

**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)

国家体育总局科教司

# 目 录

## 第一章 运动训练专业

01 田 径 .....	2	29 铁人三项 .....	176
02 足 球 .....	15	30 自行车 .....	179
03 篮 球 .....	21	31 马 术 .....	185
04 排 球 .....	25	32 击 剑 .....	188
05 沙滩排球 .....	32	33 射 击 .....	194
06 乒乓球 .....	35	34 射 箭 .....	196
07 羽毛球 .....	37	35 高尔夫球 .....	197
08 网 球 .....	42	36 橄榄球 .....	200
09 手 球 .....	44	37 花样滑冰 .....	204
10 垒 球 .....	51	38 速度滑冰 .....	206
11 棒 球 .....	53	39 短道速滑 .....	209
12 曲棍球 .....	55	40 越野滑雪 .....	212
13 游 泳 .....	57	41 高山滑雪 .....	215
14 跳 水 .....	106	43 自由式滑雪 .....	217
15 花样游泳 .....	107	44 单板滑雪 .....	220
16 水 球 .....	109	45 冰 球 .....	223
17 赛 艇 皮划艇 .....	115	46 冰 壶 .....	226
18 帆 船 帆 板 .....	123	47 冬季两项 .....	229
19 体 操 .....	126	48 围 棋 .....	232
20 艺术体操 .....	131	49 国际象棋 .....	234
21 蹦 床 .....	135	50 滑 水 .....	236
22 技 巧 .....	141	51 摩托艇 .....	244
23 举 重 .....	144	52 蹼 泳 .....	248
24 柔 道 .....	151	53 公开水域游泳 .....	259
25 跆拳道 .....	155		
26 拳 击 .....	159	<b>第二章 武术与民族传统体育专业</b>	
27 摔 跤 .....	167	01 武术套路 .....	270
28 现代五项 .....	171	02 武术散打 .....	274
		03 中国式摔跤 .....	279



# 第一章 运动训练专业





## 01 田 径

### 一、考核指标与所占分值

类 别	实战能力
考核指标	专 项
分 值	100 分

### 二、考试方法与评分标准

(一) 考生须根据报考专项, 参加 100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、3000 米(女)、5000 米(男)、110 米栏(男)、100 米栏(女)、400 米栏、跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪、链球、全能和 10000 米竞走(男)、5000 米竞走(女) 其中一个项目的考试。

(二) 径赛项目考试采用一次性比赛, 使用电动计时或手计时计取成绩, 参照评分标准换算成得分。使用手计时, 每道须由三名计时员计取成绩, 所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

(三) 径赛项目(含全能径赛项目) 考试中, 对每组第一次起跑犯规的考生应给予警告, 只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格, 之后同一组的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。如考试有条件使用起跑犯规监视设备, 起跑犯规的判罚应依据起跑犯规监视设备上的起跑反应时为准。

(四) 田赛项目考试, 每名考生均有 3 次试跳或试投机会, 计取最好成绩换算成得分。

(五) 全能项目只考四项, 男子全能项目为 110 米栏、跳高、铁饼或标枪(二选一) 和 1500 米; 女子全能项目为 100 米栏、跳高、标枪和 800 米。各单项得分查中国田径协会审定的《田径项目分值表》, 按四项累计得分为最后得分。

(六) 跨栏采用的栏架高度和投掷项目所使用的器材重量, 均以国际田联最新田径竞赛规则规定的成人比赛器材规格为标准, 见表 1-1、表 1-2。

表 1-1 跨栏考试采用的栏架高度(单位: 米)

组别	110 米栏	100 米栏	400 米栏
男子	1.067	—	0.914
女子	—	0.84	0.762

表 1-2 投掷项目考试使用器材的重量(单位: 千克)

组别	铅球	标枪	铁饼	链球
男子	7.26	0.8	2	7.26
女子	4	0.6	1	4

(七) 评分标准: 见表 1-3-表 1-8。

表 1-3 男子径赛电计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	5000 米	110 米栏	400 米栏	10000 米竞走
100	10.88	21.92	49.35	1:51.57	3:51.9	14:35.0	14.68	53.89	43:35.0
99	10.89	21.94	49.40	1:52.15	3:52.5	14:36.0	14.69	53.94	43:40.0
98	10.90	21.96	49.45	1:52.73	3:53.1	14:37.0	14.70	53.99	43:45.0
97	10.91	21.98	49.50	1:53.32	3:53.7	14:38.0	14.71	54.04	43:50.0
96	10.92	22.00	49.55	1:53.91	3:54.3	14:39.0	14.72	54.09	43:55.0
95	10.93	22.02	49.60	1:54.50	3:54.9	14:40.0	14.73	54.14	44:00.0
94	10.95	22.08	49.73	1:54.83	3:55.6	14:43.5	14.78	54.37	44:11.0
93	10.97	22.14	49.86	1:55.16	3:56.3	14:47.0	14.83	54.60	44:22.0
92	10.99	22.20	49.99	1:55.49	3:57.0	14:50.5	14.88	54.83	44:33.0
91	11.01	22.26	50.12	1:55.82	3:57.7	14:54.0	14.93	55.06	44:44.0
90	11.03	22.33	50.25	1:56.15	3:58.4	14:57.5	14.98	55.29	44:55.0
89	11.06	22.40	50.39	1:56.48	3:59.2	15:01.0	15.04	55.52	45:06.0
88	11.09	22.47	50.53	1:56.81	4:00.0	15:04.5	15.10	55.75	45:17.0
87	11.12	22.54	50.67	1:57.14	4:00.8	15:08.0	15.15	55.98	45:28.0
86	11.15	22.61	50.81	1:57.48	4:01.6	15:11.6	15.20	56.22	45:40.0
85	11.18	22.68	50.95	1:57.82	4:02.4	15:15.2	15.26	56.46	45:52.0
84	11.21	22.75	51.09	1:58.16	4:03.2	15:18.8	15.32	56.70	46:04.0
83	11.24	22.82	51.23	1:58.50	4:04.0	15:22.4	15.38	56.94	46:16.0
82	11.27	22.89	51.37	1:58.84	4:04.8	15:26.0	15.44	57.18	46:28.0
81	11.30	22.96	51.51	1:59.18	4:05.6	15:29.6	15.50	57.42	46:40.0
80	11.34	23.04	51.65	1:59.52	4:06.4	15:33.2	15.56	57.66	46:52.0
79	11.38	23.12	51.79	1:59.86	4:07.2	15:36.8	15.62	57.90	47:04.0
78	11.42	23.20	51.94	2:00.20	4:08.0	15:40.4	15.68	58.14	47:16.0
77	11.46	23.28	52.09	2:00.54	4:08.8	15:44.1	15.75	58.39	47:29.0
76	11.50	23.36	52.24	2:00.88	4:09.6	15:47.8	15.82	58.64	47:42.0
75	11.54	23.44	52.39	2:01.22	4:10.5	15:51.5	15.89	58.89	47:55.0
74	11.58	23.52	52.54	2:01.56	4:11.4	15:55.2	15.96	59.14	48:08.0
73	11.62	23.60	52.69	2:01.90	4:12.3	15:58.9	16.03	59.39	48:21.0
72	11.66	23.68	52.84	2:02.24	4:13.2	16:02.6	16.10	59.64	48:34.0
71	11.70	23.76	52.99	2:02.58	4:14.1	16:06.3	16.17	59.89	48:47.0

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	5000 米	110 米栏	400 米栏	10000 米竞走
70	11.74	23.84	53.14	2:03.00	4:15.0	16:10.0	16.24	1:00.1	49:00.0
69	11.77	23.89	53.25	2:03.42	4:15.8	16:12.0	16.30	1:00.4	49:09.0
68	11.80	23.94	53.36	2:03.85	4:16.6	16:14.0	16.36	1:00.7	49:18.0
67	11.83	23.99	53.47	2:04.28	4:17.5	16:16.0	16.42	1:00.9	49:27.0
66	11.86	24.04	53.58	2:04.71	4:18.3	16:18.0	16.48	1:01.2	49:36.0
65	11.89	24.09	53.69	2:05.14	4:19.1	16:20.0	16.54	1:01.4	49:45.0
64	11.92	24.15	53.80	2:05.56	4:19.9	16:22.0	16.60	1:01.7	49:54.0
63	11.95	24.21	53.91	2:05.98	4:20.8	16:24.0	16.66	1:02.0	50:03.0
62	11.98	24.27	54.02	2:06.41	4:21.6	16:26.0	16.72	1:02.2	50:12.0
61	12.01	24.33	54.13	2:06.84	4:22.4	16:28.0	16.78	1:02.5	50:21.0
60	12.04	24.39	54.24	2:07.27	4:23.3	16:30.0	16.84	1:02.7	50:30.0
59	12.07	24.45	54.35	2:07.70	4:24.1	16:33.0	16.90	1:03.0	50:40.0
58	12.10	24.51	54.46	2:08.13	4:24.9	16:36.0	16.96	1:03.3	50:50.0
57	12.13	24.57	54.57	2:08.56	4:25.7	16:39.0	17.02	1:03.5	51:00.0
56	12.16	24.63	54.69	2:08.99	4:26.6	16:42.0	17.08	1:03.8	51:10.0
55	12.19	24.69	54.81	2:09.42	4:27.4	16:45.0	17.14	1:04.0	51:20.0
54	12.22	24.76	54.93	2:09.85	4:28.2	16:48.0	17.20	1:04.3	51:30.0
53	12.25	24.83	55.05	2:10.28	4:29.1	16:51.0	17.26	1:04.6	51:40.0
52	12.28	24.90	55.17	2:10.72	4:29.9	16:54.0	17.32	1:04.9	51:50.0
51	12.31	24.97	55.29	2:11.16	4:30.8	16:57.0	17.38	1:05.1	52:00.0
50	12.34	25.04	55.41	2:11.60	4:31.6	17:00.0	17.44	1:05.4	52:10.0
49	12.37	25.11	55.53	2:12.04	4:32.4	17:04.0	17.50	1:05.7	52:21.0
48	12.40	25.18	55.65	2:12.48	4:33.3	17:08.0	17.56	1:05.9	52:32.0
47	12.43	25.25	55.77	2:12.92	4:34.1	17:12.0	17.62	1:06.2	52:43.0
46	12.46	25.32	55.89	2:13.36	4:35.0	17:16.0	17.68	1:06.5	52:54.0
45	12.49	25.39	56.01	2:13.80	4:35.8	17:20.0	17.74	1:06.7	53:05.0
44	12.52	25.46	56.13	2:14.24	4:36.6	17:24.0	17.80	1:07.0	53:16.0
43	12.55	25.53	56.25	2:14.68	4:37.5	17:28.0	17.86	1:07.3	53:27.0
42	12.58	25.60	56.38	2:15.12	4:38.3	17:32.0	17.92	1:07.6	53:38.0
41	12.61	25.67	56.51	2:15.56	4:39.2	17:36.0	17.98	1:07.9	53:49.0
40	12.64	25.74	56.64	2:16.00	4:40.0	17:40.0	18.24	1:08.1	54:00.0

表 1-4 男子径赛手计时评分表

分 值	100 米	200 米	400 米	110 米栏	400 米栏
100	10.64	21.68	49.21	14.44	53.75
99	10.65	21.70	49.26	14.45	53.80
98	10.66	21.72	49.31	14.46	53.85
97	10.67	21.74	49.36	14.47	53.90
96	10.68	21.76	49.41	14.48	53.95
95	10.69	21.78	49.46	14.49	54.00
94	10.71	21.84	49.59	14.54	54.23
93	10.73	21.90	49.72	14.59	54.46
92	10.75	21.96	49.85	14.64	54.69
91	10.77	22.02	49.98	14.69	54.92
90	10.79	22.09	50.11	14.74	55.15
89	10.82	22.16	50.25	14.80	55.38
88	10.85	22.23	50.39	14.86	55.61
87	10.88	22.30	50.53	14.91	55.84
86	10.91	22.37	50.67	14.96	56.08
85	10.94	22.44	50.81	15.02	56.32
84	10.97	22.51	50.95	15.08	56.56
83	11.00	22.58	51.09	15.14	56.80
82	11.03	22.65	51.23	15.20	57.04
81	11.06	22.72	51.37	15.26	57.28
80	11.10	22.80	51.51	15.32	57.52
79	11.14	22.88	51.65	15.38	57.76
78	11.18	22.96	51.80	15.44	58.00
77	11.22	23.04	51.95	15.51	58.25
76	11.26	23.12	52.10	15.58	58.50
75	11.30	23.20	52.25	15.65	58.75
74	11.34	23.28	52.40	15.72	59.00
73	11.38	23.36	52.55	15.79	59.25
72	11.42	23.44	52.70	15.86	59.50
71	11.46	23.52	52.85	15.93	59.75

分 值	100 米	200 米	400 米	110 米栏	400 米栏
70	11.50	23.60	53.00	16.00	1:00.00
69	11.53	23.65	53.11	16.06	1:00.26
68	11.56	23.70	53.22	16.12	1:00.56
67	11.59	23.75	53.33	16.18	1:00.76
66	11.62	23.80	53.44	16.24	1:01.06
65	11.65	23.85	53.55	16.30	1:01.26
64	11.68	23.91	53.66	16.36	1:01.56
63	11.71	23.97	53.77	16.42	1:01.86
62	11.74	24.03	53.88	16.48	1:02.06
61	11.77	24.09	53.99	16.54	1:02.36
60	11.80	24.15	54.10	16.60	1:02.56
59	11.83	24.21	54.21	16.66	1:02.86
58	11.86	24.27	54.32	16.72	1:03.16
57	11.89	24.33	54.43	16.78	1:03.36
56	11.92	24.39	54.55	16.84	1:03.66
55	11.95	24.45	54.67	16.90	1:03.86
54	11.98	24.52	54.79	16.96	1:04.16
53	12.01	24.59	54.91	17.02	1:04.46
52	12.04	24.66	55.03	17.08	1:04.76
51	12.07	24.73	55.15	17.14	1:04.96
50	12.10	24.80	55.27	17.20	1:05.26
49	12.13	24.87	55.39	17.26	1:05.56
48	12.16	24.94	55.51	17.32	1:05.76
47	12.19	25.01	55.63	17.38	1:06.06
46	12.22	25.08	55.75	17.44	1:06.36
45	12.25	25.15	55.87	17.50	1:06.56
44	12.28	25.22	55.99	17.56	1:06.86
43	12.31	25.29	56.11	17.62	1:07.16
42	12.34	25.36	56.24	17.68	1:07.46
41	12.37	25.43	56.37	17.74	1:07.76
40	12.40	25.50	56.50	18.00	1:08.00

表 1-5 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	链球	全能*
100	2.05	4.90	7.40	15.65	16.50	51.10	67.60	58.50	2855
99	2.04	4.88	7.38	15.59	16.44	50.80	67.30	58.20	2850
98	2.03	4.86	7.36	15.53	16.38	50.50	67.00	57.90	2845
97	2.02	4.84	7.34	15.47	16.32	50.20	66.70	57.60	2840
96	2.01	4.82	7.32	15.41	16.26	49.90	66.40	57.30	2835
95	2.00	4.80	7.30	15.35	16.20	49.60	66.10	57.00	2830
94	1.99	4.78	7.28	15.29	16.06	49.15	65.60	56.65	2810
93	1.98	4.76	7.26	15.23	15.92	48.70	65.10	56.30	2790
92	\	4.74	7.24	15.17	15.78	48.25	64.60	55.95	2770
91	1.97	4.72	7.22	15.11	15.64	47.79	64.10	55.60	2750
90	1.96	4.70	7.20	15.05	15.50	47.33	63.60	55.25	2730
89	\	4.68	7.18	14.99	15.36	46.87	63.10	54.90	2710
88	1.95	4.65	7.15	14.93	15.22	46.41	62.60	54.55	2690
87	1.94	4.62	7.12	14.87	15.08	45.95	62.10	54.20	2670
86	\	4.59	7.09	14.80	14.94	45.49	61.60	53.84	2650
85	1.93	4.56	7.06	14.73	14.80	45.03	61.00	53.48	2630
84	1.92	4.53	7.03	14.66	14.66	44.57	60.40	53.12	2610
83	\	4.50	7.00	14.59	14.51	44.11	59.80	52.76	2590
82	1.91	4.47	6.97	14.52	14.36	43.64	59.20	52.40	2560
81	\	4.44	6.94	14.45	14.21	43.17	58.60	52.04	2530
80	1.90	4.40	6.90	14.38	14.06	42.70	58.00	51.68	2500
79	\	4.36	6.86	14.31	13.91	42.23	57.40	51.32	2470
78	1.89	4.32	6.82	14.24	13.76	41.76	56.70	50.96	2440
77	1.88	4.28	6.78	14.16	13.61	41.29	56.00	50.59	2410
76	\	4.24	6.74	14.08	13.46	40.82	55.30	50.22	2380
75	1.87	4.20	6.70	14.00	13.30	40.35	54.60	49.85	2350
74	1.86	4.16	6.66	13.92	13.14	39.88	53.90	49.48	2320
73	\	4.12	6.62	13.84	12.98	39.41	53.20	49.11	2290
72	1.85	4.08	6.58	13.76	12.82	38.94	52.50	48.74	2260
71	1.84	4.04	6.54	13.68	12.66	38.47	51.80	48.37	2230

分值	跳高	撑竿跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能*
70	1.83	4.00	6.50	13.60	12.50	38.00	51.00	48.00	2200
69	1.82	3.99	6.48	13.56	12.45	37.80	50.60	47.70	2170
68	1.81	3.98	6.46	13.52	12.40	37.60	50.20	47.40	2140
67	\	3.97	6.44	13.48	12.35	37.40	49.80	47.10	2110
66	1.80	3.96	6.42	13.44	12.30	37.20	49.40	46.80	2080
65	1.79	3.95	6.40	13.40	12.25	37.00	49.00	46.50	2050
64	\	3.94	6.38	13.36	12.20	36.80	48.60	46.20	2020
63	1.78	3.93	6.36	13.32	12.15	36.60	48.20	45.90	1990
62	1.77	3.92	6.34	13.28	12.10	36.40	47.80	45.60	1960
61	1.76	3.91	6.32	13.24	12.05	36.20	47.40	45.30	1930
60	1.75	3.90	6.30	13.20	12.00	36.00	47.00	45.00	1900
59	\	3.89	6.27	13.15	11.90	35.70	46.50	44.60	1870
58	1.74	3.88	6.24	13.10	11.80	35.40	46.00	44.20	1840
57	1.73	3.87	6.21	13.05	11.70	35.10	45.50	43.80	1810
56	1.72	3.86	6.18	13.00	11.60	34.80	45.00	43.40	1780
55	1.71	3.85	6.15	12.95	11.50	34.50	44.50	43.00	1750
54	1.70	3.83	6.12	12.90	11.40	34.20	44.00	42.60	1720
53	1.69	3.81	6.09	12.85	11.30	33.90	43.50	42.20	1690
52	1.68	3.79	6.06	12.80	11.20	33.60	43.00	41.80	1660
51	1.67	3.77	6.03	12.75	11.10	33.30	42.50	41.40	1630
50	1.66	3.75	6.00	12.70	11.00	33.00	42.00	41.00	1600
49	\	3.73	5.96	12.64	10.85	32.60	41.40	40.50	1570
48	1.65	3.71	5.92	12.58	10.70	32.20	40.80	40.00	1540
47	1.64	3.69	5.88	12.52	10.55	31.80	40.20	39.50	1510
46	\	3.67	5.84	12.46	10.40	31.40	39.60	39.00	1480
45	1.63	3.65	5.80	12.40	10.25	31.00	39.00	38.50	1450
44	1.62	3.62	5.76	12.34	10.10	30.60	38.40	38.00	1420
43	\	3.59	5.72	12.28	9.95	30.20	37.80	37.50	1390
42	\	3.56	5.68	12.22	9.80	29.80	37.20	37.00	1360
41	1.61	3.53	5.64	12.16	9.65	29.40	36.60	36.50	1330
40	1.60	3.50	5.60	12.10	9.50	29.00	36.00	36.00	1300

\*全能数值为四项累计得分。



表 1-6 女子径赛电计时评分表

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	3000 米	100 米栏	400 米栏	5000 米竞走
100	12.28	25.32	56.55	2:10.30	4:26.0	9:42.5	14.28	1:00.00	24:30.0
99	12.29	25.34	56.70	2:10.80	4:27.0	9:44.0	14.29	1:00.20	24:35.0
98	12.30	25.36	56.85	2:11.30	4:28.0	9:45.5	14.30	1:00.40	24:40.0
97	12.31	25.38	57.00	2:11.80	4:29.0	9:47.0	14.31	1:00.60	24:45.0
96	12.32	25.40	57.15	2:12.30	4:30.0	9:48.5	14.32	1:00.80	24:50.0
95	12.33	25.42	57.30	2:12.80	4:31.0	9:50.0	14.33	1:01.00	24:55.0
94	12.35	25.48	57.52	2:13.30	4:32.3	9:52.7	14.38	1:01.20	25:01.1
93	12.37	25.54	57.74	2:13.80	4:33.7	9:55.4	14.43	1:01.40	25:07.2
92	12.39	25.60	57.96	2:14.40	4:35.0	9:58.1	14.48	1:01.60	25:13.3
91	12.41	25.66	58.18	2:14.90	4:36.4	10:00.8	14.53	1:01.80	25:19.4
90	12.43	25.72	58.41	2:15.40	4:37.7	10:03.5	14.58	1:02.00	25:25.5
89	12.45	25.79	58.64	2:15.90	4:39.1	10:06.2	14.63	1:02.20	25:31.6
88	12.47	25.86	58.87	2:16.40	4:40.4	10:08.9	14.68	1:02.40	25:37.7
87	12.49	25.93	59.10	2:17.00	4:41.8	10:11.6	14.73	1:02.60	25:43.8
86	12.51	26.00	59.33	2:17.50	4:43.2	10:14.4	14.78	1:02.80	25:50.0
85	12.53	26.07	59.56	2:18.00	4:44.5	10:17.2	14.83	1:03.00	25:56.2
84	12.56	26.14	59.79	2:18.50	4:45.9	10:20.0	14.88	1:03.30	26:02.4
83	12.59	26.21	1:00.0	2:19.10	4:47.2	10:22.8	14.93	1:03.60	26:08.6
82	12.62	26.28	1:00.3	2:19.60	4:48.6	10:25.6	14.98	1:03.90	26:14.8
81	12.65	26.36	1:00.5	2:20.10	4:50.0	10:28.4	15.04	1:04.20	26:21.0
80	12.68	26.44	1:00.7	2:20.70	4:51.3	10:31.2	15.10	1:04.50	26:27.2
79	12.71	26.52	1:01.0	2:21.20	4:52.7	10:34.0	15.16	1:04.85	26:33.4
78	12.74	26.60	1:01.2	2:21.70	4:54.0	10:36.8	15.22	1:05.20	26:39.6
77	12.77	26.68	1:01.5	2:22.20	4:55.4	10:39.7	15.28	1:05.55	26:45.9
76	12.8	26.76	1:01.7	2:22.80	4:56.8	10:42.6	15.34	1:05.90	26:52.2
75	12.84	26.84	1:01.9	2:23.30	4:58.1	10:45.5	15.40	1:06.25	26:58.5
74	12.88	26.92	1:02.2	2:23.80	4:59.5	10:48.4	15.46	1:06.60	27:04.8
73	12.92	27.00	1:02.4	2:24.40	5:00.9	10:51.3	15.53	1:06.95	27:11.1
72	12.96	27.08	1:02.7	2:24.90	5:02.3	10:54.2	15.60	1:07.30	27:17.4
71	13.00	27.16	1:02.9	2:25.50	5:03.6	10:57.1	15.67	1:07.65	27:23.7

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	3000 米	100 米栏	400 米栏	5000 米竞走
70	13.04	27.24	1:03.1	2:26.00	5:05.0	11:00.0	15.74	1:08.00	27:30.0
69	13.06	27.30	1:03.3	2:26.30	5:05.8	11:01.0	15.78	1:08.27	27:34:0
68	13.09	27.36	1:03.5	2:26.60	5:06.7	11:02.0	15.82	1:08.53	27:38:0
67	13.12	27.42	1:03.6	2:26.90	5:07.5	11:03.0	15.86	1:08.80	27:42:0
66	13.15	27.48	1:03.8	2:27.20	5:08.3	11:04.0	15.90	1:09.07	27:46:0
65	13.18	27.54	1:03.9	2:27.50	5:09.1	11:05.0	15.94	1:09.33	27:50:0
64	13.21	27.6	1:04.1	2:27.80	5:10.0	11:06.0	15.98	1:09.60	27:54:0
63	13.24	27.66	1:04.3	2:28.10	5:10.8	11:07.0	16.02	1:09.87	27:58:0
62	13.27	27.72	1:04.4	2:28.40	5:11.6	11:08.0	16.06	1:10.13	28:02:0
61	13.30	27.78	1:04.6	2:29.00	5:12.5	11:09.0	16.10	1:10.40	28:06:0
60	13.33	27.84	1:04.7	2:29.40	5:13.3	11:10.0	16.14	1:10.67	28:10:0
59	13.36	27.90	1:04.9	2:29.80	5:14.1	11:12.0	16.19	1:10.93	28:15:0
58	13.39	27.96	1:05.1	2:30.20	5:15.0	11:14.0	16.24	1:11.20	28:20:0
57	13.42	28.02	1:05.2	2:30.60	5:15.8	11:16.0	16.29	1:11.47	28:25:0
56	13.45	28.08	1:05.4	2:31.00	5:16.6	11:18.0	16.34	1:11.73	28:30:0
55	13.48	28.14	1:05.5	2:31.40	5:17.4	11:20.0	16.39	1:12.00	28:35:0
54	13.51	28.21	1:05.7	2:31.80	5:18.3	11:22.0	16.44	1:12.27	28:40:0
53	13.54	28.28	1:05.9	2:32.20	5:19.1	11:24.0	16.49	1:12.53	28:45:0
52	13.57	28.35	1:06.1	2:32.60	5:19.9	11:26.0	16.54	1:12.80	28:50:0
51	13.60	28.42	1:06.2	2:33.00	5:20.8	11:28.0	16.59	1:13.07	28:55:0
50	13.64	28.49	1:06.4	2:33.40	5:21.6	11:30.0	16.64	1:13.33	29:00.0
49	13.68	28.56	1:06.6	2:33.86	5:22.4	11:33.0	16.70	1:13.60	29:06:0
48	13.72	28.63	1:06.7	2:34.32	5:23.3	11:36.0	16.76	1:13.87	29:12:0
47	13.76	28.70	1:06.9	2:34.78	5:24.1	11:39.0	16.82	1:14.13	29:18:0
46	13.80	28.77	1:07.1	2:35.24	5:25.0	11:42.0	16.88	1:14.40	29:24:0
45	13.84	28.84	1:07.2	2:35.70	5:25.8	11:45.0	16.94	1:14.67	29:30:0
44	13.88	28.92	1:07.4	2:36.16	5:26.6	11:48.0	17.00	1:14.93	29:36:0
43	13.92	29.00	1:07.6	2:36.62	5:27.5	11:51.0	17.06	1:15.20	29:42:0
42	13.96	29.08	1:07.8	2:37.08	5:28.3	11:54.0	17.12	1:15.47	29:48:0
41	14.00	29.16	1:08.0	2:37.54	5:29.2	11:57.0	17.18	1:15.73	29:54:0
40	14.04	29.24	1:08.1	2:38.00	5:30.0	12:00.0	17.24	1:16.00	30:00.0

表 1-7 女子径赛手计时评分表

分 值	100 米	200 米	400 米	110 米栏	400 米栏
100	12.04	25.08	56.41	14.04	59.86
99	12.05	25.10	56.56	14.05	1:00.06
98	12.06	25.12	56.71	14.06	1:00.26
97	12.07	25.14	56.86	14.07	1:00.46
96	12.08	25.16	57.01	14.08	1:00.66
95	12.09	25.18	57.16	14.09	1:00.86
94	12.11	25.24	57.38	14.14	1:01.06
93	12.13	25.30	57.60	14.19	1:01.26
92	12.15	25.36	57.82	14.24	1:01.46
91	12.17	25.42	58.04	14.29	1:01.66
90	12.19	25.48	58.27	14.34	1:01.86
89	12.21	25.55	58.50	14.39	1:02.06
88	12.23	25.62	58.73	14.44	1:02.26
87	12.25	25.69	58.96	14.49	1:02.46
86	12.27	25.76	59.19	14.54	1:02.66
85	12.29	25.83	59.42	14.59	1:02.86
84	12.32	25.90	59.65	14.64	1:03.16
83	12.35	25.97	59.86	14.69	1:03.46
82	12.38	26.04	1:00.16	14.74	1:03.76
81	12.41	26.12	1:00.36	14.80	1:04.06
80	12.44	26.20	1:00.56	14.86	1:04.36
79	12.47	26.28	1:00.86	14.92	1:04.66
78	12.50	26.36	1:01.06	14.98	1:05.01
77	12.53	26.44	1:01.36	15.04	1:05.36
76	12.56	26.52	1:01.56	15.10	1:05.56
75	12.60	26.60	1:01.76	15.16	1:05.71
74	12.64	26.68	1:02.06	15.22	1:05.96
73	12.68	26.76	1:02.26	15.29	1:06.21
72	12.72	26.84	1:02.56	15.36	1:06.51
71	12.76	26.92	1:02.76	15.43	1:06.76

分 值	100 米	200 米	400 米	110 米栏	400 米栏
70	12.80	27.00	1:03.00	15.50	1:07.00
69	12.82	27.06	1:03.17	15.54	1:07.27
68	12.85	27.12	1:03.33	15.58	1:07.53
67	12.88	27.18	1:03.50	15.62	1:07.80
66	12.91	27.24	1:03.67	15.66	1:08.07
65	12.94	27.30	1:03.83	15.70	1:08.33
64	12.97	27.36	1:04.00	15.74	1:08.60
63	13.00	27.42	1:04.17	15.78	1:08.87
62	13.03	27.48	1:04.33	15.82	1:09.13
61	13.06	27.54	1:04.50	15.86	1:09.40
60	13.09	27.60	1:04.67	15.90	1:09.67
59	13.12	27.66	1:04.83	15.95	1:09.93
58	13.15	27.72	1:05.00	16.00	1:10.20
57	13.18	27.78	1:05.17	16.05	1:10.47
56	13.21	27.84	1:05.33	16.10	1:10.73
55	13.24	27.90	1:05.50	16.15	1:11.00
54	13.27	27.97	1:05.67	16.20	1:11.27
53	13.30	28.04	1:05.83	16.25	1:11.53
52	13.33	28.11	1:06.00	16.30	1:11.80
51	13.36	28.18	1:06.17	16.35	1:12.07
50	13.40	28.25	1:06.33	16.40	1:12.33
49	13.44	28.32	1:06.50	16.46	1:12.60
48	13.48	28.39	1:06.67	16.52	1:12.87
47	13.52	28.46	1:06.83	16.58	1:13.13
46	13.56	28.53	1:07.00	16.64	1:13.40
45	13.60	28.60	1:07.17	16.70	1:13.67
44	13.64	28.68	1:07.33	16.76	1:13.93
43	13.68	28.76	1:07.50	16.82	1:14.20
42	13.72	28.84	1:07.67	16.88	1:14.47
41	13.76	28.92	1:07.83	16.94	1:14.73
40	13.80	29.00	1:08.00	17.00	1:15.00

表 1-8 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	链球	全能*
100	1.80	3.65	5.95	12.75	15.80	53.00	53.50	55.00	2915
99	1.79	3.64	5.93	12.70	15.70	52.60	53.20	54.60	2910
98	1.78	3.63	5.91	12.65	15.60	52.20	52.90	54.20	2905
97	1.77	3.62	5.89	12.60	15.50	51.80	52.60	53.80	2900
96	1.76	3.61	5.87	12.55	15.40	51.40	52.30	53.40	2895
95	1.75	3.60	5.85	12.50	15.30	51.00	52.00	53.00	2890
94	1.74	3.59	5.83	12.45	15.20	50.53	51.45	52.49	2870
93	1.73	3.58	5.81	12.40	15.10	50.06	50.90	51.98	2850
92	\	3.57	5.79	12.35	15.00	49.59	50.35	51.47	2830
91	1.72	3.55	5.77	12.30	14.90	49.12	49.80	50.96	2810
90	1.71	3.53	5.75	12.25	14.80	48.65	49.25	50.45	2790
89	1.70	3.51	5.73	12.20	14.69	48.18	48.70	49.94	2770
88	\	3.49	5.71	12.15	14.58	47.71	48.15	49.43	2750
87	1.69	3.47	5.69	12.10	14.47	47.24	47.60	48.92	2730
86	1.68	3.45	5.67	12.04	14.36	46.76	47.04	48.40	2710
85	\	3.43	5.65	11.98	14.25	46.28	46.48	47.88	2690
84	1.67	3.41	5.63	11.92	14.14	45.80	45.92	47.36	2670
83	1.66	3.39	5.61	11.86	14.03	45.32	45.36	46.84	2650
82	\	3.36	5.59	11.80	13.92	44.84	44.80	46.32	2630
81	1.65	3.33	5.56	11.74	13.81	44.36	44.24	45.80	2610
80	1.64	3.30	5.53	11.68	13.70	43.88	43.68	45.28	2590
79	\	3.27	5.50	11.62	13.58	43.40	43.12	44.76	2570
78	1.63	3.24	5.47	11.56	13.46	42.92	42.56	44.24	2550
77	1.62	3.21	5.44	11.49	13.34	42.43	41.99	43.71	2530
76	1.61	3.18	5.41	11.42	13.22	41.94	41.42	43.18	2505
75	1.60	3.15	5.38	11.35	13.10	41.45	40.85	42.65	2480
74	1.59	3.12	5.35	11.28	12.98	40.96	40.28	42.12	2455
73	\	3.09	5.32	11.21	12.86	40.47	39.71	41.59	2430
72	1.58	3.06	5.28	11.14	12.74	39.98	39.14	41.06	2405
71	1.57	3.03	5.24	11.07	12.62	39.49	38.57	40.53	2380

分值	跳高	撑竿跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能*
70	1.56	3.00	5.20	11.00	12.50	39.00	38.00	40.00	2355
69	\	2.99	5.19	10.96	12.43	38.74	37.74	39.74	2320
68	1.55	2.98	5.18	10.92	12.36	38.48	37.48	39.48	2305
67	\	2.97	5.17	10.88	12.29	38.22	37.22	39.22	2290
66	1.54	2.96	5.16	10.84	12.22	37.96	36.96	38.96	2275
65	\	2.95	5.15	10.79	12.15	37.70	36.70	38.70	2260
64	1.53	2.94	5.13	10.74	12.07	37.44	36.44	38.44	2245
63	\	2.93	5.11	10.69	11.99	37.18	36.18	38.18	2230
62	1.52	2.92	5.09	10.64	11.91	36.92	35.92	37.92	2215
61	\	2.91	5.07	10.59	11.83	36.66	35.66	37.66	2200
60	1.51	2.90	5.05	10.54	11.75	36.40	35.40	37.40	2185
59	\	2.88	5.03	10.49	11.67	36.14	35.14	37.14	2170
58	1.50	2.86	5.01	10.44	11.59	35.88	34.88	36.88	2155
57	\	2.84	4.99	10.39	11.51	35.62	34.62	36.62	2140
56	1.49	2.82	4.97	10.34	11.43	35.36	34.36	36.36	2125
55	\	2.80	4.95	10.29	11.35	35.10	34.10	36.10	2110
54	1.48	2.78	4.92	10.24	11.26	34.83	33.83	35.83	2095
53	\	2.76	4.89	10.18	11.17	34.56	33.56	35.56	2080
52	1.47	2.74	4.86	10.12	11.08	34.29	33.29	35.29	2065
51	\	2.72	4.83	10.06	10.99	34.02	33.02	35.02	2050
50	1.46	2.70	4.80	10.00	10.90	33.75	32.75	34.75	2035
49	\	2.67	4.77	9.94	10.81	33.48	32.48	34.48	2020
48	1.45	2.64	4.74	9.88	10.72	33.21	32.21	34.21	2005
47	\	2.61	4.71	9.82	10.63	32.94	31.94	33.94	1990
46	1.44	2.58	4.68	9.76	10.54	32.67	31.67	33.67	1975
45	\	2.55	4.65	9.70	10.45	32.40	31.40	33.40	1960
44	1.43	2.52	4.62	9.64	10.36	32.12	31.12	33.12	1945
43	\	2.49	4.59	9.58	10.27	31.84	30.84	32.84	1930
42	1.42	2.46	4.56	9.52	10.18	31.56	30.56	32.56	1915
41	1.41	2.43	4.53	9.46	10.09	31.28	30.28	32.28	1900
40	1.40	2.40	4.50	9.40	10.00	31.00	30.00	32.00	1885

\* 全能数值为四项累计得分。

## 02 足 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	5×25 米折返跑	传准	运射	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

##### 5×25 米折返跑

1. 考试方法：考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试 1 次。

2. 评分标准：见表 2-1。

表 2-1 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	32.00	34.00	10	34.71-35.00	36.71-37.00
19	32.01-32.30	34.01-34.30	9	35.01-35.30	37.01-37.30
18	32.31-32.60	34.31-34.60	8	35.31-35.60	37.31-37.60
17	32.61-32.90	34.61-34.90	7	35.61-36.90	37.61-37.90
16	32.91-33.20	34.91-35.20	6	36.91-37.20	37.91-38.20
15	33.21-33.50	35.21-35.50	5	37.21-37.50	38.21-38.50
14	33.51-33.80	35.51-35.80	4	37.51-37.80	38.51-38.80
13	33.81-34.10	35.81-36.10	3	37.81-38.10	38.81-39.10
12	34.11-34.40	36.11-36.40	2	38.11-38.40	39.11-39.40
11	34.41-34.70	36.41-36.70	1	38.4 以上	39.4 以上

#### (二) 专项技术

##### 1. 传准

(1) 考试方法：如图 2-1 所示，传球目标区域由一个室内五人制足球门（球门净宽度 3

米，净高度 2 米）和以球门线为直径（3 米）画的半圆组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为男子 28 米，女子 23 米。考生须将球置于起点线上或线后（线长 5 米，宽 0.1 米），向目标区域连续传球 5 次，左右脚均可，脚法不限。

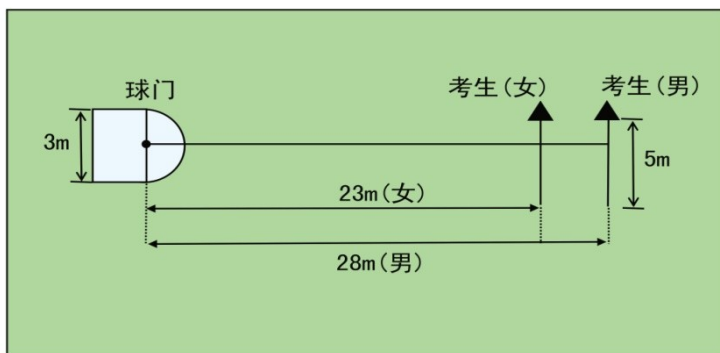


图 2-1 传准场地示意图

(2) 评分标准：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得 4 分。每人须完成 5 次传准，满分 20 分。

## 2. 运射

(1) 考试方法：如图 2-2 所示，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点线。距罚球区线 2 米处起，沿 20 米垂线共插置 8 根标志杆。考生将球

置于起点线上，运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出，均属无效，不计成绩。每人测试 2 次，取最好成绩。

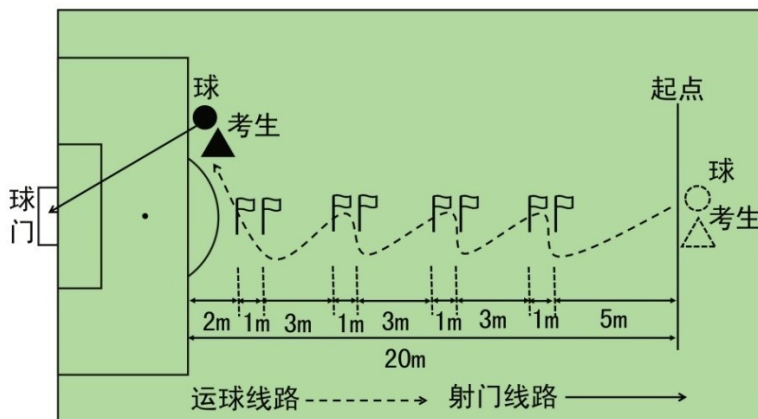


图 2-2 运球过杆射门示意图



(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	7.20	9.00	10	9.01 - 9.20	10.81 - 11.00
19	7.21-7.40	9.01-9.20	9	9.21-9.40	11.01-11.20
18	7.41-7.60	9.21-9.40	8	9.41-9.60	11.21-11.40
17	7.61-7.80	9.41-9.60	7	9.61-9.80	11.41-11.60
16	7.81-8.00	9.61-9.80	6	9.81-10.00	11.61-11.80
15	8.01-8.20	9.81-10.00	5	10.01-10.20	11.81-12.00
14	8.21-8.40	10.01-10.20	4	10.21-10.40	12.01-12.20
13	8.41-8.60	10.21-10.40	3	10.41-10.60	12.21-12.40
12	8.61-8.80	10.41-10.60	2	10.61-10.80	12.41-12.60
11	8.81-9.00	10.61-10.80	1	10.81-11.00	12.61-12.80

### (三) 实战能力

#### 比赛

1. 考试方法：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 2-3），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风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 2-3 足球实战能力评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 (10-8.6 分)	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好，具有很好的阅读比赛能力；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。
良 (8.5-7.6 分)	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛能力；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。
中 (7.5-6 分)	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般，阅读比赛能力一般；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、心理状态有波动。
差 (6 分以下)	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚，不具有基本阅读比赛的能力；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。

## 守门员

### 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	立定三级跳远	掷远与踢远	扑接球	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

##### 立定三级跳远

1. 考试方法：考生原地双脚站立在起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线。第一跳双脚原地起跳，可以用任何一只脚落地；第二跳跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地；第三跳双脚落地完成跳跃动作后，起身向前走出测试区。成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线内沿。考生可穿钉鞋，其他未尽事宜参照田径竞赛规则执行。每人测试2次，取最好成绩。

2. 评分标准：见表2-4。

表 2-4 立定三级跳远评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	8.6	7.4	10	7.6	6.4
19	8.5	7.3	9	7.5	6.3
18	8.4	7.2	8	7.4	6.2
17	8.3	7.1	7	7.3	6.1
16	8.2	7.0	6	7.2	6.0
15	8.1	6.9	5	7.1	5.9
14	8.0	6.8	4	7.0	5.8
13	7.9	6.7	3	6.9	5.7
12	7.8	6.6	2	6.8	5.6
11	7.7	6.5	1	6.7	5.5

#### (二) 专项技术

##### 1. 掷远与踢远

(1) 考试方法：如图2-3所示，在球场适当位置画一条15米线段作为测试区横宽，从横线两端分别向场内垂直画两条60米以上平行直线作为测试区纵长，标出距离数。考生站在起

点线后,先将球以手掷远3次(允许带手套进行),然后用脚踢远3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最终成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内,否则不计成绩。

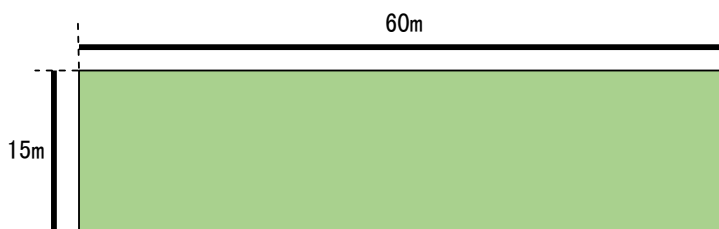


图 2-3 掷远与踢远场地示意图

(2) 评分标准:见表 2-5。

表 2-5 掷远与踢远评分表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女
20	80	65	6	45	30
18	75	60	5	40	25
16	70	55	4	35	20
14	65	50	3	30	15
12	60	45	2	25	10
10	55	40	1	20	5
8	50	35	—	—	—

## 2. 扑接球

(1) 考试方法: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(含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球)。

(2) 评分标准:考评员参照扑接球评分细则(表 2-6),独立对考生进行技术技能评定。采用 10 分制评分,分数至多可到小数点后 1 位。

表 2-6 扑接球评分细则

等级(分值范围)	评价标准
优(10-8.6分)	技术动作规范,动作运用合理,选位意识好,身体移动快速、协调。
良(8.5-7.6分)	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。
中(7.5-6分)	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。
差(6分以下)	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。

### （三）实战能力

#### 比赛

1. 考试方法：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 2-7），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 2-7 守门员实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	战术意识水平表现突出，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。
良（8.5-7.6 分）	战术意识水平表现良好，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。
中（7.5-6 分）	战术意识水平表现一般，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、心理状态有波动。
差（6 分以下）	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚；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。

注：参加足球守门员考试的考生须穿胶鞋或胶钉足球鞋。

## 03 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

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女		男	女
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	2.80 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。

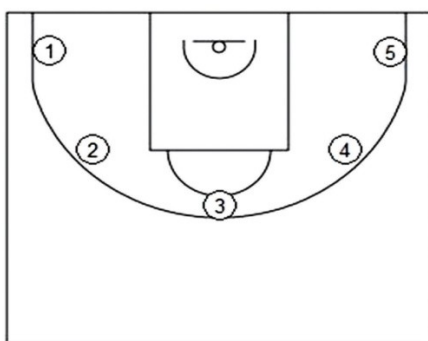


图 3-1 投篮场地示意图

### 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。

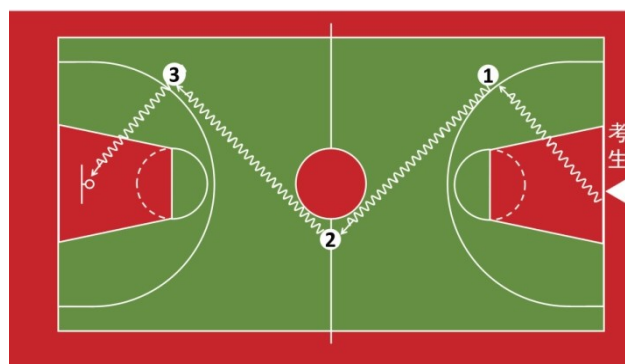


图 3-2 多种变向运球上篮示意图

表 3-2 多种变向运球上篮评分表

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	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

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女		男	女
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。



## 04 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	女		男	女		男	女
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。

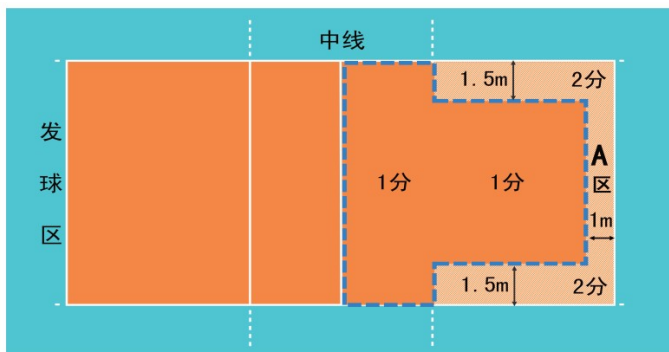


图 4-1 发球得分区域示意图

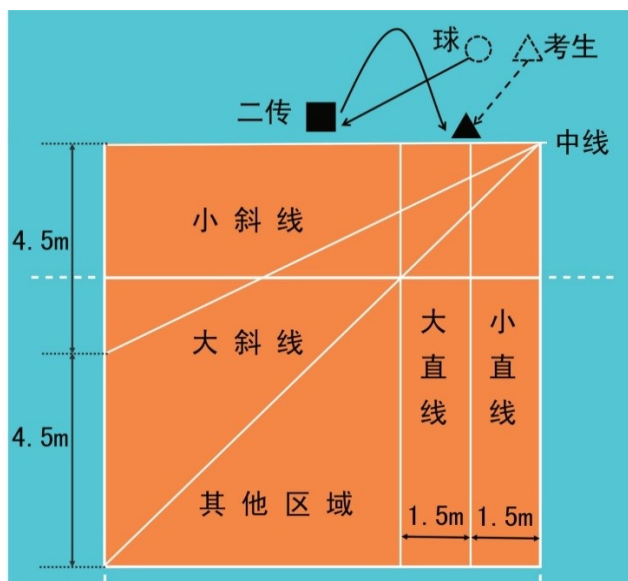


图 4-2 四号位扣球示意图

### 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。

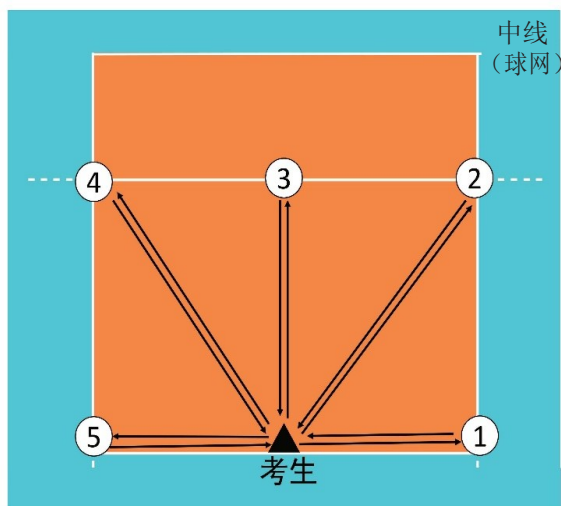


图 4-3 “半米字”移动示意图

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	女		男	女		男	女
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

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
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。

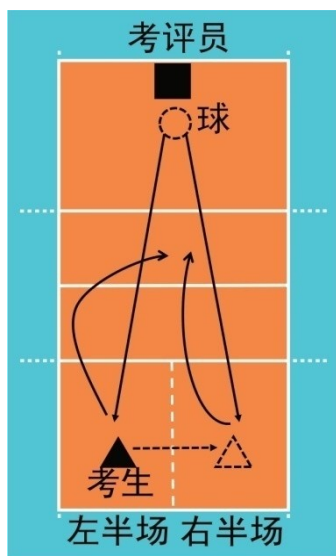


图 4-4 接发球示意图

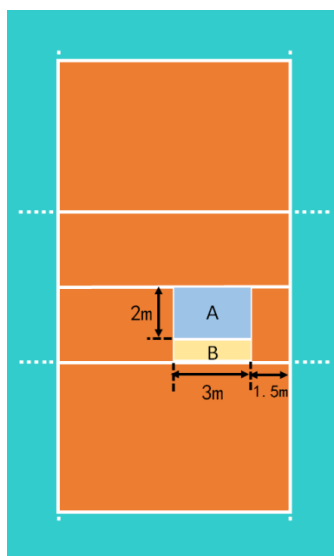


图 4-5 垫球落点区域示意图

## 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。

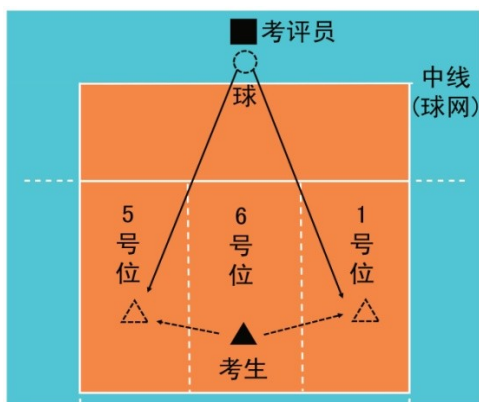


图 4-6 接扣、吊球示意图

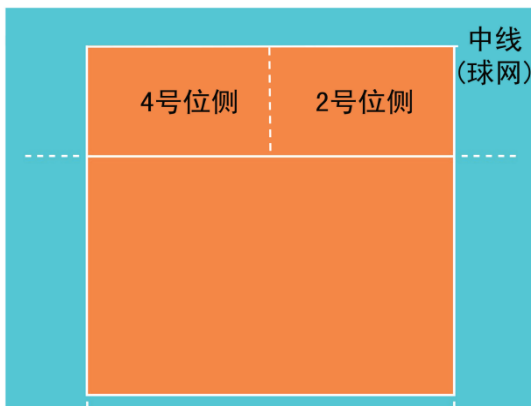


图 4-7 接扣、吊球落点区域示意图

### (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。

## 05 沙滩排球

### 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	接发球扣球	比赛
分值	15分	15分	30分	40分

#### (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5-1。

表 5-1 助跑摸高评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
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
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



分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
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，采用上手发球。

(2) 评分标准：发球有速度、有力量、落点好，得 1.5 分；发球飞行速度慢、力量小酌情扣分；发球失误无分。累计 10 次发球得分为最终成绩。

### 2. 接发球扣球

(1) 考试方法：考生分别站在后半场左右区域内，垫击对方后半场区考评员发球，由考评员或考生（二传）在前场传球后再扣球。左半场区域接发球后在四号位扣球，右半场区域接发球后在二号位扣球。四号、二号位各 5 次扣球，共计 10 次扣球。如图 5-1 所示。

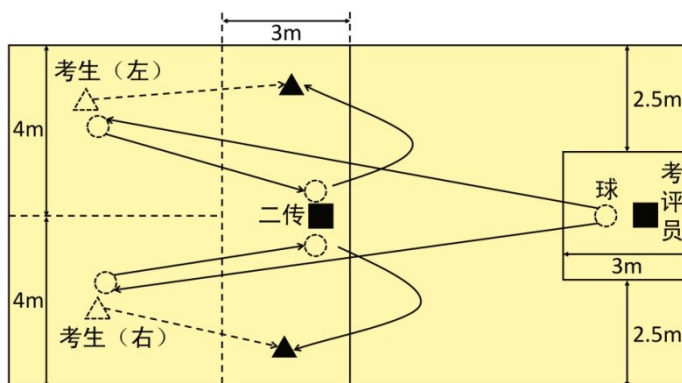


图 5-1 接发球扣球示意图

(2) 评分标准：扣球有一定力量，落在场地内，记 3 分；扣球缺少力量速度，酌情扣分；累计 10 次扣球得分为最终成绩。

## (三) 实战能力

### 比赛

1. 考试方法：二对二比赛（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 5-2），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 5-2 沙滩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。

## 06 乒乓球

### 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	四米平行往返摸球台	下旋转上旋 1/2 台走动攻（拉）	比赛
分值	15 分	15 分	70 分

### 二、考试方法与评分标准

#### （一）专项素质

#### 四米平行往返摸球台

1. 考试方法：考生在四米距离用并步或滑步左右移动，同时单手触摸球台 30 次（手扶球台开始），记录完成的时间。采用交叉步移动，成绩无效。每人测试 1 次。

2. 评分标准：见表 6-1。

表 6-1 四米平行往返摸球台评分表

分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女
15	30"-30"9	35"-35"9	10	40"-40"9	45"-45"9
14.5	31"-31"9	36"-36"9	9.5	41"-41"9	46"-46"9
14	32"-32"9	37"-37"9	9.0	42"-42"9	47"-47"9
13.5	33"-33"9	38"-38"9	8.5	43"-43"9	48"-48"9
13	34"-34"9	39"-39"9	8.0	44"-44"9	49"-49"9
12.5	35"-35"9	40"-40"9	7.5	45"-45"9	50"-50"9
12	36"-36"9	41"-41"9	7.0	46"-46"9	51"-51"9
11.5	37"-37"9	42"-42"9	6	47"-47"9	52"-52"9
11	38"-38"9	43"-43"9	5	48"-48"9	53"-53"9
10.5	39"-39"9	44"-44"9	4	49"-49"9	54"-54"9

注：男子用时在 49"9 以上，女子在 54"9 以上，计 0 分。

#### （二）专项技术

#### 下旋转上旋 1/2 台走动攻（拉）

1. 考试方法：考生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。

2. 评分标准：每个球连续攻（拉）五板以上者为成功一次，得 1.5 分。每名考生有 10 个球的机会，累计得分为最终成绩。

### （三）实战能力

#### 比赛

1. 考试方法：分别组织男女考生进行比赛，比赛采用三局两胜制，每局 11 分。

5 人（含）以内进行单循环赛，决出全部名次。考生的上场顺序由抽签决定。

5 人以上采用阶段赛方法，第一阶段分组循环赛，决出小组名次；第二阶段淘汰赛，用交叉淘汰的方法决出全部名次。

分组方法：视考生人数，确定组数后，按运动技术等级高低排序，等级高者先抽签确定签位，下一级别考生的起始签位根据上一级别签位确定。

例，运动健将 2 人，抽签先确定 1、2 号签位；一级运动员 3 人，起始签位从 3 号开始，抽签确定 3, 4, 5 号签位；二级运动员起始签位从 6 号开始。以此类推。签位确定后，按蛇形排列方法进行分组。其他内容参照中国乒乓球协会审定的乒乓球竞赛规则执行。

2. 评分标准：

比赛成绩 =  $\frac{N-R+1}{N} \times 40 + 30$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

## 07 羽毛球

### 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	前后左右移动	前场技术	后场技术	比赛
分值	10分	10分	10分	70分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

##### 前后左右移动

1. 考试方法: 考生站在起点处(场地中线和底线交叉点后), 听到“预备-跑”口令(计时开始), 沿着中线采用直线上网步法, 持拍手触网顶白线后, 直线后退踩底线为完成1次前后移动, 反复进行5次。

当第5次回到底线, 脚踩底线同时, 从中线开始, 采用向左右两侧移动的步法至场地右侧单打边线处, 用持拍手触拨单打边线上的羽毛球, 然后用向左侧移动的步法至场地左侧单打边线处, 用持拍手触拨单打边线上的羽毛球, 转身面向球网(左手持拍者在右侧触拨球时转身), 继续向反方向进行下一次移动, 反复进行5次。当完成最后一球触拨后回到中线踩线计时停止, 记录完成的时间。如图7-1所示(图中三角形为放置在单打边线上的羽毛球)。

考生如前后移动未踩线和触网, 视为违例, 应重新踩线或触网才能继续完成后面的测试; 左右移动时未触拨到球, 或在左(右)侧场区边线触拨球后没有转体面向球网的, 视为违例, 应重新触拨球或回到边线处转体面向球网才能继续完成后面的测试。

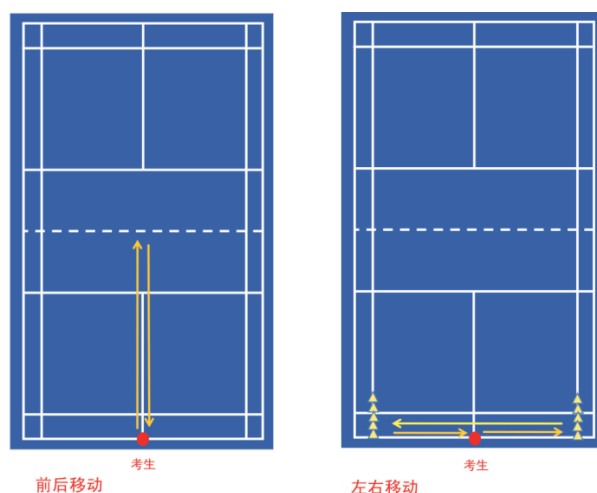


图 7-1 前后左右移动示意图

2. 评分标准：见表 7-1。

表 7-1 前后左右移动评分表

分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女
10	33"0	36"0	5	38"0	41"0
9.5	33"5	36"5	4.5	38"5	41"5
8	34"0	37"0	4	39"0	42"0
8.5	34"5	37"5	3.5	39"5	42"5
8	35"0	38"0	3	40"0	43"0
7.5	35"5	38"5	2.5	40"5	43"5
7	36"0	39"0	2	41"0	44"0
6.5	36"5	39"5	1.5	41"5	44"5
6	37"0	40"0	1	42"0	45"0
5.5	37"5	40"5	0.5	42"5	45"5

## (二) 专项技术

### 1. 前场技术（正反手放、勾、推）

#### (1) 考试方法：

① 右侧场区击球（共 10 个球）：由考评员向考生右侧网前抛球，考生站在前发球线后上网，并按照固定的顺序，运用放、勾、推技术将球分别击到指定的区域内（A、B、C、D），并轮转 2 次（共击 8 个球），最后两球应击到提前选择的 2 个区域内（A、B 区域任选其一，C、D 区域任选其一）。如图 7-2 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，考生站在前发球线后上网，并按照固定的顺序，运用勾、放、推技术将球分别击到指定的区域内（A、B、C、D），并轮转 2 次（共击 8 个球），最后两球应击到提前选择的 2 个区域内（A、B 区域任选其一，C、D 区域任选其一）。如图 7-3 所示。

考生应站在前发球线后准备，落点必须严格按照 A、B、C、D 的顺序进行（A、B、C、D 的面积都是 100cm×100cm，从场地线的外沿测量），并且最后两球必须在测试前提前选择落点区域。

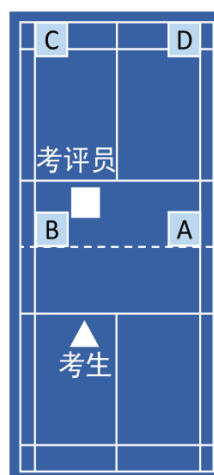
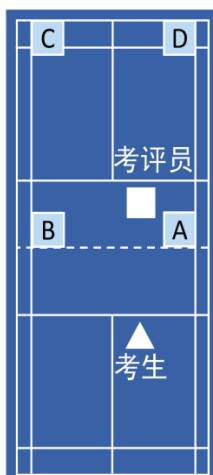


图 7-2 前场技术右侧场区示意图 图 7-3 前场技术左侧场区示意图

(2) 评分标准：将前场两组测试中进入有效区域的球数累计相加为最终成绩，见表 7-2。

表 7-2 前场技术评分表

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
10	16 (含) 以上	5.5	7
9.5	15	5	6
9	14	4.5	5
8.5	13	4	4
8	12	3.5	3
7.5	11	3	2
7	10	2.5	1
6.5	9	0	0
6	8	-	-

## 2. 后场技术 (直线和斜线高远球、吊球)

### (1) 考试方法:

① 右侧场区击球 (共 10 个球): 由考评员发高远球, 考生站在右场区双打后发球线前外, 分别运用高远球和吊球技术将球分别击到指定的区域内 (E、F、G、H), 并轮转 2 次。最后两球应击到提前选择的 2 个区域内 (E、F 区域任选其一, G、H 区域任选其一)。如图 7-4 所示。

② 左侧场区击球 (共 10 个球): 由考评员发高远球, 考生站在左场区双打后发球线前外, 分别运用高远球和吊球技术将球分别击到指定的区域内 (E、F、G、H), 并轮转 2 次。最后两球应击到提前选择的 2 个区域内 (E、F 区域任选其一, G、H 区域任选其一)。如图 7-5 所示。

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 100cm×100cm, 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。

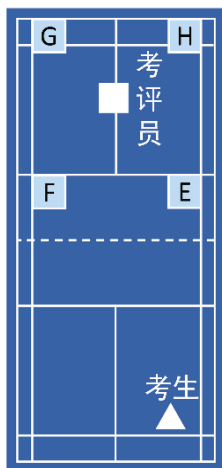


图 7-4 后场技术右侧场区示意图

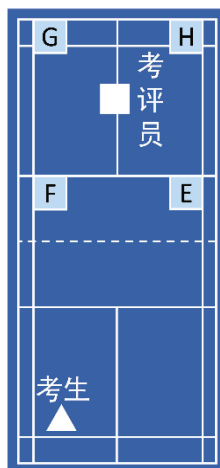


图 7-5 后场技术右侧场区示意图

(2) 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, 见表 7-3。

表 7-3 后场技术评分表

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
10	16 (含) 以上	5.5	7
9.5	15	5	6
9	14	4.5	5
8.5	13	4	4
8	12	3.5	3
7.5	11	3	2
7	10	2.5	1
6.5	9	0	0
6	8	-	-

