

以此为准

深圳市普通高中体育 类专项考核内容及 评分指导意见

(2026 版)

深圳市教育局

2026 年 5 月

目 录

一、田径项目考核内容及评分标准	1
二、足球项目考核内容及评分标准	5
三、篮球项目考核内容及评分标准	9
四、排球项目考核内容及评分标准	12
五、乒乓球项目考核内容及评分标准	23
六、羽毛球项目考核内容及评分标准	24
七、网球项目考核内容及评分标准	27
八、定向越野项目考核内容及评分标准	31
九、健美操项目考核内容及评分标准	34
十、啦啦操项目考核内容及评分标准	41
十一、艺术体操项目考核内容及评分标准	49
十二、武术项目考核内容及评分标准	56
十三、跆拳道项目考核内容及评分标准	62
十四、游泳项目考核内容及评分标准	68
十五、毽球项目考核内容及评分标准	69
十六、棒球项目考核内容及评分标准	70
十七、击剑项目考核内容及评分标准	73
十八、围棋项目考核内容及评分标准	80
十九、国际象棋项目考核内容及评分标准	82

一、田径项目考核内容及评分标准

(一) 男子

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	3000 米	110 米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	标枪	分值
100	11.30	22.70	51.20	2:05.00	4:20.00	9:33.00	14.80	1.83	6.80	14.00	13.30	46.00	100
98	11.35	22.80	51.50	2:05.50	4:22.00	9:38.00	15.00	1.81	6.72	13.85	13.10	45.20	98
96	11.40	22.90	51.80	2:06.00	4:24.00	9:43.00	15.20	1.79	6.64	13.70	12.90	44.40	96
94	11.45	23.00	52.20	2:06.50	4:26.00	9:48.00	15.40	1.77	6.56	13.55	12.70	43.60	94
92	11.50	23.10	52.60	2:07.00	4:28.00	9:54.00	15.60	1.75	6.48	13.40	12.50	42.80	92
90	11.55	23.20	53.00	2:07.50	4:30.00	10:00.00	15.90	1.73	6.40	13.25	12.30	41.00	90
88	11.60	23.30	53.50	2:08.00	4:32.00	10:06.00	16.20	1.71	6.30	13.10	12.10	40.00	88
86	11.65	23.45	54.00	2:09.00	4:34.00	10:12.00	16.50	1.69	6.20	12.85	11.90	39.00	86
84	11.70	23.60	54.50	2:10.00	4:36.00	10:19.00	16.80	1.67	6.10	12.60	11.60	38.00	84
82	11.80	23.75	55.00	2:11.00	4:39.00	10:26.00	17.10	1.65	6.00	12.35	11.30	37.00	82

80	11.90	23.90	55.50	2:12.00	4:42.00	10:33.00	17.40	1.63	5.90	12.10	11.00	36.00	80
75	12.10	24.20	56.00	2:13.00	4:45.00	10:41.00	17.80	1.60	5.75	11.80	10.60	34.50	75
70	12.30	24.30	56.50	2:14.00	4:48.00	10:49.00	18.20	1.57	5.60	11.50	10.20	33.00	70
65	12.50	24.70	57.00	2:15.00	4:51.00	10:57.00	18.60	1.54	5.45	11.20	9.80	31.50	65
60	12.70	25.00	57.50	2:16.00	4:54.00	11:05.00	19.00	1.51	5.30	10.90	9.40	30.00	60
55	12.90	25.30	58.00	2:17.00	4:57.00	11:12.00	19.40	1.48	5.15	10.60	9.00	28.50	55
50	13.10	25.60	58.50	2:18.00	5:00.00	11:20.00	19.80	1.45	5.00	10.30	8.60	27.00	50

注：110米栏高0.914米、栏距8.9米；铅球重量5千克；标枪重量600克。

(二) 女子

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米	100米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	标枪	分值
100	12.70	26.20	59.50	2:25.00	5:05.00	11:25.00	16.50	1.56	5.30	11.50	9.80	28.00	100
98	12.80	26.40	1:00.00	2:25.80	5:07.50	11:32.00	16.80	1.54	5.22	11.35	9.65	27.20	98

96	12.90	26.60	1:00.50	2:26.60	5:10.00	11:39.00	17.10	1.52	5.14	11.20	9.50	26.40	96
94	13.00	26.80	1:01.00	2:27.20	5:12.50	11:46.00	17.40	1.50	5.06	11.05	9.35	25.60	94
92	13.10	27.00	1:01.50	2:28.00	5:15.00	11:53.00	17.70	1.48	4.98	10.90	9.20	24.80	92
90	13.20	27.20	1:02.00	2:29.00	5:17.50	12:00.00	18.00	1.46	4.90	10.75	9.00	24.00	90
88	13.30	27.40	1:02.50	2:30.00	5:21.00	12:08.00	18.40	1.44	4.82	10.60	8.80	23.20	88
86	13.40	27.60	1:03.00	2:31.50	5:24.50	12:16.00	18.80	1.42	4.74	10.40	8.60	22.40	86
84	13.50	27.80	1:03.70	2:33.00	5:28.00	12:24.00	19.20	1.40	4.66	10.20	8.40	21.60	84
82	13.60	28.00	1:04.40	2:34.50	5:31.50	12:32.00	19.60	1.38	4.58	10.00	8.20	20.80	82
80	13.70	28.20	1:05.10	2:36.00	5:35.00	12:40.00	20.00	1.35	4.50	9.80	8.00	20.00	80
75	13.90	28.50	1:05.50	2:38.00	5:39.00	12:50.00	20.50	1.32	4.42	9.50	7.70	19.00	75
70	14.10	28.80	1:06.00	2:40.00	5:43.00	13:00.00	21.00	1.29	4.36	9.20	7.40	18.00	70
65	14.30	30.10	1:06.50	2:42.00	5:47.00	13:10.00	21.50	1.26	4.28	8.90	7.10	17.00	65
60	14.50	30.40	1:07.00	2:44.00	5:51.00	13:20.50	22.00	1.23	4.20	8.60	6.80	16.00	60

55	14.70	31.70	1:07.50	2:46.00	5:55.00	13:30.00	22.50	1.20	4.10	8.30	6.50	15.00	55
50	14.90	32.00	1:08.00	2:48.00	5:59.00	13:40.00	23.00	1.15	4.00	8.00	6.20	14.00	50

注：100米栏高0.84米、栏距8.5米；铅球重量4千克；标枪重量600克。

二、足球项目考核内容及评分标准

(一) 考核指标与分值比重建议

非守门员分值表

类别	身体素质	专项技术		实战能力
考核指标	30 米跑	20 米行进颠球	20 米往返带球 绕杆	教学比赛
建议分值	20 分	20 分	20 分	40 分

守门员分值表

类别	身体素质	专项技术		实战能力
考核指标	30 米跑	手抛球、踢球	接球、扑接球	教学比赛
建议分值	20 分	20 分	20 分	40 分

(二) 考核方法与评分标准

1. 非守门员

①30 米跑 (占 20%)

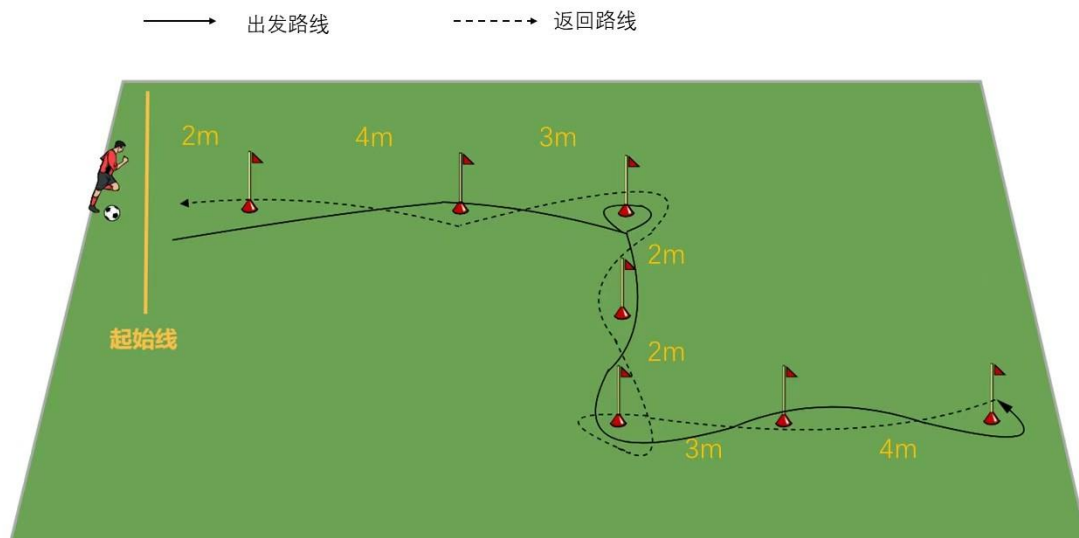
采取站立式起跑计时, 男子 4" 0 为 20 分, 女子 4" 30 为 20 分。每人二次机会。

②20 米行进颠球 (占 20%)

单脚或双脚以及头、脚部均可颠球行走或移动。每移动一米为 1 分, 男子 20 米为 20 分 (女子 15 米为 20 分)。每人二次机会, 球不得掉地。人球同时过线为准。

③20 米往返带球绕杆 (占 20%)

球动开表, 人球过线停表。如图示, 每人二次机会。不得漏杆。男子 18" 0 为 20 分。女子 21" 0 为 20 分。



20 米往返带球绕杆示意图

④教学比赛（占 40%）

1 / 2 足球场，采取 7：7 比赛形式，观察队员运用技术的实战能力。比赛以足球规则为准。

注：教学比赛评分说明

优秀：40-36 分，技术全面，战术配合意识好、有特点。

良好：35-31 分，技术较好，战术意识一般、特点不突出。

及格：30-26 分，技术一般、无特点。

不及格：25 分以下，技术较差、无特点。

2.守门员

①30 米跑方法及标准与其他队员相同，占 20%

②守门员手抛球、踢球（技评），占 20%

A 级（18-20 分）：技术正确，抛 25 米以上、踢球 30 米以上，准确。

B级(15-17分): 技术基本正确, 抛20米以上、踢球25米以上。

C级(10-14分): 技术一般, 抛球15米以上、踢球20米以上。

D级(1-9分): 技术一般, 抛球15米以下、踢球20以下。

③守门员接球、扑接球, 占20%

A级(18-20分): 技术正确、熟练, 接球扑球稳、准。

B级(15-17分): 技术基本正确, 接扑球较稳、准。

C级(10-14分): 技术一般, 接扑球不稳、有失误。

D级(1-9分): 技术不正确, 失误较多。

④守门员比赛(见评分标准), 占40%

A级(36-40分): 技术全面正确, 站位、选位准确, 判断出击合理, 控制球能力强。

B级(25-35分): 技术基本正确, 站位、选位比较准确, 判断出击基本合理, 有较好的控制球能力。

C级(15-24分): 技术一般, 站位、选位一般, 判断出击不够合理, 控制球能力较差。

D级(0-14分): 技术有明显的错误, 控制球能力差。

足球项目考核评分表

30米跑			20米颠球			带球绕杆			比赛	
分	成绩	成绩	分	成绩	成绩	分	成绩	成绩	分	成绩
值	(男)	(女)	值	(男)	(女)	值	(男)	(女)	值	(男、
										女)

										女)
20	4" 0	4" 30	20	20(米)	15	20	18" 0	21" 0	A	40-39
19	4" 05	4" 35	19	19	14	19	18" 5	21" 5	A-	38-36
18	4" 10	4" 40	18	18	13	18	19" 0	22" 0	B	35-33
17	4" 15	4" 45	17	17	12	17	19" 5	22" 5	B-	32-31
16	4" 20	4" 50	16	16	11	16	20" 0	23" 0	C	30-28
15	4" 25	4" 55	15	15	10	15	20" 5	23" 5	C-	27-26
14	4" 30	4" 60	14	14	9	14	21" 0	24" 0	D	25-23
13	4" 35	4" 65	13	13	8	13	21" 5	24" 5	D-	22-20
12	4" 40	4" 70	12	12	7	12	22" 0	25" 0	E	19-16
11	4" 45	4" 75	11	11	6	11	22" 5	25" 5	E-	15-10
10	4" 50	4" 80	10	10	5	10	23" 0	26" 0		
9	4" 55	4" 85	9	9	4	9	23" 5	26" 5		
8	4" 60	4" 90	8	8	3	8	24" 0	27" 0		
7	4" 65	4" 95	7	7	2	7	24" 5	27" 5		
6	4" 70	5" 0	6	6	1	6	25" 0	28" 0		
5	4" 75	5" 05	5	5		5	25" 5	28" 5		
4	4" 80	5" 10	4	4		4	26" 0	29" 0		
3	4" 85	5" 15	3	3		3	26" 5	29" 5		
2	4" 90	5" 20	2	2		2	27" 0	30" 0		
1	4" 95	5" 25	1	1		1	27" 5	30" 5		

三、篮球项目考核内容及评分标准

(一) 考核指标与分值比重建议

类别	身体素质	专项技术		实战能力
考核指标	助跑摸高	往返运球上篮	一分钟投篮	教学比赛
建议分值	10分	20分	10分	60分

(二) 考核方法与评分标准

1. 助跑摸高 (10分)

