向下；“哒”拍，右脚落地，双腿膝盖微屈。身体重心在右脚，双臂屈臂在胸前平屈，五指并拢，掌心向下；
- ④第四拍，左脚向左侧方踩地，双臂从胸前向两侧打开，成侧平举，掌心向下，五指打开；
- ⑤⑥⑦⑧第五至八拍，与①②③④第一至四拍动作相同。

(六) 第 6 个八拍 (图 7-13)。

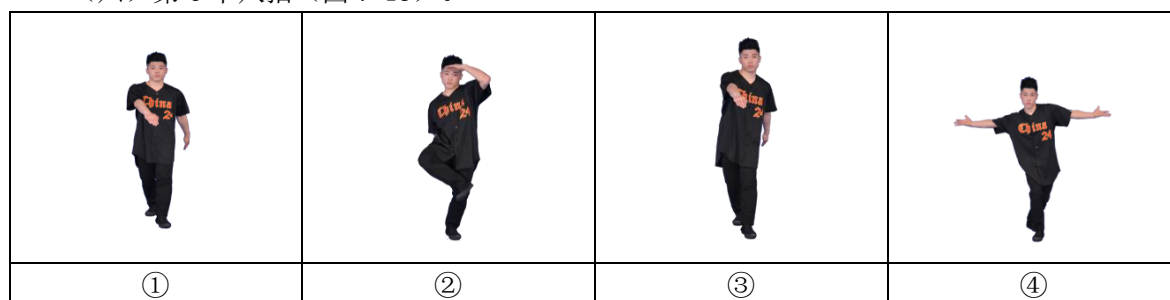


图 7-13 街舞第 6 个八拍动作图解

动作要领:

- ①第一拍, 左脚向前迈步, 双腿膝盖微屈, 右手在体前, 左手在体后;
- ②第二拍, 右脚勾脚屈膝外展, 右小腿外侧挂在左腿膝盖上, 左腿微屈, 左手扶额头之上, 右手放在右腰间, 上体向后;
- ③第三拍, 右脚向后迈步, 双腿膝盖微屈, 右手在体前, 左手在体后;
- ④第四拍, 左脚向后迈步, 双腿膝盖微屈, 双手向两侧展开至侧平举位置, 双臂微屈, 掌心向上, 五指打开;
- ⑤⑥⑦⑧第五至八拍, 与①②③④第一至四拍动作相同。

(七) 第 7 个八拍 (图 7-14)。



图 7-14 街舞第 7 个八拍动作图解

动作要领:

- ①第一拍, 左脚向前下方勾脚踢腿, 双手扶在腰间; “哒”拍, 右脚向前下方勾脚踢腿, 左脚着地, 双手扶在腰间;
- ②第二拍, 左脚向左转体单腿小跳, 左脚尖指向左侧方, 同时膝盖微屈, 右腿膝盖向左膝盖内扣, 右小腿外侧向前屈腿勾脚, 上身含胸微屈;
- ③第三拍, 右脚向前下方勾脚踢腿, 双手扶在腰间; “哒”拍, 左脚向前下方勾脚踢腿, 右脚着地, 双手扶在腰间;
- ④第四拍, 右脚向右转体单腿小跳, 右脚尖指向右侧方, 同时膝盖微屈, 左腿膝盖向右

膝盖内扣，左小腿外侧向前屈腿勾脚，上身微屈；

⑤⑥⑦⑧第五至八拍，与①②③④第一至四拍动作相同。

（八）第 8 个八拍（图 7-15）。



图 7-15 街舞第 8 个八拍动作图解

动作要领：

①第一拍，左脚向左斜前方踢腿，身体重心在右腿，双手向身体两侧斜下方打一次响指，身体面向左斜前方；

②第二拍，左脚着地，右脚立脚尖，双腿微屈，右腿膝关节向左腿膝关节靠拢，身体重心移动到左脚，身体面向左斜前方，双手放于腰间；

③第三拍，右脚向右斜前方踢腿，身体重心在左腿，双手向身体两侧斜下方打一次响指，身体面向右斜前方；

④第四拍，右脚着地，左脚立脚尖，双腿微屈，左腿膝关节向右腿膝关节靠拢，身体重心移动到左脚，身体面向右斜前方，双手放于腰间；

⑤⑥第五至六拍，双腿开立，双手环抱于胸前；

⑦⑧第七至八拍，双腿开立，双手打开，掌心向外。

（九）第 9 个八拍（图 7-16）。

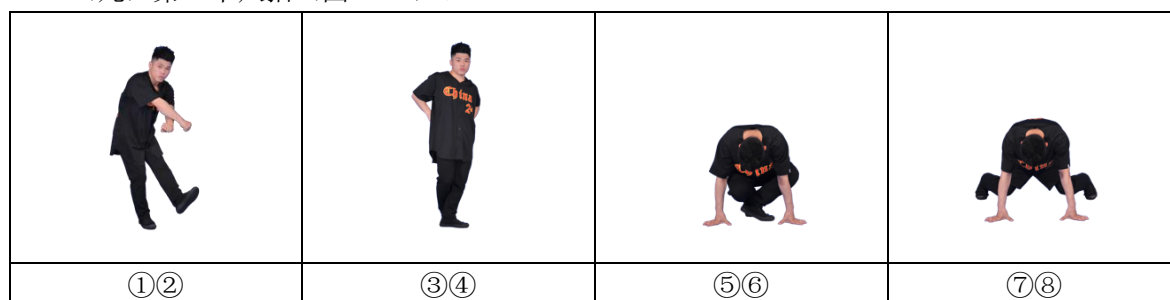


图 7-16 街舞第 9 个八拍动作图解

动作要领：

①②第一至二拍，左腿向左斜前方勾脚踢腿，上体向前，髋部向后，双臂由胸前平屈向前成直臂前交叉，拳心向下；

- ③④第三至四拍，左脚主动着地，髋部向前，上体向后，双腿微屈，右腿在左腿后脚尖点地，双手放于腰间；
- ⑤⑥第五至六拍，身体下蹲，双手撑地，双脚前脚掌着地，成全蹲姿势；
- ⑦⑧第七至八拍，双腿向后打开，膝盖微屈，略宽于肩。双肘微屈，身体成俯撑姿势。

(十) 第 10 个八拍 (图 7-17)。

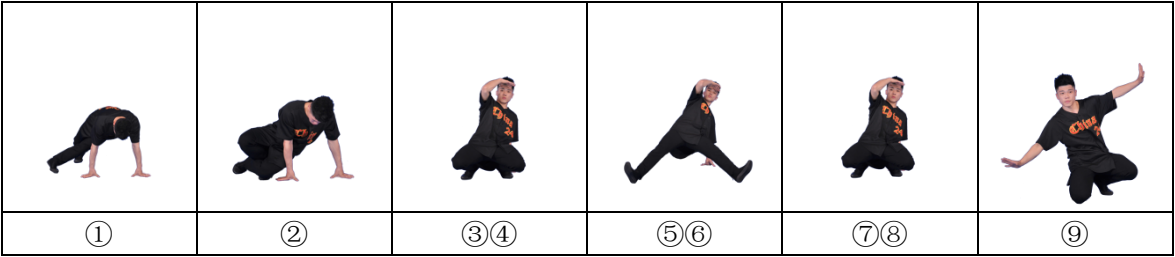


图 7-17 街舞第 10 个八拍动作图解

动作要领：

- ①第一拍，左腿向右侧移动成前交叉步，左前脚掌着地，双手撑地，身体朝前；
- ②第二拍，右脚踝向左膝盖后方靠拢成扣腿动作，双手撑地，身体朝前；
- ③④第三至四拍，左手单臂撑地上顶，身体重心移至左臂，右手扶额头之上。左腿向左侧划过成全蹲姿势，双脚前脚掌着地；
- ⑤⑥第五至六拍，双腿向右前方升出，双脚脚后跟着地，左手撑地，右手扶额头之上；
- ⑦⑧第七至八拍，双腿收回；
- ⑨结束造型，右腿单膝跪地，双手打开。

