广东省教育考试院

粤考院函〔2025〕147号

关于印发广东省2026年普通高校招生体育类专业省统考科目和要求的通知

各地级以上市招生办公室（考试中心、考试院），各普通高校：

现将《广东省2026年普通高校招生体育类专业省统考科目和要求》（见附件）印发给你们，我省2026年普通高校招生体育类专业省统考照此执行。具体考试时间和地点另文通知。

请各地市及时将有关安排和要求通知各相关中学和考生。

附件：广东省2026年普通高校招生体育类专业省统考科目和要求

广东省教育考试院

2025年10月23日



公开方式：主动公开

附件

广东省2026年普通高校招生体育类专业省统考科目和要求

I.考试性质

普通高校招生统一考试是合格的高中毕业生和具有同等学力的考生参加的选拔性考试。报考广东省2026年普通高校招生体育类专业的考生必须参加体育类专业省统考，普通高校根据考生的专业和文化成绩，按已确定的招生计划，全面衡量，择优录取。

本考试要求适用于广东省2026年普通高校招生体育教育、社会体育、运动人体科学等体育类专业招生考试，是评定考生体育类专业省统考成绩的唯一依据。

II.考试项目和成绩计算

一、考试项目和赋分比例

体育类专业省统考由基本素质和专项基础两个部分组成。

（一）基本素质考试

1.基本素质①（满分225分），包括100米跑（75分）、立定三级跳远（75分）和原地推铅球（75分），选择足球、篮球、排球、乒乓球和游泳专项的考生须参加基本素质①考试。

2.基本素质②（满分150分），包括连续俯卧撑（50分）、20秒两头起（50分）、3×10米8字绕杆跑（50分），选择健美操或啦啦操专项的考生须参加基本素质②考试。

（二）专项基础考试

包括足球运球绕杆射门（75分）、篮球运球绕杆定点投篮（75分）、排球隔网定向垫传球（75分）、乒乓球左推右攻（75分）、游泳（分蛙、蝶、仰、自由4种泳式）（75分）、健美操专项基础[柔韧（左右纵劈叉）、控倒立、规定成套动作]（150分）和啦啦操专项基础[柔韧（左右纵劈叉）、控倒立、规定成套动作]（150分）共7项，考生按规定任选其中一项进行考试。

二、考试形式和成绩计算

1.体育类专业省统考采取现场测试的形式进行，满分为300分。

2.体育类专业省统考成绩计算方法：

体育类专业省统考总分＝基本素质考试得分＋专项基础考试得分。

III.相关要求

选报健美操、啦啦操项目的考生着装须符合以下要求：

1.男、女考生穿着有弹性的紧身上衣（短袖、长袖均可）及紧身短裤或紧身的中、长裤（如图1所示）进行考试，不得穿着宽松、无弹性的服装，服装上不得有任何图案。



图 1　健美操、啦啦操项目服装示意图

2.穿纯白色运动鞋、袜。

3.不得化妆。女生长头发需盘头，固定在头上（如图 2 所示）。



图 2　女生盘头

IV.考试方法和评分标准

一、基本素质①——100 米跑考试方法和评分标准

（一）考试方法

1.考试在标准的 400 米塑胶田径场直道内进行，采用分道跑，考生必须自始至终在各自的分道内跑进。每名考生只有一次考试机会。

2.起跑必须采用蹲踞式起跑姿势，并使用考场提供的起跑器。凡不按田径竞赛规则的要求起跑的考生将被警告或取消考试资

格。考生可穿自备的钉鞋进行考试，但钉鞋必须符合规则规定（鞋钉长度不得超过9毫米）。

3.起跑犯规判罚：对于第一次起跑犯规的相关考生给予黄牌警告，并向该组所有考生亮黄牌警告，对于之后出现起跑犯规的相关考生（不论是一名或多名），均出示红牌并取消相关考生的本项目考试资格。

4.考试采用全自动终点摄像计时装置计取成绩。若全自动终点摄像计时装置出现故障，无法计取成绩时，则重新安排该组考试。成绩以对应的得分计取，若成绩在评分标准的两个相邻分值之间，则计取其中较低的分值。

（二）评分标准

100米跑评分标准详见“表1　男子100米跑考试评分标准”和“表2　女子100米跑考试评分标准”。

表 1　男子 100 米跑考试评分标准

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
75	11.48	50	12.22	25	13.87
74	11.52	49	12.25	24	13.96
73	11.56	48	12.28	23	14.15
72	11.60	47	12.31	22	14.25
71	11.64	46	12.35	21	14.35
70	11.68	45	12.39	20	14.45
69	11.72	44	12.43	19	14.55
68	11.76	43	12.47	18	14.65
67	11.80	42	12.52	17	14.75
66	11.84	41	12.57	16	14.85
65	11.88	40	12.62	15	14.95
64	11.91	39	12.68	14	15.07
63	11.94	38	12.75	13	15.19
62	11.97	37	12.82	12	15.31
61	12.00	36	12.90	11	15.43
60	12.02	35	12.98	10	15.55
59	12.04	34	13.06	9	15.67
58	12.06	33	13.15	8	15.79
57	12.08	32	13.24	7	15.91
56	12.10	31	13.33	6	16.03
55	12.12	30	13.42	5	16.15
54	12.14	29	13.51	4	16.27
53	12.16	28	13.60	3	16.39
52	12.18	27	13.69	2	16.52
51	12.20	26	13.78	1	16.65

表 2　女子 100 米跑考试评分标准

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
75	13.00	50	14.01	25	15.89
74	13.05	49	14.06	24	15.98
73	13.10	48	14.11	23	16.07
72	13.15	47	14.16	22	16.16
71	13.20	46	14.21	21	16.25
70	13.25	45	14.26	20	16.34
69	13.30	44	14.31	19	16.43
68	13.35	43	14.36	18	16.52
67	13.40	42	14.42	17	16.61
66	13.45	41	14.49	16	16.70
65	13.50	40	14.56	15	16.79
64	13.55	39	14.64	14	16.88
63	13.59	38	14.72	13	16.97
62	13.63	37	14.81	12	17.06
61	13.67	36	14.90	11	17.15
60	13.71	35	14.99	10	17.24
59	13.74	34	15.08	9	17.33
58	13.77	33	15.17	8	17.42
57	13.80	32	15.26	7	17.51
56	13.83	31	15.35	6	17.60
55	13.86	30	15.44	5	17.69
54	13.89	29	15.53	4	17.78
53	13.92	28	15.62	3	17.87
52	13.95	27	15.71	2	17.96
51	13.98	26	15.80	1	18.05

二、基本素质①——立定三级跳远考试方法和评分标准

（一）考试方法

1.场地规格（如图3所示）

（1）跳跃区与落地区在同一水平面内。

（2）起跳线至落地区远端的距离不得少于10米。

（3）起跳线至落地区（沙坑）距离，男子不少于6米，女子不少于5米。

（4）在起跳线和落地区（沙坑）之间至少有1.22米宽的塑胶地面或塔当道。

（5）考生可以采用钉鞋试跳，钉鞋的规格须符合田径规则规定（鞋钉长度不得超过9毫米）。



图3　立定三级跳远场地图

（6）起跳线至沙坑近端的距离，男子均设7米、6米，女子均设6米、5米，在高考报名时，考生必须确定其起跳线距离，一旦确定，在测试过程中则不能更改，违者取消考试成绩。

2.动作要求

（1）考生原地双脚站立在起跳线后，做预摆动作的过程中，前脚掌不能离地，如有违反者，则判为试跳失败。

（2）考生起跳时不能触及或超越起跳线，如有违反者，则判为试跳失败。

（3）立定三级跳远的动作要求：考生原地双脚起跳后，可以用任何一只脚落地（第一跳），跨步跳时用另外一只脚落地（第

二跳），最后双脚落地完成跳跃动作（第三跳），凡不符合上述动作要求，则判为试跳失败。

（4）在落地过程中触及落地区以外地面，而落地区外的触地点较落地区内的最近触地点更靠近起跳线者，则判为试跳失败。

3.测试方法

每位考生有三轮次试跳机会，每轮次均测量成绩，若考生有效成绩达到满分，则不允许再次试跳。

4.测量方法

（1）考试采用电子激光测距仪测量计取成绩，当电子测距仪出现故障时，以钢尺丈量计取成绩。

（2）测量最小单位以1厘米计算。

（3）测量成绩时，从考生身体任何部位在落地区内的最近触地点量至起跳线或起跳线的延长线。测量线应与起跳线或其延长线垂直。

（4）如成绩在评分标准的两个相邻分值之间，则取其中较低的分值评分。

（二）评分标准

立定三级跳远评分标准详见“表3　男子立定三级跳远考试评分标准”和“表4　女子立定三级跳远考试评分标准”。

表 3　男子立定三级跳远考试评分标准

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
75	9.50	50	8.75	25	7.70
74	9.47	49	8.72	24	7.65
73	9.44	48	8.69	23	7.60
72	9.41	47	8.66	22	7.55
71	9.38	46	8.63	21	7.50
70	9.35	45	8.60	20	7.45
69	9.32	44	8.56	19	7.40
68	9.29	43	8.52	18	7.35
67	9.26	42	8.48	17	7.30
66	9.23	41	8.44	16	7.25
65	9.20	40	8.40	15	7.20
64	9.17	39	8.36	14	7.15
63	9.14	38	8.32	13	7.10
62	9.11	37	8.28	12	7.05
61	9.08	36	8.24	11	7.00
60	9.05	35	8.20	10	6.95
59	9.02	34	8.15	9	6.90
58	8.99	33	8.10	8	6.85
57	8.96	32	8.05	7	6.80
56	8.93	31	8.00	6	6.75
55	8.90	30	7.95	5	6.70
54	8.87	29	7.90	4	6.65
53	8.84	28	7.85	3	6.60
52	8.81	27	7.80	2	6.55
51	8.78	26	7.75	1	6.50

表 4　女子立定三级跳远考试评分标准

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
75	7.90	50	7.20	25	6.20
74	7.88	49	7.17	24	6.15
73	7.86	48	7.14	23	6.10
72	7.84	47	7.11	22	6.05
71	7.82	46	7.08	21	6.00
70	7.80	45	7.05	20	5.95
69	7.77	44	7.02	19	5.90
68	7.74	43	6.99	18	5.85
67	7.71	42	6.96	17	5.80
66	7.68	41	6.93	16	5.75
65	7.65	40	6.90	15	5.70
64	7.62	39	6.86	14	5.65
63	7.59	38	6.82	13	5.60
62	7.56	37	6.78	12	5.55
61	7.53	36	6.74	11	5.50
60	7.50	35	6.70	10	5.45
59	7.47	34	6.65	9	5.40
58	7.44	33	6.60	8	5.35
57	7.41	32	6.55	7	5.30
56	7.38	31	6.50	6	5.25
55	7.35	30	6.45	5	5.20
54	7.32	29	6.40	4	5.15
53	7.29	28	6.35	3	5.10
52	7.26	27	6.30	2	5.05
51	7.23	26	6.25	1	5.00