### (三) 实战能力

#### 比赛

1. 考试方法: 分别组织男女考生进行比赛。赛制一局, 21 分每球得分, 11 分交换场地, 先到 21 分为获胜 (20:20 不加分)。

(1) 6 人 (含) 以内进行单循环赛, 决出全部名次。考生的上场顺序由抽签决定。



(2) 6人以上采用阶段赛方法，第一阶段分组循环赛，第二阶段淘汰赛。第一阶段：7至12人分为两组，12人以上分为四组。

分组方法，按运动技术等级高低排序，等级高者先抽签确定签位，下一级别考生的起始签位根据上一级别签位确定。

例，运动健将2人，抽签先确定1、2号签位；一级运动员3人，起始签位从3号开始，抽签确定3、4、5号签位；二级运动员起始签位从6号开始。

以此类推。签位确定后，按蛇形排列方法进行分组。

第二阶段：7至12人决出小组名次后，进行交叉淘汰决出全部名次。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。

12人以上决出小组名次后，进行同名次淘汰决出全部名次。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。

其他内容参照中国羽毛球协会审定的羽毛球竞赛规则执行。

## 2. 评分标准：

比赛成绩 =  $\frac{N-R+1}{N} \times 40 + 30$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

## 08 网 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	扇形跑	正、反手底线抽球	比赛
分 值	10 分	20 分	70 分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

#### 扇形跑

1. 考试方法：将一支球拍放在底线中点后面，拍头指向球网，5个球的位置如图8-1所示。考生站在起点处（底线中点），听到“预备-开始”口令（计时开始），先向1号点跑动，并将1号点的球取回放到拍面上，再向2号点跑动，按逆时针方向依次将5个点的球取回并放在球拍拍面上，计时结束，记录完成的时间。

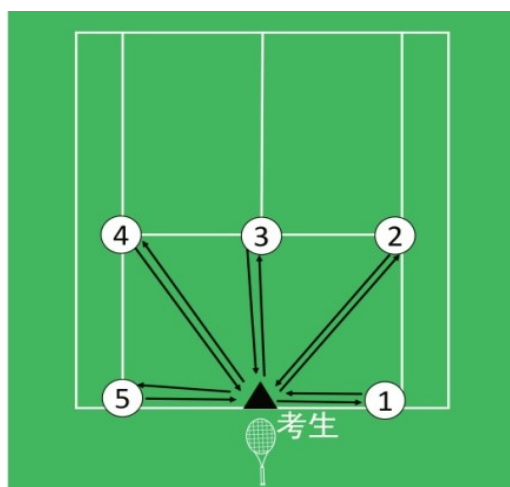


图 8-1 扇形跑示意图

2. 评分标准：见表8-1。

表 8-1 扇形跑评分表

分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女
10.0	15" 0	16" 0	4.5	20" 5	21" 5
9.5	15" 5	16" 5	4.0	21" 0	22" 0
9.0	16" 0	17" 0	3.5	21" 5	22" 5

分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女
8.5	16" 5	17" 5	3.0	22" 0	23" 0
8.0	17" 0	18" 0	2.5	22" 5	23" 5
7.5	17" 5	18" 5	2.0	23" 0	24" 0
7.0	18" 0	19" 0	1.5	23" 5	24" 5
6.5	18" 5	19" 5	1.0	24" 0	25" 0
6.0	19" 0	20" 0	0.5	24" 5	25" 5
5.5	19" 5	20" 5	0	24" 5 以上	25" 5 以上
5.0	20" 0	21" 0	—	—	—

## (二) 专项技术

### 正、反手底线抽球

1. 考试方法：当来球落地后，考生分别用正手和反手上旋的方式将球击回。正、反手交替击球各 5 次，每次击球规定打直线；再正、反手交替击球各 5 次，每次击球规定打斜线（正、反手斜或直线以左右半场单打区划分）。

2. 评分标准：打到界内并在指定半场内得 1 分，正、反手抽球各 10 次，满分 20 分。考生要用力击打网球，未击至对方场区内为击球失误无分，不予计分。

## (三) 实战能力

### 比赛

1. 考试方法：分别组织男女考生进行比赛。

5 人（含）以内进行单循环赛，决出全部名次。比赛采用短盘制，一盘 4 局，平局制胜（当局数 3:3 时需净胜两局），每局平分无占先。考生的上场顺序由抽签决定。

5 人以上采用阶段赛方法，第一阶段分组循环赛，决出小组名次；第二阶段淘汰赛，用单淘汰加附加赛的方法决出全部名次。

分组方法：确定组数后，按运动技术等级高低排序，等级高者先抽签确定签位，下一级别考生的起始签位根据上一级别签位确定。

例，运动健将 2 人，抽签先确定 1、2 号签位；一级运动员 3 人，起始签位从 3 号开始，抽签确定 3、4、5 号签位；二级运动员起始签位从 6 号开始。以此类推。签位确定后，按蛇形排列方法进行分组。其他内容参照中国网球协会审定的网球竞赛规则执行。

2. 评分标准：

比赛成绩 =  $\frac{N-R+1}{N} \times 40 + 30$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

## 09 手 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	20 米×6 折返跑	掷远	全场跑动、传球、射门	比赛
分 值	10 分	20 分	30 分	40 分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

##### 1. 20 米×6 折返跑

(1) 考试方法：在手球场地的中线到端线之间进行折返跑。考生从中线 A 点起动，脚动开始计时，跑至对面端线 B 处踏端线后返回，至中线处踏中线后再折返。往返三次，最后向中线方向冲刺，如图 9-1 所示。每人测试 2 次，取最好成绩。

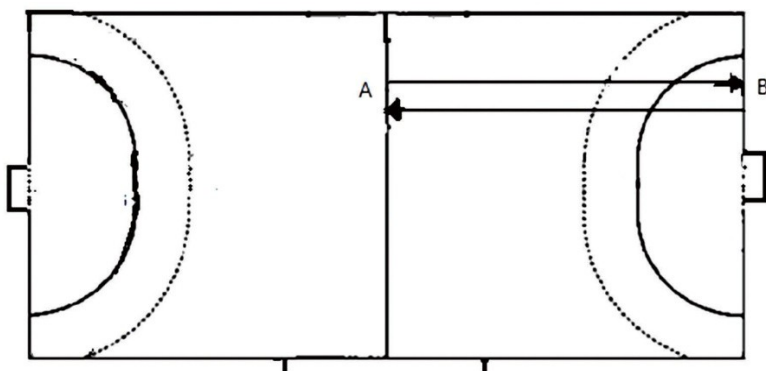


图 9-1 20 米×6 折返跑示意图

(2) 评分标准：要求每次都必须任意脚踏过中线和端线后方可折返，每次脚未踏过中线或端线，在最终成绩中均要加 1 秒，见表 9-1。

表 9-1 20 米×6 折返跑评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
10	22	25	6.6	26.8	29.8	3.2	33.6	36.6
9.9	22.1	25.1	6.5	27.0	30.0	3.1	33.8	36.8
9.8	22.2	25.2	6.4	27.2	30.2	3.0	34.0	37.0
9.7	22.3	25.3	6.3	27.4	30.4	2.9	34.2	37.2
9.6	22.4	25.4	6.2	27.6	30.6	2.8	34.4	37.4

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
9.5	22.5	25.5	6.1	27.8	30.8	2.7	34.6	37.6
9.4	22.6	25.6	6.0	28.0	31.0	2.6	34.8	37.8
9.3	22.7	25.7	5.9	28.2	31.2	2.5	35.0	38.0
9.2	22.8	25.8	5.8	28.4	31.4	2.4	35.2	38.2
9.1	22.9	25.9	5.7	28.6	31.6	2.3	35.4	38.4
9.0	23.0	26.0	5.6	28.8	31.8	2.2	35.6	38.6
8.9	23.1	26.1	5.5	29.0	32.0	2.1	35.8	38.8
8.8	23.2	26.2	5.4	29.2	32.2	2.0	36.0	39.0
8.7	23.3	26.3	5.3	29.4	32.4	1.9	36.2	39.2
8.6	23.4	26.4	5.2	29.6	32.6	1.8	36.4	39.4
8.5	23.5	26.5	5.1	29.8	32.8	1.7	36.6	39.6
8.4	23.6	26.6	5.0	30.0	33.0	1.6	36.8	39.8
8.3	23.7	26.7	4.9	30.2	33.2	1.5	37.0	40.0
8.2	23.8	26.8	4.8	30.4	33.4	1.4	37.2	40.2
8.1	23.9	26.9	4.7	30.6	33.6	1.3	37.4	40.4
8.0	24.0	27.0	4.6	30.8	33.8	1.2	37.6	40.6
7.9	24.2	27.2	4.5	31.0	34.0	1.1	37.8	40.8
7.8	24.4	27.4	4.4	31.2	34.2	1.0	38.0	41.0
7.7	24.6	27.6	4.3	31.4	34.4	0.9	38.2	41.2
7.6	24.8	27.8	4.2	31.6	34.6	0.8	38.4	41.4
7.5	25.0	28.0	4.1	31.8	34.8	0.7	38.6	41.6
7.4	25.2	28.2	4.0	32.0	35.0	0.6	38.8	41.8
7.3	25.4	28.4	3.9	32.2	35.2	0.5	39.0	42.0
7.2	25.6	28.6	3.8	32.4	35.4	0.4	39.2	42.2
7.1	25.8	28.8	3.7	32.6	35.6	0.3	39.4	42.4
7.0	26.0	29.0	3.6	32.8	35.8	0.2	39.6	42.6
6.9	26.2	29.2	3.5	33.0	36.0	0.1	39.8	42.8
6.8	26.4	29.4	3.4	33.2	36.2			
6.7	26.6	29.6	3.3	33.4	36.4	0	39.8 以上	42.8 以上

## 2. 掷远

(1) 考试方法：在手球场地或空旷的其它场地进行，掷远区域宽约 8 米-10 米，长至少 45 米；在掷远区域长的一端设一条宽 5 厘米、长 3 米的投掷线。考生掷远时球出手前踩踏或超越投掷线即被判该次掷球无效；掷远时将球掷出 8 米宽以外的区域亦被判该次掷球无效；按照手球规则，掷远助跑不得超过三步（不得运球）。每人测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准：见表 9-2。

表 9-2 掷远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
20	44	38	13	37	31	6	30	24
19	43	37	12	36	30	5	29	23
18	42	36	11	35	29	4	28	22
17	41	35	10	34	28	3	27	21
16	40	34	9	33	27	2	26	20
15	39	33	8	32	26	1	25	19
14	38	32	7	31	25			

## (二) 专项技术

### 1. 全场跑动、传球、射门

(1) 考试方法：考生从场地右侧任意球和边线的交界处 A 点起动（脚动开表，计时开始），跑到七米球线 B 点捡起地面上放置的球向前场左侧 45° 角位置的 C 点区域作跑动传球（传球到位，球不能落地），接球人位于 C 点任意球线与球门区之间的区域（接球人接球时不能出该区域，否则视为传球不到位），传球后向左侧前方中线和边线交叉的 D 点跑动，捡起置于中线和边线交叉点地上的球后运球至前方任意处作跳起射门；射门后触 E 点球门柱，然后返回向另一侧球门区后端线和边线交界 F 处冲刺，捡起置于端线和边线交界处的球，向本场任意球线中间 H 点的接球人作原地传球（传球到位，球不落地），传球后绕七米球线外快速跑到 B 点，捡起地上的球作后转身倒地射门，球通过球门线停表，如图 9-2 所示。每人测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准：B 点放置 2 个手球，D、F 点各放置 1 个手球。考生必须按照规定路线和要求完成技术，否则算失败，不计成绩。传球没有到位，每次扣 3 分；未能按技术规格完成传球或射门动作，视情况扣 1-3 分；运球时出现违例（走步或两次运球），每次扣 3 分（表 9-3）。

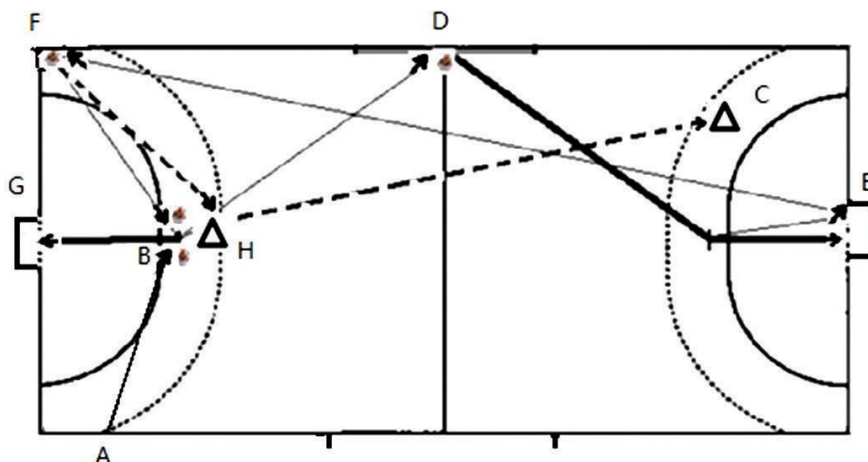


图 9-2 全场跑动、传球、射门示意图

表 9-3 规定路线跑动评分表

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女		男	女
30	20.5	24.5	23.0	21.9	25.9	12	23.3	27.3
29.5	20.6	24.6	22.5	22.0	26.0	11	23.4	27.4
29.0	20.7	24.7	22.0	22.1	26.1	10	23.5	27.5
28.5	20.8	24.8	21.5	22.2	26.2	9	23.6	27.6
28.0	20.9	24.9	21.0	22.3	26.3	8	23.7	27.7
27.5	21.0	25.0	20.5	22.4	26.4	7	23.8	27.8
27.0	21.1	25.1	20	22.5	26.5	6	23.9	27.9
26.5	21.2	25.2	19	22.6	26.6	5	24.0	28.0
26.0	21.3	25.3	18	22.7	26.7	4	24.1	28.1
25.5	21.4	25.4	17	22.8	26.8	3	24.2	28.2
25.0	21.5	25.5	16	22.9	26.9	2	24.3	28.3
24.5	21.6	25.6	15	23.0	27.0	1	24.4	28.4
24.0	21.7	25.7	14	23.1	27.1	0	24.4 以上	28.4 以上
23.5	21.8	25.8	13	23.2	27.2			

### (三) 实战能力

#### 比赛

1. 考试方法: 按指定顺序将考生分成若干比赛阵容, 每个阵容各进行 5-10 分钟的分队比

赛，通过比赛观察考生运用技术的能力和战术配合意识。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 9-4），独立对考生进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 9-4 手球实战能力评分细则

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；攻防技术运用合理、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；攻防技术运用较合理、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；攻防技术运用基本合理、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；攻防技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

## 守门员

### 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	5 米三向折返跑	掷远	全场跑动、传球、射门	比赛
分值	10 分	20 分	30 分	40 分

### 二、考试方法与评分标准

#### （一）专项素质

#### 1. 5 米三向折返跑

##### （1）考试方法：

如图 9-3 所示，场地为一直角的两边和中间平分角线各长 5 米，宽 5 厘米的三向跑道线（手球场进行）；起终点均设在直角顶点处（起、终点线均经过 A 点，其中起点线垂直于 AB，终点线垂直于 AD），在起、终点三向跑道的顶端各画一条长 40 厘米，宽 5 厘米的标志线。

① 考生从起点以站立姿势起跑，先向 B 点跑道跑进至顶端 B，用脚踏标志线后返回时全部用后退跑到原起点；再向 C 点跑道跑进至顶端 C，用脚踏标志线后返回时全部用后退跑到原起点；再向 D 点跑道跑进至顶端 D，用脚踏标志线后返回时全部用后退跑到原起点。在测试中，手不准有意撑地。每人测试 2 次，取最好成绩。



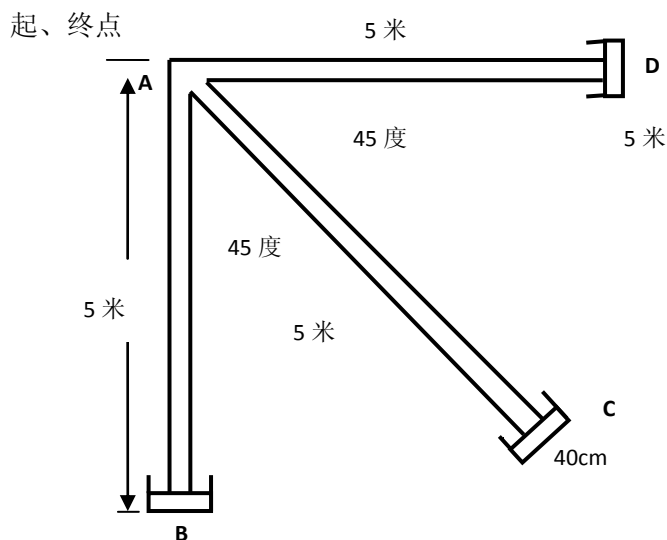


图 9-3 5 米三向折返跑示意图

② 按符合动作规格的跑进路线跑完全程，用秒表记录成绩并当场公布成绩。

I 未按规定跑进路线跑完全程计“0”分。

II 如果有一个顶端标志线未踏，判为未跑完全程，按“0”分计。

III 有意用手撑地（获得利益）判“0”分。

(2) 评分标准：见表 9-5。

表 9-5 手球守门员 5 米三向折返跑评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
30	20.5	24.5	23.0	21.9	25.9	12	23.3	27.3
29.5	20.6	24.6	22.5	22.0	26.0	11	23.4	27.4
10.0	10.00	10.75	6.6	10.85	11.60	3.2	11.70	12.45
9.8	10.05	10.80	6.4	10.90	11.65	3.0	11.75	12.50
9.6	10.10	10.85	6.2	10.95	11.70	2.8	11.80	12.55
9.4	10.15	10.90	6.0	11.00	11.75	2.6	11.85	12.60
9.2	10.20	10.95	5.8	11.05	11.80	2.4	11.90	12.65
9.0	10.25	11.00	5.6	11.10	11.85	2.2	11.95	12.70
8.8	10.30	11.05	5.4	11.15	11.90	2.0	12.00	12.75
8.6	10.35	11.10	5.2	11.20	11.95	1.8	12.05	12.80
8.4	10.40	11.15	5.0	11.25	12.00	1.6	12.10	12.85

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
8.2	10.45	11.20	4.8	11.30	12.05	1.4	12.15	12.90
8.0	10.50	11.25	4.6	11.35	12.10	1.2	12.20	12.95
7.8	10.55	11.30	4.4	11.40	12.15	1.0	12.25	13.00
7.6	10.60	11.35	4.2	11.45	12.20	0.8	12.30	13.05
7.4	10.65	11.40	4.0	11.50	12.25	0.6	12.35	13.10
7.2	10.70	11.45	3.8	11.55	12.30	0.4	12.40	13.15
7.0	10.75	11.50	3.6	11.60	12.35	0.2	12.45	13.20
6.8	10.80	11.55	3.4	11.65	12.40	0	12.45 以上	13.20 以上

## 2. 掷远

(1) 考试方法: 同非守门员。

(2) 评分标准: 同非守门员。

### (二) 专项技术

#### 1. 全场跑动、传球、射门

(1) 考试方法: 同非守门员。

(2) 评分标准: 同非守门员。

### (三) 实战能力

#### 比赛

1. 考试方法: 方法同非守门员考生, 在实战比赛中观察守门员的防守能力。

2. 评分标准: 考评员参照守门员比赛能力评分细则(表 9-8), 独立对考生进行综合评定。

采用 10 分制评分, 分数至多可到小数点后 1 位。

表 9-8 守门员比赛能力评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 (10-8.6 分)	移动迅速, 选位准确, 动作规范、柔韧性、协调性好, 敢于封球, 反应敏捷、准确, 防守效果好。
良 (8.5-7.6 分)	移动较迅速, 有选位意识, 动作尚规范, 柔韧性、协调性较好, 不惧怕来球, 反应较准确, 防守效果较好。
中 (7.5-6 分)	移动速度较慢, 选位不太准确, 技术动作一般, 柔韧性、协调性较差, 有惧怕来球的表现, 防守效果一般。
差 (6 分以下)	移动缓慢, 不会正确选位, 技术动作僵硬, 柔韧性协调性差, 反应迟缓, 判断经常出错, 缺乏守门员的基本能力。

## 10 垒球

### 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	全垒跑	掷远	击球	内场防守	实战
分值	15分	15分	15分	15分	40分

#### (一) 专项素质

##### 1. 全垒跑

(1) 考试方法：在垒球场地上进行，考生一脚踏本垒板，自行起动，开表计时，依次踏一、二、三、本垒为完成，踏本垒停表，漏踏任一垒包成绩无效。每人测试1次，失误者，可补测1次。

(2) 评分标准：见表10-1。

表 10-1 全垒跑、掷远评分表

分值	全垒跑成绩 (秒)	掷远成绩 (米)
15	13.00 以内	52 以上
14	13.10-13.50	49-51.99
13	13.60-14.00	46-48.99
12	14.10-14.50	43-45.99
11	14.60-15.00	40-42.99
10	15.10-15.50	37-39.99
9	15.60-16.00	34-36.99
8	16.10-16.50	31-33.99
7	16.60-17.00	28-30.99
6	17.10-17.50	25-27.99

##### 2. 掷远

(1) 考试方法：在长方形场地上进行，场地宽10米为有效区，助跑限制线为3米。每人试投3次，以最佳一次成绩为最终测试成绩。3次试投失误者，可补测1次。

(2) 评分标准：见表10-1。

#### (二) 专项技术

##### 1. 击球 (自由击)

(1) 考试方法：在垒球场地上进行，击投手球或机器投球，球速控制在 75 千米/时左右，投 10 次好球。

(2) 评分标准：每击中一球得 1.5 分。满分为 15 分。

## 2. 内场防守

(1) 考试方法：考生站游击位防守位置，接教练打在本防守区域内的各种有效球 10 个。要求技术运用合理，动作连贯，传球准确。

(2) 评分标准：每接传成功一次计 1.5 分，接球失败一次扣 0.75 分，传球失败扣 0.75 分，接传失败扣 1.5 分（漏接）。

## (三) 实战能力

### 实战

1. 考试方法：将考生分成两队进行比赛。

2. 评分标准：考评员参照垒球实战能力评分细则（表 10-2），独立对考生进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 10-2 垒球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	动作技术正确，动作协调、连贯、实效；技术运用、战术运用合理，并整体配合意识强，实战效好。
良（8.5-7.6 分）	动作技术正确，技术运用较为合理、效果较好；战术配合意识较强，效果较好。
中（7.5-6 分）	动作技术基本正确，协调，战术运用基本合理，运用效果一般；战术意识一般，效果一般。
差（6 分以下）	动作技术不正确，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。

## 11 棒 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	全垒跑	掷远	击球	内场防守
分 值	15 分	15 分	15 分	15 分	40 分

#### (一) 专项素质

##### 1. 全垒跑

(1) 考试方法：在棒球场地上进行，考生一脚踏本垒板，自行起动，开表计时，依次踏一、二、三、本垒为完成，踏本垒停表，漏踏任一垒包成绩无效。每人测试 1 次，如有失误，可补测 1 次。

(2) 评分标准：见表 11-1。

##### 2. 掷远

(1) 考试方法：在长方形场地上进行，场地宽 10 米为有效区，助跑限制线为 3 米。每人试投 3 次，取其中 1 次最佳成绩。3 次试投均失误者，可补测 1 次。

(2) 评分标准：见表 11-1。

表 11-1 全垒跑、掷远评分表

分值	全垒跑成绩 ( 秒 )	掷远成绩 ( 米 )
15	15" 2 以内	80 以上
14	15" 3-15" 7	75-79.99
13	15" 8-16" 2	70-74.99
12	16" 3-16" 7	65-69.99
11	16" 8-17" 2	60-64.99
10	17" 3-17" 7	55-59.99
9	17" 8-18" 2	50-54.99
8	18" 3-18" 7	45-49.99
7	18" 8-19" 2	40-44.99
6	19" 3-19" 7	35-39.99

#### (二) 专项技术

##### 1. 击球

(1) 考试方法：在棒球场地上进行，击投手球或机器投球，球速控制在 100 千米/时左右。

(2) 评分标准：投 10 次好球，每击中一球得 1.5 分。满分为 15 分。

## 2. 内场防守

(1) 考试方法：考生站游击位防守位置，接教练打在本防守区域内的各种有效球 10 个。要求技术运用合理，动作连贯，传球准确。

(2) 评分标准：每接传成功一次计 1.5 分，接球失败一次扣 0.75 分，传球失败扣 0.75 分，接传失败（漏接）扣 1.5 分。

## (三) 实战能力

### 实战

1. 考试方法：将考生分成两队进行比赛。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 11-2），独立对考生的进攻技术、战术水平等进行综合评定，采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 11-2 棒球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	动作技术正确，动作协调、连贯、实效；技术运用、战术运用合理，并整体配合意识强，实战效好。
良（8.5-7.6 分）	动作技术正确，技术运用较为合理、效果较好；战术配合意识较强，效果较好。
中（7.5-6 分）	动作技术基本正确，协调，战术运用基本合理，运用效果一般；战术意识一般，效果一般。
差（6 分以下）	动作技术不正确，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。

## 12 曲棍球

### 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	30 米起动跑	5-20 米折返跑	30 秒颠球	原地拉杆	比赛
分值	10 分	10 分	20 分	20 分	40 分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

##### 1. 30 米起动跑

(1) 考试方法: 考生单脚站在起跑线上, 起动计时, 终点撞线停表。每人测试 2 次, 取最好成绩。

(2) 评分标准: 见表 12-1。

表 12-1 30 米起动跑评分表

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
女子成绩(秒)	4.4(含)以内	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3
男子成绩(秒)	4.1(含)以内	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0

##### 2. 5-20 米折返跑

(1) 考试方法: 在场地中划一条以 5 米、10 米、15 米、20 米依次递增的直线, 考生站在起跑线后, 起动计时, 终点撞线停表。依次在 5、10、15、20 米处折回起点(共计 100 米的距离)。每人测试 2 次, 取最好成绩。

(2) 评分标准: 见表 12-2。

表 12-2 5-20 米折返跑评分表

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
女子成绩(秒)	24(含)以内	24.5	25	25.5	26	26.5	27	27.5	28	28.5
男子成绩(秒)	20.5(含)以内	21	21.5	22	22.5	23	23.5	24	24.5	25

#### (二) 专项技术

##### 1. 30 秒颠球

(1) 考试方法: 考生持球棍颠球 30 秒钟, 以颠球次数计算得分, 球落地可拾起继续。每人测试 2 次, 取最好成绩。

(2) 评分标准: 见表 12-3。

## 2. 原地拉杆

(1) 考试方法：考生持球棍原地拉杆，时间为 1 分钟，球来回为 1 次。每人测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准：见表 12-3。

表 12-3 30 秒颠球、原地拉杆评分表（单位：次）

分值	30 秒颠球	原地拉杆	分值	30 秒颠球	原地拉杆
20	90（含）以上	80（含）以上	10	60 - 62	50 - 52
19	87-89	77-79	9	57-59	47-49
18	84-86	74-76	8	54-56	44-46
17	81-83	71-73	7	51-53	41-43
16	78-80	68-70	6	48-50	38-40
15	75-77	65-67	5	45-47	35-37
14	72-74	62-64	4	42-44	32-34
13	69-71	59-61	3	39-41	29-31
12	66-68	56-58	2	36-38	26-28
11	63-65	53-55	1	33-35	23-25

### （三）实战能力

#### 比赛

1. 考试方法：将考生分成两队进行比赛。对考生进行防守、进攻技术评价。

2. 评分标准：考评员参照曲棍球实战能力评分细则（表 12-4），独立对考生进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 12-4 曲棍球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	动作技术正确，动作协调、连贯、实效；技术运用、战术运用合理，并整体配合意识强，实战效好。
良（8.5-7.6 分）	动作技术正确，技术运用较为合理、效果较好；战术配合意识较强，效果较好。
中（7.5-6 分）	动作技术基本正确，协调，战术运用基本合理，运用效果一般；战术意识一般，效果一般。
差（6 分以下）	动作技术不正确，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。



## 13 游 泳

### 一、考核指标与所占分值

类 别	实战能力
考核指标	专 项
分 值	100 分

#### (一) 考试方法:

1. 考生须在自由泳(50米、100米、200米、400米、800米、1500米),仰泳(50米、100米、200米),蛙泳(50米、100米、200米),蝶泳(50米、100米、200米)和混合泳(200米、400米)中选择一个项目进行考试。

2. 考试采用一次性决赛,使用电动计时或手计时计取成绩,参照评分标准换算成得分。使用手计时,每道须由三名计时员计取成绩,所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

3. 所有项目均按中国游泳协会审定的最新游泳竞赛规则执行。执行此标准池长要求为符合国家规定标准的50米池(如招生院校无50米池,可采用25米池),误差范围为+0.03米,-0.00米。安装自动计时装置触板后,误差不得超出此范围。

#### (二) 评分标准: 见表13-1-表13-12。

表 13-1 男子自由泳评分表(50米池)

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
100.00	23.28	51.50	1:51.55	3:58.60	8:24.00	16:00.30
99.50	23.34	51.70	1:52.12	3:59.72	8:25.90	16:04.29
99.00	23.40	51.90	1:52.69	4:00.84	8:27.80	16:08.27
98.50	23.46	52.10	1:53.27	4:01.96	8:29.70	16:12.26
98.00	23.52	52.30	1:53.84	4:03.08	8:31.60	16:16.24
97.50	23.59	52.50	1:54.41	4:04.20	8:33.50	16:20.23
97.00	23.65	52.70	1:54.99	4:05.32	8:35.40	16:24.21
96.50	23.71	52.90	1:55.56	4:06.44	8:37.30	16:28.20
96.00	23.77	53.10	1:56.13	4:07.56	8:39.20	16:32.18
95.50	23.83	53.30	1:56.70	4:08.68	8:41.10	16:36.17
95.00	23.89	53.50	1:57.28	4:09.80	8:43.00	16:40.15
94.50	23.95	53.70	1:57.85	4:10.92	8:44.90	16:44.14
94.00	24.01	53.90	1:58.42	4:12.04	8:46.80	16:48.12

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
93.50	24.07	54.10	1:58.99	4:13.16	8:48.70	16:52.11
93.00	24.13	54.30	1:59.57	4:14.28	8:50.60	16:56.09
92.50	24.20	54.50	2:00.14	4:15.40	8:52.50	17:00.08
92.00	24.26	54.70	2:00.71	4:16.52	8:54.40	17:04.06
91.50	24.32	54.90	2:01.28	4:17.64	8:56.30	17:08.05
91.00	24.38	55.10	2:01.86	4:18.76	8:58.20	17:12.03
90.50	24.44	55.30	2:02.43	4:19.88	9:00.10	17:16.02
90.00	24.50	55.50	2:03.00	4:21.00	9:02.00	17:20.00
89.50	24.58	55.74	2:03.50	4:22.12	9:04.25	17:24.37
89.00	24.65	55.98	2:04.00	4:23.25	9:06.50	17:28.75
88.50	24.73	56.21	2:04.50	4:24.37	9:08.75	17:33.12
88.00	24.80	56.45	2:05.00	4:25.50	9:11.00	17:37.50
87.50	24.88	56.69	2:05.50	4:26.62	9:13.25	17:41.88
87.00	24.95	56.93	2:06.00	4:27.75	9:15.50	17:46.25
86.50	25.03	57.16	2:06.50	4:28.87	9:17.75	17:50.63
86.00	25.10	57.40	2:07.00	4:30.00	9:20.00	17:55.00
85.50	25.18	57.64	2:07.50	4:31.12	9:22.25	17:59.38
85.00	25.25	57.88	2:08.00	4:32.25	9:24.50	18:03.75
84.50	25.33	58.11	2:08.50	4:33.37	9:26.75	18:08.13
84.00	25.40	58.35	2:09.00	4:34.50	9:29.00	18:12.50
83.50	25.48	58.59	2:09.50	4:35.62	9:31.25	18:16.88
83.00	25.55	58.83	2:10.00	4:36.75	9:33.50	18:21.25
82.50	25.63	59.06	2:10.50	4:37.87	9:35.75	18:25.63
82.00	25.70	59.30	2:11.00	4:39.00	9:38.00	18:30.00
81.50	25.78	59.54	2:11.50	4:40.12	9:40.25	18:34.38
81.00	25.85	59.78	2:12.00	4:41.25	9:42.50	18:38.75
80.50	25.93	1:00.01	2:12.50	4:42.37	9:44.75	18:43.13
80.00	26.00	1:00.25	2:13.00	4:43.50	9:47.00	18:47.50
79.50	26.08	1:00.49	2:13.50	4:44.62	9:49.25	18:51.88
79.00	26.15	1:00.73	2:14.00	4:45.75	9:51.50	18:56.25
78.50	26.23	1:00.96	2:14.50	4:46.87	9:53.75	19:00.63

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
78.00	26.30	1:01.20	2:15.00	4:48.00	9:56.00	19:05.00
77.50	26.38	1:01.44	2:15.50	4:49.12	9:58.25	19:09.38
77.00	26.45	1:01.68	2:16.00	4:50.25	10:00.50	19:13.75
76.50	26.53	1:01.91	2:16.50	4:51.37	10:02.75	19:18.13
76.00	26.60	1:02.15	2:17.00	4:52.50	10:05.00	19:22.50
75.50	26.68	1:02.39	2:17.50	4:53.62	10:07.25	19:26.88
75.00	26.75	1:02.63	2:18.00	4:54.75	10:09.50	19:31.25
74.50	26.83	1:02.86	2:18.50	4:55.87	10:11.75	19:35.63
74.00	26.90	1:03.10	2:19.00	4:57.00	10:14.00	19:40.00
73.50	26.98	1:03.34	2:19.50	4:58.12	10:16.25	19:44.38
73.00	27.05	1:03.58	2:20.00	4:59.25	10:18.50	19:48.75
72.50	27.13	1:03.81	2:20.50	5:00.37	10:20.75	19:53.13
72.00	27.20	1:04.05	2:21.00	5:01.50	10:23.00	19:57.50
71.50	27.28	1:04.29	2:21.50	5:02.62	10:25.25	20:01.88
71.00	27.35	1:04.53	2:22.00	5:03.75	10:27.50	20:06.25
70.50	27.43	1:04.76	2:22.50	5:04.87	10:29.75	20:10.63
70.00	27.50	1:05.00	2:23.00	5:06.00	10:32.00	20:15.00
69.50	27.62	1:05.28	2:23.55	5:07.17	10:34.67	20:19.50
69.00	27.73	1:05.57	2:24.10	5:08.33	10:37.33	20:24.00
68.50	27.85	1:05.85	2:24.65	5:09.50	10:40.00	20:28.50
68.00	27.97	1:06.13	2:25.20	5:10.67	10:42.67	20:33.00
67.50	28.08	1:06.42	2:25.75	5:11.83	10:45.33	20:37.50
67.00	28.20	1:06.70	2:26.30	5:13.00	10:48.00	20:42.00
66.50	28.32	1:06.98	2:26.85	5:14.17	10:50.67	20:46.50
66.00	28.43	1:07.27	2:27.40	5:15.33	10:53.33	20:51.00
65.50	28.55	1:07.55	2:27.95	5:16.50	10:56.00	20:55.50
65.00	28.67	1:07.83	2:28.50	5:17.67	10:58.67	21:00.00
64.50	28.78	1:08.12	2:29.05	5:18.83	11:01.33	21:04.50
64.00	28.90	1:08.40	2:29.60	5:20.00	11:04.00	21:09.00
63.50	29.02	1:08.68	2:30.15	5:21.17	11:06.67	21:13.50
63.00	29.13	1:08.97	2:30.70	5:22.33	11:09.33	21:18.00

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
62.50	29.25	1:09.25	2:31.25	5:23.50	11:12.00	21:22.50
62.00	29.37	1:09.53	2:31.80	5:24.67	11:14.67	21:27.00
61.50	29.48	1:09.82	2:32.35	5:25.83	11:17.33	21:31.50
61.00	29.60	1:10.10	2:32.90	5:27.00	11:20.00	21:36.00
60.50	29.72	1:10.38	2:33.45	5:28.17	11:22.67	21:40.50
60.00	29.83	1:10.67	2:34.00	5:29.33	11:25.33	21:45.00
59.50	29.95	1:10.95	2:34.55	5:30.50	11:28.00	21:49.50
59.00	30.07	1:11.23	2:35.10	5:31.67	11:30.67	21:54.00
58.50	30.18	1:11.52	2:35.65	5:32.83	11:33.33	21:58.50
58.00	30.30	1:11.80	2:36.20	5:34.00	11:36.00	22:03.00
57.50	30.42	1:12.08	2:36.75	5:35.17	11:38.67	22:07.50
57.00	30.53	1:12.37	2:37.30	5:36.33	11:41.33	22:12.00
56.50	30.65	1:12.65	2:37.85	5:37.50	11:44.00	22:16.50
56.00	30.77	1:12.93	2:38.40	5:38.67	11:46.67	22:21.00
55.50	30.88	1:13.22	2:38.95	5:39.83	11:49.33	22:25.50
55.00	31.00	1:13.50	2:39.50	5:41.00	11:52.00	22:30.00
54.50	31.12	1:13.78	2:40.05	5:42.17	11:54.67	22:34.50
54.00	31.23	1:14.07	2:40.60	5:43.33	11:57.33	22:39.00
53.50	31.35	1:14.35	2:41.15	5:44.50	12:00.00	22:43.50
53.00	31.47	1:14.63	2:41.70	5:45.67	12:02.67	22:48.00
52.50	31.58	1:14.92	2:42.25	5:46.83	12:05.33	22:52.50
52.00	31.70	1:15.20	2:42.80	5:48.00	12:08.00	22:57.00
51.50	31.82	1:15.48	2:43.35	5:49.17	12:10.67	23:01.50
51.00	31.93	1:15.77	2:43.90	5:50.33	12:13.33	23:06.00
50.50	32.05	1:16.05	2:44.45	5:51.50	12:16.00	23:10.50
50.00	32.17	1:16.33	2:45.00	5:52.67	12:18.67	23:15.00
49.50	32.28	1:16.62	2:45.55	5:53.83	12:21.33	23:19.50
49.00	32.40	1:16.90	2:46.10	5:55.00	12:24.00	23:24.00
48.50	32.52	1:17.18	2:46.65	5:56.17	12:26.67	23:28.50
48.00	32.63	1:17.47	2:47.20	5:57.33	12:29.33	23:33.00
47.50	32.75	1:17.75	2:47.75	5:58.50	12:32.00	23:37.50

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
47.00	32.87	1:18.03	2:48.30	5:59.67	12:34.67	23:42.00
46.50	32.98	1:18.32	2:48.85	6:00.83	12:37.33	23:46.50
46.00	33.10	1:18.60	2:49.40	6:02.00	12:40.00	23:51.00
45.50	33.22	1:18.88	2:49.95	6:03.17	12:42.67	23:55.50
45.00	33.33	1:19.17	2:50.50	6:04.33	12:45.33	24:00.00
44.50	33.45	1:19.45	2:51.05	6:05.50	12:48.00	24:04.50
44.00	33.57	1:19.73	2:51.60	6:06.67	12:50.67	24:09.00
43.50	33.68	1:20.02	2:52.15	6:07.83	12:53.33	24:13.50
43.00	33.80	1:20.30	2:52.70	6:09.00	12:56.00	24:18.00
42.50	33.92	1:20.58	2:53.25	6:10.17	12:58.67	24:22.50
42.00	34.03	1:20.87	2:53.80	6:11.33	13:01.33	24:27.00
41.50	34.15	1:21.15	2:54.35	6:12.50	13:04.00	24:31.50
41.00	34.27	1:21.43	2:54.90	6:13.67	13:06.67	24:36.00
40.50	34.38	1:21.72	2:55.45	6:14.83	13:09.33	24:40.50
40.00	34.50	1:22.00	2:56.00	6:16.00	13:12.00	24:45.00

表 13-2 男子仰泳、蛙泳评分表（50 米池）

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
100.00	27.43	58.45	2:06.45	28.75	1:03.80	2:21.90
99.50	27.58	58.73	2:07.03	28.94	1:04.16	2:22.55
99.00	27.74	59.01	2:07.61	29.13	1:04.52	2:23.21
98.50	27.89	59.28	2:08.18	29.31	1:04.88	2:23.86
98.00	28.04	59.56	2:08.76	29.50	1:05.24	2:24.52
97.50	28.20	59.84	2:09.34	29.69	1:05.60	2:25.18
97.00	28.35	1:00.12	2:09.92	29.88	1:05.96	2:25.83
96.50	28.50	1:00.39	2:10.49	30.06	1:06.32	2:26.49
96.00	28.66	1:00.67	2:11.07	30.25	1:06.68	2:27.14
95.50	28.81	1:00.95	2:11.65	30.44	1:07.04	2:27.80
95.00	28.97	1:01.23	2:12.22	30.63	1:07.40	2:28.45
94.50	29.12	1:01.50	2:12.80	30.81	1:07.76	2:29.11
94.00	29.27	1:01.78	2:13.38	31.00	1:08.12	2:29.76

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
93.50	29.43	1:02.06	2:13.96	31.19	1:08.48	2:30.42
93.00	29.58	1:02.34	2:14.53	31.38	1:08.84	2:31.07
92.50	29.73	1:02.61	2:15.11	31.56	1:09.20	2:31.73
92.00	29.89	1:02.89	2:15.69	31.75	1:09.56	2:32.38
91.50	30.04	1:03.17	2:16.27	31.94	1:09.92	2:33.03
91.00	30.19	1:03.45	2:16.84	32.13	1:10.28	2:33.69
90.50	30.35	1:03.72	2:17.42	32.31	1:10.64	2:34.35
90.00	30.50	1:04.00	2:18.00	32.50	1:11.00	2:35.00
89.50	30.63	1:04.25	2:18.58	32.61	1:11.23	2:35.47
89.00	30.75	1:04.50	2:19.15	32.73	1:11.45	2:35.95
88.50	30.88	1:04.75	2:19.72	32.84	1:11.68	2:36.43
88.00	31.00	1:05.00	2:20.30	32.95	1:11.90	2:36.90
87.50	31.13	1:05.25	2:20.87	33.06	1:12.13	2:37.38
87.00	31.25	1:05.50	2:21.45	33.18	1:12.35	2:37.85
86.50	31.38	1:05.75	2:22.02	33.29	1:12.58	2:38.32
86.00	31.50	1:06.00	2:22.60	33.40	1:12.80	2:38.80
85.50	31.63	1:06.25	2:23.18	33.51	1:13.03	2:39.28
85.00	31.75	1:06.50	2:23.75	33.63	1:13.25	2:39.75
84.50	31.88	1:06.75	2:24.32	33.74	1:13.48	2:40.23
84.00	32.00	1:07.00	2:24.90	33.85	1:13.70	2:40.70
83.50	32.13	1:07.25	2:25.48	33.96	1:13.93	2:41.18
83.00	32.25	1:07.50	2:26.05	34.08	1:14.15	2:41.65
82.50	32.38	1:07.75	2:26.62	34.19	1:14.38	2:42.13
82.00	32.50	1:08.00	2:27.20	34.30	1:14.60	2:42.60
81.50	32.63	1:08.25	2:27.78	34.41	1:14.83	2:43.08
81.00	32.75	1:08.50	2:28.35	34.52	1:15.05	2:43.55
80.50	32.88	1:08.75	2:28.93	34.64	1:15.28	2:44.03
80.00	33.00	1:09.00	2:29.50	34.75	1:15.50	2:44.50
79.50	33.13	1:09.25	2:30.08	34.86	1:15.73	2:44.98
79.00	33.25	1:09.50	2:30.65	34.97	1:15.95	2:45.45
78.50	33.38	1:09.75	2:31.23	35.09	1:16.18	2:45.93

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
78.00	33.50	1:10.00	2:31.80	35.20	1:16.40	2:46.40
77.50	33.63	1:10.25	2:32.38	35.31	1:16.63	2:46.88
77.00	33.75	1:10.50	2:32.95	35.42	1:16.85	2:47.35
76.50	33.88	1:10.75	2:33.53	35.54	1:17.07	2:47.83
76.00	34.00	1:11.00	2:34.10	35.65	1:17.30	2:48.30
75.50	34.13	1:11.25	2:34.68	35.76	1:17.52	2:48.78
75.00	34.25	1:11.50	2:35.25	35.87	1:17.75	2:49.25
74.50	34.38	1:11.75	2:35.83	35.99	1:17.97	2:49.73
74.00	34.50	1:12.00	2:36.40	36.10	1:18.20	2:50.20
73.50	34.63	1:12.25	2:36.98	36.21	1:18.42	2:50.68
73.00	34.75	1:12.50	2:37.55	36.32	1:18.65	2:51.15
72.50	34.88	1:12.75	2:38.13	36.44	1:18.87	2:51.63
72.00	35.00	1:13.00	2:38.70	36.55	1:19.10	2:52.10
71.50	35.13	1:13.25	2:39.28	36.66	1:19.32	2:52.58
71.00	35.25	1:13.50	2:39.85	36.77	1:19.55	2:53.05
70.50	35.38	1:13.75	2:40.43	36.89	1:19.77	2:53.53
70.00	35.50	1:14.00	2:41.00	37.00	1:20.00	2:54.00
69.50	35.63	1:14.27	2:41.58	37.12	1:20.23	2:54.48
69.00	35.75	1:14.53	2:42.17	37.23	1:20.47	2:54.97
68.50	35.88	1:14.80	2:42.75	37.35	1:20.70	2:55.45
68.00	36.00	1:15.07	2:43.33	37.47	1:20.93	2:55.93
67.50	36.13	1:15.33	2:43.92	37.58	1:21.17	2:56.42
67.00	36.25	1:15.60	2:44.50	37.70	1:21.40	2:56.90
66.50	36.38	1:15.87	2:45.08	37.82	1:21.63	2:57.38
66.00	36.50	1:16.13	2:45.67	37.93	1:21.87	2:57.87
65.50	36.63	1:16.40	2:46.25	38.05	1:22.10	2:58.35
65.00	36.75	1:16.67	2:46.83	38.17	1:22.33	2:58.83
64.50	36.88	1:16.93	2:47.42	38.28	1:22.57	2:59.32
64.00	37.00	1:17.20	2:48.00	38.40	1:22.80	2:59.80
63.50	37.13	1:17.47	2:48.58	38.52	1:23.03	3:00.28
63.00	37.25	1:17.73	2:49.17	38.63	1:23.27	3:00.77

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
62.50	37.38	1:18.00	2:49.75	38.75	1:23.50	3:01.25
62.00	37.50	1:18.27	2:50.33	38.87	1:23.73	3:01.73
61.50	37.63	1:18.53	2:50.92	38.98	1:23.97	3:02.22
61.00	37.75	1:18.80	2:51.50	39.10	1:24.20	3:02.70
60.50	37.88	1:19.07	2:52.08	39.22	1:24.43	3:03.18
60.00	38.00	1:19.33	2:52.67	39.33	1:24.67	3:03.67
59.50	38.13	1:19.60	2:53.25	39.45	1:24.90	3:04.15
59.00	38.25	1:19.87	2:53.83	39.57	1:25.13	3:04.63
58.50	38.38	1:20.13	2:54.42	39.68	1:25.37	3:05.12
58.00	38.50	1:20.40	2:55.00	39.80	1:25.60	3:05.60
57.50	38.63	1:20.67	2:55.58	39.92	1:25.83	3:06.08
57.00	38.75	1:20.93	2:56.17	40.03	1:26.07	3:06.57
56.50	38.88	1:21.20	2:56.75	40.15	1:26.30	3:07.05
56.00	39.00	1:21.47	2:57.33	40.27	1:26.53	3:07.53
55.50	39.13	1:21.73	2:57.92	40.38	1:26.77	3:08.02
55.00	39.25	1:22.00	2:58.50	40.50	1:27.00	3:08.50
54.50	39.38	1:22.27	2:59.08	40.62	1:27.23	3:08.98
54.00	39.50	1:22.53	2:59.67	40.73	1:27.47	3:09.47
53.50	39.63	1:22.80	3:00.25	40.85	1:27.70	3:09.95
53.00	39.75	1:23.07	3:00.83	40.97	1:27.93	3:10.43
52.50	39.88	1:23.33	3:01.42	41.08	1:28.17	3:10.92
52.00	40.00	1:23.60	3:02.00	41.20	1:28.40	3:11.40
51.50	40.13	1:23.87	3:02.58	41.32	1:28.63	3:11.88
51.00	40.25	1:24.13	3:03.17	41.43	1:28.87	3:12.37
50.50	40.38	1:24.40	3:03.75	41.55	1:29.10	3:12.85
50.00	40.50	1:24.67	3:04.33	41.67	1:29.33	3:13.33
49.50	40.63	1:24.93	3:04.92	41.78	1:29.57	3:13.82
49.00	40.75	1:25.20	3:05.50	41.90	1:29.80	3:14.30
48.50	40.88	1:25.47	3:06.08	42.02	1:30.03	3:14.78
48.00	41.00	1:25.73	3:06.67	42.13	1:30.27	3:15.27
47.50	41.13	1:26.00	3:07.25	42.25	1:30.50	3:15.75



分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
47.00	41.25	1:26.27	3:07.83	42.37	1:30.73	3:16.23
46.50	41.38	1:26.53	3:08.42	42.48	1:30.97	3:16.72
46.00	41.50	1:26.80	3:09.00	42.60	1:31.20	3:17.20
45.50	41.63	1:27.07	3:09.58	42.72	1:31.43	3:17.68
45.00	41.75	1:27.33	3:10.17	42.83	1:31.67	3:18.17
44.50	41.88	1:27.60	3:10.75	42.95	1:31.90	3:18.65
44.00	42.00	1:27.87	3:11.33	43.07	1:32.13	3:19.13
43.50	42.13	1:28.13	3:11.92	43.18	1:32.37	3:19.62
43.00	42.25	1:28.40	3:12.50	43.30	1:32.60	3:20.10
42.50	42.38	1:28.67	3:13.08	43.42	1:32.83	3:20.58
42.00	42.50	1:28.93	3:13.67	43.53	1:33.07	3:21.07
41.50	42.63	1:29.20	3:14.25	43.65	1:33.30	3:21.55
41.00	42.75	1:29.47	3:14.83	43.77	1:33.53	3:22.03
40.50	42.88	1:29.73	3:15.42	43.88	1:33.77	3:22.52
40.00	43.00	1:30.00	3:16.00	44.00	1:34.00	3:23.00

表 13-3 男子蝶泳、混合泳评分表（50 米池）

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
100.00	24.89	55.45	2:02.70	2:08.20	4:31.20
99.50	25.00	55.68	2:03.27	2:08.74	4:32.55
99.00	25.10	55.91	2:03.83	2:09.28	4:33.91
98.50	25.21	56.13	2:04.39	2:09.82	4:35.26
98.00	25.31	56.36	2:04.96	2:10.36	4:36.62
97.50	25.42	56.59	2:05.52	2:10.90	4:37.97
97.00	25.52	56.82	2:06.09	2:11.44	4:39.33
96.50	25.63	57.04	2:06.65	2:11.98	4:40.68
96.00	25.73	57.27	2:07.22	2:12.52	4:42.04
95.50	25.84	57.50	2:07.78	2:13.06	4:43.39
95.00	25.95	57.73	2:08.35	2:13.60	4:44.75
94.50	26.05	57.95	2:08.91	2:14.14	4:46.10
94.00	26.16	58.18	2:09.48	2:14.68	4:47.46

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
93.50	26.26	58.41	2:10.04	2:15.22	4:48.81
93.00	26.37	58.64	2:10.61	2:15.76	4:50.17
92.50	26.47	58.86	2:11.17	2:16.30	4:51.52
92.00	26.58	59.09	2:11.74	2:16.84	4:52.88
91.50	26.68	59.32	2:12.30	2:17.38	4:54.23
91.00	26.79	59.55	2:12.87	2:17.92	4:55.59
90.50	26.89	59.77	2:13.43	2:18.46	4:56.94
90.00	27.00	1:00.00	2:14.00	2:19.00	4:58.30
89.50	27.14	1:00.28	2:14.60	2:19.53	4:59.12
89.00	27.28	1:00.55	2:15.20	2:20.05	4:59.93
88.50	27.41	1:00.83	2:15.80	2:20.58	5:00.75
88.00	27.55	1:01.10	2:16.40	2:21.10	5:01.57
87.50	27.69	1:01.38	2:17.00	2:21.63	5:02.39
87.00	27.83	1:01.65	2:17.60	2:22.15	5:03.20
86.50	27.96	1:01.93	2:18.20	2:22.68	5:04.02
86.00	28.10	1:02.20	2:18.80	2:23.20	5:04.84
85.50	28.24	1:02.48	2:19.40	2:23.73	5:05.66
85.00	28.38	1:02.75	2:20.00	2:24.25	5:06.47
84.50	28.51	1:03.03	2:20.60	2:24.78	5:07.29
84.00	28.65	1:03.30	2:21.20	2:25.30	5:08.11
83.50	28.79	1:03.58	2:21.80	2:25.83	5:08.93
83.00	28.93	1:03.85	2:22.40	2:26.35	5:09.74
82.50	29.06	1:04.13	2:23.00	2:26.88	5:10.56
82.00	29.20	1:04.40	2:23.60	2:27.40	5:11.38
81.50	29.34	1:04.68	2:24.20	2:27.93	5:12.20
81.00	29.48	1:04.95	2:24.80	2:28.45	5:13.01
80.50	29.61	1:05.23	2:25.40	2:28.98	5:13.83
80.00	29.75	1:05.50	2:26.00	2:29.50	5:14.65
79.50	29.89	1:05.78	2:26.60	2:30.03	5:15.47
79.00	30.03	1:06.05	2:27.20	2:30.55	5:16.28
78.50	30.16	1:06.33	2:27.80	2:31.08	5:17.10

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
78.00	30.30	1:06.60	2:28.40	2:31.60	5:17.92
77.50	30.44	1:06.88	2:29.00	2:32.13	5:18.74
77.00	30.58	1:07.15	2:29.60	2:32.65	5:19.55
76.50	30.71	1:07.43	2:30.20	2:33.18	5:20.37
76.00	30.85	1:07.70	2:30.80	2:33.70	5:21.19
75.50	30.99	1:07.98	2:31.40	2:34.23	5:22.01
75.00	31.13	1:08.25	2:32.00	2:34.75	5:22.82
74.50	31.26	1:08.53	2:32.60	2:35.28	5:23.64
74.00	31.40	1:08.80	2:33.20	2:35.80	5:24.46
73.50	31.54	1:09.08	2:33.80	2:36.33	5:25.28
73.00	31.68	1:09.35	2:34.40	2:36.85	5:26.09
72.50	31.81	1:09.63	2:35.00	2:37.38	5:26.91
72.00	31.95	1:09.90	2:35.60	2:37.90	5:27.73
71.50	32.09	1:10.18	2:36.20	2:38.43	5:28.55
71.00	32.23	1:10.45	2:36.80	2:38.95	5:29.36
70.50	32.36	1:10.73	2:37.40	2:39.48	5:30.18
70.00	32.50	1:11.00	2:38.00	2:40.00	5:31.00
69.50	32.65	1:11.30	2:38.67	2:40.58	5:32.32
69.00	32.80	1:11.60	2:39.33	2:41.17	5:33.63
68.50	32.95	1:11.90	2:40.00	2:41.75	5:34.95
68.00	33.10	1:12.20	2:40.67	2:42.33	5:36.27
67.50	33.25	1:12.50	2:41.33	2:42.92	5:37.58
67.00	33.40	1:12.80	2:42.00	2:43.50	5:38.90
66.50	33.55	1:13.10	2:42.67	2:44.08	5:40.22
66.00	33.70	1:13.40	2:43.33	2:44.67	5:41.53
65.50	33.85	1:13.70	2:44.00	2:45.25	5:42.85
65.00	34.00	1:14.00	2:44.67	2:45.83	5:44.17
64.50	34.15	1:14.30	2:45.33	2:46.42	5:45.48
64.00	34.30	1:14.60	2:46.00	2:47.00	5:46.80
63.50	34.45	1:14.90	2:46.67	2:47.58	5:48.12
63.00	34.60	1:15.20	2:47.33	2:48.17	5:49.43

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
62.50	34.75	1:15.50	2:48.00	2:48.75	5:50.75
62.00	34.90	1:15.80	2:48.67	2:49.33	5:52.07
61.50	35.05	1:16.10	2:49.33	2:49.92	5:53.38
61.00	35.20	1:16.40	2:50.00	2:50.50	5:54.70
60.50	35.35	1:16.70	2:50.67	2:51.08	5:56.02
60.00	35.50	1:17.00	2:51.33	2:51.67	5:57.33
59.50	35.65	1:17.30	2:52.00	2:52.25	5:58.65
59.00	35.80	1:17.60	2:52.67	2:52.83	5:59.97
58.50	35.95	1:17.90	2:53.33	2:53.42	6:01.28
58.00	36.10	1:18.20	2:54.00	2:54.00	6:02.60
57.50	36.25	1:18.50	2:54.67	2:54.58	6:03.92
57.00	36.40	1:18.80	2:55.33	2:55.17	6:05.23
56.50	36.55	1:19.10	2:56.00	2:55.75	6:06.55
56.00	36.70	1:19.40	2:56.67	2:56.33	6:07.87
55.50	36.85	1:19.70	2:57.33	2:56.92	6:09.18
55.00	37.00	1:20.00	2:58.00	2:57.50	6:10.50
54.50	37.15	1:20.30	2:58.67	2:58.08	6:11.82
54.00	37.30	1:20.60	2:59.33	2:58.67	6:13.13
53.50	37.45	1:20.90	3:00.00	2:59.25	6:14.45
53.00	37.60	1:21.20	3:00.67	2:59.83	6:15.77
52.50	37.75	1:21.50	3:01.33	3:00.42	6:17.08
52.00	37.90	1:21.80	3:02.00	3:01.00	6:18.40
51.50	38.05	1:22.10	3:02.67	3:01.58	6:19.72
51.00	38.20	1:22.40	3:03.33	3:02.17	6:21.03
50.50	38.35	1:22.70	3:04.00	3:02.75	6:22.35
50.00	38.50	1:23.00	3:04.67	3:03.33	6:23.67
49.50	38.65	1:23.30	3:05.33	3:03.92	6:24.98
49.00	38.80	1:23.60	3:06.00	3:04.50	6:26.30
48.50	38.95	1:23.90	3:06.67	3:05.08	6:27.62
48.00	39.10	1:24.20	3:07.33	3:05.67	6:28.93
47.50	39.25	1:24.50	3:08.00	3:06.25	6:30.25

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
47.00	39.40	1:24.80	3:08.67	3:06.83	6:31.57
46.50	39.55	1:25.10	3:09.33	3:07.42	6:32.88
46.00	39.70	1:25.40	3:10.00	3:08.00	6:34.20
45.50	39.85	1:25.70	3:10.67	3:08.58	6:35.52
45.00	40.00	1:26.00	3:11.33	3:09.17	6:36.83
44.50	40.15	1:26.30	3:12.00	3:09.75	6:38.15
44.00	40.30	1:26.60	3:12.67	3:10.33	6:39.47
43.50	40.45	1:26.90	3:13.33	3:10.92	6:40.78
43.00	40.60	1:27.20	3:14.00	3:11.50	6:42.10
42.50	40.75	1:27.50	3:14.67	3:12.08	6:43.42
42.00	40.90	1:27.80	3:15.33	3:12.67	6:44.73
41.50	41.05	1:28.10	3:16.00	3:13.25	6:46.05
41.00	41.20	1:28.40	3:16.67	3:13.83	6:47.37
40.50	41.35	1:28.70	3:17.33	3:14.42	6:48.68
40.00	41.50	1:29.00	3:18.00	3:15.00	6:50.00

表 13-4 女子自由泳评分表 (50 米池)

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
100.00	25.85	56.30	2:01.20	4:15.80	8:53.40	17:14.00
99.50	25.92	56.61	2:01.89	4:17.21	8:55.83	17:18.05
99.00	25.99	56.92	2:02.58	4:18.62	8:58.26	17:22.10
98.50	26.05	57.23	2:03.27	4:20.03	9:00.69	17:26.15
98.00	26.12	57.54	2:03.96	4:21.44	9:03.12	17:30.20
97.50	26.19	57.85	2:04.65	4:22.85	9:05.55	17:34.25
97.00	26.26	58.16	2:05.34	4:24.26	9:07.98	17:38.30
96.50	26.32	58.47	2:06.03	4:25.67	9:10.41	17:42.35
96.00	26.39	58.78	2:06.72	4:27.08	9:12.84	17:46.40
95.50	26.46	59.09	2:07.41	4:28.49	9:15.27	17:50.45
95.00	26.53	59.40	2:08.10	4:29.90	9:17.70	17:54.50
94.50	26.59	59.71	2:08.79	4:31.31	9:20.13	17:58.55
94.00	26.66	1:00.02	2:09.48	4:32.72	9:22.56	18:02.60

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
93.50	26.73	1:00.33	2:10.17	4:34.13	9:24.99	18:06.65
93.00	26.80	1:00.64	2:10.86	4:35.54	9:27.42	18:10.70
92.50	26.86	1:00.95	2:11.55	4:36.95	9:29.85	18:14.75
92.00	26.93	1:01.26	2:12.24	4:38.36	9:32.28	18:18.80
91.50	27.00	1:01.57	2:12.93	4:39.77	9:34.71	18:22.85
91.00	27.07	1:01.88	2:13.62	4:41.18	9:37.14	18:26.90
90.50	27.13	1:02.19	2:14.31	4:42.59	9:39.57	18:30.95
90.00	27.20	1:02.50	2:15.00	4:44.00	9:42.00	18:35.00
89.50	27.31	1:02.76	2:15.60	4:45.55	9:45.50	18:42.75
89.00	27.42	1:03.02	2:16.20	4:47.10	9:49.00	18:50.50
88.50	27.52	1:03.29	2:16.80	4:48.65	9:52.50	18:58.25
88.00	27.63	1:03.55	2:17.40	4:50.20	9:56.00	19:06.00
87.50	27.74	1:03.81	2:18.00	4:51.75	9:59.50	19:13.75
87.00	27.85	1:04.07	2:18.60	4:53.30	10:03.00	19:21.50
86.50	27.95	1:04.34	2:19.20	4:54.85	10:06.50	19:29.25
86.00	28.06	1:04.60	2:19.80	4:56.40	10:10.00	19:37.00
85.50	28.17	1:04.86	2:20.40	4:57.95	10:13.50	19:44.75
85.00	28.28	1:05.12	2:21.00	4:59.50	10:17.00	19:52.50
84.50	28.38	1:05.39	2:21.60	5:01.05	10:20.50	20:00.25
84.00	28.49	1:05.65	2:22.20	5:02.60	10:24.00	20:08.00
83.50	28.60	1:05.91	2:22.80	5:04.15	10:27.50	20:15.75
83.00	28.71	1:06.17	2:23.40	5:05.70	10:31.00	20:23.50
82.50	28.81	1:06.44	2:24.00	5:07.25	10:34.50	20:31.25
82.00	28.92	1:06.70	2:24.60	5:08.80	10:38.00	20:39.00
81.50	29.03	1:06.96	2:25.20	5:10.35	10:41.50	20:46.75
81.00	29.14	1:07.22	2:25.80	5:11.90	10:45.00	20:54.50
80.50	29.24	1:07.49	2:26.40	5:13.45	10:48.50	21:02.25
80.00	29.35	1:07.75	2:27.00	5:15.00	10:52.00	21:10.00
79.50	29.46	1:08.01	2:27.60	5:16.55	10:55.50	21:17.75
79.00	29.57	1:08.27	2:28.20	5:18.10	10:59.00	21:25.50
78.50	29.67	1:08.54	2:28.80	5:19.65	11:02.50	21:33.25

