

一、篮球

一、测试项目

- 1、助跑摸高（单手）（20 分）
- 2、一分钟自由投篮（20 分）
- 3、全场运球上篮（20 分）
- 4、教学比赛（120 分）
- 5、体能测试（20 分）

二、测试方法与评分标准

1.助跑单脚摸高

- （1）测试方法：考生在三分球线的弧线内任意助跑起跳摸篮板上的标尺物。
- （2）测试要求：助跑起步时不得踩三分线，否则成绩无效，每人二次取最好成绩
- （3）评分标准：（如下表）

男：

男生高度（米）	3. 20（含）以上	3. 15-3. 19	3. 10-3. 14	3. 05-3. 09	3. 05（不含）以下
分值	20	15	10	5	0
女生高度（米）	2. 90（含）以上	2. 80-2. 90	2. 70-2. 80	2. 60-2. 70	2. 60（不含）以下
分值	20	15	10	5	0

2.一分钟自由投篮

- （1）测试方法：运动员在规定的线外投篮后自抢篮板，再运至线外投篮，以投中次数评分。

(2) 测试要求：不允许两次运球、走步。如出现上述违例，一次扣 0.5 分。投篮时踩线投中无效。

(3) 评分标准：

分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0
投中次数	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0

3.全场运球上篮

(1) 测试方法：测试考生在球篮右侧外快速运球至障碍物 1 做体前变向，运球到障碍物 2 前做胯下运球，运球至障碍物 3 做后转身运球上篮，中篮后拿篮板至障碍物 4 做背后运球，运球至障碍物 5 做胯下运球，运球至障碍物 6 做后转身运球上篮。中篮后拿篮板反方向再做一次。

(2) 测试要求：

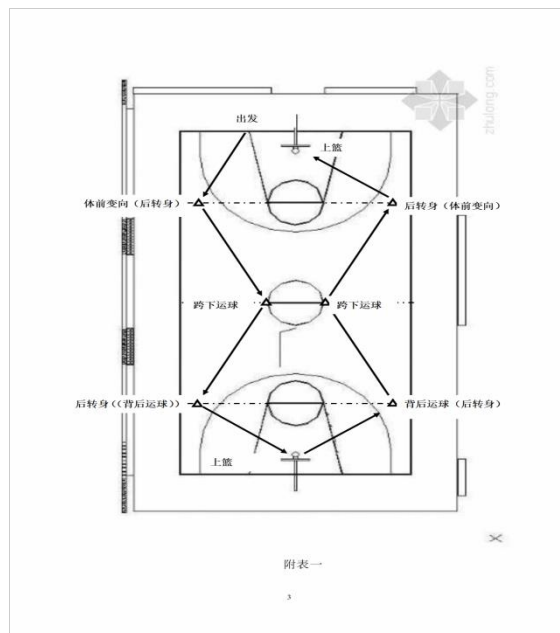
不允许两次运球、走步、出界、出现违例一次扣 0.5 分，漏做一个动作扣 1 分。

(3) 达标评分标准：时间（秒）

(4) 路线图：（附表一）

男：

分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
男成绩	≤34.0	35.0	37.0	38.0	39.0	40.0	41.0	42.0	43.0	≥45.0
分值	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
女成绩	≤44.0	45.0	47.0	48.0	49.0	50.0	51.0	52.0	53.0	≥55.0



4. 教学比赛

（1）测试方法：将加试运动员分成若干队，进行全场 5 对 5 或半场 3 对 3 进行比赛。分队时应注意各个位置配备合理，比赛时间不低于 20 分钟。

（2）测试要求：

- ① 队员比赛中应注意充分展示自己的篮球意识；
- ② 通过比赛中的进攻、防守，展示个人的篮球技术、战术水平和能力。

（3）评分标准（见下表，请在相应的空格里打“√”）

内 容	指 标 内 涵	评 价 等 级				
		优	良	中	及	差
		30	25	20	15	10
技术运用（30 分）	技术动作规范，攻防技术熟练，比赛中能够合理运用各种技术					
战术运用（30 分）	攻防落位清晰，战术意识强，比赛视野宽，场上配合意识强					
比赛作风（30 分）	比赛中，积极合作攻防认真，作风顽强，有很好的协作能力					
比赛态度（30 分）	比赛中，能够对裁判员、对队友、对比赛展示出运动员精神					