①测验方法。助跑单脚(或双脚)起跳摸高,记录触及的最高高度,每人试跳两次,取最佳成绩。

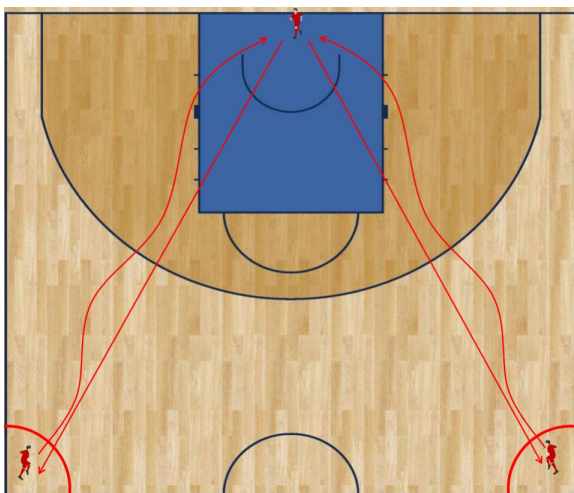
②要求。测试前受测者在单(双)手指上涂抹粉末,摸高时粉末触及的刻度线为摸高成绩。

2. 往返运球上篮 (20分)

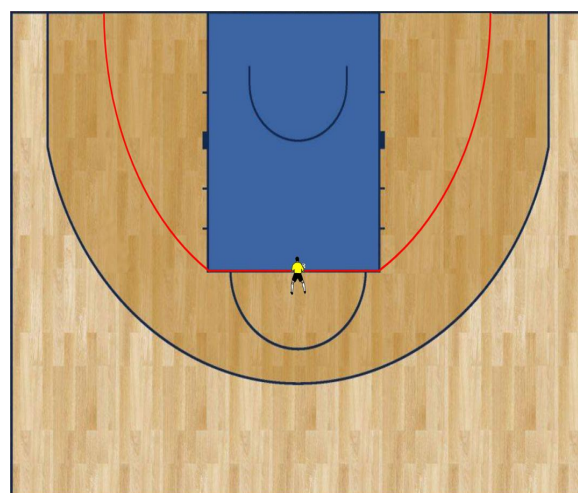
①测验方法。由球场右侧边线与中线交叉点持球开始,面向球篮以右手运球并上篮,听裁判员口令出发,计时开始;球中篮后,右手运至左侧边线与中线交叉点;然后折回换左手运球上篮;球中篮后,左手运球回到原起点;同样再重复一次(往返两次,共投中四个球),再返回到原起点时停表。每名受测者有两次机会,记录成绩最好的一次。以秒为单位记录测试成绩,精确到小数点后一位,小数点后二位非“0”时则进1。

②要求。连续运球,不得远推(运)球上篮(每次运球脚下跑动不得超过两步);球必须中篮后,才能继续进行测试,投不中继续投,直至投中;投篮的手(左手投或右手投)不

受限制。运球过程中如出现违例（带球走、运球翻腕、两次运球）现象每次扣5分。（图一）



图（一）



图（二）

3.一分钟投篮（10分）

①测验方法。以篮圈中心的垂直投影点为圆心，以该点（篮圈中心点的垂直投影点）到罚球线中点距离为半径划弧，弧线外为投篮区。（开始时）考生在弧线外做持球准备动作，听口令开始投篮，裁判员计时开始；投篮后自己抢篮板球，再运球到弧线外再投，连续一分钟（投篮可定点，也可跳投）。（图二）

②要求。投篮时任何一只脚不得踩线，不得带球跑，违者投中无效。

4.全场比赛（60分）

①测验方法。根据考生人数进行分组比赛，比赛过程中考生只允许采用半场人盯人防守，测试考生的技、战术水平及运用能力。每场的比赛时间，以能够观察、评价全部考生为止。

②评定内容

(1) 身体条件和个人攻、防基本技术；

(2) 个人攻、防能力。通过比赛，评定考生个人攻、防技术运用的合理、合法性、熟练程度、合作能力及意识；

(3) 战术配合能力。组织发动快攻的战术意识与能力；两、三人战术配合意识与能力。

评分标准

项目	往返运球上篮		一分钟投篮		助跑摸高	
	男生(秒)	女生(秒)	男生(个)	女生(个)	男生(米)	女生(米)
20	30	35				
18	31	36.5				
16	32	38				
14	32.6	39				
12	33.4	40				
10	34	41	8	6	3.15	2.80
8	36	44	6	5	3.10	2.70
6	38	47	4	4	3.05	2.60
5	40	50	3	3	2.85	2.45
4	50	60	2	2	2.80	2.40
3	60	70	1	1	2.75	2.35

四、排球项目考核内容及评分标准

(一) 考核指标与所占分值

非自由防守人分值表

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	助跑摸高	发球	扣球	比赛
分值	15分	20分	25分	40分

自由防守人分值表

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	“半米字”移动	接发球	接扣、吊球	比赛
分值	15分	20分	25分	40分

(二) 非自由防守人考试方法与评分标准

1. 专项素质：助跑摸高

①考试方法：考生助跑双脚起跳摸高，单手触摸电子摸高器，记录绝对高度。每人测试2次，取最好成绩（精确到厘米）。

②评分标准：见表1。

表1助跑摸高评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男子	女子		男子	女子
15.00	3.20	2.80	7.00	3.04	2.64
14.50	3.19	2.79	6.50	3.03	2.63
14.00	3.18	2.78	6.00	3.02	2.62

13.50	3.17	2.77	5.50	3.01	2.61
13.00	3.16	2.76	5.00	3.00	2.60
12.50	3.15	2.75	4.50	2.99	2.59
12.00	3.14	2.74	4.00	2.98	2.58
11.50	3.13	2.73	3.50	2.97	2.57
11.00	3.12	2.72	3.00	2.96	2.56
10.50	3.11	2.71	2.50	2.95	2.55
10.00	3.10	2.70	2.00	2.94	2.54
9.50	3.09	2.69	1.50	2.93	2.53
9.00	3.08	2.68	1.00	2.92	2.52
8.50	3.07	2.67	0.50	2.91	2.51
8.00	3.06	2.66	0	2.90 及以下	2.50 及以下
7.50	3.05	2.65			

2. 专项技术

①发球：考生在指定发球区先面向直线连续上手发球 5 次，再面向斜线连续上手发球 5 次，期间位置不可大幅度变动，始终处于指定发球区内，每次发球根据落点获得相应的分数，累计 10 次发球得分为最终成绩。参照排球竞赛规则发球时间限制为 8 秒的规定，即考生在发每个球时，从拿起球开始计时，发出后停表，超出 8 秒视为犯规记为 0 分。评分标准：面向直线发球时发球落点进入 A 区（中线后距离两边边线内 4.5 米的区域）得 2 分，发球落于场内其他区域得 0.5 分，发球失误或犯规不得分；面向斜线发球时发球落点进入

B区得2分，进入场地其他区域、发球失误或犯规不得分。
发球得分区域如图1所示。

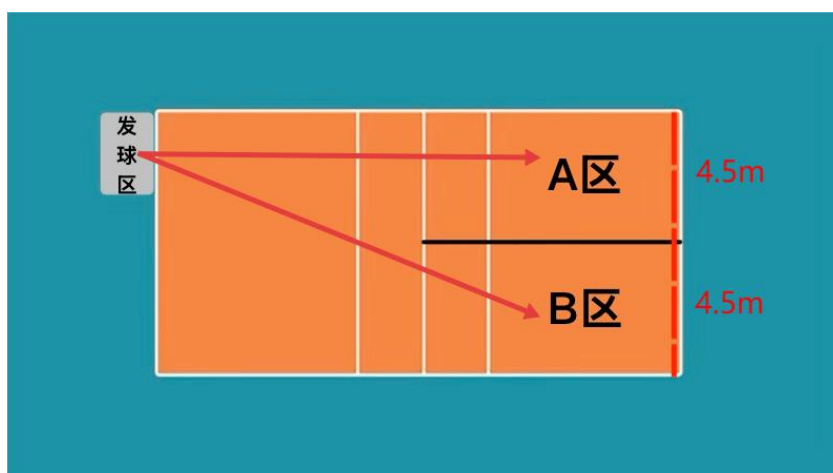


图1 发球得分区域示意图

②扣球：考生一人连续扣考评员从网前二传位置的传球。每名考生先扣5次直线，再扣5次斜线，共扣球10次，根据每个球落点区域的不同获得相应的分数，满分20分，同时根据每个扣球的技术效果考评员进行技术评分，满分5分，累计10次扣球量化得分和技术评分为最终成绩。扣球位置如图2所示。

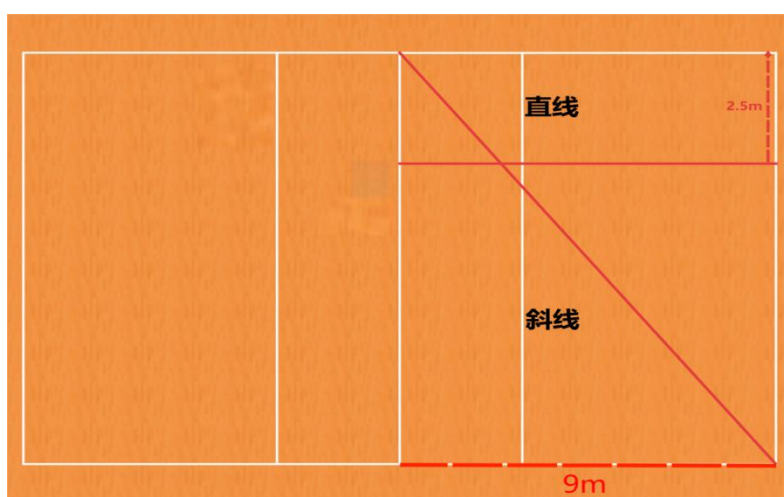


图2 四号位扣球示意图

扣球技术动作必须完整，具有一定的力量、速度和攻击

力。搓吊球技术（引臂和挥臂击球动作中，肘关节未高于肩）和击出球呈抛物线飞行，属于犯规技术，不得分；扣球出界和未过网不得分；扣球擦网和滚网，根据滚网和擦网过网后的实际落点和情况计分。

（1）量化评分：根据每个扣球落点进行相应的赋分，满分20分。

A.直线扣球评分：

- a.扣球落点在2.5m直线区内，得2分；
- b.扣球落点在场内直线区以外的其它区域，得0.5分；
- c.扣球失误或犯规技术，得0分。

B.斜线扣球评分：

- a.扣球落点在斜线区内，得2分；
- b.扣球落点在场内斜线区以外的其它区域，得0.5分；
- c.扣球失误或犯规技术，得0分。

（2）技术评分：根据每个扣球技术的运用效果（力量、速度和攻击力）进行赋分，满分5分。

A.扣球具有较大的力量和速度，具备较强的攻击力，得0.4-0.5分；

B.扣球具有较好的力量和速度，具备较好的攻击力，得0.2-0.3分；

C.扣球力量、速度和攻击力一般，得0.1分；

D.扣球无力量和速度，失误或犯规，滚网球得0分。

3.实战能力：比赛

①考试方法：视考生人数分队进行比赛（可由考评员向

两边抛球进行), 比赛时间 10 分钟, 或根据轮转等实际考试情况由主考确定每组比赛时间。

②评分标准: 考评员参照实战能力评分细则(表 2), 独立对考生的技术动作规范、协调程度、运用效果、战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定。采用 10 分制评分, 所评分数至多可到小数点后 1 位, 四位考评员分别打分总和为最终实战得分。

表 2 排球非自由防守人实战能力评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 (10-8.6 分)	进攻和防守技术动作规范、协调、连贯, 运用合理、效果好; 攻防战术配合意识强; 在发球、防守、进攻、拦网、得分等指标表现上突出, 个人实战综合能力强。
良 (8.5-7.6 分)	进攻和防守技术动作规范、协调, 运用较合理、效果较好; 攻防战术配合意识较强; 在发球、防守、进攻、拦网、得分等指标表现上较突出, 个人实战综合能力较强。
中 (7.5-6.0 分)	进攻和防守技术动作基本规范, 运用基本合理、效果一般; 攻防战术配合意识一般; 在发球、防守、进攻、拦网、得分等指标表现上一般, 个人实战综合能力一般。
不差 (6.0 分以下)	进攻和防守技术动作不规范、不协调, 运用不合理、效果不好; 攻防战术配合意识差; 在发球、防守、进攻、拦网、得分等指标上表现较差, 个人实战综合能力差。

(三) 自由防守人考试方法与评分标准

1.专项素质“半米字移动”

考试方法：考生面向球网，从起点（端线中点）起点击电子标志物（电子设备测试）或考生起点击倒标志物（非电子设备测试），开始计时，先向1号点移动，点击1号点电子标志物或击倒标志物后，应立即返回起点并点击起点处电子标志物或击倒标志物，再向2号点移动，以此类推，直到点击5号点电子标志物或击倒标志物回到端线中点（注：如电子设备测试须点击每个电子标志物，点击后电子标志物会亮灯显示；如非电子设备测试须击倒所有标志物，否则不计成绩）计时停止，记录完成的时间。每人测试2次，取最好成绩。如图3所示。

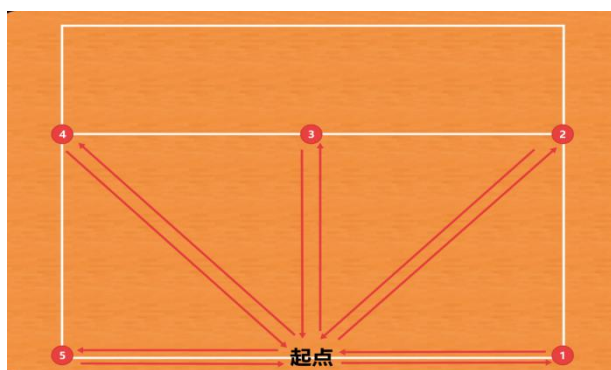


图3 “半米字”移动示意图

表3 “半米字”移动评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男子	女子		男子	女子
15.0	15.5	17.5	7.0	17.1	19.1
14.5	15.6	17.6	6.5	17.2	19.2
14.0	15.7	17.7	6.0	17.3	19.3