三、啦啦操组合动作

啦啦操组合动作共 10 个八拍。

(一) 第 1 个八拍 (图 7-18)。

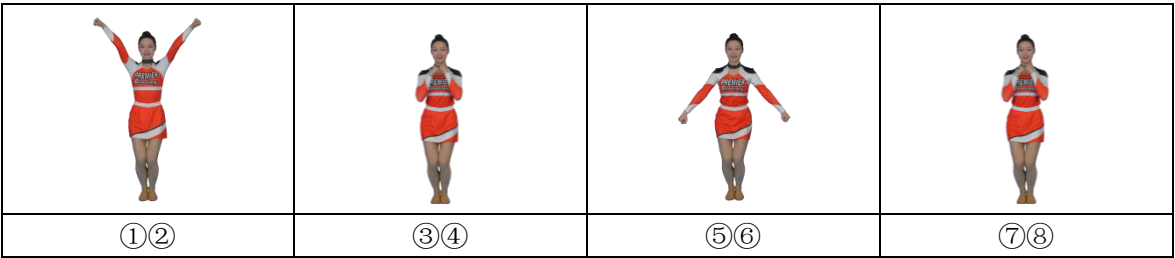


图 7-18 啦啦操第 1 个八拍动作图解

动作要领：

- ①②第一至二拍，身体直立，双脚并拢，双膝微屈向下做两次弹动，双臂从斜前上方上提做侧上举，拳眼向前，双臂稍至体前成高 V 手位；

- ③④第三至四拍，双膝微屈向下做两次弹动，双臂在胸前夹肘屈臂，双手接触成加油手位，拳眼向后；
- ⑤⑥第五至六拍，双膝微屈向下做两次弹动，双臂向斜下方做侧下举，拳眼向前，双臂稍至体前成倒V手位；
- ⑦⑧第七至八拍，重复③④第三至四拍。

(二) 第2个八拍（图7-19）。

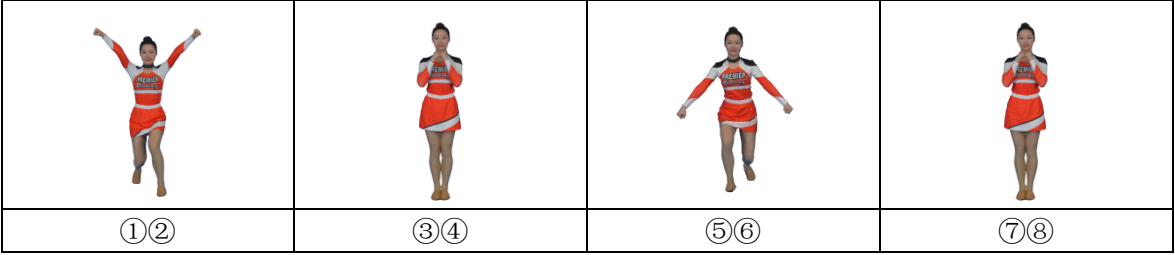


图7-19 啦啦操第2个八拍动作图解

动作要领：

- ①②第一至二拍，左脚往前迈，下蹲成小弓步，双臂成高V手位；
- ③④第三至四拍，左脚并回右脚旁，双臂成加油手位；
- ⑤⑥第五至六拍，左脚往后迈，下蹲成小弓步，双臂成倒V手位；
- ⑦⑧第七至八拍，与③④第三至四拍动作相同。

(三) 第3个八拍（图7-20）。

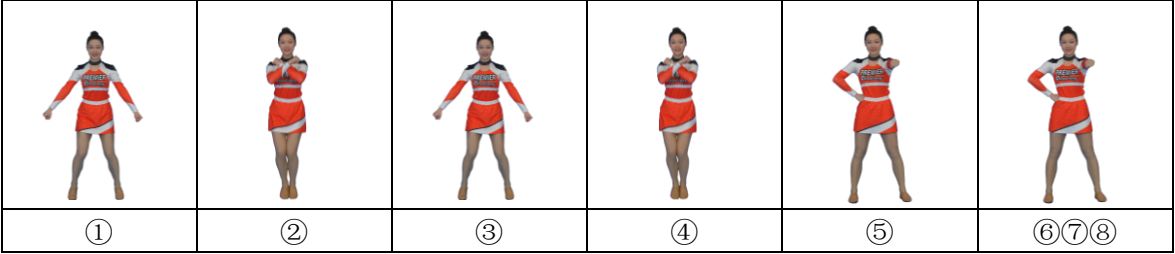


图7-20 啦啦操第3个八拍动作图解

动作要领：

- ①第一拍，左脚往左迈，双臂成倒V手位。
- ②第二拍，右脚并于左脚旁，双臂在胸前夹肘屈臂交叉，拳眼向后成X手位。
- ③第三拍，重复①第一拍。
- ④第四拍，重复②第二拍。
- ⑤第五拍，左脚往左迈，左臂向前冲拳，拳眼向右，右臂握拳叉腰，拳眼向左。
- ⑥⑦⑧第六至八拍，保持⑤第五拍，轻微晃动左拳。

（四）第 4 个八拍（图 7-21）。

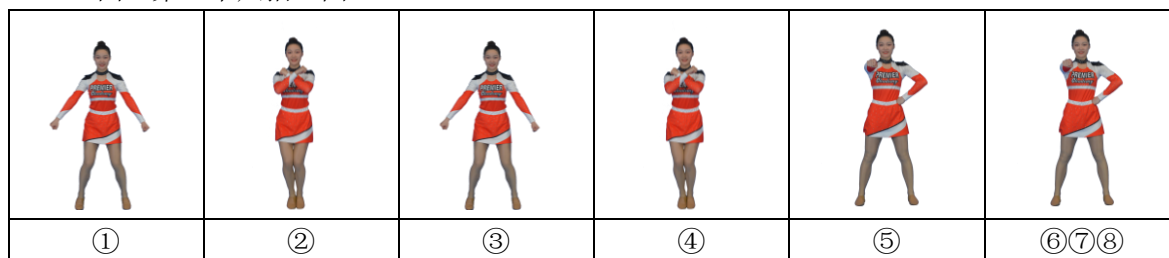


图 7-21 啦啦操第 4 个八拍动作图解

动作要领：

- ①第一拍，右脚往右迈，双臂成倒 V 手位。
- ②第二拍，左脚并于右脚旁，双臂成 X 手位。
- ③第三拍，重复①第一拍。
- ④第四拍，重复②第二拍。
- ⑤第五拍，右脚往右迈，右臂向前冲拳，拳眼向左，左臂握拳叉腰，拳眼向右。
- ⑥⑦⑧第六至八拍，保持⑤第五拍，轻微晃动右拳。

