

成都农业科技职业学院

2022 年单独招生考试技能考核方案

体育特长生类

一、方案制定依据

2022 年我校单独招生考试体育类特长生技能考核采用现场实际操作方式进行，考核的基本依据是国家高等职业教育相关专业教学大纲（标准）或教学指导方案、现行体育类技能高考考试大纲，结合现阶段高职教学实际，同时参照国家相关行业初级技术等级标准及要求，制定我校本次体育类特长生单招技能考核方案。

二、考核项目、时长及分值

（一）考核项目名称

体育类特长生单招采用“专项素质”考核模式，采取“分项分组”考核方式，设置田径、足球（限男足）、篮球、排球四个考试项目。

（二）考核时长及分值

总分 200 分，考生任选其中一项进行考核；考生独立完成所有考核内容，考核时段为考试当日 14:00--17:30，具体以实际时间为准。

三、考核条件及要求

（一）设备及工具：田径、足球、排球项目在学院柳城校区第二田径运动场考核，篮球项目在柳城校区新篮球场考核。

计时方法为手动秒表计时，高度和远度测试使用标准皮尺，测试用球使用学校训练用球（篮球男子：7号球，女子：6号球）。

（二）考核技能要求：在考核时长内独立完成，使用相应项目规则允许的运动装备。

（三）职业素养要求：所有考生须于考前30分钟自行进行专项热身准备活动。

四、考核目标及评分要点

（一）考核目标

坚持公平、公正、公开原则，扎实、客观、公正、统一的选拔体育特长生。

（二）考试时间与组织

1. 考试时间：各项考核总共120分钟，超过120分钟即终止考试。

2. 考试组织：采用“分项分组”的考核方式，考生根据所选项目及分组独立完成所有考核内容。

（三）评分项目及总体要求

田径项目：

1. 凡报考田径专项的考生只能在100米、200米、400米、800米、1500米、3000米（女）、5000米（男）、跳远、三级跳远、铅球中选择一个项目进行考试。

2. 径赛项目测试采用一赛次（一枪制），记取成绩换算成得分。记取成绩采用手动计时。采用手动计时，每道由

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。

3. 径赛项目测试，考生只要起跑犯规 2 次将被取消该项目的考试资格。

4. 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。

5. 投掷项目测试所使用器材的重量

组别	铅球(千克)
男	7.26
女	4.00

6. 评分标准：

(1) 测试指标与所占分值

测试指标	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米(女)	5000米(男)	跳远	三级跳远	铅球
分值	各项 200 分									

(2) 评分标准

表 1-1 田径 男子径赛评分表

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	5000米
200	10.88	21.92	49.35	01:51.60	03:51.90	14:35.00
199	10.89	21.94	49.40	01:52.20	03:52.55	14:36.00
198	10.90	21.96	49.45	01:52.75	03:53.18	14:37.00
197	10.91	21.98	49.50	01:53.38	03:53.78	14:38.00
196	10.92	22.00	49.55	01:53.90	03:54.35	14:39.00
195	10.93	22.04	49.60	01:54.56	03:54.97	14:40.00
194	10.95	22.08	49.73	01:54.84	03:55.66	14:43.55
193	10.97	22.14	49.86	01:55.22	03:56.34	14:47.00

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	5000 米
192	10.99	22.20	49.99	01:55.55	03:57.00	14:50.56
191	11.01	22.26	50.12	01:55.80	03:57.72	14:54.00
190	11.03	22.33	50.25	01:56.27	03:58.45	14:57.58
189	11.06	22.40	50.39	01:56.51	03:59.28	15:01.00
188	11.09	22.47	50.53	01:56.88	04:00.00	15:04.5
187	11.12	22.54	50.67	01:57.15	04:00.89	15:08.00
186	11.15	22.61	50.81	01:57.50	04:01.68	15:11.69
185	11.18	22.68	50.95	01:57.89	04:02.41	15:15.27
184	11.21	22.75	51.09	01:58.24	04:03.24	15:18.86
183	11.24	22.82	51.23	01:58.56	04:04.00	15:22.43
182	11.27	22.89	51.37	01:58.89	04:04.88	15:26.00
181	11.30	22.96	51.51	01:59.23	04:05.61	15:29.69
180	11.34	23.04	51.65	01:59.55	04:06.46	15:33.21
179	11.38	23.12	51.79	01:59.90	04:07.25	15:36.87
178	11.42	23.20	51.94	02:00.27	04:08.07	15:40.43
177	11.46	23.28	52.09	02:00.50	04:08.88	15:44.19
176	11.50	23.36	52.24	02:00.91	04:09.65	15:47.88
175	11.54	23.44	52.39	02:01.28	04:10.50	15:51.54
174	11.58	23.52	52.54	02:01.60	04:11.43	15:55.29
173	11.62	23.60	52.69	02:01.92	04:12.37	15:58.92
172	11.66	23.68	52.84	02:02.28	04:13.26	16:02.68
171	11.70	23.76	52.99	02:02.60	04:14.10	16:06.39
170	11.74	23.84	53.14	02:03.00	04:15.00	16:10.00
169	11.77	23.89	53.25	02:03.46	04:15.82	16:12.00
168	11.80	23.94	53.36	02:03.92	04:16.60	16:14.00
167	11.83	23.99	53.47	02:04.33	04:17.56	16:16.00
166	11.86	24.04	53.58	02:04.71	04:18.36	16:18.00
165	11.89	24.09	53.69	02:05.11	04:19.10	16:20.00
164	11.92	24.15	53.80	02:05.66	04:19.92	16:22.00
163	11.95	24.21	53.91	02:06.00	04:20.80	16:24.00
162	11.98	24.27	54.02	02:06.44	04:21.62	16:26.00
161	12.01	24.33	54.13	02:06.88	04:22.44	16:28.00
160	12.04	24.39	54.24	02:07.33	04:23.35	16:30.09
159	12.07	24.45	54.35	02:07.77	04:24.16	16:33.08
158	12.10	24.51	54.46	02:08.18	04:24.91	16:36.01
157	12.13	24.57	54.57	02:08.67	04:25.75	16:39.11