13.5	15.8	17.8	5.5	17.4	19.4
13.0	15.9	17.9	5.0	17.5	19.5
12.5	16.0	18.0	4.5	17.6	19.6
12.0	16.1	18.1	4.0	17.7	19.7
11.5	16.2	18.2	3.5	17.8	19.8
11.0	16.3	18.3	3.0	17.9	19.9
10.5	16.4	18.4	2.5	18.0	20.0
10.0	16.5	18.5	2.0	18.1	20.1
9.5	16.6	18.6	1.5	18.2	20.2
9.0	16.7	18.7	1.0	18.3	20.3
8.5	16.8	18.8	0.5	18.4	20.4
8.0	16.9	18.9	0	18.5 及以上	20.5 及以上
7.5	17.0	19.0			

2. 专项技术

(1) 接发球：考生在规定区域内准备，接考评员从对方场区发的各种来球，左半场区接 5 次，右半场区接 5 次，共接 10 次来球。如图 4 所示。每次根据垫球进入区域的不同获得相应的分数，累计 10 次接发球得分为最终成绩。

(2) 评分标准：距右侧边线 4.5 米，由中线和三米线形成一个 4.5×3 米的长方形区域为 A 区；将 A 区向三米线后扩展 1 米形成另一个长方形为 B 区（ 4.5×1 米）。（如图 5 所示）

- A.垫球高于球网 1 米以上，进入 A 区，得 2 分；
- B.垫球高于球网 1 米以上，进入 B 区，得 1 分；
- C.垫球进入其它区域，垫球高度不够 1 米以上或垫球失误均不得分。

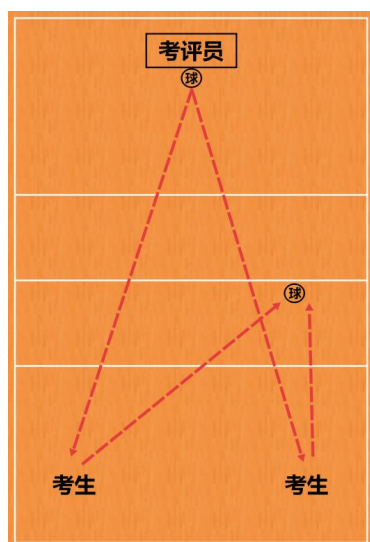


图 4 接发球示意图

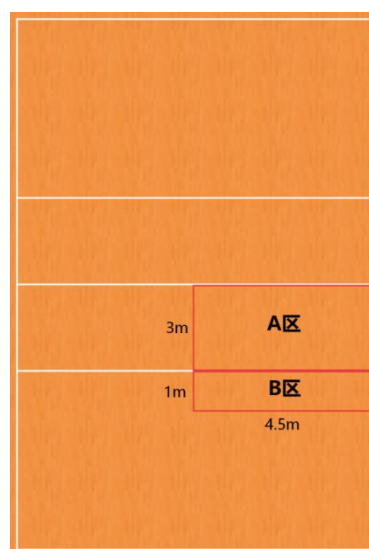


图 5 垫球落点区域示意

(1) 接扣、吊球：如图 6 所示。考评员在网前 3 号位原地扣、吊球。考生在 6 号位准备，当考评员扣、吊球抛球离手后，考生移动至 5 号位区域防守，防完后再回到 6 号位开始下一次防守。连续防 5 次，再从 6 号位向 1 号位区域移动防守，连续防 5 次。

(2) 评分标准：(如图 7 所示)

- A.防起球进入 3 米线内，偏向 2 号位一侧，高于球网时

得 2.5 分；

B.防起球进入 3 米线内，偏向 4 号位一侧，高于球网时得 2 分；

C.球未进入 3 米线，但高度合适时得 1 分；防守失误不得分。

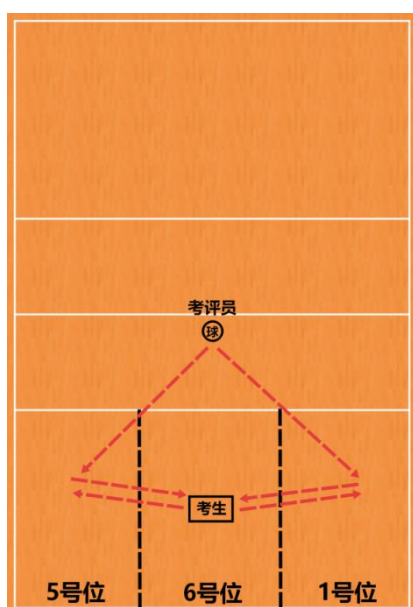


图 6 接扣、吊球示意图



图 7 接扣、吊球落点区域示意图

3.实战能力比赛

①考试方法：视考生人数分队进行比赛（可由考评员向两边抛球进行），比赛时间 10 分钟，或根据轮转等实际考试情况由主考确定。

②评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 4），独

立对考生的技术动作规范、协调程度、运用效果、战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，四位考评员分别打分总和为最终实战得分。

表 4 排球自由防守人实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	防守技术动作规范、协调、连贯，运用合理、效果好；防守配合意识强；在接发球、防守、保护等指标表现上突出，个人实战综合能力强。
良（8.5-7.6 分）	防守技术动作规范、协调，运用较合理、效果较好；防守配合意识较强；在接发球、防守、保护等指标表现上较突出，个人实战综合能力较强。
中（7.5-6.0 分）	防守技术动作基本规范，运用基本合理、效果一般；防守配合意识一般；在接发球、防守、保护等指标表现上一一般，个人实战综合能力一般。
差（6.0 分以下）	防守技术动作不规范、不协调，运用不合理、效果不好；防守配合意识差；在接发球、防守、保护等指标上表现较差，个人实战综合能力差。

（四）其他事项

考试场地及器材要求：考试场地和考试用球严格按照中国排球协会最新审定的《排球竞赛规则》中的相关要求执行。

注：排球自主招生同分排序规则：排球非自由人在体育专项成绩相同时，依次按实战能力（比赛）、扣球、发球、助

跑摸高成绩由高到低排序；排球自由人在体育专项成绩相同时，依次按实战能力（比赛）、接扣吊球、接发球、“半米字”移动成绩由高到低排序。

五、乒乓球项目考核内容及评分标准

类别	性别	女生					男生				
	成绩										
	分数	15	14	13	12	10	15	14	13	12	10
	项目 (分值)	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
专项素质	侧移动手触地 (次/分)	50	45	40	35	30	55	50	45	40	35
	跳绳 (次/分)	215	200	185	170	155	215	200	185	170	155
专项技能	正手攻球	好 20—16 分 较好 15—12 分 一般 11—8 分 差 7—5 分									
	反手推 (拨) 球	好 20—16 分 较好 15—12 分 一般 11—8 分 差 7—5 分									
	左推 (拨) 右攻	(协调、灵活)									
	备注	侧移动手触地距离 3M, 移动到左侧时右手触地; 到右侧时左手触地									

注：各学校在上述标准的基础上，可增设实战比赛内容，各项分值比重可结合实际调整。

六、羽毛球项目考核内容及评分标准

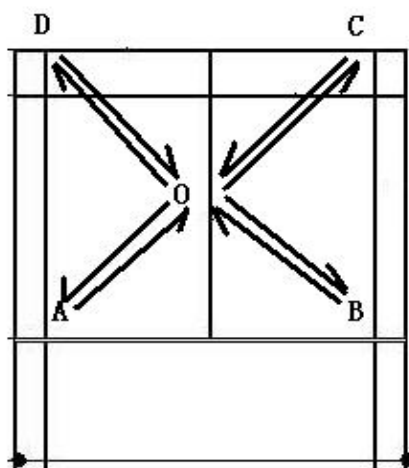
(一) 考核指标与分值比重建议

类别	身体素质	专项技术		实战能力
考核指标	四角位置移动	正手击直线高远球	正手发高远球	教学比赛
建议分值	20分	20分	20分	40分

(二) 考核方法与评分标准

1. 四角位置移动 (20分)

考生站位于单打场地的正中位置 (O 点)。听到指令后从 (O 点) 移到 (A 点), (A 点) 返回 (O 点); 从 (O 点) 移到 (B 点), (B 点) 返回 (O 点); 从 (O 点) 移到 (C 点), (C



图一

点) 返回 (O 点); 从 (O 点) 移到 (D 点), (D 点) 返回 (O 点)。重复两次, 计时计算成绩。(见图一)

2. 正手击直线高远球 (20分)

动作要求: 受试者持球拍站在球场后场, 距离端线 2.5 米区域内。将教练或队员发出的高远球分别用正手上手高远

球技术和侧身头顶击高球技术将球击出。球必须垂直下落到发球区的双打后发球线到端线之间的区域内，每人击打球 10 次。

3.正手发高远球（20 分）

动作要求：受试者从单打场地的左和右发球区内分别发出高远球。发出的球应以较高的弧线飞行，垂直下落到斜对角发球区的双打后发球线到端线之间的区域内。左右各发 5 个球。（见评分标准）

评分标准

分 值	四角位置移动	正手击直线高远球（落在指 定区域）	正手发高远球（落在指定区 域）
20	22"	8 个	8 个
18	22.5"	7 个	7 个
16	23"	6 个	6 个
14	24"	5 个	5 个
12	24.5"	4 个	4 个
10	25"	3 个	3 个
8	26"	2 个	2 个
6	27"	1 个	1 个

4.实战比赛（40 分）

①办法：考生进行单打实战比赛，原则上打一局（11 分制）。比赛对手由考评老师指派，（或考生抽签确定）裁判由考评员担任。

②要求：考生必须认真比赛，发挥技、战术水平，服从裁判的判决，争取优异成绩。

③评分标准：

优（31-40）：攻守技术全面，判断能力强，技、战术意识强，运用合理。

良（21-30）：攻守技术比较全面，判断能力强，技、战术意识较强，运用较强。

中（11-20）：攻守技术不全面，判断能力一般，技、战术意识、运用一般。

差（0-10）：攻守技术差，判断能力差，技、战术意识、运用差。

七、网球项目考核内容及评分标准

(一) 考核指标与分值比重建议

类别	身体素质	专项技术		实战能力
考核指标	扇形移动	正反手击球	上手发球	教学比赛
建议分值	10分	20分	10分	60分

(二) 考核方法与评分标准

1. 扇形移动 (10%)

①**要求**：被测试者在网球单打场底线中点 A 处（即发球中线），听口令出发，按逆时针方向，分别向①、②、③、④、⑤点移动折返跑回 A 点，（见图 1），记录完成的时间。

注：被测试者必须脚掌触定点处，否则无效处理，每个无效点扣 1 分。

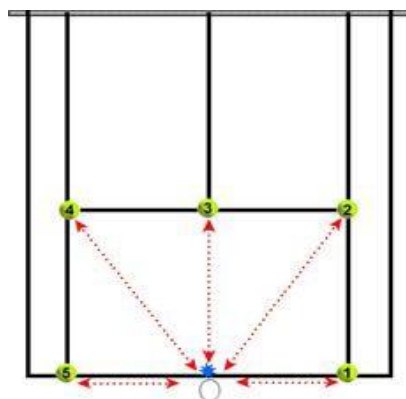


图 1 扇形移动图

②**评分标准**：根据被测者所用的时间达标给分，详见表 1：专项素质分值表。

表 1 扇形移动跑评分表

分数	男子	女子
10	15.0	16.0
9	15.5	16.5
8	16.0	17.0
7	16.5	17.5
6	17.0	18.0
5	17.5	18.5
4	18.0	19.0
3	18.5	19.5
2	19.0	20.0
1	19.5	20.5

2.正反手击球（20%）

①测试方法：考生采取正、反手移动击球技术，连续、交替完成 20 个击球。网球发球机置于对方场地底线中点位置，供球 20 个，中等速度出球，向对方场地正、反手区域交替供球，每球计 1 分，正反手击球共计 20 分。

②考试要求：正、反手移动击球测试过程中，出现以下犯规或失误情形，当次击球不计分，但测试继续：①未按要求正、反手交替顺序击球；②击球后球未过网；③击球后，球过网后未落在对方场地指定区域内（擦网进界计成功），具体如图 2 所示：