（二）第 5 个八拍（图 7-22）。

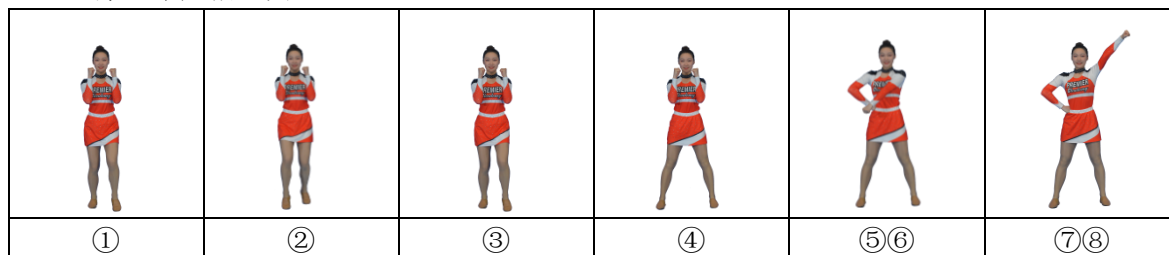


图 7-22 啦啦操第 5 个八拍动作图解

动作要领：

- ①第一拍，左脚往前一步，双臂于胸前夹肘竖屈，拳眼向后，成屈臂 H 手位；
- ②第二拍，右脚往前一步，双臂保持屈臂 H 手位；
- ③第三拍，重复①第一拍；
- ④第四拍，右脚往右一步，双臂保持屈臂 H 手位；
- ⑤⑥第五至六拍，双脚不动，左臂于体前做右下冲拳，拳眼向右，右手握拳叉腰，拳眼向左，成左臂斜下冲拳手位；
- ⑦⑧第七至八拍，双脚不动，左手保持直臂成侧上举，拳眼向前，右手保持不动，成左臂侧上冲拳手位。

(六) 第 6 个八拍 (图 7-23)。

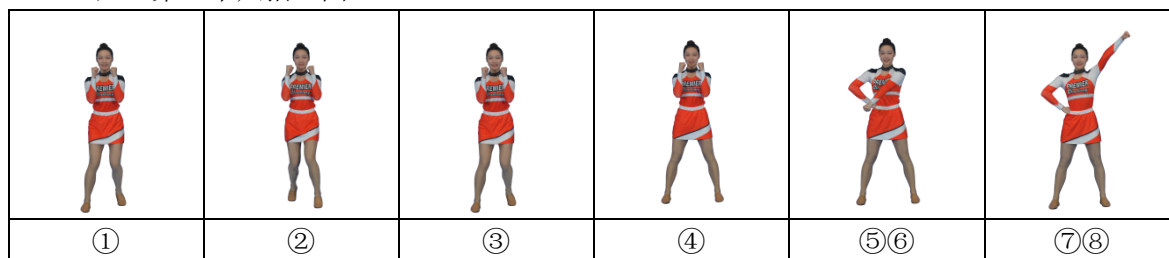


图 7-23 啦啦操第 6 个八拍动作图解

动作要领:

- ①第一拍, 左脚往后一步, 双臂于胸前夹肘竖屈, 拳眼向后, 成屈臂 H 手位;
- ②第二拍, 右脚往后一步, 双臂保持屈臂 H 手位;
- ③第三拍, 重复①第一拍;
- ④第四拍, 右脚往右一步, 双臂保持屈臂 H 手位;
- ⑤⑥第五至六拍, 双脚不动, 成左臂斜下冲拳手位;
- ⑦⑧第七至八拍, 双脚不动, 成左臂侧上冲拳手位。

(七) 第 7 个八拍 (图 7-24)。

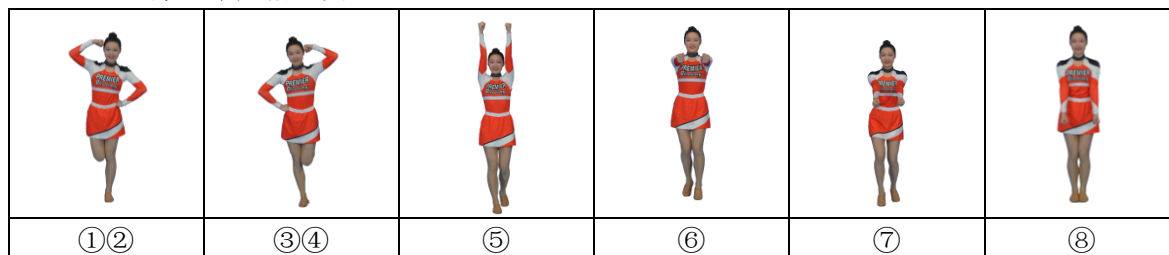


图 7-24 啦啦操第 7 个八拍动作图解

动作要领:

- ①②第一至二拍, 左腿向左前方单腿跳两下, 右腿后屈腿, 两膝盖并拢, 左手叉腰, 拳眼向右, 右手臂经体侧屈臂握拳至右太阳穴旁, 拳眼向下;
- ③④第三至四拍, 右腿向右前方单腿跳两下, 左腿后屈腿, 两膝盖并拢, 右手叉腰, 拳眼向左, 左手臂经体侧屈臂握拳至左太阳穴旁, 拳眼向下;
- ⑤⑥⑦⑧第五至八拍, 左腿启动向后退四步, 第四步时双腿并拢, 同时双臂向上直臂冲拳, 拳眼向后, 成上 H 手位, 拳头一直保持轻微晃动, 双臂直臂下压至身体两侧, 成下 H 手位。

(八) 第 8 个八拍 (图 7-25)。

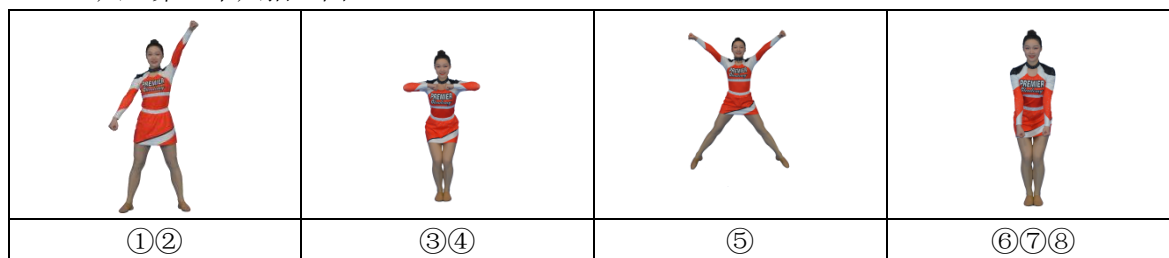


图 7-25 啦啦操第 8 个八拍动作图解

动作要领:

- ①②第一至二拍, 双脚原地小跳成开立, 左臂侧上举, 右臂侧下举, 拳眼均向前成斜线手位;
- ③④第三至四拍, 双脚原地小跳成并脚, 膝盖微屈, 双臂屈臂胸前平屈, 拳眼向后, 成短 T 手位;
- ⑤第五拍, 双腿向上跳起在空中做两侧小分腿跳, 双臂做高 V 手位;
- ⑥⑦⑧第六至八拍, 缓冲落地, 双膝保持微屈状态, 双臂直臂经体侧下压落于体前, 拳眼向前, 成下 H 手位。

