

田 径

男子项目	女子项目
100 米	100 米
200 米	200 米
400 米	400 米
800 米	800 米
1500 米	1500 米
5000 米	5000 米
110 米栏（1.067m）	100 米栏（0.84m）
400 米栏	400 米栏
跳高	跳高
跳远	跳远
三级跳远	三级跳远
铅球（7.26kg）	铅球（4kg）
铁饼(2kg)	铁饼(1kg)
标枪(800g)	标枪(600g)
全能：110 米栏、跳高、标枪或铁饼（二选一）、1500 米	全能：100 米栏、跳高、标枪和 800 米

备注：

1、径赛项目标准均为电动计时。

2、田径评分标准参照《普通高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业 体育专项考试方法与评分标准》（2017 版）执行。

篮 球

一、考核指标与所占分值

类 别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	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、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

摸高

1. 考试方法：考生助跑起跳摸高，单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物，记录绝对高度。助跑距离和起跳方式不限。每人测试 2 次，取最好成绩（精确到厘米）。

2. 评分标准：见表 3-1。

表 3-1 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	3.45	3.00	14.30	3.26	2.81	8.60	3.07	2.62
19.70	3.44	2.99	14.00	3.25	2.80	8.30	3.06	2.61
19.40	3.43	2.98	13.70	3.24	2.79	8.00	3.05	2.60
19.10	3.42	2.97	13.40	3.23	2.78	7.70	3.04	2.59
18.80	3.41	2.96	13.10	3.22	2.77	7.40	3.03	2.58

18.50	3.40	2.95	12.80	3.21	2.76	7.10	3.02	2.57
18.20	3.39	2.94	12.50	3.20	2.75	6.80	3.01	2.56
17.90	3.38	2.93	12.20	3.19	2.74	6.50	3.00	2.55
17.60	3.37	2.92	11.90	3.18	2.73	6.20	2.98	2.54
17.30	3.36	2.91	11.60	3.17	2.72	5.90	2.96	2.53
17.00	3.35	2.90	11.30	3.16	2.71	5.60	2.94	2.52
16.70	3.34	2.89	11.00	3.15	2.70	5.30	2.92	2.51
16.40	3.33	2.88	10.70	3.14	2.69	5.00	2.90	2.50
16.10	3.32	2.87	10.40	3.13	2.68	4.70	2.88	2.48
15.80	3.31	2.86	10.10	3.12	2.67	4.40	2.86	2.46
15.50	3.30	2.85	9.80	3.11	2.66	4.10	2.84	2.44
15.20	3.29	2.84	9.50	3.10	2.65	3.80	2.82	2.42
14.90	3.28	2.83	9.20	3.09	2.64	3.50	2.80	2.40
14.60	3.27	2.82	8.90	3.08	2.63	0	2.70 以下	2.40 以下

(二) 专项技术

1. 投篮

(1) 考试方法：如图 3-1 所示，在以篮圈中心投影点为圆心，5.5 米为半径所划的弧线上设置五个投篮点（球场两侧 0 度角处、两侧 45 度处和正面弧顶），每个点位放置 5 个球，共 25 个球。考生须从第 1 投篮点或第 5 投篮点开始投篮，按逆时针或顺时针方向依次投完每个点位的 5 个球。测试时间为 1 分钟。要求考生必须在弧线外投篮，球出手前双脚不得踩线，若踩线投中则计为无效投篮，不得分。每人测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准：每投中 1 球，得 1 分，投中 20 球（含）以上为满分 20 分。

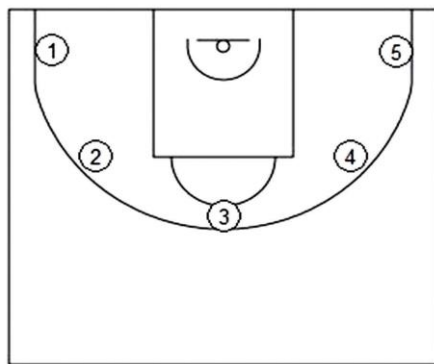


图 3-1 投篮场地示意图

2. 多种变向运球上篮

(1) 考试方法：如图 3-2 所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线，考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，记录完成的时间。每人测试 2 次，取最好成绩。

篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈。①、③圆圈中心点到端线内沿的距离为 6 米，到边线内沿的距离为 2 米。②在中线上，到中圈中心点的距离为 2.8 米。