三、基本素质①——原地推铅球考试方法和评分标准

（一）考试方法

1.场地与器材

（1）考试场地

根据田径项目最新竞赛规则布置铅球考试场地。如受到考试场地客观条件限制，在保证考试公平公正的前提下，对考试场地进行适当调整。

（2）器材

铅球：男子5公斤，女子4公斤。

2.动作要求

（1）考生双脚着地，单手持球于肩上，贴近颈部；投掷时，双脚由静止开始（即不能滑步、垫步、上步），否则视为犯规；最后用力无论采用支撑投或跳投技术，铅球必须由肩上推出。

（2）在投掷过程中，身体和器械的任何一部分不得触及投掷圈铁圈上沿或圈外的地面包括铅球抵趾板的上面，否则即为投掷失败。

（3）完成投掷且铅球落地以后，考生才能离开投掷圈，且必须从投掷圈后半圈或延长线后面退出。

3.测试方法

（1）考试时，每名考生有3轮次试投机会，以其中最好一次试投有效成绩为最终考试成绩；考试过程中，若考生有效成绩达到满分标准，则不允许进行后续的试投。

（2）考试时，考生可自愿佩戴护腕；不可将两个或两个以上手指缠在一起进行推球；如有考生肢体有开放性损伤需包扎的，应由考官现场查验无误后被准许，才能参加考试。

（3）考试时，考生可以在手上涂镁粉；不可在足底或足底地面放置防滑物质。

（4）测量方法：从铅球有效落地痕迹的最近点取直线测量至投掷圈内沿，测量线应通过投掷圈圆心；使用测距仪测量计取成绩；当测距仪出现故障时，用钢尺丈量计取成绩。

（5）测量的最小单位为 1 厘米；计取成绩得分时，以评分标准中成绩对应的得分计取，若测量成绩在评分标准中的两个相邻分值之间，则按其中较低的分值评分。

（6）本考试方法及要求未尽事宜，执行中国田径协会审定的最新田径竞赛规则。

（二）评分标准

原地推铅球评分标准详见“表 5　男子原地推铅球考试评分标准”和“表 6　女子原地推铅球考试评分标准”。

表 5　男子原地推铅球考试评分标准

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
75	12.30	50	10.38	25	8.06
74	12.24	49	10.30	24	7.96
73	12.18	48	10.22	23	7.86
72	12.12	47	10.14	22	7.76
71	12.06	46	10.06	21	7.66
70	11.98	45	9.98	20	7.56
69	11.90	44	9.90	19	7.46
68	11.82	43	9.82	18	7.36
67	11.74	42	9.74	17	7.26
66	11.66	41	9.66	16	7.16
65	11.58	40	9.56	15	7.04
64	11.50	39	9.46	14	6.92
63	11.42	38	9.36	13	6.80
62	11.34	37	9.26	12	6.68
61	11.26	36	9.16	11	6.56
60	11.18	35	9.06	10	6.44
59	11.10	34	8.96	9	6.32
58	11.02	33	8.86	8	6.20
57	10.94	32	8.76	7	6.08
56	10.86	31	8.66	6	5.94
55	10.78	30	8.56	5	5.80
54	10.70	29	8.46	4	5.66
53	10.62	28	8.36	3	5.52
52	10.54	27	8.26	2	5.38
51	10.46	26	8.16	1	5.24

表 6　女子原地推铅球考试评分标准

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
75	9.50	50	8.33	25	6.76
74	9.47	49	8.28	24	6.69
73	9.44	48	8.23	23	6.62
72	9.41	47	8.18	22	6.55
71	9.38	46	8.13	21	6.48
70	9.33	45	8.08	20	6.41
69	9.28	44	8.03	19	6.34
68	9.23	43	7.98	18	6.27
67	9.18	42	7.93	17	6.20
66	9.13	41	7.88	16	6.13
65	9.08	40	7.81	15	6.04
64	9.03	39	7.74	14	5.95
63	8.98	38	7.67	13	5.86
62	8.93	37	7.60	12	5.77
61	8.88	36	7.53	11	5.68
60	8.83	35	7.46	10	5.59
59	8.78	34	7.39	9	5.50
58	8.73	33	7.32	8	5.41
57	8.68	32	7.25	7	5.32
56	8.63	31	7.18	6	5.23
55	8.58	30	7.11	5	5.12
54	8.53	29	7.04	4	5.01
53	8.48	28	6.97	3	4.90
52	8.43	27	6.90	2	4.79
51	8.38	26	6.83	1	4.68

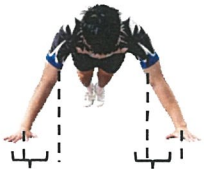
四、基本素质②——连续俯卧撑（男子20秒、女子15秒）考试方法和评分标准

（一）考试方法

1.考试场地

在木地板上进行考试。

2.考试内容与要求

<table>
<tr><td>  </td><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td>准备姿势</td><td>屈臂（肘—背平行）</td><td>推起成直臂</td></tr>
<tr><td colspan="3">俯卧撑侧面</td></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td colspan="3">俯卧撑正面</td></tr>
</table>

（1）双手撑地，略宽于肩，双手开度不超过肩宽15cm，双腿并拢准备。

（2）屈臂时两个肘关节与背部平行（肘关节弯曲小于90°），推起时两臂完全伸直。

（3）整个过程，头至脚保持直线。

（4）以下情况将不予计数：肘关节与背部未达到平行，推起时手臂未完全伸直。

（5）此考试有两次机会，取成绩最好的一次作为本项考试内容的最终分数。考生根据自己第一次考试的情况自行决定是否进行第二次考试，第二次考试在本组全体考生第一次考试完毕后进

行。如考生的两次考试机会之间间隔时间较短，可申请延长时间，最长至3分钟。

3.评分方式

（1）采取电子计数为主，辅以人工计数的方式。

（2）计数方法：以电子计数成绩为准。

如果电子仪器出现故障，用人工计数计取成绩。人工计数时，每组配备3名考官，2名计数考官，1名计时考官。计时考官发开始口令，考生进行动作展示，时间到发停止口令，完成一人考试。如2位考官所记数量不同，将观看视频做最后数量计算。

（二）评分标准

连续俯卧撑评分标准详见“表7　男子20秒连续俯卧撑考试评分标准”和“表8　女子15秒连续俯卧撑考试评分标准”。

表 7　男子 20 秒连续俯卧撑考试评分标准

评分标准（次）	分值	评分标准（次）	分值
30	50	18	26
29	48	17	24
28	46	16	22
27	44	15	20
26	42	14	18
25	40	13	16
24	38	12	14
23	36	11	12
22	34	10	10
21	32	9	8
20	30	8	6
19	28	≤7	0

表 8　女子 15 秒连续俯卧撑考试评分标准

评分标准（次）	分值	评分标准（次）	分值
20	50	12	26
19	47	11	23
18	44	10	20
17	41	9	17
16	38	8	14
15	35	7	11
14	32	6	8
13	29	≤5	0

五、基本素质②——20秒两头起考试方法和评分标准

（一）考试方法

1.考试场地

在木地板上进行考试，另铺一块1cm厚瑜伽垫。并在脚腕骨处附加一根绳子，将双脚固定进行考试。

2.考试内容与要求

		
准备姿势	**同时收起**	**身体打开**
两头起（侧面）		
		
准备姿势	**同时收起**	**身体打开**
两头起（正面）		

（1）仰卧平躺地面，双手直臂上举，双腿伸直并拢，脚尖绷直。

（2）双手、双脚同时收起，腿与躯干收紧，收紧时双手指尖需触碰到脚踝处（如图4所示），两臂要完全伸直，在收起过程中，两臂应从身体面前经过，双手触碰到脚踝处，完成此动作记为1次。

（3）身体打开后双手与双脚碰地。

（4）以下情况将不予计数：收起时手未碰到脚踝骨处，双手未过脚踝骨处，打开时手与脚未碰地面，手臂未完全伸直，双腿屈膝超过30°。

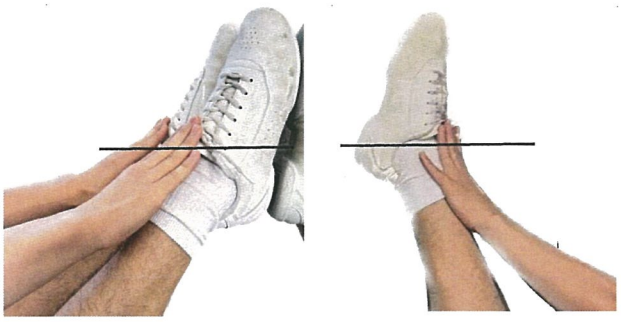


图4　双手指尖扶过脚踝骨处示意图

（5）此考试有两次机会，取成绩最好的一次作为本项考试的最终分数。考生根据自己第一次考试的情况自行决定是否进行第二次考试，第二次考试在本组全体考生第一次考试完毕后进行。如考生的两次考试机会之间间隔时间较短，可申请延长时间，最长至3分钟。

3.评分方式

采取考官计数方式，具体如下：

（1）每组3名考官，其中2名考官同时计数，1名考官计时。

（2）计时考官发开始口令，考生进行动作展示，时间到，发停止口令，完成个人考试。

（3）如2位考官所计数出现不同，将观看视频做最后评价。

（二）评分标准

20秒两头起评分标准详见“表9　男子20秒两头起考试评分标准”和“表10　女子20秒两头起考试评分标准”。

表 9　男子 20 秒两头起考试评分标准

评分标准（个）	分值	评分标准（个）	分值
28	50	16	26
27	48	15	24
26	46	14	22
25	44	13	20
24	42	12	18
23	40	11	16
22	38	10	14
21	36	9	12
20	34	8	10
19	32	7	8
18	30	6	6
17	28	≤5	0

表 10　女子 20 秒两头起考试评分标准

评分标准（个）	分值	评分标准（个）	分值
25	50	14	23
24	47	13	21
23	44	12	19
22	41	11	17
21	38	10	15
20	35	9	13
19	33	8	11
18	31	7	9
17	29	6	7
16	27	≤5	0
15	25		