(九) 第 9 个八拍 (图 7-26)。

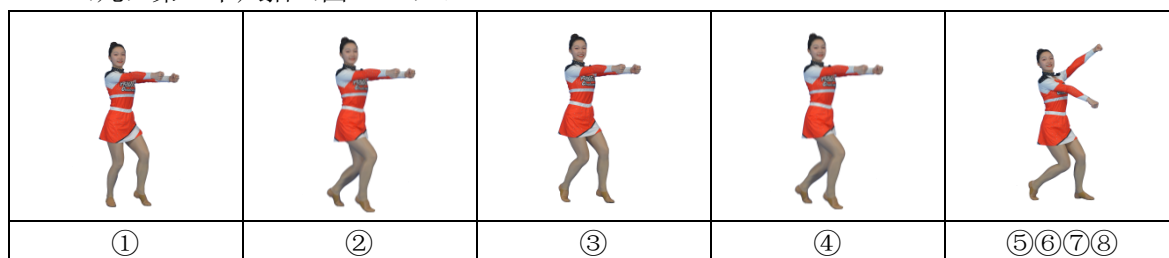


图 7-26 啦啦操第 9 个八拍动作图解

动作要领:

- ①②④第一至四拍, 面向左斜前方, 左腿启动, 向前走四步, 双臂在第一拍由短 T 手位向前冲拳成前 H 手位, 第二至四拍手位保持不变;
- ⑤第五拍, 左脚向前迈出一步下蹲成小弓步, 右脚立脚尖, 双臂直臂上下打开, 左臂前上举, 拳眼向右。右臂前下举, 拳眼向左;
- ⑥⑦⑧第六至八拍, 保持⑤第五拍的结束动作。

(十) 第 10 个八拍 (图 7-27)。

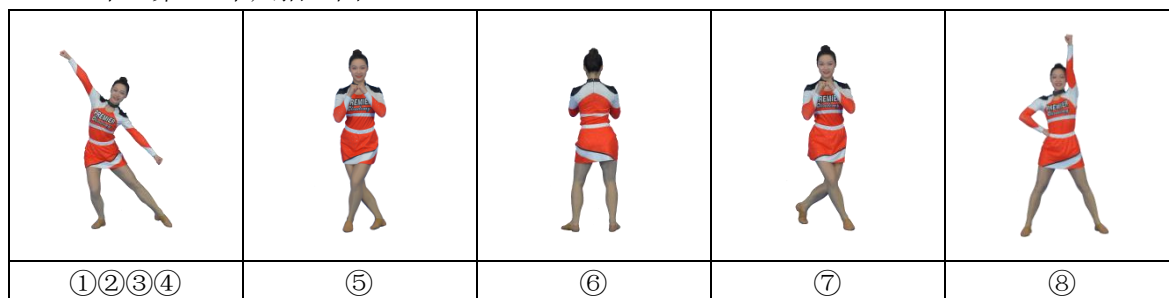


图 7-27 啦啦操第 10 个八拍动作图解

动作要领:

- ①②③④第一至四拍, 右脚往右迈一大步做滑步, 左脚留腿滑动, 右臂由体侧直臂做侧上举, 左臂由体侧直臂做侧下举, 成斜线手位, 第二至四拍手位保持不变;
- ⑤第五拍, 左脚由前向右脚右侧迈出一步做前交叉步, 双臂成加油手位;
- ⑥⑦第六至七拍, 身体向右转转体 360 度面向前方, 手臂动作保持加油手位不变;
- ⑧第八拍, 双脚原地小跳成开立, 左手向上冲拳, 拳眼向后右。手握拳叉腰, 拳眼向左, 成高冲拳手位。

第四节 考生须知

- 一、按检录时间准时到达检录处检录。
- 二、自备啦啦操考试所用花球等考试所需用具。
- 三、每项目有 3 分钟适应器械时间, 自行做好其他准备活动。
- 四、考试中如有问题需及时向考评长提出。
- 五、考评结束后注意了解自己的考试成绩。
- 六、其他规定参阅考生须知。

第八章 武术

第一节 武术考试内容、方法和要求

一、考试内容

（一）专项素质。

行进间正踢腿，腾空飞脚。

（二）套路。

少年规定拳（二级套路）。

注：不得选用除规定套路以外的其他任何套路参加武术专项的考试。

二、考试方法和要求

（一）考试方法。

1. 考试程序先考专项素质后考套路。

2. 专项素质。

（1）考试顺序：行进间正踢腿→腾空飞脚。

（2）分组形式：每组 10-12 人。采取单个动作的考试方法，每人逐项按要求进行考试。

（3）各项素质均采用套路考评的方法集体进行考评。4 个考评员必须同时对同一考生进行评分，去掉一个最高分和一个最低分，中间两个分数的平均值即为该考生该项的考试成绩。记分时最后得分只取小数点后两位数，小数点后第三位数不做四舍五入。

（4）所有专项素质考评完后，再进入武术拳术套路的考评。

3. 套路。

考评顺序：考生分组逐个上场。

（二）考试要求。

1. 考试前，考生要充分做好准备活动，以避免损伤事故的发生，确保技术水平的发挥。

2. 考试时，考生必须穿运动服（或武术服装）带准考证进入考场。经记录员点名，考生报到，考评长示意后，方可进行考试。

3. 考试中，考生应按考试内容、动作顺序和规格要求进行考试。

4. 拳术套路中侧空翻若不能完成者，可改为侧手翻，裁判员根据考生完成动作质量的高低给予评分。

第二节 武术评分标准

一、专项素质评分标准

（一）行进间正踢腿（左、右各踢5次，交替进行）。

1. 分值（5分）。

考评员按10分制进行考评。将考生考评最后得分乘以0.5，即为考生正踢腿的成绩。如某一考生考评最后得分为8.50分，他的套路成绩为 $8.50 \text{分} \times 0.5 = 4.25 \text{分}$ 。

套路成绩转换公式（由电脑换算）：考生套路成绩=考生考评最后得分 $\times 0.5$ 。

2. 评分标准。

①凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖接近额头）都符合技术要求者等级为优（10-8.6分）。

②凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖接近额头）都符合两点者等级为良（8.5-7.6分）。

③凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖接近额头）都符合一点者等级为中（7.5-6.0分）。

④凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖接近额头）均不符合者等级为差（6分以下）。

（二）腾空飞脚（2次）。

1. 分值（5分）。

考评员按10分制进行考评。将考生考评最后得分乘以0.5，即为考生腾空飞脚的成绩。如某一考生考评最后得分为8.50分，他的套路成绩为 $8.50 \text{分} \times 0.5 = 4.25 \text{分}$ 。

套路成绩转换公式（由电脑换算）：考生套路成绩=考生考评最后得分 $\times 0.5$ 。

2. 评分标准。

①凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合三点技术要求者等级为优（10-8.6分）

②凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合二点技术要求者等级为良（8.5-7.6分）

③凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合一点技术要求者等级为中（7.5-6.0分）

④凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）均不符合者等级为差（6分以下）

二、武术套路考试评分标准

套路选用少年规定拳（二级长拳）一套。

1. 分值（30 分）。

考评员按 10 分制进行考评。将考生考评最后得分乘以 3，即为考生套路的成绩。如某一考生考评最后得分为 8.50 分，他的套路成绩为 $8.50 \text{ 分} \times 3 = 25.5 \text{ 分}$ 。

套路成绩转换公式（由电脑换算）：考生套路成绩=考生考评最后得分 $\times 3$ 。

2. 评分标准。

①凡劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步配合协调，节奏分明，风格突出者等级为优（10-8.0 分）。