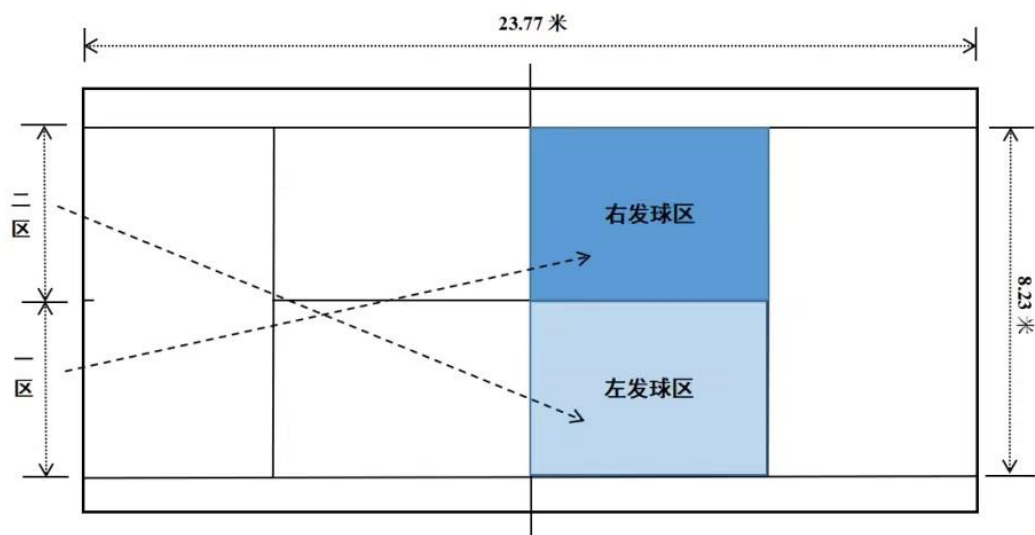


图 2 正反手击球示意图

3.上手发球（10%）

①测试方法：考生使用上手发球技术，向对方场地对角发球区发球 10 个，其中一区、二区各发球 5 个，每球计 1 分，共 10 分。具体如图 3：

②考试要求：出现以下犯规或失误情形，当次发球不计分，但测试继续：①上手发不符合网球技术动作规范和比赛规则；②发球未过网；③发球第一落点未在对方场地相应发球区内（擦网进界计成功）。

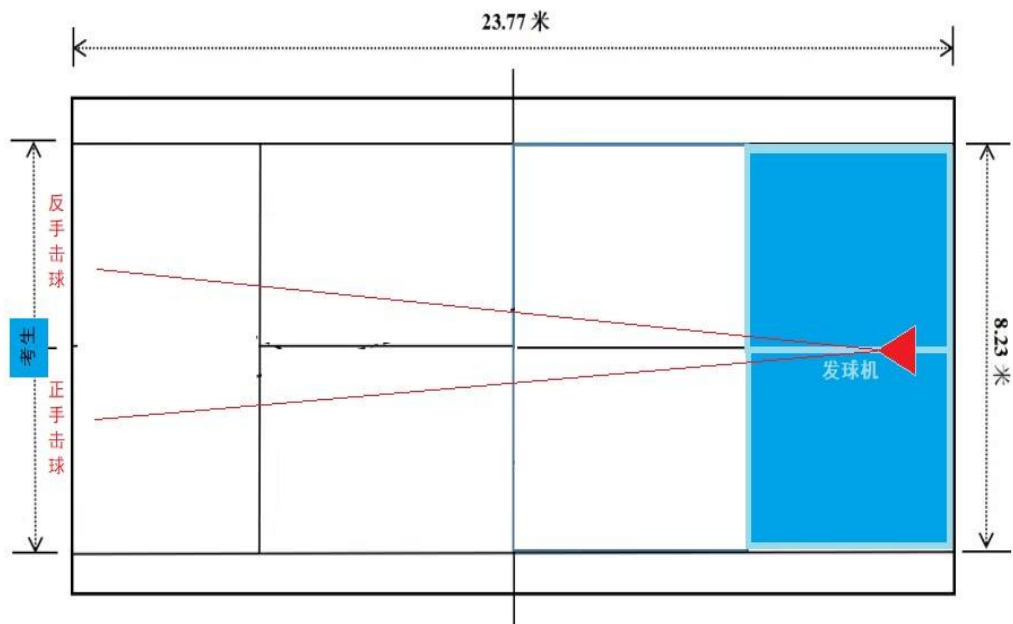


图3 上手发球示意图

4. 专项比赛（60%）

①方法：男女分开考试，如果出现考生人数不超过6人（含），采用单循环制进行比赛，7人（含）以上采用先分组循环后交叉淘汰混合制。比赛采用6局平局决胜制和无占先计分法，比分6：6时抢7决胜（净胜2分）。

（1）考核参照最新版《网球竞赛规则》执行，考生完成所有轮次的考核后按名次计分。（若男女各组参加考试人数少于3人，由考评组安排陪考人员参加实战比赛）

（2）现场抽签。

（3）如遇到下雨天气，视考生人数多少决定赛制（比赛采用4局无占先或抢11分决胜，净胜2分）。

②评分标准：按比赛名次顺序计分，依据各单位招生情况而定。

八、定向越野项目考核内容及评分标准

(一) 考核指标与分值比重建议

类别	专项理论	专项技能	专项体能
分值比重	10%	60%	30%

(二) 考核方法与评分标准

1. 专项理论考核 (10%)

定向越野项目专项理论考核内容包括识图和用图理论知识。识图理论知识包含《ISSprOM 2019-2 短距离定向地图国际规范》《ISOM 2017-2 定向地图国际规范》和《检查点说明国际规范 2024》，用图理论知识包含但不限于标定地图、比例尺换算、指北针使用、等高线判断、路线选择等基础知识。考试形式为闭卷，题型可以为选择题、判断题、填空题及简答题，考试时长控制在 60 分钟以内。

2. 专项技能考核 (60%)

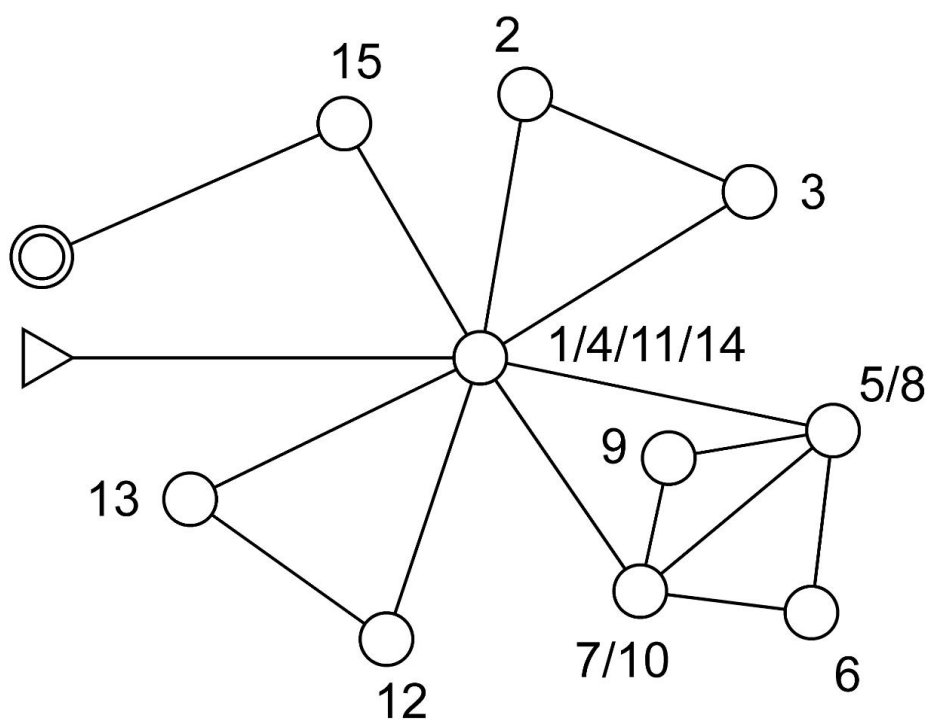
定向越野项目专项技能考核采用现场比赛形式进行，比赛内容可以是短距离赛和百米定向赛。比赛场地、地图、线路技术规格必须符合《中国徒步定向运动竞赛规则 (2017)》相关规定。

①考核方法：若考生人数大于 12 人，须进行预赛和决赛。预赛同组别考生按等间隔 1 分钟方式出发，按比赛净用时排名取 6-12 人进入决赛。决赛采取等价线路集体出发的方式进行，一轮决出名次。等价线路内只是每个分支的先后顺序不同，但分支内的检查点数、长度、难度、进出点方向均应一

致，各条线路总的检查点数、长度、难度也应一致。等价线路的数量不能少于实际参考人数，考生采用现场抽签方式抽取线路。若考生人数少于或等于12人，则直接进行决赛。

②评分方式：第一名100分，第二名85分，第三名70分，第四名60分，第五名55分，第六名50分，第七名45分，第八名40分，第九名35分，第十名30分，第十一名25分，第十二名20分，成绩无效0分。

③6-12人比赛等价线路示意图：



3. 专项体能考核（30%）

①考核内容：男子1000米；女子800米。专项体能考核必须达到60分及以上，低于60分者不予录取。

②评分标准：

分值	男生 1000 米	女生 800 米
100	3'21"	3'06"

分值	男生 1000 米	女生 800 米
95	3'28"	3'13"
90	3'35"	3'20"
85	3'40"	3'25"
80	3'45"	3'30"
75	3'50"	3'35"
70	3'55"	3'40"
65	4'00"	3'45"
60	4'05"	3'50"

九、健美操项目考核内容及评分标准

(一) 考核指标与分值比重建议

考核类别	专项素质	专项技术	成套展示
分值	45	35	20

以下为考试方法与评分标准执行的是由国家体育总局体操运动管理中心审定 2025-2028 周期竞技健美操评分规则。

(二) 专项素质 (共 45 分)

1. 考试内容: 标准俯卧撑 (10 分)

(1) 考试要求: 计时 30 秒内, 屈臂时两个肘关节与背部平行(肘关节弯曲小于 90°), 推起时两臂完全伸直, 整个过程, 头至脚保持直线, 此考试有两次机会, 取成绩最好的一次作为本项考试内容的最终分数。

(2) 评分标准见表 1、表 2。

表 1 连续俯卧撑评分标准 (男)

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
10 分	≥ 22	4 分	10-11
9 分	20-21	3 分	8-9
8 分	18-19	2 分	6-7
7 分	16-17	1 分	4-5
6 分	14-15	0 分	< 4
5 分	12-13	—	—

表 2 连续俯卧撑评分标准 (女)

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
10 分	≥ 20	4 分	8-9
9 分	18-19	3 分	6-7

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
8 分	16-17	2 分	4-5
7 分	14-15	1 分	2-3
6 分	12-13	0 分	< 2
5 分	10-11	—	—

2. 考试内容：标准两头起（10 分）

（1）考试要求：30 秒内 20 次，仰卧平躺地面，脚尖绷直，双手、双脚同时收起，收紧时双手指尖需触碰到脚踝处。此考试有两次机会，取成绩最好的一次作为本项考试内容的最终分数。

（2）评分标准见表 3、表 4。

表 3 标准两头起评分标准（男）

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
10 分	≥ 22	4 分	10-11
9 分	20-21	3 分	8-9
8 分	18-19	2 分	6-7
7 分	16-17	1 分	4-5
6 分	14-15	0 分	< 4
5 分	12-13	—	—

表 4 标准两头起评分标准（女）

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
10 分	≥ 20	4 分	8-9
9 分	18-19	3 分	6-7
8 分	16-17	2 分	4-5
7 分	14-15	1 分	2-3
6 分	12-13	0 分	< 2
5 分	10-11	—	—

3.考试内容：连续团身跳（10分）

（1）考试要求：30秒20次，膝盖不低于90度，膝盖吸上胸口位置，绷紧踝关节，连续收腹跳，此考试有两次机会，取成绩最好的一次作为本项考试内容的最终分数。

（2）评分标准见表5、表6。

表5 连续团身跳评分标准（男）

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
10分	≥22	4分	10-11
9分	20-21	3分	8-9
8分	18-19	2分	6-7
7分	16-17	1分	4-5
6分	14-15	0分	<4
5分	12-13	—	—

表6 连续团身跳评分标准（女）

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
10分	≥20	4分	8-9
9分	18-19	3分	6-7
8分	16-17	2分	4-5
7分	14-15	1分	2-3
6分	12-13	0分	<2
5分	10-11	—	—

4.考试内容：柔韧（左右纵+横劈叉）（15分）

（1）考试要求：两腿伸直，左右两条腿形成一条直线，两腿贴于地面，身体躯干朝正前方立直，双手侧平举保持5秒，下叉后保持静止，后腿髋部为测量位置，髋部下方位置未贴地，每增大1厘米将递减分数。等候考官进行测量后，确定成绩，考试完毕。

(2) 评分标准见表 7、表 8。

表 7 左右纵叉和横叉评分标准 (男)

分值	左纵叉 (厘米)	右纵叉 (厘米)	横叉 (厘米)
5 分	0 厘米	0 厘米	0-2 厘米
4 分	1-2 厘米	1-2 厘米	3-4 厘米
3 分	3-4 厘米	3-4 厘米	5-6 厘米
2 分	5-6 厘米	5-6 厘米	7-8 厘米
1 分	7-8 厘米	7-8 厘米	8-9 厘米
0 分	>8 厘米	>8 厘米	>10 厘米

表 8 左右纵叉和横叉评分标准 (女)

分值	左纵叉 (厘米)	右纵叉 (厘米)	横叉 (厘米)
5 分	0 厘米	0 厘米	0 厘米
4 分	1 厘米	1 厘米	1 厘米
3 分	2 厘米	2 厘米	2 厘米
2 分	3 厘米	3 厘米	3 厘米
1 分	4 厘米	4 厘米	4 厘米
0 分	>5 厘米	>5 厘米	>5 厘米

(三) 专项技术 (共 35 分)

1. 考试内容: A 组难度 (动力性力量) 难度: (10 分)