5. 体能

要求测试队员在篮球场场地两边线之间折返跑 17 次(8 个来回+1 次),跑 2 组,取最好成绩。

分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
男成绩	≤1.06	1.06—1.12	1.12—1.18	1.18—1.24	1.24—1.30	1.30—1.36	1.36—1.42	1.42—1.48	1.48—1.54	≥1.54
分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
女成绩	≤1.16	1.16—1.22	1.22—1.28	1.28—1.34	1.34—1.40	1.40—1.46	1.46—1.52	1.52—1.58	1.58—2.04	≥2.04

二、排球

1. 考核内容

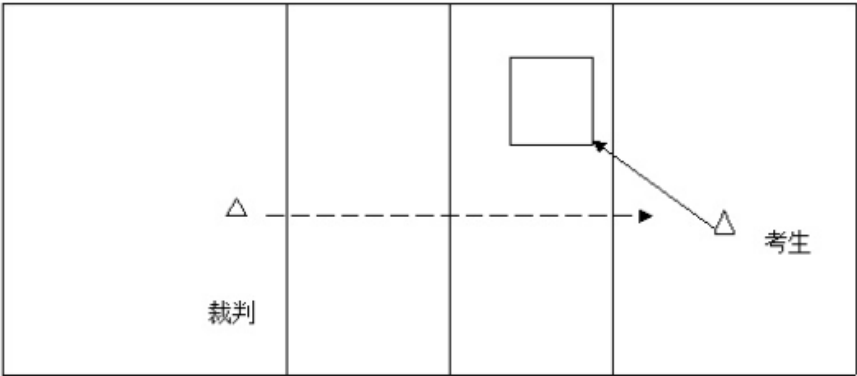
- (1) 助跑摸高 (20 分)
- (2) 传垫球 (20 分)
- (3) 扣球 (20 分)
- (4) 发球 (20 分)
- (5) 实战 (120)

2. 考核办法

(1) 助跑摸高：采用二、三步助跑，双脚起跳，单手摸高，每人做两次，取最高成绩。
男生 3.00 米，女生 2.70 米得满分 20 分。

分值	成绩 (米)	
	男	女
20	3.00	2.70
17	2.98	2.68
14	2.96	2.66
11	2.94	2.64
8	2.92	2.62
5	2.90	2.60
2	2.88	2.58
1	2.86	2.56
0	2.84 及以下	2.54 及以下

(2) 传垫球：隔网裁判依次抛 5 个球至对网 6 号位，考生将球传或垫到 2, 3 号位之间的框里。



技评要求：动作到位、协调、熟练、手法正确、击球动作合理。

传垫球 (20 分) 评分标准

分值	20	15	10	5	3	0
成绩	5	4	3	2	1	0

(3) 扣球：考生在 4 号位扣 5 个球（要求：球落在隔网场地内为前提，以动作准确度评分）动作技术（20 分）。

分值	20	15	10	5	3	0
成绩	5	4	3	2	1	0

(4) 发球：每个考生发 5 个球，男生要求上手发球，女生可以下手发球，上手发球的女生给予适当加分。

分值	20	15	10	5	3	0
成绩	5	4	3	2	1	0

5) 实战：按考生人数和实力分组。通过比赛队考生的技术动作规范、人球位置关系、预判能力、协调程度、运用效果、战术意识、合作精神以及个人实战能力等方面进行综合评定。

等级	优	良	中	差
分值	120—100 分	99-80 分	79-50 分	49 分以下
标准	各技术动作规范协调,运用效果良好;战术意识及个人实战能力很强。	各技术动作规范协调,运用效果良好;战术意识及个人实战能力较强。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果一般;战术意识及个人实战能力一般。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果较差;战术意识及个人实战能力较差。

三、跆拳道

1. 考核内容

- (1) 品势太极 5.6.7.8 章自选两章（90 分）
- (2) 实战（110 分）

2. 考核办法

- (1) 品势（90 分）

品势内容	指 标 内 涵	评 价 等 级				
		优	良	中	及	差
		30	25	20	15	10
准确度（30 分）	细小失误每次扣 5 分，明显错误每次扣 10 分					
熟练度（30 分）	动作幅度、平衡性、动作速度及力量在比赛中出现细小失误时每次扣 5 分，明显错误时每次扣 10 分					
表现力（30 分）	比赛中动作的刚柔、缓急、节奏以及气势不能够明确地表现出来时每次失误扣 5 分，严重错误时每次扣 10 分。					