考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。

考生在运球行进的过程中不得违例，每次违例计时追加 1 秒；必须使用规定的手上篮，错 1 次，计时追加 1 秒；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错 1 次计时追加 1 秒。

(2) 评分标准：见表 3-2。

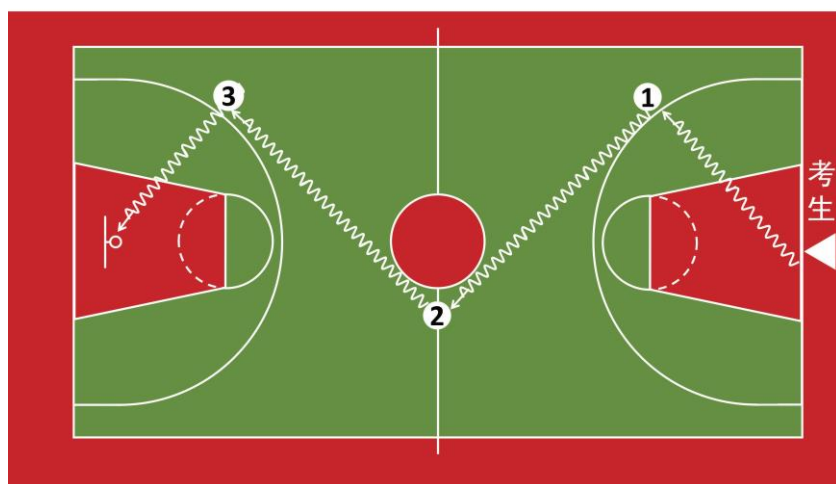


图 3-2 多种变向运球上篮示意图

表 3-2 多种变向运球上篮评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.00	35.00	38.00	14.00	42.50	45.50	8.00	52.00	53.00
19.60	35.50	38.50	13.60	43.00	46.00	7.60	53.00	54.00
19.20	36.00	39.00	13.20	43.50	46.50	7.20	54.00	55.00
18.80	36.50	39.50	12.80	44.00	47.00	6.80	55.00	56.00
18.40	37.00	40.00	12.40	44.50	47.50	6.40	56.00	57.00
18.00	37.50	40.50	12.00	45.00	48.00	6.00	57.00	58.00
17.60	38.00	41.00	11.60	45.50	48.50	5.60	58.00	59.00
17.20	38.50	41.50	11.20	46.00	49.00	5.20	59.00	60.00
16.80	39.00	42.00	10.80	46.50	49.50	4.80	60.00	61.00
16.40	39.50	42.50	10.40	47.00	50.00	4.40	61.00	62.00
16.00	40.00	43.00	10.00	47.50	50.50	4.00	62.00	63.00
15.60	40.50	43.50	9.60	48.00	51.00	0	62.00 以上	63.00 以上
15.20	41.00	44.00	9.20	49.00	51.50			
14.80	41.50	44.50	8.80	50.00	52.00			
14.40	42.00	45.00	8.40	51.00	52.50			

(三) 实战能力

比赛

1. 考试方法：按照篮球比赛规则，视考生人数分队进行比赛。
2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 3-3），独立对考生动作的正确、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。

表 3-3 实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10 ~ 8.6 分）	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。
良（8.5 ~ 7.6 分）	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。
中（7.5 ~ 6 分）	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。
差（6 分以下）	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。

排 球

一、考核指标与所占分值

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

二、考试方法与评分标准

(一) 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或有固定标尺的高物，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 4-1。

表 4-1 助跑摸高评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
15.00	3.40	3.00	11.20	3.21	2.81	7.40	3.02	2.62
14.80	3.39	2.99	11.00	3.20	2.80	7.20	3.01	2.61
14.60	3.38	2.98	10.80	3.19	2.79	7.00	3.00	2.60
14.40	3.37	2.97	10.60	3.18	2.78	6.80	2.98	2.59
14.20	3.36	2.96	10.40	3.17	2.77	6.60	2.96	2.58
14.00	3.35	2.95	10.20	3.16	2.76	6.40	2.94	2.57