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	5000 米
156	12.16	24.63	54.69	02:09.09	04:26.66	16:42.67
155	12.19	24.69	54.81	02:09.47	04:27.44	16:45.78
154	12.22	24.76	54.93	02:09.96	04:28.22	16:48.90
153	12.25	24.83	55.05	02:10.30	04:29.18	16:51.00
152	12.28	24.90	55.17	02:10.73	04:29.96	16:54.78
151	12.31	24.97	55.29	02:11.28	04:30.86	16:57.09
150	12.34	25.04	55.41	02:11.68	04:31.66	17:00.00
149	12.37	25.11	55.53	02:12.08	04:32.46	17:04.46
148	12.40	25.18	55.65	02:12.56	04:33.33	17:08.32
147	12.43	25.25	55.77	02:12.94	04:34.18	17:12.78
146	12.46	25.32	55.89	02:13.42	04:35.00	17:16.31
145	12.49	25.39	56.01	02:13.82	04:35.88	17:20.00
144	12.52	25.46	56.13	02:14.27	04:36.63	17:24.88
143	12.55	25.53	56.25	02:14.77	04:37.55	17:28.36
142	12.58	25.60	56.38	02:15.10	04:38.30	17:32.22
141	12.61	25.67	56.51	02:15.66	04:39.26	17:36.66
140	12.64	25.74	56.64	02:16.07	04:40.00	17:40.80
139	12.67	25.81	56.77	02:16.19	04:41.36	17:44.56
138	12.70	25.88	56.90	02:16.66	04:42.27	17:48.41
137	12.73	25.95	57.03	02:16.95	04:43.00	17:52.83
136	12.76	26.02	57.16	02:17.19	04:44.33	17:56.21
135	12.79	26.09	57.29	02:17.60	04:45.20	18:00.00
134	12.82	26.16	57.42	02:17.97	04:46.00	18:04.75
133	12.85	26.23	57.55	02:18.34	04:47.39	18:08.81
132	12.88	26.30	57.68	02:18.68	04:48.27	18:12.61
131	12.91	26.37	57.81	02:18.98	04:49.00	18:16.69
130	12.94	26.44	57.94	02:19.19	04:50.37	18:20.00
129	12.97	26.51	58.07	02:19.64	04:51.29	18:24.61
128	13.00	26.58	58.20	02:19.95	04:52.00	18:28.00
127	13.03	26.65	58.33	02:20.10	04:53.30	18:32.60
126	13.06	26.72	58.46	02:20.54	04:54.28	18:36.66
125	13.09	26.79	58.59	02:21.00	04:55.00	18:40.00
124	13.12	26.86	58.72	02:21.30	04:56.38	18:44.61
123	13.15	26.93	58.85	02:21.60	04:57.27	18:48.89
122	13.18	27.00	58.98	02:22.00	04:58.00	18:52.00

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	5000 米
121	13.21	27.07	59.11	02:23.19	04:59.39	18:56.89
120	13.24	27.14	59.24	02:23.66	05:00.26	19:00.00

表 1-2 田径 男子田赛评分表 单位：米

分值	跳远	三级跳远	铅球
200	7.40	15.65	16.50
199	7.38	15.59	16.44
198	7.36	15.53	16.38
197	7.34	15.47	16.32
196	7.32	15.41	16.26
195	7.30	15.35	16.20
194	7.28	15.29	16.06
193	7.26	15.23	15.92
192	7.24	15.17	15.78
191	7.22	15.11	15.64
190	7.20	15.05	15.50
189	7.18	14.99	15.36
188	7.15	14.93	15.22
187	7.12	14.87	15.08
186	7.09	14.81	14.94
185	7.06	14.73	14.80
184	7.03	14.66	14.66
183	7.00	14.59	14.51
182	6.97	14.52	14.36
181	6.94	14.45	14.21
180	6.90	14.38	14.06
179	6.86	14.31	13.91
178	6.82	14.24	13.76
177	6.78	14.16	13.61
176	6.74	14.08	13.46
175	6.70	14.00	13.30
174	6.66	13.92	13.14
173	6.62	13.84	12.98
172	6.58	13.76	12.82
171	6.54	13.68	12.66
170	6.50	13.60	12.50
169	6.46	13.52	12.34
168	6.42	13.44	12.18
167	6.38	13.36	12.02

166	6.34	13.28	11.86
165	6.30	13.20	11.70
164	6.26	13.12	11.54
163	6.22	13.04	11.38
162	6.18	12.96	11.22
161	6.14	12.88	11.06
160	6.10	12.80	10.90
159	6.06	12.72	10.74
158	6.02	12.64	10.58
157	5.98	12.56	10.42
156	5.94	12.48	10.26
155	5.90	12.40	10.10
154	5.86	12.32	9.94
153	5.82	12.24	9.78
152	5.78	12.16	9.62
151	5.74	12.08	9.46
150	5.70	12.00	9.30
149	5.66	11.92	9.14
148	5.62	11.84	8.98
147	5.58	11.76	8.82
146	5.54	11.68	8.66
145	5.5	11.60	8.50
144	5.46	11.52	8.34
143	5.42	11.44	8.18
142	5.38	11.36	8.02
141	5.34	11.28	7.86
140	5.30	11.20	7.70
139	5.26	11.12	7.54
138	5.22	11.04	7.38
137	5.18	10.96	7.22
136	5.14	10.88	7.06
135	5.10	10.80	6.90
134	5.06	10.72	6.74
133	5.02	10.64	6.58
132	4.98	10.56	6.42
131	4.94	10.48	6.26
130	4.90	10.40	6.10
129	4.86	10.32	5.94
128	4.82	10.24	5.78
127	4.78	10.16	5.62
126	4.74	10.08	5.46
125	4.70	10.00	5.30
124	4.66	9.92	5.14

