

合肥师范学院 2020 年普通专升本（体育教育）专业 课考试标准

考生可从田径、足球（足球不设守门员测试项目）、篮球、乒乓球、羽毛球、健美操、武术、体育舞蹈项目中任选一项参加专项考试。专业课成绩=专项成绩×3

田径

（一）根据自身特长从以下项目中选择单项进行考核（100 分）。

男子——100 米、200 米、400 米、1500 米、110 米栏（栏高 1.067 米；栏距 8.9 米）、撑杆跳高（米）、跳高（米）、跳远（米）、三级跳远（米）、铅球（7.26 kg）、铁饼（2 kg）、标枪（800 g）

女子——100 米、200 米、400 米、1500 米、100 米栏（栏高 0.84 米；栏距 8.5 米）、撑杆跳高（米）、跳高（米）、跳远（米）、三级跳远（米）、铅球（4 kg）、铁饼（1 kg）、标枪（600 g）

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

（三）径赛项目测试，只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格，之后一名或多名考生每次起跑犯规均将被取消该单项的比赛资格。

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

（五）评分标准

表 1-1 田径 男子径赛手计时评分表 单位：秒

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	110 米栏
100	11.10	22.80	51.51	1:59.52	4:06.4	15.32
99	11.14	22.88	51.65	1:59.86	4:07.2	15.38
98	11.18	22.96	51.80	2:00.20	4:08.0	15.44
97	11.22	23.04	51.95	2:00.54	4:08.8	15.51
96	11.26	23.12	52.10	2:00.88	4:09.6	15.58
95	11.30	23.20	52.25	2:01.22	4:10.5	15.65
94	11.34	23.28	52.40	2:01.56	4:11.4	15.72
93	11.38	23.36	52.55	2:01.90	4:12.3	15.79
92	11.42	23.44	52.70	2:02.24	4:13.2	15.86
91	11.46	23.52	52.85	2:02.58	4:14.1	15.93
90	11.50	23.60	53.00	2:03.00	4:15.0	16.00
89	11.53	23.65	53.11	2:03.42	4:15.8	16.06
88	11.56	23.70	53.22	2:03.85	4:16.6	16.12
87	11.59	23.75	53.33	2:04.28	4:17.5	16.18
86	11.62	23.80	53.44	2:04.71	4:18.3	16.24
85	11.65	23.85	53.55	2:05.14	4:19.1	16.30
84	11.68	23.91	53.66	2:05.56	4:19.9	16.36
83	11.71	23.97	53.77	2:05.98	4:20.8	16.42
82	11.74	24.03	53.88	2:06.41	4:21.6	16.48
81	11.77	24.09	53.99	2:06.84	4:22.4	16.54
80	11.80	24.15	54.10	2:07.27	4:23.3	16.60
79	11.83	24.21	54.21	2:07.70	4:24.1	16.66
78	11.86	24.27	54.32	2:08.13	4:24.9	16.72
77	11.89	24.33	54.43	2:08.56	4:25.7	16.78
76	11.92	24.39	54.55	2:08.99	4:26.6	16.84
75	11.95	24.45	54.67	2:09.42	4:27.4	16.90
74	11.98	24.52	54.79	2:09.85	4:28.2	16.96
73	12.01	24.59	54.91	2:10.28	4:29.1	17.02
72	12.04	24.66	55.03	2:10.72	4:29.9	17.08
71	12.07	24.73	55.15	2:11.16	4:30.8	17.14
70	12.10	24.80	55.27	2:11.60	4:31.6	17.20

续表 1-1 田径 男子径赛手计时评分表

单位：秒

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	110米栏
69	12.13	24.87	55.39	2:12.04	4:32.4	17.26
68	12.16	24.94	55.51	2:12.48	4:33.3	17.32
67	12.19	25.01	55.63	2:12.92	4:34.1	17.38
66	12.22	25.08	55.75	2:13.36	4:35.0	17.44
65	12.25	25.15	55.87	2:13.80	4:35.8	17.50
64	12.28	25.22	55.99	2:14.24	4:36.6	17.56
63	12.31	25.29	56.11	2:14.68	4:37.5	17.62
62	12.34	25.36	56.24	2:15.12	4:38.3	17.68
61	12.37	25.43	56.37	2:15.56	4:39.2	17.74
60	12.40	25.50	56.50	2:16.00	4:40.0	18.00
59	12.42	25.54	56.57	2:16.22	4:40.5	18.03
58	12.44	25.58	56.64	2:16.44	4:41.0	18.06
57	12.46	25.62	56.71	2:16.66	4:41.5	18.09
56	12.48	25.66	56.78	2:16.88	4:42.0	18.12
55	12.50	25.70	56.85	2:17.10	4:42.5	18.15
54	12.52	25.74	56.92	2:17.32	4:43.0	18.18
53	12.54	25.78	56.99	2:17.54	4:43.5	18.21
52	12.56	25.82	57.06	2:17.76	4:44.0	18.24
51	12.58	25.86	57.13	2:17.98	4:44.5	18.27
50	12.60	25.90	57.20	2:18.20	4:45.0	18.30
49	12.61	25.91	57.24	2:18.30	4:45.3	18.32
48	12.62	25.92	57.28	2:18.40	4:45.6	18.34
47	12.63	25.93	57.32	2:18.50	4:45.9	18.36
46	12.64	25.94	57.36	2:18.60	4:46.2	18.38
45	12.65	25.95	57.40	2:18.70	4:46.5	18.40
44	12.66	25.96	57.44	2:18.80	4:46.8	18.42
43	12.67	25.97	57.48	2:18.90	4:47.1	18.44
42	12.68	25.98	57.52	2:19.00	4:47.4	18.46
41	12.69	25.99	57.56	2:19.10	4:47.7	18.48
40	12.70	26.00	57.60	2:19.20	4:48.0	18.50

1-2 田径 男子田赛评分表

单位：米

分值	跳高	撑竿 跳高	跳远	三级 跳远	铅球	铁饼	标枪
100	1.90	4.40	6.90	14.38	14.06	42.70	58.00
99	\	4.36	6.86	14.31	13.91	42.23	57.40
98	1.89	4.32	6.82	14.24	13.76	41.76	56.70
97	1.88	4.28	6.78	14.16	13.61	41.29	56.00
96	\	4.24	6.74	14.08	13.46	40.82	55.30
95	1.87	4.20	6.70	14.00	13.30	40.35	54.60
94	1.86	4.16	6.66	13.92	13.14	39.88	53.90
93	\	4.12	6.62	13.84	12.98	39.41	53.20
92	1.85	4.08	6.58	13.76	12.82	38.94	52.50
91	1.84	4.04	6.54	13.68	12.66	38.47	51.80
90	1.83	4.00	6.50	13.60	12.50	38.00	51.00
89	1.82	3.99	6.48	13.56	12.45	37.80	50.60
88	1.81	3.98	6.46	13.52	12.40	37.60	50.20
87	\	3.97	6.44	13.48	12.35	37.40	49.80
86	1.80	3.96	6.42	13.44	12.30	37.20	49.40
85	1.79	3.95	6.40	13.40	12.25	37.00	49.00
84	\	3.94	6.38	13.36	12.20	36.80	48.60
83	1.78	3.93	6.36	13.32	12.15	36.60	48.20
82	1.77	3.92	6.34	13.28	12.10	36.40	47.80
81	1.76	3.91	6.32	13.24	12.05	36.20	47.40
80	1.75	3.90	6.30	13.20	12.00	36.00	47.00
79	\	3.89	6.27	13.15	11.90	35.70	46.50
78	1.74	3.88	6.24	13.10	11.80	35.40	46.00
77	1.73	3.87	6.21	13.05	11.70	35.10	45.50
76	1.72	3.86	6.18	13.00	11.60	34.80	45.00
75	1.71	3.85	6.15	12.95	11.50	34.50	44.50
74	1.70	3.83	6.12	12.90	11.40	34.20	44.00
73	1.69	3.81	6.09	12.85	11.30	33.90	43.50
72	1.68	3.79	6.06	12.80	11.20	33.60	43.00
71	1.67	3.77	6.03	12.75	11.10	33.30	42.50
70	1.66	3.75	6.00	12.70	11.00	33.00	42.00