②凡劲力较充足，用力较顺达，力点较准确，手眼身法步配合较协调，节奏分明，风格突出者等级为良（7.9-6.0 分）。

③凡劲力不充足，用力不顺达，力点不准确，手眼身法步配合不协调，节奏不分明，风格不突出者等级为差（6.0 分以下）。

3. 扣分标准。

（1）考试时，考生因动作遗忘、失误等原因造成中断需要重做者，每重做一次扣 1 分。

（2）套路考试中考生出现遗忘扣 0.1；晃动，跳动扣 0.1 分；附加支撑扣 0.2 分；倒地扣 0.3 分。（以上错误每出现一次扣一次）

（3）拳术套路时间的规定：考生必须在 2 分内完成套路。凡超出规定时间在 2 秒以内扣 0.1 分；超出规定时间超出 2 秒，在 4 秒以内（含 4 秒），扣 0.2 分；超出规定时间达 4 秒以上扣 0.3 分；最多扣 0.3 分。

第三节 武术考试动作要领

一、正踢腿

（一）动作说明：两脚并立，两手立掌或握拳，两臂侧平举左脚向前上半步，左腿支撑，右脚脚尖勾起向前额处猛踢。两眼向前平视。左右交替进行，共 10 次。

（二）规格要求：支撑腿伸直，全脚着地。另一腿膝部挺直，脚尖勾起前踢、接近前额、动作要轻快有力、上身保持正直。

（三）要求与要点：

1. 挺胸，立腰，收腹，沉髋。
2. 踢腿时，脚尖勾起绷落，腿过腰后加速。

二、腾空飞脚

（一）动作说明：右脚上步，左腿向前、向上摆踢。右脚蹬地跃起，身体腾空，两臂由下向前、向头上方摆起，右手背迎击左手掌。在空中，右腿向前上方弹踢，脚面绷直，右手迎击右脚面，同时左腿屈膝，左脚收控于右腿内侧，脚尖向下，左手在击响的同时摆至左侧变勾手，勾尖向下，略高于肩，上体微前倾，两眼平视前方。

（二）规格要求：摆动腿高提，起跳腿上摆伸直，脚面绷平，脚高过肩，击手和拍脚连续快速、准确响亮。双脚同时落地或右脚先落地，落地轻稳。

（三）要求与要点：

1. 右腿在空中踢摆时，脚必须高过肩。左腿在击响的瞬间，屈膝收控于右腿侧。
2. 在腾空的最高点完成击响动作。拍击动作必须连续、准确、响亮。
3. 在空中，上体正直，微向前倾，不要坐臀。

三、套路技术要点：

姿势正确，动作规范，方法清晰，动作协调，劲力顺达，力点准确，精神饱满，节奏分明，内容充实，风格突出。

第四节 考生须知

一、考生必须按规定内容进行考试, 其他内容不能参加考评。

二、其他规定参阅考生须知。

第九章 游 泳

第一节 考试内容、方法和要求

一、考试内容

50 米游泳测试，泳姿从自由泳、仰泳、蛙泳或者蝶泳中任选一种。

二、考试方法和要求

（一）考试方法。

- 1. 考试内容从 50 米自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳四种泳姿中任选一项。
- 2. 考生根据个人特长任选一个单项做为考试项目进行考试。
- 3. 考试所有项目的要求均按国家最新游泳竞赛规则要求进行。

（二）考试要求。

- 1. 考试过程中考生的出发、途中游、转身及到边技术都必须符合竞赛规则要求。
- 2. 考试前考生要充分做好专项准备运动，确保专项技术水平的发挥。考生穿着的游泳衣、裤必须符合最新的竞赛规则要求。
- 3. 考生必须按时到达专项考场报到等候点名，在候赛过程中须听从考评员的安排与指挥。

第二节 评分标准

游泳专项总分为 40 分，考生分数依据项目评分标准评分表，采用就低的原则，即未达到某一档次评分标准的，按低一档评分标准评分，考生定量指标成绩低于评分表最低值，计 0 分。评分标准见下表：

- 一、男子游泳考试评分标准（50 米池，表 9—1 ）。
- 二、男子游泳考试评分标准（25 米池，表 9—2 ）。
- 三、女子游泳考试评分标准（50 米池，表 9—3 ）。
- 四、女子游泳考试评分标准（25 米池，表 9—4 ）。

表 9-1 男子游泳考试评分标准（50 米池）

分值	50 米自由泳	50 米仰泳	50 米蛙泳	50 米蝶泳
40. 00	28. 50	36. 50	38. 00	33. 50
39. 50	29. 00	37. 00	38. 50	34. 00

39.00	29.50	37.50	39.00	34.50
38.50	30.00	38.00	39.50	35.00
38.00	30.50	38.50	40.00	35.50
37.50	31.00	39.00	40.50	36.00
37.00	31.50	39.50	41.00	36.50
36.50	32.00	40.00	41.50	37.00
36.00	32.50	40.50	42.00	37.50
35.50	33.00	41.00	42.50	38.00
35.00	33.30	41.30	42.80	38.30
34.75	33.60	41.60	43.10	38.60
34.50	33.90	41.90	43.40	38.90
34.25	34.20	42.20	43.70	39.20
34.00	34.50	42.50	44.00	39.50
33.75	34.80	42.80	44.30	39.80
33.50	35.10	43.10	44.60	40.10
33.25	35.40	43.40	44.90	40.40
33.00	35.70	43.70	45.20	40.70
32.75	36.00	44.00	45.50	41.00
32.50	36.30	44.30	45.80	41.30
32.25	36.60	44.60	46.10	41.60
32.00	36.90	44.90	46.40	41.90
31.75	37.20	45.20	46.70	42.20
31.50	37.50	45.50	47.00	42.50
31.25	37.80	45.80	47.30	42.80
31.00	38.10	46.10	47.60	42.10
30.75	38.40	46.40	47.90	43.40
30.50	38.70	46.70	48.20	43.70
30.25	39.00	47.00	48.50	44.00
30.00	39.30	47.30	48.80	44.30
29.50	39.60	47.60	49.10	44.60
29.00	39.90	47.90	49.40	44.90
28.50	40.20	48.20	49.70	45.20
28.00	40.50	48.50	50.00	45.50
27.50	40.80	48.80	50.30	45.80
27.00	41.10	49.10	50.60	46.10
26.50	41.40	49.40	50.90	46.40
26.00	41.70	49.70	51.20	46.70

25.50	41.80	49.80	51.30	46.80
25.00	41.90	49.90	51.40	46.90
24.50	42.00	50.00	51.50	47.00
24.00	42.10	50.10	51.60	47.10
23.50	42.20	50.20	51.70	47.20
23.00	42.30	50.30	51.80	47.30
22.50	42.40	50.40	51.90	47.40
22.00	42.50	50.50	52.00	47.50
21.50	42.60	50.60	52.10	47.60
21.00	42.70	50.70	52.20	47.70
20.50	42.80	50.80	52.30	47.80
20.00	42.90	50.90	52.40	47.90
19.50	43.00	51.00	52.50	48.00
19.00	43.10	51.10	52.60	48.10
18.50	43.20	51.20	52.70	48.20
18.00	43.30	51.30	52.80	48.30
17.50	43.40	51.40	52.90	48.40
17.00	43.50	51.50	53.00	48.50
16.50	43.60	51.60	52.10	48.60
16.00	43.70	51.70	52.20	48.70
15.50	43.80	51.80	52.30	48.80
15.00	43.90	51.90	52.40	48.90
14.50	44.00	52.00	52.50	49.00
14.00	44.10	52.10	52.60	49.10
13.50	44.20	52.20	52.70	49.20
13.00	44.30	52.30	52.80	49.30
12.50	44.40	52.40	52.90	49.40
12.00	44.50	52.50	53.00	49.50
11.50	44.60	52.60	53.10	49.60
11.00	44.70	52.70	53.20	49.70
10.50	44.80	52.80	53.30	49.80
10.00	44.90	52.90	53.40	49.90
9.50	45.00	52.00	53.50	50.00
9.00	45.10	52.10	53.60	50.10
8.50	45.20	52.20	53.70	50.20
8.00	45.30	52.30	53.80	50.30
7.50	45.40	52.40	53.90	50.40