123	4.62	9.84	4.98
122	4.58	9.76	4.82
121	4.54	9.68	4.66
120	4.50	9.60	4.50

表 1-3 田径 女子径赛评分表

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	3000 米
200	12.28	25.32	56.55	02:10.30	04:26.00	09:42.50
199	12.29	25.34	56.70	02:10.88	04:27.00	09:44.00
198	12.30	25.36	56.85	02:11.30	04:28.00	09:45.55
197	12.31	25.38	57.00	02:11.88	04:29.00	09:47.08
196	12.32	25.40	57.15	02:12.30	04:30.00	09:48.55
195	12.33	25.42	57.30	02:12.86	04:31.00	09:50.00
194	12.35	25.48	57.52	02:13.30	04:32.30	09:52.77
193	12.37	25.54	57.74	02:13.88	04:33.75	09:55.48
192	12.39	25.60	57.96	02:14.44	04:35.00	09:58.19
191	12.41	25.66	58.18	02:14.99	04:36.46	10:00.88
190	12.43	25.72	58.41	02:15.41	04:37.78	10:03.57
189	12.45	25.79	58.64	02:15.98	04:39.19	10:06.24
188	12.47	25.86	58.87	02:16.42	04:40.48	10:08.92
187	12.49	25.93	59.19	02:17.00	04:41.89	10:11.66
186	12.51	26.00	59.33	02:17.50	04:43.22	10:14.41
185	12.53	26.07	59.56	02:18.00	04:44.56	10:17.24
184	12.56	26.14	59.79	02:18.51	04:45.98	10:20.00
183	12.59	26.21	01:00.00	02:19.11	04:47.27	10:22.86
182	12.62	26.28	01:00.35	02:19.68	04:48.67	10:25.62
181	12.65	26.36	01:00.51	02:20.19	04:50.00	10:28.47
180	12.68	26.44	01:00.78	02:20.79	04:51.34	10:31.26
179	12.71	26.52	01:01.00	02:21.20	04:52.76	10:34.00
178	12.74	26.60	01:01.26	02:21.70	04:54.00	10:36.88
177	12.76	26.66	01:01.46	02:21.98	04:55.16	10:40.17
176	12.80	26.76	01:01.76	02:22.21	04:56.82	10:42.64
175	12.84	26.84	01:01.98	02:23.00	04:58.19	10:45.55
174	12.88	26.92	01:02.25	02:23.41	04:59.55	10:48.41
173	12.92	27.00	01:02.40	02:24.00	05:00.90	10:51.37
172	12.96	27.08	01:02.71	02:24.51	05:02.38	10:54.20

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	3000 米
200	12.28	25.32	56.55	02:10.30	04:26.00	09:42.50
171	13.00	27.16	01:02.98	02:25.00	05:03.68	10:57.19
170	13.04	27.24	01:03.15	02:25.67	05:05.12	11:00.00
169	13.08	27.32	01:03.26	02:26.51	05:06.07	11:03.48
168	13.12	27.40	01:03.44	02:26.98	05:07.90	11:06.38
167	13.16	27.48	01:03.78	02:27.58	05:08.39	11:09.22
166	13.20	27.56	01:03.95	02:27.99	05:09.66	11:12.14
165	13.24	27.64	01:04.18	02:28.37	05:10.08	11:15.00
164	13.28	27.72	01:04.25	02:28.88	05:11.57	11:18.45
163	13.32	27.80	01:04.43	02:29.41	05:12.96	11:21.36
162	13.36	27.88	01:04.72	02:30.28	05:13.38	11:24.28
161	13.40	27.96	01:04.97	02:30.89	05:14.68	11:27.18
160	13.44	28.04	01:05.10	02:31.10	05:25.09	11:30.00
159	13.48	28.12	01:05.22	02:31.89	05:40.55	11:33.49
158	13.52	28.20	01:05.44	02:32.40	06:00.00	11:36.39

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	3000 米
157	13.56	28.28	01:05.75	02:33.66	06:09.35	11:39.24
156	13.60	28.36	01:05.90	02:34.50	06:15.66	11:42.16
155	13.64	28.44	01:06.14	02:35.00	06:20.65	11:45.00
154	13.68	28.52	01:06.27	02:35.43	06:23.57	11:48.49
153	13.72	28.60	01:06.43	02:36.21	06:25.97	11:51.31
152	13.76	28.68	01:06.26	02:37.00	06:28.56	11:54.46
151	13.80	28.76	01:06.42	02:38.88	06:30.94	11:57.38
150	13.84	28.84	01:06.76	02:39.31	06:33.33	12:00.24
149	13.88	28.92	01:06.90	02:40.00	06:36.66	12:03.18
148	13.92	29.00	01:07.14	02:41.18	06:38.00	12:06.00
147	13.96	29.08	01:07.20	02:41.81	06:55.50	12:09.49
146	14.00	29.16	01:07.41	02:42.40	07:00.00	12:12.33
145	14.04	29.24	01:07.73	02:43.32	07:04.3	12:15.25
144	14.08	29.32	01:07.97	02:44.00	07:10.00	12:18.16
143	14.12	29.40	01:08.11	02:45.10	07:15.00	12:21.00