13.80	3.34	2.94	10.00	3.15	2.75	6.20	2.92	2.56
13.60	3.33	2.93	9.80	3.14	2.74	6.00	2.90	2.55
13.40	3.32	2.92	9.60	3.13	2.73	5.80	2.88	2.54
13.20	3.31	2.91	9.40	3.12	2.72	5.60	2.86	2.53
13.00	3.30	2.90	9.20	3.11	2.71	5.40	2.84	2.52
12.80	3.29	2.89	9.00	3.10	2.70	5.20	2.82	2.51
12.60	3.28	2.88	8.80	3.09	2.69	5.00	2.80	2.50
12.40	3.27	2.87	8.60	3.08	2.68	4.80	2.78	2.48
12.20	3.26	2.86	8.40	3.07	2.67	4.60	2.76	2.46
12.00	3.25	2.85	8.20	3.06	2.66	4.40	2.74	2.44
11.80	3.24	2.84	8.00	3.05	2.65	4.20	2.72	2.42
11.60	3.23	2.83	7.80	3.04	2.64	4.00	2.70	2.40
11.40	3.22	2.82	7.60	3.03	2.63	0	2.70 以下	2.40 以下

（二）专项技术

1. 发球

（1）考试方法：考生在发球区内任意位置连续发球 10 次，每次发球根据落点区域的不同获得相应的分数，累计 10 次发球得分为最终成绩。

（2）评分标准：发球落点进入 A 区（进攻线后距离两边边线内 1.5 米，距离端线内 1 米的区域），得 2 分；进入场地其他区域得 1 分；发球失误或犯规不得分。如图 4-1 所示。

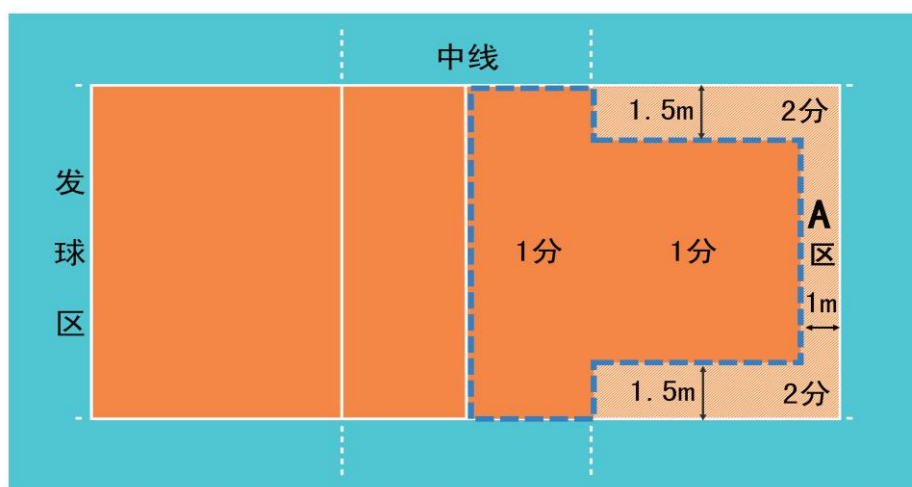


图 4-1 发球得分区域示意图

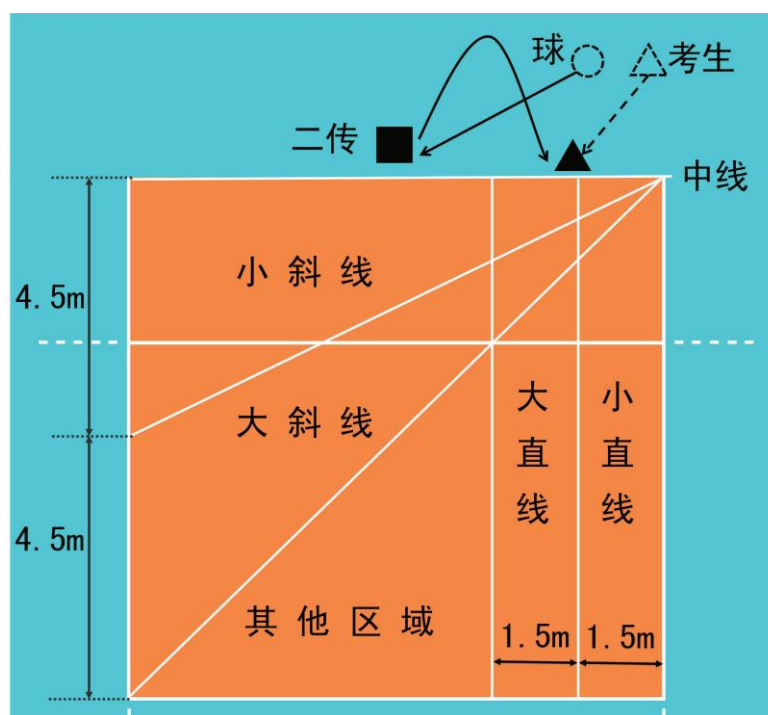


图 4-2 四号位扣球示意图

2. 扣球

(1) 考试方法：考生 3 人一组，依次轮流扣考评员或考生（二传）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，根据落点区域的不同获得相应的分数，累计 10 次扣球得分为最终成绩。扣球位置（二或四号位）考生可自行选定。如图 4-2 所示。