六、基本素质②——3×10 米 8 字绕杆跑考试方法和评分标准

（一）考试方法

1.考试场地

在木地板上进行考试，测量 10 米 8 字绕杆跑，在 A、B 定点两处放置立杆（如图 5 所示）。

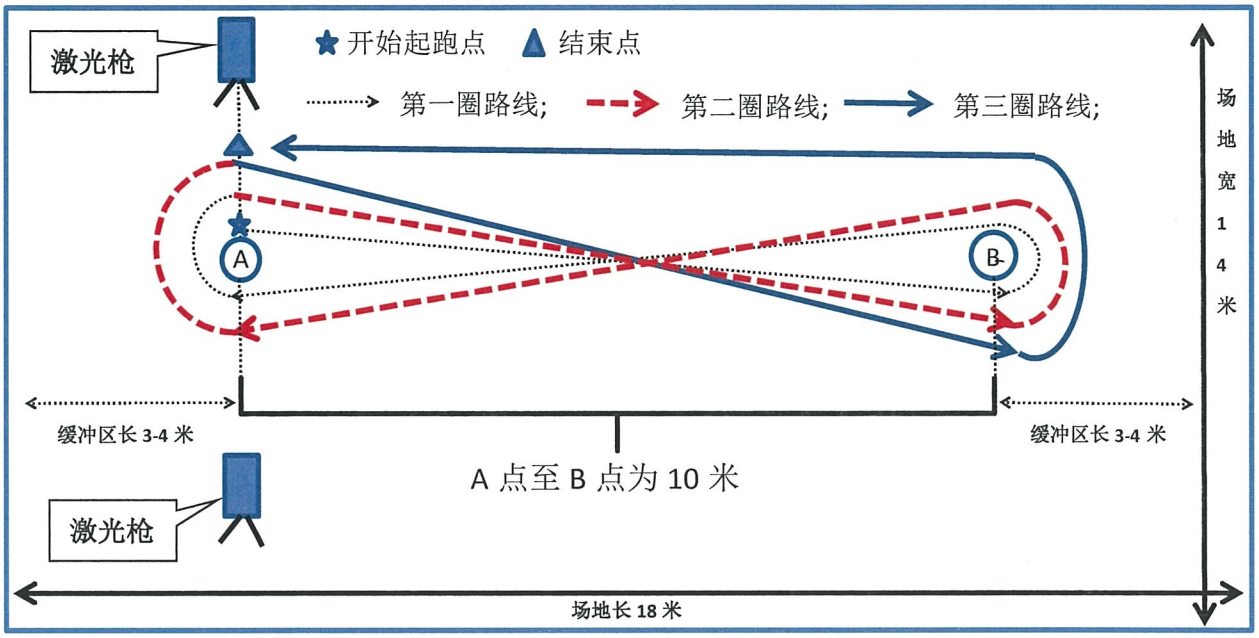


图 5　3×10 米 8 字绕杆跑示意图

2.考试内容与要求

（1）A、B 两点距离 10 米，各放置一个立杆（立杆底座圆形直径约 20cm，立杆高 150cm，如图 6 所示），测试者从 A 起点开始，以斜线跑向 B 点，绕 B 点立杆后斜线跑向 A 点，再绕 A 点的立杆，形成 8 字跑，重复 3 次，最后一次直线冲至 A 点结束。

（2）转弯过程中不得将立杆碰倒，碰倒不予计算成绩。

（3）穿平底运动鞋，不得穿钉鞋。

（4）为展示清晰，图 5 所示 3 圈的路线有所区分（实跑时路线可以重叠）。实际考试时，考生可以自行选择从 A 点的左侧或右侧开始，绕 8 字完成考试。



立杆高 150cm

图 6　3×10 米 8 字绕杆跑器材示意图

（5）此考试有两次机会，取成绩最好的一次作为本项考试的最终分数。考生根据自己第一次考试的情况自行决定是否进行第二次考试，第二次考试在本组全体考生第一次考试完毕后进行。如考生的两次考试机会之间间隔时间较短，可申请延长时间，最长至 3 分钟。

3.评分方式

（1）采取电子计时为主，辅以人工计时的方式。

（2）计时方法：以电子计时成绩为准。

如果电子仪器出现故障，用人工计时计取成绩。人工计时时，每组 4 名考官，1 名考官站在 B 点旁；3 名考官手动计时。按规则规定录取考生最终成绩（①在三块计时表中，有两块计时表计取的成绩相同时，该成绩即为正式成绩；②如果三块计时表计取的成绩都不相同，应以中间的成绩为正式成绩；③如果三块计时表中只有两块正常运行，应以平均成绩为正式成绩）。

（3）出现以下情况将被视为 0 分：转弯过程中将立杆碰倒；未按 8 字绕杆跑的路线要求跑。

（二）评分标准

3×10 米 8 字绕杆跑评分标准详见“表 11 男子 3×10 米 8 字绕杆跑考试评分标准”“表 12 女子 3×10 米 8 字绕杆跑考试评分标准”。

表 11 男子 3×10 米 8 字绕杆跑考试评分标准

评分标准（秒）	分值	评分标准（秒）	分值
16.00	50	18.40	26
16.10	49	18.50	25
16.20	48	18.60	24
16.30	47	18.70	23
16.40	46	18.80	22
16.50	45	18.90	21
16.60	44	19.00	20
16.70	43	19.10	19
16.80	42	19.20	18
16.90	41	19.30	17
17.00	40	19.40	16
17.10	39	19.50	15
17.20	38	19.60	14
17.30	37	19.70	13
17.40	36	19.80	12
17.50	35	19.90	11
17.60	34	20.00	10
17.70	33	20.10	9
17.80	32	20.20	8
17.90	31	20.30	7
18.00	30	20.40	6
18.10	29	20.50	5
18.20	28	20.60	4
18.30	27	>20.60	0

表 12　女子 3×10 米 8 字绕杆跑考试评分标准

评分标准（秒）	分值	评分标准（秒）	分值
17.00	50	19.40	26
17.10	49	19.50	25
17.20	48	19.60	24
17.30	47	19.70	23
17.40	46	19.80	22
17.50	45	19.90	21
17.60	44	20.00	20
17.70	43	20.10	19
17.80	42	20.20	18
17.90	41	20.30	17
18.00	40	20.40	16
18.10	39	20.50	15
18.20	38	20.60	14
18.30	37	20.70	13
18.40	36	20.80	12
18.50	35	20.90	11
18.60	34	21.00	10
18.70	33	21.10	9
18.80	32	21.20	8
18.90	31	21.30	7
19.00	30	21.40	6
19.10	29	21.50	5
19.20	28	21.60	4
19.30	27	>21.60	0

七、专项基础——足球运球绕杆射门考试方法和评分标准

（一）考试方法

1.场地设置（如图 7 所示）

（1）在距罚球区线中点 21.5 米处，划一条与罚球区线平行、长 8 米的线段为起点线。起点线两端各放置一支激光枪。考试时，考生通过起点线时，激光枪感应，计时器自动开启。

在起点线前方 1.5 米处划一条平行线段为运球起始线，起点线与运球起始线之间为颠球区。在起点线后 1.2 米处划一条平行线为候考线，候考线与起点线之间区域为缓冲区，候考线后面区域为候考区。

（2）在球门立柱两侧各设置一支激光枪。球通过球门线时激光枪感应，计时器自动停止计时。

（3）从罚球区线中点到运球起始线中点之间，插置标杆 9 支。第 1 支标杆距离运球起始线 4 米，第 1 支标杆至第 5 支标杆之间距离 6 米，各标杆间距 1.5 米；第 5 支标杆至第 9 支标杆之间距离 8 米，各标杆间距 2 米；第 9 支标杆距离罚球区线中点 2 米。

（4）标杆固定垂直插入地面，地面之上标杆高至少 1.5 米。

（5）在考试区域铺设 4 米×46 米人造草皮。

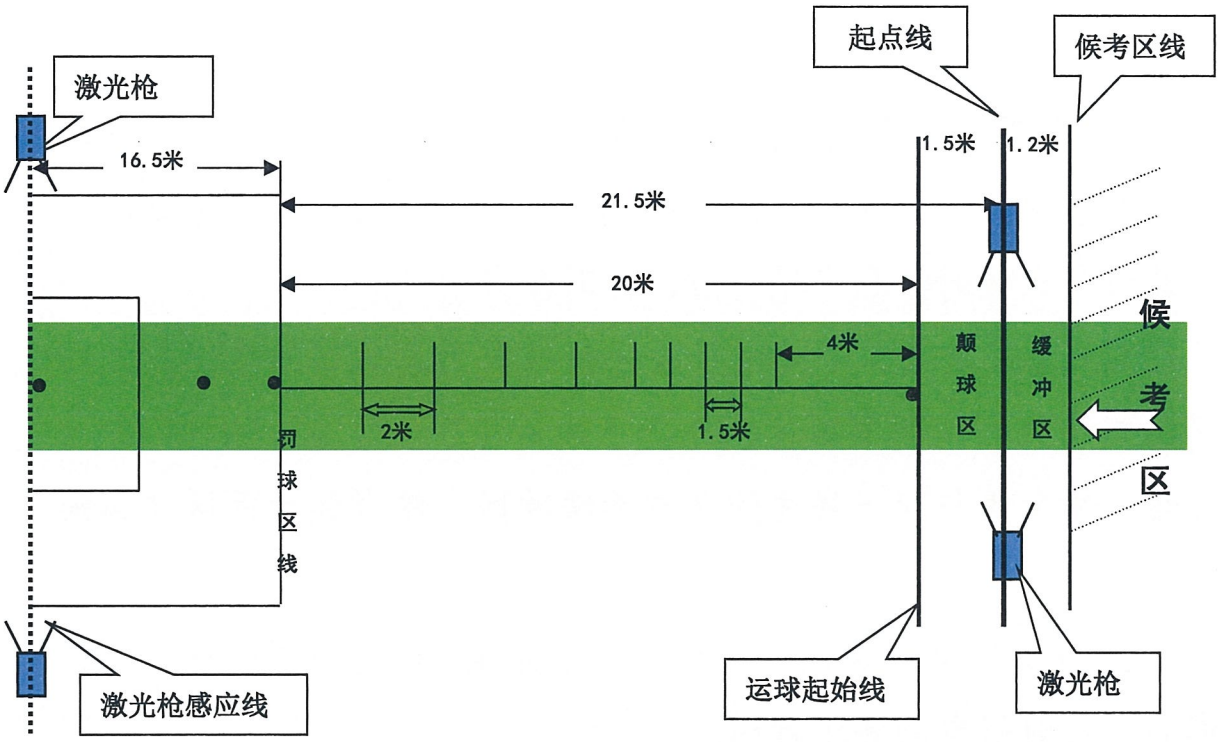


图 7　足球运球绕杆射门场地图

2.测试方法与要求

（1）考生在候考区内等待（不能在缓冲区等待），听到考官指令后，持球通过缓冲区经过起点线进入颠球区，考生通过起点线时激光枪感应，计时器开始自动计时。

（2）在颠球区内，考生统一采用手抛球方式开始颠球，先用脚背正面颠球累计 20 个，紧接着运球逐个绕过标杆后射门。球越过球门线时激光枪感应，计时器自动停止计时。

（3）考生须采用双脚交替颠球方式进行颠球，若单脚连续重复颠球则不计入颠球次数。颠球过程中，球偶尔越过运球起始线不违规。完成第 20 个颠球后，球必须在运球起始线后方的颠球区内着地后才可进行运球绕杆射门，否则不计成绩。颠球数量以考官的报数为准。