① 俯卧撑/② 分腿支撑/③ 直角支撑

(1) 考试要求: 三个难度选其一完成, 以上难度必须支撑至 2 秒以上才算有效难度, 此考试有两次机会, 取成绩最好的一次作为本项考试内容的最终分数。

(2) 评分标准: 见表 9。

2.考试内容：B组难度（跳与跃）难度：（10分）

①直体跳转 360° /②分腿跳/③团身跳 360°

（1）考试要求：三个难度选其一完成，此考试有两次机会，取成绩最好的一次作为本项考试内容的最终分数。

（2）评分标准：见表9。

3.考试内容：C组难度（平衡与柔韧）难度：（10分）

①垂地劈腿/②单足转体 360° /③燕式平衡

（1）考试要求：三个难度选其一完成，此考试有两次机会，取成绩最好的一次作为本项考试内容的最终分数。

（2）评分标准：见表9。

4.考试内容：翻腾技巧（5分）

①侧手翻/②前或后手翻/③前或后或侧空翻(软翻) /④连接翻腾

（1）考试要求：以上翻腾选其一完成，此考试有两次机会，取成绩最好的一次作为本项考试内容的最终分数。

（2）评分标准：见表10。

表9 专项技术 ABC 组难度评分表

分值	评分标准	评分细则
10-9	优秀	完美完成，身体核心区、脚尖膝盖质量高规格整体高质量完成
8-7	非常好	高质量完成，身体核心区、脚尖膝盖伸直绷紧，动作完整性强
6-5	好	完成，身体核心区收紧，脚尖膝盖伸直，整体动作完整协调
4-3	中	一般完成，身体核心区、脚尖膝盖欠缺紧绷，动作不够完整

分值	评分标准	评分细则
2-1	差	勉强完成，身体核心区、脚尖膝盖松弛，动作勉强完成
0	失败	2次失误，不会做

表 10 翻腾技巧评分表

分值	评分标准	评分细则
5	优秀	完美完成，腾空高度，脚尖膝盖质量高规格整体高质量完成
4	非常好	高质量完成，腾空高度、脚尖膝盖伸直绷紧，动作完整性强
3	好	完成，腾空高度一般，脚尖膝盖伸直，整体动作完整协调
2	中	一般完成，腾空姿态太低、脚尖膝盖欠缺紧绷，动作不够完整
1	差	勉强完成，身体姿态无控制、脚尖膝盖松弛，动作勉强完成
0	失败	2次失误，不会做

(四) 成套展示 (共 20 分)

1. 考试内容：健美操自编展示 1 分钟成套动作

2. 考试要求：此项考试只有一次机会展示，成套展示出以下内容：

(1) 表现力：动作要展示内心的激情，体现一种健康、向上的情绪。

(2) 连接动作流畅性：动作的转换与方向变化要干净利落，无多余动作。

(3) 身体的协调性：全身协调运动,动作轻松,有弹性。

(4) 动作的完成性：身体姿态要舒展,难度动作技术要

准确。

(5) 节奏感：动作和音乐要配合协调。

3.评分标准：见表 11。

表 11 成套动作评分表

分值	评分标准	评分细则
17-20	优秀	成套动作的编排与音乐的节奏、动作吻合;动作精准到位,爆发力、形体姿态、舞台表现力俱佳,具备参赛水准
13-16	非常好	成套动作的编排与音乐的节奏、动作基本吻合;动作标准流畅,力度、幅度、表现力好,成套完成稳定发挥
9-12	好	成套动作的编排与音乐的节奏、动作勉强吻合,动作完整规范,节奏把控准确,整体达到成套动作基本流畅要求
5-8	中	成套动作的编排与音乐的节奏、动作基本不符;动作基本完成,发力偏弱、幅度不足,身体协调性有待加强
0-4	差	成套动作的编排与音乐的节奏、动作不符;动作生疏,姿态松散,节奏跟不上,忘记动作

(五) 考试其他要求

1.考试服装：考生着无任何标志的紧身黑色体操或训练服、竞技健美操鞋，盘发，不化妆。(着装不符合要求扣 5 分)

2.考试音乐：自选成套动作音乐由考生自备，要求 CD 盘或 U 盘中仅有考试所用音乐，考试中如发生 CD 盘或 U 盘音质不清楚或无法正常播放等问题，一律由考生本人负责。须备两份，其中一份交考评组。

十、啦啦操项目考核内容及评分标准

(一) 考核指标与分值比重建议

考核类别	专项素质	专项技术	成套展示
分值	15	35	50

以下考试方法与评分标准执行的是由国家体育总局体操运动管理中心审定的《2025-2028 周期啦啦操评分规则》。

(二) 专项素质 (15 分)

1. 标准俯卧撑 (5 分, 30 秒男女分档)

(1) 考试要求: 全程身体保持一条直线; 屈肘大臂夹角小于 90° ; 推起时手臂完全伸直; 全程禁止塌腰、撅臀、屈膝、借力摆动; 30 秒内不间断完成, 动作中断即刻停止计数。此考试有两次机会, 取成绩最好的一次作为本项考试内容的最终分数。

(2) 评分标准: 见表 1、表 2。

表 1 连续俯卧撑评分标准 (男)

分值	成绩 (个)	评分细则
5 分	≥ 22 次	动作全部标准规范, 发力匀速、体态稳定, 无任何违规瑕疵
4 分	19 - 21 次	动作基本标准, 轻微违规瑕疵 ≤ 2 次
3 分	16 - 18 次	存在轻微塌腰、俯身不到位、小幅借力问题
2 分	12 - 15 次	塌腰撅臀明显, 动作不规范, 身体控制力不足
1 分	5 - 11 次	动作严重变形、违规动作较多
0 分	< 5 次	无法完成标准起始动作或全程严重失误

表 2 连续俯卧撑评分标准（女）

分值	成绩	评分标准
5分	≥18次	动作全部标准规范，发力匀速、体态稳定，无任何违规瑕疵
4分	15-17次	动作基本标准，轻微违规瑕疵≤2次
3分	12-14次	存在轻微塌腰、俯身不到位、小幅借力问题
2分	9-11次	塌腰撅臀明显，动作不规范，身体控制力不足
1分	4-8次	动作严重变形、违规动作较多
0分	<4次	无法完成标准起始动作或全程严重失误

2. 两头起（5分）

（1）考试要求：仰卧起始双腿伸直分开；手脚同步起落；双手精准触碰脚背；回落时背部、腿部完全触地；屈膝角度≤30°；30秒内不间断完成，停顿、中断即刻停止计数。此考试有两次机会，取成绩最好的一次作为本项考试内容的最终分数。

（2）评分标准：见表3、表4。

表 3 两头起评分标准（男）

分值	成绩（个）	评分细则
5分	≥18次	全部标准完成，触脚清晰、起落同步、回落规范、体态控制满分
4分	16-17次	未触脚背、小幅屈膝瑕疵≤2次
3分	13-15次	未触脚背次数偏多、轻微屈膝、起落不同步
2分	9-12次	全程少触脚、屈膝明显、回落不触地、核心松散
1分	4-8次	动作极度松散、身体控制缺失
0分	<4次	无法完成标准仰卧起始动作

表 4 两头起评分标准（女）

分值	成绩（个）	评分细则
5分	≥15次	全部标准完成，触脚清晰、起落同步、回落规范、体态控制满分
4分	13-14次	未触脚背、小幅屈膝瑕疵≤2次
3分	10-12次	未触脚背次数偏多、轻微屈膝、起落不同步
2分	7-9次	全程少触脚、屈膝明显、回落不触地、核心松散
1分	3-6次	动作极度松散、身体控制缺失
0分	<3次	无法完成标准仰卧起始动作

3.三面叉（5分）

（1）考试要求：左竖叉、右竖叉、横叉三面最大限度贴地；支撑腿完全伸直、脚掌全掌着地，无踮脚、身体大幅晃动。此考试有两次机会，取成绩最好的一次作为本项考试内容的最终分数。

（2）评分标准：见表5。

表 5 三面叉评分标准

分值	评分标准
5分	三面叉全部接近贴地，开度饱满，体态端正稳定，无踮脚、歪斜
4分	三面劈叉离地间隙≤8cm，整体开度良好，仅有小幅体态偏移
3分	劈叉开度 120° - 149°，无明显体态歪斜，基本完成三面叉考核
2分	劈叉开度 < 120°，开度不足，身体偏移较明显
1分	柔韧基础一般，可勉强完成三面叉基础姿态

分值	评分标准
0分	无法完成基础三面叉考核动作

(三) 专项技术 (35分)

1. 屈体分腿大跳+两面跨栏跳+任意2种跳跃难度(10分)

(1) 考试要求：起跳垂直发力、髌膝踝弹动合规；腾空大腿高度 \geq 水平面；空中身体收紧、姿态定型；落地屈膝缓冲、重心稳定无晃动。此考试有两次机会，取成绩最好的一次作为本项考试内容的最终分数。

(2) 评分标准：见表6。

表6 专项技术跳跃类评分标准

分值	评分标准
5分	全部动作高质量完美完成，腾空高度充足、开度达标、姿态标准、落地极致稳定。
4分	动作完成优秀，仅存在1处微小瑕疵，落地轻微晃动。
3分	腾空高度一般，腿部低于水平、开度不足，落地屈膝过大、重心不稳。
2分	起跳高度偏低，身体姿态松散、开合幅度不足，落地晃动明显。
1分	无有效腾空高度，动作形态严重不符合专项要求。
0分	重大失误、摔倒、动作中断失败。

2.单手侧手翻/侧空翻+任意手翻/空翻（除侧空翻以外空翻）（10分）

（1）考试要求：动作无偏轴偏移、双腿全程伸直、推手发力清晰干净、腾空控制合规。此考试有两次机会，取成绩最好的一次作为本项考试内容的最终分数。

（2）评分标准：见表7。

表7 翻腾类技术评分标准

分值	评分标准
10分	两个技巧动作完美完成，身体直线、双腿笔直、落地稳定。
9分	动作全部标准完成，仅存在1处微小技术瑕疵。
8分	轻微弯腿、小幅偏轴，整体完成度优秀。
7分	腿部弯曲明显、动作偏轴问题突出。
6分	可完成全套动作，但技术质量差、多处违规。
5分	完成1个完整动作，另1个动作重大失误。
3-4分	勉强完成全套动作，全程多处明显失误、技术不达标。
0-2分	动作失败、中断、无法完成考核。

3.阿拉C杠5周（10分）

（1）考试要求：摆动腿全程保持水平高度；支撑脚定点不挪位、重心稳定无偏移。此考试有两次机会，取成绩最好的一次作为本项考试内容的最终分数。

（2）评分标准：见表8。

表8 旋转类技术评分标准

分值	评分标准
10分	5周阿拉C杠完美完成，摆动腿全程水平、支撑定点极致稳定。
9分	5周全部完成，腿部略偏低、身体轻微晃动。

分值	评分标准
8分	标准完成4周，1周动作变形、腿位不达标。
7分	完成3-4周，摆动腿下垂问题明显、控制不足。
6分	完成3周，身体晃动大、支撑脚挪步违规。
5分	完成2周，全程动作变形、规范性极差。
4分	仅完成1周标准动作。
0-3分	旋转严重失误、站不稳、无法完成考核。

4.连续四次高踢腿（5分）

（1）考试要求：原地直立站姿，收腹立腰、上身固定中立，连续4次标准正向前高踢腿；踢腿全程膝盖完全伸直、脚尖绷直；每次踢腿高度不低于肩平线；上体严禁后仰、塌腰、踮脚、扭胯、送髋；落地屈膝缓冲、重心稳定、节奏连贯无停顿，全程一次性不间断完成4次。此考试有两次机会，取成绩最好的一次作为本项考试内容的最终分数。

（2）评分标准：见表9。

表9 踢腿类技术评分标准

分值	评分标准
5分	连续4次完整标准完成，每次脚尖均达肩及以上高度，膝盖锁直、脚尖绷直，上身挺拔中立无后仰，节奏连贯、落地沉稳无任何技术瑕疵
4分	4次全部连贯完成，仅1次低于肩，整体动作形态标准，仅有轻微上身小幅后仰，无明显变形
3分	4次完整做完，2次及以上高度不足肩线，或存在小幅塌腰、扭胯、送髋，动作框架完整、无中途中断
2分	仅规范完成2-3次，其余动作屈膝、含胸、高度仅到胸前及以下，动作连贯性差、姿态松散
1分	勉强完成4次动作框架，全程屈膝、弯腰、高度严重不达标，动作整体松散失控

分值	评分标准
0分	动作中断、停顿明显、无法连续完成4次，或完全不符合啦啦操高踢腿专项技术形态

(四) 成套展示 (50分)

(1) 考试要求：此项考试只有一次机会展示，考生需在规定时间内至少完成7个不同的难度动作(转体类动作2个；跳跃类动作2个；平衡与柔韧类动作1个；翻腾类动作2个)成套里啦啦操的手位不得少于6个。考生应尽可能展示自身的竞技能力和表现能力，成套动作时间1分钟—1分30秒，音乐自备，格式为MP3。

(2) 评分标准：见表10。

表 10 成套展示评分标准

分值	评分标准
50 - 46分	完成优秀，表现力自信，动作幅度、力度好，动作完成干净利落，难度与技术技巧动作达到最低完成标准，动作与音乐吻合，节拍准确，身体姿态控制优秀。
45 - 41分	完成良好，表现力自信，动作幅度、力度好，动作完成较为干净，难度与技术技巧动作基本达到最低完成标准，动作与音乐节拍较为准确，身体姿态控制良好。
40 - 31分	完成好，表现力良好，动作幅度、力度一般，动作完成较为干净利落，部分难度与技术技巧动作未达到最低完成标准，动作与音乐节拍准确度一般，身体姿态控制良好。
30 - 21分	完成一般，表现力好，动作幅度、力度一般，动作完成一般，大部分难度与技术技巧动作未达到最低完成标准，动作与音乐节拍部分准确，身体姿态控制良好。
20 - 11分	完成差，表现力一般，动作幅度、力度一般，动作完成一般难度与技术技巧动作未达到最低完成标准，动作与音乐节拍大部分不准确，身体姿态控制不足。