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
78.00	29.78	1:08.80	2:29.40	5:21.20	11:06.00	21:41.00
77.50	29.89	1:09.06	2:30.00	5:22.75	11:09.50	21:48.75
77.00	30.00	1:09.32	2:30.60	5:24.30	11:13.00	21:56.50
76.50	30.10	1:09.59	2:31.20	5:25.85	11:16.50	22:04.25
76.00	30.21	1:09.85	2:31.80	5:27.40	11:20.00	22:12.00
75.50	30.32	1:10.11	2:32.40	5:28.95	11:23.50	22:19.75
75.00	30.43	1:10.37	2:33.00	5:30.50	11:27.00	22:27.50
74.50	30.53	1:10.64	2:33.60	5:32.05	11:30.50	22:35.25
74.00	30.64	1:10.90	2:34.20	5:33.60	11:34.00	22:43.00
73.50	30.75	1:11.16	2:34.80	5:35.15	11:37.50	22:50.75
73.00	30.86	1:11.42	2:35.40	5:36.70	11:41.00	22:58.50
72.50	30.96	1:11.69	2:36.00	5:38.25	11:44.50	23:06.25
72.00	31.07	1:11.95	2:36.60	5:39.80	11:48.00	23:14.00
71.50	31.18	1:12.21	2:37.20	5:41.35	11:51.50	23:21.75
71.00	31.29	1:12.47	2:37.80	5:42.90	11:55.00	23:29.50
70.50	31.39	1:12.74	2:38.40	5:44.45	11:58.50	23:37.25
70.00	31.50	1:13.00	2:39.00	5:46.00	12:02.00	23:45.00
69.50	31.62	1:13.35	2:39.73	5:47.33	12:05.00	23:49.00
69.00	31.73	1:13.70	2:40.47	5:48.67	12:08.00	23:53.00
68.50	31.85	1:14.05	2:41.20	5:50.00	12:11.00	23:57.00
68.00	31.97	1:14.40	2:41.93	5:51.33	12:14.00	24:01.00
67.50	32.08	1:14.75	2:42.67	5:52.67	12:17.00	24:05.00
67.00	32.20	1:15.10	2:43.40	5:54.00	12:20.00	24:09.00
66.50	32.32	1:15.45	2:44.13	5:55.33	12:23.00	24:13.00
66.00	32.43	1:15.80	2:44.87	5:56.67	12:26.00	24:17.00
65.50	32.55	1:16.15	2:45.60	5:58.00	12:29.00	24:21.00
65.00	32.67	1:16.50	2:46.33	5:59.33	12:32.00	24:25.00
64.50	32.78	1:16.85	2:47.07	6:00.67	12:35.00	24:29.00
64.00	32.90	1:17.20	2:47.80	6:02.00	12:38.00	24:33.00
63.50	33.02	1:17.55	2:48.53	6:03.33	12:41.00	24:37.00
63.00	33.13	1:17.90	2:49.27	6:04.67	12:44.00	24:41.00

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
62.50	33.25	1:18.25	2:50.00	6:06.00	12:47.00	24:45.00
62.00	33.37	1:18.60	2:50.73	6:07.33	12:50.00	24:49.00
61.50	33.48	1:18.95	2:51.47	6:08.67	12:53.00	24:53.00
61.00	33.60	1:19.30	2:52.20	6:10.00	12:56.00	24:57.00
60.50	33.72	1:19.65	2:52.93	6:11.33	12:59.00	25:01.00
60.00	33.83	1:20.00	2:53.67	6:12.67	13:02.00	25:05.00
59.50	33.95	1:20.35	2:54.40	6:14.00	13:05.00	25:09.00
59.00	34.07	1:20.70	2:55.13	6:15.33	13:08.00	25:13.00
58.50	34.18	1:21.05	2:55.87	6:16.67	13:11.00	25:17.00
58.00	34.30	1:21.40	2:56.60	6:18.00	13:14.00	25:21.00
57.50	34.42	1:21.75	2:57.33	6:19.33	13:17.00	25:25.00
57.00	34.53	1:22.10	2:58.07	6:20.67	13:20.00	25:29.00
56.50	34.65	1:22.45	2:58.80	6:22.00	13:23.00	25:33.00
56.00	34.77	1:22.80	2:59.53	6:23.33	13:26.00	25:37.00
55.50	34.88	1:23.15	3:00.27	6:24.67	13:29.00	25:41.00
55.00	35.00	1:23.50	3:01.00	6:26.00	13:32.00	25:45.00
54.50	35.12	1:23.85	3:01.73	6:27.33	13:35.00	25:49.00
54.00	35.23	1:24.20	3:02.47	6:28.67	13:38.00	25:53.00
53.50	35.35	1:24.55	3:03.20	6:30.00	13:41.00	25:57.00
53.00	35.47	1:24.90	3:03.93	6:31.33	13:44.00	26:01.00
52.50	35.58	1:25.25	3:04.67	6:32.67	13:47.00	26:05.00
52.00	35.70	1:25.60	3:05.40	6:34.00	13:50.00	26:09.00
51.50	35.82	1:25.95	3:06.13	6:35.33	13:53.00	26:13.00
51.00	35.93	1:26.30	3:06.87	6:36.67	13:56.00	26:17.00
50.50	36.05	1:26.65	3:07.60	6:38.00	13:59.00	26:21.00
50.00	36.17	1:27.00	3:08.33	6:39.33	14:02.00	26:25.00
49.50	36.28	1:27.35	3:09.07	6:40.67	14:05.00	26:29.00
49.00	36.40	1:27.70	3:09.80	6:42.00	14:08.00	26:33.00
48.50	36.52	1:28.05	3:10.53	6:43.33	14:11.00	26:37.00
48.00	36.63	1:28.40	3:11.27	6:44.67	14:14.00	26:41.00
47.50	36.75	1:28.75	3:12.00	6:46.00	14:17.00	26:45.00



分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
47.00	36.87	1:29.10	3:12.73	6:47.33	14:20.00	26:49.00
46.50	36.98	1:29.45	3:13.47	6:48.67	14:23.00	26:53.00
46.00	37.10	1:29.80	3:14.20	6:50.00	14:26.00	26:57.00
45.50	37.22	1:30.15	3:14.93	6:51.33	14:29.00	27:01.00
45.00	37.33	1:30.50	3:15.67	6:52.67	14:32.00	27:05.00
44.50	37.45	1:30.85	3:16.40	6:54.00	14:35.00	27:09.00
44.00	37.57	1:31.20	3:17.13	6:55.33	14:38.00	27:13.00
43.50	37.68	1:31.55	3:17.87	6:56.67	14:41.00	27:17.00
43.00	37.80	1:31.90	3:18.60	6:58.00	14:44.00	27:21.00
42.50	37.92	1:32.25	3:19.33	6:59.33	14:47.00	27:25.00
42.00	38.03	1:32.60	3:20.07	7:00.67	14:50.00	27:29.00
41.50	38.15	1:32.95	3:20.80	7:02.00	14:53.00	27:33.00
41.00	38.27	1:33.30	3:21.53	7:03.33	14:56.00	27:37.00
40.50	38.38	1:33.65	3:22.27	7:04.67	14:59.00	27:41.00
40.00	38.50	1:34.00	3:23.00	7:06.00	15:02.00	27:45.00

表 13-5 女子仰泳、蛙泳评分表（50 米池）

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
100.00	30.55	1:04.30	2:18.30	31.70	1:10.75	2:36.60
99.50	30.67	1:04.54	2:18.86	31.92	1:11.11	2:37.32
99.00	30.80	1:04.77	2:19.42	32.13	1:11.48	2:38.04
98.50	30.92	1:05.01	2:19.98	32.35	1:11.84	2:38.76
98.00	31.04	1:05.24	2:20.54	32.56	1:12.20	2:39.48
97.50	31.16	1:05.48	2:21.10	32.78	1:12.56	2:40.20
97.00	31.29	1:05.71	2:21.66	32.99	1:12.92	2:40.92
96.50	31.41	1:05.95	2:22.22	33.21	1:13.29	2:41.64
96.00	31.53	1:06.18	2:22.78	33.42	1:13.65	2:42.36
95.50	31.65	1:06.42	2:23.34	33.64	1:14.01	2:43.08
95.00	31.78	1:06.65	2:23.90	33.85	1:14.37	2:43.80
94.50	31.90	1:06.89	2:24.46	34.07	1:14.74	2:44.52
94.00	32.02	1:07.12	2:25.02	34.28	1:15.10	2:45.24

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
93.50	32.14	1:07.36	2:25.58	34.50	1:15.46	2:45.96
93.00	32.27	1:07.59	2:26.14	34.71	1:15.82	2:46.68
92.50	32.39	1:07.83	2:26.70	34.93	1:16.19	2:47.40
92.00	32.51	1:08.06	2:27.26	35.14	1:16.55	2:48.12
91.50	32.63	1:08.30	2:27.82	35.36	1:16.91	2:48.84
91.00	32.76	1:08.53	2:28.38	35.57	1:17.27	2:49.56
90.50	32.88	1:08.77	2:28.94	35.79	1:17.64	2:50.28
90.00	33.00	1:09.00	2:29.50	36.00	1:18.00	2:51.00
89.50	33.14	1:09.30	2:30.09	36.13	1:18.28	2:51.55
89.00	33.28	1:09.60	2:30.68	36.25	1:18.55	2:52.10
88.50	33.41	1:09.90	2:31.26	36.38	1:18.83	2:52.65
88.00	33.55	1:10.20	2:31.85	36.50	1:19.10	2:53.20
87.50	33.69	1:10.50	2:32.44	36.63	1:19.38	2:53.75
87.00	33.83	1:10.80	2:33.03	36.75	1:19.65	2:54.30
86.50	33.96	1:11.10	2:33.61	36.88	1:19.93	2:54.85
86.00	34.10	1:11.40	2:34.20	37.00	1:20.20	2:55.40
85.50	34.24	1:11.70	2:34.79	37.13	1:20.48	2:55.95
85.00	34.38	1:12.00	2:35.38	37.25	1:20.75	2:56.50
84.50	34.51	1:12.30	2:35.96	37.38	1:21.03	2:57.05
84.00	34.65	1:12.60	2:36.55	37.50	1:21.30	2:57.60
83.50	34.79	1:12.90	2:37.14	37.63	1:21.58	2:58.15
83.00	34.93	1:13.20	2:37.73	37.75	1:21.85	2:58.70
82.50	35.06	1:13.50	2:38.31	37.88	1:22.13	2:59.25
82.00	35.20	1:13.80	2:38.90	38.00	1:22.40	2:59.80
81.50	35.34	1:14.10	2:39.49	38.13	1:22.68	3:00.35
81.00	35.48	1:14.40	2:40.08	38.25	1:22.95	3:00.90
80.50	35.61	1:14.70	2:40.66	38.38	1:23.23	3:01.45
80.00	35.75	1:15.00	2:41.25	38.50	1:23.50	3:02.00
79.50	35.89	1:15.30	2:41.84	38.63	1:23.78	3:02.55
79.00	36.03	1:15.60	2:42.43	38.75	1:24.05	3:03.10
78.50	36.16	1:15.90	2:43.01	38.88	1:24.33	3:03.65

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
78.00	36.30	1:16.20	2:43.60	39.00	1:24.60	3:04.20
77.50	36.44	1:16.50	2:44.19	39.13	1:24.88	3:04.75
77.00	36.58	1:16.80	2:44.78	39.25	1:25.15	3:05.30
76.50	36.71	1:17.10	2:45.36	39.38	1:25.43	3:05.85
76.00	36.85	1:17.40	2:45.95	39.50	1:25.70	3:06.40
75.50	36.99	1:17.70	2:46.54	39.63	1:25.98	3:06.95
75.00	37.13	1:18.00	2:47.13	39.75	1:26.25	3:07.50
74.50	37.26	1:18.30	2:47.71	39.88	1:26.53	3:08.05
74.00	37.40	1:18.60	2:48.30	40.00	1:26.80	3:08.60
73.50	37.54	1:18.90	2:48.89	40.13	1:27.08	3:09.15
73.00	37.68	1:19.20	2:49.48	40.25	1:27.35	3:09.70
72.50	37.81	1:19.50	2:50.06	40.38	1:27.63	3:10.25
72.00	37.95	1:19.80	2:50.65	40.50	1:27.90	3:10.80
71.50	38.09	1:20.10	2:51.24	40.63	1:28.18	3:11.35
71.00	38.23	1:20.40	2:51.83	40.75	1:28.45	3:11.90
70.50	38.36	1:20.70	2:52.41	40.88	1:28.73	3:12.45
70.00	38.50	1:21.00	2:53.00	41.00	1:29.00	3:13.00
69.50	38.63	1:21.33	2:53.76	41.12	1:29.25	3:13.58
69.00	38.77	1:21.67	2:54.52	41.23	1:29.50	3:14.17
68.50	38.90	1:22.00	2:55.27	41.35	1:29.75	3:14.75
68.00	39.03	1:22.33	2:56.03	41.47	1:30.00	3:15.33
67.50	39.17	1:22.67	2:56.79	41.58	1:30.25	3:15.92
67.00	39.30	1:23.00	2:57.55	41.70	1:30.50	3:16.50
66.50	39.43	1:23.33	2:58.31	41.82	1:30.75	3:17.08
66.00	39.57	1:23.67	2:59.07	41.93	1:31.00	3:17.67
65.50	39.70	1:24.00	2:59.82	42.05	1:31.25	3:18.25
65.00	39.83	1:24.33	3:00.58	42.17	1:31.50	3:18.83
64.50	39.97	1:24.67	3:01.34	42.28	1:31.75	3:19.42
64.00	40.10	1:25.00	3:02.10	42.40	1:32.00	3:20.00
63.50	40.23	1:25.33	3:02.86	42.52	1:32.25	3:20.58
63.00	40.37	1:25.67	3:03.62	42.63	1:32.50	3:21.17

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
62.50	40.50	1:26.00	3:04.37	42.75	1:32.75	3:21.75
62.00	40.63	1:26.33	3:05.13	42.87	1:33.00	3:22.33
61.50	40.77	1:26.67	3:05.89	42.98	1:33.25	3:22.92
61.00	40.90	1:27.00	3:06.65	43.10	1:33.50	3:23.50
60.50	41.03	1:27.33	3:07.41	43.22	1:33.75	3:24.08
60.00	41.17	1:27.67	3:08.17	43.33	1:34.00	3:24.67
59.50	41.30	1:28.00	3:08.92	43.45	1:34.25	3:25.25
59.00	41.43	1:28.33	3:09.68	43.57	1:34.50	3:25.83
58.50	41.57	1:28.67	3:10.44	43.68	1:34.75	3:26.42
58.00	41.70	1:29.00	3:11.20	43.80	1:35.00	3:27.00
57.50	41.83	1:29.33	3:11.96	43.92	1:35.25	3:27.58
57.00	41.97	1:29.67	3:12.72	44.03	1:35.50	3:28.17
56.50	42.10	1:30.00	3:13.47	44.15	1:35.75	3:28.75
56.00	42.23	1:30.33	3:14.23	44.27	1:36.00	3:29.33
55.50	42.37	1:30.67	3:14.99	44.38	1:36.25	3:29.92
55.00	42.50	1:31.00	3:15.75	44.50	1:36.50	3:30.50
54.50	42.63	1:31.33	3:16.51	44.62	1:36.75	3:31.08
54.00	42.77	1:31.67	3:17.27	44.73	1:37.00	3:31.67
53.50	42.90	1:32.00	3:18.02	44.85	1:37.25	3:32.25
53.00	43.03	1:32.33	3:18.78	44.97	1:37.50	3:32.83
52.50	43.17	1:32.67	3:19.54	45.08	1:37.75	3:33.42
52.00	43.30	1:33.00	3:20.30	45.20	1:38.00	3:34.00
51.50	43.43	1:33.33	3:21.06	45.32	1:38.25	3:34.58
51.00	43.57	1:33.67	3:21.82	45.43	1:38.50	3:35.17
50.50	43.70	1:34.00	3:22.57	45.55	1:38.75	3:35.75
50.00	43.83	1:34.33	3:23.33	45.67	1:39.00	3:36.33
49.50	43.97	1:34.67	3:24.09	45.78	1:39.25	3:36.92
49.00	44.10	1:35.00	3:24.85	45.90	1:39.50	3:37.50
48.50	44.23	1:35.33	3:25.61	46.02	1:39.75	3:38.08
48.00	44.37	1:35.67	3:26.37	46.13	1:40.00	3:38.67
47.50	44.50	1:36.00	3:27.12	46.25	1:40.25	3:39.25

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
47.00	44.63	1:36.33	3:27.88	46.37	1:40.50	3:39.83
46.50	44.77	1:36.67	3:28.64	46.48	1:40.75	3:40.42
46.00	44.90	1:37.00	3:29.40	46.60	1:41.00	3:41.00
45.50	45.03	1:37.33	3:30.16	46.72	1:41.25	3:41.58
45.00	45.17	1:37.67	3:30.92	46.83	1:41.50	3:42.17
44.50	45.30	1:38.00	3:31.67	46.95	1:41.75	3:42.75
44.00	45.43	1:38.33	3:32.43	47.07	1:42.00	3:43.33
43.50	45.57	1:38.67	3:33.19	47.18	1:42.25	3:43.92
43.00	45.70	1:39.00	3:33.95	47.30	1:42.50	3:44.50
分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
42.50	45.83	1:39.33	3:34.71	47.42	1:42.75	3:45.08
42.00	45.97	1:39.67	3:35.47	47.53	1:43.00	3:45.67
41.50	46.10	1:40.00	3:36.22	47.65	1:43.25	3:46.25
41.00	46.23	1:40.33	3:36.98	47.77	1:43.50	3:46.83
40.50	46.37	1:40.67	3:37.74	47.88	1:43.75	3:47.42
40.00	46.50	1:41.00	3:38.50	48.00	1:44.00	3:48.00

表 13-6 女子蝶泳、混合泳评分表 (50 米池)

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
100.00	27.50	1:00.50	2:14.20	2:18.40	4:56.80
99.50	27.65	1:00.88	2:14.74	2:18.98	4:57.86
99.00	27.80	1:01.25	2:15.28	2:19.56	4:58.92
98.50	27.95	1:01.63	2:15.82	2:20.14	4:59.98
98.00	28.10	1:02.00	2:16.36	2:20.72	5:01.04
97.50	28.25	1:02.38	2:16.90	2:21.30	5:02.10
97.00	28.40	1:02.75	2:17.44	2:21.88	5:03.16
96.50	28.55	1:03.13	2:17.98	2:22.46	5:04.22
96.00	28.70	1:03.50	2:18.52	2:23.04	5:05.28
95.50	28.85	1:03.88	2:19.06	2:23.62	5:06.34
95.00	29.00	1:04.25	2:19.60	2:24.20	5:07.40
94.50	29.15	1:04.63	2:20.14	2:24.78	5:08.46

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
94.00	29.30	1:05.00	2:20.68	2:25.36	5:09.52
93.50	29.45	1:05.38	2:21.22	2:25.94	5:10.58
93.00	29.60	1:05.75	2:21.76	2:26.52	5:11.64
92.50	29.75	1:06.13	2:22.30	2:27.10	5:12.70
92.00	29.90	1:06.50	2:22.84	2:27.68	5:13.76
91.50	30.05	1:06.88	2:23.38	2:28.26	5:14.82
91.00	30.20	1:07.25	2:23.92	2:28.84	5:15.88
90.50	30.35	1:07.63	2:24.46	2:29.42	5:16.94
90.00	30.50	1:08.00	2:25.00	2:30.00	5:18.00
89.50	30.65	1:08.30	2:25.74	2:30.70	5:19.58
89.00	30.80	1:08.60	2:26.47	2:31.40	5:21.15
88.50	30.95	1:08.90	2:27.21	2:32.10	5:22.73
88.00	31.10	1:09.20	2:27.95	2:32.80	5:24.30
87.50	31.25	1:09.50	2:28.69	2:33.50	5:25.88
87.00	31.40	1:09.80	2:29.42	2:34.20	5:27.45
86.50	31.55	1:10.10	2:30.16	2:34.90	5:29.03
86.00	31.70	1:10.40	2:30.90	2:35.60	5:30.60
85.50	31.85	1:10.70	2:31.64	2:36.30	5:32.18
85.00	32.00	1:11.00	2:32.37	2:37.00	5:33.75
84.50	32.15	1:11.30	2:33.11	2:37.70	5:35.33
84.00	32.30	1:11.60	2:33.85	2:38.40	5:36.90
83.50	32.45	1:11.90	2:34.59	2:39.10	5:38.48
83.00	32.60	1:12.20	2:35.32	2:39.80	5:40.05
82.50	32.75	1:12.50	2:36.06	2:40.50	5:41.63
82.00	32.90	1:12.80	2:36.80	2:41.20	5:43.20
81.50	33.05	1:13.10	2:37.54	2:41.90	5:44.78
81.00	33.20	1:13.40	2:38.27	2:42.60	5:46.35
80.50	33.35	1:13.70	2:39.01	2:43.30	5:47.93
80.00	33.50	1:14.00	2:39.75	2:44.00	5:49.50
79.50	33.65	1:14.30	2:40.49	2:44.70	5:51.08
79.00	33.80	1:14.60	2:41.22	2:45.40	5:52.65

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
78.50	33.95	1:14.90	2:41.96	2:46.10	5:54.22
78.00	34.10	1:15.20	2:42.70	2:46.80	5:55.80
77.50	34.25	1:15.50	2:43.44	2:47.50	5:57.37
77.00	34.40	1:15.80	2:44.17	2:48.20	5:58.95
76.50	34.55	1:16.10	2:44.91	2:48.90	6:00.52
76.00	34.70	1:16.40	2:45.65	2:49.60	6:02.10
75.50	34.85	1:16.70	2:46.39	2:50.30	6:03.67
75.00	35.00	1:17.00	2:47.12	2:51.00	6:05.25
74.50	35.15	1:17.30	2:47.86	2:51.70	6:06.82
74.00	35.30	1:17.60	2:48.60	2:52.40	6:08.40
73.50	35.45	1:17.90	2:49.34	2:53.10	6:09.97
73.00	35.60	1:18.20	2:50.07	2:53.80	6:11.55
72.50	35.75	1:18.50	2:50.81	2:54.50	6:13.12
72.00	35.90	1:18.80	2:51.55	2:55.20	6:14.70
71.50	36.05	1:19.10	2:52.29	2:55.90	6:16.27
71.00	36.20	1:19.40	2:53.02	2:56.60	6:17.85
70.50	36.35	1:19.70	2:53.76	2:57.30	6:19.42
70.00	36.50	1:20.00	2:54.50	2:58.00	6:21.00
69.50	36.65	1:20.32	2:55.22	2:58.83	6:22.75
69.00	36.80	1:20.63	2:55.95	2:59.67	6:24.50
68.50	36.95	1:20.95	2:56.67	3:00.50	6:26.25
68.00	37.10	1:21.27	2:57.40	3:01.33	6:28.00
67.50	37.25	1:21.58	2:58.12	3:02.17	6:29.75
67.00	37.40	1:21.90	2:58.85	3:03.00	6:31.50
66.50	37.55	1:22.22	2:59.57	3:03.83	6:33.25
66.00	37.70	1:22.53	3:00.30	3:04.67	6:35.00
65.50	37.85	1:22.85	3:01.02	3:05.50	6:36.75
65.00	38.00	1:23.17	3:01.75	3:06.33	6:38.50
64.50	38.15	1:23.48	3:02.47	3:07.17	6:40.25
64.00	38.30	1:23.80	3:03.20	3:08.00	6:42.00
63.50	38.45	1:24.12	3:03.92	3:08.83	6:43.75

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
63.00	38.60	1:24.43	3:04.65	3:09.67	6:45.50
62.50	38.75	1:24.75	3:05.37	3:10.50	6:47.25
62.00	38.90	1:25.07	3:06.10	3:11.33	6:49.00
61.50	39.05	1:25.38	3:06.82	3:12.17	6:50.75
61.00	39.20	1:25.70	3:07.55	3:13.00	6:52.50
60.50	39.35	1:26.02	3:08.27	3:13.83	6:54.25
60.00	39.50	1:26.33	3:09.00	3:14.67	6:56.00
59.50	39.65	1:26.65	3:09.72	3:15.50	6:57.75
59.00	39.80	1:26.97	3:10.45	3:16.33	6:59.50
58.50	39.95	1:27.28	3:11.17	3:17.17	7:01.25
58.00	40.10	1:27.60	3:11.90	3:18.00	7:03.00
57.50	40.25	1:27.92	3:12.62	3:18.83	7:04.75
57.00	40.40	1:28.23	3:13.35	3:19.67	7:06.50
56.50	40.55	1:28.55	3:14.07	3:20.50	7:08.25
56.00	40.70	1:28.87	3:14.80	3:21.33	7:10.00
55.50	40.85	1:29.18	3:15.52	3:22.17	7:11.75
55.00	41.00	1:29.50	3:16.25	3:23.00	7:13.50
54.50	41.15	1:29.82	3:16.97	3:23.83	7:15.25
54.00	41.30	1:30.13	3:17.70	3:24.67	7:17.00
53.50	41.45	1:30.45	3:18.42	3:25.50	7:18.75
53.00	41.60	1:30.77	3:19.15	3:26.33	7:20.50
52.50	41.75	1:31.08	3:19.87	3:27.17	7:22.25
52.00	41.90	1:31.40	3:20.60	3:28.00	7:24.00
51.50	42.05	1:31.72	3:21.32	3:28.83	7:25.75
51.00	42.20	1:32.03	3:22.05	3:29.67	7:27.50
50.50	42.35	1:32.35	3:22.77	3:30.50	7:29.25
50.00	42.50	1:32.67	3:23.50	3:31.33	7:31.00
49.50	42.65	1:32.98	3:24.22	3:32.17	7:32.75
49.00	42.80	1:33.30	3:24.95	3:33.00	7:34.50
48.50	42.95	1:33.62	3:25.67	3:33.83	7:36.25
48.00	43.10	1:33.93	3:26.40	3:34.67	7:38.00



分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
47.50	43.25	1:34.25	3:27.12	3:35.50	7:39.75
47.00	43.40	1:34.57	3:27.85	3:36.33	7:41.50
46.50	43.55	1:34.88	3:28.57	3:37.17	7:43.25
46.00	43.70	1:35.20	3:29.30	3:38.00	7:45.00
45.50	43.85	1:35.52	3:30.02	3:38.83	7:46.75
45.00	44.00	1:35.83	3:30.75	3:39.67	7:48.50
44.50	44.15	1:36.15	3:31.47	3:40.50	7:50.25
44.00	44.30	1:36.47	3:32.20	3:41.33	7:52.00
43.50	44.45	1:36.78	3:32.92	3:42.17	7:53.75
43.00	44.60	1:37.10	3:33.65	3:43.00	7:55.50
42.50	44.75	1:37.42	3:34.37	3:43.83	7:57.25
42.00	44.90	1:37.73	3:35.10	3:44.67	7:59.00
41.50	45.05	1:38.05	3:35.82	3:45.50	8:00.75
41.00	45.20	1:38.37	3:36.55	3:46.33	8:02.50
40.50	45.35	1:38.68	3:37.27	3:47.17	8:04.25
40.00	45.50	1:39.00	3:38.00	3:48.00	8:06.00

表 13-7 男子自由泳评分表 (25 米池)

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
100	22.28	50.00	1:48.05	3:51.60	8:10.00	15:35.30
99.5	22.34	50.20	1:48.62	3:52.72	8:11.90	15:39.29
99	22.40	50.40	1:49.19	3:53.84	8:13.80	15:43.27
98.5	22.46	50.60	1:49.77	3:54.96	8:15.70	15:47.26
98	22.52	50.80	1:50.34	3:56.08	8:17.60	15:51.24
97.5	22.59	51.00	1:50.91	3:57.20	8:19.50	15:55.23
97	22.65	51.20	1:51.49	3:58.32	8:21.40	15:59.21
96.5	22.71	51.40	1:52.06	3:59.44	8:23.30	16:03.20
96	22.77	51.60	1:52.63	4:00.56	8:25.20	16:07.18
95.5	22.83	51.80	1:53.20	4:01.68	8:27.10	16:11.17
95	22.89	52.00	1:53.78	4:02.80	8:29.00	16:15.15
94.5	22.95	52.20	1:54.35	4:03.92	8:30.90	16:19.14

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
94	23.01	52.40	1:54.92	4:05.04	8:32.80	16:23.12
93.5	23.07	52.60	1:55.49	4:06.16	8:34.70	16:27.11
93	23.13	52.80	1:56.07	4:07.28	8:36.60	16:31.09
92.5	23.20	53.00	1:56.64	4:08.40	8:38.50	16:35.08
92	23.26	53.20	1:57.21	4:09.52	8:40.40	16:39.06
91.5	23.32	53.40	1:57.78	4:10.64	8:42.30	16:43.05
91	23.38	53.60	1:58.36	4:11.76	8:44.20	16:47.03
90.5	23.44	53.80	1:58.93	4:12.88	8:46.10	16:51.02
90	23.50	54.00	1:59.50	4:14.00	8:48.00	16:54.00
89.5	23.58	54.24	2:00.00	4:15.12	8:50.25	16:59.37
89	23.65	54.48	2:00.50	4:16.25	8:52.50	17:03.75
88.5	23.73	54.71	2:01.00	4:17.37	8:54.75	17:08.12
88	23.80	54.95	2:01.50	4:18.50	8:57.00	17:12.50
87.5	23.88	55.19	2:02.00	4:19.62	8:59.25	17:16.88
87	23.95	55.43	2:02.50	4:20.75	9:01.50	17:21.25
86.5	24.03	55.66	2:03.00	4:21.87	9:03.75	17:25.63
86	24.10	55.90	2:03.50	4:23.00	9:06.00	17:30.00
85.5	24.18	56.14	2:04.00	4:24.12	9:08.25	17:34.38
85	24.25	56.38	2:04.50	4:25.25	9:10.50	17:38.75
84.5	24.33	56.61	2:05.00	4:26.37	9:12.75	17:43.13
84	24.40	56.85	2:05.50	4:27.50	9:15.00	17:47.50
83.5	24.48	57.09	2:06.00	4:28.62	9:17.25	17:51.88
83	24.55	57.33	2:06.50	4:29.75	9:19.50	17:56.25
82.5	24.63	57.56	2:07.00	4:30.87	9:21.75	18:00.63
82	24.70	57.80	2:07.50	4:32.00	9:24.00	18:05.00
81.5	24.78	58.04	2:08.00	4:33.12	9:26.25	18:09.38
81	24.85	58.28	2:08.50	4:34.25	9:28.50	18:13.75
80.5	24.93	58.51	2:09.00	4:35.37	9:30.75	18:18.13
80	25.00	58.75	2:09.50	4:36.50	9:33.00	18:22.50
79.5	25.08	58.99	2:10.00	4:37.62	9:35.25	18:26.88

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
79	25.15	59.23	2:10.50	4:38.75	9:37.50	18:31.25
78.5	25.23	59.46	2:11.00	4:39.87	9:39.75	18:35.63
78	25.30	59.70	2:11.50	4:41.00	9:42.00	18:40.00
77.5	25.38	59.94	2:12.00	4:42.12	9:44.25	18:44.38
77	25.45	1:00.18	2:12.50	4:43.25	9:46.50	18:48.75
76.5	25.53	1:00.41	2:13.00	4:44.37	9:48.75	18:53.13
76	25.60	1:00.65	2:13.50	4:45.50	9:51.00	18:57.50
75.5	25.68	1:00.89	2:14.00	4:46.62	9:53.25	19:01.88
75	25.75	1:01.13	2:14.50	4:47.75	9:55.50	19:06.25
74.5	25.83	1:01.36	2:15.00	4:48.87	9:57.75	19:10.63
74	25.90	1:01.60	2:15.50	4:50.00	10:00.00	19:15.00
73.5	25.98	1:01.84	2:16.00	4:51.12	10:02.25	19:19.38
73	26.05	1:02.08	2:16.50	4:52.25	10:04.50	19:23.75
72.5	26.13	1:02.31	2:17.00	4:53.37	10:06.75	19:28.13
72	26.20	1:02.55	2:17.50	4:54.50	10:09.00	19:32.50
71.5	26.28	1:02.79	2:18.00	4:55.62	10:11.25	19:36.88
71	26.35	1:03.03	2:18.50	4:56.75	10:13.50	19:41.25
70.5	26.43	1:03.26	2:19.00	4:57.87	10:15.75	19:45.63
70	26.50	1:03.50	2:19.50	4:59.00	10:18.00	19:50.00
69.5	26.62	1:03.78	2:20.05	5:02.67	10:20.67	19:54.50
69	26.73	1:04.07	2:20.60	5:03.83	10:23.33	19:59.00
68.5	26.85	1:04.35	2:21.15	5:05.00	10:26.00	20:03.50
68	26.97	1:04.63	2:21.70	5:06.17	10:28.67	20:08.00
67.5	27.08	1:04.92	2:22.25	5:07.33	10:31.33	20:12.50
67	27.20	1:05.20	2:22.80	5:08.50	10:34.00	20:17.00
66.5	27.32	1:05.48	2:23.35	5:09.67	10:36.67	20:21.50
66	27.43	1:05.77	2:23.90	5:10.83	10:39.33	20:26.00
65.5	27.55	1:06.05	2:24.45	5:12.00	10:42.00	20:30.50
65	27.67	1:06.33	2:25.00	5:13.17	10:44.67	20:35.00
64.5	27.78	1:06.62	2:25.55	5:14.33	10:47.33	20:39.50

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
64	27.90	1:06.90	2:26.10	5:15.50	10:50.00	20:44.00
63.5	28.02	1:07.18	2:26.65	5:16.67	10:52.67	20:48.50
63	28.13	1:07.47	2:27.20	5:17.83	10:55.33	20:53.00
62.5	28.25	1:07.75	2:27.75	5:19.00	10:58.00	20:57.50
62	28.37	1:08.03	2:28.30	5:20.17	11:00.67	21:02.00
61.5	28.48	1:08.32	2:28.85	5:21.33	11:03.33	21:06.50
61	28.60	1:08.60	2:29.40	5:22.50	11:06.00	21:11.00
60.5	28.72	1:08.88	2:29.95	5:23.67	11:08.67	21:15.50
60	28.83	1:09.17	2:30.50	5:24.83	11:11.33	21:20.00
59.5	28.95	1:09.45	2:31.05	5:26.00	11:14.00	21:24.50
59	29.07	1:09.73	2:31.60	5:27.17	11:16.67	21:29.00
58.5	29.18	1:10.02	2:32.15	5:28.33	11:19.33	21:33.50
58	29.30	1:10.30	2:32.70	5:29.50	11:22.00	21:38.00
57.5	29.42	1:10.58	2:33.25	5:30.67	11:24.67	21:42.50
57	29.53	1:10.87	2:33.80	5:31.83	11:27.33	21:47.00
56.5	29.65	1:11.15	2:34.35	5:33.00	11:30.00	21:51.50
56	29.77	1:11.43	2:34.90	5:34.17	11:32.67	21:56.00
55.5	29.88	1:11.72	2:35.45	5:35.33	11:35.33	22:00.50
55	30.00	1:12.00	2:36.00	5:36.50	11:38.00	22:05.00
54.5	30.12	1:12.28	2:36.55	5:37.67	11:40.67	22:09.50
54	30.23	1:12.57	2:37.10	5:38.83	11:43.33	22:14.00
53.5	30.35	1:12.85	2:37.65	5:40.00	11:46.00	22:18.50
53	30.47	1:13.13	2:38.20	5:41.17	11:48.67	22:23.00
52.5	30.58	1:13.42	2:38.75	5:42.33	11:51.33	22:27.50
52	30.70	1:13.70	2:39.30	5:43.50	11:54.00	22:32.00
51.5	30.82	1:13.98	2:39.85	5:44.67	11:56.67	22:36.50
51	30.93	1:14.27	2:40.40	5:45.83	11:59.33	22:41.00
50.5	31.05	1:14.55	2:40.95	5:47.00	12:02.00	22:45.50
50	31.17	1:14.83	2:41.50	5:48.17	12:04.67	22:50.00
49.5	31.28	1:15.12	2:42.05	5:49.33	12:07.33	22:54.50

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
49	31.40	1:15.40	2:42.60	5:50.50	12:10.00	22:59.00
48.5	31.52	1:15.68	2:43.15	5:51.67	12:12.67	23:03.50
48	31.63	1:15.97	2:43.70	5:52.83	12:15.33	23:08.00
47.5	31.75	1:16.25	2:44.25	5:54.00	12:18.00	23:12.50
47	31.87	1:16.53	2:44.80	5:55.17	12:20.67	23:17.00
46.5	31.98	1:16.82	2:45.35	5:56.33	12:23.33	23:21.50
46	32.10	1:17.10	2:45.90	5:57.50	12:26.00	23:26.00
45.5	32.22	1:17.38	2:46.45	5:58.67	12:28.67	23:30.50
45	32.33	1:17.67	2:47.00	5:59.83	12:31.33	23:35.00
44.5	32.45	1:17.95	2:47.55	6:01.00	12:34.00	23:39.50
44	32.57	1:18.23	2:48.10	6:02.17	12:36.67	23:44.00
43.5	32.68	1:18.52	2:48.65	6:03.33	12:39.33	23:48.50
43	32.80	1:18.80	2:49.20	6:04.50	12:42.00	23:53.00
42.5	32.92	1:19.08	2:49.75	6:05.67	12:44.67	23:57.50
42	33.03	1:19.37	2:50.30	6:06.83	12:47.33	24:02.00
41.5	33.15	1:19.65	2:50.85	6:08.00	12:50.00	24:06.50
41	33.27	1:19.93	2:51.40	6:09.17	12:52.67	24:11.00
40.5	33.38	1:20.22	2:51.95	6:10.33	12:55.33	24:15.50
40	33.50	1:20.50	2:52.50	6:11.50	12:58.00	24:20.00

表 13-8 男子仰泳、蛙泳评分表（25 米池）

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
100	26.43	57.45	2:04.45	27.75	1:01.80	2:17.90
99.5	26.58	57.73	2:05.03	27.94	1:02.16	2:18.55
99	26.74	58.01	2:05.61	28.13	1:02.52	2:19.21
98.5	26.89	58.28	2:06.18	28.31	1:02.88	2:19.86
98	27.04	58.56	2:06.76	28.50	1:03.24	2:20.52
97.5	27.20	58.84	2:07.34	28.69	1:03.60	2:21.18
97	27.35	59.12	2:07.92	28.88	1:03.96	2:21.83
96.5	27.50	59.39	2:08.49	29.06	1:04.32	2:22.49
96	27.66	59.67	2:09.07	29.25	1:04.68	2:23.14

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
95.5	27.81	59.95	2:09.65	29.44	1:05.04	2:23.80
95	27.97	1:00.23	2:10.22	29.63	1:05.40	2:24.45
94.5	28.12	1:00.50	2:10.80	29.81	1:05.76	2:25.11
94	28.27	1:00.78	2:11.38	30.00	1:06.12	2:25.76
93.5	28.43	1:01.06	2:11.96	30.19	1:06.48	2:26.42
93	28.58	1:01.34	2:12.53	30.38	1:06.84	2:27.07
92.5	28.73	1:01.61	2:13.11	30.56	1:07.20	2:27.73
92	28.89	1:01.89	2:13.69	30.75	1:07.56	2:28.38
91.5	29.04	1:02.17	2:14.27	30.94	1:07.92	2:29.03
91	29.19	1:02.45	2:14.84	31.13	1:08.28	2:29.69
90.5	29.35	1:02.72	2:15.42	31.31	1:08.64	2:30.35
90	29.50	1:03.00	2:16.00	31.50	1:09.00	2:31.00
89.5	29.63	1:03.25	2:16.58	31.61	1:09.23	2:31.47
89	29.75	1:03.50	2:17.15	31.73	1:09.45	2:31.95
88.5	29.88	1:03.75	2:17.72	31.84	1:09.68	2:32.43
88	30.00	1:04.00	2:18.30	31.95	1:09.90	2:32.90
87.5	30.13	1:04.25	2:18.87	32.06	1:10.13	2:33.38
87	30.25	1:04.50	2:19.45	32.18	1:10.35	2:33.85
86.5	30.38	1:04.75	2:20.02	32.29	1:10.58	2:34.32
86	30.50	1:05.00	2:20.60	32.40	1:10.80	2:34.80
85.5	30.63	1:05.25	2:21.18	32.51	1:11.03	2:35.28
85	30.75	1:05.50	2:21.75	32.63	1:11.25	2:35.75
84.5	30.88	1:05.75	2:22.32	32.74	1:11.48	2:36.23
84	31.00	1:06.00	2:22.90	32.85	1:11.70	2:36.70
83.5	31.13	1:06.25	2:23.48	32.96	1:11.93	2:37.18
83	31.25	1:06.50	2:24.05	33.08	1:12.15	2:37.65
82.5	31.38	1:06.75	2:24.62	33.19	1:12.38	2:38.13
82	31.50	1:07.00	2:25.20	33.30	1:12.60	2:38.60
81.5	31.63	1:07.25	2:25.78	33.41	1:12.83	2:39.08
81	31.75	1:07.50	2:26.35	33.52	1:13.05	2:39.55

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
80.5	31.88	1:07.75	2:26.93	33.64	1:13.28	2:40.03
80	32.00	1:08.00	2:27.50	33.75	1:13.50	2:40.50
79.5	32.13	1:08.25	2:28.08	33.86	1:13.73	2:40.98
79	32.25	1:08.50	2:28.65	33.97	1:13.95	2:41.45
78.5	32.38	1:08.75	2:29.23	34.09	1:14.18	2:41.93
78	32.50	1:09.00	2:29.80	34.20	1:14.40	2:42.40
77.5	32.63	1:09.25	2:30.38	34.31	1:14.63	2:42.88
77	32.75	1:09.50	2:30.95	34.42	1:14.85	2:43.35
76.5	32.88	1:09.75	2:31.53	34.54	1:15.07	2:43.83
76	33.00	1:10.00	2:32.10	34.65	1:15.30	2:44.30
75.5	33.13	1:10.25	2:32.68	34.76	1:15.52	2:44.78
75	33.25	1:10.50	2:33.25	34.87	1:15.75	2:45.25
74.5	33.38	1:10.75	2:33.83	34.99	1:15.97	2:45.73
74	33.50	1:11.00	2:34.40	35.10	1:16.20	2:46.20
73.5	33.63	1:11.25	2:34.98	35.21	1:16.42	2:46.68
73	33.75	1:11.50	2:35.55	35.32	1:16.65	2:47.15
72.5	33.88	1:11.75	2:36.13	35.44	1:16.87	2:47.63
72	34.00	1:12.00	2:36.70	35.55	1:17.10	2:48.10
71.5	34.13	1:12.25	2:37.28	35.66	1:17.32	2:48.58
71	34.25	1:12.50	2:37.85	35.77	1:17.55	2:49.05
70.5	34.38	1:12.75	2:38.43	35.89	1:17.77	2:49.53
70	34.50	1:13.00	2:39.00	36.00	1:18.00	2:50.00
69.5	34.63	1:13.27	2:38.58	36.12	1:18.23	2:50.48
69	34.75	1:13.53	2:39.17	36.23	1:18.47	2:50.97
68.5	34.88	1:13.80	2:39.75	36.35	1:18.70	2:51.45
68	35.00	1:14.07	2:40.33	36.47	1:18.93	2:51.93
67.5	35.13	1:14.33	2:40.92	36.58	1:19.17	2:52.42
67	35.25	1:14.60	2:41.50	36.70	1:19.40	2:52.90
66.5	35.38	1:14.87	2:42.08	36.82	1:19.63	2:53.38
66	35.50	1:15.13	2:42.67	36.93	1:19.87	2:53.87

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
65.5	35.63	1:15.40	2:43.25	37.05	1:20.10	2:54.35
65	35.75	1:15.67	2:43.83	37.17	1:20.33	2:54.83
64.5	35.88	1:15.93	2:44.42	37.28	1:20.57	2:55.32
64	36.00	1:16.20	2:45.00	37.40	1:20.80	2:55.80
63.5	36.13	1:16.47	2:45.58	37.52	1:21.03	2:56.28
63	36.25	1:16.73	2:46.17	37.63	1:21.27	2:56.77
62.5	36.38	1:17.00	2:46.75	37.75	1:21.50	2:57.25
62	36.50	1:17.27	2:47.33	37.87	1:21.73	2:57.73
61.5	36.63	1:17.53	2:47.92	37.98	1:21.97	2:58.22
61	36.75	1:17.80	2:48.50	38.10	1:22.20	2:58.70
60.5	36.88	1:18.07	2:49.08	38.22	1:22.43	2:59.18
60	37.00	1:18.33	2:49.67	38.33	1:22.67	2:59.67
59.5	37.13	1:18.60	2:50.25	38.45	1:22.90	3:00.15
59	37.25	1:18.87	2:50.83	38.57	1:23.13	3:00.63
58.5	37.38	1:19.13	2:51.42	38.68	1:23.37	3:01.12
58	37.50	1:19.40	2:52.00	38.80	1:23.60	3:01.60
57.5	37.63	1:19.67	2:52.58	38.92	1:23.83	3:02.08
57	37.75	1:19.93	2:53.17	39.03	1:24.07	3:02.57
56.5	37.88	1:20.20	2:53.75	39.15	1:24.30	3:03.05
56	38.00	1:20.47	2:54.33	39.27	1:24.53	3:03.53
55.5	38.13	1:20.73	2:54.92	39.38	1:24.77	3:04.02
55	38.25	1:21.00	2:55.50	39.50	1:25.00	3:04.50
54.5	38.38	1:21.27	2:56.08	39.62	1:25.23	3:04.98
54	38.50	1:21.53	2:56.67	39.73	1:25.47	3:05.47
53.5	38.63	1:21.80	2:57.25	39.85	1:25.70	3:05.95
53	38.75	1:22.07	2:57.83	39.97	1:25.93	3:06.43
52.5	38.88	1:22.33	2:58.42	40.08	1:26.17	3:06.92
52	39.00	1:22.60	2:59.00	40.20	1:26.40	3:07.40
51.5	39.13	1:22.87	2:59.58	40.32	1:26.63	3:07.88
51	39.25	1:23.13	3:00.17	40.43	1:26.87	3:08.37



分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
50.5	39.38	1:23.40	3:00.75	40.55	1:27.10	3:08.85
50	39.50	1:23.67	3:01.33	40.67	1:27.33	3:09.33
49.5	39.63	1:23.93	3:01.92	40.78	1:27.57	3:09.82
49	39.75	1:24.20	3:02.50	40.90	1:27.80	3:10.30
48.5	39.88	1:24.47	3:03.08	41.02	1:28.03	3:10.78
48	40.00	1:24.73	3:03.67	41.13	1:28.27	3:11.27
47.5	40.13	1:25.00	3:04.25	41.25	1:28.50	3:11.75
47	40.25	1:25.27	3:04.83	41.37	1:28.73	3:12.23
46.5	40.38	1:25.53	3:05.42	41.48	1:28.97	3:12.72
46	40.50	1:25.80	3:06.00	41.60	1:29.20	3:13.20
45.5	40.63	1:26.07	3:06.58	41.72	1:29.43	3:13.68
45	40.75	1:26.33	3:07.17	41.83	1:29.67	3:14.17
44.5	40.88	1:26.60	3:07.75	41.95	1:29.90	3:14.65
44	41.00	1:26.87	3:08.33	42.07	1:30.13	3:15.13
43.5	41.13	1:27.13	3:08.92	42.18	1:30.37	3:15.62
43	41.25	1:27.40	3:09.50	42.30	1:30.60	3:16.10
42.5	41.38	1:27.67	3:10.08	42.42	1:30.83	3:16.58
42	41.50	1:27.93	3:10.67	42.53	1:31.07	3:17.07
41.5	41.63	1:28.20	3:11.25	42.65	1:31.30	3:17.55
41	41.75	1:28.47	3:11.83	42.77	1:31.53	3:18.03
40.5	41.88	1:28.73	3:12.42	42.88	1:31.77	3:18.52
40	42.00	1:29.00	3:13.00	43.00	1:32.00	3:19.00

表 13-9 男子蝶泳、混合泳评分表（25 米池）

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
100	23.89	53.95	1:59.70	2:05.20	4:25.20
99.5	24.00	54.18	2:00.27	2:05.74	4:26.55
99	24.10	54.41	2:00.83	2:06.28	4:27.91
98.5	24.21	54.63	2:01.39	2:06.82	4:29.26
98	24.31	54.86	2:01.96	2:07.36	4:30.62
97.5	24.42	55.09	2:02.52	2:07.90	4:31.97

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
97	24.52	55.32	2:03.09	2:08.44	4:33.33
96.5	24.63	55.54	2:03.65	2:08.98	4:34.68
96	24.73	55.77	2:04.22	2:09.52	4:36.04
95.5	24.84	56.00	2:04.78	2:10.06	4:37.39
95	24.95	56.23	2:05.35	2:10.60	4:38.75
94.5	25.05	56.45	2:05.91	2:11.14	4:40.10
94	25.16	56.68	2:06.48	2:11.68	4:41.46
93.5	25.26	56.91	2:07.04	2:12.22	4:42.81
93	25.37	57.14	2:07.61	2:12.76	4:44.17
92.5	25.47	57.36	2:08.17	2:13.30	4:45.52
92	25.58	57.59	2:08.74	2:13.84	4:46.88
91.5	25.68	57.82	2:09.30	2:14.38	4:48.23
91	25.79	58.05	2:09.87	2:14.92	4:49.59
90.5	25.89	58.27	2:10.43	2:15.46	4:50.94
90	26.00	58.50	2:11.00	2:16.00	4:52.00
89.5	26.14	58.78	2:11.60	2:16.53	4:53.12
89	26.28	59.05	2:12.20	2:17.05	4:53.93
88.5	26.41	59.33	2:12.80	2:17.58	4:54.75
88	26.55	59.60	2:13.40	2:18.10	4:55.57
87.5	26.69	59.88	2:14.00	2:18.63	4:56.39
87	26.83	1:00.15	2:14.60	2:19.15	4:57.20
86.5	26.96	1:00.43	2:15.20	2:19.68	4:58.02
86	27.10	1:00.70	2:15.80	2:20.20	4:58.84
85.5	27.24	1:00.98	2:16.40	2:20.73	4:59.66
85	27.38	1:01.25	2:17.00	2:21.25	5:00.47
84.5	27.51	1:01.53	2:17.60	2:21.78	5:01.29
84	27.65	1:01.80	2:18.20	2:22.30	5:02.11
83.5	27.79	1:02.08	2:18.80	2:22.83	5:02.93
83	27.93	1:02.35	2:19.40	2:23.35	5:03.74
82.5	28.06	1:02.63	2:20.00	2:23.88	5:04.56
82	28.20	1:02.90	2:20.60	2:24.40	5:05.38

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
81.5	28.34	1:03.18	2:21.20	2:24.93	5:06.20
81	28.48	1:03.45	2:21.80	2:25.45	5:07.01
80.5	28.61	1:03.73	2:22.40	2:25.98	5:07.83
80	28.75	1:04.00	2:23.00	2:26.50	5:08.65
79.5	28.89	1:04.28	2:23.60	2:27.03	5:09.47
79	29.03	1:04.55	2:24.20	2:27.55	5:10.28
78.5	29.16	1:04.83	2:24.80	2:28.08	5:11.10
78	29.30	1:05.10	2:25.40	2:28.60	5:11.92
77.5	29.44	1:05.38	2:26.00	2:29.13	5:12.74
77	29.58	1:05.65	2:26.60	2:29.65	5:13.55
76.5	29.71	1:05.93	2:27.20	2:30.18	5:14.37
76	29.85	1:06.20	2:27.80	2:30.70	5:15.19
75.5	29.99	1:06.48	2:28.40	2:31.23	5:16.01
75	30.13	1:06.75	2:29.00	2:31.75	5:16.82
74.5	30.26	1:07.03	2:29.60	2:32.28	5:17.64
74	30.40	1:07.30	2:30.20	2:32.80	5:18.46
73.5	30.54	1:07.58	2:30.80	2:33.33	5:19.28
73	30.68	1:07.85	2:31.40	2:33.85	5:20.09
72.5	30.81	1:08.13	2:32.00	2:34.38	5:20.91
72	30.95	1:08.40	2:32.60	2:34.90	5:21.73
71.5	31.09	1:08.68	2:33.20	2:35.43	5:22.55
71	31.23	1:08.95	2:33.80	2:35.95	5:23.36
70.5	31.36	1:09.23	2:34.40	2:36.48	5:24.18
70	31.50	1:09.50	2:35.00	2:37.00	5:25.00
69.5	31.65	1:09.80	2:35.67	2:37.58	5:26.42
69	31.80	1:10.10	2:36.33	2:38.17	5:27.84
68.5	31.95	1:10.40	2:37.00	2:38.75	5:29.26
68	32.10	1:10.70	2:37.67	2:39.33	5:30.68
67.5	32.25	1:11.00	2:38.33	2:39.92	5:32.10
67	32.40	1:11.30	2:39.00	2:40.50	5:33.52
66.5	32.55	1:11.60	2:39.67	2:41.08	5:34.94

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
66	32.70	1:11.90	2:40.33	2:41.67	5:36.36
65.5	32.85	1:12.20	2:41.00	2:42.25	5:37.78
65	33.00	1:12.50	2:41.67	2:42.83	5:39.20
64.5	33.15	1:12.80	2:42.33	2:43.42	5:40.62
64	33.30	1:13.10	2:43.00	2:44.00	5:42.04
63.5	33.45	1:13.40	2:43.67	2:44.58	5:43.44
63	33.60	1:13.70	2:44.33	2:45.17	5:44.84
62.5	33.75	1:14.00	2:45.00	2:45.75	5:46.24
62	33.90	1:14.30	2:45.67	2:46.33	5:47.64
61.5	34.05	1:14.60	2:46.33	2:46.92	5:49.04
61	34.20	1:14.90	2:47.00	2:47.50	5:50.44
60.5	34.35	1:15.20	2:47.67	2:48.08	5:51.84
60	34.50	1:15.50	2:48.33	2:48.67	5:53.24
59.5	34.65	1:15.80	2:49.00	2:49.25	5:54.64
59	34.80	1:16.10	2:49.67	2:49.83	5:56.06
58.5	34.95	1:16.40	2:50.33	2:50.42	5:57.48
58	35.10	1:16.70	2:51.00	2:51.00	5:58.90
57.5	35.25	1:17.00	2:51.67	2:51.58	6:00.32
57	35.40	1:17.30	2:52.33	2:52.17	6:01.74
56.5	35.55	1:17.60	2:53.00	2:52.75	6:03.16
56	35.70	1:17.90	2:53.67	2:53.33	6:04.58
55.5	35.85	1:18.20	2:54.33	2:53.92	6:06.00
55	36.00	1:18.50	2:55.00	2:54.50	6:07.42
54.5	36.15	1:18.80	2:55.67	2:55.08	6:08.84
54	36.30	1:19.10	2:56.33	2:55.67	6:10.26
53.5	36.45	1:19.40	2:57.00	2:56.25	6:11.68
53	36.60	1:19.70	2:57.67	2:56.83	6:13.10
52.5	36.75	1:20.00	2:58.33	2:57.42	6:14.52
52	36.90	1:20.30	2:59.00	2:58.00	6:15.94
51.5	37.05	1:20.60	2:59.67	2:58.58	6:17.36
51	37.20	1:20.90	3:00.33	2:59.17	6:18.78

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
50.5	37.35	1:21.20	3:01.00	2:59.75	6:20.20
50	37.50	1:21.50	3:01.67	3:00.33	6:21.62
49.5	37.65	1:21.80	3:02.33	3:00.92	6:23.04
49	37.80	1:22.10	3:03.00	3:01.50	6:24.46
48.5	37.95	1:22.40	3:03.67	3:02.08	6:25.88
48	38.10	1:22.70	3:04.33	3:02.67	6:27.30
47.5	38.25	1:23.00	3:05.00	3:03.25	6:28.72
47	38.40	1:23.30	3:05.67	3:03.83	6:30.14
46.5	38.55	1:23.60	3:06.33	3:04.42	6:31.56
46	38.70	1:23.90	3:07.00	3:05.00	6:32.98
45.5	38.85	1:24.20	3:07.67	3:05.58	6:34.40
45	39.00	1:24.50	3:08.33	3:06.17	6:35.82
44.5	39.15	1:24.80	3:09.00	3:06.75	6:37.24
44	39.30	1:25.10	3:09.67	3:07.33	6:38.66
43.5	39.45	1:25.40	3:10.33	3:07.92	6:40.08
43	39.60	1:25.70	3:11.00	3:08.50	6:41.50
42.5	39.75	1:26.00	3:11.67	3:09.08	6:42.92
42	39.90	1:26.30	3:12.33	3:09.67	6:44.34
41.5	40.05	1:26.60	3:13.00	3:10.25	6:45.76
41	40.20	1:26.90	3:13.67	3:10.83	6:47.18
40.5	40.35	1:27.20	3:14.33	3:11.42	6:48.60
40	40.50	1:27.50	3:15.00	3:12.00	6:50.00

表 13-10 女子自由泳评分表（25 米池）

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
100	24.85	54.80	1:57.70	4:08.80	08:39.40	16:49.00
99.5	24.92	55.11	1:58.39	4:10.21	08:41.83	16:53.05
99	24.99	55.42	1:59.08	4:11.62	08:44.26	16:57.10
98.5	25.05	55.73	1:59.77	4:13.03	08:46.69	17:01.15
98	25.12	56.04	2:00.46	4:14.44	08:49.12	17:05.20
97.5	25.19	56.35	2:01.15	4:15.85	08:51.55	17:09.25
97	25.26	56.66	2:01.84	4:17.26	08:53.98	17:13.30

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
96.5	25.32	56.97	2:02.53	4:18.67	08:56.41	17:17.35
96	25.39	57.28	2:03.22	4:20.08	08:58.84	17:21.40
95.5	25.46	57.59	2:03.91	4:21.49	09:01.27	17:25.45
95	25.53	57.90	2:04.60	4:22.90	09:03.70	17:29.50
94.5	25.59	58.21	2:05.29	4:24.31	09:06.13	17:33.55
94	25.66	58.52	2:05.98	4:25.72	09:08.56	17:37.60
93.5	25.73	58.83	2:06.67	4:27.13	09:10.99	17:41.65
93	25.80	59.14	2:07.36	4:28.54	09:13.42	17:45.70
92.5	25.86	59.45	2:08.05	4:29.95	09:15.85	17:49.75
92	25.93	59.76	2:08.74	4:31.36	09:18.28	17:53.80
91.5	26.00	1:00.07	2:09.43	4:32.77	09:20.71	17:57.85
91	26.07	1:00.38	2:10.12	4:34.18	09:23.14	18:01.90
90.5	26.13	1:00.69	2:10.81	4:35.59	09:25.57	18:05.95
90	26.20	1:01.00	2:11.50	4:37.00	09:28.00	18:10.00
89.5	26.31	1:01.26	2:12.10	4:38.55	09:31.50	18:17.75
89	26.42	1:01.52	2:12.70	4:40.10	09:35.00	18:25.50
88.5	26.52	1:01.79	2:13.30	4:41.65	09:38.50	18:33.25
88	26.63	1:02.05	2:13.90	4:43.20	09:42.00	18:41.00
87.5	26.74	1:02.31	2:14.50	4:44.75	09:45.50	18:48.75
87	26.85	1:02.57	2:15.10	4:46.30	09:49.00	18:56.50
86.5	26.95	1:02.84	2:15.70	4:47.85	09:52.50	19:04.25
86	27.06	1:03.10	2:16.30	4:49.40	09:56.00	19:12.00
85.5	27.17	1:03.36	2:16.90	4:50.95	09:59.50	19:19.75
85	27.28	1:03.62	2:17.50	4:52.50	10:03.00	19:27.50
84.5	27.38	1:03.89	2:18.10	4:54.05	10:06.50	19:35.25
84	27.49	1:04.15	2:18.70	4:55.60	10:10.00	19:43.00
83.5	27.60	1:04.41	2:19.30	4:57.15	10:13.50	19:50.75
83	27.71	1:04.67	2:19.90	4:58.70	10:17.00	19:58.50
82.5	27.81	1:04.94	2:20.50	5:00.25	10:20.50	20:06.25
82	27.92	1:05.20	2:21.10	5:01.80	10:24.00	20:14.00
81.5	28.03	1:05.46	2:21.70	5:03.35	10:27.50	20:21.75

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
81	28.14	1:05.72	2:22.30	5:04.90	10:31.00	20:29.50
80.5	28.24	1:05.99	2:22.90	5:06.45	10:34.50	20:37.25
80	28.35	1:06.25	2:23.50	5:08.00	10:38.00	20:45.00
79.5	28.46	1:06.51	2:24.10	5:09.55	10:41.50	20:52.75
79	28.57	1:06.77	2:24.70	5:11.10	10:45.00	21:00.50
78.5	28.67	1:07.04	2:25.30	5:12.65	10:48.50	21:08.25
78	28.78	1:07.30	2:25.90	5:14.20	10:52.00	21:16.00
77.5	28.89	1:07.56	2:26.50	5:15.75	10:55.50	21:23.75
77	29.00	1:07.82	2:27.10	5:17.30	10:59.00	21:31.50
76.5	29.10	1:08.09	2:27.70	5:18.85	11:02.50	21:39.25
76	29.21	1:08.35	2:28.30	5:20.40	11:06.00	21:47.00
75.5	29.32	1:08.61	2:28.90	5:21.95	11:09.50	21:54.75
75	29.43	1:08.87	2:29.50	5:23.50	11:13.00	22:02.50
74.5	29.53	1:09.14	2:30.10	5:25.05	11:16.50	22:10.25
74	29.64	1:09.40	2:30.70	5:26.60	11:20.00	22:18.00
73.5	29.75	1:09.66	2:31.30	5:28.15	11:23.50	22:25.75
73	29.86	1:09.92	2:31.90	5:29.70	11:27.00	22:33.50
72.5	29.96	1:10.19	2:32.50	5:31.25	11:30.50	22:41.25
72	30.07	1:10.45	2:33.10	5:32.80	11:34.00	22:49.00
71.5	30.18	1:10.71	2:33.70	5:34.35	11:37.50	22:56.75
71	30.29	1:10.97	2:34.30	5:35.90	11:41.00	23:04.50
70.5	30.39	1:11.24	2:34.90	5:37.45	11:44.50	23:12.25
70	30.50	1:11.00	2:35.50	5:39.00	11:48.00	23:20.00
69.5	30.62	1:12.35	2:36.23	5:40.33	11:51.00	23:24.00
69	30.73	1:12.70	2:36.97	5:41.67	11:54.00	23:28.00
68.5	30.85	1:13.05	2:37.70	5:43.00	11:57.00	23:32.00
68	30.97	1:13.40	2:38.43	5:44.33	12:00.00	23:36.00
67.5	31.08	1:13.75	2:39.17	5:45.67	12:03.00	23:40.00
67	31.20	1:14.10	2:39.90	5:47.00	12:06.00	23:44.00
66.5	31.32	1:14.45	2:40.63	5:48.33	12:09.00	23:48.00
66	31.43	1:14.80	2:41.37	5:49.67	12:12.00	23:52.00

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
65.5	31.55	1:15.15	2:42.10	5:51.00	12:15.00	23:56.00
65	31.67	1:15.50	2:42.83	5:52.33	12:18.00	24:00.00
64.5	31.78	1:15.85	2:43.57	5:53.67	12:21.00	24:04.00
64	31.90	1:16.20	2:44.30	5:55.00	12:24.00	24:08.00
63.5	32.02	1:16.55	2:45.03	5:56.33	12:27.00	24:12.00
63	32.13	1:16.90	2:45.77	5:57.67	12:30.00	24:16.00
62.5	32.25	1:17.25	2:46.50	5:59.00	12:33.00	24:20.00
62	32.37	1:17.60	2:47.23	6:00.33	12:36.00	24:24.00
61.5	32.48	1:17.95	2:47.97	6:01.67	12:39.00	24:28.00
61	32.60	1:18.30	2:48.70	6:03.00	12:42.00	24:32.00
60.5	32.72	1:18.65	2:49.43	6:04.33	12:45.00	24:36.00
60	32.83	1:19.00	2:50.17	6:05.67	12:48.00	24:40.00
59.5	32.95	1:19.35	2:50.90	6:07.00	12:51.00	24:44.00
59	33.07	1:19.70	2:51.63	6:08.33	12:54.00	24:48.00
58.5	33.18	1:20.05	2:52.37	6:09.67	12:57.00	24:52.00
58	33.30	1:20.40	2:53.10	6:11.00	13:00.00	24:56.00
57.5	33.42	1:20.75	2:53.83	6:12.33	13:03.00	25:00.00
57	33.53	1:21.10	2:54.57	6:13.67	13:06.00	25:04.00
56.5	33.65	1:21.45	2:55.30	6:15.00	13:09.00	25:08.00
56	33.77	1:21.80	2:56.03	6:16.33	13:12.00	25:12.00
55.5	33.88	1:22.15	2:56.77	6:17.67	13:15.00	25:16.00
55	34.00	1:22.50	2:57.50	6:19.00	13:18.00	25:20.00
54.5	34.12	1:22.85	2:58.23	6:20.33	13:21.00	25:24.00
54	34.23	1:23.20	2:58.97	6:21.67	13:24.00	25:28.00
53.5	34.35	1:23.55	2:59.70	6:23.00	13:27.00	25:32.00
53	34.47	1:23.90	3:00.43	6:24.33	13:30.00	25:36.00
52.5	34.58	1:24.25	3:01.17	6:25.67	13:33.00	25:40.00
52	34.70	1:24.60	3:01.90	6:27.00	13:36.00	25:44.00
51.5	34.82	1:24.95	3:02.63	6:28.33	13:39.00	25:48.00
51	34.93	1:25.30	3:03.37	6:29.67	13:42.00	25:52.00
50.5	35.05	1:25.65	3:04.10	6:31.00	13:45.00	25:56.00