（4）考生在计时器开启后再次用手触球、运球漏杆或未射进球门，均不计成绩。

（5）考生每人测试三次，取最好成绩为最终成绩。

（6）计取成绩得分时，以计时成绩对应的得分计取，若计时成绩在评分标准的两个相邻分值之间，则取其中较低的分值评分。

（7）考生须穿布面胶粒钉足球鞋参加测试。

（8）测试用球男女统一标准为 5 号足球。

（二）评分标准

足球运球绕杆射门评分标准详见“表 13　男子足球运球绕杆射门考试评分标准”和“表 14　女子足球运球绕杆射门考试评分标准”。

表 13　男子足球运球绕杆射门考试评分标准

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
75	15.0	50	21.5	25	25.0
74	15.6	49	21.6	24	25.2
73	16.0	48	21.7	23	25.4
72	16.5	47	21.8	22	25.6
71	17.0	46	21.9	21	25.8
70	17.5	45	22.0	20	26.0
69	17.8	44	22.1	19	26.2
68	18.1	43	22.2	18	26.4
67	18.5	42	22.3	17	26.6
66	18.9	41	22.4	16	26.8
65	19.2	40	22.5	15	27.0
64	19.4	39	22.6	14	27.2
63	19.6	38	22.7	13	27.4
62	19.8	37	22.8	12	27.6
61	20.0	36	22.9	11	27.8
60	20.1	35	23.0	10	28.0
59	20.3	34	23.2	9	28.2
58	20.5	33	23.4	8	28.4
57	20.7	32	23.6	7	28.6
56	20.9	31	23.8	6	28.8
55	21.0	30	24.0	5	29.0
54	21.1	29	24.2	4	29.2
53	21.2	28	24.4	3	29.4
52	21.3	27	24.6	2	29.6
51	21.4	26	24.8	1	29.8

表 14　女子足球运球绕杆射门考试评分标准

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
75	17.0	50	22.0	25	26.1
74	17.4	49	22.1	24	26.3
73	17.9	48	22.2	23	26.5
72	18.3	47	22.3	22	26.7
71	18.7	46	22.4	21	26.9
70	19.1	45	22.5	20	27.1
69	19.4	44	22.6	19	27.3
68	19.7	43	22.7	18	27.5
67	20.1	42	22.8	17	27.7
66	20.3	41	22.9	16	27.9
65	20.5	40	23.1	15	28.1
64	20.6	39	23.3	14	28.3
63	20.7	38	23.5	13	28.5
62	20.8	37	23.7	12	28.7
61	20.9	36	23.9	11	28.9
60	21.0	35	24.1	10	29.1
59	21.1	34	24.3	9	29.3
58	21.2	33	24.5	8	29.5
57	21.3	32	24.7	7	29.7
56	21.4	31	24.9	6	29.9
55	21.5	30	25.1	5	30.1
54	21.6	29	25.3	4	30.3
53	21.7	28	25.5	3	30.5
52	21.8	27	25.7	2	30.7
51	21.9	26	25.9	1	30.9

八、专项基础——篮球运球绕杆定点投篮考试方法和评分标准

篮球项目考试中所涉及的场地、规则等均执行国际篮球联合会通过（中国篮球协会审定）的最新篮球规则。

（一）考试方法

1.考场设置

在半场区域内（如图 8 所示），以球场中线与一侧边线交点为圆心、0.5 米为半径画一圆弧，形成扇形出发区。在球场内相应位置放置高度为 1.3 米～1.8 米的 1、2、3、4 号标志杆（2、3 号标志杆位于罚球线延长线与 3 分线的交点内侧）。定点投篮的区域为半径 0.6 米的圆，圆心距球场边线 4.0m、距端线 3.0m。

自动计时激光枪放置的出发区见图 8

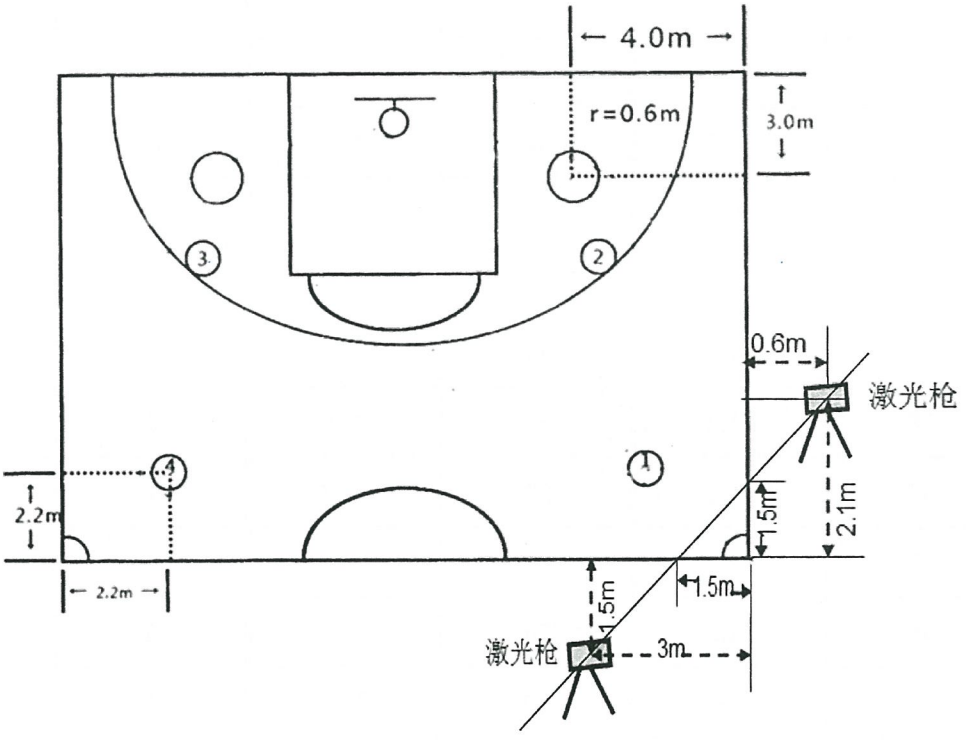


图 8　篮球项目考试场地设置示意图

2.测试方法与要求

（1）考生必须在出发区内持球（双脚均不得越线或踩线），准备就绪后自行出发，通过激光枪感应光线时，计时器开始自动计时，按照图 9 要求运球推进先后绕过1、2 号标志杆后，在规定的投篮区域内（如图 9 所示）急停单手肩上投篮，命中后运球沿 3、4 号标志杆的外侧推进，依次绕过 4、3 号标志杆后，在规定的投篮区域内（如图 9 所示）急停单手肩上投篮，命中后继续运球沿 2、1 号标志杆外侧推进（如图 9 所示），依次绕过 1、2 号标志杆后运球行进间投篮（如图 10 所示），投中后再继续运球沿 3、4 号标志杆的外侧推进，依次绕过 4、3 号标志杆后运球行进间投篮（如图 10 所示），投中后徒手快速返回出发点（不用运球也不用拿球）。全程共投篮 4 次，每次投篮的运球路线都相同，前 2 次要求急停后单手肩上投篮，后 2 次要求行进间投篮。投篮不中必须补中，补篮的地点及投篮方式不限。

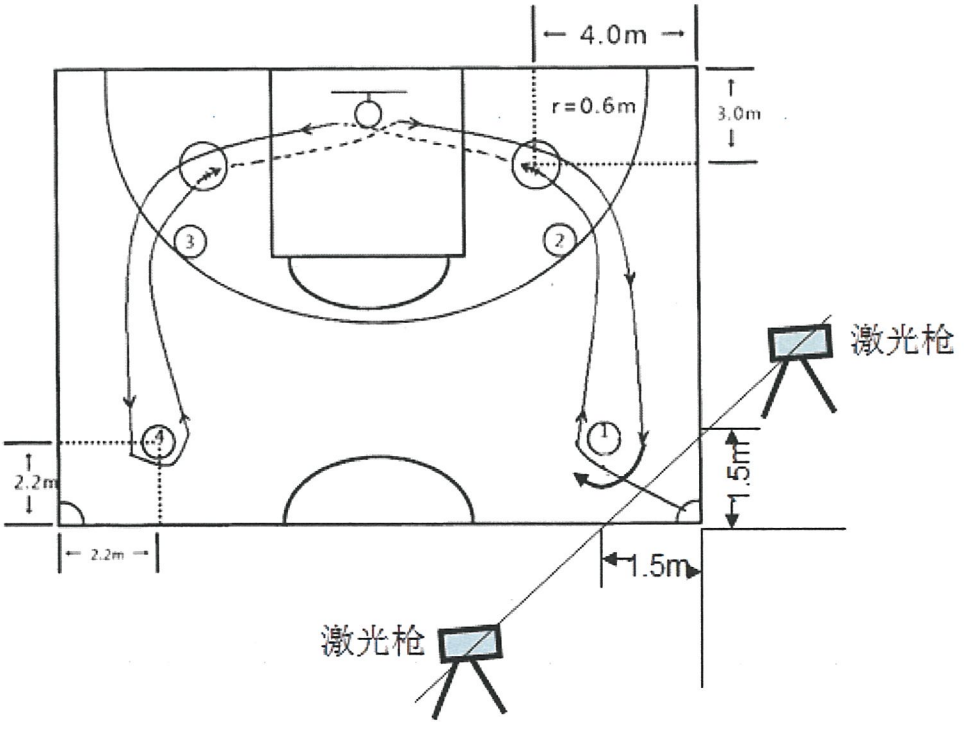


图 9　篮球运球绕杆定点投篮图

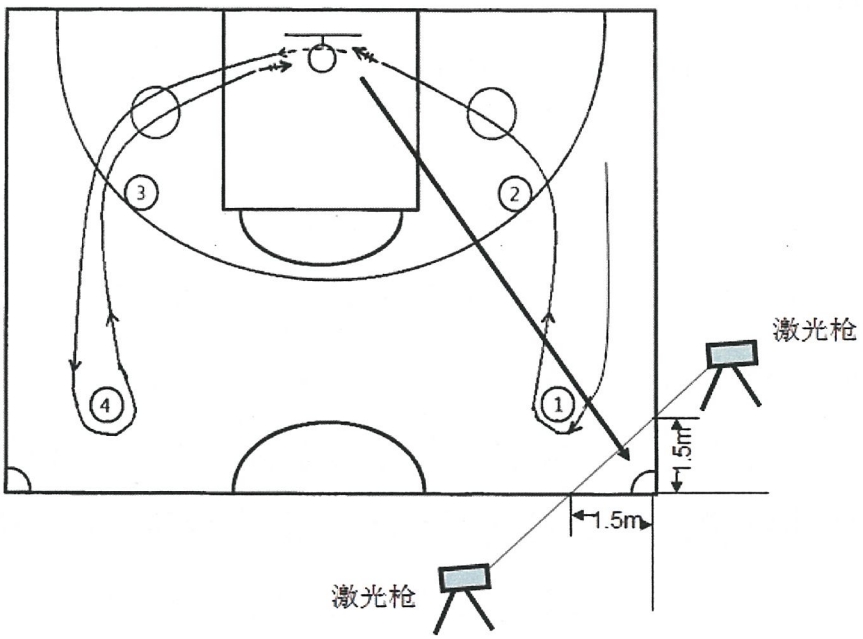


图 10　篮球运球绕杆行进间投篮图

（2）考生出发时通过激光枪感应光线时，自动计时器开始计时，最后一次投篮命中后，徒手（不用运球也不用拿球）快速返回出发点，通过激光枪感应线时，计时器自动停止计时，同时显示成绩。每人测试三次，取最好的一次成绩为考试成绩。计取成绩得分时，以成绩对应的得分计取，若计时成绩在评分标准的两个相邻分值之间，则取其中较低的分值评分。