7.00	45.50	52.50	54.00	50.50
6.5	45.60	52.60	54.10	50.60
6.00	45.70	52.70	54.20	50.70
5.50	45.80	52.80	54.30	50.80
5.00	45.90	52.90	54.40	50.90
4.50	46.00	53.00	54.50	51.00
4.00	46.10	53.10	54.60	51.10
3.50	46.20	53.20	54.70	51.20
3.00	46.30	53.30	54.80	51.30
2.50	46.40	53.40	54.90	51.40
2.00	46.50	53.50	55.00	51.50
1.50	46.60	53.60	55.10	51.60
1.00	46.70	53.70	55.20	51.70

表 9-2 男子游泳考试评分标准（25 米池）

分值	50 米自由泳	50 米仰泳	50 米蛙泳	50 米蝶泳
40.00	27.50	35.50	37.00	32.50
39.50	28.00	36.00	37.50	33.00
39.00	28.50	36.50	38.00	33.50
38.50	29.00	37.00	38.50	34.00
38.00	29.50	37.50	39.00	34.50
37.50	30.00	38.00	39.50	35.00
37.00	30.50	38.50	40.00	35.50
36.50	31.00	39.00	40.50	36.00
36.00	31.50	39.50	41.00	36.50
35.50	32.00	40.00	41.50	37.00
35.00	32.30	40.30	41.80	37.30
34.75	32.60	40.60	42.10	37.60
34.50	32.90	40.90	42.40	37.90
34.25	33.20	41.20	42.70	38.20
34.00	33.50	41.50	43.00	38.50
33.75	33.80	41.80	43.30	38.80
33.50	34.10	42.10	43.60	39.10
33.25	34.40	42.40	43.90	39.40
33.00	34.70	42.70	44.20	39.70

32.75	35.00	43.00	44.50	40.00
32.50	35.30	43.30	44.80	40.30
32.25	35.60	43.60	45.10	40.60
32.00	35.90	43.90	45.40	40.90
31.75	36.20	44.20	45.70	41.20
31.50	36.50	44.50	46.00	41.50
31.25	36.80	44.80	46.30	41.80
31.00	37.10	45.10	46.60	42.10
30.75	37.40	45.40	46.90	42.40
30.50	37.70	45.70	47.20	42.70
30.25	38.00	46.00	47.50	43.00
30.00	38.30	46.30	47.80	43.30
29.50	38.60	46.60	48.10	43.60
29.00	38.90	46.90	48.40	43.90
28.50	39.20	47.20	48.70	44.20
28.00	39.50	47.50	49.00	44.50
27.50	39.80	47.80	49.30	44.80
27.00	40.10	48.10	49.60	45.10
26.50	40.40	48.40	49.90	45.40
26.00	40.70	48.70	50.20	45.70
25.50	40.80	48.80	50.30	45.80
25.00	40.90	48.90	50.40	45.90
24.50	41.00	49.00	50.50	46.00
24.00	41.10	49.10	50.60	46.10
23.50	41.20	49.20	50.70	46.20
23.00	41.30	49.30	50.80	46.30
22.50	41.40	49.40	50.90	46.40
22.00	41.50	49.50	51.00	46.50
21.50	41.60	49.60	51.10	46.60
21.00	41.70	49.70	51.20	46.70
20.50	41.80	49.80	51.30	46.80
20.00	41.90	49.90	51.40	46.90
19.50	42.00	50.00	51.50	47.00
19.00	42.10	50.10	51.60	47.10
18.50	42.20	50.20	51.70	47.20

18. 00	42. 30	50. 30	51. 80	47. 30
17. 50	42. 40	50. 40	51. 90	47. 40
17. 00	42. 50	50. 50	52. 00	47. 50
16. 50	42. 60	50. 60	52. 10	47. 60
16. 00	42. 70	50. 70	52. 20	47. 70
15. 50	42. 80	50. 80	52. 30	47. 80
15. 00	42. 90	50. 90	52. 40	47. 90
14. 50	43. 00	51. 00	52. 50	48. 00
14. 00	43. 10	51. 10	52. 60	48. 10
13. 50	43. 20	51. 20	52. 70	48. 20
13. 00	43. 30	51. 30	52. 80	48. 30
12. 50	43. 40	51. 40	52. 90	48. 40
12, 00	43. 50	51. 50	53. 00	48. 50
11. 50	43. 60	51. 60	53. 10	48. 60
11. 00	43. 70	51. 70	53. 20	48. 70
10. 50	43. 80	51. 80	53. 30	48. 80
10. 00	43. 90	51. 90	53. 40	48. 90
9. 50	44. 00	51. 00	53. 50	49. 00
9. 00	44. 10	53. 10	53. 60	49. 10
8. 50	44. 20	53. 20	53. 70	49. 20
8. 00	44. 30	53. 30	53. 80	49. 30
7. 50	44. 40	53. 40	53. 90	49. 40
7. 00	44. 50	53. 50	54. 00	49. 50
6. 5	44. 60	53. 60	54. 10	49. 60
6. 00	44. 70	53. 70	54. 20	49. 70
5. 50	44. 80	53. 80	54. 30	49. 80
5. 00	44. 90	53. 90	54. 40	49. 90
4. 50	45. 00	54. 00	54. 50	50. 00
4. 00	45. 10	54. 10	54. 60	50. 10
3. 50	45. 20	54. 20	54. 70	50. 20
3. 00	45. 30	54. 30	54. 80	50. 30
2. 50	45. 40	54. 40	54. 90	50. 40
2. 00	45. 50	54. 50	55. 00	50. 50
1. 50	45. 60	54. 60	55. 10	50. 60
1. 00	43. 70	54. 70	55. 20	50. 70

表 9-3 女子游泳考试评分标准（50 米池）

分值	50 米自由泳	50 米仰泳	50 米蛙泳	50 米蝶泳
40.00	32.50	39.50	42.00	37.50
39.50	33.00	40.00	42.50	38.00
39.00	33.50	40.50	43.00	38.50
38.50	34.00	41.00	43.50	39.00
38.00	34.50	41.50	44.00	39.50
37.50	35.00	42.00	44.50	40.00
37.00	35.50	42.50	45.00	40.50
36.50	36.00	43.00	45.50	41.00
36.00	36.50	43.50	46.00	41.50
35.50	37.00	44.00	46.50	42.00
35.00	37.50	44.50	47.00	42.50
34.75	37.80	44.80	47.30	42.80
34.50	38.10	45.10	47.60	43.10
34.25	38.40	45.40	47.90	43.40
34.00	38.70	45.70	48.20	43.70
33.75	39.00	45.00	48.50	44.00
33.50	39.30	45.30	48.80	44.30
33.25	39.60	45.60	49.10	44.60
33.00	39.90	45.90	49.40	44.90
32.75	40.20	46.20	49.70	45.20
32.50	40.50	46.50	50.00	45.50
32.25	40.80	46.80	50.30	45.80
32.00	41.10	47.10	50.60	46.10
31.75	41.40	47.40	50.90	46.40
31.50	41.70	47.70	51.20	46.70
31.25	42.00	48.00	51.50	47.00
31.00	42.30	48.30	51.80	47.30
30.75	42.60	48.60	52.10	47.60
30.50	42.90	48.90	52.40	47.90
30.25	43.20	49.20	52.70	48.20
30.00	43.50	49.50	53.00	48.50
29.50	43.80	49.80	53.30	48.80
29.00	44.10	50.10	53.60	49.10