分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
50	35.17	1:26.00	3:04.83	6:32.33	13:48.00	26:00.00
49.5	35.28	1:26.35	3:05.57	6:33.67	13:51.00	26:04.00
49	35.40	1:26.70	3:06.30	6:35.00	13:54.00	26:08.00
48.5	35.52	1:27.05	3:07.03	6:36.33	13:57.00	26:12.00
48	35.63	1:27.40	3:07.77	6:37.67	14:00.00	26:16.00
47.5	35.75	1:27.75	3:08.50	6:39.00	14:03.00	26:20.00
47	35.87	1:28.10	3:09.23	6:40.33	14:06.00	26:24.00
46.5	35.98	1:28.45	3:09.97	6:41.67	14:09.00	26:28.00
46	36.10	1:28.80	3:10.70	6:43.00	14:12.00	26:32.00
45.5	36.22	1:29.15	3:11.43	6:44.33	14:15.00	26:36.00
45	36.33	1:29.50	3:12.17	6:45.67	14:18.00	26:40.00
44.5	36.45	1:29.85	3:12.90	6:47.00	14:21.00	26:44.00
44	36.57	1:30.20	3:13.63	6:48.33	14:24.00	26:48.00
43.5	36.68	1:30.55	3:14.37	6:49.67	14:27.00	26:52.00
43	36.80	1:30.90	3:15.10	6:51.00	14:30.00	26:56.00
42.5	36.92	1:31.25	3:15.83	6:52.33	14:33.00	27:00.00
42	37.03	1:31.60	3:16.57	6:53.67	14:36.00	27:04.00
41.5	37.15	1:31.95	3:17.30	6:55.00	14:39.00	27:08.00
41	37.27	1:32.30	3:18.03	6:56.33	14:42.00	27:12.00
40.5	37.38	1:32.65	3:18.77	6:57.67	14:45.00	27:16.00
40	37.50	1:33.00	3:19.50	6:59.00	14:48.00	27:20.00

表 13-11 女子仰泳、蛙泳评分表（25 米池）

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
100	29.55	1:03.30	2:16.30	30.70	1:08.75	2:32.60
99.5	29.67	1:03.54	2:16.86	30.92	1:09.11	2:33.32
99	29.80	1:03.77	2:17.42	31.13	1:09.48	2:34.04
98.5	29.92	1:04.01	2:17.98	31.35	1:09.84	2:34.76
98	30.04	1:04.24	2:18.54	31.56	1:10.20	2:35.48
97.5	30.16	1:04.48	2:19.10	31.78	1:10.56	2:36.20
97	30.29	1:04.71	2:19.66	31.99	1:10.92	2:36.92

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
96.5	30.41	1:04.95	2:20.22	32.21	1:11.29	2:37.64
96	30.53	1:05.18	2:20.78	32.42	1:11.65	2:38.36
95.5	30.65	1:05.42	2:21.34	32.64	1:12.01	2:39.08
95	30.78	1:05.65	2:21.90	32.85	1:12.37	2:39.80
94.5	30.90	1:05.89	2:22.46	33.07	1:12.74	2:40.52
94	31.02	1:06.12	2:23.02	33.28	1:13.10	2:41.24
93.5	31.14	1:06.36	2:23.58	33.50	1:13.46	2:41.96
93	31.27	1:06.59	2:24.14	33.71	1:13.82	2:42.68
92.5	31.39	1:06.83	2:24.70	33.93	1:14.19	2:43.40
92	31.51	1:07.06	2:25.26	34.14	1:14.55	2:44.12
91.5	31.63	1:07.30	2:25.82	34.36	1:14.91	2:44.84
91	31.76	1:07.53	2:26.38	34.57	1:15.27	2:45.56
90.5	31.88	1:07.77	2:26.44	34.79	1:15.64	2:46.28
90	32.00	1:08.00	2:27.00	35.00	1:16.00	2:47.00
89.5	32.14	1:08.30	2:28.09	35.13	1:16.28	2:47.55
89	32.28	1:08.60	2:28.68	35.25	1:16.55	2:48.10
88.5	32.41	1:08.90	2:29.26	35.38	1:16.83	2:48.65
88	32.55	1:09.20	2:29.85	35.50	1:17.10	2:49.20
87.5	32.69	1:09.50	2:30.44	35.63	1:17.38	2:49.75
87	32.83	1:09.80	2:31.03	35.75	1:17.65	2:50.30
86.5	32.96	1:10.10	2:31.61	35.88	1:17.93	2:50.85
86	33.10	1:10.40	2:32.20	36.00	1:18.20	2:51.40
85.5	33.24	1:10.70	2:32.79	36.13	1:18.48	2:51.95
85	33.38	1:11.00	2:33.38	36.25	1:18.75	2:52.50
84.5	33.51	1:11.30	2:33.96	36.38	1:19.03	2:53.05
84	33.65	1:11.60	2:34.55	36.50	1:19.30	2:53.60
83.5	33.79	1:11.90	2:35.14	36.63	1:19.58	2:54.15
83	33.93	1:12.20	2:35.73	36.75	1:19.85	2:54.70
82.5	34.06	1:12.50	2:36.31	36.88	1:20.13	2:55.25
82	34.20	1:12.80	2:36.90	37.00	1:20.40	2:55.80
81.5	34.34	1:13.10	2:37.49	37.13	1:20.68	2:56.35

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
81	34.48	1:13.40	2:38.08	37.25	1:20.95	2:56.90
80.5	34.61	1:13.70	2:38.66	37.38	1:21.23	2:57.45
80	34.75	1:14.00	2:39.25	37.50	1:21.50	2:58.00
79.5	34.89	1:14.30	2:39.84	37.63	1:21.78	2:58.55
79	35.03	1:14.60	2:40.43	37.75	1:22.05	2:59.10
78.5	35.16	1:14.90	2:41.01	37.88	1:22.33	2:59.65
78	35.30	1:15.20	2:41.60	38.00	1:22.60	3:00.20
77.5	35.44	1:15.50	2:42.19	38.13	1:22.88	3:00.75
77	35.58	1:15.80	2:42.78	38.25	1:23.15	3:01.30
76.5	35.71	1:16.10	2:43.36	38.38	1:23.43	3:01.85
76	35.85	1:16.40	2:43.95	38.50	1:23.70	3:02.40
75.5	35.99	1:16.70	2:44.54	38.63	1:23.98	3:02.95
75	36.13	1:17.00	2:45.13	38.75	1:24.25	3:03.50
74.5	36.26	1:17.30	2:45.71	38.88	1:24.53	3:04.05
74	36.40	1:17.60	2:46.30	39.00	1:24.80	3:04.60
73.5	36.54	1:17.90	2:46.89	39.13	1:25.08	3:05.15
73	36.68	1:18.20	2:47.48	39.25	1:25.35	3:05.70
72.5	36.81	1:18.50	2:48.06	39.38	1:25.63	3:06.25
72	36.95	1:18.80	2:48.65	39.50	1:25.90	3:06.80
71.5	37.09	1:19.10	2:49.24	39.63	1:26.18	3:07.35
71	37.23	1:19.40	2:49.83	39.75	1:26.45	3:07.90
70.5	37.36	1:19.70	2:50.41	39.88	1:26.73	3:08.45
70	37.50	1:20.00	2:51.00	40.00	1:27.00	3:09.00
69.5	37.63	1:20.33	2:51.76	40.12	1:27.25	3:09.58
69	37.77	1:20.67	2:52.52	40.23	1:27.50	3:10.17
68.5	37.90	1:21.00	2:53.27	40.35	1:27.75	3:10.75
68	38.03	1:21.33	2:54.03	40.47	1:28.00	3:11.33
67.5	38.17	1:21.67	2:54.79	40.58	1:28.25	3:11.92
67	38.30	1:22.00	2:55.55	40.70	1:28.50	3:12.50
66.5	38.43	1:22.33	2:56.31	40.82	1:28.75	3:13.08
66	38.57	1:22.67	2:57.07	40.93	1:29.00	3:13.67

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
65.5	38.70	1:23.00	2:57.82	41.05	1:29.25	3:14.25
65	38.83	1:23.33	2:58.58	41.17	1:29.50	3:14.83
64.5	38.97	1:23.67	2:59.34	41.28	1:29.75	3:15.42
64	39.10	1:24.00	3:00.10	41.40	1:30.00	3:16.00
63.5	39.23	1:24.33	3:00.86	41.52	1:30.25	3:16.58
63	39.37	1:24.67	3:01.62	41.63	1:30.50	3:17.17
62.5	39.50	1:25.00	3:02.37	41.75	1:30.75	3:17.75
62	39.63	1:25.33	3:03.13	41.87	1:31.00	3:18.33
61.5	39.77	1:25.67	3:03.89	41.98	1:31.25	3:18.92
61	39.90	1:26.00	3:04.65	42.10	1:31.50	3:19.50
60.5	40.03	1:26.33	3:05.41	42.22	1:31.75	3:20.08
60	40.17	1:26.67	3:06.17	42.33	1:32.00	3:20.67
59.5	40.30	1:27.00	3:06.92	42.45	1:32.25	3:21.25
59	40.43	1:27.33	3:07.68	42.57	1:32.50	3:21.83
58.5	40.57	1:27.67	3:08.44	42.68	1:32.75	3:22.42
58	40.70	1:28.00	3:09.20	42.80	1:33.00	3:23.00
57.5	40.83	1:28.33	3:09.96	42.92	1:33.25	3:23.58
57	40.97	1:28.67	3:10.72	43.03	1:33.50	3:24.17
56.5	41.10	1:29.00	3:11.47	43.15	1:33.75	3:24.75
56	41.23	1:29.33	3:12.23	43.27	1:34.00	3:25.33
55.5	41.37	1:29.67	3:12.99	43.38	1:34.25	3:25.92
55	41.50	1:30.00	3:13.75	43.50	1:34.50	3:26.50
54.5	41.63	1:30.33	3:14.51	43.62	1:34.75	3:27.08
54	41.77	1:30.67	3:15.27	43.73	1:35.00	3:27.67
53.5	41.90	1:31.00	3:16.02	43.85	1:35.25	3:28.25
53	42.03	1:31.33	3:16.78	43.97	1:35.50	3:28.83
52.5	42.17	1:31.67	3:17.54	44.08	1:35.75	3:29.42
52	42.30	1:32.00	3:18.30	44.20	1:36.00	3:30.00
51.5	42.43	1:32.33	3:19.06	44.32	1:36.25	3:30.58
51	42.57	1:32.67	3:19.82	44.43	1:36.50	3:31.17
50.5	42.70	1:33.00	3:20.57	44.55	1:36.75	3:31.75

分值	50 米仰	100 米仰	200 米仰	50 米蛙	100 米蛙	200 米蛙
50	42.83	1:33.33	3:21.33	44.67	1:37.00	3:32.33
49.5	42.97	1:33.67	3:22.09	44.78	1:37.25	3:32.92
49	43.10	1:34.00	3:22.85	44.90	1:37.50	3:33.50
48.5	43.23	1:34.33	3:23.61	45.02	1:37.75	3:34.08
48	43.37	1:34.67	3:24.37	45.13	1:38.00	3:34.67
47.5	43.50	1:35.00	3:25.12	45.25	1:38.25	3:35.25
47	43.63	1:35.33	3:25.88	45.37	1:38.50	3:35.83
46.5	43.77	1:35.67	3:26.64	45.48	1:38.75	3:36.42
46	43.90	1:36.00	3:27.40	45.60	1:39.00	3:37.00
45.5	44.03	1:36.33	3:28.16	45.72	1:39.25	3:37.58
45	44.17	1:36.67	3:28.92	45.83	1:39.50	3:38.17
44.5	44.30	1:37.00	3:29.67	45.95	1:39.75	3:38.75
44	44.43	1:37.33	3:30.43	46.07	1:40.00	3:39.33
43.5	44.57	1:37.67	3:31.19	46.18	1:40.25	3:39.92
43	44.70	1:38.00	3:31.95	46.30	1:40.50	3:40.50
42.5	44.83	1:38.33	3:32.71	46.42	1:40.75	3:41.08
42	44.97	1:38.67	3:33.47	46.53	1:41.00	3:41.67
41.5	45.10	1:39.00	3:34.22	46.65	1:41.25	3:42.25
41	45.23	1:39.33	3:34.98	46.77	1:41.50	3:42.83
40.5	45.37	1:39.67	3:35.74	46.88	1:41.75	3:43.42
40	45.50	1:40.00	3:36.50	47.00	1:42.00	3:44.00

表 13-12 女子蝶泳、混合泳评分表（25 米池）

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
100	26.50	00:59.00	2:11.20	2:15.40	4:50.80
99.5	26.65	00:59.38	2:11.74	2:15.98	4:51.86
99	26.80	00:59.75	2:12.28	2:16.56	4:52.92
98.5	26.95	1:00.13	2:12.82	2:17.14	4:53.98
98	27.10	1:00.50	2:13.36	2:17.72	4:55.04
97.5	27.25	1:00.88	2:13.90	2:18.30	4:56.10
97	27.40	1:01.25	2:14.44	2:18.88	4:57.16

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
96.5	27.55	1:01.63	2:14.98	2:19.46	4:58.22
96	27.70	1:02.00	2:15.52	2:20.04	4:59.28
95.5	27.85	1:02.38	2:16.06	2:20.62	5:00.34
95	28.00	1:02.75	2:16.60	2:21.20	5:01.40
94.5	28.15	1:03.13	2:17.14	2:21.78	5:02.46
94	28.30	1:03.50	2:17.68	2:22.36	5:03.52
93.5	28.45	1:03.88	2:18.22	2:22.94	5:04.58
93	28.60	1:04.25	2:18.76	2:23.52	5:05.64
92.5	28.75	1:04.63	2:19.30	2:24.10	5:06.70
92	28.90	1:05.00	2:19.84	2:24.68	5:07.76
91.5	29.05	1:05.38	2:20.38	2:25.26	5:08.82
91	29.20	1:05.75	2:20.92	2:25.84	5:09.88
90.5	29.35	1:06.13	2:21.46	2:26.42	5:10.94
90	29.50	1:06.50	2:22.00	2:27.00	5:12.00
89.5	29.65	1:06.80	2:22.74	2:27.70	5:13.58
89	29.80	1:07.10	2:23.47	2:28.40	5:15.15
88.5	29.95	1:07.40	2:24.21	2:29.10	5:16.73
88	30.10	1:07.70	2:24.95	2:29.80	5:18.30
87.5	30.25	1:08.00	2:25.69	2:30.50	5:19.88
87	30.40	1:08.30	2:26.42	2:31.20	5:21.45
86.5	30.55	1:08.60	2:27.16	2:31.90	5:23.03
86	30.70	1:08.90	2:27.90	2:32.60	5:24.60
85.5	30.85	1:09.20	2:28.64	2:33.30	5:26.18
85	31.00	1:09.50	2:29.37	2:34.00	5:27.75
84.5	31.15	1:09.80	2:30.11	2:34.70	5:29.33
84	31.30	1:10.10	2:30.85	2:35.40	5:30.90
83.5	31.45	1:10.40	2:31.59	2:36.10	5:32.48
83	31.60	1:10.70	2:32.32	2:36.80	5:34.05
82.5	31.75	1:11.00	2:33.06	2:37.50	5:35.63
82	31.90	1:11.30	2:33.80	2:38.20	5:37.20
81.5	32.05	1:11.60	2:34.54	2:38.90	5:38.78
81	32.20	1:11.90	2:35.27	2:39.60	5:40.35

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
80.5	32.35	1:12.20	2:36.01	2:40.30	5:41.93
80	32.50	1:12.50	2:36.75	2:41.00	5:43.50
79.5	32.65	1:12.80	2:37.49	2:41.70	5:45.08
79	32.80	1:13.10	2:38.22	2:42.40	5:46.65
78.5	32.95	1:13.40	2:38.96	2:43.10	5:48.22
78	33.10	1:13.70	2:39.70	2:43.80	5:49.80
77.5	33.25	1:14.00	2:40.44	2:44.50	5:51.37
77	33.40	1:14.30	2:41.17	2:45.20	5:52.95
76.5	33.55	1:14.60	2:41.91	2:45.90	5:54.52
76	33.70	1:14.90	2:42.65	2:46.60	5:56.10
75.5	33.85	1:15.20	2:43.39	2:47.30	5:57.67
75	34.00	1:15.50	2:44.12	2:48.00	5:59.25
74.5	34.15	1:15.80	2:44.86	2:48.70	6:00.82
74	34.30	1:16.10	2:45.60	2:49.40	6:02.40
73.5	34.45	1:16.40	2:46.34	2:50.10	6:03.97
73	34.60	1:16.70	2:47.07	2:50.80	6:05.55
72.5	34.75	1:17.00	2:47.81	2:51.50	6:07.12
72	34.90	1:17.30	2:48.55	2:52.20	6:08.70
71.5	35.05	1:17.60	2:49.29	2:52.90	6:10.27
71	35.20	1:17.90	2:50.02	2:53.60	6:11.85
70.5	35.35	1:18.20	2:50.76	2:54.30	6:13.42
70	35.50	1:18.50	2:51.50	2:55.00	6:15.00
69.5	35.65	1:18.82	2:52.22	2:55.83	6:16.75
69	35.80	1:19.13	2:52.95	2:56.67	6:18.50
68.5	35.95	1:19.45	2:53.67	2:57.50	6:20.25
68	36.10	1:19.77	2:54.40	2:58.33	6:22.00
67.5	36.25	1:20.08	2:55.12	2:59.17	6:23.75
67	36.40	1:20.40	2:55.85	3:00.00	6:25.50
66.5	36.55	1:20.72	2:56.57	3:00.83	6:27.25
66	36.70	1:21.03	2:57.30	3:01.67	6:29.00
65.5	36.85	1:21.35	2:58.02	3:02.50	6:30.75
65	37.00	1:21.67	2:58.75	3:03.33	6:32.50

分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
64.5	37.15	1:21.98	2:59.47	3:04.17	6:34.25
64	37.30	1:22.30	3:00.20	3:05.00	6:36.00
63.5	37.45	1:22.62	3:00.92	3:05.83	6:37.75
63	37.60	1:22.93	3:01.65	3:06.67	6:39.50
62.5	37.75	1:23.25	3:02.37	3:07.50	6:41.25
62	37.90	1:23.57	3:03.10	3:08.33	6:43.00
61.5	38.05	1:23.88	3:03.82	3:09.17	6:44.75
61	38.20	1:24.20	3:04.55	3:10.00	6:46.50
60.5	38.35	1:24.52	3:05.27	3:10.83	6:48.25
60	38.50	1:24.83	3:06.00	3:11.67	6:50.00
59.5	38.65	1:25.15	3:06.72	3:12.50	6:51.75
59	38.80	1:25.47	3:07.45	3:13.33	6:53.50
58.5	38.95	1:25.78	3:08.17	3:14.17	6:55.25
58	39.10	1:26.10	3:08.90	3:15.00	6:57.00
57.5	39.25	1:26.42	3:09.62	3:15.83	6:58.75
57	39.40	1:26.73	3:10.35	3:16.67	7:00.50
56.5	39.55	1:27.05	3:11.07	3:17.50	7:02.25
56	39.70	1:27.37	3:11.80	3:18.33	7:04.00
55.5	39.85	1:27.68	3:12.52	3:19.17	7:05.75
55	40.00	1:28.00	3:13.25	3:20.00	7:07.50
54.5	40.15	1:28.32	3:13.97	3:20.83	7:09.25
54	40.30	1:28.63	3:14.70	3:21.67	7:11.00
53.5	40.45	1:28.95	3:15.42	3:22.50	7:12.75
53	40.60	1:29.27	3:16.15	3:23.33	7:14.50
52.5	40.75	1:29.58	3:16.87	3:24.17	7:16.25
52	40.90	1:29.90	3:17.60	3:25.00	7:18.00
51.5	41.05	1:30.22	3:18.32	3:25.83	7:19.75
51	41.20	1:30.53	3:19.05	3:26.67	7:21.50
50.5	41.35	1:30.85	3:19.77	3:27.50	7:23.25
50	41.50	1:31.17	3:20.50	3:28.33	7:25.00
49.5	41.65	1:31.48	3:21.22	3:29.17	7:26.75
49	41.80	1:31.80	3:21.95	3:30.00	7:28.50



分值	50 米蝶	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
48.5	41.95	1:32.12	3:22.67	3:30.83	7:30.25
48	42.10	1:32.43	3:23.40	3:31.67	7:32.00
47.5	42.25	1:32.75	3:24.12	3:32.50	7:33.75
47	42.40	1:33.07	3:24.85	3:33.33	7:35.50
46.5	42.55	1:33.38	3:25.57	3:34.17	7:37.25
46	42.70	1:33.70	3:26.30	3:35.00	7:39.00
45.5	42.85	1:34.02	3:27.02	3:35.83	7:40.75
45	43.00	1:34.33	3:27.75	3:36.67	7:42.50
44.5	43.15	1:34.65	3:28.47	3:37.50	7:44.25
44	43.30	1:34.97	3:29.20	3:38.33	7:46.00
43.5	43.45	1:35.28	3:29.92	3:39.17	7:47.75
43	43.60	1:35.60	3:30.65	3:40.00	7:49.50
42.5	43.75	1:35.92	3:31.37	3:40.83	7:51.25
42	43.90	1:36.23	3:32.10	3:41.67	7:53.00
41.5	44.05	1:36.55	3:32.82	3:42.50	7:54.75
41	44.20	1:36.87	3:33.55	3:43.33	7:56.50
40.5	44.35	1:37.18	3:34.27	3:44.17	7:58.25
40	44.50	1:37.50	3:35.00	3:45.00	8:00.00

## 14 跳 水

### 一、考核指标与所占分值

类别		专项动作与实战能力				
考核指标	401B	一米板			五米台	
		103B	301A	301C	103B	612B
分值	15 分	17 分	18 分	16 分	17 分	17 分

### 二、考试方法与评分标准

#### 专项技术与实战能力

(一) 考试方法: 考生在一米跳板分别完成 401B (向内翻腾半周屈体, 难度系数 1.5, 必须采用立定起跳方式)、103B (向前翻腾一周半屈体, 难度系数 1.7, 必须采用走板起跳方式) 和 301A (反身翻腾半周直体, 难度系数 1.8, 必须采用走板起跳方式);

在五米台分别完成 301C (反身翻腾半周抱膝, 难度系数 1.6, 必须采用立定起跳方式)、103B (向前翻腾一周半屈体, 难度系数 1.7, 必须采用立定或跑台起跳方式) 和 612B (臂力向前翻腾一周, 难度系数 1.7, 必须采用臂力起跳方式)。每人测试 1 次, 动作的姿态要求必须按国际跳水规则完成。

(二) 评分标准: 考评员参照国际跳水规则, 独立对考生进行综合评定。采用 10 分制评分, 分数至多可到小数点后 1 位。

## 15 花样游泳

### 一、考核指标与所占分值

类别	身体形态	专项素质			专项技术		
考核指标	身高腿形形象	悬垂举腿	引体向上	劈叉	水上专项综合游进	倒立	组合动作
分值	10分	10分	10分	10分	10分	10分	40分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 身体形态

##### 1. 身高

(1) 考试方法：用身高测定器测定身高。

(2) 评分标准：4分起评，实行减分制。身高在160厘米-170厘米之间不扣分，每低于或超出1厘米减0.3分。

##### 2. 腿形

(1) 考试方法：目测。腿形要直，要有脚背、脚尖。

(2) 评分标准：4分起评。实行减分制。X型或O型腿者视情况减0.2-0.4分，脚背脚尖不佳者适当减0.1-0.3分。

##### 3. 形象

(1) 考试方法：目测。要求五官端正清秀，身材比例匀称。

(2) 评分标准：2分起评，实行减分制。依情况对形象不佳者适当减0.1-0.2分。身高、腿形、形象三项得分的总和为身体形态分，身体形态得分从高到低排序。

#### (二) 专项素质

##### 1. 悬垂举腿

(1) 考试方法：悬垂于肋木上、收腹举腿至脚背脚尖触肋木，膝盖伸直，落下成悬垂。每名考生允许试做1次。

(2) 评分标准：10分起评，实行减分制。按规格要求连续完成10个，每少1个扣1分，中途停顿2秒扣0.2分。

##### 2. 引体向上

(1) 考试方法：在单杠上做，正反拉不限，上拉时不许借力，下颌过单杠，放下时，两臂需伸直。每名考生允许试拉1次。

(2) 评分标准：10分起评，实行减分制。按规格要求连续完成10次。每少1个扣1分，中途停顿2秒扣0.2分。

### 3. 劈叉（左右腿纵叉、横叉三种）

（1）考试方法：在地板或地毯上进行。

（2）评分标准：左右腿纵叉、横叉的起评分值分别为 3 分、3 分、4 分，实行减分制。要求姿态准确，腿及臀部、髌骨全部着地，裆部每离地面 1 厘米减 0.2 分。纵叉为髌部正对前方，前腿后侧及后跟与后腿前侧及脚背着地；横叉为髌膝与腿成一直线，膝盖、脚背朝正上方。

注：悬垂举腿、引体向上、劈叉三项得分总和为专项素质得分。

### （三）专项技术

#### 1. 水上专项综合游进

（1）考试方法：在 25 米游泳池中进行 100 米专项综合游。包括内容：25 米 101 单芭蕾舞腿，左、右腿不限，高于大腿 1/2 以上（以股骨大转子上缘至腓骨头计算大腿长），动作姿势按规则要求；25 米潜泳（潜泳姿势不限，自由选择）；25 米脚向鱼雷，按基本动作规则要求；25 米踩水（向前踩，双手前平举在水面上，手心向上）水位不能低到下巴。

（2）评分标准：以上四项动作的游进都按要求达到，并且在 3 分 30 秒内完成为合格，满分为 10 分，每项动作以 2.5 分起评，实行减分制。每项动作没按规范要求完成，考评员可酌情给予扣分 0.2-0.5 分；未能完成动作者，该项动作扣至 0 分。四项动作总时间超出 3 分 30 秒后，每超 2 秒扣 0.1 分。

#### 2. 倒立

（1）考试方法：在游泳池进行。倒立 20 秒，水位不能低到腓骨头。腿要垂直，腿形要直，要有脚背、脚尖。

（2）评分标准：动作没按规范要求完成，考评员可酌情给予扣分 0.2-0.5 分；时间每少 1 秒扣 0.5 分，不足 10 秒或水位低到腓骨头以下者，该项动作扣至 0 分。

#### 3. 组合动作

（1）考试方法：在游泳池进行，考生一个个做动作。组合动作及顺序按考试规定的动作进行。

（2）评分标准：组合动作的内容及顺序为：冲起劈叉——越步——转体——双手跃起，4 项动作满分为 40 分，每项 10 分起评，实行减分制。按国际花样游泳规则从 0.1 分起扣。4 个动作应连接流畅，中途停顿者，考评员可酌情给予扣分 0.5-1 分。

### 三、其他

（一）服装要求：水上考试项目，泳衣（连体泳衣）、泳帽、水镜要按规则要求着装。

（二）考评员 3-5 人，应具备花泳的专业知识，并有一级裁判员资格者。

## 16 水 球

### 非守门员

#### 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	往返游	负重踩水	25 米运球	掷远	比赛
分 值	15 分	15 分	15 分	15 分	40 分

#### 二、测试方法与评分标准

##### (一) 专项素质

##### 1. 往返游

(1) 考试方法：在游泳池内拉两条相距 5 米的泳道线，考生头部贴住一侧的水线，听到出发哨音时，即可出发，进行往返游的测试，每次均以头部触碰水线为准，往返 3 次，在到达终点时运动员的头部触水线停表。每人测试 1 次，泳姿不限。要求转身时，不能蹬拉或借助水线用力，否则视为违例。

(2) 评分标准：见表 16-1。

##### 2. 负重踩水

(1) 考试方法：考生在水中双手持杠铃片（男子 15 公斤、女子 10 公斤）。每人测试 1 次。要求考生手持杠铃片，必须在胸前，头部不能没入水中，否则视为违例。

(2) 评分标准：见表 16-1。

##### (二) 专项技术

##### 1. 25 米运球

(1) 考试方法：考生在水中一手持球，另一手拉住池壁。当听到出发哨音时，蹬离池边出发运球，到达终点时必须用手持球触壁。每人测试 1 次。要求运球时，水球必须控制在头前方一米的范围内，否则视为违例。

(2) 评分标准：见表 16-1。

##### 2. 掷远

(1) 考试方法：如图 16-1 所示，在出发台一端 5 米处，设一标志线，为起点，考试在 50 米长、2.5 米宽的泳道内进行。考生在起点处原地踩水，单手进行掷远测试。每人可掷远 3 次，以最佳一次记成绩。掷远的测量是以水球掷远的起点到水球入水的落点为准。要求投掷出

的水球必须落入该泳道线内，否则视为违例。

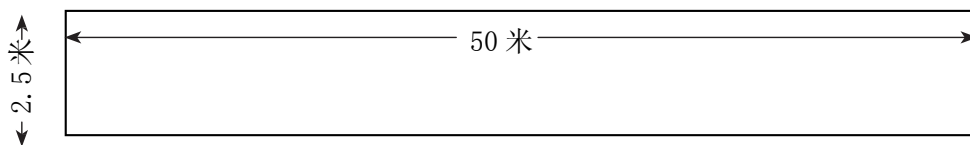


图 16-1 泳道示意图

(2) 评分标准：见表 16-1。

表 16-1 水球（非守门员）往返游、负重踩水、25 米运球、掷远评分表

分值	往返游成绩 (秒)		分值	负重踩水成绩 (秒)		分值	25 米运球成绩 (秒)		分值	掷远成绩 (米)	
	男	女		男	女		男	女		男	女
15	23	25	15	1:20	50	15	14	16	15	20	18
14.5	23.5	25.5	14.5	1:17	47	14.5	14.5	16.5	14.5	19.5	17.5
14	24	26	14	1:14	44	14	15	17	14	19	17
13.5	24.5	26.5	13.5	1:11	41	13.5	15.5	17.5	13.5	18.5	16.5
13	25	27	13	1:08	38	13	16	18	13	18	16
12.5	25.5	27.5	12.5	1:05	35	12.5	16.5	18.5	12.5	17.5	15.5
12	26	28	12	1:02	32	12	17	19	12	17	15
11.5	26.5	28.5	11.5	59	29	11.5	17.5	19.5	11.5	16.5	14.5
11	27	29	11	56	26	11	18	20	11	16	14
10.5	28	30	10.5	53	23	10.5	19	21	10.5	15	13
10	29	31	10	50	20	10	20	22	10	14	12
9.5	30	32	9.5	47	17	9.5	21	23	9.5	13	11
9	31	33	9	44	14	9	22	24	9	12	10
8.5	32	34	8.5	41	13	8.5	23	25	8.5	11	9
8	33	35	8	38	12	8	24	26	8	10	8
7.5	34	36	7.5	35	11	7.5	25	27	7.5	9	7
7	35	37	7	32	10	7	26	28	7	8	6
6.5	36	38	6.5	29	9	6.5	27	29	6.5	7	5
6	37	39	6	26	8	6	28	30	6	6	4
5.5	38	40	5.5	23	7	5.5	29	31	5	5	3
5	39	41	5	20	6	5	30	32	4	4	2
4.5	40	42	4.5	17	5	4.5	31	33	0	3	1

分值	往返游成绩 (秒)		分值	负重踩水成绩 (秒)		分值	25米运球成绩 (秒)		分值	掷远成绩 (米)	
	男	女		男	女		男	女		男	女
	4	41		43	4		14	4		4	32
3.5	42	44	3.5	11	3	3.5	33	35	—	—	—
3	43	45	3	8	2	3	34	36	—	—	—
2.5	44	46	2	5	1	2.5	35	37	—	—	—
2	45	47	1	2	—	2	36	38	—	—	—
1.5	46	48	—	—	—	1.5	37	39	—	—	—
1	47	49	—	—	—	1	38	40	—	—	—
0.5	48	50	—	—	—	0.5	39	41	—	—	—

### (三) 实战能力

#### 比赛

1. 考试方法：根据考生人数，将考生分为两队进行比赛。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 16-2），独立对考生技术运用的合理性、战术意识、比赛作风等方面进行综合评定。采用 10 分制立评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 16-2 水球（非守门员）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、实效；战术配合能力强，意识好，实战效果较好；作风顽强、心理状态稳定。
良（8.5-7.6分）	技术动作规范，协调、基本正确；战术能力较强，意识较好；作风顽强、心理状态稳定。
中（7.5-6分）	技术动作基本规范，运用基本正确；战术能力一般，意识一般；作风顽强、心理状态较稳定。
差（6分以下）	技术动作不规范，运用不够正确，战术能力一般，意识一般，作风不顽强、心理状态不稳定。

## 守门员

### 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	15米快速游	负重踩水	掷远	水中跃起	比赛
分值	15分	15分	15分	15分	40分

## 二、测试方法与评分标准

### (一) 专项素质

#### 1. 15 米快速游

(1) 考试方法：考生位于距池端 15 米，听到出发哨音后出发，迅速向池端游进，以身体任何部位触及池端即停表。每人测试 1 次，泳姿不限。

(2) 评分标准：见表 16-3。

表 16-3 水球（守门员）15 米快速游评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
15	8	9	10	10	11	5	12	13
14.5	8.2	9.2	9.5	10.2	11.2	4.5	12.2	13.2
14	8.4	9.4	9	10.4	11.4	4	12.4	13.4
13.5	8.6	9.6	8.5	10.6	11.6	3.5	12.6	13.6
13	8.8	9.8	8	10.8	11.8	3	12.8	13.8
12.5	9	10	7.5	11	12	2.5	13	14
12	9.2	10.2	7	11.2	12.2	2	13.2	14.2
11.5	9.4	10.4	6.5	11.4	12.4	1.5	13.4	14.4
11	9.6	10.6	6	11.6	12.6	1	13.6	14.6
10.5	9.8	10.8	5.5	11.8	12.8	0.5	13.8	14.8

#### 2. 负重踩水

(1) 考试方法：考生在水中双手持杠铃片（男子 15 公斤、女子 10 公斤）。每人测试 1 次，秒表计时，精确到 1 秒。要求考生手持杠铃片，必须在胸前，头部不能没入水中，否则视为违例。

(2) 评分标准：见表 16-4。

表 16-4 水球（守门员）负重踩水评分表

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	头部一直在水面上，技术动作稳而快，踩水频率非常迅速。 时间：男 2:00.00；女 1:30.00
良（8.5-7.6 分）	头部一直在水面上，技术动作较稳，踩水频率较快。 时间：男 1:35.00；女 1:00.00
中（7.5-6 分）	头部不时的在水面上，技术动作有些慌乱，踩水频率慢。 时间 男 1:10.00；女 40.00
差（6 分以下）	头部不时的在水面上，技术动作有些慌乱，踩水频率慢。 时间：男 1:10.00；女 40.00



## (二) 专项技术

### 1. 掷远

(1) 考试方法：如图 16-2 所示，在出发台一端 5 米处，设一个标志线，为起点，考试在 50 米长、2.5 米宽的泳道内进行。考生在起点处原地踩水，单手进行掷远测试。每人可掷远 3 次，以最佳一次记成绩。掷远的测量是以水球掷远的起点到水球入水的落点为准。

要求：投掷出的水球必须落入该泳道线内，否则视为违例。

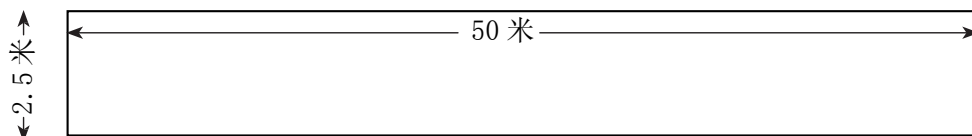


图 16-2 泳道示意图

(2) 评分标准：见表 16-5。

表 16-5 水球（守门员）掷远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
15	22	19	11.5	18.5	15.5	5	8	6
14.5	21.5	18.5	11	18	15	4	7	5
14	21	18	10	17	14	3	6	4
13.5	20.5	17.5	9	16	13	2	5	3
13	20	17	8	14	11	1	4	2
12.5	19.5	16.5	7	12	9	0	3	1
12	19	16	6	10	7	-	-	-

### 2. 水中跃起

(1) 考试方法：考生在门梁下方，听到考评员口令后，开始启动，连续的向球门左右方向交替跃起 10 次。由球门中间各向左右两边量出 1 米的距离，在起跳向两边跃出时，手必须触碰到指定的位置。要求考生要从左（或右）边跃到规定的距离后，再跃右（或左）边，否则被视为违例。

(2) 评分标准：考评员参照水中跃起评分细则（表 16-6），独立对考生的技术能力，跃起的连续性，伸展度，时间的快慢等方面进行综合评定。采用 10 分制立评分，分数至多可到小数点后 1 位。

**表 16-6 水球（守门员）水中跃起评分细则**

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	头部一直在水面上，技术动作稳而快，踩水频率非常迅速。 时间：男 2:00.00；女 1:30.00
良（8.5-7.6分）	头部一直在水面上，技术动作较稳，踩水频率较快。 时间：男 1:35.00；女 1:00.00
中（7.5-6分）	头部不时的在水面上，技术动作有些慌乱，踩水频率慢。 时间 男 1:10.00；女 40.00
差（6分以下）	头部不时的在水面上，技术动作有些慌乱，踩水频率慢。 时间：男 1:10.00；女 40.00

（三）实战能力

比赛

1. 考试方法：根据考生人数，将考生分在队伍中。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 16-7），对考生技术运用的合理性、战术意识、心理素质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 16-7 水球（守门员）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、实效；战术配合能力强，意识好，实战效果较好；作风顽强、心理状态稳定。
良（8.5-7.6分）	技术动作规范，协调、基本正确；战术能力较强，意识较好；作风顽强、心理状态稳定。
中（7.5-6分）	技术动作基本规范，运用基本正确；战术能力一般，意识一般；作风顽强、心理状态较稳定。
差（6分以下）	技术动作不规范，运用不够正确，战术能力一般，意识一般，作风不顽强、心理状态不稳定。

## 17 赛艇 皮划艇

### 一、考核指标与所占分值

类别		实战能力		
测试指标	水上专项测试			
	赛艇 1000 米	静水皮艇、划艇 500 米	激流皮艇、划艇 200 米	
分值	100 分			

### 二、考试方法与评分标准

(一) 考试方法: 按男子公开级赛艇、男子轻量级赛艇、女子公开级赛艇、女子轻量级赛艇、静水男子皮艇、静水女子皮艇、静水女子划艇、静水男子划艇, 激流男子皮艇、激流女子皮艇、激流男子划艇等 11 个项目进行测试。

考生以各项目单人艇参加测试和计算成绩(其中轻量级考生在考试前需要提前称体重, 女子轻量级考生体重 59 公斤以内, 男子轻量级考生体重控制在 72.5 公斤以内)。

测试距离: 赛艇项目为 1000 米, 静水皮划艇项目为 500 米, 激流皮划艇为 200 米。

(二) 评分标准: 见表 17-1-表 17-2。

**表 17-1 男子水上赛艇 1000 米、静水皮划艇 500 米, 激流皮划艇 200 米评分表**

分值	男子赛艇公开级 1000 米	男子赛艇轻量级 1000 米	静水男子皮艇 500 米	静水男子划艇 500 米	激流男子皮艇 200 米	激流男子划艇 200 米
100	3:35 以内(含)	3:38 以内(含)	1:48 以内(含)	1:58 以内(含)	1:00 以内(含)	1:08 以内(含)
99.3	3:36	3:39	1:49	1:59	1:01	1:09
98.6	3:37	3:40	1:50	2:00	1:02	1:10
97.9	3:38	3:41	1:51	2:01	1:03	1:11
97.2	3:39	3:42	1:52	2:02	1:04	1:12
96.5	3:40	3:43	1:53	2:03	1:05	1:13
95.8	3:41	3:44	1:54	2:04	1:06	1:14
95.1	3:42	3:45	1:55	2:05	1:07	1:15
94.4	3:43	3:46	1:56	2:06	1:08	1:16
93.7	3:44	3:47	1:57	2:07	1:09	1:17
93	3:45	3:48	1:58	2:08	1:10	1:18
92.3	3:46	3:49	1:59	2:09	1:11	1:19
91.6	3:47	3:50	2:00	2:10	1:12	1:20

分值	男子赛艇公开级 1000 米	男子赛艇轻量级 1000 米	静水男子皮艇 500 米	静水男子划艇 500 米	激流男子皮艇 200 米	激流男子划艇 200 米
90.9	3:48	3:51	2:01	2:11	1:13	1:21
90.2	3:49	3:52	2:02	2:12	1:14	1:22
89.5	3:50	3:53	2:03	2:13	1:15	1:23
88.8	3:51	3:54	2:04	2:14	1:16	1:24
88.1	3:52	3:55	2:05	2:15	1:17	1:25
87.4	3:53	3:56	2:06	2:16	1:18	1:26
86.7	3:54	3:57	2:07	2:17	1:19	1:27
86	3:55	3:58	2:08	2:18	1:20	1:28
85.3	3:56	3:59	2:09	2:19	1:21	1:29
84.6	3:57	4:00	2:10	2:20	1:22	1:30
83.9	3:58	4:01	2:11	2:21	1:23	1:31
83.2	3:59	4:02	2:12	2:22	1:24	1:32
82.5	4:00	4:03	2:13	2:23	1:25	1:33
81.8	4:01	4:04	2:14	2:24	1:26	1:34
81.1	4:02	4:05	2:15	2:25	1:27	1:35
80.4	4:03	4:06	2:16	2:26	1:28	1:36
79.7	4:04	4:07	2:17	2:27	1:29	1:37
79	4:05	4:08	2:18	2:28	1:30	1:38
78.3	4:06	4:09	2:19	2:29	1:31	1:39
77.6	4:07	4:10	2:20	2:30	1:32	1:40
76.9	4:08	4:11	2:21	2:31	1:33	1:41
76.2	4:09	4:12	2:22	2:32	1:34	1:42
75.5	4:10	4:13	2:23	2:33	1:35	1:43
74.8	4:11	4:14	2:24	2:34	1:36	1:44
74.1	4:12	4:15	2:25	2:35	1:37	1:45
73.4	4:13	4:16	2:26	2:36	1:38	1:46
72.7	4:14	4:17	2:27	2:37	1:39	1:47
72	4:15	4:18	2:28	2:38	1:40	1:48
71.3	4:16	4:19	2:29	2:39	1:41	1:49
70.6	4:17	4:20	2:30	2:40	1:42	1:50

分值	男子赛艇公开级 1000 米	男子赛艇轻量级 1000 米	静水男子皮艇 500 米	静水男子划艇 500 米	激流男子皮艇 200 米	激流男子划艇 200 米
69.9	4:18	4:21	2:31	2:41	1:43	1:51
69.2	4:19	4:22	2:32	2:42	1:44	1:52
68.5	4:20	4:23	2:33	2:43	1:45	1:53
67.8	4:21	4:24	2:34	2:44	1:46	1:54
67.1	4:22	4:25	2:35	2:45	1:47	1:55
66.4	4:23	4:26	2:36	2:46	1:48	1:56
65.7	4:24	4:27	2:37	2:47	1:49	1:57
65	4:25	4:28	2:38	2:48	1:50	1:58
64.3	4:26	4:29	2:39	2:49	1:51	1:59
63.6	4:27	4:30	2:40	2:50	1:52	2:00
62.9	4:28	4:31	2:41	2:51	1:53	2:01
62.2	4:29	4:32	2:42	2:52	1:54	2:02
61.5	4:30	4:33	2:43	2:53	1:55	2:03
60.8	4:31	4:34	2:44	2:54	1:56	2:04
60.1	4:32	4:35	2:45	2:55	1:57	2:05
59.4	4:33	4:36	2:46	2:56	1:58	2:06
58.7	4:34	4:37	2:47	2:57	1:59	2:07
58	4:35	4:38	2:48	2:58	2:00	2:08
57.3	4:36	4:39	2:49	2:59	2:01	2:09
56.6	4:37	4:40	2:50	3:00	2:02	2:10
55.9	4:38	4:41	2:51	3:01	2:03	2:11
55.2	4:39	4:42	2:52	3:02	2:04	2:12
54.5	4:40	4:43	2:53	3:03	2:05	2:13
53.8	4:41	4:44	2:54	3:04	2:06	2:14
53.1	4:42	4:45	2:55	3:05	2:07	2:15
52.4	4:43	4:46	2:56	3:06	2:08	2:16
51.7	4:44	4:47	2:57	3:07	2:09	2:17
51	4:45	4:48	2:58	3:08	2:10	2:18
50.3	4:46	4:49	2:59	3:09	2:11	2:19
49.6	4:47	4:50	3:00	3:10	2:12	2:20

分值	男子赛艇公开级 1000 米	男子赛艇轻量级 1000 米	静水男子皮艇 500 米	静水男子划艇 500 米	激流男子皮艇 200 米	激流男子划艇 200 米
48.9	4:48	4:51	3:01	3:11	2:13	2:21
48.2	4:49	4:52	3:02	3:12	2:14	2:22
47.5	4:50	4:53	3:03	3:13	2:15	2:23
46.8	4:51	4:54	3:04	3:14	2:16	2:24
46.1	4:52	4:55	3:05	3:15	2:17	2:25
45.4	4:53	4:56	3:06	3:16	2:18	2:26
44.7	4:54	4:57	3:07	3:17	2:19	2:27
44	4:55	4:58	3:08	3:18	2:20	2:28
43.3	4:56	4:59	3:09	3:19	2:21	2:29
42.6	4:57	5:00	3:10	3:20	2:22	2:30
41.9	4:58	5:01	3:11	3:21	2:23	2:31
41.2	4:59	5:02	3:12	3:22	2:24	2:32
40.5	5:00	5:03	3:13	3:23	2:25	2:33
40	5:01	5:04	3:14	3:24	2:26	2:34

表 17-2 女子水上赛艇 1000 米、静水皮划艇 500 米，激流皮划艇 200 米评分表

分值	女子赛艇 公开级 1000 米	女子赛艇 轻量级 1000 米	静水女子 皮艇 500 米	静水女子 划艇 500 米	激流女子 皮艇 200 米
100	3:52 以内(含)	3:55 以内(含)	1:58 以内(含)	2:10 以内(含)	1:08 以内(含)
99.3	3:53	3:56	1:59	2:11	1:09
98.6	3:54	3:57	2:00	2:12	1:10
97.9	3:55	3:58	2:01	2:13	1:11
97.2	3:56	3:59	2:02	2:14	1:12
96.5	3:57	4:00	2:03	2:15	1:13
95.8	3:58	4:01	2:04	2:16	1:14
95.1	3:59	4:02	2:05	2:17	1:15
94.4	4:00	4:03	2:06	2:18	1:16
93.7	4:01	4:04	2:07	2:19	1:17
93	4:02	4:05	2:08	2:20	1:18
92.3	4:03	4:06	2:09	2:21	1:19
91.6	4:04	4:07	2:10	2:22	1:20

分值	女子赛艇 公开级 1000 米	女子赛艇 轻量级 1000 米	静水女子 皮艇 500 米	静水女子 划艇 500 米	激流女子 皮艇 200 米
90.9	4:05	4:08	2:11	2:23	1:21
90.2	4:06	4:09	2:12	2:24	1:22
89.5	4:07	4:10	2:13	2:25	1:23
88.8	4:08	4:11	2:14	2:26	1:24
88.1	4:09	4:12	2:15	2:27	1:25
87.4	4:10	4:13	2:16	2:28	1:26
86.7	4:11	4:14	2:17	2:29	1:27
86	4:12	4:15	2:18	2:30	1:28
85.3	4:13	4:16	2:19	2:31	1:29
84.6	4:14	4:17	2:20	2:32	1:30
83.9	4:15	4:18	2:21	2:33	1:31
83.2	4:16	4:19	2:22	2:34	1:32
82.5	4:17	4:20	2:23	2:35	1:33
81.8	4:18	4:21	2:24	2:36	1:34
81.1	4:19	4:22	2:25	2:37	1:35
80.4	4:20	4:23	2:26	2:38	1:36
79.7	4:21	4:24	2:27	2:39	1:37
79	4:22	4:25	2:28	2:40	1:38
78.3	4:23	4:26	2:29	2:41	1:39
77.6	4:24	4:27	2:30	2:42	1:40
76.9	4:25	4:28	2:31	2:43	1:41
76.2	4:26	4:29	2:32	2:44	1:42
75.5	4:27	4:30	2:33	2:45	1:43
74.8	4:28	4:31	2:34	2:46	1:44
74.1	4:29	4:32	2:35	2:47	1:45
73.4	4:30	4:33	2:36	2:48	1:46
72.7	4:31	4:34	2:37	2:49	1:47
72	4:32	4:35	2:38	2:50	1:48
71.3	4:33	4:36	2:39	2:51	1:49
70.6	4:34	4:37	2:40	2:52	1:50

分值	女子赛艇 公开级 1000 米	女子赛艇 轻量级 1000 米	静水女子 皮艇 500 米	静水女子 划艇 500 米	激流女子 皮艇 200 米
69.9	4:35	4:38	2:41	2:53	1:51
69.2	4:36	4:39	2:42	2:54	1:52
68.5	4:37	4:40	2:43	2:55	1:53
67.8	4:38	4:41	2:44	2:56	1:54
67.1	4:39	4:42	2:45	2:57	1:55
66.4	4:40	4:43	2:46	2:58	1:56
65.7	4:41	4:44	2:47	2:59	1:57
65	4:42	4:45	2:48	3:00	1:58
64.3	4:43	4:46	2:49	3:01	1:59
63.6	4:44	4:47	2:50	3:02	2:00
62.9	4:45	4:48	2:51	3:03	2:01
62.2	4:46	4:49	2:52	3:04	2:02
61.5	4:47	4:50	2:53	3:05	2:03
60.8	4:48	4:51	2:54	3:06	2:04
60.1	4:49	4:52	2:55	3:07	2:05
59.4	4:50	4:53	2:56	3:08	2:06
58.7	4:51	4:54	2:57	3:09	2:07
58	4:52	4:55	2:58	3:10	2:08
57.3	4:53	4:56	2:59	3:11	2:09
56.6	4:54	4:57	3:00	3:12	2:10
55.9	4:55	4:58	3:01	3:13	2:11
55.2	4:56	4:59	3:02	3:14	2:12
54.5	4:57	5:00	3:03	3:15	2:13
53.8	4:58	5:01	3:04	3:16	2:14
53.1	4:59	5:02	3:05	3:17	2:15
52.4	5:00	5:03	3:06	3:18	2:16
51.7	5:01	5:04	3:07	3:19	2:17
51	5:02	5:05	3:08	3:20	2:18
50.3	5:03	5:06	3:09	3:21	2:19
49.6	5:04	5:07	3:10	3:22	2:20



分值	女子赛艇 公开级 1000 米	女子赛艇 轻量级 1000 米	静水女子 皮艇 500 米	静水女子 划艇 500 米	激流女子 皮艇 200 米
48.9	5:05	5:08	3:11	3:23	2:21
48.2	5:06	5:09	3:12	3:24	2:22
47.5	5:07	5:10	3:13	3:25	2:23
46.8	5:08	5:11	3:14	3:26	2:24
46.1	5:09	5:12	3:15	3:27	2:25
45.4	5:10	5:13	3:16	3:28	2:26
44.7	5:11	5:14	3:17	3:29	2:27
44	5:12	5:15	3:18	3:30	2:28
43.3	5:13	5:16	3:19	3:31	2:29
42.6	5:14	5:17	3:20	3:32	2:30
41.9	5:15	5:18	3:21	3:33	2:31
41.2	5:16	5:19	3:22	3:34	2:32
40.5	5:17	5:20	3:23	3:35	2:33
40	5:18	5:21	3:24	3:36	2:34

说明：因受水域条件和气候条件影响，在计算成绩时应通过以下公式校对成绩：

### 1. 1000 米项目考试

1.1 平风 1000 米项目考试成绩 = 静水无风条件直接记录测试成绩（秒）

1.2 逆风 1000 米项目考试成绩 = 测试成绩（秒） - （逆风风速（米/秒）×4（系数））

例：逆风：4 分钟（测试成绩）-3 米\秒（风速）×4（系数）=3 分 48 秒（考试成绩）

1.3 顺风 1000 米项目考试成绩 = 测试成绩（秒） + （顺风风速（米/秒）×3（系数））

例：顺风：4 分钟（测试成绩）+3 米\秒（风速）×3（系数）=4 分 09 秒（考试成绩）

1.4 侧风 1000 米项目考试成绩 = 测试成绩（秒） - （侧风风速（米/秒）×2（系数））

例：侧风：4 分钟（测试成绩）-3 米\秒（风速）×2（系数）=3 分 54 秒（考试成绩）

### 2. 500 米项目考试

2.1 平风 500 米项目考试成绩 = 静水无风条件下直接记录测试成绩（秒）

2.2 逆风 500 米项目考试成绩 = 测试成绩（秒） - （逆风风速（米/秒）×2（系数））

例：逆风：2 分钟（测试成绩）-3 米\秒（风速）×2（系数）=1 分 54 秒（考试成绩）

2.3 顺风 500 米项目考试成绩 = 测试成绩（秒） + 顺风风速（米/秒）×1.5（系数）

例：顺风：2 分钟（测试成绩）+3 米\秒（风速）×1.5（系数）=2 分 4.5 秒（考试成绩）

2.4 侧风 500 米项目考试成绩 = 测试成绩（秒） - （侧风风速（米/秒）×1（系数））

例：侧风：2分钟（测试成绩）-3米\秒（风速）×1（系数）=1分57秒（考试成绩）

### 3. 200米项目考试

3.1 平风200米项目考试成绩=静水无风条件下直接记录测试成绩（秒）

3.2 逆风200米项目考试成绩=测试成绩（秒）-（逆风风速（米/秒）×1（系数）

例：逆风：1分钟（测试成绩）-3米\秒（风速）×1（系数）=57秒（考试成绩）

3.3 顺风200米项目考试成绩=测试成绩（秒）+顺风风速（米/秒）×1（系数）

例：顺风：1分钟（测试成绩）+3米\秒（风速）×1（系数）=1分03秒（考试成绩）

3.4 侧风200米项目考试成绩=测试成绩（秒）-（侧风风速（米/秒）×0.5（系数）

例：侧风：1分钟（测试成绩）-3米\秒（风速）×0.5（系数）=58.5秒（考试成绩）

附：风速以考场当地气象部门当日最新气象指数为依据。

## 18 帆 船 帆 板

### 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	曲膝仰卧起坐	中长距离跑	迎风驶	侧顺风行驶	全航程三角绕标赛
分 值	10 分	10 分	10 分	10 分	60 分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

##### 1. 曲膝仰卧起坐

(1) 考试方法：考生平躺在体操垫上，曲膝成 90°，可由一人辅助压着脚，上体抬起，胸碰着膝为一次。计 2 分钟内完成的次数。

(2) 评分标准：见表 18-1。

表 18-1 曲膝仰卧起坐评分表

分值	成绩 (次)		分值	成绩 (次)		分值	成绩 (次)	
	男	女		男	女		男	女
10	90	80	5	78	68	2	66	56
9	88	78	4.5	76	66	1.5	64	54
8	86	76	4	74	64	1	62	52
7	84	74	3.5	72	62	0.5	60	50
6	82	72	3	70	60	0	<60	<50
5.5	80	70	2.5	68	58			

##### 2. 中长距离跑

(1) 考试办法：在标准的 400 米田径场地上，男生测 1500 米跑成绩，女生测 800 米跑成绩。

(2) 评分标准：见表 18-2。

表 18-2 中长距离跑评分表

分值	1500 米 (男)	800 米 (女)	分值	1500 米 (男)	800 米 (女)
10	5:15.0	3:00.0	5	5:35.0	3:20.0
9.5	5:17.0	3:02.0	4.5	5:37.0	3:21.0
9	5:19.0	3:04.0	4	5:41.0	3:22.0

分值	1500 米 (男)	800 米 (女)	分值	1500 米 (男)	800 米 (女)
8.5	5:21.0	3:06.0	3.5	5:43.0	3:23.0
8	5:23.0	3:08.0	3	5:45.0	3:24.0
7.5	5:25.0	3:10.0	2.5	5:47.0	3:25.0
7	5:27.0	3:12.0	2	5:49.0	3:26.0
6.5	5:29.0	3:14.0	1.5	5:51.0	3:27.0
6	5:31.0	3:16.0	1	5:53.0	3:28.0
5.5	5:33.0	3:18.0	0.5	5:55.0	3:29.0

## (二) 专项技术

### 1. 迎风驶

(1) 考试方法: 考生飘帆等待, 听到哨音后进行 1 分钟的迎风直线驶,

(2) 评分标准: 考评员参照迎风驶评分细则 (表 18-3), 独立对考生在测试中对帆的控制程度进行评分。按 10 分制评分, 分数至多可到小数点后 1 位。

表 18-3 迎风驶评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 (10-8.6 分)	帆控制得非常稳, 没有松动的现象, 板体控制得非常稳, 倾板高而稳, 持续时间长。
良 (8.5-7.6 分)	帆控制得比较稳, 没有松动的现象, 板体控制得比较稳。
中 (7.5-6 分)	帆控制得基本稳, 没有大松动的现象, 板体控制得基本稳。
差 (6 分以下)	帆控制得不稳, 动的次数太多, 板体控制得太不稳, 倾不起板。

### 2. 侧顺风行驶

(1) 考试方法: 风速在 5-7 米/秒, 考生飘帆等待, 听到哨音后进行 1 分钟的侧顺风行驶。

(2) 评分标准: 考评员参照侧顺风行驶评分细则 (表 18-4), 独立对考生在测试中对帆的控制程度进行评分。采用 10 分制评分, 分数至多可到小数点后 1 位。

表 18-4 侧顺风行驶评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 (10-8.6 分)	帆与板控制得非常稳, 板体高速滑行起来, 帆可以反扣下来, 后帆边压到板舷边。
良 (8.5-7.6 分)	帆与板控制得比较稳, 板体较快滑行起来, 帆没有完全反扣, 后帆边没有完全压到板舷边。
中 (7.5-6 分)	帆与板控制得基本稳定, 板体能够滑行起来, 帆没有完全反扣, 后帆边没有完全压到板舷边。
差 (6 分以下)	帆与板控制得不稳定, 板体滑行不起来, 帆没有反扣下来, 后帆边没有压到板舷边。

(三) 实战能力

全航程三角绕标赛

1. 考试方法：按男女考生进行比赛。

2. 评分标准：

比赛成绩 =  $\frac{N-R+1}{N} \times 40 + 20$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

## 19 体 操

### 男子体操

#### 一、考核指标与所占分值

类 别	专项素质		专项技术
考核指标	悬垂举腿	控倒立或靠倒立（二选一）	自由体操 鞍马 吊环 跳马 双杠 单杠
	10分	10分	6项中任选3项 80分

#### 二、考试方法与评分标准

##### （一）专项素质

##### 1. 悬垂举腿

（1）考试方法：考生悬垂于肋木或单杠上，收腹上举至脚背触肋木或杠面，落下成悬垂。要求连续完成20次。

（2）评分标准：10分起评，实行减分制。按规格要求完成，每少1次扣0.5分。

##### 2. 控倒立或靠倒立（二选一）

##### （1）考试方法

控倒立：考生在地面或双杠上手倒立，停稳开始计时20秒，每人测试2次，取最好成绩。

靠倒立：考生在杠上或墙上靠倒立，计时120秒。

（2）评分标准：10分起评，实行减分制。控倒立每少1秒扣0.5分。靠倒立每少12秒扣1分。

##### （二）专项技术

1. 考试方法：考生须在自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六项专项技术中任选三项完成考试，三项得分的平均分为最终成绩。

2. 评分标准：考评员参照男子体操评分细则（表19-1至表19-6），独立对考生的动作质量和完成情况进行综合评定。采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

表 19-1 男子自由体操评分细则

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	侧手翻	1.0	经分腿倒立, 身体直, 方向正。	(1) 方向不正 扣 0.1-0.3 (2) 未经倒立 扣 0.1-0.3 (3) 身体不直 扣 0.1-0.3
2	手倒立前滚翻	2.0	经倒立, 身体伸直, 滚动圆滑。	(1) 蹬、摆上起动作不连贯 扣 0.3 (2) 团身不紧、不圆滑 扣 0.3
3	前手翻	2.5	推手后有明显腾空, 挺身站立。	(1) 屈臂冲肩 扣 0.3 (2) 腾空不明显 扣 0.3-0.5 (3) 落地时屈髋、弯腿 扣 0.3-0.5
4	鱼跃前滚翻	1.5	有明显腾空, 滚动圆滑。	腾空高度低于腰 扣 0.1-0.5
5	毽子接后手翻	3.0	动作连贯, 不偏, 不歪, 推手后上身立起。	(1) 方向不正 扣 0.1-0.3 (2) 动作连接不连贯 扣 0.3-0.5

表 19-2 男子鞍马评分细则

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	跳上单腿摆进摆出(左右各1次)	1.0	动作协调, 连贯。	摆腿动作不连贯 扣 0.1-0.3
2	正交叉	2.0	右腿向左后摆越时, 髋左侧应与右肩平。	髋低于肘以下 扣 0.1-0.3
3	同侧全旋	2.0	右腿向左后摆越时, 髋左侧应与右肩平。	髋低于肘以下 扣 0.1-0.3
4	反交叉	2.0	左腿向前摆越时, 髋右侧应与左肩平。	髋低于肘以下 扣 0.1-0.3
5	正撑全旋2次	3.0	身体伸直, 匀速。	(1) 全旋幅度小 扣 0.1-0.3 (2) 稳定性差 扣 0.1-0.3 (3) 塌肩、屈臂、塌腰 扣 0.5-1.0

表 19-3 男子吊环评分细则(环高 2.55 米)

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	直臂直体慢拉上成倒悬垂	2.0	直臂、直体, 速度均匀。	(1) 屈臂、屈体 扣 0.3-0.5 (2) 动作速度不均匀 扣 0.1-0.3
2	向前转肩	2.0	转肩时肩和整个身体高于环, 身体应充分伸展。	转肩时, 屈髋扣 0.1-0.5
3	后摆上	2.5	上成支撑时, 髋部高于肘关节。	(1) 后摆上成支撑时, 脚低于环以下 扣 0.1-0.5 (2) 后摆上后成屈臂屈体支撑 扣 0.3-0.5
4	前翻落下成倒悬垂	1.0	动作协调, 连贯。	动作节奏不匀 扣 0.1-0.3
5	直体后空翻下	2.5	两手松离环后, 身体在环水平面上, 身体伸直。	(1) 翻转时, 髋低于环 扣 0.3 (2) 膝过环带放手 扣 0.3-0.5 (3) 脚过环带放手 扣 1.0

表 19-4 男子跳马评分细则 (马高 1.35 米)