（3）考试用球为男生 7 号球，女生 6 号球。

（4）严格按照规定线路运球推进，运球及投篮手不限。

（5）急停定点投篮时，必须采用单手肩上投篮，不得采用低手投篮。急停时任何一脚均不得触及投篮区域规定界线的前沿；若跳起投篮，则起跳时任何一脚均不得触及投篮区域规定界线的前沿，落地不限。

（6）任何违反考试规定（如不按规定要求的投篮、违规绕杆、投篮未中、急停定点投篮时脚触及或越过投篮区规定线的前沿等）及违反篮球规则（如带球走、两次运球、携带球等）者，均不计成绩。

（二）评分标准

篮球运球绕杆定点投篮评分标准详见“表 15　男子篮球运球绕杆定点投篮考试评分标准”和“表 16　女子篮球运球绕杆定点投篮考试评分标准”。

表 15　男子篮球运球绕杆定点投篮评分标准

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
75	29.5	50	36.0	25	43.5
74	29.7	49	36.3	24	43.8
73	29.9	48	36.6	23	44.1
72	30.1	47	36.9	22	44.4
71	30.3	46	37.2	21	44.7
70	30.5	45	37.5	20	45.0
69	30.7	44	37.8	19	45.3
68	30.9	43	38.1	18	45.6
67	31.1	42	38.4	17	45.9
66	31.3	41	38.7	16	46.2
65	31.5	40	39.0	15	46.5
64	31.8	39	39.3	14	46.8
63	32.1	38	39.6	13	47.1
62	32.4	37	39.9	12	47.4
61	32.7	36	40.2	11	47.7
60	33.0	35	40.5	10	48.0
59	33.3	34	40.8	9	48.3
58	33.6	33	41.1	8	48.6
57	33.9	32	41.4	7	48.9
56	34.2	31	41.7	6	49.2
55	34.5	30	42.0	5	49.5
54	34.8	29	42.3	4	49.8
53	35.1	28	42.6	3	50.1
52	35.4	27	42.9	2	50.4
51	35.7	26	43.2	1	50.7

表 16　女子篮球运球绕杆定点投篮评分标准

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
75	33.0	50	39.5	25	47.0
74	33.2	49	39.8	24	47.3
73	33.4	48	40.1	23	47.6
72	33.6	47	40.4	22	47.9
71	33.8	46	40.7	21	48.2
70	34.0	45	41.0	20	48.5
69	34.2	44	41.3	19	48.8
68	34.4	43	41.6	18	49.1
67	34.6	42	41.9	17	49.4
66	34.8	41	42.2	16	49.7
65	35.0	40	42.5	15	50.0
64	35.3	39	42.8	14	50.3
63	35.6	38	43.1	13	50.6
62	35.9	37	43.4	12	50.9
61	36.2	36	43.7	11	51.2
60	36.5	35	44.0	10	51.5
59	36.8	34	44.3	9	51.8
58	37.1	33	44.6	8	52.1
57	37.4	32	44.9	7	52.4
56	37.7	31	45.2	6	52.7
55	38.0	30	45.5	5	53.0
54	38.3	29	45.8	4	53.3
53	38.6	28	46.1	3	53.6
52	38.9	27	46.4	2	53.9
51	39.2	26	46.7	1	54.2

九、专项基础——排球隔网定向垫传球考试方法和评分标准

（一）考试方法

1.考试内容

项目	评分标准	得　分	合计
垫球	10 个	10×3 分 = 30 分	75 分
传球	10 个	10×3 分 = 30 分	
助跑摸高	男：3.15 米 女：2.80 米	15 分	

2.场地、器材布置（如图 11 所示）

（1）考生测试的考区位于后场 1 号、6 号、5 号 3 个 2m×2m 的方形区域，1 号和 5 号区在两边分别距边线 1m、距端线 1.5m，6 号区在中间距两区 0.5m，距端线 2m。抛球点位于对方场地进攻线后中间位置上。

（2）垫球筐高 1.8m×宽 1.5m×长 1.7m，垫球筐摆放于本方前排 2、3 号位间，距右边线 2.5m 贴近球网处。

（3）男子使用的传球圈圆圈直径 1.6m，高度 3.3m。女子使用的传球圈圆圈直径 1.6m，高度 3.0m。传球圈位于本方前排 2 号位球网上空，圆圈边缘距离中线和边线各 0.2m。

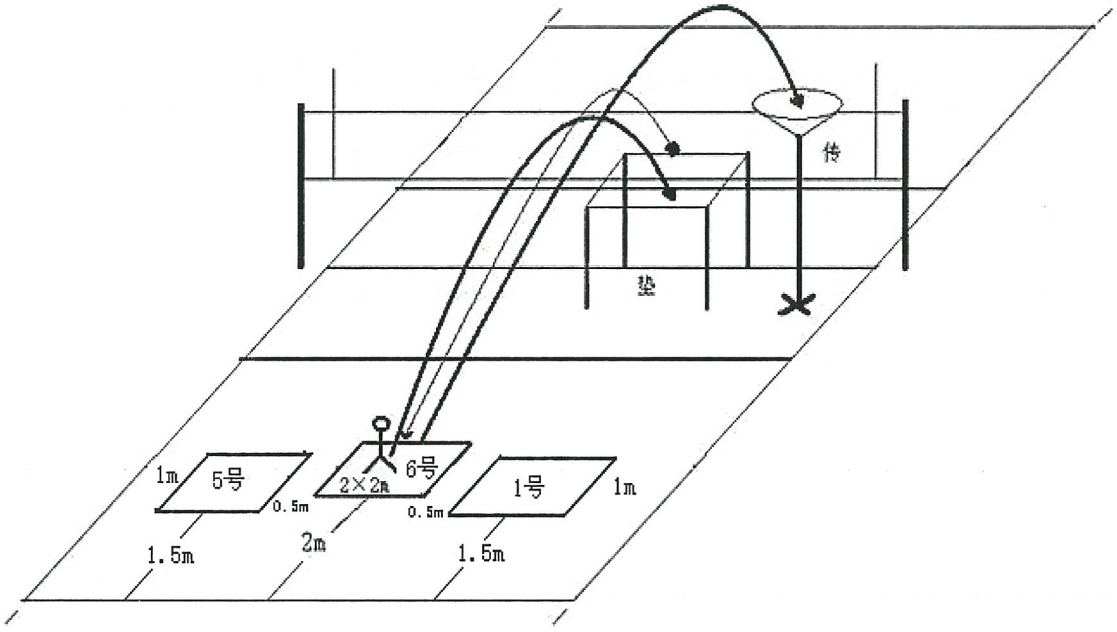


图 11 排球隔网定向垫传球项目考试图

3.测试方法

（1）垫球：垫球时考生先站在后场1号位方形考区内，抛球者（考官）位于对方场地进攻线后中间位置上，用双手抛球。考生用垫球方法将对方抛来的球垫入本方前排2、3号位间的垫球框内，先在1号位连续垫3个，再到6号位连续垫4个，再到5号位连续垫3个，共计连续垫球10个。要求垫出的球有一定弧度，适合于二传手传球。

（2）传球：传球时考生站在后场6号位方形考区内，抛球者（考官）位于对方场地进攻线后中间位置上，用双手抛球。考生用传球方法将对方抛来的球传入本方前排2号位球网上空的传球圈内，连续传球10个。要求传出的球有一定的高度和弧度，适合于扣球。

（3）垫传球每人1次测试机会。

（4）助跑摸高：考生助跑起跳（单、双脚起跳均可）单手触摸电子摸高器（若电子摸高器发生故障，则摸有固定标尺的高物），记下绝对高度。每人有2次摸高机会，记其中1次最高成绩。

4.考试要求

（1）当对方抛球后考生可以移动垫传球，包括考区内、外的球。

（2）考生必须接在考区内的来球，否则算一次失误。如果来球在考区外，考生可以不接球，但接球则算一次击球。

（3）考生须按规定的击球方法顺序进行，否则算一次失误。

5.考试用球

使用标准比赛排球。

（二）评分标准

1.每人垫传球共 20 个。先垫球 10 个，每垫入框一个球得 3 分；再传球 10 个，每传入圈一个球得 3 分；助跑摸高 15 分。合计 75 分。

2.凡不进垫球筐和不进传球圈的球均为 0 分。持球、连击不得分。执行中国排球协会审定的最新排球规则。

3.男女考生评分标准相同。

排球隔网定向垫传球考试评分标准详见“表 17　排球隔网定向垫球、传球考试评分标准”和“表 18　排球助跑摸高考试评分标准”。

表 17　排球隔网定向垫球、传球考试评分标准

分值	评分标准（个）	分值	评分标准（个）	分值	评分标准（个）
30	10	18	6	6	2
27	9	15	5	3	1
24	8	12	4		
21	7	9	3		

表 18　排球助跑摸高考试评分标准

分值	评分标准（米）		分值	评分标准（米）		分值	评分标准（米）	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
15	3.15	2.80	10	3.05	2.70	5	2.95	2.60
14	3.13	2.78	9	3.03	2.68	4	2.93	2.58
13	3.11	2.76	8	3.01	2.66	3	2.91	2.56
12	3.09	2.74	7	2.99	2.64	2	2.89	2.54
11	3.07	2.72	6	2.97	2.62	1	2.87	2.52

十、专项基础——乒乓球左推右攻考试方法和评分标准

（一）考试方法

1.供球：由乒乓球发球机供球，机型不限；考试用球为最新国际比赛白色乒乓球（塑料球）。

2.供球标准：供球频率为男子74个球（±1）/分钟，女子72个球（±1）/分钟；供球到考生球台左、右两侧1/3区域内的中线附近并距球台端线约30～55厘米的区间内。（如图12所示）

3.测试方法：考生只进行一次测试。考试开始，发球机交替供球到考生球台左、右两侧规定区域内。考生必须站在离球台端线30厘米外，运用左推（拨）右攻或两面攻（以下均简称左推右攻）考试要求的技术动作将球回击到指定的左（右）宽38厘米、长68厘米球台区域内（除指定回球区域外，其他区域均用覆盖物覆盖）。考试中，要求考生必须反手推直线，正手攻斜线。

4.考试要求：考试中，考生必须运用并步（双脚交替移动）或跳步（双脚同时移动）进行步法移动，反手位和正手位必须分别使用反手推挡（拨球、反手攻）和正手攻球技术回接；凡达不到以上要求时，属于犯规，不计成功板数。

5.计数方法：考生击球男女均为60板，每击中指定区域（图12所示球台阴影区域）一次为成功1板（回球触及覆盖物不得分）；考试从发球机发出第一个规则球并落到考生反手位台面的瞬间开始计数，计算考生成功的累计板数；因机器故障而停止供球时，本次考试重测；因机器供球不规则造成的考生失误，该球有效，继续考试，不计考生失误，当不规则供球达到三板或以上时，本次考试重测。