续表 1-2 田径 男子田赛评分表

单位：米

分值	跳高	撑竿 跳高	跳远	三级 跳远	铅球	铁饼	标枪
69	\	3.73	5.96	12.64	10.85	32.60	41.40
68	1.65	3.71	5.92	12.58	10.70	32.20	40.80
67	1.64	3.69	5.88	12.52	10.55	31.80	40.20
66	\	3.67	5.84	12.46	10.40	31.40	39.60
65	1.63	3.65	5.80	12.40	10.25	31.00	39.00
64	1.62	3.62	5.76	12.34	10.10	30.60	38.40
63	\	3.59	5.72	12.28	9.95	30.20	37.80
62	\	3.56	5.68	12.22	9.80	29.80	37.20
61	1.61	3.53	5.64	12.16	9.65	29.40	36.60
60	1.60	3.50	5.60	12.10	9.50	29.00	36.00
59	\	3.48	5.58	12.07	9.40	28.80	35.70
58	\	3.47	5.56	12.04	9.30	28.60	35.40
57	1.59	3.46	5.54	12.01	9.20	28.40	35.10
56	\	3.45	5.52	11.98	9.10	28.20	34.80
55	\	3.44	5.50	11.96	9.00	28.00	34.50
54	1.58	3.43	5.48	11.93	8.90	27.80	34.20
53	\	3.42	5.46	11.90	8.80	27.60	33.90
52	\	3.41	5.44	11.87	8.70	27.40	33.60
51	1.57	3.40	5.42	11.84	8.60	27.20	33.30
50	\	3.39	5.40	11.81	8.50	27.00	33.00
49	\	3.38	5.39	11.80	8.45	26.90	32.85
48	1.56	3.37	5.38	11.79	8.40	26.80	32.70
47	\	3.36	5.37	11.78	8.35	26.70	32.55
46	\	3.35	5.36	11.76	8.30	26.60	32.40
45	1.55	3.34	5.35	11.75	8.25	26.50	32.25
44	\	3.33	5.34	11.74	8.20	26.40	32.10
43	\	3.32	5.33	11.73	8.15	26.30	31.95
42	1.54	3.32	5.32	11.72	8.10	26.20	31.80
41	\	3.30	5.31	11.71	8.05	26.10	31.65
40	1.53	3.29	5.30	11.70	8.00	26.00	31.50

表 1-3 田径 女子径赛手计时评分表

单位：秒

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	100 米栏
100	12.44	26.20	1:00.56	2:20.70	4:51.3	14.86
99	12.47	26.28	1:00.86	2:21.20	4:52.7	14.92
98	12.50	26.36	1:01.06	2:21.70	4:54.0	14.98
97	12.53	26.44	1:01.36	2:22.20	4:55.4	15.04
96	12.56	26.52	1:01.56	2:22.80	4:56.8	15.10
95	12.60	26.60	1:01.76	2:23.30	4:58.1	15.16
94	12.64	26.68	1:02.06	2:23.80	4:59.5	15.22
93	12.68	26.76	1:02.26	2:24.40	5:00.9	15.29
92	12.72	26.84	1:02.56	2:24.90	5:02.3	15.36
91	12.76	26.92	1:02.76	2:25.50	5:03.6	15.43
90	12.80	27.00	1:03.00	2:26.00	5:05.0	15.50
89	12.82	27.06	1:03.17	2:26.30	5:05.8	15.54
88	12.85	27.12	1:03.33	2:26.60	5:06.7	15.58
87	12.88	27.18	1:03.50	2:26.90	5:07.5	15.62
86	12.91	27.24	1:03.67	2:27.20	5:08.3	15.66
85	12.94	27.30	1:03.83	2:27.50	5:09.1	15.70
84	12.97	27.36	1:04.00	2:27.80	5:10.0	15.74
83	13.00	27.42	1:04.17	2:28.10	5:10.8	15.78
82	13.03	27.48	1:04.33	2:28.40	5:11.6	15.82
81	13.06	27.54	1:04.50	2:29.00	5:12.5	15.86
80	13.09	27.60	1:04.67	2:29.40	5:13.3	15.90
79	13.12	27.66	1:04.83	2:29.80	5:14.1	15.95
78	13.15	27.72	1:05.00	2:30.20	5:15.0	16.00
77	13.18	27.78	1:05.17	2:30.60	5:15.8	16.05
76	13.21	27.84	1:05.33	2:31.00	5:16.6	16.10
75	13.24	27.90	1:05.50	2:31.40	5:17.4	16.15
74	13.27	27.97	1:05.67	2:31.80	5:18.3	16.20
73	13.30	28.04	1:05.83	2:32.20	5:19.1	16.25
72	13.33	28.11	1:06.00	2:32.60	5:19.9	16.30
71	13.36	28.18	1:06.17	2:33.00	5:20.8	16.35
70	13.40	28.25	1:06.33	2:33.40	5:21.6	16.40

续表 1-3 田径 女子径赛手计时评分表

单位：秒

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	100 米栏
69	13.44	28.32	1:06.50	2:33.86	5:22.4	16.46
68	13.48	28.39	1:06.67	2:34.32	5:23.3	16.52
67	13.52	28.46	1:06.83	2:34.78	5:24.1	16.58
66	13.56	28.53	1:07.00	2:35.24	5:25.0	16.64
65	13.60	28.60	1:07.17	2:35.70	5:25.8	16.70
64	13.64	28.68	1:07.33	2:36.16	5:26.6	16.76
63	13.68	28.76	1:07.50	2:36.62	5:27.5	16.82
62	13.72	28.84	1:07.67	2:37.08	5:28.3	16.88
61	13.76	28.92	1:07.83	2:37.54	5:29.2	16.94
60	13.80	29.00	1:08.00	2:38.00	5:30.0	17.00
59	13.82	29.04	1:08.08	2:38.23	5:30.4	17.03
58	13.84	29.08	1:08.16	2:38.46	5:30.8	17.06
57	13.86	29.12	1:08.24	2:38.69	5:31.2	17.09
56	13.88	29.16	1:08.32	2:38.92	5:31.6	17.12
55	13.90	29.20	1:08.40	2:39.15	5:32.0	17.15
54	13.92	29.24	1:08.48	2:39.38	5:32.4	17.18
53	13.94	29.28	1:08.56	2:39.51	5:32.8	17.21
52	13.96	29.32	1:08.64	2:39.74	5:33.2	17.24
51	13.98	29.36	1:08.72	2:39.97	5:33.6	17.27
50	14.00	29.40	1:08.80	2:40.20	5:34.0	17.30
49	14.01	29.42	1:08.84	2:40.30	5:34.2	17.31
48	14.02	29.44	1:08.88	2:40.40	5:34.4	17.32
47	14.03	29.46	1:08.92	2:40.50	5:34.6	17.33
46	14.04	29.48	1:08.96	2:40.60	5:34.8	17.34
45	14.05	29.50	1:09.00	2:40.70	5:35.0	17.35
44	14.06	29.52	1:09.04	2:40.80	5:35.2	17.36
43	14.07	29.54	1:09.08	2:40.90	5:35.4	17.37
42	14.08	29.56	1:09.12	2:41.00	5:35.6	17.38
41	14.09	29.58	1:09.16	2:41.10	5:35.8	17.39
40	14.10	29.60	1:09.20	2:41.20	5:36.0	17.40