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	3000 米
142	14.16	29.48	01:08.23	02:46.45	07:20.50	12:24.48
141	14.20	29.56	01:08.40	02:46.89	07:25.98	12:27.32
140	14.24	29.64	01:08.74	02:47.00	07:30.38	12:30.27
139	14.28	29.72	01:08.95	02:47.59	07:35.67	12:33.18
138	14.32	29.80	01:09.11	02:48.00	07:40.00	12:36.00
137	14.36	29.88	01:09.22	02:49.04	07:45.54	12:39.45
136	14.40	29.96	01:09.40	02:50.40	07:55.00	12:42.38
135	14.44	30.04	01:09.71	02:51.66	08:00.00	12:45.29
134	14.48	30.12	01:09.96	02:52.38	08:05.50	12:48.48
133	14.52	30.20	01:10.10	02:53.32	08:10.9	12:51.36
132	14.56	30.28	01:10.58	02:53.96	08:15.30	12:54.21
131	14.60	30.36	01:10.99	02:54.35	08:20.60	12:57.16
130	14.64	30.44	01:11.10	02:54.98	08:25.00	13:00.00
129	14.68	30.52	01:11.27	02:55.25	08:27.57	13:03.48
128	14.72	30.60	01:11.47	02:55.67	08:30.92	13:06.37
127	14.76	30.68	01:11.77	02:55.97	08:32.37	13:09.29
126	14.80	30.76	01:11.98	02:56.50	08:36.66	13:12.19
125	14.84	30.84	01:12.10	02:56.98	08:40.00	13:15.00
124	14.88	30.92	01:12.26	02:57.19	08:43.56	13:18.46
123	14.92	31.00	01:12.40	02:57.65	08:47.97	13:21.32
122	14.96	31.08	01:12.76	02:58.00	08:50.39	13:24.28
121	15.00	31.16	01:12.98	02:59.44	08:55.67	13:27.16

表 1-4 田径 女子田赛评分表 单位：米

分值	跳远	三级跳远	铅球
200	5.95	12.75	15.80
199	5.93	12.70	15.70
198	5.91	12.65	15.60
197	5.89	12.60	15.50
196	5.87	12.55	15.40
195	5.85	12.50	15.30
194	5.83	12.45	15.20
193	5.81	12.40	15.10
192	5.79	12.35	15.00
191	5.77	12.30	14.90
190	5.75	12.25	14.80

189	5.73	12.20	14.69
188	5.71	12.15	14.58
187	5.69	12.10	14.47
186	5.67	12.04	14.36
185	5.65	11.98	14.25
184	5.63	11.92	14.14
183	5.61	11.86	14.03
182	5.59	11.80	13.92
181	5.56	11.74	13.81
180	5.53	11.68	13.75
179	5.50	11.62	13.67
178	5.47	11.56	13.50
177	5.43	11.50	13.35
176	5.41	11.44	13.20
175	5.38	11.38	13.05
174	5.35	11.34	12.90
173	5.32	11.28	12.70
172	5.30	11.25	12.60
171	5.28	11.20	12.55
170	5.25	11.10	12.50
169	5.19	10.96	12.43
168	5.18	10.92	12.36
167	5.17	10.88	12.29
166	5.16	10.84	12.22
165	5.15	10.79	12.15
164	5.13	10.74	12.07
163	5.11	10.69	11.99
162	5.09	10.64	11.91
161	5.07	10.59	11.83
160	5.05	10.54	11.75
159	5.03	10.49	11.67
158	5.01	10.44	11.59
157	4.99	10.39	11.51
156	4.97	10.34	11.43
155	4.95	10.29	11.35
154	4.92	10.24	11.26
153	4.89	10.18	11.17
152	4.86	10.12	11.08
151	4.83	10.06	10.99
150	4.80	10.00	10.90
149	4.77	9.94	10.81
148	4.74	9.88	10.72
147	4.71	9.82	10.63

146	4.68	9.76	10.54
145	4.65	9.70	10.45
144	4.62	9.64	10.36
143	4.59	9.58	10.27
142	4.56	9.52	10.18
141	4.53	9.46	10.09
140	4.50	9.40	10.00
139	4.47	9.34	9.91
138	4.44	9.28	9.82
137	4.41	9.22	9.73
136	4.38	9.16	9.64
135	4.35	9.10	9.55
134	4.32	9.04	9.46
133	4.29	8.98	9.37
132	4.26	8.92	9.28
131	4.23	8.86	9.19
130	4.20	8.80	9.10
129	4.17	8.74	9.01
128	4.14	8.68	8.92
127	4.11	8.62	8.83
126	4.08	8.56	8.74
125	4.05	8.50	8.65
124	4.02	8.44	8.56
123	3.99	8.38	8.47
122	3.96	8.32	8.38
121	3.93	8.26	8.29
120	3.90	8.20	8.20

足球项目（限男生）：

凡报考足球专项的考生可从足球非守门员项目和足球守门员项目中选择一个项目进行考试。

A 足球非守门员项目：

1. 测试指标与所占分值

测试指标	5×25 米 折返跑	传准	运射
分 值	80 分	60 分	60 分

2. 测试方法与评分标准

(1) 5×25 米折返跑

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。

评分标准：

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）
80	32.00	70	34.71-35.00
79	32.01-32.30	69	35.01-35.30
78	32.31-32.60	68	35.31-35.60
77	32.61-32.90	67	35.61-36.90
76	32.91-33.20	66	36.91-36.20
75	33.21-33.50	65	36.21-36.50
74	33.51-33.80	64	36.51-37.80
73	33.81-34.10	63	37.81-38.10
72	34.11-34.40	62	38.11-38.40
71	34.41-34.70	61	38.4 以上