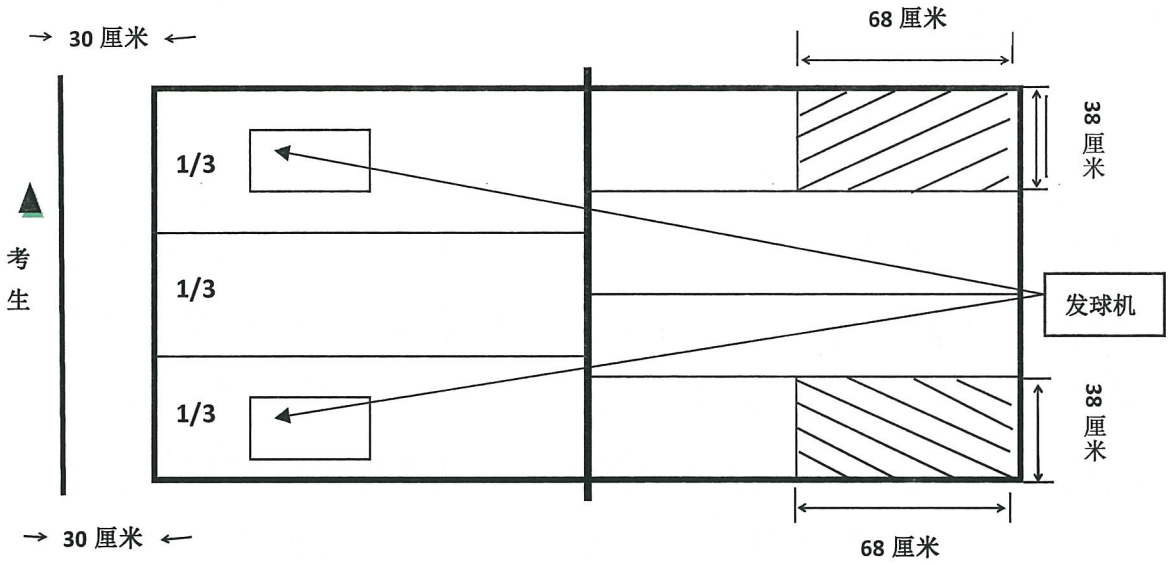


图 12　乒乓球左推右攻考试示意图

（二）评分标准

满分 75 分。左推右攻累计 6 板（包括 6 板）开始计分。评分标准详见“表 19　男子、女子乒乓球左推右攻考试评分标准”。

表 19　男子、女子乒乓球左推右攻考试评分标准

分值	成绩（板）	分值	成绩（板）
75	60	25	30
73	59	24	29
70	58	23	28
67	57	22	27
64	56	21	26
61	55	20	25
58	54	19	24
55	53	18	23
52	52	17	22
50	51	16	21
48	50	15	20
46	49	14	19
44	48	13	18
42	47	12	17
41	46	11	16
40	45	10	15
39	44	9	14
38	43	8	13
37	42	7	12
36	41	6	11
35	40	5	10
34	39	4	9
33	38	3	8
32	37	2	7
31	36	1	6
30	35	0	≤5
29	34		
28	33		
27	32		
26	31		

十一、专项基础——游泳考试方法和评分标准

（一）考试方法

1.测试项目设100米蝶泳、100米仰泳、100米蛙泳、100米自由泳、50米蝶泳、50米仰泳、50米蛙泳、50米自由泳八项，考生任意选取其中一项进行测试。

2.考试场地、器材应符合《游泳竞赛规则2023—2025》的规定，并且在标准的25米或50米（室内或室外）比赛游泳池进行。

3.考官现场组织抽签。按照抽签结果编排测试分组和道次，并宣布编排秩序。

4.考生游泳服装应符合《游泳竞赛规则2023—2025》的规定。

5.考试应按照《游泳竞赛规则2023—2025》、编排秩序和游泳裁判方法有序进行。

6.自动计时、半自动计时和人工计时均为考试的正式计时方法，其成绩为正式成绩。人工计时时，每道配备三名考官计时，不设终点裁判。按规则规定录取考生最终成绩（①在三块计时表中，有两块计时表计取的成绩相同时，该成绩即为正式成绩；②如果三块计时表计取的成绩都不相同，应以中间的成绩为正式成绩；③如果三块计时表中只有两块正常运行，应以平均成绩为正式成绩）。

7.考生得分以计取的测试成绩在评分标准中所对应的分值为准，若测试成绩在评分标准的两个相邻分值之间，则取其中较低的分值作为其得分。考生犯规，测试成绩则为零分。

8.每个考生只测试一次。

（二）评分标准

游泳评分标准详见“表20　100米游泳考试评分标准（25米池）”“表21　100米游泳考试评分标准（50米池）”“表22　50米游泳考试评分标准（25米池）”和“表23　50米游泳考试评分标准（50米池）”。

表 20　100 米游泳考试评分标准（25 米池）

25m 池 分值	100 米蝶泳		100 米仰泳		100 米蛙泳		100 米自由泳	
	男	女	男	女	男	女	男	女
75	01:09.00	01:18.00	01:13.00	01:20.00	01:18.00	01:27.00	01:03.00	01:11.00
74	01:10.00	01:19.00	01:14.00	01:21.00	01:19.00	01:28.00	01:04.00	01:12.00
73	01:11.00	01:20.00	01:15.00	01:22.00	01:20.00	01:29.00	01:05.00	01:13.00
72	01:12.00	01:21.00	01:16.00	01:23.00	01:21.00	01:30.00	01:06.00	01.14.00
71	01:13.50	01:22.50	01:17.50	01:24.50	01:22.50	01:31.50	01:07.50	01:15.50
70	01:15.00	01:24.00	01:19.00	01:26.00	01:24.00	01:33.00	01:09.00	01:17.00
69	01:16.50	01:25.50	01:20.50	01:27.50	01:25.50	01:34.50	01:10.50	01:18.50
68	01:18.00	01:27.00	01:22.00	01:29.00	01:27.00	01:36.00	01:12.00	01:20.00
67	01:19.50	01:28.50	01:23.50	01:30.50	01:28.50	01:37.50	01:13.50	01:21.50
66	01:20.50	01:30.00	01:25.00	01:32.00	01:30.00	01:39.00	01:15.00	01:23.00
65	01:22.00	01:31.50	01:26.50	01:33.50	01:31.50	01:40.50	01:16.50	01:24.50
64	01:24.00	01:33.00	01:28.00	01:35.00	01:33.00	01:42.00	01:18.00	01:26.00
63	01:26.00	01:35.00	01:30.00	01:37.00	01:35.00	01:44.00	01:20.00	01:28.00
62	01:28.00	01:37.00	01:32.00	01:39.00	01:37.00	01:46.00	01:22.00	01:30.00
61	01:30.00	01:39.00	01:34.00	01:41.00	01:39.00	01:48.00	01:24.00	01:32.00
60	01:32.00	01:41.00	01:36.00	01:43.00	01:41.00	01:50.00	01:26.00	01:34.00
59	01:34.00	01:42.00	01:38.00	01:45.00	01:43.00	01:52.00	01:28.00	01:36.00
58	01:38.00	01:44.00	01:40.00	01:47.00	01:45.00	01:54.00	01:30.00	01:38.00
57	01:40.00	01:46.00	01:42.00	01:49.00	01:47.00	01:56.00	01:32.00	01:40.00
56	01:42.00	01:48.00	01:44.00	01:51.00	01:49.00	01:58.00	01:35.00	01:46.00
55	01:44.50	01:50.50	01:46.00	01:53.50	01:51.50	02:00.50	01:37.00	01:48.50
54	01:47.00	01:53.00	01:48.00	01:56.00	01:54.00	02:03.00	01:39.50	01:51.00
53	01:49.50	01:56.50	01:50.00	01:58.50	01:56.50	02:05.50	01:42.00	01:53.50
52	01:52.00	01:59.00	01:52.00	02:01.00	01:59.00	02:08.00	01:44.50	01:56.00
51	01:55.00	02:01.50	01:54.50	02:03.50	02:01.50	02:10.50	01:46.00	01:58.50
50	01:58.00	02:04.00	01:57.00	02:06.00	02:04.00	02:13.00	01:48.50	02:01.00
49	01:01.00	02:06.50	02:00.00	02:09.00	02:07.00	02:16.00	01:51.00	02:03.50
48	02:04.00	02:09.00	02:03.00	02:12.50	02:10.00	02:19.00	01:54.00	02:06.00
47	02:07.00	02:12.00	02:06.00	02:15.00	02:13.00	02:22.00	01:57.00	02:09.00
46	02:10.00	02:15.00	02:09.00	02:18.50	02:16.00	02:25.00	02:00.00	02:12.00
45	02:13.00	02:18.00	02:12.00	02:21.00	02:19.00	02:28.00	02:03.00	02:15.00
44	02:16.00	02:21.00	02:15.00	02:24.50	02:21.00	02:31.00	02:06.00	02:18.00
43	02:19.00	02:24.00	02:18.00	02:27.00	02:24.00	02:34.00	02:09.00	02:21.00
42	02:21.00	02:26.00	02:21.00	02:30.00	02:27.00	02:37.00	02:12.00	02:24.00
41	02:24.00	02:29.00	02:24.00	02:33.00	02:30.00	02:40.00	02:15.00	02:27.00
40	02:27.00	02:31.00	02:27.00	02:36.00	02:33.00	02:43.00	02:18.00	02:30.00
39	02:30.00	02:34.00	02:30.00	02:39.00	02:36.00	02:46.00	02:21.00	02:33.00
38	02:33.00	02:37.00	02:33.00	02:42.00	02:39.00	02:49.00	02:24.00	02:36.00
37	02:36.00	02:40.00	02:36.00	02:45.00	02:42.00	02:52.00	02:27.00	02:39.00
36	02:39.00	02:43.00	02:39.00	02:48.00	02:45.00	02:55.00	02:30.00	02:42.00