表 1-4 田径 女子田赛评分表

单位：米

分值	跳高	撑竿 跳高	跳远	三级 跳远	铅球	铁饼	标枪
100	1.64	3.30	5.53	11.68	13.70	43.88	43.68
99	\	3.27	5.50	11.62	13.58	43.40	43.12
98	1.63	3.24	5.47	11.56	13.46	42.92	42.56
97	1.62	3.21	5.44	11.49	13.34	42.43	41.99
96	1.61	3.18	5.41	11.42	13.22	41.94	41.42
95	1.60	3.15	5.38	11.35	13.10	41.45	40.85
94	1.59	3.12	5.35	11.28	12.98	40.96	40.28
93	\	3.09	5.32	11.21	12.86	40.47	39.71
92	1.58	3.06	5.28	11.14	12.74	39.98	39.14
91	1.57	3.03	5.24	11.07	12.62	39.49	38.57
90	1.56	3.00	5.20	11.00	12.50	39.00	38.00
89	\	2.99	5.19	10.96	12.43	38.74	37.74
88	1.55	2.98	5.18	10.92	12.36	38.48	37.48
87	\	2.97	5.17	10.88	12.29	38.22	37.22
86	1.54	2.96	5.16	10.84	12.22	37.96	36.96
85	\	2.95	5.15	10.79	12.15	37.70	36.70
84	1.53	2.94	5.13	10.74	12.07	37.44	36.44
83	\	2.93	5.11	10.69	11.99	37.18	36.18
82	1.52	2.92	5.09	10.64	11.91	36.92	35.92
81	\	2.91	5.07	10.59	11.83	36.66	35.66
80	1.51	2.90	5.05	10.54	11.75	36.40	35.40
79	\	2.88	5.03	10.49	11.67	36.14	35.14
78	1.50	2.86	5.01	10.44	11.59	35.88	34.88
77	\	2.84	4.99	10.39	11.51	35.62	34.62
76	1.49	2.82	4.97	10.34	11.43	35.36	34.36
75	\	2.80	4.95	10.29	11.35	35.10	34.10
74	1.48	2.78	4.92	10.24	11.26	34.83	33.83
73	\	2.76	4.89	10.18	11.17	34.56	33.56
72	1.47	2.74	4.86	10.12	11.08	34.29	33.29
71	\	2.72	4.83	10.06	10.99	34.02	33.02
70	1.46	2.70	4.80	10.00	10.90	33.75	32.75

续表 1-4 田径女子田赛评分表

单位：米

分值	跳高	撑竿 跳高	跳远	三级 跳远	铅球	铁饼	标枪
69	\	2.67	4.77	9.94	10.81	33.48	32.48
68	1.45	2.64	4.74	9.88	10.72	33.21	32.21
67	\	2.61	4.71	9.82	10.63	32.94	31.94
66	1.44	2.58	4.68	9.76	10.54	32.67	31.67
65	\	2.55	4.65	9.70	10.45	32.40	31.40
64	1.43	2.52	4.62	9.64	10.36	32.12	31.12
63	\	2.49	4.59	9.58	10.27	31.84	30.84
62	1.42	2.46	4.56	9.52	10.18	31.56	30.56
61	1.41	2.43	4.53	9.46	10.09	31.28	30.28
60	1.40	2.40	4.50	9.40	10.00	31.00	30.00
59	\	2.39	4.48	9.37	9.96	30.86	29.86
58	\	2.38	4.46	9.34	9.92	30.72	29.72
57	1.39	2.37	4.44	9.31	9.88	30.58	29.58
56	\	2.36	4.42	9.28	9.84	30.44	29.44
55	\	2.35	4.40	9.25	9.80	30.30	29.30
54	1.38	2.34	4.39	9.22	9.76	30.16	29.16
53	\	2.33	4.38	9.19	9.72	30.02	29.02
52	\	2.32	4.37	9.16	9.68	29.88	29.88
51	1.37	2.31	4.36	9.13	9.62	29.74	29.74
50	\	2.30	4.35	9.10	9.58	29.60	29.60
49	\	2.29	4.34	9.09	9.56	29.53	29.53
48	1.36	2.28	4.33	9.08	9.54	29.46	29.47
47	\	2.27	4.32	9.07	9.52	29.39	29.40
46	\	2.26	4.31	9.06	9.50	29.32	29.33
45	1.35	2.25	4.30	9.05	9.48	29.25	29.26
44	\	2.24	4.29	9.04	9.46	29.18	29.19
43	\	2.23	4.28	9.03	9.44	29.11	29.12
42	1.34	2.22	4.27	9.02	9.42	29.04	29.05
41	\	2.21	4.26	9.01	9.40	28.97	28.98
40	1.33	2.20	4.25	9.00	9.38	28.90	28.90

足球（足球不设守门员测试项目）

一、测试指标与所占分值

类 别	专项素质	专项技术			实战能力
测 试 指 标	5×25 米折返跑	传准	运射	颠球	比赛
分 值	15 分	20 分	20 分	15 分	30 分

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 5×25 米折返跑

（1）测试方法：从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标识物后返回起跑线，每击倒一个标识物立即返回一次（须将标识物击倒，否则不计成绩）。以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回起跑线时停表。每人一次机会。

（2）评分标准：见表 2-1。

表 2-1 足球（非守门员） 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
15	32.60	34.60	8.5	35.31-35.60	37.31-37.60
14	32.61-32.90	34.61-34.90	8	35.61-35.90	37.61-37.90
13	32.91-33.20	34.91-35.20	7.5	35.91-36.20	37.91-38.20
12	33.21-33.50	35.21-35.50	7	36.21-36.50	38.21-38.50
11.5	33.51-33.80	35.51-35.80	6	36.51-36.80	38.51-38.80
11	33.81-34.10	35.81-36.10	5	36.81-37.10	38.81-39.10
10.5	34.11-34.40	36.11-36.40	4	37.11-37.40	39.11-39.40
10	34.41-34.70	36.41-36.70	3	37.41-37.70	39.41-39.70
9.5	34.71-35.00	36.71-37.00	2	37.71-38.00	39.71-40.00
9	35.01-35.30	37.01-37.30	1	38.0 以上	40.0 以上