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分	
1	纵马屈腿腾越	10	后摆高于肩水平, 推手后有明显腾空, 身体伸展。	(1) 后摆低于肩以下	扣 0.1-0.5
				(2) 第二腾空不明显	扣 0.5-1.0
				(3) 推手后展体不充分	扣 0.1-0.5
				(4) 落地远度不够	扣 0.1-0.5

表 19-5 男子双杠评分细则 (杠高 1.75 米)

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	长振屈伸上	2.5	经直角悬垂身体伸直, 成支撑时臀部平肘关节。	(1) 臀部低于肘关节 (2) 屈伸上支撑时屈臂 扣 0.1-0.3 扣 0.3-0.5
2	肩倒立	1.0	后摆至 45° 时, 肘成肩倒立, 身体伸直。	倒立不直 扣 0.1-0.3
3	后摆上	1.5	后摆上时, 身体不低于肩水平面。	后摆上时, 身体低于肩水平 扣 0.1-0.5
4	前摆上	2.0	前摆上时, 臀部不低于肘关节。	前摆上时, 臀部低于肘关节 扣 0.1-0.5
5	支撑摆动手倒立	3.0	摆动舒展, 倒立时身体充分伸直。	(1) 摆倒立时屈臂 (2) 摆倒立身体不直 扣 0.3-0.5 扣 0.1-0.5

表 19-6 男子单杠评分细则 (杠高 1.60 米)

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	屈伸上	2.0	经屈体悬垂摆动, 充分利用髋关节的屈伸, 直臂成上支撑。	(1) 经屈体悬垂摆动, 动作不舒展 (2) 屈伸上屈臂 扣 0.1-0.3 扣 0.3-0.5
2	骑撑前回环	2.0	动作圆滑, 连贯, 直臂。	(1) 回环时动作不连贯 (2) 回环时两腿夹角小于 45° 扣 0.3-0.5 扣 0.1-0.3
3	后腿向前转体 180 度成支撑	2.0	直体转体 180° 成支撑。	(1) 转体时屈髋 (2) 转体动作不圆滑 扣 0.1-0.5 扣 0.1-0.3
4	支撑后回环	2.0	后摆两脚过头, 回环连贯, 直臂直体。	(1) 后摆低于肩以下 (2) 回环时屈髋 扣 0.1-0.5 扣 0.1-0.5
5	后倒弧形下	2.0	身体明显成弧形摆动, 臀部高于杠水平面。	身体重心低于杠水平 扣 0.1-0.5



## 女子体操

### 一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术
考核指标	悬垂举腿 控倒立或靠倒立（二选一）	跳山羊或跳马 低单杠或高低杠 平衡木 自由体操
分值	10分	10分
		4项中任选2项 80分

### 二、考试方法与评分标准

#### （一）专项素质

##### 1. 悬垂举腿

（1）考试方法：考生悬垂于肋木或单杠上，收腹上举至脚背触肋木或杠面，落下成悬垂。要求连续完成20次。

（2）评分标准：10分起评，实行减分制。按规格要求完成，每少1次扣0.5分。

##### 2. 控倒立或靠倒立（二选一）

#### （1）考试方法：

① 控倒立：考生在地面或双杠上手倒立，停稳开始计时20秒，每人测试2次，记录最好成绩。

② 靠倒立：考生在杠上或墙上靠倒立，计时60秒。

（2）评分标准：10分起评，实行减分制。控倒立每少1秒扣1分，靠倒立每少6秒扣1分。

#### （二）专项技术

1. 考试方法：考生须在跳山羊或跳马、低单杠或高低杠、平衡木、自由体操四项专项技术中任选两项完成考试，两项得分的平均分为最终成绩。

2. 评分标准：考评员参照女子体操评分细则（表19-7-表19-10），独立对考生的动作质量和完成情况进行综合评定。采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

表 19-7 女子跳山羊或跳马评分细则（山羊和跳马高度 1.20 米）

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	分腿腾越	10	腿预先后摆，臀部不低于肩轴，推手分腿展髋。	(1) 没有预先后摆 扣0.5-1.0 (2) 第二腾空不明显 扣0.5-1.0 (3) 推手后展体不充分 扣0.1-0.5 (4) 落地远度不够 扣0.1-0.5

表 19-8 女子低单杠或高低杠评分细则（低杠杠高 1.50 米）

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	一脚蹬地翻上成支撑	2.0	翻转圆滑，轻松，支撑时挺身。	(1) 过于屈体 扣 0.3 (2) 没有制动腿 扣 0.1-0.5
2	骑撑前回环	2.5	动作圆滑，连贯，直臂。	(1) 回环时动作不连贯 扣 0.3-0.5 (2) 回环时两腿夹角小于 45° 扣 0.1-0.3
3	后腿向前转体 180° 成支撑	2.0	控制身体重心，挺身转体 180° 成支撑。	(1) 转体时屈髋 扣 0.1-0.5 (2) 转体动作不圆滑 扣 0.1-0.3
4	支撑后回环	2.5	后摆两脚过头，回环连贯，直臂直体。	(1) 后摆低于肩以下 扣 0.1-0.5 (2) 回环时屈髋 扣 0.1-0.5
5	支撑后摆下	1.0	后摆两脚高于水平面，保持直体挺身下。	(1) 后摆身体低于肩以下 扣 0.1-0.5 (2) 推手不明显 扣 0.1-0.3

表 19-9 女子平衡木评分细则

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	木端跳上成单腿蹲立	1.0	蹲立提踵，稳定。	(1) 左腿没有前举 扣 0.1-0.3 (2) 动作不够稳定 扣 0.1-0.3
2	快速前滚翻	2.5	方向正，滚动圆滑，成蹲立时积极主动。	滚动起立不够圆滑 扣 0.1-0.3
3	向前屈膝交换腿跳一猫跳	2.0	腾空高，在腾空阶段完成两腿交换动作。	动作不协调 扣 0.1-0.3
4	俯平衡	2.0	两腿伸直，头部高于臀，脚高于头。	平衡时腿低于 135° 扣 0.1-0.3
5	木端侧手翻下	2.5	身体直，腾空高，落地远。	(1) 方向不正 扣 0.3 (2) 并腿过晚 扣 0.1-0.3 (3) 推手不够 扣 0.1-0.5

表 19-10 女子自由体操评分细则

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	侧手翻	2.0	经分腿倒立，身体直，方向正。	(1) 方向不正 扣 0.1-0.3 (2) 未经倒立 扣 0.1-0.3 (3) 身体不直 扣 0.1-0.3
2	手倒立前滚翻	2.0	经倒立，身体伸直，滚动圆滑。	(1) 蹬、摆上起动作不连贯 扣 0.3 (2) 团身不紧、不圆滑 扣 0.3
3	纵劈腿	1.0	前后腿着地成一直线。	劈叉未下去 扣 0.3
4	前手翻	2.5	推手后有明显腾空。	(1) 屈臂冲肩 扣 0.3 (2) 无腾空或不明显 扣 0.3 (3) 并腿过晚 扣 0.1-0.3
5	侧手翻内转 90° (小翻毽子)	2.5	方向正，经倒立过程转体，推手有力，贯腿立腰快。	(1) 方向不正 扣 0.3 (2) 未经倒立 扣 0.3

## 20 艺术体操

### 一、考试指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术
考试指标	劈叉	下桥	身体动作技术 (20 分)
			器械基本技术 (20 分)
			自选成套动作 (40 分)
分值	10 分	10 分	80 分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

##### 1. 劈叉

(1) 考试方法: 考生在地板或地毯上进行左、右腿纵叉、横叉三种考试, 前后、左右腿分开成一条直线, 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。

(2) 评分标准: 考评员根据记录的高度, 参照劈叉评分表(表 20-1) 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一位。

表 20-1 劈叉评分表

成绩 (厘米)	0	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20 以上
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

##### 2. 下桥

(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, 髋充分向上顶起, 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 20-2) 换算成得分, 满分 10 分。

表 20-2 下桥评分表

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

#### (二) 专项技术

##### 1. 身体动作技术

(1) 考试方法: 考生在每一类身体动作中自选 3 个(不得重复)考核, 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 20-3），独立对跳步、转体、平衡、柔韧、波浪四类动作分别评定，每类动作 5 分。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 20-3 身体技术评分细则

等级	分值	评价标准			
		跳步	转体	平衡	柔韧/波浪
优	10-8.6 分	跳步有高度，开度在 180° 以上；空中姿态固定、优美。	身体控制好、转体时度数准确，姿态优美。	姿态固定并准确、动作有明显的停顿。	柔韧与波浪动作充分、动作幅度大，姿势固定。
良	8.5-7.6 分	跳步有一定高度，开度在 135° 以上；空中动作较固定、姿态较优美。	身体控制较好、转体时姿态较优美、结束时稍有移动。	姿态较固定并准确、动作有较明显的停顿。	柔韧与波浪动作较充分、动作较连贯、幅度较大。
中	7.5-6.0 分	跳步高度不充分，开度在 100° 以上；空中姿态一般。	身体控制一般、转体时姿态基本正确。	姿态基本固定、动作有停顿但不明显。	动作幅度一般，姿势基本固定，动作姿态一般。
差	6.0 分以下	跳步无高度，开度在 90° 以下；空中姿态差、动作不协调。	身体控制不好，有明显失误，转体中无姿态。	姿态不固定、技术不准确、动作无明显的停顿。	动作幅度小，姿态缺乏优美，动作技术不正确。

## 2. 器械基本技术

(1) 考试方法：考生自选绳、圈、球、棒、带 5 项器械中的 4 项，将每项器械的基本技术动作自编成小组合展示，时间为 30 秒至 45 秒。

(2) 评分标准：考评员参照器械基本技术评分细则（表 20-4），独立对四项器械基本技术分别评定，每项器械 5 分。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 20-4 器械基本技术评分细

		评价标准				
		绳	圈	球	棒	带
等级	分值	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分	技术正确，动作轻巧、有节奏，姿态优美，绳形直。	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。
	8.5-7.6分	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。
中	7.5-6.0分	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
	6.0分以下	技术不正确，动作不轻巧、失去节奏感，完成动作时有较大失误，看不出完整的绳形。	技术不正确，动作不圆滑、失去节奏感，完成动作时有较大失误，圈面不好，颤抖较严重。	技术不正确，动作不协调、失去柔和感，完成动作时有较大失误，滚动不完整，跳动明显。	技术不正确，动作不连贯、失去松弛感，完成动作时有较大失误，小环绕不均衡，五花的面不准确。	技术不正确，动作不协调、失去连贯性，完成动作时有较大失误，带打结较多，基本无完整带形。
差						

### 3. 自选成套动作

(1) 考试方法：考生在 5 项器械中任选 1 项器械的成套动作参加考核，成套动作时间为 1 分 15 秒至 1 分 30 秒，难度动作要包括跳、转、平、柔。

(2) 评分标准：考评员参照自选成套动作评分细则（表 20-5），独立对考生进行综合评定，采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 20-5 自选成套动作评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	动作编排合理，有一定新意，与音乐配合协调，身体动作规范、姿态优美，器械技术正确，难度数量在 6 个及以上，成套有良好的表现力，动作完成质量高。
良（8.5-7.6 分）	动作编排较合理，与音乐配合较协调，身体动作规范、姿态比较优美，器械基本技术正确，难度数量在 4 个及以上，成套有较好的表现力，动作完成质量比较高。
中（7.5-6 分）	动作编排一般，基本能体现器械技术特点，与音乐配合比较协调，身体动作较规范、姿态一般，器械基本技术完成质量一般，难度数量在 3 个及以上，成套表现力一般，部分动作不太协调。
差（6 分以下）	动作编排不合理，与音乐的配合不协调，身体动作技术不规范、姿态欠优美，器械基本技术完成质量差，成套无难度，动作无表现力。

### 三、其他

(一) 服装：考生着体操服或艺术体操比赛服，也可上身穿紧身衣，下身穿黑色紧身长裤、体操鞋，化淡妆。

(二) 器械：按最新《艺术体操评分规则》要求标准器械，自带或现场提供使用。

(三) 音乐：自选成套动作音乐由考生自备，要求 CD 盘中仅有考试所用音乐，考试中如发生 CD 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。

## 21 蹦 床

### 网上项目

#### 一、考核指标与所占分值

类 别	专项素质		基本技术	专项技术	
考核指标	仰卧两头起	俯卧撑	网上连续垂直跳	单个动作	空翻组合
				网上前、后团身空翻 (20分)	可在6个单周空翻中任选四个连接成套
				网上前、后屈体空翻 (20分)	
				网上前、后直体空翻 (20分)	
分 值	10分	10分	10分	60分	10分

#### 二、考试方法与评分标准

##### (一) 专项素质 1. 仰卧两头起

(1) 考试方法：仰卧在地毯或垫子上，要求两臂上举两腿伸直并拢，收起时两手触摸到脚尖，两头同起同落，连续完成30秒计次数。

(2) 评分标准：见表21-1。

表 21-1 仰卧两头起评分表

分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)
10.0	35	7.5	25	5.0	15	2.5	5
9.8	34	7.3	24	4.8	14	2.3	4
9.5	33	7.0	23	4.5	13	2.0	3
9.3	32	6.8	22	4.3	12	1.8	2
9.0	31	6.5	21	4.0	11	1.5	1
8.8	30	6.3	20	3.8	10	-	-
8.5	29	6.0	19	3.5	9	-	-
8.3	28	5.8	18	3.3	8	-	-
8.0	27	5.5	17	3.0	7	-	-
7.8	26	5.3	16	2.8	6	-	-

## 2. 俯卧撑

(1) 考试方法：在地板上，双手支撑地面，身体伸直，两腿并拢，双臂屈伸。要求肘关节屈肘达到 90 度，整个身体保持同起同落，连续完成 15 秒计次数。

(2) 评分标准：见表 21-2。

表 21-2 俯卧撑评分表

成绩(次)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
分值	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5
成绩(次)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5

## (二) 基本技术

### 1. 网上连续垂直跳

(1) 考试方法：在蹦床的中心部位做连续的垂直摆腿跳，受试者预跳准备好后在空中击掌或发出开始的信号，下落触网的瞬间开始计时、计次，10 次垂直跳后，下落触网的瞬间停止计时。

(2) 评分标准：见表 21-3。

表 21-3 网上连续垂直跳评分表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女		男	女
10.0	18.0	17.0	7.9	15.9	14.9	5.8	13.8	12.8
9.9	17.9	16.9	7.8	15.8	14.8	5.7	13.7	12.7
9.8	17.8	16.8	7.7	15.7	14.7	5.6	13.6	12.6
9.7	17.7	16.7	7.6	15.6	14.6	5.5	13.5	12.5
9.6	17.6	16.6	7.5	15.5	14.5	5.4	13.4	12.4
9.5	17.5	16.5	7.4	15.4	14.4	5.3	13.3	12.3
9.4	17.4	16.4	7.3	15.3	14.3	5.2	13.2	12.2
9.3	17.3	16.3	7.2	15.2	14.2	5.1	13.1	12.1
9.2	17.2	16.2	7.1	15.1	14.1	5.0	13.0	12.0
9.1	17.1	16.1	7.0	15.0	14.0	4.9	12.9	11.9
9.0	17.0	16.0	6.9	14.9	13.9	4.8	12.8	11.8
8.9	16.9	15.9	6.8	14.8	13.8	4.7	12.7	11.7
8.8	16.8	15.8	6.7	14.7	13.7	4.6	12.6	11.6



分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女		男	女
8.7	16.7	15.7	6.6	14.6	13.6	4.5	12.5	11.5
8.6	16.6	15.6	6.5	14.5	13.5	4.4	12.4	11.4
8.5	16.5	15.5	6.4	14.4	13.4	4.3	12.3	11.3
8.4	16.4	15.4	6.3	14.3	13.3	4.2	12.2	11.2
8.3	16.3	15.3	6.2	14.2	13.2	4.1	12.1	11.1
8.2	16.2	15.2	6.1	14.1	13.1	4.0	12.0	11.0
8.1	16.1	15.1	6.0	14.0	13.0	—	—	—
8.0	16.0	15.0	5.9	16.9	12.9	—	—	—

### (三) 网上动作实战能力

#### 1. 网上单个动作

(1) 考试方法: 在蹦床上分别按顺序完成 6 个单周空翻。

- ① 团身前空翻转体 180 度。
- ② 团身后空翻。
- ③ 屈体前空翻转体 180 度。
- ④ 屈体后空翻。
- ⑤ 直体前空翻转体 180 度。
- ⑥ 直体后空翻。

(2) 评分标准: 考评员按照按照蹦床评分规则, 根据规定的分值, 对动作质量和完成情况逐一进行评分。按 10 分制评分, 分数至多可到小数点后 1 位。

#### 2. 空翻组合

(1) 考试方法: 在蹦床上。从以上单个动作 6 个单周空翻组合中任选 4 个连接成空翻组合, 每个空翻动作分值为 2.5 分。

(2) 评分标准: 考评员按照蹦床评分规则, 根据规定的分值, 对动作质量和完成情况逐一进行评分。按 10 分制评分, 分数至多可到小数点后 1 位。

## 单跳项目

### 一、考核指标与所占分值

类别	专项素质			专项技术				
	考核指标	悬垂举腿	俯卧撑	原地团身后空翻	立定跳远	成套一	成套二	成套三
分值	10分	10分	10分	10分	20分	20分	20分	20分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

##### 1. 悬垂举腿

(1) 考试方法：在单杠或肋木上完成，举腿时要求脚尖碰到单杠或肋木，连续完成。

(2) 评分标准：见表 21-4。

表 21-4 悬垂举腿评分表

分值	成绩(次)		分值	成绩(次)		分值	成绩(次)	
	男	女		男	女		男	女
10	15	10	7.5	10	—	5	5	3
9.5	14	9	7	9	5	4.5	4	—
9	13	8	6.5	8	—	4	3	2
8.5	12	7	6	7	4	3.5	2	—
8	11	6	5.5	6	—	3	1	1

##### 2. 俯卧撑

(1) 考试方法：在地板上，双手支撑地面，身体伸直，两腿并拢，双臂屈伸。要求肘关节屈肘达到 90 度，整个身体保持同起同落，连续完成 15 秒计次数。

(2) 评分标准：见表 21-5。

表 21-5 俯卧撑评分表

分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
成绩(次)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5
成绩(次)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

##### 3. 原地团身后空翻

(1) 考试方法：在单跳板上进行，听到开始口令时计时 10 秒，计时的同时开始做团身后空翻。

(2) 评分标准：见表 21-6。

表 21-6 原地团身后空翻评分表

分值	10	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
成绩(次)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

#### 4. 立定跳远

(1) 考试方法：在地面上画上起始直线，考生双脚平行站立于起始线后，从立定姿势开始跳远，丈量起始线至最近落点间的距离，以厘米为单位。

(2) 评分标准：见表 21-7。

表 21-7 立定跳远评分表

分值	成绩(厘米)		分值	成绩(厘米)	
	男	女		男	女
10	270	220	5.4	178	128
9.8	266	216	5.2	174	124
9.6	262	212	5.0	170	120
9.4	258	208	4.8	166	116
9.2	254	204	4.6	162	112
9.0	250	200	4.4	158	108
8.8	246	196	4.2	154	104
8.6	242	192	4.0	150	100
8.4	238	188	3.8	146	96
8.2	234	184	3.6	142	92
8.0	230	180	3.4	138	88
7.8	226	176	3.2	134	84
7.6	222	172	3.0	130	80
7.4	218	168	2.8	126	76
7.2	214	164	2.6	122	72
7.0	210	160	2.4	118	68
6.8	206	156	2.2	114	64
6.6	202	152	2.0	110	60

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女
6.4	198	148	1.8	106	56
6.2	194	144	1.6	102	52
6.0	190	140	1.4	98	48
5.8	186	136	1.2	94	44
5.6	182	132	1.0	90	40

## （二）专项技术

### 1. 考试方法

（1）成套动作一：在单跳翻腾板上或自由体操场地上进行，受试者完成如下的成套动作：蹻子（2分）——快速后空翻（2分），——后手翻（2分）——直体空翻（4分）。

（2）成套动作二：在单跳翻腾板上或自由体操场地上进行，受试者完成如下的成套动作：蹻子（1.5分）——后手翻（1.5分）——后手翻（1.5分）——后手翻（1.5分）——直体后空转体360度（4分）。

（3）成套动作三：在单跳翻腾板上或自由体操场地上进行，受试者完成如下的成套动作：助跑团身前空翻（3分）——脚依次落（2分）——蹻子（1分）——后手翻（1分）——团身后空翻（3分）。

### 2. 评分标准：

考评员按照蹦床评分规则，根据规定的分值，对动作质量和完成情况逐一进行评分。按10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

## 22 技 巧

### 一、考核指标与所占分值

类 别	专项素质			专项技术		
考核指标	立定跳远	两头起	俯卧撑（女） 双臂屈伸（男）	前手翻	自选套	大跨跳
分 值	10 分	10 分	10 分	20 分	30 分	20 分

### 二、考试方法与评分标准

#### （一）专项素质

##### 1. 立定跳远

（1）考试方法：考生双脚站在起跳线外，起跳时双脚不允许踩踏或越过起跳线，记录起跳线与落地身体部位的最近距离。每人测试 2 次，取最好成绩。

（2）评分标准：见表 22-1。

表 22-1 立定跳远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女		男	女
10.0	3.20	2.80	8.4	2.78	2.39	6.8	2.42	2.15	5.2	2.12	1.82
9.9	3.16	2.76	8.3	2.76	2.38	6.7	2.38	2.10	5.1	2.11	1.81
9.8	3.12	2.72	8.2	2.74	2.37	6.6	2.34	2.05	5.0	2.10	1.80
9.7	3.08	2.68	8.1	2.72	2.36	6.5	2.30	2.00	4.9	2.09	1.79
9.6	3.04	2.64	8.0	2.70	2.35	6.4	2.28	1.98	4.8	2.08	1.78
9.5	3.00	2.60	7.9	2.68	2.34	6.3	2.26	1.96	4.7	2.07	1.77
9.4	2.98	2.58	7.8	2.66	2.33	6.2	2.24	1.94	4.6	2.06	1.76
9.3	2.96	2.56	7.7	2.64	2.32	6.1	2.22	1.92	4.5	2.05	1.75
9.2	2.94	2.54	7.6	2.62	2.31	6.0	2.20	1.90	4.4	2.04	1.74
9.1	2.92	2.52	7.5	2.60	2.3	5.9	2.19	1.89	4.3	2.03	1.73
9.0	2.90	2.50	7.4	2.58	2.29	5.8	2.18	1.88	4.2	2.02	1.72
8.9	2.88	2.48	7.3	2.56	2.28	5.7	2.17	1.87	4.1	2.01	1.71
8.8	2.86	2.46	7.2	2.54	2.27	5.6	2.16	1.86	4.0	2.00	1.70
8.7	2.84	2.44	7.1	2.52	2.26	5.5	2.15	1.85			
8.6	2.82	2.42	7.0	2.50	2.25	5.4	2.14	1.84	0	2.00 以下	1.70 以下
8.5	2.80	2.40	6.9	2.46	2.20	5.3	2.13	1.83			

## 2. 两头起

(1) 考试方法：准备时，考生平躺在地毯上或地板上，双臂上举紧贴耳朵，抬起时，两腿伸直并拢，两手触碰脚背；落下时，肩部着地，上身与腿应同起同落，每次完成后需还原至准备姿势。记录考生在 30 秒内完成的有效次数。

(2) 评分标准：见表 22-2。

表 22-2 两头起评分表

分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)
10.00	40	7.50	30	5.00	20	2.50	10
9.75	39	7.25	29	4.75	19	2.25	9
9.50	38	7.00	28	4.50	18	2.00	8
9.25	37	6.75	27	4.25	17	1.75	7
9.00	36	6.50	26	4.00	16	1.50	6
8.75	35	6.25	25	3.75	15	1.25	5
8.50	34	6.00	24	3.50	14	1.00	4
8.25	33	5.75	23	3.25	13	0.75	3
8.00	32	5.50	22	3.00	12	0.50	2
7.75	31	5.25	21	2.75	11	0.25	1

## 3. 俯卧撑（女）、双臂屈伸（男）

(1) 考试方法：对女子在地板上或地毯上 15 秒内完成俯卧撑的次数，予以计数；对男子在双杠上 15 秒内完成双臂屈伸的次数，予以计数。

俯卧撑要求考生双手指尖朝前支撑地面，肩至脚踝始终成一直线，俯撑至最低点时肩不能高于肘关节，还原时手臂伸直。双臂屈伸要求考生始终两腿并拢、肩至脚踝成一直线，双臂屈伸时肘关节幅度不少于 90 度。

(3) 评分标准：见表 22-3。

表 22-3 俯卧撑（女）、双臂屈伸（男）评分表

分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)
10.00	20	7.50	15	5.00	10	2.50	5
9.50	19	7.00	14	4.50	9	2.00	4
9.00	18	6.50	13	4.00	8	1.50	3
8.50	17	6.00	12	3.50	7	1.00	2
8.00	16	5.50	11	3.00	6	0.50	1

## （二）专项技术

### 1. 前手翻

（1）考试方法：考生在技巧单跳板或地毯上完成前手翻，要求完成过程中有推手、腾空和空中并腿动作。

（2）评分标准：考评员根据动作的完成情况进行综合评定，采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。分为优秀（10-8.6 分），良好（8.5-7.6 分），中（7.5-6.0 分），差（6.0 分以下）四档。

### 2. 自选套

（1）考试方法：考生根据本人能力和掌握的单人动作，选择一套动作，在技巧单跳板或地毯上完成考试。

（2）评分标准：考评员根据套路的不同起评分和动作完成的质量进行综合评定，采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。毽子后手翻直体后空翻以上难度的动作为 10 分起评，

毽子后手翻团身后空翻为 9.5 分起评，单个侧空翻或前空翻为 9.0 分起评，毽子后手翻为 8.5 分起评。

### 3. 大跨跳

（1）考试方法：考生在地毯上助跑完成连续 3 次大跨跳。

（2）评分标准：考评员根据动作的完成情况进行综合评定，采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。分为优秀（10-8.6 分），良好（8.5-7.6 分），中（7.5-6.0 分），差（6.0 分以下）四档。

## 23 举 重

### 一、考核指标与所占分值

类 别	实战能力
考核指标	抓举、挺举总成绩
分 值	100 分

### 二、考试方法与评分标准

实战能力

抓举、挺举总成绩

(一) 考试方法: 根据世界举重比赛规则, 每人抓举 3 次、挺举 3 次。抓举、挺举成功试举的最好成绩相加即为总成绩。

(二) 评分标准: 见表 23-1、表 23-2。

表 23-1 男子抓举、挺举总成绩评分表 (单位: 公斤)

分值	56 公斤级	62 公斤级	69 公斤级	77 公斤级	85 公斤级	94 公斤级	105 公斤级	+105 公斤级
100.00	255	275	305	335	350	362	372	385
99.43	—	—	304	334	349	361	371	384
98.86	254	274	303	333	348	360	370	383
98.29	253	273	302	332	347	359	369	382
97.71	252	272	301	331	346	358	368	381
97.14	251	271	300	330	345	357	367	380
96.57	250	270	299	329	344	356	366	379
96.00	249	269	298	328	343	355	365	378
95.43	—	—	297	327	342	354	364	377
94.86	248	268	296	326	341	353	363	376
94.29	247	267	295	325	340	352	362	375
93.71	246	266	294	324	339	351	361	374
93.14	245	265	293	323	338	350	360	373
92.57	244	264	292	322	337	349	359	372
92.00	243	263	291	321	336	348	358	371
91.43	—	—	290	320	335	347	357	370



分值	56 公斤级	62 公斤级	69 公斤级	77 公斤级	85 公斤级	94 公斤级	105 公斤级	+105 公斤级
90.86	242	262	289	319	334	346	356	369
90.29	241	261	288	318	333	345	355	368
89.71	240	260	287	317	332	344	354	367
89.14	239	259	286	316	331	343	353	366
88.57	238	258	285	315	330	342	352	365
88.00	237	257	284	314	329	341	351	364
87.43	—	—	283	313	328	340	350	363
86.86	236	256	282	312	327	339	349	362
86.29	235	255	281	311	326	338	348	361
85.71	234	254	280	310	325	337	347	360
85.14	233	253	279	309	324	336	346	359
84.57	232	252	278	308	323	335	345	358
84.00	231	251	277	307	322	334	344	357
83.43	—	—	276	306	321	333	343	356
82.86	230	250	275	305	320	332	342	355
82.29	229	249	274	304	319	331	341	354
81.71	228	248	273	303	318	330	340	353
81.14	227	247	272	302	317	329	339	352
80.57	226	246	271	301	316	328	338	351
80.00	225	245	270	300	315	327	337	350
79.75	—	244	—	—	—	326	336	—
79.50	224	243	269	299	314	325	335	349
79.25	223	242	268	298	313	324	334	348
79.00	222	241	267	297	312	—	333	347
78.75	221	240	—	—	—	323	332	—
78.50	220	239	266	296	311	322	331	346
78.25	219	238	265	295	310	321	—	345
78.00	—	237	264	294	309	320	330	344
77.75	218	236	—	—	—	—	329	—
77.50	217	235	263	293	308	319	328	343
77.25	216	234	262	292	307	318	327	342

分值	56 公斤级	62 公斤级	69 公斤级	77 公斤级	85 公斤级	94 公斤级	105 公斤级	+105 公斤级
77.00	215	233	261	291	306	317	326	341
76.75	214	232	—	—	—	316	325	—
76.50	213	231	260	290	305	—	—	340
76.25	—	230	259	289	304	315	324	339
76.00	212	229	258	288	303	314	323	338
75.75	211	228	—	—	—	313	322	—
75.50	210	227	257	287	302	312	321	337
75.25	209	226	256	286	301	—	320	336
75.00	208	225	255	285	300	311	319	335
74.75	207	224	—	—	—	310	—	—
74.50	206	223	254	284	299	309	318	334
74.25	—	222	253	283	298	308	317	333
74.00	205	221	252	282	297	—	316	332
73.75	204	220	—	—	—	307	315	—
73.50	203	219	251	281	296	306	314	331
73.25	202	218	250	280	295	305	313	330
73.00	201	217	249	279	294	304	—	329
72.75	200	216	—	—	—	—	312	—
72.50	199	215	248	278	293	303	311	328
72.25	—	214	247	277	292	302	310	327
72.00	198	213	246	276	291	301	309	326
71.75	197	212	—	—	—	300	308	—
71.50	196	211	245	275	290	—	—	325
71.25	195	210	244	274	289	299	307	324
71.00	194	209	—	—	—	298	306	—
70.75	193	208	243	273	288	297	305	323
70.50	192	207	242	272	287	296	304	322
70.25	191	206	241	271	286	—	303	321
70.00	190	205	240	270	285	295	302	320
69.40	—	—	239	269	284	294	301	319
68.80	189	204	238	268	283	293	300	318

分值	56 公斤级	62 公斤级	69 公斤级	77 公斤级	85 公斤级	94 公斤级	105 公斤级	+105 公斤级
68.20	188	203	237	267	282	292	299	317
67.60	187	202	236	266	281	291	298	316
67.00	186	—	—	265	280	290	297	315
66.40	185	201	235	264	279	289	—	314
65.80	184	200	234	263	278	288	296	313
65.20	183	199	233	262	277	287	295	312
64.60	182	—	232	261	276	286	294	311
64.00	181	198	—	260	275	285	293	310
63.40	—	197	231	259	274	284	292	309
62.80	180	—	230	258	273	283	—	308
62.20	179	196	229	257	272	282	291	307
61.60	178	195	228	256	271	281	290	306
61.00	177	—	—	255	270	280	289	305
60.40	176	194	227	254	269	279	288	304
59.80	175	193	226	253	268	278	287	303
58.60	173	192	224	251	266	276	286	301
59.20	174	—	225	252	267	277	—	302
58.00	172	191	—	250	265	275	285	300
57.40	171	—	223	249	264	274	284	299
56.80	—	190	222	248	263	273	283	298
56.20	170	189	221	247	262	272	282	297
55.60	169	—	220	246	261	271	—	296
55.00	168	188	—	245	260	270	281	295
54.40	167	187	219	244	259	269	280	294
53.80	166	—	218	243	258	268	279	293
53.20	165	186	217	242	257	267	278	292
52.60	164	185	216	241	256	266	277	291
52.00	163	—	—	240	255	265	—	290
51.40	162	184	215	239	254	264	276	289
50.80	—	183	214	238	253	263	275	288
50.20	161	—	213	237	252	262	274	287

分值	56 公斤级	62 公斤级	69 公斤级	77 公斤级	85 公斤级	94 公斤级	105 公斤级	+105 公斤级
49.60	160	182	212	236	251	261	273	286
49.00	159	181	—	235	250	260	272	285
48.40	158	—	211	234	249	259	—	284
47.80	157	180	210	233	248	258	271	283
47.20	156	179	209	232	247	257	270	282
46.60	155	—	208	231	246	256	269	281
46.00	154	178	—	230	245	255	268	280
45.40	—	177	207	229	244	254	267	279
44.80	153	—	206	228	243	253	—	278
44.20	152	176	205	227	242	252	266	277
43.60	151	175	—	226	241	251	265	276
43.00	150	—	204	225	240	250	264	275
42.40	149	174	203	224	239	249	263	274
41.80	148	173	202	223	238	248	262	273
41.20	147	172	201	222	237	247	261	272
40.60	146	171	—	221	236	246	—	271
40.00	145	170	200	220	235	245	260	270
0	145 以下	170 以下	200 以下	220 以下	235 以下	245 以下	260 以下	270 以下

表 23-2 女子抓举、挺举总成绩评分表（单位：公斤）

分值	48 公斤级	53 公斤级	58 公斤级	63 公斤级	69 公斤级	75 公斤级	+75 公斤级
100.00	177	190	202	215	227	237	247
99.33	176	189	201	214	226	236	246
98.67	175	188	200	213	225	235	245
98.00	174	187	199	212	224	234	244
97.33	173	186	198	211	223	233	243
96.67	172	185	197	210	222	232	242
96.00	171	184	196	209	221	231	241
95.33	170	183	195	208	220	230	240
94.67	169	182	194	207	219	229	239
94.00	168	181	193	206	218	228	238

分值	48 公斤级	53 公斤级	58 公斤级	63 公斤级	69 公斤级	75 公斤级	+75 公斤级
93.33	167	180	192	205	217	227	237
92.67	166	179	191	204	216	226	236
92.00	165	178	190	203	215	225	235
91.33	164	177	189	202	214	224	234
90.67	163	176	188	201	213	223	233
90.00	162	175	187	200	212	222	232
89.33	161	174	186	199	211	221	231
88.67	160	173	185	198	210	220	230
88.00	159	172	184	197	209	219	229
87.33	158	171	183	196	208	218	228
86.67	157	170	182	195	207	217	227
86.00	156	169	181	194	206	216	226
85.33	155	168	180	193	205	215	225
84.67	154	167	179	192	204	214	224
84.00	153	166	178	191	203	213	223
83.33	152	165	177	190	202	212	222
82.67	151	164	176	189	201	211	221
82.00	150	163	175	188	200	210	220
81.33	149	162	174	187	199	209	219
80.67	148	161	173	186	198	208	218
80.00	147	160	172	185	197	207	217
79.50	146	159	171	184	196	206	216
79.00	145	158	170	183	195	205	215
78.50	144	157	169	182	194	204	214
78.00	143	156	168	181	193	203	213
77.50	142	155	167	180	192	202	212
77.00	141	154	166	179	191	201	211
76.50	140	153	165	178	190	200	210
76.00	139	152	164	177	189	199	209
75.50	138	151	163	176	188	198	208
75.00	137	150	162	175	187	197	207

分值	48 公斤级	53 公斤级	58 公斤级	63 公斤级	69 公斤级	75 公斤级	+75 公斤级
74.50	136	149	161	174	186	196	206
74.00	135	148	160	173	185	195	205
73.50	134	147	159	172	184	194	204
73.00	133	146	158	171	183	193	203
72.50	132	145	157	170	182	192	202
72.00	131	144	156	169	181	191	201
71.50	130	143	155	168	180	190	200
71.00	129	142	154	167	179	189	199
70.50	128	141	153	166	178	188	198
70.00	127	140	152	165	177	187	197
68.50	126	139	151	164	176	186	196
67.00	125	138	150	163	175	185	195
65.50	124	137	149	162	174	184	194
64.00	123	136	148	161	173	183	193
62.50	122	135	147	160	172	182	192
61.00	121	134	146	159	171	181	191
59.50	120	133	145	158	170	180	190
58.00	119	132	144	157	169	179	189
56.50	118	131	143	156	168	178	188
55.00	117	130	142	155	167	177	187
53.50	116	129	141	154	166	176	186
52.00	115	128	140	153	165	175	185
50.50	114	127	139	152	164	174	184
49.00	113	126	138	151	163	173	183
47.50	112	125	137	150	162	172	182
46.00	111	124	136	149	161	171	181
44.50	110	123	135	148	160	170	180
43.00	109	122	134	147	159	169	179
41.50	108	121	133	146	158	168	178
40.00	107	120	132	145	157	167	177
0	107 以下	120 以下	132 以下	145 以下	157 以下	167 以下	177 以下

## 24 柔 道

### 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	800 米	投技技术	寝技技术	实战
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

#### 800 米

1. 考试方法: 考生采用站立式, 不分道起跑, 在不妨碍里道考生的情况下, 起跑后便可切入里道, 推挤他人的考生将被取消该项比赛资格; 第一次起跑犯规的考生将给予警告, 再次起跑犯规的考生均将被取消该项比赛资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。

考生可穿钉鞋。每人测试 1 次, 成绩计取到百分位。计取成绩采用电动计时或手计时。使用手计时, 每道须由三名计时员计取成绩, 所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

2. 评分标准: 按照 800 米体重分级系数(表 24-1), 将计取成绩换算成得分(表 24-2)后, 与考生体重级别对应系数相乘, 即为最后成绩, 最高 20 分。

表 24-1 柔道 800 米体重分级系数

体重分级系数	体 重	
	男	女
1.0	90kg (含) 以下	65kg (含) 以下
1.2	90.1kg-100kg (含)	65.1kg-70kg (含)
1.4	100kg 以上	70kg 以上

表 24-2 柔道 800 米评分表

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2' 16" 以内(含)	2' 38" 以内(含)	13.2	2' 50"	3' 12"	6.4	3' 24"	3' 46"
19.8	2' 17"	2' 39"	13.0	2' 51"	3' 13"	6.2	3' 25"	3' 47"
19.6	2' 18"	2' 40"	12.8	2' 52"	3' 14"	6.0	3' 26"	3' 48"
19.4	2' 19"	2' 41"	12.6	2' 53"	3' 15"	5.8	3' 27"	3' 49"
19.2	2' 20"	2' 42"	12.4	2' 54"	3' 16"	5.6	3' 28"	3' 50"

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
19.0	2' 21"	2' 43"	12.2	2' 55"	3' 17"	5.4	3' 29"	3' 51"
18.8	2' 22"	2' 44"	12.0	2' 56"	3' 18"	5.2	3' 30"	3' 52"
18.6	2' 23"	2' 45"	11.8	2' 57"	3' 19"	5.0	3' 31"	3' 53"
18.4	2' 24"	2' 46"	11.6	2' 58"	3' 20"	4.8	3' 32"	3' 54"
18.2	2' 25"	2' 47"	11.4	2' 59"	3' 21"	4.6	3' 33"	3' 55"
18.0	2' 26"	2' 48"	11.2	3' 00"	3' 22"	4.4	3' 34"	3' 56"
17.8	2' 27"	2' 49"	11.0	3' 01"	3' 23"	4.2	3' 35"	3' 57"
17.6	2' 28"	2' 50"	10.8	3' 02"	3' 24"	4.0	3' 36"	3' 58"
17.4	2' 29"	2' 51"	10.6	3' 03"	3' 25"	3.8	3' 37"	3' 59"
17.2	2' 30"	2' 52"	10.4	3' 04"	3' 26"	3.6	3' 38"	4' 00"
17.0	2' 31"	2' 53"	10.2	3' 05"	3' 27"	3.4	3' 39"	4' 01"
16.8	2' 32"	2' 54"	10.0	3' 06"	3' 28"	3.2	3' 40"	4' 02"
16.6	2' 33"	2' 55"	9.8	3' 07"	3' 29"	3.0	3' 41"	4' 03"
16.4	2' 34"	2' 56"	9.6	3' 08"	3' 30"	2.8	3' 42"	4' 04"
16.2	2' 35"	2' 57"	9.4	3' 09"	3' 31"	2.6	3' 43"	4' 05"
16.0	2' 36"	2' 58"	9.2	3' 10"	3' 32"	2.4	3' 44"	4' 06"
15.8	2' 37"	2' 59"	9.0	3' 11"	3' 33"	2.2	3' 45"	4' 07"
15.6	2' 38"	3' 00"	8.8	3' 12"	3' 34"	2.0	3' 46"	4' 08"
15.4	2' 39"	3' 01"	8.6	3' 13"	3' 35"	1.8	3' 47"	4' 09"
15.2	2' 40"	3' 02"	8.4	3' 14"	3' 36"	1.6	3' 48"	4' 10"
15.0	2' 41"	3' 03"	8.2	3' 15"	3' 37"	1.4	3' 49"	4' 11"
14.8	2' 42"	3' 04"	8.0	3' 16"	3' 38"	1.2	3' 50"	4' 12"
14.6	2' 43"	3' 05"	7.8	3' 17"	3' 39"	1.0	3' 51"	4' 13"
14.4	2' 44"	3' 06"	7.6	3' 18"	3' 40"	0.8	3' 52"	4' 14"
14.2	2' 45"	3' 07"	7.4	3' 19"	3' 41"	0.6	3' 53"	4' 15"
14.0	2' 46"	3' 08"	7.2	3' 20"	3' 42"	0.4	3' 54"	4' 16"
13.8	2' 47"	3' 09"	7.0	3' 21"	3' 43"	0.2	3' 55"	4' 17"
13.6	2' 48"	3' 10"	6.8	3' 22"	3' 44"		3' 55"	4' 17"
13.4	2' 49"	3' 11"	6.6	3' 23"	3' 45"	0	以上	以上



## （二）专项技术

### 1. 投技技术

（1）考试方法：考生自主组合配对，在 20 秒规定时间内，连续完成投技技术。要求不得重复使用同一个投技技术；不能左右使用同一个投技技术；每完成一个投技技术，双方必须分开，从投技的起始状态，做下一个动作；使用投技技术时，要有明显的抓把、抢手动作，且每一个技术动作的使用，要做到清晰、规范、标准，具有完整性。符合以上测试要求和标准的技术动作，一方被视为有效技术动作，对考生所完成有效技术动作的次数进行计数，无效技术不予计数。

（2）评分标准：见表 24-3。

表 24-3 投技技术评分表

分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
女：成绩（个）	9 以上	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男：成绩（个）	11 以上	11	10	9	8	7	6	5	4	3

### 2. 寝技技术

（1）考试方法：考生自主组合配对，在 20 秒规定时间内，连续完成寝技技术。要求不得重复使用同一个寝技技术；不能左右使用同一个投技技术；每完成一个寝技技术，在连接下一个技术动作时，必须从寝技技术原始状态开始（被做者处于俯卧起始状态）；且每一个技术动作的使用，要做到清晰，规范、标准，具有完整性。符合以上测试要求和标准的技术动作，方被视为有效技术动作，对考生所完成有效技术动作的次数进行计数，无效技术不予计数。

（2）评分标准：见表 24-4。

表 24-4 寝技技术评分表

分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4
女：成绩（个）	8 以上	8	7	6	5	4	3	2	1
男：成绩（个）	9 以上	9	8	7	6	5	4	2	1

## （三）实战能力

### 实战

1. 考试方法：体重分级按照中国柔道协会审定的竞赛规则执行（表 24-5），在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。实战时间为 1-2 分钟。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。

表 24-5 柔道实战体重分级表

男子	-60 公斤级	-66 公斤级	-73 公斤级	-81 公斤级	-90 公斤级	-100 公斤级	+100 公斤级
女子	-48 公斤级	-52 公斤级	-57 公斤级	-63 公斤级	-70 公斤级	-78 公斤级	+78 公斤级

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 24-6），独立对考生的技、战术运用水平，思想作风与意志品质的表现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 24-6 柔道实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	技术动作运用规范、准确，动作运用有幅度，有速度，有力量，实战运用中具有很强的实效性，技战术意识突出，综合运用能力突出。
良（8.5-7.6 分）	技术动作运用比较规范、准确，动作运用的幅度、速度，力量较好，实战运用中具有较好的实效性，技战术意识良好，综合运用能力较好。
中（7.5-6 分）	技术动作运用很一般，动作运用的幅度、速度和力量较欠缺，实战运用中具有一定的实效性，技战术意识普通，综合运用能力一般。
差（6 分以下）	技术动作运用较差，动作运用缺乏幅度、速度和力量，实战运用缺乏实效性，技战术意识淡薄，综合运用能力差。

## 25 跆拳道

### 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	800 米	双飞	左右高位横踢	实战
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

#### 800 米

1. 考试方法：考生采用站立式，不分道起跑，在不妨碍里道考生的情况下，起跑后便可切入里道，推挤他人的考生将被取消该项比赛资格；第一次起跑犯规的考生将给予警告，再次起跑犯规的考生均将被取消该项比赛资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。

考生可穿钉鞋。每人测试 1 次，成绩计取到百分位。计取成绩采用电动计时或手计时。使用手计时，每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

2. 评分标准：按照 800 米体重分级系数（表 25-1），将计取成绩换算成得分（表 25-2）后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。

表 25-1 跆拳道 800 米体重分级系数

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90kg（含）以下	65kg（含）以下
1.2	90.1kg-100kg（含）	65.1kg-70kg（含）
1.4	100kg 以上	70kg 以上

表 25-2 跆拳道 800 米评分表

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
20	2' 16" 以内（含）	2' 38" 以内（含）	13.2	2' 50"	3' 12"	6.4	3' 24"	3' 46"
19.8	2' 17"	2' 39"	13.0	2' 51"	3' 13"	6.2	3' 25"	3' 47"
19.6	2' 18"	2' 40"	12.8	2' 52"	3' 14"	6.0	3' 26"	3' 48"
19.4	2' 19"	2' 41"	12.6	2' 53"	3' 15"	5.8	3' 27"	3' 49"
19.2	2' 20"	2' 42"	12.4	2' 54"	3' 16"	5.6	3' 28"	3' 50"

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
19.0	2' 21"	2' 43"	12.2	2' 55"	3' 17"	5.4	3' 29"	3' 51"
18.8	2' 22"	2' 44"	12.0	2' 56"	3' 18"	5.2	3' 30"	3' 52"
18.6	2' 23"	2' 45"	11.8	2' 57"	3' 19"	5.0	3' 31"	3' 53"
18.4	2' 24"	2' 46"	11.6	2' 58"	3' 20"	4.8	3' 32"	3' 54"
18.2	2' 25"	2' 47"	11.4	2' 59"	3' 21"	4.6	3' 33"	3' 55"
18.0	2' 26"	2' 48"	11.2	3' 00"	3' 22"	4.4	3' 34"	3' 56"
17.8	2' 27"	2' 49"	11.0	3' 01"	3' 23"	4.2	3' 35"	3' 57"
17.6	2' 28"	2' 50"	10.8	3' 02"	3' 24"	4.0	3' 36"	3' 58"
17.4	2' 29"	2' 51"	10.6	3' 03"	3' 25"	3.8	3' 37"	3' 59"
17.2	2' 30"	2' 52"	10.4	3' 04"	3' 26"	3.6	3' 38"	4' 00"
17.0	2' 31"	2' 53"	10.2	3' 05"	3' 27"	3.4	3' 39"	4' 01"
16.8	2' 32"	2' 54"	10.0	3' 06"	3' 28"	3.2	3' 40"	4' 02"
16.6	2' 33"	2' 55"	9.8	3' 07"	3' 29"	3.0	3' 41"	4' 03"
16.4	2' 34"	2' 56"	9.6	3' 08"	3' 30"	2.8	3' 42"	4' 04"
16.2	2' 35"	2' 57"	9.4	3' 09"	3' 31"	2.6	3' 43"	4' 05"
16.0	2' 36"	2' 58"	9.2	3' 10"	3' 32"	2.4	3' 44"	4' 06"
15.8	2' 37"	2' 59"	9.0	3' 11"	3' 33"	2.2	3' 45"	4' 07"
15.6	2' 38"	3' 00"	8.8	3' 12"	3' 34"	2.0	3' 46"	4' 08"
15.4	2' 39"	3' 01"	8.6	3' 13"	3' 35"	1.8	3' 47"	4' 09"
15.2	2' 40"	3' 02"	8.4	3' 14"	3' 36"	1.6	3' 48"	4' 10"
15.0	2' 41"	3' 03"	8.2	3' 15"	3' 37"	1.4	3' 49"	4' 11"
14.8	2' 42"	3' 04"	8.0	3' 16"	3' 38"	1.2	3' 50"	4' 12"
14.6	2' 43"	3' 05"	7.8	3' 17"	3' 39"	1.0	3' 51"	4' 13"
14.4	2' 44"	3' 06"	7.6	3' 18"	3' 40"	0.8	3' 52"	4' 14"
14.2	2' 45"	3' 07"	7.4	3' 19"	3' 41"	0.6	3' 53"	4' 15"
14.0	2' 46"	3' 08"	7.2	3' 20"	3' 42"	0.4	3' 54"	4' 16"
13.8	2' 47"	3' 09"	7.0	3' 21"	3' 43"	0.2	3' 55"	4' 17"
13.6	2' 48"	3' 10"	6.8	3' 22"	3' 44"		3' 56"	4' 18"
13.4	2' 49"	3' 11"	6.6	3' 23"	3' 45"	0	以上(含)	以上(含)

## (二) 专项技术

### 1. 双飞

(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。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 以下为 85cm, 身高 170cm 以上为 95cm; 女生身高 160cm 以下为 70cm, 身高 160cm 以上为 75cm。

另, 考试可采用电子护具进行计数, 电子护具依据准确性和力度自动记分, 距离地面高度同上。电子护具型号: ZP-120-01。

(2) 评分标准: 见表 25-3。

表 25-3 双飞评分表

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
男: 成绩 (个)	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55
女: 成绩 (个)	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47
分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
男: 成绩 (个)	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45
女: 成绩 (个)	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37
分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0
男: 成绩 (个)	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36 以下
女: 成绩 (个)	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28 以下

### 2. 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。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。

另, 考试可采用电子手靶进行计数, 电子手靶依据准确性和力度自动记分。电子手靶型号: ZDP-01。

靶位高度: 以受测试者的头部高度为准。

(2) 评分标准: 见表 25-4。

表 25-4 高位横踢评分表

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
男: 成绩 (个)	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
女: 成绩 (个)	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男：成绩（个）	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
女：成绩（个）	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19

### （三）实战能力

#### 实战

1. 考试方法：体重分级按照中国跆拳道协会审定的竞赛规则执行（见表 25-5），在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。配对考生在跆拳道垫子上进行实战，共一局，实战时间为 1-2 分钟。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。

**表 25-5 跆拳道实战体重分级表**

男子 54 公斤级	58 公斤级	63 公斤级	68 公斤级	74 公斤级	80 公斤级	87 公斤级	+87 公斤级
女子 46 公斤级	49 公斤级	53 公斤级	57 公斤级	62 公斤级	67 公斤级	73 公斤级	+73 公斤级

2. 评分标准：考评员参照跆拳道实战能力评分细则（表 25-6），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。

**表 25-6 跆拳道实战能力评分细则**

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 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（8.5-7.6 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（7.5-6 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。
差（6 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

考生必须穿跆拳道道服进行考试，自备护裆和护齿。考评组提供头盔、护胸、护臂、护腿。

## 26 拳 击

### 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	800 米	单摇跳绳	组合拳	实战
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

##### 1. 800 米

(1) 考试方法: 考生采用站立式, 不分道起跑, 在不妨碍里道考生的情况下, 起跑后便可切入里道, 推挤他人的考生将被取消该项比赛资格; 第一次起跑犯规的考生将给予警告, 再次起跑犯规的考生均将被取消该项比赛资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。

考生可穿钉鞋。每人测试 1 次, 成绩计取到百分位。计取成绩采用电动计时或手计时。使用手计时, 每道须由三名计时员计取成绩, 所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

(2) 评分标准: 按照 800 米体重分级系数(表 26-1), 将计取成绩换算成得分(表 26-2)后, 与考生体重级别对应系数相乘, 即为最后成绩, 最高 20 分。

表 26-1 拳击 800 米体重分级系数

体重分级系数	体 重	
	男	女
1.0	90kg (含) 以下	65kg (含) 以下
1.2	90.1kg-100kg (含)	65.1kg-70kg (含)
1.4	100kg 以上	70kg 以上

表 26-2 拳击 800 米评分表

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
20	2' 16"以内 (含)	2' 38"以内 (含)	13.2	2' 50"	3' 12"	6.4	3' 24"	3' 46"
19.8	2' 17"	2' 39"	13.0	2' 51"	3' 13"	6.2	3' 25"	3' 47"
19.6	2' 18"	2' 40"	12.8	2' 52"	3' 14"	6.0	3' 26"	3' 48"
19.4	2' 19"	2' 41"	12.6	2' 53"	3' 15"	5.8	3' 27"	3' 49"

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
19.2	2' 20"	2' 42"	12.4	2' 54"	3' 16"	5.6	3' 28"	3' 50"
19.0	2' 21"	2' 43"	12.2	2' 55"	3' 17"	5.4	3' 29"	3' 51"
18.8	2' 22"	2' 44"	12.0	2' 56"	3' 18"	5.2	3' 30"	3' 52"
18.6	2' 23"	2' 45"	11.8	2' 57"	3' 19"	5.0	3' 31"	3' 53"
18.4	2' 24"	2' 46"	11.6	2' 58"	3' 20"	4.8	3' 32"	3' 54"
18.2	2' 25"	2' 47"	11.4	2' 59"	3' 21"	4.6	3' 33"	3' 55"
18.0	2' 26"	2' 48"	11.2	3' 00"	3' 22"	4.4	3' 34"	3' 56"
17.8	2' 27"	2' 49"	11.0	3' 01"	3' 23"	4.2	3' 35"	3' 57"
17.6	2' 28"	2' 50"	10.8	3' 02"	3' 24"	4.0	3' 36"	3' 58"
17.4	2' 29"	2' 51"	10.6	3' 03"	3' 25"	3.8	3' 37"	3' 59"
17.2	2' 30"	2' 52"	10.4	3' 04"	3' 26"	3.6	3' 38"	4' 00"
17.0	2' 31"	2' 53"	10.2	3' 05"	3' 27"	3.4	3' 39"	4' 01"
16.8	2' 32"	2' 54"	10.0	3' 06"	3' 28"	3.2	3' 40"	4' 02"
16.6	2' 33"	2' 55"	9.8	3' 07"	3' 29"	3.0	3' 41"	4' 03"
16.4	2' 34"	2' 56"	9.6	3' 08"	3' 30"	2.8	3' 42"	4' 04"
16.2	2' 35"	2' 57"	9.4	3' 09"	3' 31"	2.6	3' 43"	4' 05"
16.0	2' 36"	2' 58"	9.2	3' 10"	3' 32"	2.4	3' 44"	4' 06"
15.8	2' 37"	2' 59"	9.0	3' 11"	3' 33"	2.2	3' 45"	4' 07"
15.6	2' 38"	3' 00"	8.8	3' 12"	3' 34"	2.0	3' 46"	4' 08"
15.4	2' 39"	3' 01"	8.6	3' 13"	3' 35"	1.8	3' 47"	4' 09"
15.2	2' 40"	3' 02"	8.4	3' 14"	3' 36"	1.6	3' 48"	4' 10"
15.0	2' 41"	3' 03"	8.2	3' 15"	3' 37"	1.4	3' 49"	4' 11"
14.8	2' 42"	3' 04"	8.0	3' 16"	3' 38"	1.2	3' 50"	4' 12"
14.6	2' 43"	3' 05"	7.8	3' 17"	3' 39"	1.0	3' 51"	4' 13"
14.4	2' 44"	3' 06"	7.6	3' 18"	3' 40"	0.8	3' 52"	4' 14"
14.2	2' 45"	3' 07"	7.4	3' 19"	3' 41"	0.6	3' 53"	4' 15"
14.0	2' 46"	3' 08"	7.2	3' 20"	3' 42"	0.4	3' 54"	4' 16"
13.8	2' 47"	3' 09"	7.0	3' 21"	3' 43"	0.2	3' 55"	4' 17"
13.6	2' 48"	3' 10"	6.8	3' 22"	3' 44"	0	3' 56"	4' 18"
13.4	2' 49"	3' 11"	6.6	3' 23"	3' 45"		以上(含)	以上(含)



## 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：  
男子测试时间为 3 分钟，女子为 2 分钟。

(2) 评分标准：见表 26-3、表 26-4。

表 26-3 单摇跳绳评分表（男）

分值	成绩 (单位：个)	分值	成绩 (单位：个)	分值	成绩 (单位：个)	分值	成绩 (单位：个)
20.0	570 (含) 以上	16.7	504-505	13.4	438-439	10.1	372-373
19.9	568-569	16.6	502-503	13.3	436-437	10.0	370-371
19.8	566-567	16.5	500-501	13.2	434-435	9.9	368-369
19.7	564-565	16.4	498-499	13.1	432-433	9.8	366-367
19.6	562-563	16.3	496-497	13.0	430-431	9.7	364-365
19.5	560-561	16.2	494-495	12.9	428-429	9.6	362-363
19.4	558-559	16.1	492-493	12.8	426-427	9.5	360-361
19.3	556-557	16.0	490-491	12.7	424-425	9.4	358-359
19.2	554-555	15.9	488-489	12.6	422-423	9.3	356-357
19.1	552-553	15.8	486-487	12.5	420-421	9.2	354-355
19.0	550-551	15.7	484-485	12.4	418-419	9.1	352-353
18.9	548-549	15.6	482-483	12.3	416-417	9.0	350-351
18.8	546-547	15.5	480-481	12.2	414-415	8.9	348-349
18.7	544-545	15.4	478-479	12.1	412-413	8.8	346-347
18.6	542-543	15.3	476-477	12.0	410-411	8.7	344-345
18.5	540-541	15.2	474-475	11.9	408-409	8.6	342-343
18.4	538-539	15.1	472-473	11.8	406-407	8.5	340-341
18.3	536-537	15.0	470-471	11.7	404-405	8.4	338-339
18.2	534-535	14.9	468-469	11.6	402-403	8.3	336-337
18.1	532-533	14.8	466-467	11.5	400-401	8.2	334-335
18.0	530-531	14.7	464-465	11.4	398-399	8.1	332-333
17.9	528-529	14.6	462-463	11.3	396-397	8.0	330-331
17.8	526-527	14.5	460-461	11.2	394-395	7.9	328-329
17.7	524-525	14.4	458-459	11.1	392-393	7.8	326-327
17.6	522-523	14.3	456-457	11.0	390-391	7.7	324-325

分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)
17.5	520-521	14.2	454-455	10.9	388-389	7.6	322-323
17.4	518-519	14.1	452-453	10.8	386-387	7.5	320-321
17.3	516-517	14.0	450-451	10.7	384-385	7.4	318-319
17.2	514-515	13.9	448-449	10.6	382-383	7.3	316-317
17.1	512-513	13.8	446-447	10.5	380-381	7.2	314-315
17.0	510-511	13.7	444-445	10.4	378-379	7.1	312-313
16.9	508-509	13.6	442-443	10.3	376-377	7.0	310-311
16.8	506-507	13.5	440-441	10.2	374-375	0	309(含) 以下

表 26-4 单摇跳绳评分表(女)

分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)
20.0	380(含) 以上	16.9	318-319	13.8	256-257	10.7	194-195
19.9	378-379	16.8	316-317	13.7	254-255	10.6	192-193
19.8	376-377	16.7	314-315	13.6	252-253	10.5	190-191
19.7	374-375	16.6	312-313	13.5	250-251	10.4	188-189
19.6	372-373	16.5	310-311	13.4	248-249	10.3	186-187
20.0	380(含) 以上	16.9	318-319	13.8	256-257	10.7	194-195
19.5	370-371	16.4	308-309	13.3	246-247	10.2	184-185
19.4	368-369	16.3	306-307	13.2	244-245	10.1	182-183
19.3	366-367	16.2	304-305	13.1	242-243	10.0	180-181
19.2	364-365	16.1	302-303	13.0	240-241	9.9	178-179
19.1	362-363	16.0	300-301	12.9	238-239	9.8	176-177
19.0	360-361	15.9	298-299	12.8	236-237	9.7	174-175
18.9	358-359	15.8	296-297	12.7	234-235	9.6	172-173
18.8	356-357	15.7	294-295	12.6	232-233	9.5	170-171
18.7	354-355	15.6	292-293	12.5	230-231	9.4	168-169
18.6	352-353	15.5	290-291	12.4	228-229	9.3	166-167
18.5	350-351	15.4	288-289	12.3	226-227	9.2	164-165
18.4	348-349	15.3	286-287	12.2	224-225	9.1	162-163
18.3	346-347	15.2	284-285	12.1	222-223	9.0	160-161
18.2	344-345	15.1	282-283	12.0	220-221	8.9	158-159

分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)
18.1	342-343	15.0	280-281	11.9	218-219	8.8	156-157
18.0	340-341	14.9	278-279	11.8	216-217	8.7	154-155
17.9	338-339	14.8	276-277	11.7	214-215	8.6	152-153
17.8	336-337	14.7	274-275	11.6	212-213	8.5	150-151
17.7	334-335	14.6	272-273	11.5	210-211	8.4	148-149
17.6	332-333	14.5	270-271	11.4	208-209	8.3	146-147
17.5	330-331	14.4	268-269	11.3	206-207	8.2	144-145
17.4	328-329	14.3	266-267	11.2	204-205	8.1	142-143
17.3	326-327	14.2	264-265	11.1	202-203	8.0	140-141
17.2	324-325	14.1	262-263	11.0	200-201	0	139 以下
17.1	322-323	14.0	260-261	10.9	198-199		
17.0	320-321	13.9	258-259	10.8	196-197		

## (二) 专项技术

### 1. 组合拳

(1) 考试方法: 考生从下列备选的 10 组组合拳(见表 26-5)中抽选 2 组进行考试。考生对考评员指定的沙包进行击打, 时间为 1 分钟。要求考生击打沙包时技术动作规范、协调, 节奏感强, 出拳准确有力, 每击打一组后需后撤一步再进行下一组的击打, 符合考试要求的拳法组合, 方被视为有效。对考生在规定时间内完成的有效组数进行计数, 无效拳法组合不予计数。

表 26-5 拳击 组合拳列表

序号	组合拳	序号	组合拳
1	前直 +后直 +前直 +后勾 +前摆	6	后直 +前直 +后直 +前摆 +后摆
2	前直 +后直 +前直 +后勾 +前勾	7	后直 +前直 +后直 +前勾 +后勾
3	前直 +后直 +前直 +后摆 +前勾	8	后直 +前直 +后直 +前摆 +后勾
4	前直 +后直 +前直 +后摆 +前摆	9	后直 +前直 +后直 +前勾 +后摆
5	前直 +后直 +前摆 +后直 +前直	10	后直 +前直 +前摆 +后勾 +前摆

(2) 评分标准: 见表 26-6、表 26-7。

表 26-6 组合拳评分表(男)

分值	49-53.9 公斤	54-59.9 公斤	60-69.9 公斤	70-79.9 公斤	80-89.9 公斤	>90 公斤
20.0	80	78	76	74	72	70
19.2	78	76	74	72	70	68

分值	49-53.9 公斤	54-59.9 公斤	60-69.9 公斤	70-79.9 公斤	80-89.9 公斤	>90 公斤
18.4	76	74	72	70	68	66
17.6	74	72	70	68	66	64
16.8	72	70	68	66	64	62
16.0	70	68	66	64	62	60
15.2	68	66	64	62	60	58
14.4	66	64	62	60	58	56
13.6	64	62	60	58	56	54
12.8	62	60	58	56	54	52
12.0	60	58	56	54	52	50
11.2	58	56	54	52	50	48
10.4	56	54	52	50	48	46
9.6	54	52	50	48	46	44
8.8	52	50	48	46	44	42
8.0	50	48	46	44	42	40
7.2	48	46	44	42	40	38
6.4	46	44	42	40	38	36
5.6	44	42	40	38	36	34
4.8	42	40	38	36	34	32
4.0	40	38	36	34	32	30
3.2	38	36	34	32	30	28
2.4	36	34	32	30	28	26
1.6	34	32	30	28	26	24
0.8	32	30	28	26	24	22
0	30	28	26	24	22	20