续上表

35	02:42.00	02:46.00	02:42.00	02:51.00	02:48.00	02:58.00	02:33.00	02:45.00
34	02:45.00	02:49.00	02:45.00	02:54.00	02:51.00	03:01.00	02:36.00	02:48.00
33	02:48.00	02:52.00	02:48.00	02:57.00	02:54.00	03:07.00	02:39.00	02:51.00
32	02:51.00	02:55.00	02:51.00	03:00.00	02:57.00	03:10.00	02:42.00	02:54.00
31	02:55.00	02:58.00	02:54.00	03:03.00	03:03.00	03:13.00	02:48.00	02:57.00
30	02:58.00	03:01.00	02:57.00	03:06.00	03:06.00	03:16.00	02:51.00	03:00.00
29	03:01.00	03:04.00	03:00.00	03:09.00	03:09.00	03:19.00	02:54.00	03:03.00
28	03:04.00	03:07.00	03:03.00	03:12.00	03:12.00	03:23.00	02:57.00	03:06.00
27	03:07.00	03:10.00	03:06.00	03:15.00	03:15.00	03:27.00	03:00.00	03:09.00
26	03:10.00	03:13.00	03:09.00	03:18.00	03:19.00	03:31.00	03:04.00	03:12.00
25	03:13.00	03:16.00	03:12.00	03:21.00	03:23.00	03:35.00	03:08.00	03:15.00
24	03:17.00	03:20.00	03:16.00	03:23.00	03:27.00	03:39.00	03:12.00	03:18.00
23	03:21.00	03:24.00	03:20.00	03:26.00	03:31.00	03:43.00	03:16.00	03:21.00
22	03:25.00	03:28.00	03:24.00	03:30.00	03:35.00	03:47.00	03:20.00	03:25.00
21	03:29.00	03:32.00	03:28.00	03:34.00	03:39.00	03:51.00	03:24.00	03:29.00
20	03:33.00	03:36.00	03:32.00	03:38.00	03:43.00	03:55.00	03:28.00	03:33.00
19	03:37.00	03:40.00	03:36.00	03:42.00	03:47.00	03:59.00	03:32.00	03:37.00
18	03:41.00	03:44.00	03:40.00	03:46.00	03:51.00	04:03.00	03:36.00	03:41.00
17	03:45.00	03:48.00	03:44.00	03:50.00	03:55.00	04:07.00	03:40.00	03:45.00
16	03:49.00	03:52.00	03:48.00	03:54.00	03:59.00	04:11.00	03:44.00	03:49.00
15	03:53.00	03:56.00	03:52.00	03:58.00	04:03.00	04:15.00	03:48.00	03:53.00
14	03:57.00	04:00.00	03:56.00	04:02.00	04:07.00	04:19.00	03:52.00	03:57.00
13	04:01.00	04:04.00	04:00.00	04:06.00	04:11.00	04:23.00	03:56.00	04:01.00
12	04:05.00	04:08.00	04:04.00	04:10.00	04:15.00	04:27.00	04:00.00	04:05.00
11	04:09.00	04:12.00	04:08.00	04:14.00	04:19.00	04:31.00	04:04.00	04:09.00
10	04:13.00	04:16.00	04:12.00	04:18.00	04:23.00	04:35.00	04:08.00	04:13.00
9	04:17.00	04:20.00	04:16.00	04:22.00	04:27.00	04:39.00	04:12.00	04:17.00
8	04:21.00	04:24.00	04:20.00	04:26.00	04:31.00	04:42.00	04:16.00	04:21.00
7	04:25.00	04:28.00	04:24.00	04:30.00	04:35.00	04:46.00	04:20.00	04:25.00
6	04:29.00	04:32.00	04:28.00	04:34.00	04:39.00	04:50.00	04:24.00	04:29.00
5	04:33.00	04:36.00	04:32.00	04:38.00	04:42.00	04:54.00	04:28.00	04:33.00
4	04:37.00	04:40.00	04:36.00	04:42.00	04:45.00	04:58.00	04:32.00	04:37.00
3	04:41.00	04:44.00	04:40.00	04:46.00	04:49.00	05:02.00	04:36.00	04:41.00
2	04:45.00	04:48.00	04:44.00	04:50.00	04:52.00	05:06.00	04:40.00	04:45.00
1	04:48.00	04:52.00	04:48.00	04:54.00	04:56.00	05:10.00	04:44.00	04:49.00

表 21　100 米游泳考试评分标准（50 米池）

50m 池 分值	100 米蝶泳		100 米仰泳		100 米蛙泳		100 米自由泳	
	男	女	男	女	男	女	男	女
75	01:11.00	01:20.00	01:14.00	01:21.00	01:20.00	01:29.00	01:05.00	01:13.00
74	01:12.00	01:21.00	01:15.00	01:22.00	01:21.00	01:30.00	01:06.00	01:14.00
73	01:13.00	01:22.00	01:16.00	01:23.00	01:22.00	01:31.00	01:07.00	01:15.00
72	01:14.00	01:23.00	01:17.00	01:24.00	01:23.00	01:32.00	01:08.00	01:16.00
71	01:16.00	01:25.00	01:19.00	01:26.00	01:25.00	01:34.00	01:10.00	01:18.00
70	01:18.00	01:27.00	01:21.00	01:28.00	01:27.00	01:36.00	01:12.00	01:20.00
69	01:20.00	01:29.00	01:23.00	01:30.00	01:29.00	01:38.00	01:14.00	01:22.00
68	01:22.00	01:31.00	01:25.00	01:32.00	01:31.00	01:40.00	01:16.00	01:24.00
67	01:24.00	01:33.00	01:27.00	01:34.00	01:33.00	01:42.00	01:18.00	01:26.00
66	01:26.00	01:35.00	01:29.00	01:36.00	01:35.00	01:44.00	01:20.00	01:28.00
65	01:28.00	01:37.00	01:31.00	01:38.00	01:37.00	01:46.00	01:22.00	01:30.00
64	01:30.00	01:39.00	01:33.00	01:40.00	01:39.00	01:48.00	01:24.00	01:32.00
63	01:32.00	01:41.00	01:35.00	01:42.00	01:41.00	01:50.00	01:26.00	01:34.00
62	01:34.00	01:43.00	01:37.00	01:44.00	01:43.00	01:52.00	01:28.00	01:36.00
61	01:36.00	01:45.00	01:39.00	01:46.00	01:45.00	01:54.00	01:30.00	01:38.00
60	01:38.00	01:47.00	01:41.00	01:48.00	01:47.00	01:56.00	01:32.00	01:40.00
59	01:40.00	01:49.00	01:43.00	01:50.00	01:49.00	01:58.00	01:34.00	01:42.00
58	01:42.00	01:51.00	01:45.00	01:52.00	01:51.00	02:00.00	01:36.00	01:44.00
57	01:44.00	01:53.00	01:47.00	01:55.00	01:53.00	02:02.00	01:39.00	01:46.00
56	01:47.00	01:56.00	01:50.00	01:58.00	01:55.00	02:05.00	01:42.00	01:49.00
55	01:50.00	01:59.00	01:53.00	02:01.00	01:57.00	02:08.00	01:45.00	01:52.00
54	01:53.00	02:02.00	01:56.00	02:04.00	02:00.00	02:11.00	01:48.00	01:55.00
53	01:56.00	02:05.00	01:59.00	02:07.00	02:03.00	02:14.00	01:50.00	01:58.00
52	01:59.00	02:08.00	02:01.00	02:10.00	02:06.00	02:17.00	01:53.03	02:01.00
51	02:02.00	02:11.00	02:03.00	02:13.00	02:09.00	02:20.00	01:56.00	02:04.00
50	02:05.00	02:14.00	02:06.00	02:16.00	02:12.00	02:23.00	01:59.00	02:07.00
49	02:08.00	02:17.00	02:09.00	02:19.00	02:15.00	02:26.00	02:02.00	02:10.00
48	02:11.00	02:20.00	02:12.00	02:22.00	02:18.00	02:29.00	02:05.00	02:13.00
47	02:13.00	02:23.00	02:15.00	02:25.00	02:21.00	02:32.00	02:08.00	02:16.00
46	02:16.00	02:26.00	02:18.00	02:28.00	02:24.00	02:35.00	02:11.00	02:19.00
45	02:19.00	02:29.00	02:21.00	02:31.00	02:27.00	02:38.00	02:14.00	02:22.00
44	02:22.00	02:32.00	02:24.50	02:34.00	02:30.00	02:42.00	02:17.00	02:25.00
43	02:25.00	02:35.00	02:27.00	02:37.00	02:33.00	02:45.00	02:20.00	02:28.00
42	02:28.00	02:38.00	02:30.00	02:40.00	02:36.00	02:48.00	02:23.00	02:31.00
41	02:31.00	02:41.00	02:33.00	02:43.00	02:39.00	02:51.00	02:27.00	02:34.00
40	02:33.00	02:44.00	02:36.00	02:46.00	02:42.00	02:54.00	02:30.00	02:37.44
39	02:36.00	02:47.00	02:39.00	02:49.00	02:45.00	02:57.00	02:33.00	02:40.00
38	02:39.00	02:50.00	02:42.00	02:52.00	02:48.00	03:00.00	02:36.00	02:43.00:
37	02:42.00	02:53.00	02:45.00	02:55.00	02:51.00	03:03.00	02:39.00	02:46.00
36	02:45.00	02:56.00	02:48.00	02:58.00	02:54.00	03:06.00	02:42.00	02:49.00

续上表

35	02:48.00	02:59.00	02:51.00	03:01.00	02:57.00	03:09.00	02:45.00	02:52.00
34	02:51.00	03:02.00	02:54.00	03:04.00	03:00.00	03:12.00	02:48.00	02:55.00
33	02:54.00	03:05.00	02:57.00	03:07.00	03:03.00	03:15.00	02:51.00	02:58.00
32	02:57.00	03:08.00	03:00.00	03:10.00	03:06.00	03:18.00	02:54.00	03:01.00
31	03.00.00	03:11.00	03:03.00	03:13.00	03:09.00	03:21.00	02:57.00	03:04.00
30	03:03.00	03:14.00	03:06.00	03:16.00	03:12.00	03:24.00	03:00.00	03:07.00
29	03:06.00	03:17.00	03:09.00	03:19.00	03:15.00	03:28.00	03:03.00	03:10.00
28	03:09.00	03:20.00	03:12.00	03:22.00	03:18.00	03:32.00	03:06.00	03:14.00
27	03:12.00	03:23.00	03:15.00	03:25.00	03:22.00	03:36.00	03:09.00	03:17.00
26	03:15.00	03:26.00	03:18.00	03:28.00	03:25.00	03:40.00	03:13.00	03:20.00
25	03:18.00	03:29.00	03.21.00	03:31.00	03:29.00	03:44.00	03:17.00	03:23.00
24	03:22.00	03:32.00	03:24.00	03:35.00	03:33.00	03:48.00	03:21.00	03:26.00
23	03:26.00	03.36.00	03:27.00	03:39.00	03:36.00	03:52.00	03:25.00	03:29.00
22	03:30.00	03:40.00	03:31.00	03:43.00	03:39.00	03:56.00	03:29.00	03:33.00
21	03:34.00	03:44.00	03:35.00	03:47.00	03:43.00	04:00.00	03:33.00	03:37.00
20	03:38.00	03:48.00	03:39.00	03:51.00	03:47.00	04:04.00	03:37.00	03:41.00
19	03:42.00	03:52.00	03:43.00	03:55.00	03:51.00	04:08.00	03:41.00	03:45.00
18	03:46.00	03:56.00	03:47.00	03:59.00	03:55.00	04:12.00	03:45.00	03:49.00
17	03:50.00	04:00.00	03:51.00	04:03.00	03:59.00	04:16.00	03:49.00	03:53.00
16	03:54.00	04:04.00	03:55.00	04:07.00	04:03.00	04:20.00	03:53.00	03:57.00
15	03:58.00	04:08.00	03:59.00	04:11.00	04:07.00	04:24.00	03:57.00	04:01.00
14	04:02.00	04:12.00	04:03.00	04:15.00	04:11.00	04:28.00	04:01.00	04:05.00
13	04:06.00	04:16.00	04:07.00	04:19.00	04:15.00	04:32.00	04:05.00	04:09.00
12	04:10.00	04:20.00	04:11.00	04:23.00	04:19.00	04:36.00	04:09.00	04:13.00
11	04:14.00	04:24.00	04:15.00	04:27.00	04:23.00	04:40.00	04:13.00	04:17.00
10	04:18.00	04:28.00	04:19.00	04:31.00	04:27.00	04:44.00	04:17.00	04:21.00
9	04:22.00	04:32.00	04:23.00	04:35.00	04:31.00	04:48.00	04:21.00	04:25.00
8	04:26.00	04:36.00	04:27.00	04:39.00	04:35.00	04:52.00	04:25.00	04:29.00
7	04:30.00	04:40.00	04:31.00	04:43.00	04:39.00	04:56.00	04:29.00	04:33.00
6	04:34.00	04:44.00	04:35.00	04:47.00	04:43.00	05:00.00	04:33.00	04:37.00
5	04:38.00	04:48.00	04:39.00	04:51.00	04:47.00	05:04.00	04:37.00	04:41.00
4	04:42.00	04:52.00	04:43.00	04:55.00	04:51.00	05:08.00	04:41.00	04:45.00
3	04:46.00	04:56.00	04:47.00	04:59.00	04:55.00	05:12.00	04:45.00	04:49.00
2	04:50.00	05:00.00	04:51.00	05:03.00	04:59.00	05:16.00	04:49.00	04:53.00
1	04:54.00	05:04.00	04:55.00	05:07.00	05:03.00	05:20.00	04:53.00	04:57.00