（二）专项技术

1. 传准

（1）测试方法：从长 5 米，宽 10 厘米的起点线中心点垂直向前分别以 20 米、26 米、32 米处（女子为 18 米、24 米、30 米）为圆心各画三个同心圆为传准目标，每个同心圆的半径分别为 1 米、2 米、3 米（如图 2-1 所示）。考生从限制线上或线后，按由近到远的顺序，向各同心圆连续传球 2 次，脚法不限。

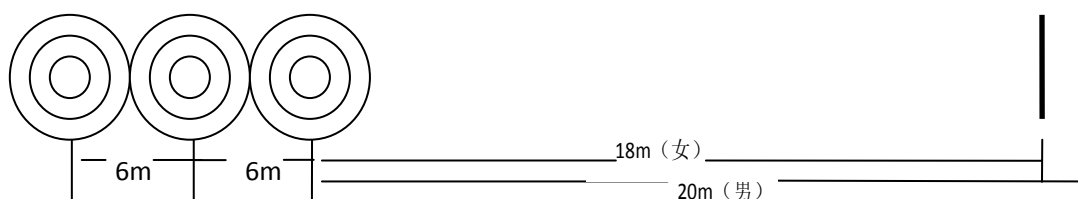


图 2-1

(2) 评分标准：踢准得分标准是以球从空中落到地面的第一接触点为准。6 次传球的累计得分，为最终得分。

男 32 米（女 30 米）处的目标分值，由外圈向内圈分别为：2 分、3 分、4 分。

男 26 米（女 24 米）处的目标分值，由外圈向内圈分别为：1 分、2 分、3 分。

男 20 米（女 18 米）处的目标分值，由外圈向内圈分别为：1 分、2 分、3 分。

6 次传球为一轮，每人有两轮机会，记其中一轮最佳成绩。

2. 运射

(1) 测试方法：从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处画一条平行于球门线的横线作为起始线，考生先将球放在起始线上，然后运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门（如图 2-2 所示），球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表。凡出现漏杆、射门偏出球门或球中横梁或立柱弹出，均属犯规，不计成绩。每人两次机会，取其中一次最佳成绩。

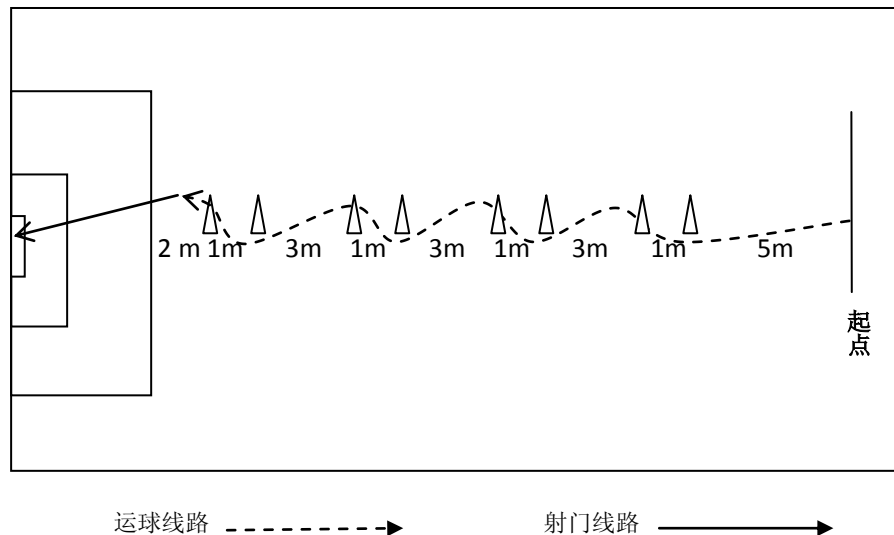


图 2-2 运球过杆射门示意图

(2) 评分标准：见表 2-2。

表 2-2 运射评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	8.60	10.40	10	10.41-10.60	12.21-12.40
19	8.61-8.80	10.41-10.60	9	10.61-10.80	12.41-12.60
18	8.81-9.00	10.61-10.80	8	10.81-11.00	12.61-12.80
17	9.01-9.20	10.81-11.00	7	11.01-11.20	12.81-13.00
16	9.21-9.40	11.01-11.20	6	11.21-11.40	13.01-13.20
15	9.41-9.60	11.21-11.40	5	11.41-11.60	13.21-13.40
14	9.61-9.80	11.41-11.60	4	11.61-11.80	13.41-13.60

13	9.81-10.00	11.61-11.80	3	11.81-12.00	13.61-13.80
12	10.01-10.20	11.81-12.00	2	12.01-12.20	13.81-14.00
11	10.21-10.40	12.01-12.20	1	12.20 以上	14.0 以上

3. 颠球（15分）

测试方法：可以头部连续击球，大腿左右交替颠球，脚背正面左右交替颠球。每人三次机会，记其中一次最佳成绩。

评分标准：每轮只要完成3个部位的交替颠球即可计分，大腿没有左右交替颠球，脚背正面没有左右交替颠球可以继续颠，但不算分。单脚颠球不算分，算作调整。

颠球成绩与得分对照表

成绩	男	60	55	50	45	40	35	30	25	20
	女	50	45	40	35	30	25	20	18	15
得分		15	14	13	12	11	10	9	8	7
成绩	男	18	16	14	12	10	8	以下		
	女	11	10	9	8	7	6	以下		
得分		6	5	4	3	2	1	0		

（三）实战能力

1. 比赛

（1）测试方法：视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准：考评员依参照实战能力评分表 2-3，对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定。所打分数至多可到小数点后1位。

表 2-3 实战能力评分表

等级	优	良	中	差
分值	30—25分	24—19分	18—13分	12—0分
标准	战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范，比赛作风顽强、心理状态稳定。	战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范，比赛作风良好、心理状态稳定。	战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范，比赛作风较好、心理状态较稳定。	战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范，比赛作风一般、心理状态不稳定。

篮 球

一、测试指标与所占分值

类 别	专项素质	专项技术		实战能力
测 试 指 标	单脚助跑摸高	投篮	多种变向运球上篮	比赛
分 值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 助跑摸高

(1) 测试方法：助跑前脚起跳摸高，摸最高点计其成绩，每人测两次，计其中一次最佳成绩（精确到厘米）。助跑距离和助跑方法不限。

(2) 评分标准：见表 3-1。

表 3-1 篮球 助跑摸高评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
20.00	3.40	2.95	14.30	3.21	2.76	8.60	3.02	2.57
19.70	3.39	2.94	14.00	3.20	2.75	8.30	3.01	2.56
19.40	3.38	2.93	13.70	3.19	2.74	8.00	3.00	2.55
19.10	3.37	2.92	13.40	3.18	2.73	7.70	2.98	2.54
18.80	3.36	2.91	13.10	3.17	2.72	7.40	2.96	2.53
18.50	3.35	2.90	12.80	3.16	2.71	7.10	2.94	2.52
18.20	3.34	2.89	12.50	3.15	2.70	6.80	2.92	2.51
17.90	3.33	2.88	12.20	3.14	2.69	6.50	2.90	2.50
17.60	3.32	2.87	11.90	3.13	2.68	6.20	2.88	2.48
17.30	3.31	2.86	11.60	3.12	2.67	5.90	2.86	2.46
17.00	3.30	2.85	11.30	3.11	2.66	5.60	2.84	2.44
16.70	3.29	2.84	11.00	3.10	2.65	5.30	2.82	2.42
16.40	3.28	2.83	10.70	3.09	2.64	5.00	2.80	2.40
16.10	3.27	2.82	10.40	3.08	2.63	4.70	2.78	2.38
15.80	3.26	2.81	10.10	3.07	2.62	4.40	2.77	2.37
15.50	3.25	2.80	9.80	3.06	2.61	4.10	2.76	2.36
15.20	3.24	2.79	9.50	3.05	2.60	3.80	2.75	2.35
14.90	3.23	2.78	9.20	3.04	2.59	3.50	2.74	2.34
14.60	3.22	2.77	8.90	3.03	2.58	0	2.74 以下	2.34 以下