(2) 传准

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 1.5 米、2.5 米、3.5 米（如图所示）。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。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。



图 2-1

评分标准：

表 2-2 足球（非守门员） 传准评分表

要求	分数
男 32 米处的目标分值，由外圈向内圈分别为：	5 分、8 分、10 分。
男 26 米处的目标分值，由外圈向内圈分别为：	5 分、8 分、10 分。
男 20 米处的目标分值，由外圈向内圈分别为：	5 分、8 分、10 分。

(3) 运射

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。

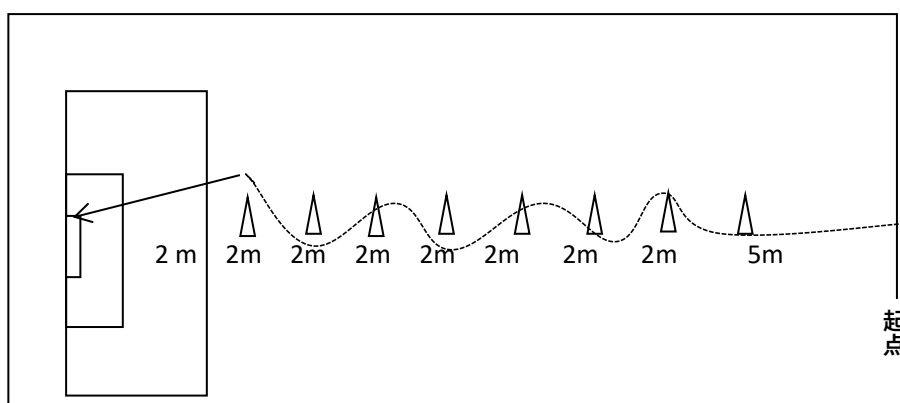


图 2-2 运球过杆射门示意图

评分标准:

表 2-3 足球（非守门员）运射评分表

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
60	7.20	50	9.01-9.20
59	7.21-7.40	49	9.21-9.40
58	7.41-7.60	48	9.41-9.60
57	7.61-7.80	47	9.61-9.80
56	7.81-8.00	46	9.81-10.00
55	8.01-8.20	45	10.01-10.20
54	8.21-8.40	44	10.21-10.40
53	8.41-8.60	43	10.41-10.60
52	8.61-8.80	42	10.61-10.80
51	8.81-9.00	41	10.81-11.00

B 足球守门员项目:

1. 测试指标与所占分值

测试指标	立定三级跳远	掷远与踢远	扑接球
分值	80分	60分	60分

2. 测试方法与评分标准

(1) 立定三级跳远

测试方法: 考生原地双脚站立在起跳线后, 第一跳用双脚原地起跳, 可以任何一脚落地。第二跳为跨步跳, 用着地脚起跳以另一只脚落地。第三跳须双脚落地, 然后起身向前走离沙坑。每人两次机会, 取最好一次成绩。

评分标准:

表 2-4 足球（守门员）立定三级跳远评分表

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
80	8.6	70	7.6
79	8.5	69	7.5
78	8.4	68	7.4
77	8.3	67	7.3
76	8.2	66	7.2
75	8.1	65	7.1
74	8.0	64	7.0
73	7.9	63	6.9
72	7.8	62	6.8
71	7.7	61	6.7

(2) 掷远与踢远

测试方法：在球场适当位置画一条 15 米线段为测试区横宽，从横线两端分别垂直向场内画两条 60 米以上平行直线为测试区纵长，并标出距离数，如图所示。先将球以手掷远三次（允许带手套进行），然后用脚踢远三次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），各取其中最好一次成绩相加为考生最后成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽内，否则不计成绩。

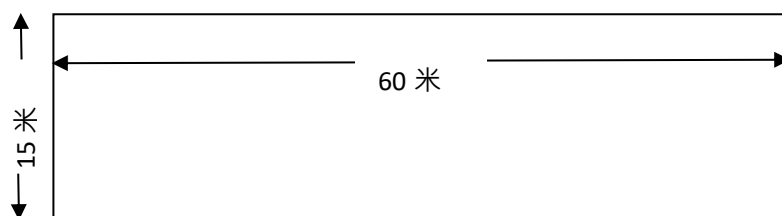


图 2-3 掷远与踢远场地示意图

评分标准:

表 2-5 足球（守门员） 掷远与踢远评分表

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
60	64	48	36
58	60	47	32
56	56	46	28
54	52	45	24
52	48	44	20
50	44	42	16
49	40	—	—

(3) 扑接球

测试方法：考生守门，扑接 10 个来自罚球区线外射中球门的有效射门球（其中包含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。

评分标准：考评员参照扑接球评分表，独立对考生进行技术技能评定，按 60 分制打分。

表 2-6 足球（守门员） 扑接球评分表

等级	优	良	中	差
分值	60—55 分	54—50 分	49—45 分	44 分以下
标准	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快速、协调。	技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快速、协调。	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识尚可，身体移动较快、较协调。	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体移动较慢、不协调。