分值	评分标准
10-0分	完成差，表现力一般，动作幅度、力度一般，动作完成一般，难度与技术技巧动作未达到最低完成标准，动作与音乐节拍大部分不准确，身体姿态控制不足。

(五) 考试其他要求

1.考试服装：考生着无任何标志的紧身黑色体操或训练服、舞蹈啦啦操鞋，盘发，不化妆。(着装不符合要求扣5分)

2.考试音乐：自选成套动作音乐由考生自备，要求CD盘或U盘中仅有考试所用音乐，考试中如发生CD盘或U盘音质不清楚或无法正常播放等问题，一律由考生本人负责。须备两份，其中一份交考评组。

十一、艺术体操项目考核内容及评分标准

(一) 考核指标与分值比重建议

考核类别	专项素质	专项技术	成套展示
分值	20	50	30

(二) 专项素质 (共 20 分)

1. 劈叉 (10 分)

(1) 考试方法：考生在地板或地毯上进行左腿纵叉、右腿纵叉、横叉 3 种考试。纵叉时，两腿前后分开成一条直线，前腿脚后跟放在高度为 20 厘米的垫上进行考试，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确，记录胯部离地面的高度。横叉时，两腿左右分开成一条直线，任意一条腿脚后跟放在高度为 20 厘米的垫上进行考试，要求两腿打开 180 度，上身直前倾，贴于地面，脚尖、膝盖伸直，姿态准确，记录胸部离地面的高度。

(2) 评分标准：考评员根据记录的高度，参照劈叉评分表 (表 1) 换算成得分，三种劈叉的平均分为考生最后得分，分数至多保留小数点后 1 位。

表 1 劈叉评分表

分值	成绩 (厘米)
10 分	0
8 分	1-3
7 分	4-6
5 分	7-10

分值	成绩（厘米）
4分	11-13
3分	14-16
1分	17-19
0分	20以上

2.下桥（10分）

（1）考试方法：考生两腿与肩同宽站立，下桥要求两臂和腿尽量伸直，髌充分向上顶起，全脚掌着地。测量手中指指尖与脚后跟之间的距离。

（2）评分标准：考评员根据记录的距离，参照下桥评分表（表2）换算成得分，满分10分。

表2 下桥评分表

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

（三）专项技术（共50分）

1.身体动作技术（30分）

(1) 考试方法：考生在跳步、转体身体动作中，每类自选1个动作考核，三面搬腿动作（左、右腿前、侧、后均要完成）评定动作完成情况。

(2) 评分标准：考评员参照身体技术评分细则（表3），独立对跳步、转体、三面搬腿三类动作分别评定，每类动作10分，三项共计30分。

表3 身体技术评分细则

分值	评分标准		
	跳步 10分 (大跨跳、鹿跳、反跨跳中任选一个)	转体 10分(巴塞转、阿提丢转、阿拉贝斯转、浮埃迪转任选一个)	三面搬腿 10分 (搬前、侧、后腿,左、右腿三面搬腿均要完成)
8-10	跳步有高度,开度在180度以上,空中动作有控制,动作优美	身体控制好,转体时度数准确,姿态优美	姿态固定且准确,动作有明显停顿
5-7	跳步有一定高度,开度在135度以上,空中动作有固定,动作优美	身体控制较好,转体姿态较优美,结束时稍有移动	姿态固定并准确,动作有较明显的停顿
5以下	跳步高度不充分,开度在100度以下,空中姿态差动作不协调	身体控制一般有明显失误,转体中姿态不正确	姿态不固定技术不准确,动作无明显停顿

2.技巧(10分)

(1) 考试方法：考生在侧手翻、翻前桥、翻后桥、滚翻类动作中，自选一个动作考核，评定动作完成情况。

(2) 评分标准：考评员参照技巧评分细则（表4），对动作完成质量及难易程度评分，满分10分。

表4 技巧评分细则

难度等级	分值	评分标准
高	8-10	翻类技巧动作规范、有控制力、完成质量完美
中	5-7	翻类技巧动作规范、有较好控制力、完成质量较好
低	5 以下	翻类技巧动作不规范，无控制力、完成差

3.器械基本技术（10分）

（1）考试方法：考生在绳、圈、球、棒、带5项器械中任选2项，进行器械基本技术动作展示，两项器械展示时间共1分15秒-1分30秒。

（2）评分标准：考评员参照艺术体操器械基本技术评分细则（表5），独立对2项器械基本技术分别评定，每项器械10分。最后得分为2项器械的平均分，分数至多可到小数点后1位。

表5 器械基本技术评分细则

等级	分值	评价标准				
		绳	圈	球	棒	带
		包括移动过绳小跳、过绳大跳、放单绳、持绳的中段、抛接。	包括身上滚圈、绕圈轴转动、穿圈结合身体难度、抛接（垂直/斜面）、翻转抛。	包括8字、反弹球、节奏性拍球、身上滚球、抛接。	包括小绕环、五花、不对称动作、小抛、抛接（单棒抛、双棒抛）。	包括蛇形、螺形、从带的图形中穿过、脱手小抛、抛接。

优	10—8.6	技术正确,动作轻巧、有节奏,姿态优美,绳形佳。	技术正确,动作圆滑、节奏稳定,姿态优美,圈面平稳、不颤抖。	技术正确,动作协调、轻松而柔和,节奏清晰,姿态优美,滚动圆滑、完整、不跳动。	技术正确,动作松弛、连贯、幅度大,姿态优美,转动平稳、均衡,五花的面正、准确。	技术正确,动作流畅、连贯、不出响声,摆幅均匀,姿态优美,带形好,整条带有5—6个带形。
良	8.5—7.6	技术基本正确,动作较轻巧、有节奏,完成动作时有小错误,姿态较优美,绳形较好。	技术基本正确,动作较圆滑、节奏较稳定,完成动作时有小错误,姿态较优美,圈面较平稳。	技术基本正确,动作较协调,完成动作时有小错误,但完成还比较柔和轻松,姿态较优美,滚动较平整。	技术基本正确,动作较连贯,幅度较大,完成动作时有小错误,姿态较优美,小环绕较平稳,五花的面比较准确。	技术基本正确,动作较流畅、连贯,完成动作时有小错误,姿态较优美,带形较好。

中	7.5-6	技术不太准确，完成动作时有明显失误，姿态一般，绳形不好。	技术不太准确，完成动作时有明显失误，节奏不太稳定，姿态一般，圈面不太好，有小颤抖。	技术不太准确，动作不太柔和，完成动作时有明显失误，姿态一般，滚动不圆滑，有小跳动。	技术不太准确，动作不太松弛，完成动作时有较明显失误，姿态一般，小环绕不连贯，五花的面不是很准确。	技术不太准确，动作不太流畅，完成动作时有明显失误，姿态一般，摆幅不均匀有响声，偶有打结，带形不太好。
---	-------	------------------------------	---	---	--	--

(四) 成套展示：自选成套动作 (30 分)

1. 考试方法：考生自选一项艺术体操器械成套动作参加考核，成套动作时间 1 分 15 秒-1 分 30 秒。

2. 评分标准：考评员参照自选成套动作评分细则 (表 6)，独立对考生进行综合评定，采用 30 分制评分，分数保留小数点后一位。

表 6 成套动作评分细则

分值	评分标准
25-30	成套编排新颖，音乐清晰丰满，动作完成优美，富有艺术感染力和表现力
15-24	成套编排较好，音乐清晰，动作完成较好，具有较好的艺术感染力和表现力
10-14	成套编排一般，音乐不清晰，动作完成一般，艺术感染力和表现力一般

(五) 考试其他要求

1. 考试服装：考生着专业艺术体操服、艺术体操鞋，盘

发，化淡妆。(着装不符合要求扣 0.5 分)。

2.考试音乐：自选成套动作音乐由考生自备，要求 CD 盘或 U 盘中仅有考试所用音乐，考试中如发生 CD 盘或 U 盘音质不清楚或无法正常播放等问题，一律由考生本人负责。须备两份，其中一份交考评组。

十二、武术项目考核内容及评分标准

(一) 考核指标与分值比重建议

类别	专项素质	专项技术		实战能力	
测试指标	立定跳远	正踢腿	腾空飞脚	拳术	器械
分值	20分	10分	10分	30分	30分

(二) 专项素质：立定跳远

1.考试方法：考生两脚原地站立起跳，不能有预跳或踩线，以身体任何部位着地最近点为测量点，每人测试2次，取最好成绩。

2.考试要求：考生在进行考试时，应着武术比赛服装、武术鞋或运动服、运动鞋，不允许穿钉子鞋。考试可采用电子设备进行测距。

3.评分标准：见表1、表2。

表1 立定跳远评分表（男）

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
	(厘米)		(厘米)		(厘米)		(厘米)
20	280	15.8	259	11.8	239	7.8	219
19.8	279	15.6	258	11.6	238	7.6	218
19.6	278	15.4	257	11.4	237	7.4	217
19.4	277	15.2	256	11.2	236	7.2	216
19.2	276	15	255	11	235	7	215

19	275	14.8	254	10.8	234	6.8	214
18.8	274	14.6	253	10.6	233	6.6	213
18.6	273	14.4	252	10.4	232	6.4	212
18.4	272	14.2	251	10.2	231	6.2	211
18.2	271	14	250	10	230	6	210
18	270	13.8	249	9.8	229	5.8	209
17.8	269	13.6	248	9.6	228	5.6	208
17.6	268	13.4	247	9.4	227	5.4	207
17.4	267	13.2	246	9.2	226	5.2	206
17.2	266	13	245	9	225	5	205
17	265	12.8	244	8.8	224	4.8	204
16.8	264	12.6	243	8.6	223	4.6	203
16.6	263	12.4	242	8.4	222	4.4	202
16.4	262	12.2	241	8.2	221	4.2	201
16.2	261	12	240	8	220	4	200
16	260	—	—	—	—	—	—

表 2 立定跳远评分表（女）

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
	(厘米)		(厘米)		(厘米)		(厘米)
20	230	15.8	209	11.8	189	7.8	169
19.8	229	15.6	208	11.6	188	7.6	168

19.6	228	15.4	207	11.4	187	7.4	167
19.4	227	15.2	206	11.2	186	7.2	166
19.2	226	15	205	11	185	7	165
19	225	14.8	204	10.8	184	6.8	164
18.8	224	14.6	203	10.6	183	6.6	163
18.6	223	14.4	202	10.4	182	6.4	162
18.4	222	14.2	201	10.2	181	6.2	161
18.2	221	14	200	10	180	6	160
18	220	13.8	199	9.8	179	5.8	159
17.8	219	13.6	198	9.6	178	5.6	158
17.6	218	13.4	197	9.4	177	5.4	157
17.4	217	13.2	196	9.2	176	5.2	156
17.2	216	13	195	9	175	5	155
17	215	12.8	194	8.8	174	4.8	154
16.8	214	12.6	193	8.6	173	4.6	153
16.6	213	12.4	192	8.4	172	4.4	152
16.4	212	12.2	191	8.2	171	4.2	151
16.2	211	12	190	8	170	4	150
16	210	—	—	—	—	—	—

(三) 专项技术

1. 正踢腿

(1) 考试方法：考生身体正直，挺胸、收腹、立腰。要求踢腿时，摆动腿挺膝伸直，脚尖勾起绷落；收髋猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲。左右腿交替踢腿各完成 3 腿踢腿。

(2) 评分标准：考评员参照正踢腿评分细则(表 3),独立对考生的技术完成情况进行评定。采用 10 分制打分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 3 正踢腿评分细则

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）都符合技术要求。	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合两点。	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合一点。	凡摆动腿未挺膝伸直，或摆动腿挺膝伸直其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）均不符合。

2. 腾空飞脚

(1) 测试方法：在空中，左腿屈膝收控于腹前；右腿在空中踢摆时，击响腿脚尖过肩；击响时，击掌、拍脚连续、准确、响亮；上体正直或微向前倾；落地时，起跳脚先着地。

(2) 评分标准：考评员参照腾空飞脚评分表（表 4），独立对考生的技术完成情况进行评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 4 腾空飞脚评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	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。	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）符合两点技术要求。	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。	凡起跳脚未先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）均不符合技术要求。

(四) 实战能力：拳术、器械

1. 考试方法：考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术、器械进行测试，各占 30 分。

2. 考试要求：按照规定的时间在 8×14 米的武术场地上完成套路。考生在进行考试时，应着武术比赛服装、武术鞋或运动鞋。考生身上任何部位不准佩戴配饰，女生头上只允许扎黑色头绳。

3. 规定拳种包括：长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、华拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳、戳脚。

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

5.评分标准:考评员参照实战能力评分细则(表5),独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。采用10分制打分,所评分数至多可到小数点后1位。

对考生未在规定时间内完成套路,将在专项技术考评分中扣除应扣分数。太极拳及太极器械类套路时间不足或超出规定时间5秒(含5秒)扣0.1分,5秒以上10秒以内(含10秒)扣0.2分,以此类推。其它拳术及器械套路时间不足规定时间2秒(含2秒)扣0.1分,2秒以上4秒以内(含4秒)扣0.2分,以此类推。

表5 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6分	8.5—7.6分	7.5—6.0分	6.0分以下
标准	动作姿势规范、方法运用合理、技术熟练、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出。	动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出。	动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般。	动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出。