(二) 专项技术

1. 投篮

(1) 测试方法：以篮圈中心投影点为中心，5 米为半径画弧，考生在弧线外两侧 45°、

中间 90° 设置的区域进行 1 分钟自投自抢投篮，投篮方式不限，记投中次数。每人测两次，取其中一次最佳成绩。投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投篮投中无效。

(2) 评分标准：见表 3-2。

表 3-2 篮球 投篮评分表

男女成绩 (个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

2. 多种变向运球上篮

(1) 测试方法：考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，以考生起跑开始计时，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手跨下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手跨下运球后左手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处停表。(如图 3-1 所示) 篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为 6 米、到边线的距离为 2 米。②在中线上并到中圈中心距离为 2.8 米。要求考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。运球后转身时不得持球转身，否则计时加 0.5 秒。原则上考生左右手各上篮两次，若违反规则，错一次追加 0.5 秒。每人测试二次，取其中一次最佳成绩。

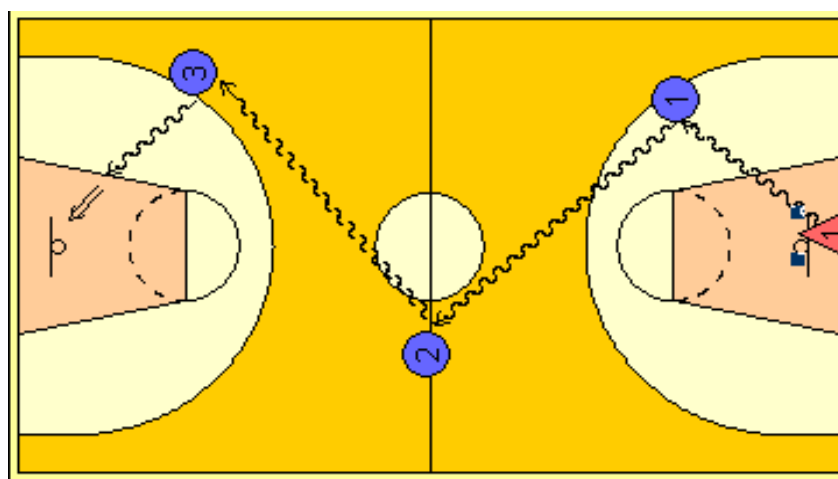


图 3-1 多种变向运球上篮示意图

(2) 评分标准：见表 3-3。

表 3-3 篮球 多种变向运球上篮评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.00	38.00	41.00	14.00	45.50	48.50	8.00	53.00	56.00
19.60	38.50	41.50	13.60	46.00	49.00	7.60	53.50	56.50
19.20	39.00	42.00	13.20	46.50	49.50	7.20	54.00	57.00
18.80	39.50	42.50	12.80	47.00	50.00	6.80	55.00	57.50
18.40	40.00	43.00	12.40	47.50	50.50	6.40	56.00	58.00
18.00	40.50	43.50	12.00	48.00	51.00	6.00	57.00	58.50
17.60	41.00	44.00	11.60	48.50	51.50	5.60	58.00	59.00
17.20	41.50	44.50	11.20	49.00	52.00	5.20	59.00	60.00
16.80	42.00	45.00	10.80	49.50	52.50	4.80	60.00	61.00
16.40	42.50	45.50	10.40	50.00	53.00	4.40	61.00	62.00
16.00	43.00	46.00	10.00	50.50	53.50	4.00	62.00	63.00
15.60	43.50	46.50	9.60	51.00	54.00	3.60	63.00	64.00
15.20	44.00	47.00	9.20	51.50	54.50	3.20	64.00	65.00
14.80	44.50	47.50	8.80	52.00	55.00	0	64.00	65.00
14.40	45.00	48.00	8.40	52.50	55.50		以上	以上

(三) 实战能力

1. 测试方法：按照篮球比赛规则，各院校结合实际情况自定。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分表 3-4，从动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面，独立对考生进行综合评定。所打分数小数点保留 1 位。

表 3-4 篮球 实战能力评分表

等级	优	良	中	差
分值	34-40 分	26-33 分	16-25 分	0-15 分
标准	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。	动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。	动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。	动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

乒乓球

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术			实战能力
测试指标	四米平行往返摸球台	正手1分钟攻球和反手1分钟推挡	发球抢攻	左推右攻(三角线)	比赛
分值	10分	20分	20分	20分	30分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 测试方法：在四米距离用并步或滑步（采用交叉步移动无效）左右移动，同时单手触摸球台30次（手扶球台开始），记录所需的时间。

2. 评分标准：见表6-1。注：男子用时在49"9以上，女子在54"9以上，计0分。

表6-1 乒乓球 四米平行往返摸球台评分表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女
10	30"-30"9	35"-35"9	5	40"-40"9	45"-45"9
9.5	31"-31"9	36"-36"9	4.5	41"-41"9	46"-46"9
9	32"-32"9	37"-37"9	4	42"-42"9	47"-47"9
8.5	33"-33"9	38"-38"9	3.5	43"-43"9	48"-48"9
8	34"-34"9	39"-39"9	3	44"-44"9	49"-49"9
7.5	35"-35"9	40"-40"9	2.5	45"-45"9	50"-50"9
7	36"-36"9	41"-41"9	2	46"-46"9	51"-51"9
6.5	37"-37"9	42"-42"9	1.5	47"-47"9	52"-52"9
6	38"-38"9	43"-43"9	1	48"-48"9	53"-53"9
5.5	39"-39"9	44"-44"9	0.5	49"-49"9	54"-54"9

(二) 专项技术（每生每项两次机会，取最优成绩）

1. 正手连续攻球、推挡、左推右攻测试方法：评委指定陪练，考生连续攻球、推挡和左推右攻，记录次数。评委对击球速度慢、质量差和不规范动作每项可酌情扣除1-2分。

表 6-2 乒乓球 攻球评分表

次数	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 以上
得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

表 6-3 乒乓球 推挡评分表

次数	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	55 以上
得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

表 6-4 乒乓球 左推右攻评分表

次数	5-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	50 以上
得分	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

2. 发球抢攻测试方法

在侧身位正手发下旋球后，将对方回搓到反手位 1/2 台的下旋球，侧身使用正手将球拉起，然后继续使用正手以中等力量在反手位 1/2 台区域内不定点的连续走位攻（拉），不得轻打（拉），否则算失分。