- (2) 实战（110）

实战考核	优秀	中等	差
成绩	110	80	30

- ①考核方法：实战在跆拳道垫子上进行。同一级别内，随机配对进行实战，配对的考生体重相差不得超过 4kg。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，主考评员可提前终止实战。
- ②要求：考生两人一组上场，考评员根据考生技术发挥的情况和实战作风的表现独自给双方评分，取平均值为最后得分。在实战中，根据考生对跆拳道礼仪、精神、意志品质的表现情况，技战术的运用，临场应变能力，击打效果、准确性、速度、得分的意识综合给予评分。
- ③注意事项：所有考生必须穿道服。

四、田径

1. 考核内容

- (1) 身体素质: 50 米跑 (40 分)、立定三级跳远 (40 分)
- (2) 专项: 对所报专项进行测试 (120 分)。

2. 考核方法 (40 分)

- (1) 50 米只测一次, 立定三级跳远测二次, 取最好成绩计分。

项目			
50 米	40 分	20 分	5 分
男 (秒)	5-6.8	6.8-7.8	≥8
女 (秒)	6.8-7.8	7.8-8.8	≥8.8
立定跳远	40 分	20 分	5 分
男 (米)	2.85-3.30	2.55-2.85	≥2.55
女 (米)	2.75-3.15	2.45-2.75	≥2.45

- (2) 径赛专项只测一次, 田赛专项测试三次, 取最好成绩。

田径内容	指 标 内 涵	评 价 等 级				
		优	良	中	及	差
		40	30	20	10	0
技术 (40 分)	技术动作标准, 有力; 动作有力量, 幅度到位。					
战术 (40 分)	运动员清楚自身优势, 并在测试中能够合理利用取得好成绩。					
比赛礼仪 (40 分)	比赛中能够表现运动精神, 对裁判员、工作人员等有尊重。					

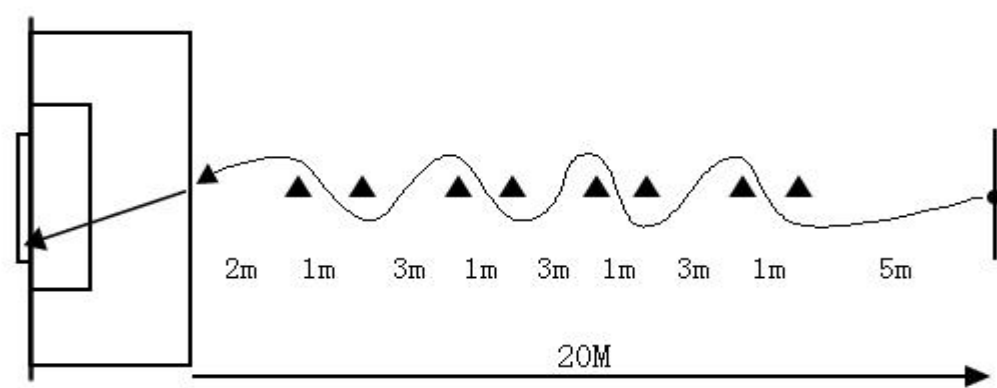
五、足球

1. 考核内容

- (1) 技术绕杆 (20 分)
- (2) 一分钟颠球 (20 分)
- (3) 二十米传准 (20 分)
- (4) 实战 (140 分)

1. 技术绕杆 (20 分)

球放在起始线上，球动开表，考生运球依次绕过所有标志杆后射门，在球越过球门线瞬间停表。球没有进入球门无成绩（包括球打在球门立柱和横梁上）；漏过标志杆无成绩。每人测 2 次，取最好一次成绩为最后成绩。



内 容	指 标 内 涵	评 价 等 级				
		优	良	中	及	差
		5	4	3	2	1
绕杆技术（5 分）	从过杆技术和整体动作的连贯性进行考评					
射门技术（5 分）	射门球不进，包括打门柱或横梁未进此技评得 0 分					
射门动作（5 分）	从完成绕杆后射门连贯性、协调性 射门的力量，速度，射门动作完成的 效果进行考评					
比赛礼仪（5 分）	比赛中能够表现运动精神，对裁判员、工作人员等有尊重。					