表 26-7 组合拳评分表（女）

分值	48-53.9 公斤	54-59.9 公斤	60-68.9 公斤	69-74.9 公斤	75-80.9 公斤	>81 公斤
20.0	70	68	66	64	62	60
19.2	68	66	64	62	60	58
18.4	66	64	62	60	58	56
17.6	64	62	60	58	56	54
16.8	62	60	58	56	54	52

分值	48-53.9 公斤	54-59.9 公斤	60-68.9 公斤	69-74.9 公斤	75-80.9 公斤	>81 公斤
16.0	60	58	56	54	52	50
15.2	58	56	54	52	50	48
14.4	56	54	52	50	48	46
13.6	54	52	50	48	46	44
12.8	52	50	48	46	44	42
12.0	50	48	46	44	42	40
11.2	48	46	44	42	40	38
10.4	46	44	42	40	38	36
9.6	44	42	40	38	36	34
8.8	42	40	38	36	34	32
8.0	40	38	36	34	32	30
7.2	38	36	34	32	30	28
6.4	36	34	32	30	28	26
5.6	34	32	30	28	26	24
4.8	32	30	28	26	24	22
4.0	30	28	26	24	22	20
3.2	28	26	24	22	20	18
2.4	26	24	22	20	18	16
1.6	24	22	20	18	16	14
0.8	22	20	18	16	14	12
0.0	20	18	16	14	12	10

### (三) 实战能力

#### 实战

1. 考试方法：体重分级按照中国拳击协会审定的竞赛规则执行（见表 26-8），在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。配对考生在拳击台上进行实战，男子实战时间为 3 分钟，1 个回合，女子实战时间为 2 分钟，1 个回合。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。

**表 26-8 拳击实战体重分级表**

男子 49 公斤级	52 公斤级	56 公斤级	60 公斤级	64 公斤级	69 公斤级	75 公斤级	81 公斤级	91 公斤级	+91 公斤级
女子 48 公斤级	51 公斤级	54 公斤级	57 公斤级	60 公斤级	64 公斤级	69 公斤级	75 公斤级	81 公斤级	+81 公斤级

2. 评分标准：考评员参照拳击实战能力评分细则（表 26-9），独立对考生的技术运用、

战术运用、临场应变、得分意识、防守反击、动作速度等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

表 26-9 拳击实战能力评分细则

等级（分值范围）	评 价 标 准
优（10-8.6 分）	进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，速度快，击打目标明确，击打点清晰、准确、有力度，技术正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识明确，战术运用恰当、应变能力强、假动作运用多，勇猛顽强。
良（8.5-7.6 分）	进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，速度快，击打目标较明确，击打点较清晰、准确、有力度，技术较正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识较明确，战术运用较恰当、应变能力较强、假动作运用较多，较勇猛顽强。
中（7.5-6 分）	有主动进攻，防守动作基本到位，有反击，速度稍慢，击打目标基本明确，击打点基本清晰、准确、力度小，技术基本正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识基本明确，战术运用基本恰当、有一定的应变能力、假动作运用少。
差（6 分以下）	进攻不积极主动，防守动作不到位，反击不及时，速度慢，击打目标不明确，击打点不清晰、准确、无力度，技术不正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识不明确，战术运用不恰当、无应变能力、无假动作运用。

## 27 摔跤

### 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	800米	过头翻	站立技术	跪撑技术	实战
分值	20分	10分	15分	15分	40分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

##### 1. 800米

(1) 考试方法：考生采用站立式，不分道起跑，在不妨碍里道考生的情况下，起跑后便可切入里道，推挤他人的考生将被取消该项比赛资格；第一次起跑犯规的考生将给予警告，再次起跑犯规的考生均将被取消该项比赛资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。

考生可穿钉鞋。每人测试1次，成绩计取到百分位。计取成绩采用电动计时或手计时。用手计时，每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

(2) 评分标准：按照800米体重分级系数（表27-1），将计取成绩换算成得分（表27-2）后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高20分。

表 27-1 摔跤 800 米、过头翻体重分级系数

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90kg（含）以下	65kg（含）以下
1.2	90.1kg-100kg（含）	65.1kg-70kg（含）
.4	100kg 以上	70kg 以上

表 27-2 摔跤 800 米评分表

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2' 16" 以内（含）	2' 38" 以内（含）	13.2	2' 50"	3' 12"	6.4	3' 24"	3' 46"
19.8	2' 17"	2' 39"	13.0	2' 51"	3' 13"	6.2	3' 25"	3' 47"
19.6	2' 18"	2' 40"	12.8	2' 52"	3' 14"	6.0	3' 26"	3' 48"
19.4	2' 19"	2' 41"	12.6	2' 53"	3' 15"	5.8	3' 27"	3' 49"

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
19.2	2' 20"	2' 42"	12.4	2' 54"	3' 16"	5.6	3' 28"	3' 50"
19.0	2' 21"	2' 43"	12.2	2' 55"	3' 17"	5.4	3' 29"	3' 51"
18.8	2' 22"	2' 44"	12.0	2' 56"	3' 18"	5.2	3' 30"	3' 52"
18.6	2' 23"	2' 45"	11.8	2' 57"	3' 19"	5.0	3' 31"	3' 53"
18.4	2' 24"	2' 46"	11.6	2' 58"	3' 20"	4.8	3' 32"	3' 54"
18.2	2' 25"	2' 47"	11.4	2' 59"	3' 21"	4.6	3' 33"	3' 55"
18.0	2' 26"	2' 48"	11.2	3' 00"	3' 22"	4.4	3' 34"	3' 56"
17.8	2' 27"	2' 49"	11.0	3' 01"	3' 23"	4.2	3' 35"	3' 57"
17.6	2' 28"	2' 50"	10.8	3' 02"	3' 24"	4.0	3' 36"	3' 58"
17.4	2' 29"	2' 51"	10.6	3' 03"	3' 25"	3.8	3' 37"	3' 59"
17.2	2' 30"	2' 52"	10.4	3' 04"	3' 26"	3.6	3' 38"	4' 00"
17.0	2' 31"	2' 53"	10.2	3' 05"	3' 27"	3.4	3' 39"	4' 01"
16.8	2' 32"	2' 54"	10.0	3' 06"	3' 28"	3.2	3' 40"	4' 02"
16.6	2' 33"	2' 55"	9.8	3' 07"	3' 29"	3.0	3' 41"	4' 03"
16.4	2' 34"	2' 56"	9.6	3' 08"	3' 30"	2.8	3' 42"	4' 04"
16.2	2' 35"	2' 57"	9.4	3' 09"	3' 31"	2.6	3' 43"	4' 05"
16.0	2' 36"	2' 58"	9.2	3' 10"	3' 32"	2.4	3' 44"	4' 06"
15.8	2' 37"	2' 59"	9.0	3' 11"	3' 33"	2.2	3' 45"	4' 07"
15.6	2' 38"	3' 00"	8.8	3' 12"	3' 34"	2.0	3' 46"	4' 08"
15.4	2' 39"	3' 01"	8.6	3' 13"	3' 35"	1.8	3' 47"	4' 09"
15.2	2' 40"	3' 02"	8.4	3' 14"	3' 36"	1.6	3' 48"	4' 10"
15.0	2' 41"	3' 03"	8.2	3' 15"	3' 37"	1.4	3' 49"	4' 11"
14.8	2' 42"	3' 04"	8.0	3' 16"	3' 38"	1.2	3' 50"	4' 12"
14.6	2' 43"	3' 05"	7.8	3' 17"	3' 39"	1.0	3' 51"	4' 13"
14.4	2' 44"	3' 06"	7.6	3' 18"	3' 40"	0.8	3' 52"	4' 14"
14.2	2' 45"	3' 07"	7.4	3' 19"	3' 41"	0.6	3' 53"	4' 15"
14.0	2' 46"	3' 08"	7.2	3' 20"	3' 42"	0.4	3' 54"	4' 16"
13.8	2' 47"	3' 09"	7.0	3' 21"	3' 43"	0.2	3' 55"	4' 17"
13.6	2' 48"	3' 10"	6.8	3' 22"	3' 44"		3' 55"	4' 17"
13.4	2' 49"	3' 11"	6.6	3' 23"	3' 45"	0	以上	以上



## 2. 过头翻

(1) 考试方法: 在 25 秒规定时间内, 对考生完成过头翻有效动作的次数进行计数。要求考生前翻必须有明显的双脚发力动作, 翻回须以双脚落地算完整的动作, 符合上述标准和要求的动作, 方被视为有效动作, 无效动作不予计数。每名考生测试 1 次。

(2) 评分标准: 按照表 27-3, 将计取成绩换算成得分, 所得分数再按体重级别乘以相应系数(见表 27-1), 为过头翻测试最后成绩, 最高为 10 分。

表 27-3 过头翻男子评分表

男: 成绩(个)	20 以上	19	18	17	16	15	14	13	12	11
分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
男: 成绩(个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

表 27-4 过头翻女子评分表

女: 成绩(个)	18 以上	17	16	15	14	13	12	11	10	9
分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
女: 成绩(个)	8	7	6	5	4	3	2	1		
分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5		

## (二) 专项技术

### 1. 站立技术

(1) 考试方法: 考生自主组合配对, 在 20 秒规定时间内, 连续完成站立技术。要求不能重复使用同一个技术; 不能左右使用同一个技术; 每完成一个站立技术, 双方必须分开, 从站立的起始状态, 做下一个动作; 使用站立技术时, 要有明显的抓把、抢手动作, 且每一个技术动作的使用, 要做到清晰、规范、标准, 具有完整性。符合以上测试要求和标准的技术动作, 方被视为有效技术动作, 对考生所完成有效技术动作的次数进行计数, 无效技术不予计数。

(2) 评分标准: 见表 27-5。

表 27-5 站立技术评分表

分值	15	13.5	12	10.5	9	7.5	6	4.5	3	1.5
女: 成绩(个)	9 以上	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男: 成绩(个)	11 以上	11	10	9	8	7	6	5	4	3

### 2. 跪撑技术

(1) 考试方法: 考生自主组合配对, 在 20 秒规定时间内, 连续完成跪撑技术。要求不能

重复使用同一个跪撑技术；不能左右使用同一个跪撑技术；每完成一个跪撑技术，在连接下一个技术动作时，必须从跪撑技术原始状态开始（两膝两手撑地成跪姿）；且每一个技术动作的使用，要清晰，规范、标准，具有完整性。符合以上测试要求和标准的技术动作，方被视为有效技术动作，对考生所完成有效技术动作的次数进行计数，无效技术不予计数。

（2）评分标准：见表 27-6。

表 27-6 跪撑技术评分表

男：成绩（个）	9 以上	9	8	7	6	5	4	2	1
分值	15	13.5	12	10.5	9	7.5	6	4.5	3
女：成绩（个）	8 以上	8	7	6	5	4	3	2	1

### （三）实战能力

#### 实战

1. 考试方法：体重分级按照中国柔道协会审定的竞赛规则执行（见表 27-7），在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。实战时间为 1-2 分钟。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。

表 27-7 摔跤实战体重分级表

女子自由式	48 公斤级	53 公斤级	55 公斤级	58 公斤级	60 公斤级	63 公斤级	69 公斤级	75 公斤级
男子自由式	57 公斤级	61 公斤级	65 公斤级	70 公斤级	74 公斤级	86 公斤级	97 公斤级	125 公斤级
男子古典式	59 公斤级	66 公斤级	71 公斤级	75 公斤级	80 公斤级	85 公斤级	98 公斤级	130 公斤级

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 27-8），独立对考生的技、战术运用水平，思想作风与意志品质的表现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 27-8 摔跤实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	技术动作使用规范、标准；动作运用有速度、有连接、有力量，实战运用具有很强的实效性，技战术意识突出，综合运用能力突出。
良（8.5-7.6 分）	技术动作运用较为规范、标准；动作运用的速度、连接和力量较好，实战运用具有较好的实效性，技战术意识良好，综合运用能力较好。
中（7.5-6 分）	技术动作运用的规范和标准较差；动作运用的速度、连接和力量一般，实战运用实效性一般，技战术意识与综合能力运用一般。
差（6 分以下）	技术动作运用不规范、不标准；动作运用的速度、连接和力量都较差，实战运用缺乏实效性，技战术意识与综合运用能力差。

## 28 现代五项

### 一、考核指标与所占分值

类别		实战能力	
考核指标	击剑	200 米自由泳	3000 米跑
分值	30 分	35 分	35 分

### 二、考试方法与评分标准

考试方法：采用击剑→游泳→跑步的顺序测试。考生在每项比赛结束后须按照考评员要求及时赶到相应考场准备下一项测试，若未能按规定时间到达比赛场地进行考试，则取消该考生当场比赛资格。

#### （一）击剑

1. 考试方法：采用先循环赛后直接淘汰赛方法（重剑）；小组循环赛采用 3 剑循环制，直接淘汰赛采用 9 剑制，直至最后产生击剑最终名次。小组循环赛每名考生与小组内的其他考生分别交手（简称“1 个相遇”），1 个相遇采用 3 剑 2 胜制，直接淘汰赛采用 9 剑 5 胜制（每剑 1 分钟，附优先裁判权，同时剑不能得分）。犯规和处罚情况参照中国击剑协会审定的击剑竞赛规则执行。

#### 2. 评分标准：

比赛成绩 =  $\frac{N-R+1}{N} \times 15 + 15$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

■ 小组循环赛中各场次按照以下顺序进行：

（1）7 人循环组：1-4 2-5 3-6 7-1 5-4 2-3

6-7 5-1 4-3 6-2 5-7 3-1

4-6 7-2 3-5 1-6 2-4 7-3

6-5 1-2 4-7

（2）6 人循环组：1-2 4-3 6-5 3-1 2-6

5-4 1-6 3-5 4-2 5-1

6-4 2-3 1-4 5-2 3-6

■ 直接淘汰赛表如图 28-1 所示。

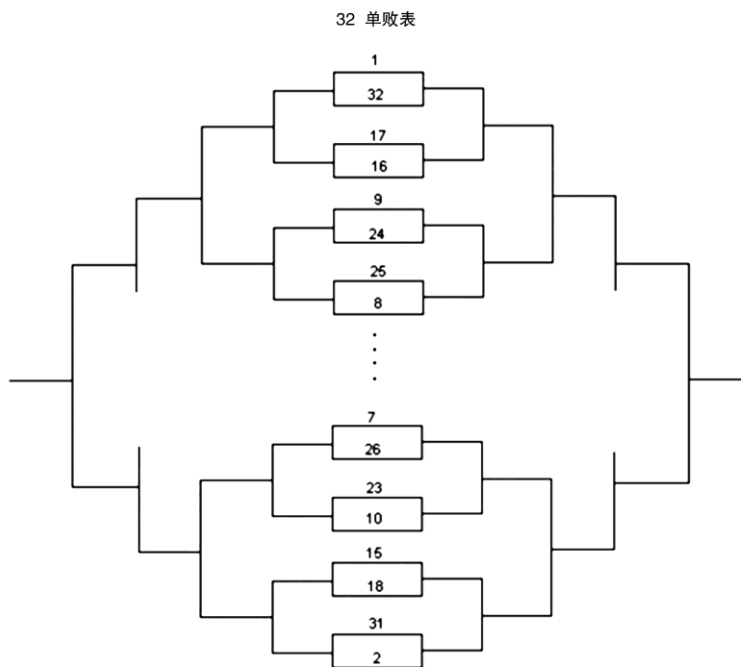


图 28-1 击剑直接淘汰赛表

## (二) 200 米自由泳

1. 考试方法：采用 200 米自由泳项目进行测试。采用一次性比赛，使用电动计时或手计时取成绩，使用手计时，每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

按中国游泳协会审定的最新游泳竞赛规则执行。执行此标准池长要求为符合国家规定标准的 50 米池，误差范围为+0.03 米，-0.00 米。安装自动计时装置触板后，误差不得超出此范围。

2. 评分标准：计取成绩换算成得分（表 28-1），按照权重再乘以相应比例（35%）为最终成绩。

表 28-1 200 米自由泳评分表

分值	200 米自（男子）	200 米自（女子）	分值	200 米自（男子）	200 米自（女子）
100	2:03.0	2:15.0	74.5	2:29.1	2:47.1
99.5	2:03.5	2:15.6	74	2:29.6	2:47.8
99	2:04.0	2:16.2	73.5	2:30.2	2:48.5
98.5	2:04.5	2:16.8	73	2:30.7	2:49.3
98	2:05.0	2:17.4	72.5	2:31.3	2:50.0
97.5	2:05.5	2:18.0	72	2:31.8	2:50.7

分值	200 米自 (男子)	200 米自 (女子)	分值	200 米自 (男子)	200 米自 (女子)
97	2:06.0	2:18.6	71.5	2:32.4	2:51.5
96.5	2:06.5	2:19.2	71	2:32.9	2:52.2
96	2:07.0	2:19.8	70.5	2:33.5	2:52.9
95.5	2:07.5	2:20.4	70	2:34.0	2:53.7
95	2:08.0	2:21.0	69.5	2:34.6	2:54.4
94.5	2:08.5	2:21.6	69	2:35.1	2:55.1
94	2:09.0	2:22.2	68.5	2:35.7	2:55.9
93.5	2:09.5	2:22.8	68	2:36.2	2:56.6
93	2:10.0	2:23.4	67.5	2:36.7	2:57.3
92.5	2:10.5	2:24.0	67	2:37.3	2:58.1
92	2:11.0	2:24.6	66.5	2:37.9	2:58.8
91.5	2:11.5	2:25.2	66	2:38.4	2:59.5
91	2:12.0	2:25.8	65.5	2:39.0	3:00.3
90.5	2:12.5	2:26.4	65	2:39.5	3:01.0
90	2:13.0	2:27.0	64.5	2:40.1	3:01.7
89.5	2:13.5	2:27.6	64	2:40.6	3:02.5
89	2:14.0	2:28.2	63.5	2:41.1	3:03.2
88.5	2:14.5	2:28.8	63	2:41.7	3:03.9
88	2:15.0	2:29.4	62.5	2:42.3	3:04.7
87.5	2:15.5	2:30.0	62	2:42.8	3:05.4
87	2:16.0	2:30.6	61.5	2:43.4	3:06.1
86.5	2:16.5	2:31.2	61	2:43.9	3:06.9
86	2:17.0	2:31.8	60.5	2:44.4	3:07.6
85.5	2:17.5	2:32.4	60	2:45.0	3:08.3
85	2:18.0	2:33.0	59.5	2:45.5	3:09.1
84.5	2:18.5	2:33.6	59	2:46.1	3:09.8
84	2:19.0	2:34.2	58.5	2:46.6	3:10.5
83.5	2:19.5	2:34.8	58	2:47.2	3:11.3
83	2:20.0	2:35.4	57.5	2:47.7	3:12.0
82.5	2:20.5	2:36.0	57	2:48.3	3:12.7
82	2:21.0	2:36.6	56.5	2:48.8	3:13.5

分值	200 米自 (男子)	200 米自 (女子)	分值	200 米自 (男子)	200 米自 (女子)
81.5	2:21.5	2:37.2	56	2:49.4	3:14.2
81	2:22.0	2:37.8	55.5	2:49.9	3:14.9
80.5	2:22.5	2:38.4	55	2:50.5	3:15.7
80	2:23.0	2:39.0	54.5	2:51.0	3:16.4
79.5	2:23.6	2:39.7	54	2:51.6	3:17.1
79	2:24.1	2:40.5	53.5	2:52.1	3:17.9
78.5	2:24.7	2:41.2	53	2:52.7	3:18.6
78	2:25.2	2:41.9	52.5	2:53.2	3:19.3
77.5	2:25.8	2:42.7	52	2:53.8	3:20.1
77	2:26.3	2:43.4	51.5	2:54.4	3:20.8
76.5	2:26.8	2:44.1	51	2:54.9	3:21.5
76	2:27.4	2:44.9	50.5	2:55.5	3:22.3
75.5	2:28.0	2:45.6	50	2:56.0	3:23.0
75	2:28.5	2:46.3	-	-	-

### (三) 3000 米跑

1. 考试方法: 采用标准田径场 3000 米测试。径赛项目考试采用一次性比赛, 使用电动计时或手计时计取成绩, 使用手计时, 每道须由三名计时员计取成绩, 所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

2. 评分标准: 取成绩换算成得分 (表 28-2), 按照权重再乘以相应比例 (35%) 为最终成绩。

表 28-2 3000 米跑评分表

分值	男子	女子	分值	男子	女子
100	9:31.0	10:50.0	72	10:50.0	12:09.0
99	9:33.0	10:52.0	71	10:53.0	12:12.0
98	9:35.0	10:54.0	70	10:57.0	12:15.0
97	9:37.0	10:56.0	69	11:01.0	12:19.0
96	9:39.0	10:58.0	68	11:05.0	12:23.0
95	9:41.0	11:00.0	67	11:09.0	12:27.0
94	9:44.0	11:03.0	66	11:13.0	12:31.0
93	9:47.0	11:06.0	65	11:17.0	12:35.0

分值	男子	女子	分值	男子	女子
92	9:50.0	11:09.0	64	11:21.0	12:39.0
91	9:53.0	11:12.0	63	11:25.0	12:43.0
90	9:56.0	11:15.0	62	11:29.0	12:47.0
89	9:59.0	11:18.0	61	11:33.0	12:51.0
88	10:02.0	11:21.0	60	11:37.0	12:55.0
87	10:05.0	11:24.0	59	11:41.0	12:59.0
86	10:08.0	11:27.0	58	11:45.0	13:03.0
85	10:11.0	11:30.0	57	11:49.0	13:07.0
84	10:14.0	11:33.0	56	11:53.0	13:11.0
83	10:17.0	11:36.0	55	11:57.0	13:15.0
82	10:20.0	11:39.0	54	12:01.0	13:19.0
81	10:23.0	11:42.0	53	12:05.0	13:23.0
80	10:26.0	11:45.0	52	12:09.0	13:27.0
79	10:29.0	11:48.0	51	12:13.0	13:31.0
78	10:32.0	11:51.0	50	12:17.0	13:35.0
77	10:35.0	11:54.0	49	12:21.0	13:39.0
76	10:38.0	11:57.0	48	12:25.0	13:43.0
75	10:41.0	12:00.0	47	12:29.0	13:47.0
74	10:44.0	12:03.0	46	12:33.0	13:51.0
73	10:47.0	12:06.0	45	12:37.0	13:55.0

注：所有项目所需器材和服装均需考生自备。

## 29 铁人三项

### 一、考核指标与所占分值

类别	实战能力	
考核指标	800 米自由泳	5000 米跑
分值	50 分	50 分

### 二、考试方法与评分标准

**考试方法：**该项目测试由游泳、跑步两个部分按序组成。每个项目间隔 10 分钟准备时间，考生在此时间内须及时赶到相应考场准备下一项测试，若未能按规定时间到达比赛场地进行考试，则取消该考生当场比赛资格。

#### （一）800 米自由泳

1. **考试方法：**采用 800 米自由泳项目进行测试。采用一次性比赛，使用电动计时或手计时取成绩，使用手计时，每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

按中国游泳协会审定的最新游泳竞赛规则执行。执行此标准池长要求为符合国家规定标准的 50 米池，误差范围为+0.03 米，-0.00 米。安装自动计时装置触板后，误差不得超出此范围。

2. **评分标准：**计取成绩换算成得分（表 29-1），按照权重再乘以相应比例（35%）为最终成绩。

表 29-1 800 米自由泳评分表

分值	800 米自（男子）	800 米自（女子）	分值	800 米自（男子）	800 米自（女子）
100	9:02.0	9:42.0	79.5	10:34.7	12:05.0
99.5	9:04.2	9:45.5	79	10:37.3	12:08.0
99	9:06.5	9:49.0	78.5	10:40.0	12:11.0
98.5	9:08.8	9:52.5	78	10:42.7	12:14.0
98	9:11.0	9:56.0	77.5	10:45.3	12:17.0
97.5	9:13.2	9:59.5	77	10:48.0	12:20.0
97	9:15.5	10:03.0	76.5	10:50.7	12:23.0
96.5	9:17.8	10:06.5	76	10:53.3	12:26.0
96	9:20.0	10:10.0	75.5	10:56.0	12:29.0
95.5	9:22.3	10:13.5	75	10:58.7	12:32.0



分值	800 米自 (男子)	800 米自 (女子)	分值	800 米自 (男子)	800 米自 (女子)
95	9:24.5	10:17.0	74.5	11:01.3	12:35.0
94.5	9:26.8	10:20.5	74	11:04.0	12:38.0
94	9:29.0	10:24.0	73.5	11:06.7	12:41.0
93.5	9:31.3	10:27.5	73	11:09.3	12:44.0
93	9:33.5	10:31.0	72.5	11:12.0	12:47.0
92.5	9:35.8	10:34.5	72	11:14.7	12:50.0
92	9:38.0	10:38.0	71.5	11:17.3	12:53.0
91.5	9:40.3	10:41.5	71	11:20.0	12:56.0
91	9:42.5	10:45.0	70.5	11:22.7	12:59.0
90.5	9:44.7	10:48.5	70	11:25.3	13:02.0
90	9:47.0	10:52.0	69.5	11:28.0	13:05.0
89.5	9:49.3	10:55.5	69	11:30.7	13:08.0
89	9:51.5	10:59.0	68.5	11:33.3	13:11.0
88.5	9:53.7	11:02.5	68	11:36.0	13:14.0
88	9:56.0	11:06.0	67.5	11:38.7	13:17.0
87.5	9:58.3	11:09.5	67	11:41.3	13:20.0
87	10:00.5	11:13.0	66.5	11:44.0	13:23.0
86.5	10:02.8	11:16.5	66	11:46.7	13:26.0
86	10:05.0	11:20.0	65.5	11:49.3	13:29.0
85.5	10:07.3	11:23.5	65	11:52.0	13:32.0
85	10:09.5	11:27.0	64.5	11:54.7	13:35.0
84.5	10:11.8	11:30.5	64	11:57.3	13:38.0
84	10:14.0	11:34.0	63.5	12:00.0	13:41.0
83.5	10:16.2	11:37.5	63	12:02.7	13:44.0
83	10:18.5	11:41.0	62.5	12:05.3	13:47.0
82.5	10:20.8	11:44.5	62	12:08.0	13:50.0
82	10:23.0	11:48.0	61.5	12:10.7	13:53.0
81.5	10:25.2	11:51.5	61	12:13.3	13:56.0
81	10:27.5	11:55.0	60.5	12:16.0	13:59.0
80.5	10:29.8	11:58.5	60	12:18.7	14:02.0
80	10:32.0	12:02.0	0	-	-

(二) 5000 米跑

1. 考试方法：采用标准田径场 5000 米测试。径赛项目考试采用一次性比赛，使用电动计时或手计时计取成绩，使用手计时，每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

2. 评分标准：计取成绩换算成得分（表 29-2），按照权重再乘以相应比例（35%）为最终成绩。

表 29-2 5000 米跑评分表

分值	5000 米(男子)	5000 米(女子 )	分值	5000 米(男子)	5000 米(女子)
100	15:15.2	18:50.2	74	16:33.0	20:09.0
99	15:18.8	18:53.8	73	16:36.0	20:12.0
98	15:22.4	18:57.4	72	16:39.0	20:15.0
97	15:26.0	19:01.0	71	16:42.0	20:18.0
96	15:29.6	19:04.6	70	16:45.0	20:21.0
95	15:33.2	19:08.2	69	16:48.0	20:24.0
94	15:36.8	19:11.8	68	16:51.0	20:27.0
93	15:40.4	19:15.4	67	16:54.0	20:30.0
92	15:44.1	19:19.1	66	16:57.0	20:33.0
91	15:47.8	19:23.8	65	17:00.0	20:36.0
90	15:51.5	19:27.5	64	17:04.0	20:40.0
89	15:55.2	19:31.2	63	17:08.0	20:44.0
88	15:58.9	19:34.9	62	17:12.0	20:48.0
87	16:02.6	19:38.6	61	17:16.0	20:52.0
86	16:06.3	19:42.3	60	17:20.0	20:54.0
85	16:10.0	19:46.0	59	17:24.0	20:56.0
84	16:12.0	19:48.0	58	17:28.0	21:00.0
83	16:14.0	19:50.0	57	17:32.0	21:04.0
82	16:16.0	19:52.0	56	17:36.0	21:08.0
81	16:18.0	19:54.0	55	17:40.0	21:12.0
80	16:20.0	19:56.0	54	17:44.0	21:16.0
79	16:22.0	19:58.0	53	17:48.0	21:20.0
78	16:24.0	20:00.0	52	17:52.0	21:24.0
77	16:26.0	20:02.0	51	17:56.0	21:28.0
76	16:28.0	20:04.0	50	18:00.0	22:32.0
75	16:30.0	20:06.0	0	-	-

## 30 自行车

### 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	立定跳远	仰卧起坐	骑行技术	踏蹬技术	专项
分值	10分	10分	10分	10分	60分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 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30-1。

表 30-1 自行车立定跳远评分表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女
10.0	270	220	5.4	178	128
9.8	266	216	5.2	174	124
9.6	262	212	5.0	170	120
9.4	258	208	4.8	166	116
9.2	254	204	4.6	162	112
9.0	250	200	4.4	158	108
8.8	246	196	4.2	154	104
8.6	242	192	4.0	150	100
8.4	238	188	3.8	146	96
8.2	234	184	3.6	142	92
8.0	230	180	3.4	138	88
7.8	226	176	3.2	134	84
7.6	222	172	3.0	130	80
7.4	218	168	2.8	126	76
7.2	214	164	2.6	122	72

分值	成绩 (厘米)		分值	成绩 (厘米)	
	男	女		男	女
7.0	210	160	2.4	118	68
6.8	206	156	2.2	114	64
6.6	202	152	2.0	110	60
6.4	198	148	1.8	106	56
6.2	194	144	1.6	102	52
6.0	190	140	1.4	98	48
5.8	186	136	1.2	94	44
5.6	182	132	1.0	90	40

## 2. 仰卧起坐

(1) 考试方法: 考生平躺在体操垫上, 曲膝成 90°, 可由考评员辅助压着脚, 上体抬起, 胸碰膝则为一次。计 2 分钟内完成的次数。

(2) 评分标准: 见表 30-2。

表 30-2 仰卧起坐评分表

分值	成绩 (次)		分值	成绩 (次)		分值	成绩 (次)	
	男	女		男	女		男	女
10	90	80	5	78	68	2	66	56
9	88	78	4.5	76	66	1.5	64	54
8	86	76	4	74	64	1	62	52
7	84	74	3.5	72	62	0.5	60	50
6	82	72	3	70	60	0	<60	<50
5.5	80	70	2.5	68	58			

## (二) 专项技术

### 1. 骑行技术

(1) 考试方法: 如在公路测试, 考生须骑行至少 500 米; 如在田径场或赛车场地测试, 考生须骑行至少 2 圈。要求考生的腰部和背部微微弯曲, 形成弓形, 头稍微抬起, 眼向前望, 肘关节微屈, 双手握紧车把, 保持身体姿势紧凑、协调、不松懈。

(2) 评分标准: 考评员参照骑行技术评分细则 (表 30-3), 独立对考生的骑行姿势、身体姿势协调程度、各部位是否到位等进行综合评定。采用 10 分值评分, 分数可到小数点后 1 位。

表 30-3 骑行技术评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	骑行姿势标准，身体姿势协调，各部位到位。
良（8.5-7.6分）	骑行姿势局部较标准，身体姿势较协调，各部位到位。
中（7.5-6分）	骑行姿势局部基本标准，身体姿势基本协调，各部位基本到位。
差（6分以下）	骑行姿势局部不标准，身体姿势不协调，各部位不到位。

## 2. 踏蹬技术

（1）考试方法：如在公路测试，考生须骑行至少 500 米；如在田径场或赛车场地测试，考生须骑行至少 2 圈。考生要以中轴为圆心，以曲柄为半径，沿着圆周切线用力的运动形式，要求考生以最低的消耗得到最大的输出功率，在踏蹬的周期运动中，踏蹬要圆滑，在以中心轴圆心为垂线的论盘上，下切点位置，踏蹬时不能出现死点，向前要用力踏蹬，向后要注意抬腿上拉。

（2）评分标准：考评员参照踏蹬技术评分细则（表 30-4），独立按踏蹬技术标准进行综合评定，按 10 分制评分，分数可到小数点后 1 位。

表 30-4 踏蹬技术评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	没有出现死点，踏蹬圆滑。身体姿势协调，各部位到位。
良（8.5-7.6分）	没有出现死点，踏蹬较圆滑。身体姿势较协调，各部位到位。
中（7.5-6分）	基本没有出现死点，踏蹬基本圆滑。身体姿势基本协调，各部位基本到位。
差（6分以下）	踏蹬不够圆滑，出现死点。身体姿势不协调，各部位不到位。

## （三）实战能力

所有参加自行车测试的考生都应提供人身意外保险证明，佩戴专业安全头盔等防护措施，并填写免责书面材料。

### 1. 场地自行车

（1）考试方法：根据考生运动等级项目进行测试，短距离项目测试 200 米，中长距离项目，女子测试 3000 米、男子测试 4000 米。

（2）评分标准：见表 30-5。

表 30-5 场地自行车实战能力评分表

分值	200 米 (男)	4000 米 (男)	200 米 (女)	3000 米 (女)
100	10.40	275.00	11.20	222.00
99	10.52	277.00	11.28	223.20
98	10.64	279.00	11.36	224.40
97	10.76	281.00	11.44	225.60
96	10.88	283.00	11.52	226.80
95	11.00	285.00	11.60	228.00
94	11.01	285.20	11.61	228.16
93	11.02	285.40	11.62	228.32
92	11.04	285.60	11.64	228.48
91	11.05	285.80	11.65	228.64
90	11.06	286.00	11.66	228.80
89	11.07	286.20	11.67	228.96
88	11.08	286.40	11.68	229.12
87	11.10	286.60	11.70	229.28
86	11.11	286.80	11.71	229.44
85	11.12	287.00	11.72	229.60
84	11.13	287.20	11.73	229.76
83	11.14	287.40	11.74	229.92
82	11.16	287.60	11.76	230.08
81	11.17	287.80	11.77	230.24
80	11.18	288.00	11.78	230.40
79	11.19	288.20	11.79	230.56
78	11.20	288.40	11.80	230.72
77	11.21	288.60	11.82	230.88
76	11.23	288.80	11.83	231.04
75	11.24	289.00	11.84	231.20
74	11.25	289.20	11.85	231.36
73	11.26	289.40	11.86	231.52
72	11.27	289.60	11.88	231.68
71	11.28	289.80	11.89	231.84

分值	200 米 (男)	4000 米 (男)	200 米 (女)	3000 米 (女)
70	11.30	290.00	11.90	232.00
69	11.31	290.33	11.91	232.27
68	11.32	290.67	11.92	232.53
67	11.33	291.00	11.93	232.80
66	11.34	291.33	11.94	233.07
65	11.35	291.67	11.95	233.33
64	11.36	292.00	11.96	233.60
63	11.37	292.33	11.97	233.87
62	11.38	292.67	11.98	234.13
61	11.39	293.00	11.99	234.40
60	11.40	293.33	12.00	234.67
59	11.41	293.67	12.01	234.93
58	11.42	294.00	12.02	235.20
57	11.43	294.33	12.03	235.47
56	11.44	294.67	12.04	235.73
55	11.45	295.00	12.05	236.00
54	11.46	295.33	12.06	236.27
53	11.47	295.67	12.07	236.53
52	11.48	296.00	12.08	236.80
51	11.49	296.33	12.09	237.07
50	11.50	296.67	12.10	237.33
49	11.51	297.00	12.11	237.60
48	11.52	297.33	12.12	237.87
47	11.53	297.67	12.13	238.13
46	11.54	298.00	12.14	238.40
45	11.55	298.33	12.15	238.67
44	11.56	298.67	12.16	238.93
43	11.57	299.00	12.17	239.20
42	11.58	299.33	12.18	239.47
41	11.59	299.67	12.19	239.73
40	11.60	300.00	12.20	240.00

## 2. 公路自行车

(1) 考试方法：选一平整公路进行比赛。分别组织男女进行比赛，男子组进行 20km 骑行，女子组进行 10km 骑行。

(2) 评分标准：比赛成绩 =  $\frac{N-R+1}{N} \times 30+30$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

## 3. 山地自行车、小轮车

(1) 考试方法：选一斜坡长度不少于 500 米且角度不低于 15° 的公路（途中可有转折），分别组织男女进行比赛。

(2) 评分标准：比赛成绩 =  $\frac{N-R+1}{N} \times 30+30$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。



## 31 马 术

### 一、考核指标与所占分值

类 别	专项素质			专项技术
考核指标	身体形态、比例及形象	身高体重指数评定	立定跳远	马术专项
分 值	10 分	10 分	10 分	70 分

### 二、考试方法与要求

#### (一) 专项素质

##### 1. 身体形态比例及形象

(1) 考试方法：由考评员目测评分。

(2) 评分标准：考评员参照定性评分细则（表 31-1），独立对考生进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 31-1 马术定性评分细则

等级（分值范围）	身体形态比例及形象	马术专项技术
优（10-8.6 分）	身体比例好、四肢修长、形象好、腿型好、气质好。	正确娴熟的上下马、马上调节蹬带。骑坐、用缰绳正确有效，步伐转换流畅，辅助与扶助清晰明确，马匹服从性好，进入工作状态（授衔）。
良（8.5-7.6 分）	身体比例协调、身材匀称、五官端正。	正确娴熟的上下马、马上调节蹬带。骑坐、持缰绳正确，能安要求进行步伐转换，辅助与扶助，马匹基本进入工作状态。
中（7.5-6 分）	身体比例一般、身材欠匀称、五官较端正。	上下马正确但不流畅，勉强完成马上调节蹬带，骑坐基本到位，马匹不严重抗缰，辅助与扶助缺陷，但基本能按考官口令进行各种步伐的转换。
差（6 分以下）	身体比例较差，面部有缺陷。	马匹服从性较差，骑坐、用缰、辅助与扶助不够规范。步伐转换不协调

##### 2. 身高体重指数评定

###### (1) 身高

① 考试方法：用身高架测量。考生赤脚呈站立姿势于身高架地板上（足跟并拢，两腿伸直，躯干自然挺直，两臂自然下垂于体侧），足跟、骶骨不及两肩胛骨应与立柱接触，两眼平视，头部保持正直。测试人员站立于右侧，将水平板轻轻沿立柱下滑，轻压考生头顶后就可读数。

② 评分标准：5分起评，实行减分制。男身高在170CM-185CM之间，女身高在160cm-175cm之间不扣分，否则每超出或低于标准1cm，扣0.5分。

(2) 体重

① 考试方法：用体重计测量。考生两腿分开，平行站立于体重计上，身体保持正直，体重计指针静止不动时即可读数。

② 评分标准：5分起评，实行减分制。体重 (cm) = 身高 (cm) - 105，体重在此标准以下者不扣分，每超出标准1kg，扣0.5分。

3. 立定跳远

(1) 考试方法：考生双腿站在起跳线外，起跳时双脚不允许超过起跳线，落地后以身体与起跳线最近距离为测量距离，记取成绩。考生每人试跳两次，取最好成绩。

(2) 评分标准：见定量评分表 31-2。

表 31-2 马术定量评分表

分 数	男子立定跳远 (米)	女子立定跳远 (米)	分 数	男子立定跳远 (米)	女子立定跳远 (米)
10	2.70	2.30	5	1.70	1.30
9.5	2.60	2.20	4.5	1.60	1.20
9	2.50	2.10	4	1.50	1.10
8.5	2.40	2.00	3.5	1.40	1.00
8	2.30	1.90	3	1.30	0.90
7.5	2.20	1.80	2.5	1.20	0.80
7	2.10	1.70	2	1.10	0.70
6.5	2.00	1.60	1.5	1.00	0.60
6	1.90	1.50	1	0.90	0.50
5.5	1.80	1.40	—	—	—

(二) 专项技术

1. 考试方法：

(1) 考生抽签决定考生顺序，按顺序安排考试马匹；

(2) 每名考生考两轮，按成绩好的一轮记成绩；

(3) 测试内容：正确上下马、马上调节蹬带长度，慢步、轻快步、快步压浪、立定，上述不同步伐的转换。

2. 评分标准：考评员参照定性评分细则（表 31-1），独立对考生进行综合评定。采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

### 三、其他

(一) 身高要求：不论男女均需 160CM 以上。未达到身高要求的考生，不具备考试资格。优秀运动员可适当放宽。

(二) 马术专项考试第一轮考试中马匹失去控制及落马者，取消第二轮考试的资格。

(三) 马术专项考试第二轮，按第一轮考试成绩从后到前考生先后自行选择马匹。

(四) 每轮马术专项测试，考生考前可上马热身 5 分钟，热身期无法控制马匹，或考官觉得其无法达到最其本考试要求者，经半数以上考官同意，可直接取消考生正式考试资格。

(五) 考试服装规定：上身着带领长袖或短袖，戴正规马术头盔，考生可自由选择是否穿着马术安全背心。必须穿马裤及正规长马靴，可戴合适的马刺（由考官评定），持马术鞭。

## 32 击 剑

### 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	立定跳远	单摇跳绳	弓步技术	步法技术	攻防技术
分 值	15分	15分	20分	10分	15分	25分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 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 32-1。

表 32-1 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	279 以上	249 以上	12.6	256	226	9.4	232	202
14.9	279	249	12.5	255	225	9.2	231	201
14.8	278	248	12.4	254	224	9	230	200
14.7	277	247	12.3	253	223	8.8	229	199
14.6	276	246	12.2	252	222	8.6	228	198
14.5	275	245	12.1	251	221	8.4	227	197
14.4	274	244	12	250	220	8.2	226	196
14.3	273	243	11.9	249	219	8	225	195
14.2	272	242	11.8	248	218	7.8	224	194
14.1	271	241	11.7	247	217	7.6	223	193
14	270	240	11.6	246	216	7.4	222	192
13.9	269	239	11.5	245	215	7.2	221	191
13.8	268	238	11.4	244	214	7	220	190
13.7	267	237	11.3	243	213	6.8	219	189
13.6	266	236	11.2	242	212	6.6	218	188

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女		男	女
13.5	265	235	11.1	241	211	6.4	217	187
13.4	264	234	11	240	210	6.2	216	186
13.3	263	233	10.8	239	209	6	215	185
13.2	262	232	10.6	238	208	5.8	214	184
13.1	261	231	10.4	237	207	5.6	213	183
13	260	230	10.2	236	206	5.4	212	182
12.9	259	229	10	235	205	5.2	211	181
12.8	258	228	9.8	234	204	5	210	180
12.7	257	227	9.6	233	203	0	210 以下	180 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。男子测试时间为3分钟，女子为2分钟。

(2) 评分标准：见表32-2、表32-3。

表 32-2 单摇跳绳评分表（男）

分值	成绩 (单位：个)	分值	成绩 (单位：个)	分值	成绩 (单位：个)	分值	成绩 (单位：个)
15	570（含）以上	11.7	504-505	8.4	438-439	5.1	372-373
14.9	568-569	11.6	502-503	8.3	436-437	5	370-371
14.8	566-567	11.5	500-501	8.2	434-435	4.9	368-369
14.7	564-565	11.4	498-499	8.1	432-433	4.8	366-367
14.6	562-563	11.3	496-497	8	430-431	4.7	364-365
14.5	560-561	11.2	494-495	7.9	428-429	4.6	362-363
14.4	558-559	11.1	492-493	7.8	426-427	4.5	360-361
14.3	556-557	11	490-491	7.7	424-425	4.4	358-359
14.2	554-555	10.9	488-489	7.6	422-423	4.3	356-357
14.1	552-553	10.8	486-487	7.5	420-421	4.2	354-355
14	550-551	10.7	484-485	7.4	418-419	4.1	352-353
13.9	548-549	10.6	482-483	7.3	416-417	4	350-351
13.8	546-547	10.5	480-481	7.2	414-415	3.9	348-349

分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)
13.7	544-545	10.4	478-479	7.1	412-413	3.8	346-347
13.6	542-543	10.3	476-477	7	410-411	3.7	344-345
13.5	540-541	10.2	474-475	6.9	408-409	3.6	342-343
13.4	538-539	10.1	472-473	6.8	406-407	3.5	340-341
13.3	536-537	10	470-471	6.7	404-405	3.4	338-339
13.2	534-535	9.9	468-469	6.6	402-403	3.3	336-337
13.1	532-533	9.8	466-467	6.5	400-401	3.2	334-335
13	530-531	9.7	464-465	6.4	398-399	3.1	332-333
12.9	528-529	9.6	462-463	6.3	396-397	3	330-331
12.8	526-527	9.5	460-461	6.2	394-395	2.9	328-329
12.7	524-525	9.4	458-459	6.1	392-393	2.8	326-327
12.6	522-523	9.3	456-457	6	390-391	2.7	324-325
12.5	520-521	9.2	454-455	5.9	388-389	2.6	322-323
12.4	518-519	9.1	452-453	5.8	386-387	2.5	320-321
12.3	516-517	9	450-451	5.7	384-385	2.4	318-319
12.2	514-515	8.9	448-449	5.6	382-383	2.3	316-317
12.1	512-513	8.8	446-447	5.5	380-381	2.2	314-315
12	510-511	8.7	444-445	5.4	378-379	2.1	312-313
11.9	508-509	8.6	442-443	5.3	376-377	2	310-311
11.8	506-507	8.5	440-441	5.2	374-375	0	309 (含) 以下

表 32-3 单摇跳绳评分表 (女)

分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)
15	380 (含) 以上	11.9	318-319	8.8	256-257	5.7	194-195
14.9	378-379	11.8	316-317	8.7	254-255	5.6	192-193
14.8	376-377	11.7	314-315	8.6	252-253	5.5	190-191
14.7	374-375	11.6	312-313	8.5	250-251	5.4	188-189
14.6	372-373	11.5	310-311	8.4	248-249	5.3	186-187
14.5	370-371	11.4	308-309	8.3	246-247	5.2	184-185

分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)
14.4	368-369	11.3	306-307	8.2	244-245	5.1	182-183
14.3	366-367	11.2	304-305	8.1	242-243	5	180-181
14.2	364-365	11.1	302-303	8	240-241	4.9	178-179
14.1	362-363	11	300-301	7.9	238-239	4.8	176-177
14	360-361	10.9	298-299	7.8	236-237	4.7	174-175
13.9	358-359	10.8	296-297	7.7	234-235	4.6	172-173
13.8	356-357	10.7	294-295	7.6	232-233	4.5	170-171
13.7	354-355	10.6	292-293	7.5	230-231	4.4	168-169
13.6	352-353	10.5	290-291	7.4	228-229	4.3	166-167
13.5	350-351	10.4	288-289	7.3	226-227	4.2	164-165
13.4	348-349	10.3	286-287	7.2	224-225	4.1	162-163
13.3	346-347	10.2	284-285	7.1	222-223	4	160-161
13.2	344-345	10.1	282-283	7	220-221	3.9	158-159
13.1	342-343	10	280-281	6.9	218-219	3.8	156-157
13	340-341	9.9	278-279	6.8	216-217	3.7	154-155
12.9	338-339	9.8	276-277	6.7	214-215	3.6	152-153
12.8	336-337	9.7	274-275	6.6	212-213	3.5	150-151
12.7	334-335	9.6	272-273	6.5	210-211	3.4	148-149
12.6	332-333	9.5	270-271	6.4	208-209	3.3	146-147
12.5	330-331	9.4	268-269	6.3	206-207	3.2	144-145
12.4	328-329	9.3	266-267	6.2	204-205	3.1	142-143
12.3	326-327	9.2	264-265	6.1	202-203	3	140-141
12.2	324-325	9.1	262-263	6	200-201	0	139 以下
12.1	322-323	9	260-261	5.9	198-199		
12	320-321	8.9	258-259	5.8	196-197		

## (二) 专项技术

### 1. 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，无效技术不予计数。

(2) 评分标准：见表 32-4。

**表 32-4 弓步技术评分表**

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

## 2. 步法技术

(1) 考试方法：考生做一套连贯的步法移动技术，内容是向前三步、向后三步、向前三步接弓步还原成实战姿势后再后退三步。

(2) 评分标准：考评员参照步法技术评分细则（表 32-5），从技术的正确、规范、熟练、协调程度和步法节奏的掌控能力等方面，独立对考生进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

**表 32-5 步法技术评分细则**

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	技术正确、规范、熟练、协调；步法节奏的掌控能力好。
良（8.5-7.6 分）	技术较正确、规范、熟练、协调；步法节奏的掌控能力较好。
中（7.5-6 分）	技术基本正确、规范、熟练、协调；步法节奏的掌控能力一般。
差（6 分以下）	技术不正确、规范、熟练、协调；步法节奏的掌控能力较差。

## 3. 攻防技术

(1) 考试方法：以个别课的形式进行，按照基本技术进行全面考核，时间为 6-8 分钟。

(2) 评分标准：考评员参照攻防技术评分细则（表 32-6），从技术的正确、规范、熟练、协调程度和对距离、时机的判断能力等方面，独立对考生进行综合评定。采用 10 分制评分，



分数至多可到小数点后 1 位。

**表 32-6 攻防技术评分细则**

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	技术正确、规范、熟练、协调；对距离、时机判断准确。
良（8.5-7.6 分）	技术较正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断较准确。
中（7.5-6 分）	技术基本正确、规范、熟练、协调；对距离、时机判断能力一般。
差（6 分以下）	技术不正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断能力较差。

### （三）实战能力

#### 比赛

1. 考试方法：通过考生实战比赛来测试（因剑种多，可请在校专项学生参加实战）。根据比赛规则打五剑一局。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 32-7），从技术的正确、规范、熟练、协调程度和动作运用是否合理有效等方面，独立对考生进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

**表 32-7 击剑实战能力评分细则**

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	技术正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效；击剑意识、实战作风优秀。
良（8.5-7.6 分）	技术较正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况良好；击剑意识、实战作风较好。
中（7.5-6 分）	技术基本正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况一般；击剑意识、实战作风一般。
差（6 分以下）	技术不正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况较差；击剑意识、实战作风较差。

### 三、其他

击剑器材及剑服请考生自备。

## 33 射 击

### 一、考核指标与所占分值

类 别	实战能力
考核指标	专 项
分 值	100 分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 考试方法

凡报考射击专项的考生在男子 50 米步枪卧射、男子 50 米步枪三种姿势（测试立射）、男子 50 米手枪、男子 25 米手枪速射（测试 8 秒）、男子 25 米标准手枪（测试 150 秒）、男子 10 米气步枪、男子 10 米气手枪、男子飞碟双向（测试 7 号靶位）、男子飞碟多向（测试 3 号靶位）、男子飞碟双多向（测试 3 号靶位）等；女子 50 米步枪卧射、女子 50 米步枪三种姿势（测试立射）、女子 25 米手枪（测试慢射，300 秒）、女子 10 米气步枪、女子 10 米气手枪、女子飞碟双向（测试 7 号靶位）、女子飞碟多向（测试 3 号靶位）等项目中选择达到等级的项目进行测试。

#### (二) 评分标准：

1. 所有 10 米、25 米、50 米项目均采用电子靶计分，每人 10 发试射、10 发记分射。成绩裁定以电子靶的成绩打印单（经本人签字确认）为依据。评分标准见表 33-1。

2. 飞碟项目：每人以 10 发记分射中靶碟数决定其分值，命中 10 靶，得 100 分，每少中一靶，减 10 分，依次类推。

表 33-1 单发分值表

项 目	分 值								
	10	9	8	7	6	5	4	0	
男子 50 米步枪卧射	9.9 以上	9.8-9.9	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.3 以下	
男子 50 米步枪三种姿势 (测试立射)	9.5 以上	9.5	9.4	9.0-9.3	8.7-8.9	8.4-8.6	8.1-8.3	8.1 以下	
男子 50 米手枪	8.9 以上	8.5-8.9	8.2-8.4	8.0-8.1	7.8-7.9	7.6-7.7	7.0-7.5	7.0 以下	
男子 25 米手枪速射 (测试 8 秒)	9.5 以上	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	9.0 以下	
男子 25 米标准手枪 (测试 150 秒)	9.2 以上	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.7 以下	
男子 10 米气步枪	10.0 以上	9.8-10.0	9.5-9.7	9.3-9.4	9.2	9.1	9.0	9.0 以下	

项 目	分 值								
	10	9	8	7	6	5	4	0	
男子 10 米气手枪	9.3 以上	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.8 以下	
女子 50 米步枪卧射	9.6 以上	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.1 以下	
女子 50 米步枪三种姿势 (测试立射)	9.3 以上	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.8 以下	
女子 25 米手枪 (测试慢射, 300 秒)	9.3 以上	9.0-9.3	8.6-8.9	8.1-8.5	7.6-8.0	7.1-7.5	7.0	7.0 以下	
女子 10 米气步枪	10.0 以上	9.8-10.0	9.6-9.7	9.4-9.5	9.2-9.3	9.1	9.0	9.0 以下	
女子 10 米气手枪	9.0 以上	8.9-9.0	8.6-8.8	8.1-8.5	7.6-8.0	7.1-7.5	7.0	7.0 以下	

### 三、其他

- (一) 所测试器材和场地均符合国家射击竞赛规则要求。
- (二) 因场地器材的特殊性, 测试必须在专业场馆进行。

## 34 射 箭

### 一、考核指标与所占分值

类 别	实战能力
考核指标	专 项
分 值	100 分

### 二、考试方法与评分标准

(一) 考试方法：考生进行室外 70 米反曲弓测试。

(二) 评分标准：每人 10 支箭，以 10 支记分射命中的环数决定其分值，射中 100 环，满分 100 分，每减少 1 环，减 1 分，依次类推。

### 三、其他

(一) 所测试的器材场地均符合国际射箭竞赛规则的要求。

(二) 因场地器材的特殊性，考试必须在专业场馆进行。

## 35 高尔夫球

### 一、考核指标与所占分值

类别	专项技术				实战能力
	考核指标	击球距离 (1号木和7号铁)	50码攻果岭	推杆	果岭边沙坑上果岭
分值	20分	10分	10分	10分	50分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项技术

##### 1. 击球距离

##### (1) 1号木杆开球(10分)

①考试方法：设置左右边界宽度40码有效成绩区，每名考生击球2个，测量球落地静止后的成绩，取最好成绩。未落入有效成绩区内，不得分。

②评分标准：见表35-1。

表 35-1 1号木杆打远评分表

男子		女子	
距离(码)	分值	距离(码)	分值
180以下	0	130以下	0
180-189	3	140-149	3
190-199	4	150-159	4
200-209	5	160-169	5
210-219	6	170-179	6
220-229	7	180-189	7
230-239	8	190-199	8
240-249	9	200-209	9
250及以上	10	210及以上	10

##### (2) 7号铁杆击球(10分)

①考试方法：设置左右边界宽度30码有效成绩区，每名考生击球2个，测量球落地静止后的成绩，取最好成绩。未落入有效成绩区内，不得分。

②评分标准：见35-2。

表 35-2 7 号铁杆打远评分表

男子		女子	
距离 (码)	分值	距离 (码)	分值
130 以下	0	100 以下	0
130-134	3	100-104	3
135-139	4	105-109	4
140-144	5	110-114	5
145-149	6	115-119	6
150-154	7	120-124	7
155-159	8	125-129	8
160-164	9	130-134	9
165 及以上	10	135 及以上	10

2. 50 码攻果岭 (10 分)

测试方法: 考生自选铁杆, 在距离果岭 50 码处击球攻果岭, 果岭上以球洞为中心划出 5 码为半径的圆圈, 球静止在圈中即得分, 每人击球 2 个, 取最好成绩 (如第一球得分, 则不进行第二球测试)。

3. 推杆 (10 分)

① 测试方法: 设立距球洞 10 码定点位置, 每人分别推 5 个球, 达到要求每球 2 分, 未达要求不得分。

② 评分标准: 见表 35-3。

表 35-3 推杆评分表

分项	要求	分值
10 码推杆	入洞或进入 1 码半径以内区域, 共 5 球	每球记 2 分

4. 果岭边沙坑上果岭 (10 分)

① 测试方法: 15 到 20 码范围果岭边沙坑, 在距离果岭 15 到 20 码范围处设立击球区, 将球打上果岭方可得分。

② 评分标准: 见表 35-4。

表 35-4 果岭边沙坑上果岭评分表

分项	要求	分值
果岭边沙坑上果岭	打上果岭, 每人 5 个球	每球记 2 分

## (二) 实战能力 (50 分)

1. 考试方法: 完成一轮标准 72 杆 18 洞比赛方可得分, 以实际杆数计算成绩。
2. 评分标准: 见表 35-5。

表 35-5 高尔夫实战能力评分表

分项	分值	分项	分值
100 杆及以上	0	85 杆	29
99 杆	15	84 杆	30
98 杆	16	83 杆	31
97 杆	17	82 杆	32
96 杆	18	81 杆	33
95 杆	19	80 杆	34
94 杆	20	79 杆	36
93 杆	21	78 杆	38
92 杆	22	77 杆	40
91 杆	23	76 杆	42
90 杆	24	75 杆	44
89 杆	25	74 杆	46
88 杆	26	73 杆	48
87 杆	27	72 杆及以下	50
86 杆	28	—	—

## 三、考试要求

(一) 场地: 18 洞标准高尔夫球场, 高尔夫练习场和果岭推杆练习场。

(二) 器材: 考试 (含比赛) 用球和球杆由考生自备, 但必须经过考评组核验认可方可参加考试。

## 36 橄榄球

### 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	25 米 Z 跑	30 米跑	传准	踢球	比赛
分值	15 分	15 分	20 分	10 分	40 分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

##### 1. 25 米 Z 跑

(1) 考试方法：如图 36-1 所示，从起跑线一端点（8 米线的端点）向场地异侧方向标点快跑，在跑动中用手击倒各处的标识物后跑向端线（须将标识物击倒，否则不计成绩）。以站立式起跑，脚动开表，完成所有折点跑到端线时，以躯干过线停表。每人测试 1 次。

(2) 评分标准：见表 36-1。

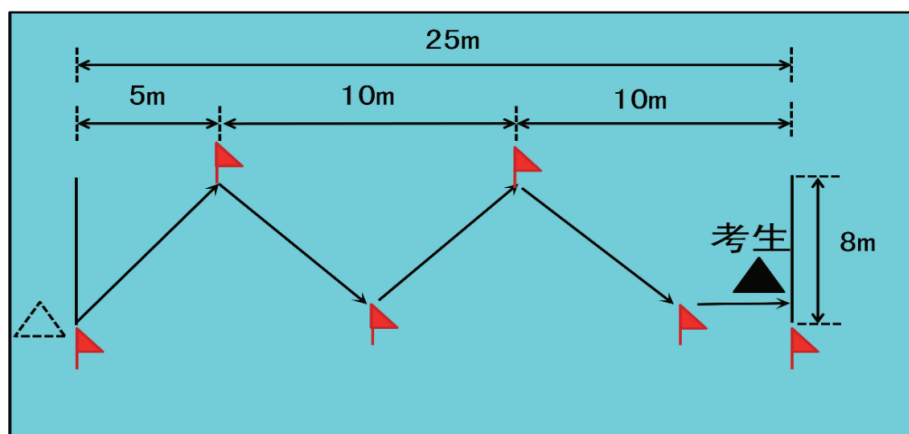


图 36-1 25 米 Z 跑

表 36-1 橄榄球 25 米 Z 跑评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
15	9.50	11.40	7.5	10.41-10.50	12.31-12.40
14.25	9.51-9.60	11.41-11.50	6.75	10.51-10.60	12.41-12.50
13.5	9.61-9.70	11.51-11.60	6	10.61-10.70	12.51-12.60
12.75	9.71-9.80	11.61-11.70	5.25	10.71-10.80	12.61-12.70
12	9.81-9.90	11.71-11.80	4.5	10.81-10.90	12.71-12.80



分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
11.25	9.91-10.00	11.81-11.90	3.75	10.91-11.00	12.81-12.90
10.5	10.01-10.10	11.91-12.00	3	11.01-11.10	12.91-13.00
9.75	10.11-10.20	12.01-12.10	2.25	11.11-11.20	13.01-13.10
9	10.21-10.30	12.11-12.20	1.5	11.21-11.30	13.11-13.20
8.25	10.31-10.40	12.21-12.30	0.75	11.31 以上	13.21 以上

## 2. 30 米跑

(1) 考试方法: 采用一次性决赛, 同一名考生两次起跑犯规将被取消该项测试资格。

(2) 评分标准: 见表 36-2。

表 36-2 橄榄球 30 米跑评分表 (手计时)

分值	男 30 米	女 30 米
15.00	3.60	3.90
14.00	3.64	3.94
13.00	3.68	3.98
12.00	3.72	4.02
11.00	3.76	4.06
10.00	3.80	4.10
9.00	3.84	4.14
8.00	3.88	4.18
7.00	3.92	4.22
6.00	3.96	4.26
5.00	4.00	4.30
4.00	4.04	4.34
3.00	4.08	4.38
2.00	4.12	4.42
1.00	4.16	4.46

## (二) 专项技术

### 1. 传准

(1) 考试方法: 两端线长 5 米, 宽 10 厘米, 相距 10 米, 分别放置两球于端线后。测试者站立端线后, 从原地拾球起动手开始计时。当持球跑动到 A' B' (女子为 AB) 的 2 米区间段时, 用双手传球, 把球传入 7 米远 (女子为 6 米) 指定目标区域。指定的目标区域为: 上高高度为 1.8 米, 宽度为 1.5 米; 下高高度 0.7 米, 宽度 1.5 米, 所围成的方形目标区域。凡传球传入

该区域为传球有效。完成一次传球后，迅速跑到对向的端线拾球，折返重复上述动作，直到全部完成四个传球，回到起点停表（如图 36-2 所示）。凡出现区域目标以外的传球（传击到梁柱边框视为有效），均属犯规，不计成绩。每人测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准：见表 36-3。

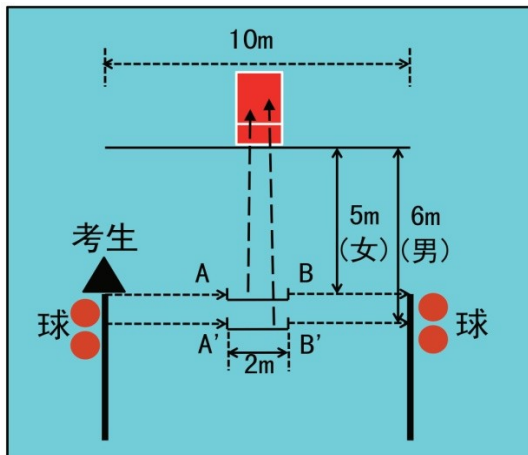


图 36-2 传准示意图

表 36-3 橄榄球传准评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
20	10.80	13.00	9.5	13.01-13.05	15.21-15.25
19.3	10.81-11.00	13.01-13.20	8.8	13.06-13.10	15.26-15.30
18.6	11.01-11.20	13.21-13.40	8.1	13.11-13.15	15.31-15.35
17.9	11.21-11.40	13.41-13.60	7.4	13.16-13.20	15.36-15.40
17.2	11.41-11.60	13.61-13.80	6.7	13.21-13.25	15.41-15.45
16.5	11.61-11.80	13.81-14.00	6	13.26-13.30	15.46-15.50
15.8	11.81-12.00	14.01-14.20	5.3	13.31-13.35	15.51-15.55
15.1	12.01-12.20	14.21-14.40	4.6	13.36-13.40	15.56-15.60
14.4	12.21-12.40	14.41-14.60	3.9	13.41-13.45	15.61-15.65
13.7	12.41-12.60	14.61-14.80	3.2	13.46-13.50	15.66-15.70
13	12.61-12.70	14.81-14.90	2.5	13.51-13.55	15.71-15.75
12.3	12.71-12.80	14.91-15.00	1.8	13.56-13.60	15.76-15.80
11.6	12.81-12.90	15.01-15.10	1.1	13.61-13.65	15.81-15.85
10.9	12.91-12.95	15.11-15.15	0.4	13.66-13.70	15.86-15.90
10.2	12.96-13.00	15.16-15.20	0	13.75 以上	15.91 以上