篮球项目：

1. 测试指标与所占分值

测试指标	助跑摸高	投篮	多种变向运球上篮
分值	80 分	60 分	60 分

2. 测试方法与评分标准

(1) 助跑摸高

测试方法：考生助跑起跳摸高，单手触摸电子摸高器或固有标尺的高物，记录绝对高度。每人测两次，取最好成绩（精确到厘米）。助跑距离和助跑方法不限。

评分标准：

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
80	3.45	3.00	61	3.26	2.81	42	3.07	2.62
79	3.44	2.99	60	3.25	2.80	41	3.06	2.61
78	3.43	2.98	59	3.24	2.79	40	3.05	2.60
77	3.42	2.97	58	3.23	2.78	39	3.04	2.59
76	3.41	2.96	57	3.22	2.77	38	3.03	2.58
75	3.40	2.95	56	3.21	2.76	37	3.02	2.57
74	3.39	2.94	55	3.20	2.75	36	3.01	2.56
73	3.38	2.93	54	3.19	2.74	35	3.00	2.55
72	3.37	2.92	53	3.18	2.73	34	2.98	2.54
71	3.36	2.91	52	3.17	2.72	33	2.96	2.53
70	3.35	2.90	51	3.16	2.71	32	2.94	2.52
69	3.34	2.89	50	3.15	2.70	31	2.92	2.51
68	3.33	2.88	49	3.14	2.69	30	2.90	2.50
67	3.32	2.87	48	3.13	2.68	29	2.88	2.48
66	3.31	2.86	47	3.12	2.67	28	2.86	2.46
65	3.30	2.85	46	3.11	2.66	27	2.84	2.44
64	3.29	2.84	45	3.10	2.65	26	2.82	2.42
63	3.28	2.83	44	3.09	2.64	25	2.80	2.40
62	3.27	2.82	43	3.08	2.63	0	2.80 以下	2.40 以下

(2) 投篮

测试方法：以篮圈中心投影点为中心，5.5 米为半径画弧，考生在弧线外进行 1 分钟自投自抢，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。

评分标准:

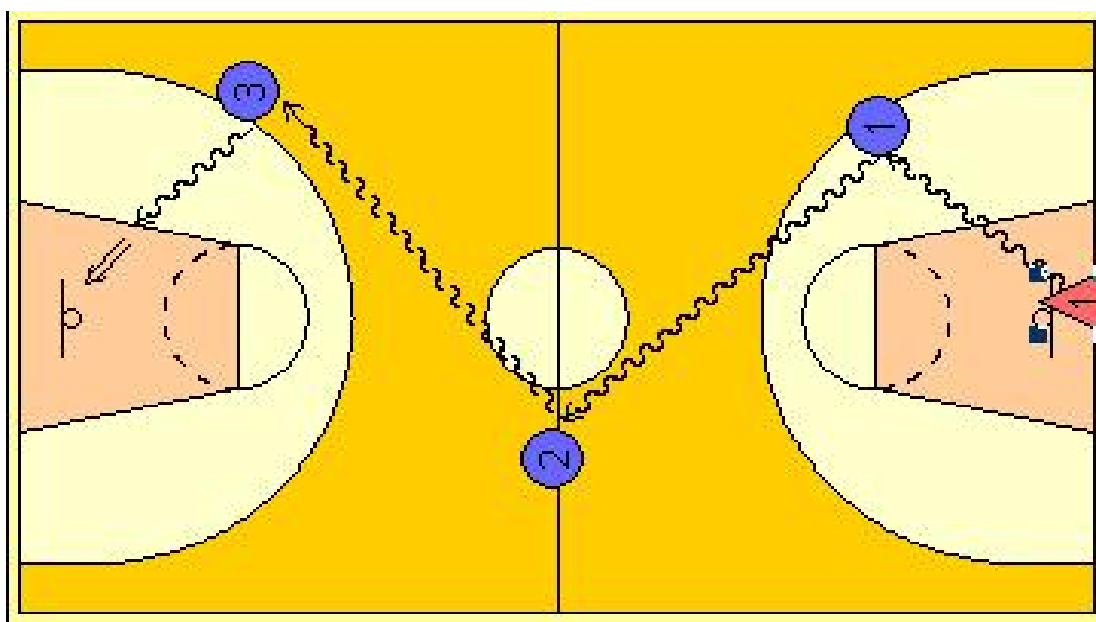
表 3-2 篮球 投篮评分表

男女成绩 (个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	60	28	26	54	52	50	48	46	44	40

(3) 多种变向运球上篮

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, 以考生起动跑开始计时, 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。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。每人测试两次, 取其中一次最佳成绩。

多种变向运球上篮示意图



评分标准:

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
60	35.00	38.00	45	42.50	45.50	30	52.00	53.00
59	35.50	38.50	44	43.00	46.00	29	53.00	54.00
58	36.00	39.00	43	43.50	46.50	28	54.00	55.00
57	36.50	39.50	42	44.00	47.00	27	55.00	56.00
56	37.00	40.00	41	44.50	47.50	26	56.00	57.00
55	37.50	40.50	40	45.00	48.00	25	57.00	58.00
54	38.00	41.00	39	45.50	48.50	24	58.00	59.00
53	38.50	41.50	38	46.00	49.00	23	59.00	60.00
52	39.00	42.00	37	46.50	49.50	22	60.00	61.00
51	39.50	42.50	36	47.00	50.00	21	61.00	62.00
50	40.00	43.00	35	47.50	50.50	20	62.00	63.00
49	40.50	43.50	34	48.00	51.00	19	63.00	64.00
48	41.00	44.00	33	49.00	51.50	18	64.00	65.00
47	41.50	44.50	32	50.00	52.00	0	64.00	65.00
46	42.00	45.00	31	51.00	52.50		以上	以上