(2) 评分标准

扣球技术动作必须完整。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。

直线扣球评分：

- ① 扣球落点在 1.5 米小直线区内，得 2 分；
- ② 扣球落点在 1.5 米大直线区内，得 1 分；
- ③ 扣球落点在场内直线区以外的其它区域，得 0.5 分；
- ④ 扣球失误或犯规技术，得 0 分。

斜线扣球评分：

- ① 扣球落点在小斜线区内，得 3 分；
- ② 扣球落点在大斜线区内，得 1.5 分；
- ③ 扣球落点在场内斜线区以外的其它区域，得 0.5 分；
- ④ 扣球失误或犯规技术，得 0 分。

（三）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）。
2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 4-2），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，分数至多可到小数点后 1 位。

表 4-2 排球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10 ~ 8.6 分）	技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强。
良（8.5 ~ 7.6 分）	技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。
中（7.5 ~ 6 分）	技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。
差（6 分以下）	技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。

自由防守人

一、考核指标与所占分值

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、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

“半米字”移动

1. 考试方法：考生面向球网，从起点（端线中点）起动，计时开始，先向 1 号点移动，击倒 1 号点标志物后，应立即返回起点并击倒起点处标志物，再向 2 号点移动，以此类推，直到击倒 5 号点标志物回到端线中点（须将每个标志物击倒，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 4-3 所示。

2. 评分标准：见表 4-3。

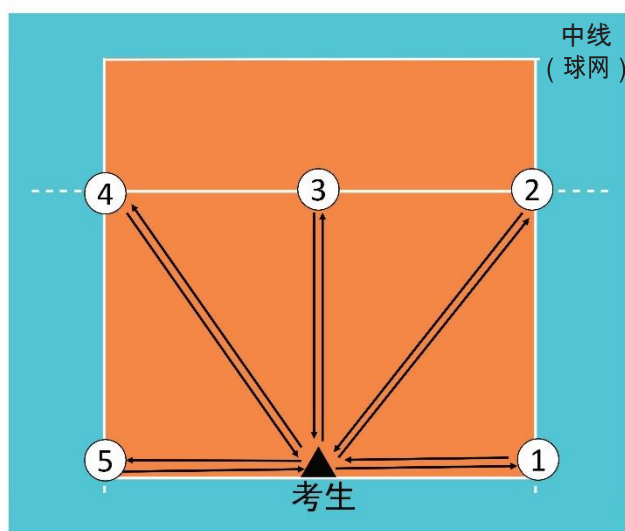


图 4-3 “半米字”移动示意图

表 4-3 自由防守人评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
15.0	14"0	16"0	11.2	15"9	17"9	7.4	17"8	19"8
14.8	14"1	16"1	11.0	16"0	18"0	7.2	17"9	19"9
14.6	14"2	16"2	10.8	16"1	18"1	7.0	18"0	20"0
14.4	14"3	16"3	10.6	16"2	18"2	6.8	18"1	20"1
14.2	14"4	16"4	10.4	16"3	18"3	6.6	18"2	20"2
14.0	14"5	16"5	10.2	16"4	18"4	6.4	18"3	20"3
13.8	14"6	16"6	10.0	16"5	18"5	6.2	18"4	20"4
13.6	14"7	16"7	9.8	16"6	18"6	6.0	18"5	20"5
13.4	14"8	16"8	9.6	16"7	18"7	5.8	18"6	20"6
13.2	14"9	16"9	9.4	16"8	18"8	5.6	18"7	20"7
13.0	15"0	17"0	9.2	16"9	18"9	5.4	18"8	20"8
12.8	15"1	17"1	9.0	17"0	19"0	5.2	18"9	20"9
12.6	15"2	17"2	8.8	17"1	19"1	5.0	19"0	21"0
12.4	15"3	17"3	8.6	17"2	19"2	4.8	19"1	21"1
12.2	15"4	17"4	8.4	17"3	19"3	4.6	19"2	21"2
12.0	15"5	17"5	8.2	17"4	19"4	4.4	19"3	21"3
11.8	15"6	17"6	8.0	17"5	19"5	4.2	19"4	21"4
11.6	15"7	17"7	7.8	17"6	19"6	4.0	19"5	21"5
11.4	15"8	17"8	7.6	17"7	19"7	0		