## 2. 踢球

(1) 考试方法：如图 36-3 所示，从长 5 米，宽 10 厘米的起点线中心点垂直向前分别以 20 米处（女子为 17 米）为圆心各画三个同心圆为踢准目标，每个同心圆的半径分别为 3 米、4 米、5 米。考生从限制线上或线后，向同心圆连续踢球 5 次，碰踢、落踢和定踢，踢法不限。

(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。5 次踢球的累计得分，为最终得分。男、女的目标分值，由外圈向内圈分别为：1 分、1.5 分、2 分。

### (三) 实战能力

1. 考试方法：比赛（非扑搂），按七人制比赛，上下半场各 7 分钟，中间休息 2 分钟；场地以橄榄球场地 1/2 场地进行，参赛人数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 36-5），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风等进行综合评定。采用 10 分制打分，分数至多可到小数点后 1 位。

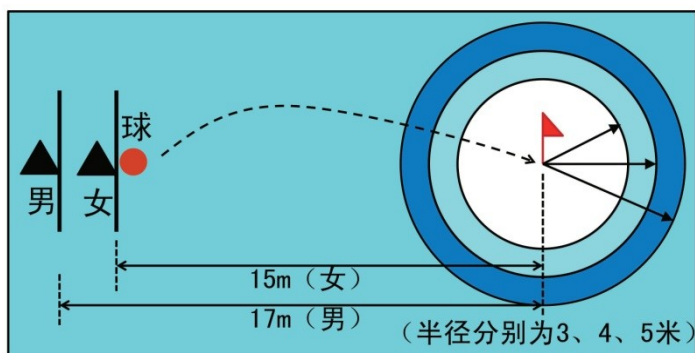


图 36-3 踢球示意图

表 36-5 橄榄球实战能力评分细则

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

## 37 花样滑冰

### 单人滑

#### 一、考核指标与所占分值

类别		基本技术			专项技术
考核指标	跳跃	旋转	步法	姿态	节奏表演
分值	20分	20分	20分	20分	20分

#### 二、考试方法与评分标准

##### (一) 基本技术

1. 考试方法：自编一套自由滑节目，包括2个跳跃、2个旋转、1套步法。

时间2分钟；音乐自选，不允许用声乐；音碟、服装、器材自备。

2. 评分标准：考评员参照花样滑冰（单人滑）基本技术评分细则（表37-1），分别对考生的跳跃、旋转、步法技术进行综合评定。采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

表 37-1 花样滑冰（单人滑）基本技术评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	动作完成轻松流畅；各技术环节清楚。
良（8.5-7.6分）	动作完成较轻松流畅；各技术环节比较清楚。
中（7.5-6分）	动作基本完成。
差（6分以下）	动作基本完成有瑕疵、缺少一类动作。

##### (二) 专项技术

1. 考试方法：姿态；滑行技术；动作连接；表演及风格；编排；音乐特点表达。

2. 评分标准：考评员参照花样滑冰（单人滑）专项技术评分细则（表37-2），分别对考生的姿态和编排表演进行综合评定。采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

表 37-2 花样滑冰（单人滑）专项技术评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	整套节目80%以上有较好表演，多数舞蹈能够表达明确的编排意图和音乐风格。
良（8.5-7.6分）	整套节目70-80%有较好的表演，部分舞蹈动作能够较好体现编排和音乐风格。
中（7.5-6分）	整套节目50-60%部分有适当的表演；有舞蹈个别动作能够体现编排和音乐表达。
差（6分以下）	整套节目60%以上缺乏表演，没有适当的编排和音乐表达。

## 双人滑

### 一、考核指标与所占分值

类别	基本技术			专项技术		
	考核指标	单人技术	双人技术	一致性	姿态	编排表演
分值	20分	20分	20分	20分	20分	20分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 基本技术

1. 考试方法：自编一套自由滑节目，包括2个双人动作、2个单人动作、1套步法。

时间为2分钟±10秒，音乐自选，不允许用声乐，自备音碟、服装、器材。

2. 评分标准：考评员参照花样滑冰(双人滑)基本技术评分细则(表37-3)，分别对考生的单人技术、双人技术、一致性进行综合评定。采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

**表 37-3 花样滑冰(双人滑)基本技术评分细则**

等级(分值范围)	评价标准
优(10-8.6分)	动作完成轻松流畅；各技术环节清楚；一致性很好。
良(8.5-7.6分)	动作完成较轻松流畅；各技术环节比较清楚；一致性好。
中(7.5-6分)	动作基本完成；一致性一般。
差(6分以下)	动作基本完成有瑕疵、缺少一类动作；一致性差。

#### (二) 专项技术

1. 考试方法：姿态；滑行技术；动作连接；表演及风格；编排；音乐特点表达；一致性。

2. 评分标准：考评员参照花样滑冰(双人滑)专项技术评分细则(表37-4)，分别对考生的姿态和编排表演进行综合评定。采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

**表 37-4 花样滑冰(双人滑)专项技术评分细则**

等级(分值范围)	评价标准
优(10-8.6分)	整套节目80%以上有较好表演，多数舞蹈能够表达明确的编排意图和音乐风格。
良(8.5-7.6分)	整套节目70-80%有较好的表演，部分舞蹈动作能够较好体现编排和音乐风格。
中(7.5-6分)	整套节目50-60%部分有适当的表演；有舞蹈个别动作能够体现编排和音乐表达。
差(6分以下)	整套节目60%以上缺乏表演，没有适当的编排和音乐表达。

## 38 速度滑冰

### 一、考核指标与所占分值

类别	实战能力
考核指标	专项
分值	100分

### 二、考试方法与评分标准

(一) 考试项目：男子 500 米、5000 米，女子 500 米、3000 米，考生可从两个项目中任选一项。

(二) 考试方法：参照国家体育总局最新竞赛规则执行。采用两人一组的方式测试（按照名单顺序，先男后女）。测试时应由三名考评员计时，取中间计时成绩为最终计时成绩（有条件可采用电动计时）。

(三) 评分标准：见表 38-1

表 38-1 速度滑冰专项成绩评分表（按室内滑冰馆标准制定）

分值	男		女	
	500 米（秒）	5000 米（秒）	500 米（秒）	3000 米（秒）
100	37.50	7:25.00	41.00	4:40.00
99	38.00	7:30.00	41.30	4:44.00
98	38.50	7:35.00	41.60	4:48.00
97	39.00	7:40.00	41.90	4:52.00
96	39.50	7:45.00	42.20	4:56.00
95	40.00	7:50.00	42.50	5:00.00
94	40.20	7:52.00	42.90	5:02.00
93	40.40	7:54.00	43.30	5:04.00
92	40.60	7:56.00	43.70	5:06.00
91	40.80	7:58.00	44.10	5:08.00
90	41.00	8:00.00	44.50	5:10.00
89	41.20	8:02.00	44.90	5:12.00
88	41.40	8:04.00	45.30	5:14.00
87	41.60	8:06.00	45.70	5:16.00

分值	男		女	
	500 米 (秒)	5000 米 (秒)	500 米 (秒)	3000 米 (秒)
86	41.80	8:08.00	46.10	5:18.00
85	42.00	8:10.00	46.50	5:20.00
84	42.20	8:12.00	46.90	5:22.00
83	42.40	8:14.00	47.30	5:24.00
82	42.60	8:16.00	47.70	5:26.00
81	42.80	8:18.00	48.10	5:28.00
80	43.00	8:20.00	48.50	5:30.00
79	43.20	8:22.00	48.90	5:32.00
78	43.40	8:24.00	49.30	5:34.00
77	43.60	8:26.00	49.70	5:36.00
76	43.80	8:28.00	50.10	5:38.00
75	44.00	8:31.00	50.30	5:40.00
74	44.20	8:34.00	50.50	5:42.00
73	44.40	8:37.00	50.70	5:44.00
72	44.60	8:40.00	50.80	5:46.00
71	44.80	8:43.00	50.90	5:47.00
70	45.50	8:45.50	51.00	5:48.00
69	45.70	8:47.00	51.20	5:49.00
68	45.90	8:48.00	51.40	5:50.00
67	46.10	8:49.00	51.60	5:51.00
66	46.30	8:50.00	51.80	5:52.00
65	46.50	8:51.00	52.00	5:53.00
64	46.70	8:52.00	52.20	5:54.00
63	46.90	8:54.00	52.40	5:55.00
62	47.10	8:56.00	52.60	5:56.00
61	47.30	8:58.00	52.80	5:57.00
60	47.50	9:00.00	53.00	5:58.00
59	47.70	9:02.00	53.10	5:59.00
58	47.90	9:04.00	53.20	6:00.00
57	48.10	9:06.00	53.30	6:01.00

分值	男		女	
	500 米 (秒)	5000 米 (秒)	500 米 (秒)	3000 米 (秒)
56	48.30	9:08.00	53.40	6:02.00
55	48.50	9:10.00	53.50	6:03.00
54	48.60	9:12.00	53.60	6:04.00
53	48.70	9:14.00	53.70	6:05.00
52	48.80	9:16.00	53.80	6:06.00
51	48.90	9:18.00	53.90	6:07.00
50	49.00	9:20.00	54.00	6:08.00
49	49.10	9:22.00	54.10	6:09.00
48	49.20	9:24.00	54.20	6:10.00
47	49.30	9:26.00	54.30	6:11.00
46	49.40	9:28.00	54.40	6:12.00
45	49.50	9:30.00	54.50	6:13.00
44	49.60	9:32.00	54.60	6:14.00
43	49.70	9:34.00	54.70	6:15.00
42	49.80	9:36.00	54.80	6:16.00
41	49.90	9:38.00	54.90	6:17.00
40	50.00	9:40.00	55.00	6:18.00



## 39 短道速滑

### 一、考核指标与所占分值

类别	实战能力
考核指标	专项
分值	100分

### 二、考试方法与评分标准

(一) 考试项目：男子 500 米、1500 米，女子 500 米、1500 米，考生可从两个项目中任选一项。

(二) 考试方法：参照国家体育总局最新竞赛规则执行。采用两人一组的方式测试（按照名单顺序，先男后女）。测试时应由三名考评员计时，取中间计时成绩为最终计时成绩（有条件可采用电动计时）。

(三) 评分标准：见表 39-1

表 39-1 短道速滑专项成绩评分表（按室内滑冰馆标准制定）

分值	500 米成绩（秒）		1500 米成绩（秒）	
	男	女	男	女
100	42.00	44.00	2:25.00	2:35.00
99	42.40	44.40	2:26.00	2:36.00
98	42.80	44.80	2:27.00	2:37.00
97	43.20	45.20	2:28.00	2:38.00
96	43.60	45.60	2:29.00	2:39.00
95	44.00	46.00	2:30.00	2:40.00
94	44.05	46.05	2:30.40	2:40.40
93	44.10	46.10	2:30.80	2:40.80
92	44.15	46.15	2:31.20	2:41.20
91	44.20	46.20	2:31.60	2:41.60
90	44.25	46.25	2:32.00	2:42.00
89	44.30	46.30	2:32.40	2:42.40
88	44.35	46.35	2:32.80	2:42.80
87	44.40	46.40	2:33.20	2:43.20
86	44.45	46.45	2:33.60	2:43.60

分值	500 米成绩 (秒)		1500 米成绩 (秒)	
	男	女	男	女
85	44.50	46.50	2:34.00	2:44.00
84	44.60	46.60	2:34.40	2:44.40
83	44.70	46.70	2:34.80	2:44.80
82	44.80	46.80	2:35.20	2:45.20
81	44.90	46.90	2:35.60	2:45.60
80	45.00	47.00	2:36.00	2:46.00
79	45.10	47.10	2:36.40	2:46.40
78	45.20	47.20	2:36.80	2:46.80
77	45.30	47.30	2:37.20	2:47.20
76	45.40	47.40	2:37.60	2:47.60
75	45.50	47.50	2:38.00	2:48.00
74	45.60	47.60	2:38.40	2:48.40
73	45.70	47.70	2:38.80	2:48.80
72	45.80	47.80	2:39.20	2:49.20
71	45.90	47.90	2:39.60	2:49.60
70	46.00	48.00	2:40.00	2:50.00
69	46.20	48.20	2:40.20	2:50.20
68	46.40	48.40	2:40.40	2:50.40
67	46.60	48.60	2:40.60	2:50.60
66	46.80	48.80	2:40.80	2:50.80
65	47.00	49.00	2:41.00	2:51.00
64	47.20	49.20	2:41.20	2:51.20
63	47.40	49.40	2:41.40	2:51.40
62	47.60	49.60	2:41.60	2:51.60
61	47.80	49.80	2:41.80	2:51.80
60	48.00	50.00	2:42.00	2:52.00
59	48.10	50.10	2:42.20	2:52.20
58	48.20	50.20	2:42.40	2:52.40
57	48.30	50.30	2:42.60	2:52.60
56	48.40	50.40	2:42.80	2:52.80

分值	500 米成绩 (秒)		1500 米成绩 (秒)	
	男	女	男	女
55	48.50	50.50	2:43.00	2:53.00
54	48.60	50.60	2:43.20	2:53.20
53	48.70	50.70	2:43.50	2:53.50
52	48.80	50.80	2:44.00	2:54.00
51	48.90	50.90	2:44.50	2:54.50
50	49.00	51.00	2:45.00	2:55.00
49	49.10	51.10	2:45.50	2:55.50
48	49.20	51.20	2:46.00	2:56.00
47	49.30	51.30	2:46.50	2:56.50
46	49.40	51.40	2:47.00	2:57.00
45	49.50	51.50	2:47.50	2:57.50
44	49.60	51.60	2:48.00	2:58.00
43	49.70	51.70	2:48.50	2:58.50
42	49.80	51.80	2:49.00	2:59.00
41	49.90	51.90	2:49.50	2:59.50
40	50.00	52.00	2:50.00	3:00.00

## 40 越野滑雪

### 一、考核指标与所占分值

类别	实战能力
考核指标	专项
分值	100分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 考试方法

1. 考生用越野滑雪技术完成 1.0 公里的短距离滑行（男女测试距离均为 1.0 公里，根据实际场地情况，距离误差控制在 0.2 公里以内）。

每组 2 人以上（视场地情况确定人员组数），同时出发，考试采用一次性决赛，使用电动计时或手计时计取成绩。采用手计时，须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

2. 所测试项目按当年度最新的《越野滑雪竞赛规则》执行。

(二) 评分标准：见表 40-1。

表 40-1 越野滑雪专项成绩评分表

分值	男	女
	1 公里成绩（秒）	1 公里成绩（秒）
100	2:48.00	2:56.00
99	2:49.00	2:58.00
98	2:50.00	3:00.00
96	2:52.00	3:02.00
95	2:53.00	3:03.00
94	2:54.00	3:04.00
93	2:55.00	3:05.00
92	2:56.00	3:06.00
91	2:57.00	3:07.00
90	2:58.00	3:08.00
89	3:00.00	3:10.00
88	3:02.00	3:12.00

分值	男	女
	1 公里成绩 (秒)	1 公里成绩 (秒)
87	3:04.00	3:14.00
86	3:06.00	3:16.00
85	3:08.00	3:18.00
84	3:10.00	3:20.00
83	3:12.00	3:22.00
82	3:14.00	3:24.00
81	3:16.00	3:26.00
80	3:18.00	3:28.00
79	3:20.00	3:30.00
78	3:23.00	3:33.00
77	3:26.00	3:36.00
76	3:29.00	3:39.00
75	3:32.00	3:44.00
74	3:35.00	3:48.00
73	3:38.00	3:52.00
72	3:41.00	3:56.00
71	3:43.00	4:00.00
70	3:46.00	4:04.00
69	3:50.00	4:06.00
68	3:54.00	4:10.00
67	3:58.00	4:14.00
66	4:06.00	4:18.00
65	4:10.00	4:22.00
64	4:14.00	4:27.00
63	4:18.00	4:32.00
62	4:22.00	4:37.00
61	4:26.00	4:42.00
60	4:30.00	4:47.00
59	4:35.00	4:53.00

分值	男	女
	1 公里成绩 (秒)	1 公里成绩 (秒)
58	4:40.00	4:59.00
57	4:45.00	5:05.00
56	4:50.00	5:11.00
55	4:55.00	5:17.00
54	5:00.00	5:23.00
53	5:05.00	5:30.00
52	5:10.00	5:32.00
51	5:15.00	5:40.00
50	5:20.00	5:50.00
49	5:30.00	6:00.00
48	5:40.00	6:10.00
47	5:50.00	6:20.00
46	6:00.00	6:30.00
45	6:10.00	6:40.00
44	6:20.00	6:50.00
43	6:30.00	7:00.00
42	6:40.00	7:10.00
41	6:50.00	7:20.00
40	7:00.00	7:30.00

## 41 高山滑雪

### 一、考核指标与所占分值

类别	实战能力	
考核指标	大回转技评成绩	大回转实战成绩
分值	30分	70分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 场地条件

700米雪道，坡度 $15^{\circ}$  - $25^{\circ}$ ，中级雪道。考试设12个旗门。

#### (二) 实战能力

1. 考试方法：参照高山滑雪竞赛规则执行。结合高山滑雪竞赛形式，采用单人一组的方式滑行测试1次，使用电动计时或手计时计取成绩。采用手计时，须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。大回转技评在实战测试中完成。

#### 2. 评分标准：

(1) 大回转技评成绩：考评员参照大回转技评细则（表41-1），采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

(2) 大回转实战成绩：考生在回转过程中漏掉旗门或摔倒成绩无效，可补测一次，但在所得成绩上扣掉20分。在1分30秒以内完成测试的考生，根据比赛名次按以下公式计分。时间超过1分30秒的考生，不计名次，按0分计。

大回转实战成绩 =  $\frac{N-R+1}{N} \times 40 + 30$ ，其中N为该专项考试人数，R为比赛名次。

表 41-1 高山滑雪大回转技评细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	大回转基本滑行姿势的控制能力好，重心引申节奏和回转时机的配合好，重心的移动与用刃的强度好，控制好速度和回转弧度的技术运用好。
良（8.5-7.6分）	大回转基本滑行姿势的控制能力良好，重心引申节奏和回转时机的配合良好，重心的移动与用刃的强度良好，控制好速度和回转弧度的技术运用良好。
中（7.5-6分）	大回转基本滑行姿势有一定控制能力，重心引申节奏和回转时机的配合较好，重心的移动与用刃的强度较好，控制好速度和回转弧度的技术运用较好。
差（6分以下）	大回转基本滑行姿势控制能力较差，重心引申节奏和回转时机的配合较差，重心的移动与用刃的强度较差，控制好速度和回转弧度的技术运用较差。

## 42 跳台滑雪

### 一、考核指标与所占分值

类别		空中动作		飞行距离
考核指标	起跳时机	飞行姿势	着陆	距离
分值	50分		50分	

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 空中动作

1. 考试方法：考生自备服装、器材，在 K90 跳台进行 1 次跳跃。
2. 评分标准：考评员参照空中动作评分细则（表 42-1），独立对起跳时机、飞行姿势、着陆进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 42-1 跳台滑雪 空中动作评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	起跳时机好；空中动作标准流畅，无多余动作；着陆姿势正确且滑出稳定。
良（8.5-7.6分）	起跳时机较好；空中动作基本标准，有多余动作但幅度不大；着陆姿势正确且滑出稳定。
中（7.5-6分）	起跳时机一般；空中动作一般，有明显多余动作；着陆姿势欠佳但能滑出。
差（6分以下）	起跳时机较差；空中动作不标准，且存在多余动作；着陆姿势不正确甚至摔倒。

#### (二) 飞行距离

考生在 K90 跳台上进行测试，考生着陆后测量着陆点距离，将考生实际飞行距离设定为  $N$ ， $N \geq 80$  米时，按满分 50 分计； $N < 80$  米时，利用以下公式计算考生最后得分：飞行距离分 =  $N/80 \times 50$ 。



## 43 自由式滑雪

### 雪上技巧

#### 一、考核指标与所占分值

类别	回转技术			跳跃动作			速度	
考核指标	基本姿势	用刃	引申	节奏	起跳	空中	着陆	计时成绩
分值	60分			20分			20分	

#### 二、考试方法与评分标准

##### (一) 回转技术

1. 考试方法：考生在标准雪上技巧场地内进行1次滑行。

2. 评分标准：考评员参照自由式滑雪雪上技巧回转技术评分细则（表43-1），独立对考生的基本姿势、用刃、引申和节奏控制等技术进行综合评定，采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

表 43-1 雪上技巧回转技术评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	基本滑行姿势标准；滑行在同一条滚落线上；雪板用刃幅度大；引申动作充分；节奏控制能力强。
良（8.5-7.6分）	基本滑行姿势正确；滑行基本在同一条滚落线上；滑行用刃幅度比较大；引申动作比较充分；节奏控制能力一般。
中（7.5-6分）	基本滑行姿势基本正确；有串道但能继续滑行；大部分动作能够用刃滑行；有引申动作但不充分；节奏控制能力差。
差（6分以下）	基本姿势不正确；不能够在同一条滚落线滑行；基本不能用刃滑行；基本没有引申动作；节奏控制能力很差或者不能够连续滑行。

##### (二) 跳跃动作

1. 考试方法：考生在滑行线路上的两个跳台完成两个不同的跳跃动作，第一跳空中动作为非空翻非转体动作，第二跳空中动作为单周空翻或非空翻转体动作。

2. 评分标准：考评员参照自由式滑雪雪上技巧跳跃技术评分细则（表43-2），独立对考生起跳、空中、着陆的完成情况进行综合评定，采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

表 43-2 雪上技巧跳跃技术评分细则

等级 (分值范围)	评 价 标 准
优 (10-8.6 分)	完成动作难度大;起跳有力, 高远度好; 姿势优美, 动作协调; 着陆准备充分且着陆稳定。
良 (8.5-7.6 分)	完成动作难度比较大;起跳较好, 高远度一般; 姿势基本合理, 动作比较协调; 着陆有小晃动但能够着陆滑出。
中 (7.5-6 分)	完成动作难度一般;起跳一般, 高度略低; 动作勉强完成; 着陆有明显晃动, 勉强能够滑出。
差 (6 分以下)	动作难度非常低;起跳很差, 高度很低; 动作不协调甚至不能完成; 着陆不稳定或者有摔倒的情况。

### (三) 速度

#### 计时成绩

1. 考试方法:对考生从起点到终点的一次滑行进行计时,未成功滑行的考生可补测一次。

根据计时成绩名次按以下公式计分:

2. 评分标准:

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

## 空中技巧

### 一、考核指标与所占分值

类 别	动 作 技 术		
	起 跳	空 中	着 陆
考核指标			
分 值	20 分	50 分	30 分

### 二、考试方法与评分标准

#### 动作技术

(1) 考试方法:考生在标准空中技巧场地内进行 2 次跳跃,取最好成绩,要求考生必须完成难度系数  $\geq 1.70$  以上的难度动作。

(2) 评分标准:考评员参照技术评分细则(表 43-3 至表 43-5)独立对考生的起跳、空中、着陆技术进行综合评定,采用 10 分制评分,分数至多可到小数点后 1 位。

表 43-3 空中技巧起跳技术评分细则

等级（分值范围）	评 价 标 准
优（10-8.6分）	速度适宜；身体紧且直，起跳充分有力，高远度好。
良（8.5-7.6分）	速度略快或略慢；起跳较好，高远度能够满足完成动作需要。
中（7.5-6分）	速度明显快或慢；起跳不够充分，高远度不好，勉强完成动作。
差（6分以下）	速度过快或过慢；身体松散，起跳无力，上体前倾或后倒；高远度不好。无法完成动作。

表 43-4 空中技巧空中技术评分细则

等级（分值范围）	评 价 标 准
优（10-8.6分）	空中动作规范，姿态优美，动作节奏好。
良（8.5-7.6分）	空中动作无大瑕疵，动作节奏较好。
中（7.5-6分）	勉强完成空中动作，动作节奏感不好。
差（6分以下）	空中动作交代不清，动作节奏混乱。

表 43-5 空中技巧着陆技术评分细则

等级（分值范围）	评 价 标 准
优（10-8.6分）	着陆平稳，无调整动作，轻松下滑。
良（8.5-7.6分）	着陆小晃动，轻微调整，不影响下滑。
中（7.5-6分）	着陆大晃动，手轻触雪，边调整边下滑。
差（6分以下）	着陆失败，手或身体严重触雪或跌倒，无下滑。

## 44 单板滑雪

### 平行大回转(试行)

#### 一、考核指标与所占分值

类别	实战能力	
考核指标	大回转技评成绩	大回转实战成绩
分值	30分	70分

#### 二、考试方法与评分标准

##### (一) 场地条件

700米雪道，坡度 $15^{\circ}$  - $25^{\circ}$ ，中级雪道。考试设8-10个旗门。

##### (二) 实战能力

1. 考试方法：参照单板滑雪平行大回转竞赛规则执行。结合单板滑雪平行大回转竞赛形式，采用单人一组的方式，滑行测试1次。使用电动计时或手计时计取成绩。采用手计时，须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。大回转技评在实战测试中完成。

##### 2. 评分标准：

(1) 大回转技评成绩：考评员参照平行大回转技评细则（表44-1），独立对考生进行综合评定。采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

表 44-1 平行大回转技评细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	基本滑行姿势正确；引申节奏和回转时机准确；重心交换与用刃强度大；回转弧度与旗门处理充分；整体滑行协调流畅。
良（8.5-7.6分）	基本滑行姿势正确；引申节奏和回转时机较准确；重心交换与用刃强度较大；回转弧度与旗门处理较充分；整体滑行比较协调流畅。
中（7.5-6分）	基本滑行姿势基本正确；大部分引申节奏和回转时机准确；大部分动作能够重心交换与用刃滑行；有回转弧度，但旗门处理不充分；整体滑行不够协调流畅。
差（6分以下）	基本姿势不够正确；引申节奏和回转时机不准确；基本不能重心交换与用刃滑行；回转弧度与旗门处理能力差；控制能力很差或者不能够继续滑行。

(2) 大回转实战成绩：考生在回转过程中漏掉旗门或摔倒成绩无效，可补测一次，但应

在所得成绩上扣掉 20 分。根据比赛名次按以下公式计算成绩。实战时间超过 1 分 30 秒的考生，不计名次，按 0 分计。

$$\text{实战成绩} = \frac{N-R+1}{N} \times 40 + 30, \text{ 其中 } N \text{ 为该专项考试人数, } R \text{ 为比赛名次。}$$

## U 型场地技巧

### 一、考核指标与所占分值

类别	基本技术			专项技术	
考核指标	基本姿势	滑行动作	用刃	起跳与落雪	空中动作
分值	60 分			40 分	

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 基本技术

1. 考试内容：考生在指定的 U 型场地内完成 1 次包含三个空中动作的滑行，第一个动作为直线飞跃，第二个动作为抓板，第三个动作为转体或者空翻。服装、器材自备。

2. 评分标准：考评员参照基本技术评分细则（表 44-2），独立对考生的基本姿势、滑行动作、用刃技术进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 44-2 U 型场地技巧基本技术评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	基本姿势正确，滑行动作轻松流畅；用刃清晰。
良（8.5-7.6 分）	基本姿势正确，滑行动作较轻松流畅；用刃比较清晰。
中（7.5-6 分）	基本姿势正确，滑行动作略显紧张；用刃不够清晰。
差（6 分以下）	基本姿势不够清晰，滑行动作和用刃均存在问题。

#### (二) 专项技术

1. 考试方法：起跳准备；起跳；空中动作难度与质量；落雪准备；落雪滑出。

2. 评分标准：考评员参照 U 型场地技巧专项技术评分细则（表 44-3），独立对考生的起跳、落雪和空中动作进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 44-3 U 型场地技巧专项技术评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	起跳准备清晰，起跳有力高度高；动作难度大质量高；落雪准备充分；落雪滑出稳定。
良（8.5-7.6分）	起跳准备比较清晰，起跳有力高度较高；动作难度一般完成质量较好；落雪准备充分；落雪较稳定。
中（7.5-6分）	起跳准备比较清晰，能够起跳有一定高度；动作难度较低动作质量一般；落雪准备不够清晰；能够落雪并滑出。
差（6分以下）	没有起跳准备或不清晰，起跳高度不足；动作非常简单，完成不充分或未完成；落雪不够稳定或摔倒。

## 45 冰 球

### 一、考核指标与所占分值

类 别	专项技术			实战能力
考核指标	滑行	拨球、传接球	射门	比赛
分 值	20 分	20 分	20 分	40 分

### 二、测试方法与评分标准

#### (一) 专项技术

##### 1. 滑行

(1) 考试方法：按名单顺序每次一人，直线滑行 20 米接曲线滑行 30 米再接返回转身倒滑 40 米。起点由冰场端线的界墙边丈量 8.25 米，直线滑行到蓝线第一个障碍物变曲线滑行，距界墙 8.25 米，第二个障碍在蓝线、红线中间距界墙 2.25 米，第三个障碍在中间争球点，第四个障碍同第二个障碍，第五个障碍在蓝线上同第三个障碍垂直平行，第六个障碍在争球点，返回压步滑行到门后变转身直线倒滑蓝线结束。

(2) 评分标准：按 20 分制打分，以上各方面每项得分在 0.5-5 分之间，见表 45-1。

表 45-1 滑行评分细则

分 值	技 术 标 准
0.5-5 分	基本姿势：上体前倾，两腿弯曲，膝角在 100-120 度之间。
0.5-5 分	蹬冰滑行：重心与蹬冰同步向滑行腿移动，身体重心与冰面垂直在两脚中前部。
0.5-5 分	收腿放刀：蹬冰腿利用蹬冰反作用力积极收腿，收刀靠近滑行脚开始下刀。
0.5-5 分	双手握杆：杆刃靠近冰面，左右摆动整体协调。

##### 2. 拨球

(1) 考试方法：按名单顺序，每次 1 人进行测试。

原地拨球：前、左、右，长、短结合。时间为 1 分 30 秒。

行进间障碍运球：每人 1 次，通过 6 个障碍，每个障碍之间距离为 4 米。

(2) 评分标准：按 10 分制打分，以上各方面每项得分在 0.5-2 分之间，见表 45-2。

表 45-2 拨球评分细则

分 值	技 术 标 准
0.5-2 分	滑行的基本站立姿势，肩背手臂放松。
0.5-2 分	目视前方，余光看球。

分 值	技 术 标 准
0.5-2 分	上手和下手距离根据球的位置能有适当的调整。
0.5-2 分	通过上体肩的带动手腕翻转进行拨球。

### 3. 传接球

(1) 考试方法: 按名单顺序两人一组传接球。按组次进行, 传接距离 5-6 米, 原地传接球 20 次, 拉传、击打传相结合。

(2) 技术标准: 按 10 分制打分, 以上各方面每项得分在 0.5-2 分之间, 见表 45-3。

表 45-3 传接球评分细则

分 值	技 术 标 准
0.5-2 分	抬头看人, 决定目标。
0.5-2 分	球从拍中部转至拍尖指向目标。
0.5-2 分	球旋转, 不翻滚。
0.5-2 分	拍刃平放在冰面上。
0.5-2 分	手腕用力扣住冰球并缓冲。

### 4. 射门

(1) 考试方法: 按名单顺序, 每次 1 人进行测试。距离球门 8 米摆放 9 个球, 在 60 秒内用拉射、弹射、击射 3 种射球方式将球射向球门、所有球必须离开冰面 5 厘米以上(球门下部挡有 5 厘米高的挡板)。

(2) 技术标准:

① 拉射: 球拍后部扣球, 肩对目标球门, 后腿蹬冰, 使重心移至前脚, 球从球拍后部转至拍尖射出。

② 弹射: 身体侧对和面对射球方向将球拨至握杆下手一侧脚前或脚旁。杆刃先向后预摆。球杆接触冰面一瞬间两手握杆要牢固, 借助腕的抖动和杆的弹力将球射出。

③ 击射: 将球向前推出一米左右, 杆向后上方举起至肩高, 向前挥拍, 杆刃后部击球后方几厘米的冰面, 产生弹力, 顺势挥拍指向目标, 将球击出。

(3) 评分标准: 考评员根据射门评分表 45-4, 按 20 分制打分, 以上几个方面每次得分标准在 0.5-2 分之间。无射中为 0 分。

表 45-4 射门评分表

分值	成绩(射中)	分值	成绩(射中)	分值	成绩(射中)
18.5-20 分	9	12.5-4 分	6	6.5-8 分	3



分值	成绩(射中)	分值	成绩(射中)	分值	成绩(射中)
16.5-18分	8	10.5-12分	5	4.5-6分	2
14.5-16分	7	8.5-10分	4	2.5-4分	1

专项技术各测试指标的成绩评定均由四名考评员独立评分，去掉一个最高分和最低分后，取剩余分值的平均分为有效分数。

## (二) 实战能力

1. 考试方法：视考生人数，将考生分为不同的组(队)，分别进行正式场地的比赛或半场地的比赛。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则(表 45-5)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,采用 10 分制评分,分数至多可到小数点后 1 位。

**表 45-5 冰球实战能力评分细则**

等级(分值范围)	评价标准
优(10-8.6分)	战术能力强,意识好,技术动作规范,运用正确,作风顽强、心理状态稳定。
良(8.5-7.6分)	战术能力较好,意识较好,技术动作规范,运用基本正确,作风顽强、心理状态稳定。
中(7.5-6分)	战术能力一般,意识一般,技术动作基本规范,运用基本正确,作风顽强、心理状态较稳定。
差(6分以下)	战术能力较差,意识一般,技术动作不规范,运用不够正确,作风不顽强、心理状态不稳定。

## 46 冰 壶

### 一、考核指标与所占分值

类 别	专项技术		实战能力
考核指标	滑行	投准	比赛
分 值	30 分	20 分	50 分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项技术

##### 1. 滑行

(1) 考试方法：兼看滑行姿势及持壶手型。

(2) 评分标准：计取成绩换算成得分（表 46-1），按照权重再乘以相应比例（30%）为最终成绩。

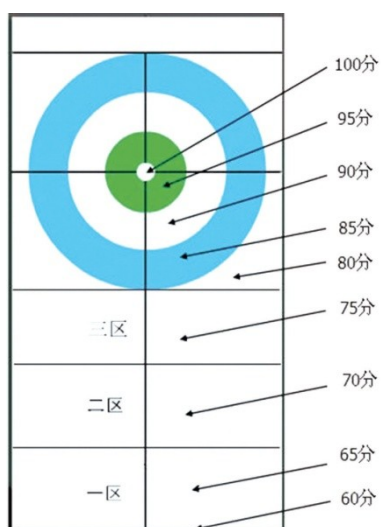


图 46-1 分值示意图

表 46-1 冰壶滑行评分细则

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
100	16.0	14.0	86	13.2	11.2	72	10.4	8.4
99	15.8	13.8	85	13.0	11.0	71	10.2	8.2
98	15.6	13.6	84	12.8	10.8	70	10.0	8.0
97	15.4	13.4	83	12.6	10.6	69	9.8	7.8

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女		男	女
96	15.2	13.2	82	12.4	10.4	68	9.6	7.6
95	15	13.0	81	12.2	10.2	67	9.4	7.4
94	14.8	12.8	80	12.0	10.0	66	9.2	7.2
93	14.6	12.6	79	11.8	9.8	65	9.0	7.0
92	14.4	12.4	78	11.6	9.6	64	8.8	6.8
91	14.2	12.2	77	11.4	9.4	63	8.6	6.6
90	14.0	12.0	76	11.2	9.2	62	8.4	6.4
89	13.8	11.8	75	11.0	9.0	61	8.2	6.2
88	13.6	11.6	74	10.8	8.8	60	8.0	6.0
87	13.4	11.4	73	10.6	8.6	—	—	—

## 2. 投准

(1) 考试方法: 考生以完整技术投壶, 投壶后可自行擦冰完成投准。每人测试 2 次, 取最好成绩。

冰壶大本营从里圈至外圈分别为中心圈、2 英尺圈、4 英尺圈、6 英尺圈; 在自由防守区内, 将壶顶至前掷线部分平均分成三个区域, 为一区、二区、三区。分值如图 46-1 所示。

(2) 评分标准: 考评员参照投准评分细则 (表 46-2), 得出成绩, 按照权重再乘以相应比例 (20%) 为最终成绩。

表 46-2 投准评分细则

分值	投准位置	分值	投准位置
100	冰壶位于中心圈内。	75	冰壶位于三区內。
95	冰壶位于 2 英尺圈内。	70	冰壶位于二区内。
90	冰壶位于 4 英尺圈内。	65	冰壶位于一区内。
85	冰壶位于 6 英尺圈内。	60	壶体触及前掷线。
80	冰壶位于三区上端线和底线间不包含大本营的区域。	60 分以下	冰壶位于前掷线外沿线外或出界。

## (二) 实战能力

1. 考试方法: 考生按考号顺序分组测试, 每两组进行实战对抗, 每组最多为 4 人, 每组每人轮流担当指挥, 指挥者个人完成战术布局, 不准借助其它人员帮助。分组原则根据考生数量分配, 分组数量满足偶数组。

(1) 考生数量为 1 人时，由主考官设计攻（守）战术布局，考生进行实战测试。

(2) 考生数量多于 1 人，少于 4 人时，数量为奇数，一组人数为 N，另一组人数为 N+1；数量为偶数，平均分配人数，分两组进行对抗测试。

(3) 考生数量多于 4 人，少于 8 人时，数量为奇数，一组人数为 N，另一组人数为 N+1；数量为偶数，平均分配人数，分两组进行对抗测试，以此类推。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 46-3），采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 46-3 冰壶实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	技术运用效果佳，擦冰时效性佳，战术配合意识水平突出，比赛作风顽强，心理状态稳定，实战效果佳。
良（8.5-7.6 分）	技术运用合理、完成动作较规范，擦冰时效性好，战术配合意识表现良好，心理状态稳定，实战效果好。
中（7.5-6 分）	技术运用基本合理、完成动作基本规范，擦冰时效性较好；战术配合意识水平表现一般，心理状态较稳定，实战效果较好。
差（6 分以下）	技术动作不合理、完成动作不规范；擦冰时效性差，战术配合意识水平表现较差，心理状态稳定，效果较差。

## 47 冬季两项

### 一、考核指标与所占分值

类别	实战能力
考核指标	专项
分值	100分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 考试方法:

考生用越野滑雪技术滑行, 男女均为 6 公里。

考试采用一次性决赛, 使用电动计时或手计时计取成绩。采用手计时, 须由三名计时员计取成绩, 所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。每组 2 人以上, 同时出发, 或每个考生间隔 30 秒出发(先男后女)。两次射击(卧射和立射), 每次 5 发子弹, 每脱靶 1 发处罚 1 圈(150 米)或每脱靶 1 发加罚男子 20 秒, 女子 25 秒。

参照当年度最新的《冬季两项滑雪竞赛规则》执行。

#### (二) 评分标准:

见表 47-1 (按冬季两项滑雪场地 6 公里标准制定)。

表 47-1 冬季两项专项成绩评分表

分值	男	女
	6 公里(秒)	6 公里(秒)
100	17:40.00	18:40.00
99	17:40.50	18:40.50
98	17:41.00	18:41.00
97	17:41.50	18:41.50
96	17:42.00	18:42.00
95	17:42.50	18:42.50
94	17:43.00	18:43.00
93	17:43.50	18:43.50
92	17:44.00	18:44.00
91	17:44.50	18:44.50
90	17:45.00	18:45.00

分值	男	女
	6 公里 (秒)	6 公里 (秒)
89	17:45.50	18:45.50
88	17:46.00	18:46.00
87	17:47.50	18:47.00
86	17:48.00	18:48.00
85	17:49.00	18:49.00
84	17:50.00	18:50.00
83	17:51.00	18:51.00
82	17:52.00	18:52.00
81	17:53.00	18:53.00
80	17:54.00	18:54.00
79	17:56.00	18:56.00
78	17:58.00	18:58.00
77	18:00.00	19:00.00
76	17:02.00	19:02.00
75	18:04.00	19:04.00
74	18:06.00	19:06.00
73	18:08.00	19:08.00
72	18:10.00	19:10.00
71	18:12.00	19:12.00
70	18:14.00	19:14.00
69	18:18.00	19:18.00
68	18:22.00	19:22.00
67	18:26.0	19:26.00
66	18:30.00	19:30.00
65	18:34.00	19:34.00
64	18:38.00	19:48.00
63	18:42.00	19:42.00
62	18:46.00	19:46.00
61	18:50.00	19:50.00

分值	男	女
	6 公里 (秒)	6 公里 (秒)
60	18:54.00	19:54.00
59	18:58.00	19:58.00
58	19:06.00	20:06.00
57	19:14.00	20:14.00
56	19:22.00	20:22.00
55	19:30.00	20:30.00
54	19:38.00	20:38.00
53	19:46.00	20:46.00
52	19:54.00	20:54.00
51	20:02.00	21:02.00
50	20:10.00	21:10.00
49	20:20.00	21:20.00
48	20:30.00	21:30.00
47	20:40.00	21:40.00
46	20:50.00	21:50.00
45	21:00.00	22:00.00
44	21:10.00	22:10.00
43	21:20.00	22:20.00
42	21:30.00	22:30.00
41	21:40.00	22:40.00
40	21:50.00	22:50.00

## 48 围 棋

### 一、考核指标及所占分值

类 别		笔 试		实战能力
考核指标	专项技术	基础知识	棋局解析	比赛
分 值	30	10	10	50

### 二、考试方法及评分标准

#### (一) 专项技术

##### 1. 布局、中盘

考试方法：闭卷考试，根据要求，按照次序写出答案，5题，共15分。

2. 官子、死活  
 考试方法：闭卷考试，根据要求，按照次序写出答案，6题，共15分。

#### (二) 基础知识

考试方法：闭卷考试，2题，共10分。

#### (三) 棋局解析

考试方法：闭卷考试，分析对局，写出评论，2题，共10分。

#### (四) 实战能力

1. 考试方法：视考试人数，采取单循环或积分编排制（电脑编排）进行比赛，不分男女组。依比赛名次排序计分。

2. 评分标准：按名次高低确定实战成绩，第一名50分，前八名以2分递减，后面名次以1分递减。

表 48-1 比赛成绩

分数	名次	分数	名次
50	1	27	17
48	2	26	18
46	3	25	19
44	4	24	20
42	5	23	21
40	6	22	22
38	7	21	23
36	8	20	24



分数	名次	分数	名次
35	9	19	25
34	10	18	26
33	11	17	27
32	12	16	28
31	13	15	29
30	14	14	30
29	15	13	31
28	16	12	32

## 参考书目:

- [1] 中国围棋协会: 围棋竞赛规则. 成都时代出版社, 2002 年
- [2] 丁开明: 围棋布局大全. 四川科学技术出版社 . 蜀蓉棋艺出版社, 2006 年
- [3] 廖渝生: 围棋定式大全. 四川科学技术出版社 . 蜀蓉棋艺出版社, 2006 年
- [4] 丁开明: 围棋死活大全. 四川科学技术出版社 . 蜀蓉棋艺出版社, 2006 年
- [5] 丁开明: 围棋官子大全. 四川科学技术出版社 . 蜀蓉棋艺出版社, 2006 年
- [6] 编辑部: 围棋战术大全. 成都时代出版社, 2005 年
- [7] 刘善承: 中国围棋史. 成都时代出版社, 2007 年

## 49 国际象棋

### 一、考核指标及所占分值

类别		笔试		实战能力
考核指标	专项技术	基础知识	棋局解析	比赛
分值	30	10	10	50

### 二、考试方法及评分标准

#### (一) 专项技术

##### 1. 开局

考试方法：闭卷考试，根据要求，按照次序写出答案，3题，共9分。

2. 中局  
 考试方法：闭卷考试，根据要求，按照次序写出答案，4题，共12分。

3. 残局：  
 考试方法：闭卷考试，根据要求，按照次序写出答案，3题，共9分。

#### (二) 基础知识

考试方法：闭卷考试，2题，共10分。

#### (三) 棋局解析

考试方法：闭卷考试，分析对局，写出评论，2题，共10分。

#### (四) 实战能力

1. 考试方法：视考试人数，采取单循环或积分编排制（电脑编排）进行比赛，不分男女组。依比赛名次排序计分。

2. 评分标准：按名次高低确定实战成绩，第一名50分，前八名以2分递减，后面名次以1分递减。

表 49-1 比赛成绩

分数	名次	分数	名次
50	1	27	17
48	2	26	18
46	3	25	19
44	4	24	20
42	5	23	21
40	6	22	22
38	7	21	23

分数	名次	分数	名次
36	8	20	24
35	9	19	25
34	10	18	26
33	11	17	27
32	12	16	28
31	13	15	29
30	14	14	30
29	15	13	31
28	16	12	32

参考书目：

- [1] 徐家亮：国际象棋竞赛裁判手册. 人民体育出版社 2007 年
- [2] 罗义平：国际象棋开局. 蜀蓉棋艺出版社，1988 年
- [3] 林 峰：国际象棋中级教程. 北京体育大学出版社，1997 年
- [4] 林 峰：国际象棋高级教程. 北京体育大学出版社，1999 年
- [5] 洪克敏：车兵残局大全基础理论. 内蒙古科学技术出版社，1998 年
- [6] 国家体委文史工作委员会：中国国际象棋史. 武汉出版社，1997 年

## 50 滑 水

### 一、考核指标与所占分值：

类 别	实战能力
考核指标	专 项
分 值	100 分

### 二、考试方法与评分标准

1. 考试方法：考试采用二轮次（跳跃为三次），取最好一次成绩为最终成绩。测试应在有条件的单位和场地进行。

2. 评分标准：见表 50-1-表 50-5。

表 50-1 滑水男子评分表（花样、回旋、跳跃、全能）

分值	花样	回旋	跳跃（米）	全能（三项总和占百分比）
100	5660	6 标/16 米/58	42	70 %
99	5580	5.75 标/16 米/58	41.5	69 %
98	5500	5.5 标/16 米/58	41	68 %
97	5420	5.25 标/16 米/58	40.5	67 %
96	5340	5 标/16 米/58	40	66 %
95	5260	4.75 标/16 米/58	39.5	65 %
94	5180	4.5 标/16 米/58	39	64 %
93	5100	4.25 标/16 米/58	38.5	63 %
92	5020	4 标/16 米/58	38	62 %
91	4940	3.75 标/16 米/58	37.5	61 %
90	4860	3.5 标/16 米/58	37	60 %
89	4780	3.25 标/16 米/58	36.5	59 %
88	4700	3 标/16 米/58	36	58 %
87	4620	2.75 标/16 米/58	35.5	57 %
86	4540	2.5 标/16 米/58	35	56 %
85	4460	2.25 标/16 米/58	34.5	55 %
84	4380	2 标/16 米/58	34	54 %
83	4300	1.75 标/16 米/58	33.5	53 %
82	4220	1.5 标/16 米/58	33	52 %

分值	花样	回旋	跳跃(米)	全能(三项总和占百分比)
81	4140	1.25标/16米/58	32.5	51%
79	4060	1标/16米/58	32	50%
78	3980	6标/18.25米/58	31.5	49%
77	3900	5.75标/18.28米/58	31	48%
76	3820	5.5标/18.25米/58	30.5	47%
75	3740	5.25标/18.25米/58	30	46%
74	3660	5标/18.25米/58	29.5	45%
73	3580	4.75标/18.28米/58	29	44%
72	3500	4.5标/18.25米/58	28.5	43%
71	3420	4.25标/18.25米/58	28	42%
69	3340	4标/18.25米/58	27.5	41%
68	3260	3.75标/18.28米/58	27	40%
67	3180	3.5标/18.25米/58	26.5	39%
66	3100	3.25标/18.25米/58	26	38%
65	3020	3标/18.25米/58	25.5	37%
64	2940	2.75标/18.28米/58	25	36%
63	2860	2.5标/18.25米/58	24.5	35%
62	2780	2.25标/18.25米/58	24	34%
61	2700	2标/18.25米/58	23.5	33%
59	2620	1.75标/18.28米/58	23	32%
58	2540	1.5标/18.25米/58	24.5	31%
57	2460	1.25标/18.25米/58	24	30%
56	2380	1标/18.25米/58	23.5	29%
55	2300	6标/18.25米/55	23	28%
54	2220	5.75标/18.28米/55	22.5	27%
53	2140	5.5标/18.25米/55	22	26%
52	2060	5.25标/18.25米/55	21.5	25%
51	1980	5.标/18.25米/55	21	24%
50	1900	4.75标/18.25米/55	20.5	23%

表 50-2 滑水女子评分表（花样、回旋、跳跃、全能）

分值	花样	回旋	跳跃（米）	全能（三项总和占百分比）
100	3500	6 标/16 米/55	30	70%
99	3460	5.75 标/16 米/55	29.5	69%
98	3420	5.5 标/16 米/55	29	68%
97	3380	5.25 标/16 米/55	28.5	67%
96	3340	5 标/16 米/55	28	66%
95	3300	4.75 标/16 米/55	27.5	65%
94	3260	4.5 标/16 米/55	27	64%
93	3220	4.25 标/16 米/55	26.5	63%
92	3180	4 标/16 米/55	26	62%
91	3140	3.75 标/16 米/55	25.5	61%
90	3100	3.5 标/16 米/55	25	60%
89	3060	3.25 标/16 米/55	24.5	59%
88	3020	3 标/16 米/55	24	58%
87	2980	2.75 标/16 米/55	23.5	57%
86	2940	2.5 标/16 米/55	23	56%
85	2900	2.25 标/16 米/55	22.5	55%
84	2860	2 标/16 米/55	22	54%
83	2820	1.75 标/16 米/55	21.5	53%
82	2780	1.5 标/16 米/55	21	52%
81	2740	1.25 标/16 米/55	20.5	51%
79	2700	1 标/16 米/55	20	50%
78	2660	6 标/18.25 米/55	19.5	49%
77	2620	5.75 标/18.25 米/55	19	48%
76	2580	5.5 标/18.25 米/55	18.5	47%
75	2540	5.25 标/18.25 米/55	18	46%
74	2500	5 标/18.25 米/55	17.5	45%
73	2460	4.75 标/18.25 米/55	17	44%
72	2420	4.5 标/18.25 米/55	16.5	43%
71	2380	4.25 标/18.25 米/55	16	42%
69	2340	4 标/18.25 米/55	15.5	41%

分值	花样	回旋	跳跃 (米)	全能 (三项总和占百分比)
68	2300	3.75 标/18.28 米/55	15	40%
67	2260	3.5 标/18.25 米/55	14.5	39%
66	2220	3.25 标/18.25 米/55	14	38%
65	2180	3 标/18.25 米/55	13.5	37%
64	2140	2.75 标/18.28 米/55	13	36%
63	2100	2.5 标/18.25 米/55	12.5	35%
62	2060	2.25 标/18.25 米/55	12	34%
61	2020	2 标/18.25 米/55	11.5	33%
59	1980	1.75 标/18.28 米/55	11	32%
58	1940	1.5 标/18.25 米/55	10.5	31%
57	1900	1.25 标/18.25 米/55	10	30%
56	1860	1 标/18.25 米/55	9.5	29%
55	1820	6 标/18.25 米/52	9	28%
54	1780	5.75 标/18.28 米/52	8.5	27%
53	1740	5.5 标/18.25 米/52	8	26%
52	1700	5.25 标/18.25 米/52	7.5	25%
51	1660	5 标/18.25 米/52	7	24%
50	1620	4.75 标/18.28 米/52	6.5	23%

表 50-3 男子赤脚滑评分表

分值	花样	回旋	跳跃 (米)	全能 (三项总和占百分比)
100	2000	12	11	70%
99	1980	11.75	10.8	69%
98	1960	11.5	10.6	68%
97	1940	11.25	10.4	67%
96	1920	11	10.2	66%
95	1900	10.75	10	65%
94	1880	10.5	9.8	64%
93	1860	10.25	9.6	63%
92	1840	10	9.4	62%
91	1820	9.75	9.2	61%

分值	花样	回旋	跳跃（米）	全能（三项总和占百分比）
90	1800	9.5	9	60%
89	1780	9.25	8.8	59%
88	1760	9	8.6	58%
87	1740	8.75	8.4	57%
86	1720	8.5	8.2	56%
85	1700	8.25	8	55%
84	1680	8	7.8	54%
83	1660	7.75	7.6	53%
82	1640	7.5	7.4	52%
81	1620	7.25	7.2	51%
79	1600	7	7	50%
78	1580	6.75	6.8	49%
77	1560	6.5	6.6	48%
76	1540	6.25	6.4	47%
75	1520	6	6.2	46%
74	1500	5.75	6	45%
73	1480	5.5	5.8	44%
72	1460	5.25	5.6	43%
71	1440	5	5.4	42%
69	1420	4.75	5.2	41%
68	1400	4.5	5	40%
67	1380	4.25	4.8	39%
66	1360	4	4.6	38%
65	1340	3.75	4.4	37%
64	1320	3.5	4.2	36%
63	1300	3.25	4	35%
62	1280	3	3.8	34%
61	1260	2.75	3.6	33%
59	1240	2.5	3.4	32%
58	1220	2.25	3.2	31%
57	1200	2	3	30%



分值	花样	回旋	跳跃（米）	全能（三项总和占百分比）
56	1180	1.75	2.8	29%
55	1160	1.5	2.6	28%
54	1140	1.25	2.4	27%
53	1120	1	2.2	26%
52	1100	0.75	2	25%
51	1080	0.5	1.8	24%
50	1060	0.25	1.6	23%

表 50-4 女子赤脚滑评分表

分值	花样	回旋	跳跃	全能（三项总和占百分比）
100	800	8	8	70%
99	790	7.75	7.8	69%
98	780	7.5	7.6	68%
97	770	7.25	7.4	67%
96	760	7	7.2	66%
95	750	6.75	7	65%
94	740	6.5	6.8	64%
93	730	6.25	6.6	63%
92	720	6	6.4	62%
91	710	5.75	6.2	61%
90	700	5.5	6	60%
89	690	5.25	5.8	59%
88	680	5	5.6	58%
87	670	4.75	5.4	57%
86	660	4.5	5.2	56%
85	650	4.25	5	55%
84	640	4	4.8	54%
83	630	3.75	4.6	53%
82	620	3.5	4.4	52%
81	610	3.25	4.2	51%
79	600	3	4	50%

分值	花样	回旋	跳跃	全能（三项总和占百分比）
78	590	2.75	3.8	49%
77	580	2.5	3.6	48%
76	570	2.25	3.4	47%
75	560	2	3.2	46%
74	550	1.75	3.	45%
73	540	1.5	2.8	44%
72	530	1.25	2.6	43%
71	520	1	2.4	42%
69	510	0.75	2.2	41%
68	500	0.5	2	40%
67	490	0.25	1.8	39%
66	480		1.6	
65	470			
64	460			
63	450			
62	440			
61	430			
59	420			
58	410			
57	400			
56	390			
55	380			
54	370			
53	360			
52	350			
51	340			
50	330			

表 50-5 男子、女子尾波评分表

分值	男子尾波规定动作	女子尾波规定动作
100-90 分	高级类 4 个动作	高级类 4 个动作

分值	男子尾波规定动作	女子尾波规定动作
89-80 分	高级类 3 个动作	高级类 3 个动作
79-80 分	高级类 2 个动作	高级类 2 个动作
69-60 分	中级类 6 个动作	中级类 6 个动作
59-50 分	初级类 6 个动作	初级类 6 个动作

3. 考试要求：

- (1) 考生报考时，必须填写技术能力测试项目。
- (2) 考生必须参加过全国、省、市滑水比赛，或者接受过俱乐部滑水专业培训。
- (3) 参加测试的考生测试装备及器材自理。

## 51 摩托艇

### 一、考核指标所占分值

类别	专项素质			专项技术	实战能力
考核标准	屈腿仰卧起坐	跳绳	平衡能力	起航、途中技术、 停靠码头	坐式障碍 PK 赛 立式环圈竞速赛
分值	10 分	10 分	10 分	30 分	40 分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

##### 1. 屈腿仰卧起坐

(1) 考试方法：考生平躺在体操垫上，曲膝成  $90^\circ$ 。可由一学生辅助压脚，上体抬起，胸碰着膝为一次。计 2 分钟内完成的次数。

(2) 评分标准：见表 51-1。

##### 2. 跳绳

(1) 考试方法：自备跳绳，单摇为准，时间 2 分钟。每人测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准：见表 51-1。

##### 3. 平衡能力

(1) 考试方法：左、右脚单腿平衡测试，支撑腿保持垂直、另一条屈膝，大腿与胯部成  $90^\circ$ ，小腿与大腿成  $90^\circ$ （支撑腿不得移动、另一条腿不能碰地）。

(2) 评分标准：见表 51-1。

表 51-1 摩托艇定量评分表

男子						女子					
曲膝仰卧起坐		平衡能力		2' 跳绳		曲膝仰卧起坐		平衡能力		2' 跳绳	
分值	成绩(次)	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩(次)	分值	成绩	分值	成绩
10	90	10	1' 40"0	10	280	10	80	10	1' 30"0	10	260
9	88	9.5	1' 39"0	9.5	275	9	78	9.5	1' 29"0	9.5	255
8	86	9	1' 38"0	9	270	8	76	9	1' 28"0	9	250
7	84	8.5	1' 37"0	8.5	265	7	74	8.5	1' 27"0	8.5	245
6	82	8	1' 36"0	8	260	6	72	8	1' 26"0	8	240
5.5	80	7.5	1' 35"0	7.5	255	5.5	70	7.5	1' 25"0	7.5	235
5	78	7	1' 34"0	7	250	5	68	7	1' 24"0	7	230

男子						女子					
曲膝仰卧起坐		平衡能力		2' 跳绳		曲膝仰卧起坐		平衡能力		2' 跳绳	
分值	成绩(次)	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩(次)	分值	成绩	分值	成绩
4.5	76	6.5	1' 33"0	6.5	240	4.5	66	6.5	1' 23"0	6.5	220
4	74	6	1' 32"0	6	230	4	64	6	1' 22"0	6	210
3.5	72	5.5	1' 31"0	5.5	220	3.5	62	5.5	1' 21"0	5.5	200
3	70	5	1' 30"0	5	210	3	60	5	1' 20"0	5	190
2.5	68	4.5	1' 29"0	4.5	200	2.5	58	4.5	1' 19"0	4.5	180
2	66	4	1' 28"0	4	190	2	56	4	1' 18"0	4	170
1.5	64	3.5	1' 27"0	3.5	180	1.5	54	3.5	1' 17"0	3.5	160
1	62	3	1' 26"0	3	170	1	52	3	1' 16"0	3	150
0.5	60	2.5	1' 25"0	2.5	160	0.5	50	2.5	1' 15"0	2.5	140
0	<60	2	1' 24"0	2	150	0	<50	2	1' 14"0	2	130
—	—	1.5	1' 23"0	1.5	140	—	—	1.5	1' 13"0	1.5	120
—	—	1	1' 22"0	1	130	—	—	1	1' 12"0	1	110
—	—	0.5	1' 21"0	0.5	120	—	—	0.5	1' 11"0	0.5	100
—	—	0	<1' 21"0	0	<120	—	—	0	<1' 11"0	0	<100

## (二) 专项技术

### 1. 考试方法:

(1) 固定码头起航: (测试器材使用立式水上摩托) 准备姿势, 人半蹲在码头, 一只脚轻站在艇上, 两手扶把。看信号起航 (信号为码头红灯灭或绿旗挥下), 以最快反应冲出码头, 身体前压 (要求: 艇不可以有跳动和左右摆动, 航线要直), 艇跑稳 (30 米内艇需跑稳), 然后身体重心缓慢地下降 (至 50 米标即可返航)。

(2) 航行: (测试器材使用立式水上摩托) 直线要求跑得稳, 身体在艇上要放松。左右转弯要顺, 不侧滑, 不可以落水。

(3) 艇停靠码头: (测试器材使用座式水上摩托) 离码头 30 米以上, 选择适当的距离开始减速, 慢慢地驶向码头。艇尾先靠向码头, 艇与码头呈平行, 平稳的停靠在码头上, 艇头靠向码头计零分。

### 2. 评分标准:

每人测试 2 次, 取最好成绩。考评员参照摩托艇定性评分细则 (表 51-2), 采用 10 分制评分, 分数至多可到小数点后 1 位。

表 51-2 摩托艇 定性评分细则

等级 (分值范围)	起航评价标准	航线评价标准	船靠码头评价标准
优 (10-8.6 分)	起航平稳流畅, 速度快。	直线稳定, 身体放松, 转弯时流畅不落水。	靠码头速度低稳, 动作连贯, 艇身横靠码头。
良 (8.5-7.6 分)	起航比较平稳流畅, 速度从慢到快衔接快。	直线较稳, 身体放松, 转弯时脚流畅不落水。	靠码头速度低稳, 动作连贯, 艇尾靠上码头。
中 (7.5-6 分)	起航有较小的跳动, 加速顺畅。	直线较稳, 身体较放松, 转弯时有点小侧滑, 不落水。	靠码头速度较快, 动作比较连贯, 艇身或艇尾靠上码头。
差 (6 分以下)	起航跳动较大, 加速缓慢。	直线不稳定, 摇摇晃晃的, 转弯落水。	靠码头速度太快, 动作不连贯, 艇头靠上码头。

### (三) 实战能力

#### 1. 考试方法:

(1) 坐式障碍 PK 赛: 测试器材为坐式水上摩托雅马哈 1100cc, 参照国家体育总局审定的《摩托艇竞赛规则》中的坐式水上摩托障碍场地 PK 办法, 采用 7 标场地。PK 顺序按抽签排位, 两两 PK, 三局两胜。

(2) 立式环圈竞速赛: 测试器材为雅马哈 701cc 原厂级艇, 比赛时间为 5 分钟加一圈, 比赛场地为 15 标以上 (含左、右旋和起、终点标) 进行比赛。

#### 2. 评分标准:

(1) 坐式障碍 PK 赛评分标准: 按名次高低确定成绩, 第一名为 20 分, 前 5 名以 1 分递减, 后面名次以 0.5 分递减。

(2) 立式环圈竞速赛评分标准: 按名次高低确定成绩, 第一名为 20 分, 前 5 名以 1 分递减, 后面名次以 0.5 分递减。

两项得分相加为最终实战成绩。评分详细见表 51-3

表 51-3 摩托艇 实战能力评分表

坐式障碍 PK 赛		立式环圈竞速赛	
分数	名次	分数	名次
20	1	20	1
19	2	19	2
18	3	18	3

坐式障碍 PK 赛		立式环圈竞速赛	
分数	名次	分数	名次
17	4	17	4
16	5	16	5
15.5	6	15.5	6
15	7	15	7
14.5	8	14.5	8
14	9	14	9
13.5	10	13.5	10
13	11	13	11
12.5	12	12.5	12

## 52 蹼 泳

### 一、考核指标与所占分值

类 别	实战能力
考核指标	专 项
分 值	100 分

### 二、考试方法与评分标准

(一)考试采用一次性决赛,使用电动计时或手计时计取成绩,参照评分标准换算成得分。使用手计时,每道须由三名计时员计取成绩,所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