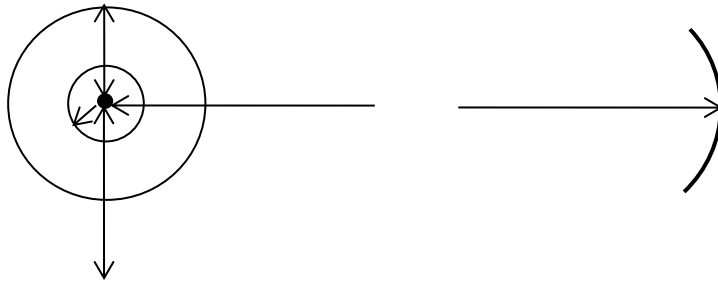
2. 一分钟颠球（20 分）

球放在规定規制处，考生示意考官开始即开表。在规定时间内依据颠球的数量判定最终成绩。

垫球数量	60 及以上	50-60	40-50	30-40	30 及以下
成绩	20 分	15 分	10 分	5 分	0 分

3.二十米传准（20 分）

传准：以“0”为圆心（圆心处放一锥形标志桶作为标记），分别画半径为 3 米和 2 米的三个同心圆（线的宽度不超过 12 厘米，下同）。以 25 米为半径从圆心向任何方向划一条 5 米长的弧，作为踢准的限制线。（如下图）考生必须将球放在限制线上或线后向圈里踢球，否则踢中无效。以球的第一落点落在圈内或线上为有效（各圆的线为该圆的有效区）。将球踢进内圈得 4 分，踢进外圈得 2 分，踢到圈外得零分，每人 10 次，满分为 40 分。



第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次	第七次	第八次	第九次	第十次

4. 实战（140 分）

根据考生人数，将考生分为不同的组（队），分别进行正式场地的比赛或小场地的比赛。

内 容	指 标 内 涵	评 价 等 级				
		优	良	中	及	差
		35	30	25	20	15
技术运用（35 分）	技术动作规范，攻防技术熟练，比赛中能够合理运用各种技术					
战术运用（35 分）	攻防落位清晰，战术意识强，比赛视野宽，场上配合意识强					
比赛作风（35 分）	比赛中，积极合作攻防认真，作风顽强，有很好的协作能力					
比赛态度（35 分）	比赛中，能够对裁判员、对队友、对比赛展示出运动员精神					

六、网球

1. 考核内容

- (1) 正反手接球 (20 分)
- (2) 正反手截击球 (20 分)
- (3) 发球 (20 分)
- (4) 实战 (140 分)

1. 正反手接球

考生站在底线附近，考务人员在场地对侧供球到考生正、反拍半区位置，每个考生正、反拍各打 5 个直线、5 个斜线球（正、反手斜或直线以左右半场单打区划分）。共 20 个球，每个球 1 分。

正手 1	正手 2	正手 3	正手 4	正手 5	正手 6	正手 7	正手 8	正手 9	正手 10
反手 1	反手 2	反手 3	反手 4	反手 5	反手 6	反手 7	反手 8	反手 9	反手 10

2. 正反手截击球测试方法：考生站在中线中间处，用正、反拍截击球技术截击，考务人员在对面端线送球，正、反手各 10 球，每个球 1 分。要求将球击入对方场区发球线后的区域。
- 测试方法：考生站在中线中间处，用正、反拍截击球技术截击，考务人员在对面端线送球，正、反手各 5 球。要求将球击入对方场区发球线后的区域。

正手 1	正手 2	正手 3	正手 4	正手 5	正手 6	正手 7	正手 8	正手 9	正手 10
反手 1	反手 2	反手 3	反手 4	反手 5	反手 6	反手 7	反手 8	反手 9	反手 10

3. 发球

测试考生在 5 分钟时间内对两个目标区域进行发球测试，每个目标发球 5 次，每球 4 分。

发球 1	发球 2	发球 3	发球 4	发球 5	发球 6	发球 7	发球 8	发球 9	发球 10

4. 实战

根据考生人数，将考生分为不同的组（队），分别进行正式场地的比赛或小场地的比赛。

内 容	指 标 内 涵	评 价 等 级				
		优	良	中	及	差
		35	30	25	20	15
技术运用（35 分）	技术动作规范，攻防技术熟练，比赛中能够合理运用各种技术					
战术运用（35 分）	攻防落位清晰，战术意识强，比赛视野宽，场上配合意识强					
比赛作风（35 分）	比赛中，积极合作攻防认真，作风顽强，有很好的协作能力					
比赛态度（35 分）	比赛中，能够对裁判员、对队友、对比赛展示出运动员精神					