28.50	44.40	50.40	53.90	49.40
28.00	44.70	50.70	54.20	49.70
27.50	45.00	51.00	54.50	50.00
27.00	45.30	51.30	54.80	50.30
26.50	45.60	51.60	54.10	50.60
26.00	45.90	51.90	54.40	50.90
25.50	46.00	52.00	54.50	51.00
25.00	46.10	52.10	54.60	51.10
24.50	46.20	52.20	54.70	51.20
24.00	46.30	52.30	54.80	51.30
23.50	46.40	52.40	54.90	51.40
23.00	46.50	52.50	55.00	51.50
22.50	46.60	52.60	55.10	51.60
22.00	46.70	52.70	55.20	51.70
21.50	46.80	52.80	55.30	51.80
21.00	46.90	52.90	55.40	51.90
20.50	47.00	53.00	55.50	52.00
20.00	47.10	53.10	55.60	52.10
19.50	47.20	53.20	55.70	52.20
19.00	47.30	53.30	55.80	52.30
18.50	47.40	53.40	55.90	52.40
18.00	47.50	53.50	56.00	52.50
17.50	47.60	53.60	56.10	52.60
17.00	47.70	53.70	56.20	52.70
16.50	47.80	53.80	56.30	52.80
16.00	47.90	53.90	56.40	52.90
15.50	48.00	54.00	56.50	53.00
15.00	48.10	54.10	56.60	53.10
14.50	48.20	54.20	56.70	53.20
14.00	48.30	54.30	56.80	53.30
13.50	48.40	54.40	56.90	53.40
13.00	48.50	54.50	57.00	53.50

12.50	48.60	54.60	57.10	53.60
12.00	48.70	54.70	57.20	53.70
11.50	48.80	54.80	57.30	53.80
11.00	48.90	54.90	57.40	53.90
10.50	49.00	55.00	57.50	54.00
10.00	49.10	55.10	57.60	54.10
9.50	49.20	55.20	57.70	54.20
9.00	49.30	55.30	57.80	54.30
8.50	49.40	55.40	57.90	54.40
8.00	49.50	55.50	58.00	54.50
7.50	49.60	55.60	58.10	54.60
7.00	49.70	55.70	58.20	54.70
6.5	49.80	55.80	58.30	54.80
6.00	49.90	55.90	58.40	54.90
5.50	50.00	56.00	58.50	55.00
5.00	50.10	56.10	58.60	55.10
4.50	50.20	56.20	58.70	55.20
4.00	50.30	56.30	58.80	55.30
3.50	50.40	56.40	58.90	55.40
3.00	50.50	56.50	59.00	55.50
2.50	50.60	56.60	59.10	55.60
2.00	50.70	56.70	59.20	55.70
1.50	50.80	56.80	59.30	55.80
1.00	50.90	56.90	59.40	55.90

表 9—4 女子游泳考试评分标准（25 米池）

分值	50 米自由泳	50 米仰泳	50 米蛙泳	50 米蝶泳
40.00	31.50	38.50	41.00	36.50
39.50	32.00	39.00	41.50	37.00
39.00	32.50	39.50	42.00	37.50
38.50	33.00	40.00	42.50	38.00

38.00	33.50	40.50	43.00	38.50
37.50	34.00	41.00	43.50	39.00
37.00	34.50	41.50	44.00	39.50
36.50	35.00	42.00	44.50	40.00
36.00	35.50	42.50	45.00	40.50
35.50	36.00	43.00	45.50	41.00
35.00	36.50	43.50	46.00	41.50
34.75	36.80	43.80	46.30	41.80
34.50	37.10	44.10	46.60	42.10
34.25	37.40	44.40	46.90	42.40
34.00	37.70	44.70	47.20	42.70
33.75	38.00	45.00	47.50	43.00
33.50	38.30	45.30	47.80	43.30
33.25	38.60	45.60	48.10	43.60
33.00	38.90	45.90	48.40	43.90
32.75	39.20	46.20	48.70	44.20
32.50	39.50	46.50	49.00	44.50
32.25	39.80	46.80	49.30	44.80
32.00	40.10	47.10	49.60	45.10
31.75	40.40	47.40	49.90	45.40
31.50	40.70	47.70	50.20	45.70
31.25	41.00	48.00	50.50	46.00
31.00	41.30	48.30	50.80	46.30
30.75	41.60	48.60	51.10	46.60
30.50	41.90	48.90	51.40	46.90
30.25	42.20	49.20	51.70	47.20
30.00	42.50	49.50	52.00	47.50
29.50	42.80	49.80	52.30	47.80
29.00	43.10	50.10	52.60	48.10
28.50	43.40	50.40	52.90	48.40
28.00	43.70	50.70	53.20	48.70
27.50	44.00	51.00	53.50	49.00
27.00	44.30	51.30	53.80	49.30
26.50	44.60	51.60	53.10	49.60
26.00	44.90	51.90	53.40	49.90
25.50	45.00	52.00	53.50	50.00

25.00	45.10	52.10	53.60	50.10
24.50	45.20	52.20	53.70	50.20
24.00	45.30	52.30	53.80	50.30
23.50	45.40	52.40	53.90	50.40
23.00	45.50	52.50	54.00	50.50
22.50	45.60	52.60	54.10	50.60
22.00	45.70	52.70	54.20	50.70
21.50	45.80	52.80	54.30	50.80
21.00	45.90	52.90	54.40	50.90
20.50	46.00	53.00	54.50	51.00
20.00	46.10	53.10	54.60	51.10
19.50	46.20	53.20	54.70	51.20
19.00	46.30	53.30	54.80	51.30
18.50	46.40	53.40	54.90	51.40
18.00	46.50	53.50	55.00	51.50
17.50	46.60	53.60	55.10	51.60
17.00	46.70	53.70	55.20	51.70
16.50	46.80	53.80	55.30	51.80
16.00	46.90	53.90	55.40	51.90
15.50	47.00	54.00	55.50	52.00
15.00	47.10	54.10	55.60	52.10
14.50	47.20	54.20	55.70	52.20
14.00	47.30	54.30	55.80	52.30
13.50	47.40	54.40	55.90	52.40
13.00	47.50	54.50	56.00	52.50
12.50	47.60	54.60	56.10	52.60
12.00	47.70	54.70	56.20	52.70
11.50	47.80	54.80	56.30	52.80
11.00	47.90	54.90	56.40	52.90
10.50	48.00	55.00	56.50	53.00
10.00	48.10	55.10	56.60	53.10
9.50	48.20	55.20	56.70	53.20
9.00	48.30	55.30	56.80	53.30
8.50	48.40	55.40	56.90	53.40
8.00	48.50	55.50	57.00	53.50
7.50	48.60	55.60	57.10	53.60

7.00	48.70	55.70	57.20	53.70
6.5	48.80	55.80	57.30	53.80
6.00	48.90	55.90	57.40	53.90
5.50	49.00	56.00	57.50	54.00
5.00	49.10	56.10	57.60	54.10
4.50	49.20	56.20	57.70	54.20
4.00	49.30	56.30	57.80	54.30
3.50	49.40	56.40	57.90	54.40
3.00	49.50	56.50	58.00	54.50
2.50	49.60	56.60	58.10	54.60
2.00	49.70	56.70	58.20	54.70
1.50	49.80	56.80	58.30	54.80
1.00	49.90	56.90	58.40	54.90