(二) 专项技术

1. 接发球

(1) 考试方法: 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 4-4 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:

如图 4-5 所示, 距右侧边线 1.5 米处, 由中线和三米线形成一个 3x3 米的正方形区域, 在 距离三米线 1 米处, 画一条平行于三米线的直线, 将正方形区域分成 A、B 两部分。靠球网部分为 A 区 (2x3 米), 靠三米线部分为 B 区 (1x3 米)。

- ① 垫球高于球网 1 米以上，进入 A 区，得 2 分；
- ② 垫球高于球网 1 米以上，进入 B 区，得 1 分；
- ③ 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。

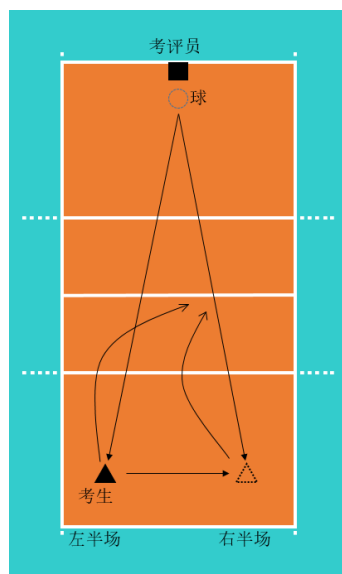


图 4-4 接发球示意图

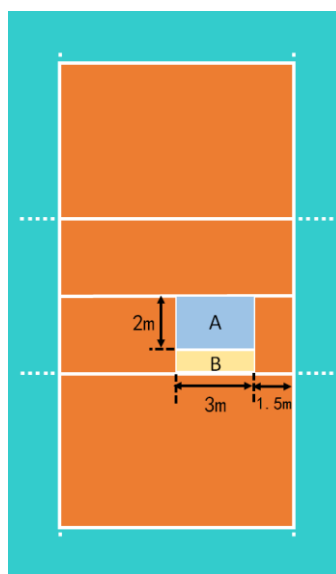


图 4-5 垫球落点区域示意图

2. 接扣、吊球

(1) 考试方法：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。如图 4-6 所示。

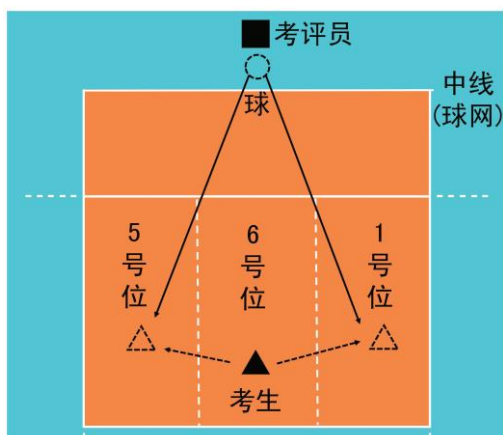


图 4-6 接扣、吊球示意图

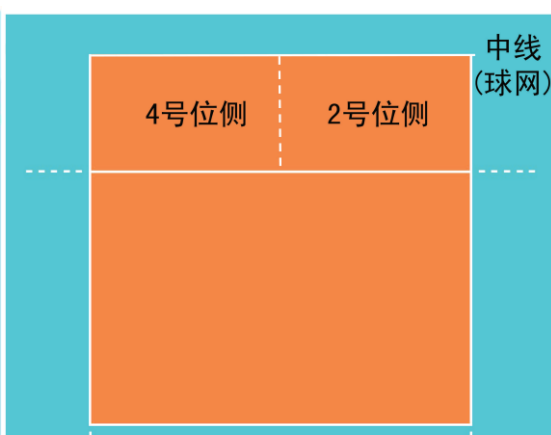


图 4-7 接扣、吊球落点区域示意图

(2) 评分标准:

- ① 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；
- ② 防起球进入 3 米线内，偏向 4 号位一侧，高于球网时得 2 分；
- ③ 球未进入 3 米线，但高度合适时得 1 分；防守失误不得分。如图 4-7 所示。

(三) 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）。
2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 4-4），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，分数至多可到小数点后 1 位。

表4-4 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）	技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强
良（8.5 ~ 7.6 分）	技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。
中（7.5 ~ 6 分）	技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。
差（6 分以下）	技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。

乒乓球

乒乓球测试采用分组比赛的形式，根据比赛成绩进行选拔。