排球项目：

A 排球非自由人项目：

1. 测试指标与所占分值

表 4-1 测试指标及分值

测试指标	助跑摸高	移动垫球	扣球	发球
分值	80分	40分	40分	40分

2. 测试方法与评分标准

(1) 助跑摸高

测试方法：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。每人测试三次，取最好成绩（精确到厘米）。

评分标准：见表 4-2 助跑摸高评分表。

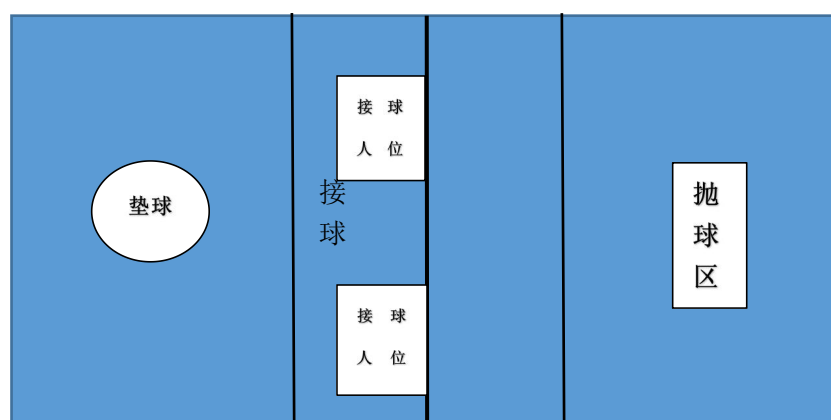
表 4-2 助跑摸高评分表

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
80.0	3.2	72.4	3.01	64.8	2.82
79.6	3.19	72.0	3.00	64.4	2.81
79.2	3.18	71.6	2.99	64.0	2.8
78.8	3.17	71.2	2.98	63.6	2.79
78.4	3.16	70.8	2.97	63.2	2.78
78.0	3.15	70.4	2.96	62.8	2.77
77.6	3.14	70.0	2.95	62.4	2.76
77.2	3.13	69.6	2.94	62.0	2.75

76.8	3.12	69.2	2.93	61.6	2.74
76.4	3.11	68.8	2.92	61.2	2.73
74.0	3.1	68.4	2.91	60.8	2.72
75.6	3.09	68.0	2.9	60.4	2.71
75.2	3.08	67.6	2.89	60.0	2.7
74.8	3.07	67.2	2.88	59.6	2.68
74.4	3.06	66.8	2.87	59.2	2.66
72.0	3.05	66.4	2.86	58.8	2.64
73.6	3.04	66.0	2.85	58.4	2.62
73.2	3.03	65.6	2.84	0	2.60 以下
72.8	3.02	65.2	2.83		

(2) 移动垫球

测试方法：考生在后场中央直径2米的垫球区准备，由抛球人在对面场地进攻线后的抛球区抛球，考生向2、3号位之间的接球区垫一传球5次。要求垫出的一传球要高于网口上沿，落在接球区方框内所站接球人的手上，便于二传组织进攻。



每人一次机会。如图4-3所示

评分标准：见垫球达标评分标准 4-4-1, 垫球技评评分标准 4-4-2。

表 4-4-1 垫球达标评分表

	标准
好球	垫球弧度好, 落点好, 每球得 4 分。
中等	弧度不够或球的落点稍差, 但二传手能够传的球, 每球得 2 分。
差球	球过网, 不到位, 弧度过低, 不便于二传手传球, 每球得 0 分。

表 4-4-2 垫球技评评分表

分值	标准
5 分	判断准确, 移动迅速, 取位好, 保持正确的人球关系。
5 分	垫球手型正确。
5 分	击球部位合理。
5 分	动作熟练, 用力协调, 控制力强。

说明: a、抛球不好可以不垫, 不计数。但球落在垫球区圆圈内不垫则视为失误。

b、考生双脚踏出圆圈垫球, 不计数, 重垫。

(3) 扣球

测试方法：考生在 4 号位（左手可在 2 号位）将球传给 3 号位的二传手传球, 然后助跑双脚起跳扣一般高球 10 次。要求扣出的球有一定力量, 线路清晰, 不犯规, 每人一次机会。

评分标准：见扣球达标评分标准 5-5-1,扣球技评评分标准 5-5-2。

表 4-5-1 扣球达标评分标准

	标准
好球	球落在好区域内（压线算好球）有重量，不犯规，每球得 2 分。
中等	球落在好区域内重量轻，或一般区域内球有重量，每球得 1 分。
差球	犯规、失误，以及用轻打、吊球动作击球，每球得 0 分。

表 5-5-2 扣球技评评分表

分值	标准
5 分	助跑起跳节奏好，动作连贯，起跳及时，有力。
5 分	挥臂有鞭打动作，发力好，击球点高。
5 分	击球饱满，手法正确。
5 分	动作熟练，用力协调，控制力强。

(4) 发球

测试方法：考生在发球区任意位置采用上手发球，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（男子网高：2.43 米）。每人一次机会。

评分标准：见发球达标评分标准 6-6-1,发球技评评分标准 6-6-2。

表 6-6-1 发球达标评分标准

	标准
好球	球飞行有速度，落在界内，飘球不旋转，每球得 2 分。
中等	球飞行速度较慢或飘球，虽有速度但球飞行时旋转，以及发球擦网后改变方向，每球得 1 分。
差球	犯规、失误，每球得 0 分。