(二)评分标准:见表 52-1-表 52-6。

**表 52-1 蹼泳男子评分表 (50 米、100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米)**

分值	50 米	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米
100	16"90	37"95	1' 28"57	3' 12"65	6' 48"23	13' 12"71
99	16"98	38"14	1' 28"98	3' 13"59	6' 50"20	13' 13"76
98	17"06	38"33	1' 29"39	3' 14"53	6' 52"18	13' 14"80
97	17"14	38"52	1' 29"81	3' 15"47	6' 54"15	13' 15"85
96	17"22	38"70	1' 30"22	3' 16"41	6' 56"12	13' 16"89
95	17"30	38"89	1' 30"63	3' 17"35	6' 58"10	13' 17"94
94	17"38	39"08	1' 31"04	3' 18"29	7' 00"07	13' 18"99
93	17"46	39"26	1' 31"45	3' 19"24	7' 02"04	13' 20"03
92	17"54	39"45	1' 31"86	3' 20"18	7' 04"02	13' 21"08
91	17"62	39"64	1' 32"28	3' 21"12	7' 05"99	13' 22"12
90	17"70	39"83	1' 32"69	3' 22"00	7' 07"96	13' 23"17
89	17"76	40"01	1' 33"10	3' 23"00	7' 09"94	13' 24"22
88	17"85	40"20	1' 33"51	3' 23"94	7' 11"91	13' 25"26
87	17"94	40"43	1' 34"59	3' 25"49	7' 14"95	13' 34"52
86	18"03	40"67	1' 35"68	3' 27"03	7' 17"99	13' 43"78
85	18"11	40"90	1' 36"76	3' 28"58	7' 21"02	13' 53"04
84	18"20	41"13	1' 37"84	3' 30"12	7' 24"06	14' 02"31
83	18"29	41"37	1' 38"93	3' 31"67	7' 27"09	14' 11"57
82	18"38	41"60	1' 40"01	3' 33"21	7' 30"14	14' 20"83



分值	50 米	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米
81	18"46	41"83	1' 41"09	3' 34"76	7' 33"17	14' 30"09
80	18"55	42"07	1' 42"17	3' 36"31	7' 36"21	14' 39"36
79	18"64	42"30	1' 43"26	3' 37"85	7' 39"25	14' 48"62
78	18"73	42"53	1' 44"34	3' 39"40	7' 42"29	14' 57"88
77	18"81	42"77	1' 45"42	3' 40"94	7' 45"32	15' 07"04
76	18"90	43"00	1' 46"51	3' 42"49	7' 48"36	15' 16"40
75	19"15	43"57	1' 47"59	3' 45"75	7' 55"20	15' 29"95
74	19"39	44"14	1' 48"63	3' 49"03	8' 02"03	15' 43"50
73	19"64	44"70	1' 49"67	3' 52"29	8' 08"87	15' 57"05
72	19"89	45"27	1' 50"71	3' 55"56	8' 15"71	16' 10"60
71	20"13	45"84	1' 51"75	3' 58"83	8' 22"54	16' 24"15
70	20"38	46"41	1' 52"79	4' 02"09	8' 29"38	16' 37"70
69	20"63	46"98	1' 53"84	4' 05"36	8' 36"22	16' 51"26
68	20"87	47"55	1' 54"88	4' 08"62	8' 43"05	17' 04"81
67	21"12	48"12	1' 55"92	4' 11"89	8' 49"89	17' 18"36
66	21"37	48"69	1' 56"96	4' 15"16	8' 56"73	17' 31"91
65	21"61	49"26	1' 57"99	4' 18"43	9' 03"56	17' 45"46
64	21"86	49"83	1' 59"00	4' 21"70	9' 10"40	17' 59"01
63	22"11	50"40	2' 00"08	4' 24"96	9' 17"24	18' 12"56
62	22"35	50"97	2' 01"12	4' 28"23	9' 24"07	18' 26"11
61	22"60	51"54	2' 02"16	4' 31"50	9' 30"91	18' 39"66
60	22"85	52"10	2' 03"20	4' 34"77	9' 37"75	18' 53"21
59	23"09	52"67	2' 04"24	4' 38"03	9' 44"58	19' 06"76
58	23"34	53"24	2' 05"28	4' 41"30	9' 51"42	19' 20"31
57	23"59	53"81	2' 06"33	4' 44"57	9' 58"26	19' 33"87
56	23"83	54"38	2' 07"37	4' 47"84	10' 05"09	19' 47"42
55	24"08	54"95	2' 08"41	4' 51"10	10' 11"93	20' 00"97
54	24"33	55"52	2' 09"45	4' 54"37	10' 18"77	20' 14"52
53	24"57	56"09	2' 10"49	4' 57"64	10' 25"60	20' 28"07
52	24"82	57"22	2' 11"53	5' 00"91	10' 32"44	20' 41"62
51	25"07	57"80	2' 12"57	5' 04"17	10' 39"28	20' 55"17
50	25"32	58"37	2' 13"61	5' 07"43	10' 46"11	21' 08"72

表 52-2 蹼泳男子评分表（50 米屏气潜泳、100 米器泳、400 米器泳）

分值	50 米屏气潜泳	100 米器泳	400 米器泳
100	15"05	33"53	2' 59"95
99	15"13	33"73	3' 00"89
98	15"22	33"93	3' 01"83
97	15"30	34"14	3' 02"77
96	15"39	34"34	3' 03"71
95	15"47	34"54	3' 04"65
94	15"56	34"74	3' 05"59
93	15"64	34"94	3' 06"52
92	15"72	35"14	3' 07"46
91	15"81	35"35	3' 08"40
90	15"89	35"55	3' 09"34
89	15"98	35"75	3' 10"28
88	16"06	35"95	3' 11"22
87	16"21	36"31	3' 12"68
86	16"37	36"68	3' 14"13
85	16"52	37"04	3' 15"59
84	16"67	37"40	3' 17"04
83	16"83	37"76	3' 18"50
82	17"98	38"13	3' 19"95
81	17"13	38"49	3' 21"41
80	17"29	38"85	3' 22"87
79	17"44	39"21	3' 24"32
78	17"59	39"58	3' 25"78
77	17"75	39"94	3' 27"23
76	17"90	40"30	3' 28"69
75	18"15	40"90	3' 31"24
74	18"41	41"50	3' 33"79
73	18"66	42"10	3' 36"35
72	18"92	42"69	3' 38"90
71	19"17	43"29	3' 41"45

分值	50 米屏气潜泳	100 米器泳	400 米器泳
70	19"43	43"89	3' 44"00
69	19"68	44"49	3' 46"55
68	19"93	45"09	3' 49"10
67	20"19	45"69	3' 51"66
66	20"44	46"29	3' 54"20
65	20"70	46"88	3' 56"76
64	20"95	47"48	3' 59"31
63	21"20	48"08	4' 01"86
62	21"46	48"68	4' 04"41
61	21"71	49"27	4' 06"97
60	21"96	49"87	4' 09"52
59	22"22	50"47	4' 12"07
58	22"47	51"07	4' 14"62
57	22"73	51"67	4' 17"17
56	22"98	52"27	4' 19"72
55	23"23	52"86	4' 23"28
54	23"49	53"46	4' 25"83
53	23"74	54"06	4' 28"38
52	24"00	54"66	4' 30"93
51	24"25	55"26	4' 33"48
50	24"51	55"86	4' 36"03

表 52-3 蹼泳男子评分表（50 米双蹼、100 米双蹼、200 米双蹼）

分值	50 米双蹼	100 米双蹼	200 米双蹼
100	20"50	45"72	1' 42"14
99	20"74	46"30	1' 42"73
98	20"98	46"88	1' 42"32
97	21"22	47"46	1' 43"91
96	21"46	48"04	1' 44"50
95	21"70	48"62	1' 45"09
94	21"94	49"20	1' 45"68

分值	50 米双蹿	100 米双蹿	200 米双蹿
93	22"18	49"78	1' 46"27
92	22"42	50"36	1' 46"86
91	22"66	50"94	1' 47"45
90	22"90	51"50	1' 48"00
89	23"01	51"85	1' 48"50
88	23"12	52"20	1' 49"00
87	23"23	52"55	1' 49"50
86	23"34	52"90	1' 50"00
85	23"45	53"25	1' 50"50
84	23"56	53"60	1' 51"00
83	23"67	53"95	1' 51"50
82	23"78	54"30	1' 52"00
81	23"89	54"65	1' 52"50
80	24"00	55"00	1' 53"00
79	24"20	55"45	1' 53"70
78	24"40	55"90	1' 54"40
77	24"60	56"35	1' 55"10
76	24"80	56"80	1' 55"80
75	25"00	57"25	1' 56"50
74	25"20	57"70	1' 57"20
73	25"40	58"15	1' 57"90
72	25"60	58"60	1' 58"60
71	25"80	59"05	1' 59"30
70	26"00	59"50	2' 00"00
69	26"20	59"95	2' 00"70
68	26"40	1' 00"40	2' 01"40
67	26"60	1' 00"85	2' 02"10
66	26"80	1' 01"03	2' 02"80
65	27"00	1' 01"75	2' 03"50
64	27"20	1' 02"20	2' 04"20
63	27"40	1' 02"65	2' 04"90

分值	50 米双蹼	100 米双蹼	200 米双蹼
62	27"60	1' 03"10	2' 05"60
61	27"80	1' 03"55	2' 06"30
60	28"00	1' 04' 00	2' 07"00
59	28"20	1' 04"45	2' 07"70
58	28"40	1' 04"90	2' 08"40
57	28"60	1' 05"35	2' 09"10
56	28"80	1' 05"80	2' 09"80
55	29"00	1' 06"25	2' 10"50
54	29"20	1' 06"70	2' 11"20
53	29"40	1' 07"15	2' 11"90
52	29"60	1' 07"60	2' 12"60
51	29"80	1' 08"05	2' 13"30
50	30"00	1' 08"50	2' 14"00

表 52-4 蹼泳女子评分表（50 米、100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米）

分值	50 米	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米
100	18"85	41"57	1' 33"24	3' 25"23	7' 18"92	13' 59"90
99	18"95	41"82	1' 33"83	3' 26"36	7' 19"99	14' 03"26
98	19"05	42"07	1' 34"41	3' 27"49	7' 21"07	14' 06"62
97	19"15	42"31	1' 35"00	3' 28"62	7' 22"14	14' 09"98
96	19"25	42"56	1' 35"58	3' 29"75	7' 23"22	14' 13"34
95	19"35	42"81	1' 36"17	3' 30"88	7' 24"29	14' 16"70
94	19"45	43"06	1' 36"75	3' 32"01	7' 25"37	14' 20"06
93	19"55	43"30	1' 37"34	3' 33"14	7' 26"44	14' 23"43
92	19"65	43"55	1' 37"92	3' 34"27	7' 27"51	14' 26"79
91	19"75	43"80	1' 38"51	3' 35"40	7' 28"59	14' 30"15
90	19"85	44"05	1' 39"09	3' 36"53	7' 29"66	14' 33"51
89	19"95	44"29	1' 39"68	3' 37"66	7' 30"74	14' 36"89
88	20"05	44"54	1' 40"26	3' 38"79	7' 31"81	14' 40"23
87	20"21	44"86	1' 41"03	3' 40"45	7' 35"31	14' 41"97
86	20"37	45"18	1' 41"80	3' 42"11	7' 38"81	14' 43"72

分值	50 米	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米
85	20"54	45"51	1' 42"57	3' 43"77	7' 42"30	14' 45"46
84	20"70	45"83	1' 43"34	3' 45"43	7' 45"80	14' 47"21
83	20"86	46"15	1' 44"11	3' 47"09	7' 49"30	14' 48"95
82	21"02	46"47	1' 44"88	3' 48"75	7' 52"80	14' 50"70
81	21"18	46"79	1' 45"64	3' 50"41	7' 56"30	14' 52"44
80	21"34	47"11	1' 46"41	3' 52"07	7' 59"80	14' 54"18
79	21"51	47"44	1' 47"18	3' 53"73	8' 03"29	14' 55"93
78	21"67	47"76	1' 47"95	3' 55"39	8' 06"79	14' 57"67
77	21"83	48"08	1' 48"72	3' 57"05	8' 10"29	14' 59"42
76	21"99	48"40	1' 49"49	3' 58"71	8' 13"79	15' 01"16
75	22"25	49"12	1' 50"35	4' 02"05	8' 21"22	15' 20"28
74	22"50	49"83	1' 51"21	4' 05"38	8' 28"64	15' 39"39
73	22"76	50"55	1' 52"07	4' 08"72	8' 36"07	15' 58"51
72	23"01	51"27	1' 52"93	4' 12"06	8' 43"49	16' 17"63
71	23"27	51"98	1' 53"79	4' 15"39	8' 50"92	16' 36"74
70	23"52	52"70	1' 54"65	4' 18"73	8' 58"34	16' 55"85
69	23"78	53"43	1' 55"50	4' 22"07	9' 05"77	17' 14"97
68	24"03	54"13	1' 56"36	4' 25"40	9' 13"20	17' 34"09
67	24"29	54"85	1' 57"22	4' 28"74	9' 20"62	17' 53"20
66	24"54	55"57	1' 58"08	4' 32"08	9' 28"05	18' 12"32
65	24"80	56"28	1' 58"94	4' 35"41	9' 35"47	18' 31"43
64	25"05	57"00	1' 59"80	4' 38"75	9' 42"90	18' 50"55
63	25"31	57"72	2' 00"66	4' 42"09	9' 50"33	19' 09"67
62	25"56	58"43	2' 01"52	4' 45"42	9' 57"75	19' 28"78
61	25"82	59"15	2' 02"38	4' 48"76	10' 05"18	19' 47"90
60	26"07	59"87	2' 03"24	4' 52"10	10' 12"60	20' 07"01
59	26"33	1' 00"58	2' 04"10	4' 55"43	10' 20"03	20' 26"13
58	26"58	1' 01"30	2' 04"96	4' 58"02	10' 27"45	20' 45"24
57	26"84	1' 02"02	2' 05"81	5' 02"11	10' 34"88	21' 04"36
56	27"09	1' 02"73	2' 06"67	5' 05"44	10' 42"31	21' 23"48
55	27"35	1' 03"45	2' 07"53	5' 08"78	10' 49"73	21' 42"59

分值	50 米	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米
54	27"60	1' 04"17	2' 08"39	5' 12"12	10' 57"16	22' 01"71
53	27"86	1' 04"88	2' 09"25	5' 15"45	11' 04"58	22' 20"82
52	28"11	1' 05"60	2' 10"11	5' 18"79	11' 19"44	22' 39"94
51	28"37	1' 06"32	2' 10"97	5' 22"13	11' 26"86	22' 59"06
50	28"62	1' 07"03	2' 11"83	5' 25"46	11' 34"29	23' 18"17

表 52-5 蹊泳女子评分表（50 米屏气潜泳、100 米器泳、400 米器泳）

分值	50 米屏气潜泳	100 米器泳	400 米器泳
100	16"99	37"76	3' 13"74
99	17"03	37"95	3' 14"55
98	17"08	38"15	3' 15"45
97	17"12	38"34	3' 16"25
96	17"16	38"54	3' 17"06
95	17"20	38"73	3' 17"87
94	17"25	38"93	3' 18"67
93	17"29	39"12	3' 19"48
92	17"33	39"31	3' 20"28
91	17"37	39"51	3' 21"09
90	17"41	39"70	3' 21"89
89	17"46	39"90	3' 22"70
88	17"50	40"09	3' 23"40
87	17"63	40"38	3' 24"85
86	17"76	40"67	3' 26"31
85	17"89	40"96	3' 27"76
84	18"02	41"25	3' 29"21
83	18"15	41"54	3' 30"66
82	18"28	41"83	3' 32"12
81	18"42	42"12	3' 33"57
80	18"55	42"41	3' 35"02
79	18"68	42"70	3' 36"47
78	18"80	42"99	3' 37"93
77	18"94	42"28	3' 39"38
76	19"07	43"57	3' 40"83

分值	50 米屏气潜泳	100 米器泳	400 米器泳
75	19"26	44"22	3' 43"98
74	19"46	44"86	3' 47"13
73	19"65	45"51	3' 50"27
72	19"84	46"16	3' 53"42
71	20"04	46"80	3' 56"57
70	20"23	47"45	3' 59"72
69	20"42	48"10	4' 02"87
68	20"62	48"24	4' 06"02
67	20"81	49"39	4' 09"17
66	21"00	50"04	4' 12"31
65	21"20	50"68	4' 15"46
64	21"39	51"33	4' 18"61
63	21"58	51"98	4' 21"76
62	21"78	52"62	4' 24"91
61	21"97	53"27	4' 28"06
60	22"16	53"92	4' 31"21
59	22"36	54"56	4' 34"35
58	22"55	55"21	4' 37"50
57	22"74	55"86	4' 40"65
56	22"94	56"50	4' 43"80
55	23"13	57"15	4' 46"95
54	23"32	57"30	4' 50"10
53	23"52	58"45	4' 53"24
52	23"71	59"19	4' 56"39
51	23"90	59"84	4' 59"54
50	24"10	1' 00"49	5' 02"69

表 52-6 蹼泳女子评分表（50 米双蹼、100 米双蹼、400 米双蹼）

分值	50 米双蹼	100 米双蹼	400 米双蹼
100	23"75	53"35	1' 56"00
99	23"93	53"67	1' 56"33
98	24"11	53"99	1' 56"66
97	24"29	54"31	1' 56"99



分值	50 米双蹼	100 米双蹼	400 米双蹼
96	24"47	54"63	1' 57"32
95	24"65	54"95	1' 57"65
94	24"83	55"27	1' 57"98
93	25"01	55"59	1' 58"31
92	25"19	55"91	1' 58"64
91	25"37	56"23	1' 58"97
90	25"50	56"50	1' 59"33
89	25"65	56"85	1' 59"60
88	25"80	57"20	1' 59"87
87	25"95	57"55	2' 00"14
86	26"10	57"90	2' 00"41
85	26"25	58"25	2' 00"68
84	26"40	58"60	2' 00"95
83	26"55	58"95	2' 01"22
82	26"70	59"30	2' 01"49
81	26"85	59"65	2' 01"76
80	27"00	1' 00"00	2' 02"00
79	27"21	1' 00"30	2' 02"90
78	27"42	1' 00"60	2' 03"80
77	27"63	1' 00"90	2' 04"70
76	27"84	1' 01"20	2' 05"60
75	28"05	1' 01"50	2' 06"50
74	28"26	1' 01"80	2' 07"40
73	28"47	1' 02"10	2' 08"30
72	28"68	1' 02"40	2' 09"20
71	28"89	1' 02"70	2' 10"10
70	29"10	1' 03"00	2' 11"00
69	29"31	1' 03"30	2' 11"90
68	29"52	1' 03"60	2' 12"80
67	29"73	1' 03"90	2' 13"70
66	29"94	1' 04"20	2' 14"60

分值	50 米双蹼	100 米双蹼	400 米双蹼
65	30"15	1' 04"50	2' 15"50
64	30"36	1' 04"80	2' 16"40
63	30"57	1' 05"10	2' 17"30
62	30"78	1' 05"40	2' 18"20
61	30"99	1' 05"70	2' 19"10
60	31"20	1' 06"00	2' 20"00
59	31"41	1' 06"30	2' 20"90
58	31"62	1' 06"60	2' 21"80
57	31"83	1' 06"90	2' 22"70
56	32"04	1' 07"20	2' 23"60
55	32"25	1' 07"50	2' 24"50
54	32"46	1' 07"80	2' 25"40
53	32"67	1' 08"10	2' 26"30
52	32"88	1' 08"40	2' 27"20
51	33"09	1' 08"70	2' 28"10
50	33"30	1' 09"00	2' 29"00

### 三、其他

- (一) 考生报考时须填写技术能力测试项目。
- (二) 考生须参加过全国、省、市蹼泳比赛或经过蹼泳专项训练。
- (三) 考试装备及器材自备。

## 53 公开水域游泳

### 一、考核指标与所占分值

类别	实战能力
考核指标	专项
分值	100分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 考试方法:

1. 考生须在 50 米、100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米自由泳中选择一个项目进行考试。

2. 考试采用一次性决赛，使用电动计时或手计时计取成绩，参照评分标准换算成得分。使用手计时，每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

3. 所有项目均按中国游泳协会审定的最新游泳竞赛规则执行。执行此标准池长要求为符合国家规定标准的 50 米池（25 米池无效），误差范围为+0.03 米，-0.00 米。安装自动计时装置触板后，误差不得超出此范围。

#### (二) 评分标准：见表 53-1-表 53-2。

表 53-1 男子自由泳评分表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
100.00	23.28	51.50	1:51.55	3:58.60	8:24.00	16:00.30
99.50	23.34	51.70	1:52.12	3:59.72	8:25.90	16:04.29
99.00	23.40	51.90	1:52.69	4:00.84	8:27.80	16:08.27
98.50	23.46	52.10	1:53.27	4:01.96	8:29.70	16:12.26
98.00	23.52	52.30	1:53.84	4:03.08	8:31.60	16:16.24
97.50	23.59	52.50	1:54.41	4:04.20	8:33.50	16:20.23
97.00	23.65	52.70	1:54.99	4:05.32	8:35.40	16:24.21
96.50	23.71	52.90	1:55.56	4:06.44	8:37.30	16:28.20
96.00	23.77	53.10	1:56.13	4:07.56	8:39.20	16:32.18
95.50	23.83	53.30	1:56.70	4:08.68	8:41.10	16:36.17
95.00	23.89	53.50	1:57.28	4:09.80	8:43.00	16:40.15
94.50	23.95	53.70	1:57.85	4:10.92	8:44.90	16:44.14
94.00	24.01	53.90	1:58.42	4:12.04	8:46.80	16:48.12

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
93.50	24.07	54.10	1:58.99	4:13.16	8:48.70	16:52.11
93.00	24.13	54.30	1:59.57	4:14.28	8:50.60	16:56.09
92.50	24.20	54.50	2:00.14	4:15.40	8:52.50	17:00.08
92.00	24.26	54.70	2:00.71	4:16.52	8:54.40	17:04.06
91.50	24.32	54.90	2:01.28	4:17.64	8:56.30	17:08.05
91.00	24.38	55.10	2:01.86	4:18.76	8:58.20	17:12.03
90.50	24.44	55.30	2:02.43	4:19.88	9:00.10	17:16.02
90.00	24.50	55.50	2:03.00	4:21.00	9:02.00	17:20.00
89.50	24.58	55.74	2:03.50	4:22.12	9:04.25	17:24.37
89.00	24.65	55.98	2:04.00	4:23.25	9:06.50	17:28.75
88.50	24.73	56.21	2:04.50	4:24.37	9:08.75	17:33.12
88.00	24.80	56.45	2:05.00	4:25.50	9:11.00	17:37.50
87.50	24.88	56.69	2:05.50	4:26.62	9:13.25	17:41.88
87.00	24.95	56.93	2:06.00	4:27.75	9:15.50	17:46.25
86.50	25.03	57.16	2:06.50	4:28.87	9:17.75	17:50.63
86.00	25.10	57.40	2:07.00	4:30.00	9:20.00	17:55.00
85.50	25.18	57.64	2:07.50	4:31.12	9:22.25	17:59.38
85.00	25.25	57.88	2:08.00	4:32.25	9:24.50	18:03.75
84.50	25.33	58.11	2:08.50	4:33.37	9:26.75	18:08.13
84.00	25.40	58.35	2:09.00	4:34.50	9:29.00	18:12.50
83.50	25.48	58.59	2:09.50	4:35.62	9:31.25	18:16.88
83.00	25.55	58.83	2:10.00	4:36.75	9:33.50	18:21.25
82.50	25.63	59.06	2:10.50	4:37.87	9:35.75	18:25.63
82.00	25.70	59.30	2:11.00	4:39.00	9:38.00	18:30.00
81.50	25.78	59.54	2:11.50	4:40.12	9:40.25	18:34.38
81.00	25.85	59.78	2:12.00	4:41.25	9:42.50	18:38.75
80.50	25.93	1:00.01	2:12.50	4:42.37	9:44.75	18:43.13
80.00	26.00	1:00.25	2:13.00	4:43.50	9:47.00	18:47.50
79.50	26.08	1:00.49	2:13.50	4:44.62	9:49.25	18:51.88
79.00	26.15	1:00.73	2:14.00	4:45.75	9:51.50	18:56.25
78.50	26.23	1:00.96	2:14.50	4:46.87	9:53.75	19:00.63

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
78.00	26.30	1:01.20	2:15.00	4:48.00	9:56.00	19:05.00
77.50	26.38	1:01.44	2:15.50	4:49.12	9:58.25	19:09.38
77.00	26.45	1:01.68	2:16.00	4:50.25	10:00.50	19:13.75
76.50	26.53	1:01.91	2:16.50	4:51.37	10:02.75	19:18.13
76.00	26.60	1:02.15	2:17.00	4:52.50	10:05.00	19:22.50
75.50	26.68	1:02.39	2:17.50	4:53.62	10:07.25	19:26.88
75.00	26.75	1:02.63	2:18.00	4:54.75	10:09.50	19:31.25
74.50	26.83	1:02.86	2:18.50	4:55.87	10:11.75	19:35.63
74.00	26.90	1:03.10	2:19.00	4:57.00	10:14.00	19:40.00
73.50	26.98	1:03.34	2:19.50	4:58.12	10:16.25	19:44.38
73.00	27.05	1:03.58	2:20.00	4:59.25	10:18.50	19:48.75
72.50	27.13	1:03.81	2:20.50	5:00.37	10:20.75	19:53.13
72.00	27.20	1:04.05	2:21.00	5:01.50	10:23.00	19:57.50
71.50	27.28	1:04.29	2:21.50	5:02.62	10:25.25	20:01.88
71.00	27.35	1:04.53	2:22.00	5:03.75	10:27.50	20:06.25
70.50	27.43	1:04.76	2:22.50	5:04.87	10:29.75	20:10.63
70.00	27.50	1:05.00	2:23.00	5:06.00	10:32.00	20:15.00
69.50	27.62	1:05.28	2:23.55	5:07.17	10:34.67	20:19.50
69.00	27.73	1:05.57	2:24.10	5:08.33	10:37.33	20:24.00
68.50	27.85	1:05.85	2:24.65	5:09.50	10:40.00	20:28.50
68.00	27.97	1:06.13	2:25.20	5:10.67	10:42.67	20:33.00
67.50	28.08	1:06.42	2:25.75	5:11.83	10:45.33	20:37.50
67.00	28.20	1:06.70	2:26.30	5:13.00	10:48.00	20:42.00
66.50	28.32	1:06.98	2:26.85	5:14.17	10:50.67	20:46.50
66.00	28.43	1:07.27	2:27.40	5:15.33	10:53.33	20:51.00
65.50	28.55	1:07.55	2:27.95	5:16.50	10:56.00	20:55.50
65.00	28.67	1:07.83	2:28.50	5:17.67	10:58.67	21:00.00
64.50	28.78	1:08.12	2:29.05	5:18.83	11:01.33	21:04.50
64.00	28.90	1:08.40	2:29.60	5:20.00	11:04.00	21:09.00
63.50	29.02	1:08.68	2:30.15	5:21.17	11:06.67	21:13.50
63.00	29.13	1:08.97	2:30.70	5:22.33	11:09.33	21:18.00

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
62.50	29.25	1:09.25	2:31.25	5:23.50	11:12.00	21:22.50
62.00	29.37	1:09.53	2:31.80	5:24.67	11:14.67	21:27.00
61.50	29.48	1:09.82	2:32.35	5:25.83	11:17.33	21:31.50
61.00	29.60	1:10.10	2:32.90	5:27.00	11:20.00	21:36.00
60.50	29.72	1:10.38	2:33.45	5:28.17	11:22.67	21:40.50
60.00	29.83	1:10.67	2:34.00	5:29.33	11:25.33	21:45.00
59.50	29.95	1:10.95	2:34.55	5:30.50	11:28.00	21:49.50
59.00	30.07	1:11.23	2:35.10	5:31.67	11:30.67	21:54.00
58.50	30.18	1:11.52	2:35.65	5:32.83	11:33.33	21:58.50
58.00	30.30	1:11.80	2:36.20	5:34.00	11:36.00	22:03.00
57.50	30.42	1:12.08	2:36.75	5:35.17	11:38.67	22:07.50
57.00	30.53	1:12.37	2:37.30	5:36.33	11:41.33	22:12.00
56.50	30.65	1:12.65	2:37.85	5:37.50	11:44.00	22:16.50
56.00	30.77	1:12.93	2:38.40	5:38.67	11:46.67	22:21.00
55.50	30.88	1:13.22	2:38.95	5:39.83	11:49.33	22:25.50
55.00	31.00	1:13.50	2:39.50	5:41.00	11:52.00	22:30.00
54.50	31.12	1:13.78	2:40.05	5:42.17	11:54.67	22:34.50
54.00	31.23	1:14.07	2:40.60	5:43.33	11:57.33	22:39.00
53.50	31.35	1:14.35	2:41.15	5:44.50	12:00.00	22:43.50
53.00	31.47	1:14.63	2:41.70	5:45.67	12:02.67	22:48.00
52.50	31.58	1:14.92	2:42.25	5:46.83	12:05.33	22:52.50
52.00	31.70	1:15.20	2:42.80	5:48.00	12:08.00	22:57.00
51.50	31.82	1:15.48	2:43.35	5:49.17	12:10.67	23:01.50
51.00	31.93	1:15.77	2:43.90	5:50.33	12:13.33	23:06.00
50.50	32.05	1:16.05	2:44.45	5:51.50	12:16.00	23:10.50
50.00	32.17	1:16.33	2:45.00	5:52.67	12:18.67	23:15.00
49.50	32.28	1:16.62	2:45.55	5:53.83	12:21.33	23:19.50
49.00	32.40	1:16.90	2:46.10	5:55.00	12:24.00	23:24.00
48.50	32.52	1:17.18	2:46.65	5:56.17	12:26.67	23:28.50
48.00	32.63	1:17.47	2:47.20	5:57.33	12:29.33	23:33.00
47.50	32.75	1:17.75	2:47.75	5:58.50	12:32.00	23:37.50

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
47.00	32.87	1:18.03	2:48.30	5:59.67	12:34.67	23:42.00
46.50	32.98	1:18.32	2:48.85	6:00.83	12:37.33	23:46.50
46.00	33.10	1:18.60	2:49.40	6:02.00	12:40.00	23:51.00
45.50	33.22	1:18.88	2:49.95	6:03.17	12:42.67	23:55.50
45.00	33.33	1:19.17	2:50.50	6:04.33	12:45.33	24:00.00
44.50	33.45	1:19.45	2:51.05	6:05.50	12:48.00	24:04.50
44.00	33.57	1:19.73	2:51.60	6:06.67	12:50.67	24:09.00
43.50	33.68	1:20.02	2:52.15	6:07.83	12:53.33	24:13.50
43.00	33.80	1:20.30	2:52.70	6:09.00	12:56.00	24:18.00
42.50	33.92	1:20.58	2:53.25	6:10.17	12:58.67	24:22.50
42.00	34.03	1:20.87	2:53.80	6:11.33	13:01.33	24:27.00
41.50	34.15	1:21.15	2:54.35	6:12.50	13:04.00	24:31.50
41.00	34.27	1:21.43	2:54.90	6:13.67	13:06.67	24:36.00
40.50	34.38	1:21.72	2:55.45	6:14.83	13:09.33	24:40.50
40.00	34.50	1:22.00	2:56.00	6:16.00	13:12.00	24:45.00

表 53-2 女子自由泳评分表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
100.00	25.85	56.30	2:01.20	4:15.80	8:53.40	17:14.00
99.50	25.92	56.61	2:01.89	4:17.21	8:55.83	17:18.05
99.00	25.99	56.92	2:02.58	4:18.62	8:58.26	17:22.10
98.50	26.05	57.23	2:03.27	4:20.03	9:00.69	17:26.15
98.00	26.12	57.54	2:03.96	4:21.44	9:03.12	17:30.20
97.50	26.19	57.85	2:04.65	4:22.85	9:05.55	17:34.25
97.00	26.26	58.16	2:05.34	4:24.26	9:07.98	17:38.30
96.50	26.32	58.47	2:06.03	4:25.67	9:10.41	17:42.35
96.00	26.39	58.78	2:06.72	4:27.08	9:12.84	17:46.40
95.50	26.46	59.09	2:07.41	4:28.49	9:15.27	17:50.45
95.00	26.53	59.40	2:08.10	4:29.90	9:17.70	17:54.50
94.50	26.59	59.71	2:08.79	4:31.31	9:20.13	17:58.55
94.00	26.66	1:00.02	2:09.48	4:32.72	9:22.56	18:02.60

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
93.50	26.73	1:00.33	2:10.17	4:34.13	9:24.99	18:06.65
93.00	26.80	1:00.64	2:10.86	4:35.54	9:27.42	18:10.70
92.50	26.86	1:00.95	2:11.55	4:36.95	9:29.85	18:14.75
92.00	26.93	1:01.26	2:12.24	4:38.36	9:32.28	18:18.80
91.50	27.00	1:01.57	2:12.93	4:39.77	9:34.71	18:22.85
91.00	27.07	1:01.88	2:13.62	4:41.18	9:37.14	18:26.90
90.50	27.13	1:02.19	2:14.31	4:42.59	9:39.57	18:30.95
90.00	27.20	1:02.50	2:15.00	4:44.00	9:42.00	18:35.00
89.50	27.31	1:02.76	2:15.60	4:45.55	9:45.50	18:42.75
89.00	27.42	1:03.02	2:16.20	4:47.10	9:49.00	18:50.50
88.50	27.52	1:03.29	2:16.80	4:48.65	9:52.50	18:58.25
88.00	27.63	1:03.55	2:17.40	4:50.20	9:56.00	19:06.00
87.50	27.74	1:03.81	2:18.00	4:51.75	9:59.50	19:13.75
87.00	27.85	1:04.07	2:18.60	4:53.30	10:03.00	19:21.50
86.50	27.95	1:04.34	2:19.20	4:54.85	10:06.50	19:29.25
86.00	28.06	1:04.60	2:19.80	4:56.40	10:10.00	19:37.00
85.50	28.17	1:04.86	2:20.40	4:57.95	10:13.50	19:44.75
85.00	28.28	1:05.12	2:21.00	4:59.50	10:17.00	19:52.50
84.50	28.38	1:05.39	2:21.60	5:01.05	10:20.50	20:00.25
84.00	28.49	1:05.65	2:22.20	5:02.60	10:24.00	20:08.00
83.50	28.60	1:05.91	2:22.80	5:04.15	10:27.50	20:15.75
83.00	28.71	1:06.17	2:23.40	5:05.70	10:31.00	20:23.50
82.50	28.81	1:06.44	2:24.00	5:07.25	10:34.50	20:31.25
82.00	28.92	1:06.70	2:24.60	5:08.80	10:38.00	20:39.00
81.50	29.03	1:06.96	2:25.20	5:10.35	10:41.50	20:46.75
81.00	29.14	1:07.22	2:25.80	5:11.90	10:45.00	20:54.50
80.50	29.24	1:07.49	2:26.40	5:13.45	10:48.50	21:02.25
80.00	29.35	1:07.75	2:27.00	5:15.00	10:52.00	21:10.00
79.50	29.46	1:08.01	2:27.60	5:16.55	10:55.50	21:17.75
79.00	29.57	1:08.27	2:28.20	5:18.10	10:59.00	21:25.50
78.50	29.67	1:08.54	2:28.80	5:19.65	11:02.50	21:33.25



分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
78.00	29.78	1:08.80	2:29.40	5:21.20	11:06.00	21:41.00
77.50	29.89	1:09.06	2:30.00	5:22.75	11:09.50	21:48.75
77.00	30.00	1:09.32	2:30.60	5:24.30	11:13.00	21:56.50
76.50	30.10	1:09.59	2:31.20	5:25.85	11:16.50	22:04.25
76.00	30.21	1:09.85	2:31.80	5:27.40	11:20.00	22:12.00
75.50	30.32	1:10.11	2:32.40	5:28.95	11:23.50	22:19.75
75.00	30.43	1:10.37	2:33.00	5:30.50	11:27.00	22:27.50
74.50	30.53	1:10.64	2:33.60	5:32.05	11:30.50	22:35.25
74.00	30.64	1:10.90	2:34.20	5:33.60	11:34.00	22:43.00
73.50	30.75	1:11.16	2:34.80	5:35.15	11:37.50	22:50.75
73.00	30.86	1:11.42	2:35.40	5:36.70	11:41.00	22:58.50
72.50	30.96	1:11.69	2:36.00	5:38.25	11:44.50	23:06.25
72.00	31.07	1:11.95	2:36.60	5:39.80	11:48.00	23:14.00
71.50	31.18	1:12.21	2:37.20	5:41.35	11:51.50	23:21.75
71.00	31.29	1:12.47	2:37.80	5:42.90	11:55.00	23:29.50
70.50	31.39	1:12.74	2:38.40	5:44.45	11:58.50	23:37.25
70.00	31.50	1:13.00	2:39.00	5:46.00	12:02.00	23:45.00
69.50	31.62	1:13.35	2:39.73	5:47.33	12:05.00	23:49.00
69.00	31.73	1:13.70	2:40.47	5:48.67	12:08.00	23:53.00
68.50	31.85	1:14.05	2:41.20	5:50.00	12:11.00	23:57.00
68.00	31.97	1:14.40	2:41.93	5:51.33	12:14.00	24:01.00
67.50	32.08	1:14.75	2:42.67	5:52.67	12:17.00	24:05.00
67.00	32.20	1:15.10	2:43.40	5:54.00	12:20.00	24:09.00
66.50	32.32	1:15.45	2:44.13	5:55.33	12:23.00	24:13.00
66.00	32.43	1:15.80	2:44.87	5:56.67	12:26.00	24:17.00
65.50	32.55	1:16.15	2:45.60	5:58.00	12:29.00	24:21.00
65.00	32.67	1:16.50	2:46.33	5:59.33	12:32.00	24:25.00
64.50	32.78	1:16.85	2:47.07	6:00.67	12:35.00	24:29.00
64.00	32.90	1:17.20	2:47.80	6:02.00	12:38.00	24:33.00
63.50	33.02	1:17.55	2:48.53	6:03.33	12:41.00	24:37.00
63.00	33.13	1:17.90	2:49.27	6:04.67	12:44.00	24:41.00

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
62.50	33.25	1:18.25	2:50.00	6:06.00	12:47.00	24:45.00
62.00	33.37	1:18.60	2:50.73	6:07.33	12:50.00	24:49.00
61.50	33.48	1:18.95	2:51.47	6:08.67	12:53.00	24:53.00
61.00	33.60	1:19.30	2:52.20	6:10.00	12:56.00	24:57.00
60.50	33.72	1:19.65	2:52.93	6:11.33	12:59.00	25:01.00
60.00	33.83	1:20.00	2:53.67	6:12.67	13:02.00	25:05.00
59.50	33.95	1:20.35	2:54.40	6:14.00	13:05.00	25:09.00
59.00	34.07	1:20.70	2:55.13	6:15.33	13:08.00	25:13.00
58.50	34.18	1:21.05	2:55.87	6:16.67	13:11.00	25:17.00
58.00	34.30	1:21.40	2:56.60	6:18.00	13:14.00	25:21.00
57.50	34.42	1:21.75	2:57.33	6:19.33	13:17.00	25:25.00
57.00	34.53	1:22.10	2:58.07	6:20.67	13:20.00	25:29.00
56.50	34.65	1:22.45	2:58.80	6:22.00	13:23.00	25:33.00
56.00	34.77	1:22.80	2:59.53	6:23.33	13:26.00	25:37.00
55.50	34.88	1:23.15	3:00.27	6:24.67	13:29.00	25:41.00
55.00	35.00	1:23.50	3:01.00	6:26.00	13:32.00	25:45.00
54.50	35.12	1:23.85	3:01.73	6:27.33	13:35.00	25:49.00
54.00	35.23	1:24.20	3:02.47	6:28.67	13:38.00	25:53.00
53.50	35.35	1:24.55	3:03.20	6:30.00	13:41.00	25:57.00
53.00	35.47	1:24.90	3:03.93	6:31.33	13:44.00	26:01.00
52.50	35.58	1:25.25	3:04.67	6:32.67	13:47.00	26:05.00
52.00	35.70	1:25.60	3:05.40	6:34.00	13:50.00	26:09.00
51.50	35.82	1:25.95	3:06.13	6:35.33	13:53.00	26:13.00
51.00	35.93	1:26.30	3:06.87	6:36.67	13:56.00	26:17.00
50.50	36.05	1:26.65	3:07.60	6:38.00	13:59.00	26:21.00
50.00	36.17	1:27.00	3:08.33	6:39.33	14:02.00	26:25.00
49.50	36.28	1:27.35	3:09.07	6:40.67	14:05.00	26:29.00
49.00	36.40	1:27.70	3:09.80	6:42.00	14:08.00	26:33.00
48.50	36.52	1:28.05	3:10.53	6:43.33	14:11.00	26:37.00
48.00	36.63	1:28.40	3:11.27	6:44.67	14:14.00	26:41.00
47.50	36.75	1:28.75	3:12.00	6:46.00	14:17.00	26:45.00

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
47.00	36.87	1:29.10	3:12.73	6:47.33	14:20.00	26:49.00
46.50	36.98	1:29.45	3:13.47	6:48.67	14:23.00	26:53.00
46.00	37.10	1:29.80	3:14.20	6:50.00	14:26.00	26:57.00
45.50	37.22	1:30.15	3:14.93	6:51.33	14:29.00	27:01.00
45.00	37.33	1:30.50	3:15.67	6:52.67	14:32.00	27:05.00
44.50	37.45	1:30.85	3:16.40	6:54.00	14:35.00	27:09.00
44.00	37.57	1:31.20	3:17.13	6:55.33	14:38.00	27:13.00
43.50	37.68	1:31.55	3:17.87	6:56.67	14:41.00	27:17.00
43.00	37.80	1:31.90	3:18.60	6:58.00	14:44.00	27:21.00
42.50	37.92	1:32.25	3:19.33	6:59.33	14:47.00	27:25.00
42.00	38.03	1:32.60	3:20.07	7:00.67	14:50.00	27:29.00
41.50	38.15	1:32.95	3:20.80	7:02.00	14:53.00	27:33.00
41.00	38.27	1:33.30	3:21.53	7:03.33	14:56.00	27:37.00
40.50	38.38	1:33.65	3:22.27	7:04.67	14:59.00	27:41.00
40.00	38.50	1:34.00	3:23.00	7:06.00	15:02.00	27:45.00



# 第二章 武术与民族传统 体育专业

## 01 武术套路

### 一、考核指标及所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力	
考核指标	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、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

##### 1. 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) 评分标准：见表1-1，表1-2。

表 1-1 立定跳远评分表（男）

分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）
20.0	300	16.0	280	12.0	260	8.0	240
19.8	299	15.8	279	11.8	259	7.8	239
19.6	298	15.6	278	11.6	258	7.6	238
19.4	297	15.4	277	11.4	257	7.4	237
19.2	296	15.2	276	11.2	256	7.2	236
19.0	295	15.0	275	11.0	255	7.0	235
18.8	294	14.8	274	10.8	254	6.8	234
18.6	293	14.6	273	10.6	253	6.6	233
18.4	292	14.4	272	10.4	252	6.4	232
18.2	291	14.2	271	10.2	251	6.2	231
18.0	290	14.0	270	10.0	250	6.0	230
17.8	289	13.8	269	9.8	249	5.8	229
17.6	288	13.6	268	9.6	248	5.6	228
17.4	287	13.4	267	9.4	247	5.4	227
17.2	286	13.2	266	9.2	246	5.0	225
17.0	285	13.0	265	9.0	245	4.8	224
16.8	284	12.8	264	8.8	244	4.6	223

分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）
16.6	283	12.6	263	8.6	243	4.4	222
16.4	282	12.4	262	8.4	242	4.2	221
16.2	281	12.2	261	8.2	241	4.0	220

表 1-2 立定跳远评分表（女）

分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）
20.0	240	15.8	219	11.6	198	7.4	177
19.8	239	15.6	218	11.4	197	7.2	176
19.6	238	15.4	217	11.2	196	7.0	175
19.4	237	15.2	216	11.0	195	6.8	174
19.2	236	15.0	215	10.8	194	6.6	173
19.0	235	14.8	214	10.6	193	6.4	172
18.8	234	14.6	213	10.4	192	6.2	171
18.6	233	14.4	212	10.2	191	6.0	170
18.4	232	14.2	211	10.0	190	5.8	169
18.2	231	14.0	210	9.8	189	5.6	168
18.0	230	13.8	209	9.6	188	5.4	167
17.8	229	13.6	208	9.4	187	5.2	166
17.6	228	13.4	207	9.2	186	5.0	165
17.4	227	13.2	206	9.0	185	4.8	164
17.2	226	13.0	205	8.8	184	4.6	163
17.0	225	12.8	204	8.6	183	4.4	162
16.8	224	12.6	203	8.4	182	4.2	161
16.6	223	12.4	202	8.2	181	4.0	160
16.4	222	12.2	201	8.0	180	—	—
16.2	221	12.0	200	7.8	179	—	—
16.0	220	11.8	199	7.6	178	—	—

## （二）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。

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

表 1-3 正踢腿评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	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。
良（8.5-7.6 分）	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。
中（7.5-6 分）	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。
差（6 分以下）	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) 考试方法：考生在空中，左腿屈膝收控于腹前，右腿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细则（表 1-4），独立对考生的技术完成情况进行评定。采用 10 分制打分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 1-4 腾空飞脚评分细则

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

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。



2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 1-5），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，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 1-5 武术套路实战能力评分细则

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。
良（8.5-7.6 分）	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。
中（7.5-6 分）	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。
差（6 分以下）	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。

## 02 武术散打

### 一、考核指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术		实战能力
测试指标	800 米	立定三级蛙跳	拳腿跌组合	左、右鞭腿踢沙包	实战
分值	20 分	10 分	10 分	20 分	40 分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

#### 800 米

1. 考试方法：考生采用站立式，不分道起跑，在不妨碍里道考生的情况下，起跑后便可切入里道，推挤他人的考生将被取消该项比赛资格；第一次起跑犯规的考生将给予警告，再次起跑犯规的考生均将被取消该项比赛资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。

考生可穿钉鞋。每人测试 1 次，成绩计取到百分位。计取成绩采用电动计时或手计时。使用手计时，每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

2. 评分标准：按照 800 米体重分级系数（表 2-1），将计取成绩换算成得分（表 24-2）后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。

表 2-1 武术散打 800 米体重分级系数

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90kg（含）以下	65kg（含）以下
1.2	90.1kg-100kg（含）	65.1kg-70kg（含）
1.4	100kg 以上	70kg 以上

表 2-2 武术散打 800 米评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2' 16" 以内（含）	2' 38" 以内（含）	13.2	2' 50"	3' 12"	6.4	3' 24"	3' 46"
19.8	2' 17"	2' 39"	13.0	2' 51"	3' 13"	6.2	3' 25"	3' 47"
19.6	2' 18"	2' 40"	12.8	2' 52"	3' 14"	6.0	3' 26"	3' 48"
19.4	2' 19"	2' 41"	12.6	2' 53"	3' 15"	5.8	3' 27"	3' 49"

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
19.2	2' 20"	2' 42"	12.4	2' 54"	3' 16"	5.6	3' 28"	3' 50"
19.0	2' 21"	2' 43"	12.2	2' 55"	3' 17"	5.4	3' 29"	3' 51"
18.8	2' 22"	2' 44"	12.0	2' 56"	3' 18"	5.2	3' 30"	3' 52"
18.6	2' 23"	2' 45"	11.8	2' 57"	3' 19"	5.0	3' 31"	3' 53"
18.4	2' 24"	2' 46"	11.6	2' 58"	3' 20"	4.8	3' 32"	3' 54"
18.2	2' 25"	2' 47"	11.4	2' 59"	3' 21"	4.6	3' 33"	3' 55"
18.0	2' 26"	2' 48"	11.2	3' 00"	3' 22"	4.4	3' 34"	3' 56"
17.8	2' 27"	2' 49"	11.0	3' 01"	3' 23"	4.2	3' 35"	3' 57"
17.6	2' 28"	2' 50"	10.8	3' 02"	3' 24"	4.0	3' 36"	3' 58"
17.4	2' 29"	2' 51"	10.6	3' 03"	3' 25"	3.8	3' 37"	3' 59"
17.2	2' 30"	2' 52"	10.4	3' 04"	3' 26"	3.6	3' 38"	4' 00"
17.0	2' 31"	2' 53"	10.2	3' 05"	3' 27"	3.4	3' 39"	4' 01"
16.8	2' 32"	2' 54"	10.0	3' 06"	3' 28"	3.2	3' 40"	4' 02"
16.6	2' 33"	2' 55"	9.8	3' 07"	3' 29"	3.0	3' 41"	4' 03"
16.4	2' 34"	2' 56"	9.6	3' 08"	3' 30"	2.8	3' 42"	4' 04"
16.2	2' 35"	2' 57"	9.4	3' 09"	3' 31"	2.6	3' 43"	4' 05"
16.0	2' 36"	2' 58"	9.2	3' 10"	3' 32"	2.4	3' 44"	4' 06"
15.8	2' 37"	2' 59"	9.0	3' 11"	3' 33"	2.2	3' 45"	4' 07"
15.6	2' 38"	3' 00"	8.8	3' 12"	3' 34"	2.0	3' 46"	4' 08"
15.4	2' 39"	3' 01"	8.6	3' 13"	3' 35"	1.8	3' 47"	4' 09"
15.2	2' 40"	3' 02"	8.4	3' 14"	3' 36"	1.6	3' 48"	4' 10"
15.0	2' 41"	3' 03"	8.2	3' 15"	3' 37"	1.4	3' 49"	4' 11"
14.8	2' 42"	3' 04"	8.0	3' 16"	3' 38"	1.2	3' 50"	4' 12"
14.6	2' 43"	3' 05"	7.8	3' 17"	3' 39"	1.0	3' 51"	4' 13"
14.4	2' 44"	3' 06"	7.6	3' 18"	3' 40"	0.8	3' 52"	4' 14"
14.2	2' 45"	3' 07"	7.4	3' 19"	3' 41"	0.6	3' 53"	4' 15"
14.0	2' 46"	3' 08"	7.2	3' 20"	3' 42"	0.4	3' 54"	4' 16"
13.8	2' 47"	3' 09"	7.0	3' 21"	3' 43"	0.2	3' 55"	4' 17"
13.6	2' 48"	3' 10"	6.8	3' 22"	3' 44"	0	3' 55"	4' 17"
13.4	2' 49"	3' 11"	6.6	3' 23"	3' 45"	0	以上	以上

## 2. 立定三级蛙跳

(1) 考试方法：两脚立于起跳线后原地起跳，不能踩线，不能有预跳，起跳后连跳3次，中间不能有停顿，以最后一次落地的身体最近触地点为测量点。以测量点到起跳线的垂直距离计其成绩，每人测试2次，取最好成绩。

(2) 评分标准：见表2-3。

表 2-3 立定三级蛙跳评分表

分值	成绩(米)		分值	成绩(米)		分值	成绩(米)		分值	成绩(米)		分值	成绩(米)	
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女
10	9.0	7.0	8	8.2	6.2	6	7.4	5.4	4	6.6	4.6	2	5.8	3.8
9.7	8.9	6.9	7.7	8.1	6.1	5.7	7.3	5.3	3.7	6.5	4.5	1.7	5.7	3.7
9.5	8.8	6.8	7.5	8.0	6.0	5.5	7.2	5.2	3.5	6.4	4.4	1.5	5.6	3.6
9.3	8.7	6.7	7.3	7.9	5.9	5.3	7.1	5.1	3.3	6.3	4.3	1.3	5.5	3.5
9	8.6	6.6	7	7.8	5.8	5	7.0	5.0	3	6.2	4.2	1	5.4	3.4
8.7	8.5	6.5	6.7	7.7	5.7	4.7	6.9	4.9	2.7	6.1	4.1	0.7	5.3	3.3
8.5	8.4	6.4	6.5	7.6	5.6	4.5	6.8	4.8	2.5	6.0	4.0	0.5	5.2	3.2
8.3	8.3	6.3	6.3	7.5	5.5	4.3	6.7	4.7	2.3	5.9	3.9	0.3	5.1	3.1

## (二) 专项技术

### 1. 拳腿跌组合

(1) 考试方法：考生在30秒规定时间内，可自由进行以下散打动作的组合演练，所规定的各种拳法、腿法、跌法动作应至少出现1次以上。拳法包括：①冲拳；②贯拳；③抄拳；④鞭拳。

腿法包括：①正蹬腿；②侧踹腿；③左、右鞭腿；④转身摆腿。

跌法包括：①鱼跃抢背；②前倒；③腾空后倒。

(2) 评分标准：考评员参照拳腿跌组合评分细则(表2-4)，独立对考生的动作规格、劲力协调、攻防意识等方面进行综合评定。采用10分制评分，所打分数至多可到小数点后1位。

每漏做一种技术动作扣2分。

表 2-4 拳腿跌组合评分表

等级(分值范围)	评价标准
优(10-8.6分)	拳法、腿法技术动作方法正确，发力顺达，速度快，摔跌动作合理，组合动作连贯、协调，攻防意识明显。
良(8.5-7.6分)	拳法、腿法、跌法技术动作方法比较正确，发力较合理，速度较快，组合动作较连贯、协调。

等级（分值范围）	评价标准
中（7.5-6分）	拳法、腿法技术动作方法基本正确，速度较慢，摔跌动作基本合理，组合动作连贯一般。
差（6分以下）	拳法、腿法动作不正确，速度慢，发力僵硬，摔跌动作方法错误，组合动作连贯性差，动作不协调。

## 2. 左、右鞭腿踢沙包

（1）考试方法：考生在20秒规定时间内，用鞭腿技术快速踢打沙包（左、右交替进行，两脚不可同时离地），要求踢腿高度在距离地面100厘米以上。每人测试1次。考评员对考生在规定时间内踢打的次数进行计数，凡出现动作不规范、踢打无力，高度不符合要求时，不计次数。

（2）评分标准：见表2-5。

表2-5 鞭腿踢沙包评分表

分值	成绩（次）		分值	成绩（次）		分值	成绩（次）		分值	成绩（次）		分值	成绩（次）	
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女
20	48	45	16	44	41	12	40	37	8	36	33	4	32	29
19	47	44	15	43	40	11	39	36	7	35	32	3	31	28
18	46	43	14	42	39	10	38	35	6	34	31	2	30	27
17	45	42	13	41	38	9	37	34	5	33	30	1	29	26

## （三）实战能力

### 实战

1. 考试方法：体重分级按照中国武术协会审定的竞赛规则执行（见表2-6），在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。双方实战（净打）2分钟，在擂台或散打垫子上进行。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。

要求考生穿戴护具（拳套、护头、护胸、护裆、护腿、护齿），按照配对后的排列顺序，序号奇数者为红方，穿红色护具；序号偶数者为黑方，穿黑色护具。1名场裁在场上指挥比赛，但不给予判罚。考生须自备拳套、护齿、护裆。

表2-6 散打实战体重分级表

男子	48公斤级	52公斤级	56公斤级	60公斤级	65公斤级	70公斤级	75公斤级	80公斤级	85公斤级	90公斤级	100公斤级	+100公斤级
女子	48公斤级	52公斤级	56公斤级	60公斤级	65公斤级	70公斤级	75公斤级	—	—	—	—	—

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表2-7），独立对考生在实战中的胜负、临场技战术运用情况、意志品质以及对散打竞赛礼节的遵守等方面进行综合评定。采用10分制

评分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

表 2-7 散打实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	技法运用正确，时机把握准确，战术意识及应变能力强，攻防转换及时，临场表现有勇有谋，尊重对手，服从裁判。
良（8.5-7.6 分）	技法运用比较正确，时机把握较准确，战术意识、应变能力较强，攻防转换及时，临场表现勇敢，尊重对手，服从裁判。
中（7.5-6 分）	技法运用及时机把握一般，战术意识较明显，应变能力一般，攻防转换较及时，临场表现较勇敢，尊重对手，服从裁判。
差（6 分以下）	技法运用不正确，时机把握不准，战术意识及应变能力差，攻防转换不及时，临场表现胆怯，不尊重对手或不服从裁判。

## 03 中国式摔跤

### 一、考核指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术基本功		实战能力
考核指标	800 米	蹲 踢	四步崩子	背步勾子	实 战
分 值	20 分	10 分	15 分	15 分	40 分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

#### 800 米

1. 考试方法：考生采用站立式，不分道起跑，在不妨碍里道考生的情况下，起跑后便可切入里道，推挤他人的考生将被取消该项比赛资格；第一次起跑犯规的考生将给予警告，再次起跑犯规的考生均将被取消该项比赛资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。

考生可穿钉鞋。每人测试 1 次，成绩计取到百分位。计取成绩采用电动计时或手计时。使用手计时，每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

2. 评分标准：按照 800 米体重分级系数（表 3-1），将计取成绩换算成得分（表 3-2）后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。

表 3-1 中国式摔跤 800 米体重分级系数表

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90kg（含）以下	65kg（含）以下
1.2	90.1kg-100kg（含）	65.1kg-70kg（含）
1.4	100kg 以上	70kg 以上

表 3-2 中国式摔跤 800 米评分表

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
20	2' 16" 以内（含）	2' 38" 以内（含）	13.2	2' 50"	3' 12"	6.4	3' 24"	3' 46"
19.8	2' 17"	2' 39"	13.0	2' 51"	3' 13"	6.2	3' 25"	3' 47"
19.6	2' 18"	2' 40"	12.8	2' 52"	3' 14"	6.0	3' 26"	3' 48"
19.4	2' 19"	2' 41"	12.6	2' 53"	3' 15"	5.8	3' 27"	3' 49"

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
19.2	2' 20"	2' 42"	12.4	2' 54"	3' 16"	5.6	3' 28"	3' 50"
19.0	2' 21"	2' 43"	12.2	2' 55"	3' 17"	5.4	3' 29"	3' 51"
18.8	2' 22"	2' 44"	12.0	2' 56"	3' 18"	5.2	3' 30"	3' 52"
18.6	2' 23"	2' 45"	11.8	2' 57"	3' 19"	5.0	3' 31"	3' 53"
18.4	2' 24"	2' 46"	11.6	2' 58"	3' 20"	4.8	3' 32"	3' 54"
18.2	2' 25"	2' 47"	11.4	2' 59"	3' 21"	4.6	3' 33"	3' 55"
18.0	2' 26"	2' 48"	11.2	3' 00"	3' 22"	4.4	3' 34"	3' 56"
17.8	2' 27"	2' 49"	11.0	3' 01"	3' 23"	4.2	3' 35"	3' 57"
17.6	2' 28"	2' 50"	10.8	3' 02"	3' 24"	4.0	3' 36"	3' 58"
17.4	2' 29"	2' 51"	10.6	3' 03"	3' 25"	3.8	3' 37"	3' 59"
17.2	2' 30"	2' 52"	10.4	3' 04"	3' 26"	3.6	3' 38"	4' 00"
17.0	2' 31"	2' 53"	10.2	3' 05"	3' 27"	3.4	3' 39"	4' 01"
16.8	2' 32"	2' 54"	10.0	3' 06"	3' 28"	3.2	3' 40"	4' 02"
16.6	2' 33"	2' 55"	9.8	3' 07"	3' 29"	3.0	3' 41"	4' 03"
16.4	2' 34"	2' 56"	9.6	3' 08"	3' 30"	2.8	3' 42"	4' 04"
16.2	2' 35"	2' 57"	9.4	3' 09"	3' 31"	2.6	3' 43"	4' 05"
16.0	2' 36"	2' 58"	9.2	3' 10"	3' 32"	2.4	3' 44"	4' 06"
15.8	2' 37"	2' 59"	9.0	3' 11"	3' 33"	2.2	3' 45"	4' 07"
15.6	2' 38"	3' 00"	8.8	3' 12"	3' 34"	2.0	3' 46"	4' 08"
15.4	2' 39"	3' 01"	8.6	3' 13"	3' 35"	1.8	3' 47"	4' 09"
15.2	2' 40"	3' 02"	8.4	3' 14"	3' 36"	1.6	3' 48"	4' 10"
15.0	2' 41"	3' 03"	8.2	3' 15"	3' 37"	1.4	3' 49"	4' 11"
14.8	2' 42"	3' 04"	8.0	3' 16"	3' 38"	1.2	3' 50"	4' 12"
14.6	2' 43"	3' 05"	7.8	3' 17"	3' 39"	1.0	3' 51"	4' 13"
14.4	2' 44"	3' 06"	7.6	3' 18"	3' 40"	0.8	3' 52"	4' 14"
14.2	2' 45"	3' 07"	7.4	3' 19"	3' 41"	0.6	3' 53"	4' 15"
14.0	2' 46"	3' 08"	7.2	3' 20"	3' 42"	0.4	3' 54"	4' 16"
13.8	2' 47"	3' 09"	7.0	3' 21"	3' 43"	0.2	3' 55"	4' 17"
13.6	2' 48"	3' 10"	6.8	3' 22"	3' 44"	0	3' 56"	4' 18"
13.4	2' 49"	3' 11"	6.6	3' 23"	3' 45"		以上(含)	以上(含)



## 2. 蹲踢

(1) 考试方法：对考生在 30 秒规定时间内完成蹲踢有效动作的次数进行计数。测试在 14×14 米的摔跤垫子上进行。考生准备姿势站立, 听到“开始”口令后, 从开始踢腿到踢腿的脚放下落地为一个动作循环, 计 1 次。要求动作规范, 支撑腿弯曲角度不能超过 130 度, 腿踢的高度要达到自身腰部以上。

(2) 评分标准：见表 3-3。

表 3-3 蹲踢评分表

性别	得分	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
女	成绩(次)	30	29	28	27	26	25	23	21	19	17
男	成绩(次)	37	36	35	34	32	30	28	27	26	25
性别	得分	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5
女	成绩(次)	15	13	11	9	7	5	4	3	2	1
男	成绩(次)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

### (二) 专项技术基本功

#### 1. 四步崩子

(1) 考试方法：对考生在 10 秒规定时间内完成四步崩子有效动作的次数进行计数。测试在 14×14 米的摔跤垫子上进行。考生准备姿势站立, 听到“开始”口令后快速、连续完成跳崩子技术动作。要求动作规范、用力顺达；俯腰深 50 至 20 度。

(2) 评分标准：见表 3-4。

表 3-4 四步崩子评分表

男 子		女 子	
分 值	次数(男)	分 值	次数(女)
15	10	—	—
14	9	—	—
13	8	15	8
12	7	14	7
11	6	13	6
10	5	12	5
8	4	10	4
6	3	8	3
4	2	4	2
2	1	2	1

## 2. 背步勾子

(1) 考试方法：对考生在 10 秒规定时间内完成背步勾子有效动作的次数进行计数。测试在 14×14 米的摔跤垫子上进行。考生准备姿势站立，听到“开始”口令后快速、连续完成背步勾子技术动作。要求动作规范，用力顺达；俯腰、腰部贴近支撑腿侧。

(2) 评分标准：见表 3-5。

表 3-5 背步勾子评分表

男子		女子	
分值	次数（男）	分 值	次数（女）
15	8	—	—
14	7	—	—
13	6	15	7
12	5	14	6
10	4	13	5
6	3	11	4
4	2	8	3
2	1	4	2
0	0	2	1

### (三) 实战能力

#### 实战

1. 考试方法：体重分级按照中国摔跤协会审定的竞赛规则执行（见表 3-6），在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。考试在 14×14 米的摔跤垫子上进行，实战时间为 1-2 分钟。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。

表 3-6 中国式摔跤实战体重分级表

男子	-52 公斤级	-56 公斤级	-60 公斤级	-65 公斤级	-70 公斤级	-75 公斤级	-82 公斤级	-90 公斤级	-100 公斤级	-115 公斤级
女子	-48 公斤级	-52 公斤级	-56 公斤级	-60 公斤级	-65 公斤级	-70 公斤级	-75 公斤级	-82 公斤级	-	-

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 3-7），独立对考生在实战中完成动作的难度（单一动作和连贯动作），把对手摔起的幅度以及完成动作后的技术定型好坏、意志品质和对礼节的遵守情况等方面综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 3-7 中国式摔跤实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	能正确运用和发挥技、战术；跤感好；得分清晰有效；意志品质坚强；遵守礼节。
良（8.5-7.6分）	能较好运用和发挥技、战术；得分较明显；意志品质坚强；遵守礼节。
中（7.5-6分）	有一定的实战意识；能运用技、战术有效得分；具有较强的意志品质；遵守礼节。
差（6分以下）	实战意识较差；不能有效地运用技、战术得分；意志品质一般；不遵守礼节。