十三、跆拳道项目考核内容及评分标准

(一) 考核指标与分值比重建议

类别	基本素质/专项技术		实战应用
测试内容 (分值)	身高比例 (5分)	测量	对抗实战能力 (30分)
	横竖叉(柔韧) (7分)	动作展示	
	组合动作 (18分)	踢双面速度靶	
	双飞踢 (20分)	踢气沙包	
	左右高位横踢 (20分)	踢高位脚靶	
分值比例	70%		30%

(二) 测试方法及评分标准

1. **身形**: 年龄身高比例参考新《城市中小学生身高与体重表》资料中的数据, 以跆拳道运动员选材要求体形, 按体轻身高脚长为评分准则。所占总分值共5分。评分标准: 见下表2。

表2 身高评分表

分值		5分	4分	3分	2分	1分
标准	男	181cm以上	180cm-176cm	175cm-171cm	170cm-161cm	160cm以下
	女	171cm以上	170cm-166cm	165cm-161cm	160cm-156cm	155cm以下

2. 横竖叉(基本素质—柔韧性)

(1) 考试方法：考生在跆拳道垫子上或地毯上进行。身体正直、髌正、腿直、膝关节不弯曲。双腿左右分叉，呈“一”字形，自力下压至最低限度。左脚在前右脚在前，各项内容各测一次。

(2) 考评员对考生所展示动作，按胯部臀部离地面的高低进行评分。所占总分值共 7 分。评分标准：见下表 3。

表 3 横竖叉柔韧性评分表

分值		7 分	5 分	3 分	1 分	0 分
标 准	男	0cm	≤6cm	6cm-11cm	11cm-15cm	>16cm
	女	0cm	≤5cm	5cm-10cm	10cm-15cm	>15cm

3.组合动作（基本素质—协调性）

(1) 考试方法：考生依次作：①左右横踢—后踢、②后腿横踢—后撤—旋风踢、③前腿横踢—后腿下劈—后旋踢；共三个组合动作，要求考生技术动作规范、协调，有节奏感，每组动作完成后再进行下一组的动作。

(2) 评分标准：考评员参照组合动作评分表（表 1），按照技术规格（速度、力量、协调、空间感），考生技术发挥的情况，动作完成情况进行独立评分。按完成动作评分，可以精确到小数点后两位。所占总分值共 18 分。评分标准：见下表 4。

表 4 组合动作评分表

分值	18-16分	15-13分	12-10分	9分以下
标准	技术正确、熟练、协调和规范；速度快；空间感强，动作力度强。	技术较正确、熟练、协调和规范；速度较快；空间感较强；动作力度较强。	技术基本正确和协调；动作完成质量基本较好；基本能完成规定动作。	技术不正确；速度慢；空间感差；不能完成规定动作。

4.左右高位横踢

(1) 考试方法：考生在 20 秒规定时间内使用高横踢技术连续击打脚靶（左右腿交替进行），每个技术动作须动作路线正确、步法灵活、动作连贯、速度快、力量足、有气势、击打准确及效果明显，方被视为有效击打。

(2) 考评员对考生所完成有效击打的次数进行计数，无效击打不予计数。靶位高度以受测试者的肩部高度为准。考试也可能采用电子器具进行计数，电子器具依据准确性和力度自动记分。所占总分值共 20 分。评分标准：见下表 5。

表 5 左右高位横踢评分表

分值	成绩(个)		分值	成绩(个)		分值	成绩(个)	
	男	女		男	女		男	女
20	34	32	13	27	25	6	20	18
19	33	31	12	26	24	5	19	17
18	32	30	11	25	23	4	18	16
17	31	29	10	24	22	3	17	15
16	30	28	9	23	21	2	16	14
15	29	27	8	22	20	1	15	13

14	28	26	7	21	19	0	14	12
----	----	----	---	----	----	---	----	----

5.双飞踢

(1) 考试方法：考生在 20 秒规定时间内使用双飞踢技术连续击打大沙包，两脚不可同时着地，准确、有力、符合双飞踢技术标准的击打，方被视为有效击打。

(2) 考评员对考生所完成有效击打的次数进行计数，无效击打不予计数。沙包底部距离地面的高度为：男生身高 170cm（含）以下为 85cm，身高 170cm 以上为 95cm；女生身高 160cm（含）以下为 70cm，身高 160cm 以上为 75cm.考试也可能采用电子器具进行计数,电子器具依据准确必各力度自动记分。所占总分值共 20 分。评分标准：见下表 6。

表 6 双飞评分表

分值	成绩(个)		分值	成绩(个)		分值	成绩(个)	
	男	女		男	女		男	女
20	56	50	10	46	40	5	36	30
19	55	49	9.5	45	39	4.5	35	29
18	54	48	9	44	38	4	34	28
17	53	47	8.5	43	37	3.5	33	27
16	52	46	8	42	36	3	32	26
15	51	45	7.5	41	35	2.5	31	25
14	50	44	7	40	34	2	30	24
13	49	43	6.5	39	33	1.5	29	23
12	48	42	6	38	32	1	28	22
11	47	41	5.5	37	31	0	27	21

6. 实战能力

(1) 考试方法：按考生相邻体重随机配对进行实战，配对的考生体重一般相差不超过 2kg（特殊情况除外）。在跆拳道垫子上进行实战，时间为 1-2 分钟一局共一局。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，考评员可提前终止实战。

(2) 评分标准：考评员参照跆拳道实战能力评分细则，独立对考生的礼仪、精神、意志品质、技术运用（准确性、协调性、灵活性、连贯性、速度、击打效果等）、战术运用、临场应变能力、得分意识、高难度技术运用等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。所占总分值共 30 分。评分标准：见下表 7。

表 7 实战评分表

等级（分值范围）	评价标准
优（30-26 分）	礼仪规范，精神状态好，勇猛顽强；进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，击打目标准确、有力度，技术正确、熟练、协调和规范；临场应变能力强：进攻、防守、反击意识明确，战术运用恰当；高难度技术使用得当。
良（25-21 分）	礼仪较规范，精神状态好；进攻较积极主动，防守动作较到位，击打目标较准确且有一定力度，技术较正确、熟练、协调和规范；临场应变能力较强；进攻、防守、反击意识较明确，战术运用较恰当；高难度技术使用较得当。
中（20-16 分）	礼仪基本规范：有主动进攻，防守或反击动作基本到位，击打目标基本准确但力度小，技术基本正确和协调；临场应变能力一般；战术运用基本恰当。

一般（15分以下）	礼仪不规范；进攻不积极主动，防守消极，反击动作不到位，击打目标不准确且无力度，技术不正确；临场无应变能力；战术运用不恰当。
-----------	---

（三）其他要求

1.考生需出具三甲医院健康证明，包括心电图、脑电图。身体健康，无任何心脑血管疾病，可参加激烈运动。

2.考评组提供：头盔、护胸、护臂、护腿。考生自备：护档、护齿、手套。考生必须穿符合考试要求的跆拳道道服进行考试，不穿道服的考生在总分内扣除5分。

十四、游泳项目考核内容及评分标准

项目 成绩 分值	100米自由泳		100米仰泳		100米蛙泳		100米蝶泳	
	男	女	男	女	男	女	男	女
100	00:58.12	01:05.29	01:05.08	01:12.59	01:13.64	01:21.58	01:03.60	01:09.75
98	00:59.04	01:06.34	01:06.13	01:13.74	01:14.82	01:22.87	01:04.61	01:10.85
96	00:59.96	01:07.39	01:07.17	01:14.90	01:16.00	01:24.17	01:05.61	01:11.95
94	01:00.89	01:08.44	01:08.21	01:16.06	01:17.18	01:25.46	01:06.61	01:13.05
92	01:01.81	01:09.49	01:09.26	01:17.21	01:18.36	01:26.75	01:07.62	01:14.15
90	01:02.73	01:10.53	01:10.30	01:18.37	01:19.54	01:28.04	01:08.62	01:15.05
85	01:05.16	01:13.30	01:13.05	01:21.41	01:22.65	01:31.45	01:11.26	01:18.14
80	01:07.62	01:16.10	01:15.83	01:24.50	01:25.79	01:34.89	01:13.94	01:21.08
75	01:10.08	01:18.89	01:18.62	01:27.58	01:28.94	01:38.34	01:16.61	01:24.01
70	01:12.54	01:21.69	01:21.40	01:30.66	01:32.09	01:41.78	01:19.29	01:26.94
65	01:15.00	01:24.49	01:24.19	01:33.75	01:35.24	01:45.23	01:21.96	01:29.87
60	01:18.04	01:27.95	01:27.63	01:37.56	01:39.13	01:49.49	01:25.27	01:33.50

说明：1.本“评分标准”制定以“中国游泳协会《游泳年龄组教学训练大纲》为蓝本；
2.参考近年深圳市中小学生游泳比赛获奖水平；
3.分值相同成绩优者排名列前。

十五、毽球项目考核内容及评分标准

项目 分值	立定跳远 (M)	上体前 屈(CM)	皮氏测 试(CM)	移动正反内 外正踢(次/ 分)	向前、后二 传球(次/ 分)	攻球(倒勾或 踩球)(次/ 分)
100分	2.75(男)	20CM	7	7次	9次	9次
	2.27(女)					
90分	2.55(男)	16CM	8	6次	8次	8次
	2.07(女)					
80分	2.35(男)	12CM	10	5次	7次	7次
	1.87(女)					
70分	2.29(男)	8CM	11	4次	6次	6次
	1.81(女)					
60分	2.23(男)	4CM	12	3次	5次	5次
	1.75(女)					
50分	2.17(男)	0(手摸 到脚 尖)	13	2次	4次	4次
	1.69(女)					

(注：立定跳远其他成绩则根据以上标准进行推算)

十六、棒球项目考核内容及评分标准

(一) 考核指标与分值比重建议

类别	身体素质	专项技术		实战能力
考核指标	30米跑	垒跑	棒球掷远	教学比赛
建议分值	20分	20分	20分	40分

(二) 考核方法

1.30米跑：(占20%)

采取站立式起跑计时。评分标准附后。

2.垒跑(占20%)

考生启动计时、评分标准附后

3.棒球掷远(占20%)

每人三次机会，取最好成绩。投掷过程脚不得超起始线，球落地必须在有效区域内，评分标准附后。

4.教学比赛(40%)

考生分组赛。根据比赛表现给予评分。

优秀：100—85分技术全面意识好、有特点。

良好：84—75分技术较好意识一般、特点不突出。

及格：74—60分技术一般、无特点。

不及格：60分以下技术较差、无特点。

(三) 评分标准

1.30米跑：(占20%)

分值(分)	时间(秒)	分值(分)	时间(秒)
100	3" 70	45	4" 25
95	3" 75	40	4" 30
90	3" 80	35	4" 35
85	3" 85	30	4" 40
80	3" 90	25	4" 45
75	3" 95	20	4" 50
70	4"	15	4" 55

65	4" 05	10	5"
60	4" 10	5	5" 05
55	4" 15	0	5" 10
50	4" 20		

2.全垒跑 (占 20%)

分值 (分)	时间 (秒)	分值 (分)	时间 (秒)
100	16" 45	45	18" 35
95	16" 55	40	18" 45
90	17"	35	18" 55
85	17" 10	30	19" 05
80	17" 20	25	19" 15
75	17" 30	20	19" 25
70	17" 40	15	19" 35
65	17" 55	10	19" 45
60	18" 05	5	19" 55
55	18" 15	0	20" 05
50	18" 25		

3.

棒球

掷远 (占 20%)

分值 (分)	距离 (米)	分值 (分)	距离 (米)
100	85	40	40
90	80	30	35
80	75	20	30
70	70	10	25
60	65	0	2
50	45		

十七、击剑项目考核内容及评分标准

(一) 考核指标与分值比重建议

类别	专项素质		专项技术	实战能力
考核指标	立定跳远	单摇跳绳	弓步技术	比赛
分值	15分	15分	20分	50分

(二) 考试方法与评分标准

1. 专项素质

(1) 立定跳远

①考试方法：考生双脚站在起跳线外，起跳时双脚不允许越过起跳线，落地后以身体与起跳线最近距离为测量距离。每人测试2次，取最好成绩。

②评分标准：见表4-1。

表 4-1 立定跳远评分表

分值	成绩(厘米)		分值	成绩(厘米)		分值	成绩(厘米)	
	男	女		男	女		男	女
15.0	279 以上	249 以上	11.8	248	218	6.2	216	186
14.9	279	249	11.7	247	217	6.0	215	185
14.8	278	248	11.6	246	216	5.8	214	184
14.7	277	247	11.5	245	215	5.6	213	183
14.6	276	246	11.4	244	214	5.4	212	182
14.5	275	245	11.3	243	213	5.2	211	181
14.4	274	244	11.2	242	212	5.0	210	180
14.3	273	243	11.1	241	211	4.8	209	179
14.2	272	242	11.0	240	210	4.6	208	178
14.1	271	241	10.8	239	209	4.4	207	177
14.0	270	240	10.6	238	208	4.2	206	176

分值	成绩(厘米)		分值	成绩(厘米)		分值	成绩(厘米)	
	男	女		男	女		男	女
13.9	269	239	10.4	237	207	4.0	205	175
13.8	268	238	10.2	236	206	3.8	204	174
13.7	267	237	10.0	235	205	3.6	203	173
13.6	266	236	9.8	234	204	3.4	202	172
13.5	265	235	9.6	233	203	3.2	201	171
13.4	264	234	9.4	232	202	3.0	200	170
13.3	263	233	9.2	231	201	2.8	199	169
13.2	262	232	9.0	230	200	2.6	198	168
13.1	261	231	8.8	229	199	2.4	197	167
13.0	260	230	8.6	228	198	2.2	196	166
12.9	259	229	8.4	227	197	2.0	195	165
12.8	258	228	8.2	226	196	1.8	194	164
12.7	257	227	8.0	225	195	1.6	193	163
12.6	256	226	7.8	224	194	1.4	192	162
12.5	255	225	7.6	223	193	1.2	191	161
12.4	254	224	7.4	222	192	1.0	190	160
12.3	253	223	7.2	221	191	0.8	189	159
12.2	252	222	7.0	220	190	0.6	188	158
12.1	251	221	6.8	219	189	0.4	187	157
12.0	250	220	6.6	218	188	0.2	186	156
11.9	249	219	6.4	217	187	0	186 以下	156 以下