评分标准：每个球连续攻（拉）三板以上者为成功一次，得 2 分。每个考生有 10 个球的机会，累计得分为最后成绩。

（三）实战能力

1. 测试方法：分别组织男女考生进行比赛，5 人以下（含 5 人）采用单循环决出名次；5 人以上采用分组单循环再交叉淘汰的方法决出名次。比赛采用三局两胜制，每局 11 分，决胜局采用关键球，9:9 开始。

2. 评分标准：

比赛成绩 = $\frac{N - R + 1}{N} \times 20 + 10$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

若 N 小于 2，该项成绩为 21 分。

羽毛球

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
测试指标	前后左右移动	前场技术	后场技术	比赛
分值	10分	25分	25分	40分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 测试方法：考生站在场地右侧单底线以外（右手持拍）先进行前后移动往返5次，并接着进行左右移动往返5次。

(1) 前后移动：听到口令（同时开表）后，直线上网，单手触网顶白线后，直线后退踩底线算一个来回，反复进行5次。当第5次上网触网退回底线后，后退踩底线同时单脚踩单打边线，并接着做5次左右往返移动。

(2) 左右移动：当完成前后移动后采用向左侧移动的步法至场地左侧单打边线处，用持拍手触单打边线，面向球网转身，然后用向右侧移动的步法至场地右侧单打边线处，用持拍手触单打边线，为完成一次左右移动。如此往返进行5次。当完成第5次触线时停表，计算时间。

2. 测试要求：前后移动没有踩线和触网为没有完成测试，考评员宣布没有完成的考生要重新踩线或触网才能继续完成后面的测试。左右移动时没有触线或在左侧场区边线触线后没有面对球网转体为没有完成测试，考评员宣布后考生要重新触线或回到边线处面对球网转体才能继续完成后面的测试。每人两次机会，取最优成绩。

表 7-1 羽毛球 前后左右移动评分表

男：成绩(秒)	33"0	33"5	34"0	34"5	35"0	35"5	36"0	36"5	37"0	37"5
分值	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5
女：成绩(秒)	36"0	36"5	37"0	37"5	38"0	38"5	39"0	39"5	40"0	40"5
男：成绩(秒)	38"0	38"5	39"0	39"5	40"0	40"5	41"0	41"5	42"0	42"5
分值	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5
女：成绩(秒)	41"0	41"5	42"0	42"5	43"0	43"5	44"0	44"5	45"0	45"5

(二) 专项技术

1. 前场技术（正反手放、勾、推）

(1) 测试方法

① 右侧场区击球（共 10 个球）：由考评员向考生右侧网前抛球，考生站在前发球线外上网并按照固定的顺序（共击 8 个球）：放、勾、推技术把球分别击到指定的区域内（A、B、C、D），并轮转 2 次，最后剩下的两球由考生将球击到提前选择的 2 个区域内（分别从 A、B 区域和 C、D 区域中各选一个）。如图 7-1 所示。

② 左侧场区击球（共 10 个球）：由考评员向考生左侧网前抛球，考生站在前发球线外上网并按照固定的顺序（共击 8 个球）：勾、放、推技术把球分别击到指定的区域内（A、B、C、D），并轮转 2 次，最后剩下两球由考生击到提前选择的 2 个区域内（分别从 A、B 区域和 C、D 区域中各选一个）。如图所示。

(2) 测试要求：考生必须站在前发球线外准备，落点必须严格按照 A、B、C、D 的顺序走（A、B、C、D 的面积都是 150 cm×150cm，从场地线的外沿测量），并且最后两球要依照规定在测试前提前选择落点区域。

(3) 评分标准：将前场两组测试中进入有效区域的球数相加计算得分，见表 7-2。

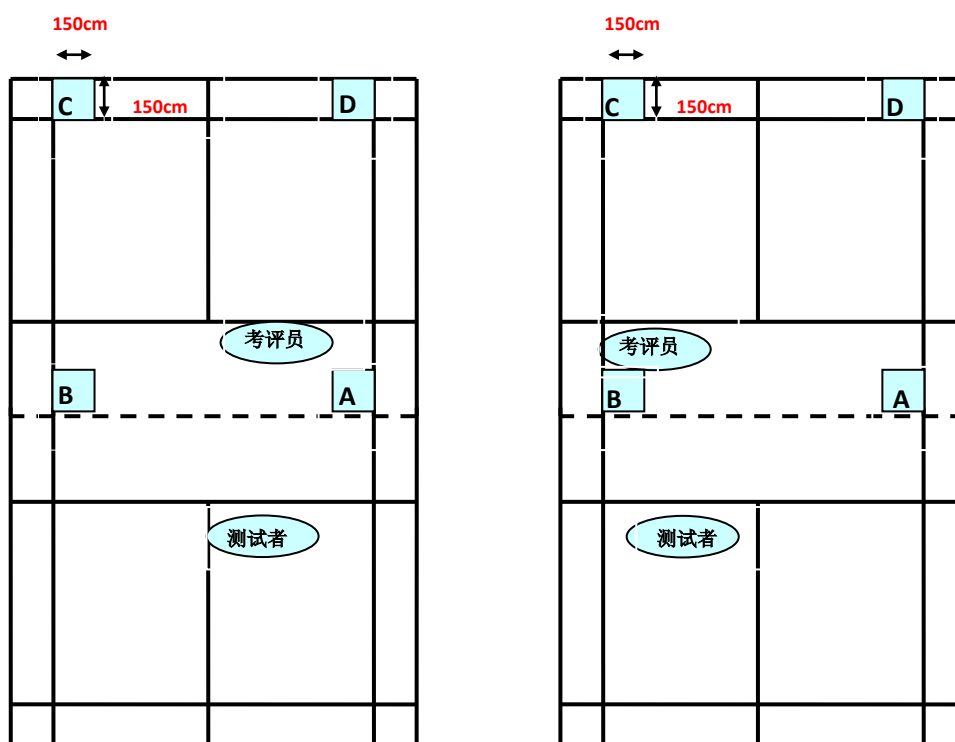


表 7-2 前场技术评分表

分值	25	23	21	19	17	15	13	11
成绩 (个)	14 (含) 以上	13	12	11	10	9	8	7
分值	9	7	5	3	2	1	0	
成绩 (个)	6	5	4	3	2	1	0	