第三节 动作要领

竞技游泳有4种姿势：自由泳（爬泳），仰泳，蛙泳和蝶泳。

一、自由泳（爬泳）

自由泳时，身体俯卧在水中，几乎与水面平行，两脚交替上下做鞭状打水动作，两臂轮流由空中前移，在肩前入水，经腹下向后划水。上体随着两臂划水动作而围绕身体纵轴自然转动，同时向侧转头呼吸，两腿打水配合臂的动作。动作配合一般是两臂各划水1次，两腿打水6次，呼吸1次，以保持身体平衡。

现代短距离自由泳技术特征：

- （一）手臂入水动作食指和中指领先入水，手臂入水后快速向前下方伸展并开始做抓水动作。
- （二）划水的发力点提前，划水路线长。
- （三）水中保持高肘动作，划水路线呈S形。
- （四）划水过程中，手掌与划水路线角度约为37度。
- （五）6至8次打腿两次划水的配合节奏，打腿紧凑有力，打水幅度小而频率快。
- （六）呼吸次数少。

二、仰泳

仰泳时，身体几乎水平仰卧在水中，髋关节自然伸展，头、肩稍高于臀，两腿交替向上踢水和向下压水，两臂轮流经空中前移，在肩前方入水，再经体侧向后划水。动作配合是：两臂各划水1次，两腿打水6次，呼吸1次。

现代仰泳技术特征：

- （一）身体在水中保持良好的流线型。
- （二）手臂垂直向后移臂。
- （三）手臂入水点远，下划不需要太深，抓水划水动作发力提前，倒高肘划水。
- （四）两臂交替划水，肩绕着身体纵轴左右转动；两臂一般采用后交叉配合，即一臂入水时，另一臂划水结束；肩横轴与水平面夹角约为 45 度。

三、蝶泳

游蝶泳时，身体俯卧在水中，两腿并拢，躯干和腿做上下波浪状的打水动作，两臂在水中由前向后做对称的划水动作，然后经空中同时向前移臂，当两臂向后划水及移臂开始阶段，头抬出水面吸气。动作配合是划臂 1 次，打腿 2 次，呼吸 1 次；但短距离项目途中游换气次数越少越好。

现代蝶泳技术特征：

- （一）移臂趋于低、平、直。
- （二）划水的发力点提前，划水路线呈钥匙洞形。
- （三）下体起伏小，上下肢动作配合连贯。
- （四）两臂入水时第一次向下打腿，抓水过程中结束向下打腿，在继续抓水和内划时向上打腿，手臂上划时第二次向下打腿，空中移臂时腿再次向上打腿。
- （五）打腿幅度趋向适中，节奏紧凑稳定。

四、蛙泳

游蛙泳时，身体几乎水平地俯卧在水中，头微抬起。腿臂动作对称，并且始终是在水下进行。动作周期是从两臂向侧下方划水开始，随后把脚收近臀部，在两臂开始前伸时收腿并翻脚结束，臂伸直时，腿向两侧后方做弧形蹬夹水。动作配合是划臂 1 次，蹬腿 1 次，呼吸 1 次。

现代蛙泳技术特征：

- （一）高肘划水，并将上体向前上方拉起来（但不是上仰）。
- （二）划水结束后，肘不能贴近肋部，并要不停顿地快速前伸。
- （三）头随着手臂前伸快速低头潜入水下。动作频率快，潜入水下起伏小。
- （四）蹬腿技术更趋向于窄蹬腿技术，蹬水最后部分，两脚内旋和伸踝鞭水直至并拢。

五、出发

自由泳、蛙泳、蝶泳的考试必须从出发台起跳出发。当考评长发出长哨声信号后，运动员应站到并保持出发台上。当发令员发出“各就位”的口令后，运动员应立即做好出发准备姿势，即至少有一只脚位于出发台的前端，手臂位置不限。当所有运动员都处于静止状态时，发令员发出“出发信号”。仰泳的考试必须从水下出发。当执行总裁判发出第 1 声长哨声后，运动员应立即下水。当执行总裁判发出第 2 声长哨后，运动员应迅速游回池端。当所有运动员都做好出发准备时，发令员发出“各就位”口令，当所有运动员都处于静止状态时，发令员发出“出发信

号”。

六、转身

（一）自由泳转身动作规定

自由泳每次转身和到达终点时，运动员身体的某一部分必须触及池壁。

（二）仰泳转身动作规定

1. 仰泳在整个游程中，运动员身体的某一部分必须露出水面。允许运动员的身体在转身过程及出发和每次转身后不超过 15 米的距离内完全没入水中，但运动员的头部必须在 15 米之前露出水面。

2. 仰泳转身时，运动员必须在各自泳道内用身体的某一部分触壁。转身过程中，肩可以转过垂直面至俯卧姿势，之后立即做 1 次连贯的单臂划水或双臂同时划水动作，并以此动作作为转身动作的开始。运动员必须呈仰卧姿势蹬离池壁。

（三）蛙泳转身动作规定

1. 蛙泳在出发和每次转身后，运动员身体可没入水中并可做 1 次手臂充分向后划至腿部的动作。出发和每次转身后，在第 1 次蛙泳蹬腿动作之前的任何时间，允许做 1 次蝶泳打腿动作。在第 2 次划臂两手至最宽点开始向内划水前，头必须露出水面。

2. 蛙泳从出发和每次转身后的第 1 次手臂动作开始，身体应保持俯卧。除转身动作外，任何时候都不允许转成仰卧姿势。只要身体呈俯卧姿势蹬离池壁，允许运动员在触壁后用任何方式转身。从出发开始的整个游程中，动作周期必须是以 1 次划臂和 1 次蹬腿的顺序完成。两臂的所有动作应同时并在同一水平面上进行，不得有交替动作。

3. 蛙泳在每次转身和到达终点时，两手应分开在水面、水上或水下同时触壁。转身和到达终点前的最后一次手臂动作后可不接蹬腿动作。在触壁前的最后一次划水动作结束后，头可以没入水中。但在触壁前的最后一个完整或不完整动作周期中，头的一部分必须露出水面。

（四）蝶泳转身动作规定

1. 蝶泳从出发和每次转身后的第 1 次手臂动作开始，身体应保持俯卧，任何时候都不允许转成仰卧姿势。只要身体呈俯卧姿势蹬离池壁，允许运动员在触壁后用任何方式转身。

2. 蝶泳在出发和每次转身后，允许运动员在水下做 1 次或多次打腿动作和 1 次划水动作，这次划水动作应使身体升至水面。在出发和每次转身后，允许运动员在不超过 15 米的范围内完全没入水中。在 15 米前运动员的头必须露出水面。运动员应使身体保持在水面上，直至下次转身或到达终点。在每次转身和到达终点时，两手应分开在水面、水上或水下同时触壁。

第四节 考生须知

一、考生考前必须穿符合规则要求的游泳衣、裤，戴泳帽。并要求带上保暖的衣服或大浴巾。

- 二、检录到达专项考场后，进行 30 分钟以内的陆上和水下准备活动。
- 三、考生按检录顺序逐一进行考试。
- 四、审核成绩登记表，如出现书写错误，与考评长一起填写成绩改错表并签名。
- 五、考试结束后考生确认成绩，考评组检查成绩填写无误后，由考评长与监察员一同将成绩表格送回材料组。
- 六、其他规定参阅考生须知。

公开方式：主动公开

广西壮族自治区招生考试委员会办公室 2021 年 4 月 20 日印发