七、乒乓球

1. 考核内容

- (1) 左推右攻（40 分）
- (2) 发球抢攻（40 分）
- (3) 实战（120 分）

1. 左推右攻

参赛选手 3 次发球的机会，选手发球后，陪考员在球台正手位推挡陪练，并将球推到选手正、反手各 1 次，循环进行。选手左右各击球 1 次，1 个循环计 1 次，必须跑到到台面的两个直线，并将球送还到陪练的正手位台区，否则不予计数，球掉在地上算失败 1 次，测 3 次取最好成绩记分。(陪练失误不影响成绩)1 次 1 分，最高 40 分。

第一次	第二次	第三次

2. 发球抢攻

发球抢攻考核办法：8 次发球机会，必须在第三板抢攻到直线和斜线各 5 个，抢攻不到线不予计数，自主选择在正手位或在侧身位抢攻。(陪考失误不影响成绩)。一次 2.6 分，最高 40 分。

第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次	第七次	第八次

3. 实战

分别组织男女考生进行比赛，8 人以下采用单循环（涵 8 人），8 人以上采用分组循环加附加赛的方法决出名次。比赛采用 11 分三局两胜制。

4. 评分标准：比赛成绩 = (N-R+1) / N，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

内 容	指 标 内 涵	评 价 等 级				
		优	良	中	及	差
		30	25	20	15	10
技术运用（30 分）	技术动作规范，攻防技术熟练，比赛中能够合理运用各种技术					
战术运用（30 分）	攻防落位清晰，战术意识强，比赛视野宽，场上配合意识强					
比赛作风（30 分）	比赛中，积极合作攻防认真，作风顽强，有很好的协作能力					
比赛态度（30 分）	比赛中，能够对裁判员、对队友、对比赛展示出运动员精神					

八、健美操

考核内容

(1) 规定成套动作 (80 分)

(2) 自编成套 (120)

1. 规定成套动作：第三套大众健美操二级 (80 分)

2. 自编成套：时长 1 分 25 秒正负 5 秒 (竞技健美操、健身健美操、舞蹈啦啦操均可)

考评员对考生自编成套动作的项目特点、艺术性、难度水平、动作完成质量及表现力等方面进行综合评定。(120 分)

考生成套动作的音乐必须自备，格式为 MP3，用 U 盘。

考生着装必须符合所展示的成套动作，如着装不符合要求视情况进行减分。

备注：竞技健美操成套动作中必须出现以下四类难度，每一类选一个

难度动作在成套动作中完成。

A 动力性难度 (夹肘俯卧撑、单脚开肘俯卧撑、夹肘后倒俯卧撑)

B 静力性难度 (直角支撑、分腿支撑)

C 跳与跃难度 (跨跳、团身跳、纵叉跳)

D 平衡与柔韧难度 (搬腿平衡、垂地劈腿、横叉前穿)

九、棒垒球

测试内容：

- (1) 全垒跑测试 (60 分)
- (2) 掷远测试 (60 分)
- (3) 击球测试 (80 分)

1、全垒跑测试 (60 分)

从本垒出发, 依次触踏一、二、三垒后返回本垒, 无需实战击球干扰(可设置静态垒包)。

计时标准: 计时起跑至回到本垒用时间。

评分标准:

男生:

≤15.0 秒 → 60 分

每增加 0.3 秒 → 扣 5 分

>17.0 秒 → 0 分

女生:

≤17.0 秒 → 60 分

每增加 0.4 秒 → 扣 5 分

>19.5 秒 → 0 分

2、掷远测试 (60 分)

使用标准棒垒球(比赛用球), 从指定线后向前投掷, 测量落点最近有效距离。

每人 3 次机会, 取最远成绩。

评分标准(按投掷距离分段累计):

男生:

≥70 米 → 60 分

65 米 → 40 分

60 米 → 20 分

<55 米 → 每少 5 米扣 5 分

女生:

≥45 米 → 60 分

40 米 → 40 分

35 米 → 20 分

<30 米 → 每少 3 米扣 5 分

3、击球测试 (80 分)

击打教练或发球机投送的 20 球(快球/慢球结合)。

落点规则:

外野深远处(≥60 米): 4 分/球

内野有效安打区(避开防守队员): 2 分/球

界外或防守范围: 0 分

计分: 满分 80 分(累计各球得分)。