技评标准如下表所示：

表 6-6-2 发球技评评分表

分值	标准
5 分	准备姿势正确，抛球合理。
5 分	挥背动作正确，发力充分。
5 分	击球准，手法正确。
5 分	动作熟练，用力协调。

B 排球自由人项目：

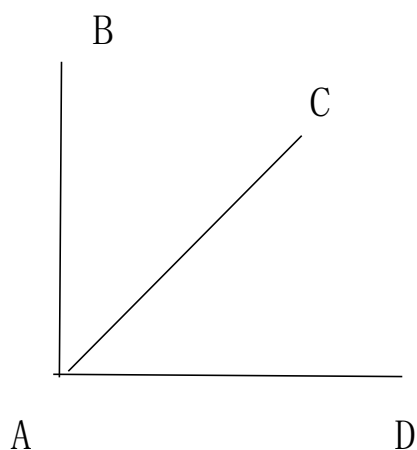
1. 测试指标与所占分值

测试内容	半“米”字移动	移动垫球	调整球	全场防守30个球
分值	40分	40分	40分	80分

(1) 半“米”字移动

测试方法：受试者从 A 点开始，移动到 B 点（手触及到点，后同），然后返回 A 点为一次。AB、AC、AD 三条线各触一次

后结束。计时评分，受试者每人测试二次，由三名计时员记录成绩，所计成绩中间值或相同值为最终成绩，每人测试两次，取最好成绩。



评分标准：见半“米”字移动成绩表（单位/秒）7-7-1。

7-7-1 6秒移动成绩表

时间	10.8	11	11.2	11.4	11.6	11.8	12.1	12.4	12.7	13
分值	40	38	36	34	32	28	24	20	16	12

(2) 移动垫球

测试方法：考生在后场中央直径2米的垫球区准备，由抛球人在对面场地进攻线后的抛球区抛球，考生向2、3号位之间的接球区垫一传球5次。要求垫出的一传球要高于网口上沿，落在接球区方框内所站接球人的手上，便于二传组织进攻，每人一次机会。如图7-7-1所示。

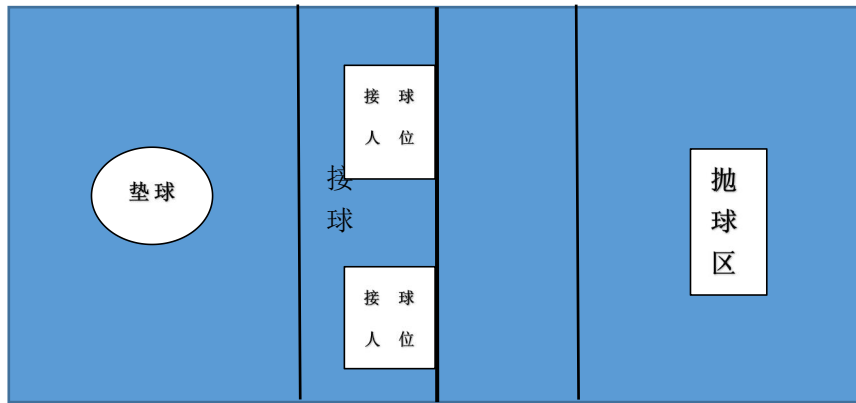


图7-7-1

评分标准：见垫球达标评分标准 4-4-1, 垫球技评评分标准 4-4-2。

表 7-7-1 垫球达标评分表

分值	标准
好球	垫球弧度好，落点好，每球得 4 分。
中等	弧度不够或球的落点稍差，但二传手能够传的球，每球得 2 分。
差球	球过网，不到位，弧度过低，不便于二传手传球，每球得 0 分。

表 7-7-2 垫球技评评分表

分值	标准
5 分	判断准确，移动迅速，取位好，保持正确的人球关系。
5 分	垫球手型正确。
5 分	击球部位合理。
5 分	动作熟练，用力协调，控制力强。

说明：a、抛球不好可以不垫，不计数。但球落在垫球区圆圈内不垫则视为失误。

b、考生双脚踏出圆圈垫球，不计数，重垫。

(3) 调整球

测试方法：教师抛球，受试者在3米线后，距边线4.5米的中竖线右边的区域内作4号位调整二传，每位受试者有5个调整球，每人一次机会。

评分标准：见调整球达标评分标准7-8-1,调整球技评评分标准7-8-2。

表 7-8-1 调整球达标评分表

分值	标准
好球	垫球弧度好，落点好，不犯规，每球得4分。
中等	弧度不够或球的落点稍差，不犯规，攻手勉强能够扣的球，每球得2分。
差球	球落点差，弧度过低，犯规，每球得0分。

表 7-8-2 调整球技评评分表

分值	标准
5分	判断准确，移动迅速，取位好，保持正确的人球关系。
5分	垫球手型正确。
5分	击球部位合理。
5分	动作熟练，用力协调，控制力强。

(4) 全场防守 30 个球

测试方法：自由人可在防守区域内自由移动，防守来自教师的扣球、吊球等来球，每人一次机会。

评分标准：见全场防守 30 个球达标评分标准 7-9-1，全场防守 30 个球技评评分标准 7-9-2。

表 7-9-1 全场防守 30 个球达标评分表

	标准
好球	防守来球弧度较好，调整 1 米以上高度，每球得 2 分。
中等	防守来球，摸到球，每球得 1 分。
差球	防守来球时，没有触碰到球，每球得 0 分。

表 7-9-2 全场防守 30 个球技评评分表

分值	标准
5 分	判断准确，移动迅速，取位好，保持正确的人球关系。
5 分	垫球手型正确。
5 分	击球部位合理。
5 分	动作熟练，用力协调，控制力强。

五、考核样题

（一）田径（200 分）

考试内容：100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、3000 米（女）、5000 米（男）、跳远、三级跳远、铅球中选择一个项目进行考试。

（二）足球（限男生，200 分）

足球非守门员项目考试内容：5×25 米、折返跑、传准、运射。

足球守门员项目考试内容：立定三级跳远、掷远与踢远、扑接球。

考生选择其中一个项目进行考试。

(三) 篮球 (200 分)

考试内容：助跑摸高、投篮、多种变向、运球上篮。

(四) 排球 (200 分)

排球非自由人项目考试内容：助跑摸高、移动垫球、扣球、发球。

排球自由人项目考试内容：6 米移动、移动垫球、调整球、全场防守 30 个球。