(2) 单摇跳绳

①考试方法：考生连续进行单摇跳绳，对其在规定时间内完成的跳绳次数进行计数。测试时间男子为3分钟，女子为2分钟。

②评分标准：见表4-2、表4-3。

表 4-2 单摇跳绳评分表(男)

分值	成绩(个)	分值	成绩(个)	分值	成绩(个)	分值	成绩(个)
15.0	570(含)以上	11.2	494-495	7.4	418-419	3.6	342-343
14.9	568-569	11.1	492-493	7.3	416-417	3.5	340-341
14.8	566-567	11.0	490-491	7.2	414-415	3.4	338-339
14.7	564-565	10.9	488-489	7.1	412-413	3.3	336-337
14.6	562-563	10.8	486-487	7.0	410-411	3.2	334-335
14.5	560-561	10.7	484-485	6.9	408-409	3.1	332-333
14.4	558-559	10.6	482-483	6.8	406-407	3.0	330-331
14.3	556-557	10.5	480-481	6.7	404-405	2.9	328-329
14.2	554-555	10.4	478-479	6.6	402-403	2.8	326-327
14.1	552-553	10.3	476-477	6.5	400-401	2.7	324-325
14.0	550-551	10.2	474-475	6.4	398-399	2.6	322-323
13.9	548-549	10.1	472-473	6.3	396-397	2.5	320-321
13.8	546-547	10.0	470-471	6.2	394-395	2.4	318-319
13.7	544-545	9.9	468-469	6.1	392-393	2.3	316-317
13.6	542-543	9.8	466-467	6.0	390-391	2.2	314-315
13.5	540-541	9.7	464-465	5.9	388-389	2.1	312-313
13.4	538-539	9.6	462-463	5.8	386-387	2.0	310-311
13.3	536-537	9.5	460-461	5.7	384-385	1.9	308-309
13.2	534-535	9.4	458-459	5.6	382-383	1.8	306-307
13.1	532-533	9.3	456-457	5.5	380-381	1.7	304-305
13.0	530-531	9.2	454-455	5.4	378-379	1.6	302-303
12.9	528-529	9.1	452-453	5.3	376-377	1.5	300-301
12.8	526-527	9.0	450-451	5.2	374-375	1.4	298-299
12.7	524-525	8.9	448-449	5.1	372-373	1.3	296-297
12.6	522-523	8.8	446-447	5.0	370-371	1.2	294-295
12.5	520-521	8.7	444-445	4.9	368-369	1.1	292-293
12.4	518-519	8.6	442-443	4.8	366-367	1.0	290-291
12.3	516-517	8.5	440-441	4.7	364-365	0.9	288-289

分值	成绩(个)	分值	成绩(个)	分值	成绩(个)	分值	成绩(个)
12.2	514-515	8.4	438-439	4.6	362-363	0.8	286-287
12.1	512-513	8.3	436-437	4.5	360-361	0.7	284-285
12.0	510-511	8.2	434-435	4.4	358-359	0.6	282-283
11.9	508-509	8.1	432-433	4.3	356-357	0.5	280-281
11.8	506-507	8.0	430-431	4.2	354-355	0.4	278-279
11.7	504-505	7.9	428-429	4.1	352-353	0.3	276-277
11.6	502-503	7.8	426-427	4.0	350-351	0.2	274-275
11.5	500-501	7.7	424-425	3.9	348-349	0.1	272-273
11.4	498-499	7.6	422-423	3.8	346-347	0	271(含)以下
11.3	496-497	7.5	420-421	3.7	344-345		

表 4-3 单摇跳绳评分表(女)

分值	成绩(个)	分值	成绩(个)	分值	成绩(个)	分值	成绩(个)
15.0	380(含)以上	11.2	304-305	7.4	228-229	3.6	152-153
14.9	378-379	11.1	302-303	7.3	226-227	3.5	150-151
14.8	376-377	11.0	300-301	7.2	224-225	3.4	148-149
14.7	374-375	10.9	298-299	7.1	222-223	3.3	146-147
14.6	372-373	10.8	296-297	7.0	220-221	3.2	144-145
14.5	370-371	10.7	294-295	6.9	218-219	3.1	142-143
14.4	368-369	10.6	292-293	6.8	216-217	3.0	140-141
14.3	366-367	10.5	290-291	6.7	214-215	2.9	138-139
14.2	364-365	10.4	288-289	6.6	212-213	2.8	136-137
14.1	362-363	10.3	286-287	6.5	210-211	2.7	134-135
14.0	360-361	10.2	284-285	6.4	208-209	2.6	132-133
13.9	358-359	10.1	282-283	6.3	206-207	2.5	130-131
13.8	356-357	10.0	280-281	6.2	204-205	2.4	128-129
13.7	354-355	9.9	278-279	6.1	202-203	2.3	126-127
13.6	352-353	9.8	276-277	6.0	200-201	2.2	124-125
13.5	350-351	9.7	274-275	5.9	198-199	2.1	122-123
13.4	348-349	9.6	272-273	5.8	196-197	2.0	120-121

13.3	346-347	9.5	270-271	5.7	194-195	1.9	118-119
13.2	344-345	9.4	268-269	5.6	192-193	1.8	116-117
13.1	342-343	9.3	266-267	5.5	190-191	1.7	114-115
13.0	340-341	9.2	264-265	5.4	188-189	1.6	112-113
12.9	338-339	9.1	262-263	5.3	186-187	1.5	110-111
12.8	336-337	9.0	260-261	5.2	184-185	1.4	108-109
12.7	334-335	8.9	258-259	5.1	182-183	1.3	106-107
12.6	332-333	8.8	256-257	5.0	180-181	1.2	104-105
12.5	330-331	8.7	254-255	4.9	178-179	1.1	102-103
12.4	328-329	8.6	252-253	4.8	176-177	1.0	100-101
12.3	326-327	8.5	250-251	4.7	174-175	0.9	98-99
12.2	324-325	8.4	248-249	4.6	172-173	0.8	96-97
12.1	322-323	8.3	246-247	4.5	170-171	0.7	94-95
12.0	320-321	8.2	244-245	4.4	168-169	0.6	92-93
12.2	324-325	8.4	248-249	4.6	172-173	0.8	96-97
12.1	322-323	8.3	246-247	4.5	170-171	0.7	94-95
12.0	320-321	8.2	244-245	4.4	168-169	0.6	92-93
11.9	318-319	8.1	242-243	4.3	166-167	0.5	90-91
11.8	316-317	8.0	240-241	4.2	164-165	0.4	88-89
11.7	314-315	7.9	238-239	4.1	162-163	0.3	86-87
11.6	312-313	7.8	236-237	4.0	160-161	0.2	84-85
11.5	310-311	7.7	234-235	3.9	158-159	0.1	82-83
11.4	308-309	7.6	232-233	3.8	156-157	0	81(含)以下
11.3	306-307	7.5	230-231	3.7	154-155		

2. 专项技术：弓步技术

(1) 考试方法：考生在 30 秒规定时间内，持剑连续完成向前一步接弓步刺靶动作，以向前一步接弓步还原成实战姿势为一个完整动作。要求前腿膝关节夹角成直角，后腿充分伸展，双脚全脚掌着地，完成弓步时持剑手臂须伸直。符合以上测试要求的技术动作，方被视为有效技术动作。对考生在规定时间内完成有效技术动作的数量进行计数，无效技

术动作不予计数。

(2) 评分标准：见表 4-4。

表 4-4 弓步技术评分表

重剑												
分值	20	19	18	15	13	11	9	7	5	3	1	0
女：成绩(个)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	7 以下
男：成绩(个)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	8 以下
花剑												
分值	20	19	18	15	13	11	9	7	5	3	1	0
女：成绩(个)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	6 以下
男：成绩(个)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	7 以下
佩剑												
分值	20	19	18	15	13	11	9	7	5	3	1	0
女：成绩(个)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	6 以下
男：成绩(个)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	7 以下

3. 实战能力

(1) 考试方法：各剑种分男、女组别进行比赛，各组别第一名 50 分，第二名 30 分，第三名 15 分，第四名 10 分，第五名 5 分，第六名及其他名次 0 分。

(2) 比赛采用中国击剑协会审定的国际剑联最新竞赛规则。

(3) 某组别报名人数 3 人以下（含 3 人），采取 15 剑循环制比赛，决出最终名次。

(4) 某组别报名人数 4 人以上（含 4 人），8 人以下（含 8 人），则采取 5 剑的小组循环赛决出小组排名，然后根据小组排名采取 15 剑的单败淘汰赛，决出最终名次。

(5) 某组别报名人数 9 人以上（含 9 人），16 人以下（含

16人),则先抽签分成两组,采取5剑的小组循环赛决出小组排名,然后根据小组排名采取15剑的单败淘汰赛,决出最终名次。

(6)某组别报名人数只有1人时,则由评委对该考生进行技术评定考核,评委根据该生表现给与评价打分。

注:实战考核前,考生器材和装备须接受检验,检验标准参照中国击剑协会公布的规定标准执行,器材检验不合格或使用非报名剑种装备一律不能进行比赛,但允许向其他队员借用合格的器材和装备再进行比赛。

(三)其他

实战考核前,考生器材和装备须接受检验,检验标准参照中国击剑协会公布的规定标准执行,器材检验不合格或使用非报名剑种装备一律不能进行比赛,但允许向其他队员借用合格的器材和装备再进行比赛。

注:招生同分排序规则:击剑的体育专项成绩相同时,依次按实战能力成绩、弓步技术成绩、单摇跳绳成绩、立定跳远成绩由高到低排序。

十八、围棋项目考核内容及评分标准

(一) 考核指标与分值比重建议

类别	实战能力
考核指标	专项
分值	100

考核内容：参加考试学生 N 人，通过抽签确定序号，按照单循环赛或积分编排制（电脑编排）进行比赛。

(二) 考试方法及评分标准

(1) 视考试人数，按照项目采用单循环或积分编排制（电脑编排）进行比赛，分男女组。依比赛名次排序计分。

(2) 比赛计时：每轮比赛每方 40 分钟包干，裁判视情况中途放钟计时，超时判负；加赛计时：每方 20 分钟包干，超时判负注：

(3) 积分规则：胜局积 2 分，负局 0 分，弃权判负（0 分，对手胜 2 分），无和棋。如两人积分相同，则以两人之间的胜负进行排名；如三人积分相同，则进行三人循环快棋加赛。

(4) 评分标准：

方案一：第一名 100 分，第二名 85 分，第三名 70 分，第四名 60 分，第五名 55 分，第六名 50 分。

方案二：成绩 $= \frac{N-R+1}{N} \times 70 + 30$ ，其中 N 为各专项组考试人数，R 为比赛名次。

注：录取人数少于等于 3 人，建议使用评分标准方案一。

录取人数大于3人，建议使用评分标准方案二。

(4) 若报名入围人数较少，或考生棋力相差悬殊，则由评委根据比赛实际情况，并参照以往的比赛获奖情况，评定合适的入围人数。

十九、国际象棋项目考核内容及评分标准

(一) 考核指标与分值比重建议

类别	实战能力
考核指标	专项
分值	100

考核内容：参加考试学生 N 人，通过抽签确定序号，按照单循环赛或积分编排制（电脑编排）进行比赛。所有考生必须全程参与并完成全部轮次对弈，不得无故弃权。若积分相同，按破同分规则排序；若所有破同分指标均相同，则加赛快棋决定名次。

(二) 考试方法及评分标准

(1) 视考试人数，按照项目采用单循环或积分编排制（电脑编排）进行比赛，视情况分男女组或者公开组。依比赛名次排序计分。

(2) 比赛时限、轮次、破同分方式及加赛方式需要在比赛开始前告知所有考生。

注：破同分选项，在不改变顺序的情况下选择其中几项。

循环赛常用破同分方法选项：1、直胜；2、索尼伯恩伯格分；3、库亚制（含未弈对局）；4、库亚制延伸（含未弈对局）；5、胜局数（含未弈对局）；6、执黑胜局数（不包含未弈对局）；7、执黑局数（不包含未弈对局）。

瑞士制积分编排常用破同分选项：1、直胜；2、扣除对手分 1 型；3、扣除对手分 2 型；4、对手分；5、累进分；6、胜局数（含未弈对局）；7、执黑胜局数（不包含未弈对局）；

8、执黑局数（不包含未弈对局）

（3）评分标准：

方案一：第一名 100 分，第二名 85 分，第三名 70 分，第四名 60 分，第五名 55 分，第六名 50 分，第六名后不计分。

方案二：成绩
$$= \frac{N-R+1}{N} \times 60 + 40$$
，其中 N 为各专项组考试人数，R 为比赛名次。

注：录取人数少于等于 3 人，建议使用评分标准方案一。
录取人数大于 3 人，建议使用评分标准方案二。

（4）若报名入围人数较少，或考生棋力相差悬殊，则由评委根据比赛实际情况，并参照以往的比赛获奖情况，评定合适的入围人数。