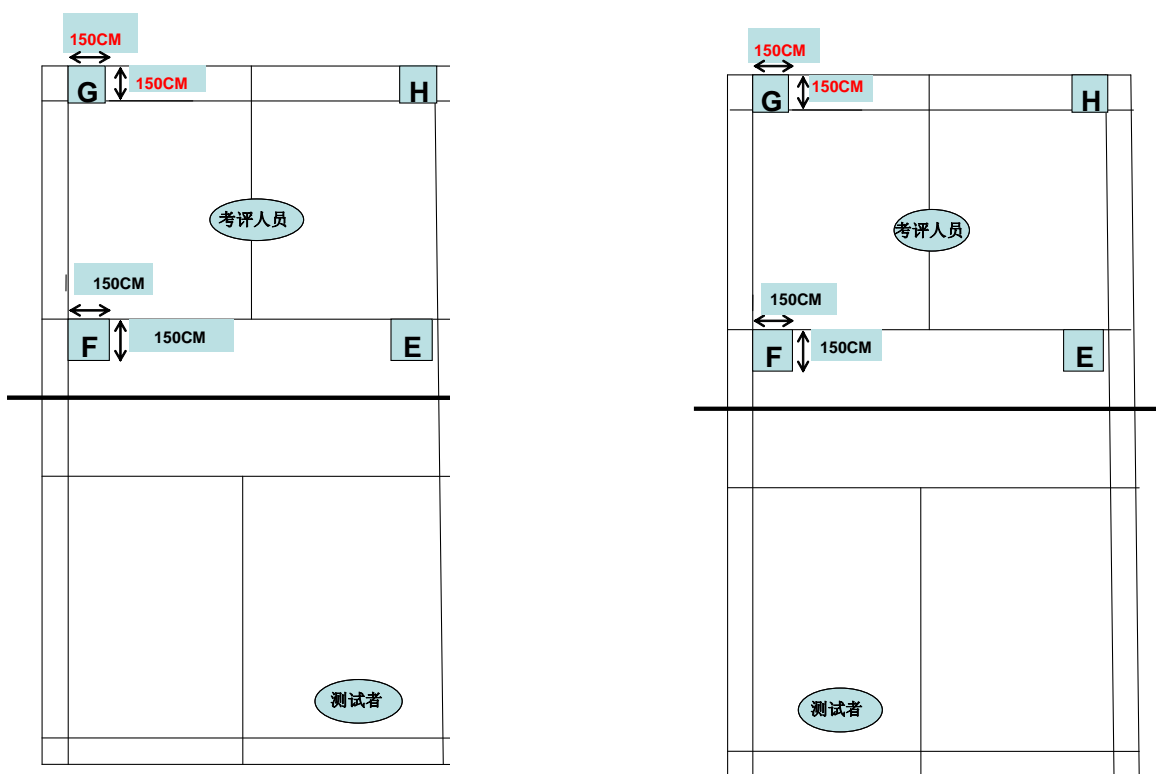
2. 后场技术（直线和斜线高远球、吊球）

（1）测试方法

① 右侧场区击球（共 10 个球）：由考评员发高远球，考生在右场区双打后发球线外，分别应用高远球和吊球技术将球击到指定的区域内（E、F、G、H），并轮转 2 次。最后两球的落点由考生分别在 E、F 区域中选择一个和 G、H 区域中选择一个。如图 7-3 所示。

② 左侧场区击球（共 10 个球）：由考评员发高远球，考生在左场区双打后发球线外，分别应用高远球和吊球技术将球击到指定的区域内（E、F、G、H），并轮转 2 次。最后两球的落点由考生分别在 E、F 区域中选择一个和 G、H 区域中选择一个。如图 7-4 所示。

（2）测试要求：考生在双打后发球线前准备击球。要求快速吊球，进入吊球落点有效区域为成功。考评员发球后考生可以选择起跳或原地吊球。但在击球前双脚不能踩线或超越双打后发球线。落点必须严格按照 E、F、G、H 的顺序走（E、F、G、H 的面积都是 150 cm × 150cm，从场地线的外沿测量），并且自由选择的两点要在测试前提前选择。考评员发球没有发到考生站位区域时，考生可以不接，考评员重新发球。吊球时滚网过网重发球。



（3）评分标准：将后场两组测试中进入有效区域的球相加计算得分。

表 7-3 羽毛球 后场技术评分表

分值	25	23	21	19	17	15	13	11
成绩（个）	14（含）以上	13	12	11	10	9	8	7
分值	9	7	5	3	2	1	0	
成绩（个）	6	5	4	3	2	1	0	

(三) 实战能力

1. 测试方法：分别组织男女进行比赛。6 人内进行循环比赛决出全部名次。赛制一局，15 分每球得分。

7-12 人分两组进行循环赛，决出小组名次后进行淘汰决出全部名次。赛制一局，15 分每球得分。第一组第一对阵第二组第二。第二组第一对阵第一组第二，以此类推。

13-24 人分成四组进行循环赛，决出小组名次后进行同名次淘汰决出全部名次。赛制一局，15 分每球得分。第一组第一对阵第三组第一。第二组第一对阵第四组第一。以此类推。

24 人以上分成四组进行循环赛，决出小组名次后进行同名次淘汰决出全部名次。赛制一局，15 分每球得分。第一组第一对阵第三组第一。第二组第一对阵第四组第一。以此类推。

2. 评分标准：

比赛成绩 = $\frac{N - R + 1}{N} \times 20 + 20$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

若 N 小于 2，该项成绩为 28 分。

武术套路

一、测试指标及所占分值

类别	专项素质	专项技术	
测试指标	横叉、14米×6折返跑、正踢腿、腾空飞脚	套路-拳术:长拳、南拳、太极拳等(自选两套)	套路-器械:刀、枪、棍、剑等(自选两套)
分值	20分	40分	40分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 横叉

(1) 测试方法: 两脚和臀部靠墙向下成横叉, 膝关节伸直, 双手可支撑地面, 身体立直, 测量臀部与地面距离。

(2) 评分标准: 见表 10-1。

表 10-1 武术套路 横叉评分表

分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)
5.0	0	3.25	7	1.5	14
4.75	1	3.0	8	1.25	15
4.5	2	2.75	9	1.0	16
4.25	3	2.5	10	0.75	17
4.0	4	2.25	11	0.5	18
3.75	5	2.0	12	0.25	19
3.5	6	1.75	13	0	20 以上

2. 14米×6折返跑

(1) 测试方法: 在武术地毯的边线处放一高约 30 厘米的标志物, 在地毯的另一端边线处放一同样的标志物。测试者从地毯一端边线出发开始计时, 跑至对面端线处用手将标志物推倒后返回, 至另一侧处将标志物推倒后再折返。往返三次, 最后向出发线方向冲刺过线结束记时。要求每次都必须用手将标志物推倒后方可折返。

(2) 评分标准: 见表 10-2。

表 10-2 武术套路 14米×6折返跑评分表

男: 成绩(秒)	18.5	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0
分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5
女: 成绩(秒)	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0

3. 正踢腿

(1) 测试方法：身体正直，挺胸、收腹、立腰。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。

(2) 评分标准：考评员参照正踢腿评分表 10-3，独立对考生的技术完成情况进行评定。按 5 分制打分，所打分数至多可到小数点后 2 位。

表 10-3 武术套路 正踢腿评分表

等级	优	良	中	差
分值	5—4.5 分	4.4—3.5 分	3.4—2.2 分	2.1—0 分
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。

4. 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 10-4，独立对考生的技术完成情况进行评定。按 5 分制打分，所打分数至多可到小数点后 2 位。

表 10-4 武术套路 腾空飞脚评分表

等级	优	良	中	差
分值	5—4.5 分	4.4—3.5 分	3.4—2.2 分	2.1—0 分
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。

（三）专项技术

1. 测试方法：考生在下述规定拳种中任选两个拳种的拳术和器械进行测试。要求按照规定的时间在 8×14 米的场地上完成套路。规定拳种包括：长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳、戳脚。规定器械包括：刀、枪、棍、剑、九节鞭、三节棍、流星镖、双剑、双刀、

双鞭、双钩。完成套路时间：太极拳及太极器械为 2 分 30 秒—5 分钟；传统拳术及器械不少于 50 秒；自选拳术或器械不得少于 1 分 10 秒。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分表 10-5，独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。按 40 分制打分，所打分数至多可到小数点后 2 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 0.4，5 秒以上 10 秒以内（含 10 秒）扣 0.8，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 0.4，2 秒以上 4 秒以内（含 4 秒）扣 0.8，以此类推。（评委根据两套动作表现综合评分）

表 10-5 武术套路 专项技术评分表

等级	优	良	中	差
分值	40—32 分	31—23 分	22—13 分	12—0 分
标准	动作姿势规范、精神面貌饱满、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。

健美操

一、测试指标及所占分值

类别	专项素质			规定套路一	规定套路二	自编成套动作
	仰卧起坐 /俯卧撑 (男)桥 (女)/ 竖叉	(男)转体 180° 屈体 分腿跳再转 180°	(女) 屈体分 腿跳			
测试指标				时尚健身规定动作(二级)	全民健身操等级推广规定动作(二级有氧舞蹈)	成套里必须出现A、B、C、D四组难度动作。
分值	24分	6分	6分	15分	15分	40分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

- 1、仰卧起坐：受测者全身仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以便固定下肢。受试者起坐时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必面触垫。
- 2、俯卧撑：身体必须保持从肩膀到脚踝成一条直线，双臂应该放在胸部位置，两手相距略宽于肩膀。
- 3、竖叉：在地板上或地毯上进行，要求人体位置正，膝盖伸直，后胯正并触地。
- 4、下腰(桥)：站立或仰卧开始下桥，两腿与肩同宽，两臂伸直，肩角充分顶开，髋充分顶起。

(男)

内容	满分	0分	0.5分	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分
仰卧起坐(次/分)	8分	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
俯卧撑(次/分)	8分	15	18	21	25	30	35	40	45	50	55
竖叉(度)	8分	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175

(女)

内容	满分	0分	0.5分	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分
仰卧起坐(次/分)	8分	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
桥(下腰)(公分)	8分	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10
竖叉(度)	8分	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180

5、屈体分腿跳：(双腿举至空中成屈体分腿姿态(两腿最小夹角90°)，双腿平行于地面或高于水平位置，手臂和躯干高于双腿伸展开，躯干和双腿的夹角不得大于60°)

6、转体180°屈体分腿跳转体180°：(双脚起跳转体180°时，双腿举至空中成屈体分

腿姿态（两腿最小夹角 90°），双腿平行于地面或高于水平位置，手臂和躯干高于双腿伸展开，躯干和双腿的夹角不得大于 60°，落地时双腿并拢再转体 180° 至起始位置）

难度动作最低完成标准及要求：（每个难度动作 6 分，只要达到难度动作的最低完成标准即可）

（三）规定套路评分标准

根据规定动作套路，完成整套动作。考员根据以下标准进行评分。音乐自备（U 盘）。

等级	优	良	中	差
分值	15-12 分	11-8 分	7-4 分	3 分或以下
成套动作技能评定	身体动作规范协调，技术正确、动作优美、节奏感，表现力强、创新性很好。动作完成质量好，连贯性好。	身体动作规范协调、基本姿态正确，动作与音乐的配合较好。动作完成质量较好，连贯性较好。	身体动作比较规范协调、音乐与动作的配合部分不协调。动作完成质量一般，连贯性一般。	身体动作不够规范、协调性差，音乐与动作不符合。动作完成质量差，连贯性差。

（四）自编成套动作

自编成套动作要求四类难度动作中，应包括体现动力性力量、静力性力量、跳与跃和柔韧与平衡四类难度动作。难度动作达到最低完成标准即可，成套动作完成过程中应注意膝盖脚面的完成质量，完成时间 1 分 30 秒正负 5 秒，考员根据以下标准进行评分。音乐自备（U 盘）。

等级	优	良	中	差
分值	34-40 分	26-33 分	16-25 分	0-15 分
成套动作技能评定	身体动作规范协调，技术正确、动作优美、节奏感，表现力强、创新性很好。难度动作完成质量好，连贯性好。	身体动作规范协调、基本姿态正确，动作与音乐的配合较好。创新性较好。难度动作完成质量较好，连贯性较好。	身体动作比较规范协调、音乐与动作的配合部分不协调。创新性一般。难度动作完成质量一般，连贯性一般。	身体动作不够规范、协调性差，音乐与动作不符合。创新性差。难度动作完成质量差，连贯性差。

体育舞蹈

一、测试指标及所占分值

类别	专项素质		专项能力	
测试指标	身体形态	平转/竖叉	成套动作展示（拉丁、摩登各选两套）	即兴表演（根据试听音乐现场编舞表演）
分值	20分	20分	30分	30分

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质

1、身体形态

分值/测试内容	20-17分	16-13分	12-9分	8-5分	4分以下
身体形态、比例、形象、气质	身体比例好，四肢修长，形象好，气质好。	身体比例协调，身材匀称，五官端正清秀。	身体比例一般，身材欠匀称，五官较端正。	身体比例较差，偏胖。	身体比例不协调，较胖，面部有缺陷。

2、平转/竖叉

劈叉：在地板上或地毯上进行，要求人体位置正，膝盖伸直，后胯正并触地。

平转：方向正、平稳、速度快，注意连贯性。

（男）

内容	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
平转(个)	3	4	5	6	7	8	11	13	15	17
竖叉(度)	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165

(女)

内容	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
平转(个)	3	4	5	6	7	8	11	13	15	17
竖叉(度)	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180

(二) 专项能力

1、成套动作展示

摩登舞和拉丁舞各自两个舞种的舞蹈片段或组合展示, 每只舞种在 2 分钟之内完成, 必须有音乐伴奏(自带 U 盘) 考评员根据以下评分标准进行评分。

等级	优	良	中	差
分值	24-30分	16-23分	6-15分	0-5分
成套动作质量	1、旋转快、 2、身体舒展度好 3、动作稳定 4、移动幅度大 5、套路移动流畅	1、旋转较快 2、身体舒展度较好 3、动作较稳定 4、移动幅度较大。 5、套路移动较为流畅	1、旋转一般 2、身体舒展一般 3、动作基本稳定 4、移动幅度一般 5、套路流动性一般	1、旋转慢 2、身体舒展度较差 3、动作不稳定 4、移动幅度差 5、套路流动性差
成套动作技能评定	动作技术扎实、舞蹈表现力强、音乐节奏与舞蹈节奏吻合、音乐节奏控制力强、具有一定的技术和技巧难度、舞蹈套路完成连贯	以上表现较好	以上表现一般	以上表现差

2、即兴表演

根据现场试听音乐即兴编舞表演, 2 分钟之内完成, 音乐伴奏由考评员选取, 根据以下评分标准进行评分。

等级	优	良	中	差
分值	24-30分	16-23分	6-15分	0-5分
成套动作 质量	1、编排合理、连贯 2、表演形式新颖 3、动作流畅 4、音乐理解正确 5、表现力好	1、编排较合理、连贯 2、表演形式较新颖 3、动作较流畅 4、音乐理解较正确。 5、表现力较好	1、编排较合理 2、表演形式一般 3、动作基本流畅 4、音乐理解一般 5、表现力一般	1、编排不合理 2、无新意 3、动作不流畅 4、与音乐不相符 5、表现力差
成套动作 技能评定	舞蹈整体编排合理、完整，有新意；吻合音乐，动作流畅，具有极佳的表现力。	以上表现较好	以上表现一般	以上表现差