表 22　50 米游泳考试评分标准（25 米池）

25m 池 分值	50 米蝶泳		50 米仰泳		50 米蛙泳		50 米自由泳	
	男	女	男	女	男	女	男	女
75	31.50	35.50	34.50	37.50	36.00	40.00	26.50	30.50
74	32.00	36.00	35.00	38.00	36.50	40.50	27.00	31.00
73	33.50	36.50	35.50	38.50	37.00	41.00	27.50	31.50
72	34.00	37.00	36.00	39.00	37.50	41.50	28.00	32.00
71	34.50	37.50	36.50	39.50	38.00	42.00	28.50	32.50
70	35.00	38.00	37.00	40.00	38.50	42.50	29.00	33.00
69	35.70	38.70	37.70	40.70	39.00	43.00	29.70	33.70
68	36.40	39.40	38.40	41.40	39.70	43.70	30.40	34.40
67	37.10	40.10	39.10	42.10	40.40	44.40	31.10	35.10
66	38.80	41.80	40.80	43.80	41.10	45.10	31.80	36.80
65	39.50	42.50	41.50	44.50	42.80	46.80	32.50	37.50
64	40.20	43.20	42.20	45.20	43.50	47.50	33.20	38.20
63	40.90	43.90	42.90	45.90	44.20	48.20	33.90	38.90
62	41.60	44.60	43.60	46.60	44.90	48.90	34.60	39.60
61	42.30	45.30	44.30	47.30	45.60	50.00	35.30	40.30
60	43.00	46.00	45.00	48.00	46.30	51.00	36.00	41.00
59	44.00	47.00	46.00	49.00	47.00	52.00	37.00	42.00
58	45.00	48.00	47.00	50.00	48.00	53.50	38.20	43.20
57	46.00	49.50	48.50	51.50	49.00	55.00	39.40	44.40
56	47.00	51.00	50.00	53.00	50.50	56.50	40.60	45.60
55	48.00	52.50	51.50	54.50	52.00	58.00	42.00	47.00
54	49.50	54.00	53.00	56.00	53.50	59.50	43.60	48.60
53	51.00	55.50	54.50	57.50	55.00	01:01.35	45.20	49.20
52	52.50	57.00	56.00	59.00	56.50	01:02.75	46.80	50.80
51	54.00	58.50	57.50	01:01.20	58.00	01:04.20	48.40	52.40
50	55.50	01:00.20	59.00	01:03.70	59.50	01:06.70	50.20	54.20
49	57.00	01:02.70	01:01.70	01:05.30	01:01.20	01:08.30	52.00	56.00
48	58.50	01:04.30	01:03.30	01:06.95	01:03.70	01:09.95	53.80	58.80
47	01:00.30	01:05.95	01:04.95	01:08.65	01:05.30	01:11.65	55.60	01:00.00
46	01:01.95	01:07.65	01:06.65	01:10.40	01:06.95	01:13.40	57.40	01:01.65
45	01:03.65	01:09.40	01:08.40	01:12.20	01:08.65	01:15.20	59.20	01:03.40
44	01:05.40	01:11.20	01:10.20	01:14.10	01:10.40	01:17.10	01:00.00	01:05.20
43	01:07.20	01:13.10	01:12.10	01:16.00	01:12.20	01:19.00	01:01.00	01:07.10
42	01:09.10	01:15.00	01:14.00	01:18.00	01:14.10	01:21.00	01:03.00	01:09.00
41	01:11.00	01:17.00	01:16.00	01:20.00	01:16.00	01:23.00	01:05.00	01:11.00
40	01:13.00	01:19.00	01:18.00	01:22.00	01:18.00	01:25.00	01:07.00	01:13.00
39	01:15.00	01:21.00	01:20.00	01:24.00	01:20.00	01:27.00	01:09.00	01:15.00
38	01:17.00	01:23.00	01:22.00	01:26.00	01:22.00	01:29.00	01:11.00	01:17.00
37	01:19.00	01:25.00	01:24.00	01:28.00	01:24.00	01:31.00	01:13.00	01:19.00
36	01:21.00	01:27.00	01:26.00	01:30.50	01:26.00	01:33.00	01:15.00	01:21.00

续上表

35	01:23.00	01:29.50	01:28.50	01:33.00	01:28.00	01:35.00	01:17.00	01:23.00
34	01:25.50	01:31.00	01:30.00	01:35.50	01:30.50	01:37.50	01:19.00	01:25.50
33	01:28.00	01:33.50	01:32.50	01:38.00	01:33.00	01:40.00	01:21.00	01:28.00
32	01:30.50	01:36.00	01:35.00	01:40.50	01:35.50	01:42.50	01:23.50	01:30.50
31	01:33.00	01:38.50	01:37.50	01:43.00	01:38.00	01:46.00	01:26.00	01:33.00
30	01:35.50	01:41.00	01:40.00	01:45.50	01:40.50	01:48.50	01:28.50	01:35.50
29	01:38.00	01:43.50	01:42.50	01:48.00	01:43.00	01:51.00	01:31.00	01:38.00
28	01:40.50	01:46.00	01:45.00	01:50.50	01:45.50	01:53.50	01:33.50	01:40.50
27	01:43.00	01:48.50	01:47.50	01:53.00	01:48.00	01:56.00	01:36.00	01:43.00
26	01:45.50	01:51.00	01:50.00	01:55.50	01:50.50	01:58.50	01:38.50	01:45.50
25	01:48.00	01:53.50	01:52.50	01:58.00	01:53.00	02:01.00	01:41.00	01:48.00
24	01:50.50	01:56.00	01:55.00	02:00.50	01:55.50	02:03.50	01:43.50	01:50.50
23	01:53.00	01:58.50	01:57.50	02:03.00	01:58.00	02:06.00	01:46.00	01:53.00
22	01:55.50	02:01.00	02:00.00	02:05.50	02:00.50	02:08.50	01:48.50	01:55.50
21	01:58.00	02:03.50	02:02.50	02:08.00	02:03.00	02:11.00	01:51.00	01:58.00
20	02:00.50	02:05.00	02:04.00	02:10.50	02:05.50	02:13.50	01:53.50	02:00.50
19	02:03.00	02:07.50	02:07.50	02:13.00	02:08.00	02:16.00	01:56.00	02:03.00
18	02:05.50	02:10.00	02:09.00	02:15.50	02:10.50	02:18.50	01:58.50	02:05.50
17	02:08.00	02:13.00	02:12.00	02:18.00	02:13.00	02:21.00	02:01.00	02:08.00
16	02:10.50	02:16.00	02:15.00	02:21.00	02:15.50	02:23.50	02:03.50	02:10.50
15	02:13.00	02:19.00	02:18.00	02:24.00	02:18.00	02:26.00	02:06.00	02:13.00
14	02:16.00	02:22.00	02:22.00	02:27.00	02:21.00	02:29.00	02:08.50	02:16.00
13	02:19.00	02:25.00	02:24.00	02:30.00	02:24.00	02:32.00	02:11.00	02:19.00
12	02:22.00	02:28.00	02:27.00	02:33.00	02:27.00	02:35.00	02:14.00	02:22.00
11	02:25.00	02:31.00	02:30.00	02:36.00	02:30.00	02:38.00	02:17.00	02:25.00
10	02:28.00	02:34.00	02:33.00	02:39.00	02:33.00	02:41.00	02:20.00	02:28.00
9	02:31.00	02:37.00	02:36.00	02:42.00	02:36.00	02:44.00	02:23.00	02:31.00
8	02:34.00	02:40.00	02:40.00	02:46.00	02:39.00	02:47.00	02:26.00	02:34.00
7	02:37.00	02:44.00	02:43.00	02:50.00	02:42.00	02:50.00	02:29.00	02:37.00
6	02:41.00	02:48.00	02:47.00	02:54.00	02:46.00	02:54.00	02:32.00	02:41.00
5	02:44.00	02:52.00	02:51.00	02:58.00	02:50.00	02:59.00	02:35.00	02:45.00
4	02:48.00	02:56.00	02:55.00	03:02.00	02:54.00	03:03.00	02:39.00	02:49.00
3	02:52.00	03:00.00	02:59.00	03:06.00	02:58.00	03:07.00	02:43.00	02:53.00
2	02:56.00	03:04.00	03:03.00	03:10.00	03:02.00	03:11.00	02:47.00	02:57.00
1	03:00.00	03:08.00	03:07.00	03:14.00	03:06.00	03:15.00	02:51.00	03:00.00

表 23　50 米游泳考试评分标准（50 米池）

50m 池 分值	50 米蝶泳		50 米仰泳		50 米蛙泳		50 米自由泳	
	男	女	男	女	男	女	男	女
75	32.50	36.50	35.50	38.50	37.00	41.00	27.50	31.50
74	33.00	37.00	36.00	39.00	37.50	41.50	28.00	32.00
73	33.50	37.50	36.50	39.50	38.00	42.00	28.50	32.50
72	34.00	38.00	37.00	40.00	38.50	42.50	29.00	33.00
71	34.50	38.50	37.50	40.50	39.00	43.00	29.50	33.50
70	35.00	39.00	38.00	41.00	39.50	43.50	30.00	34.00
69	35.70	39.70	38.50	41.70	40.00	44.00	30.70	34.70
68	36.40	40.40	39.00	42.40	40.70	44.70	31.40	35.40
67	37.10	41.10	39.70	43.10	41.40	45.40	32.10	36.10
66	37.80	42.80	40.40	44.80	42.10	46.10	32.80	39.55
65	38.50	43.50	41.10	45.50	43.80	46.80	33.50	40.30
64	39.20	44.20	42.80	46.20	44.50	47.50	34.20	41.10
63	39.90	44.90	43.50	46.90	45.20	48.20	34.90	41.80
62	40.60	45.80	44.20	47.80	45.90	48.90	35.80	42.50
61	41.30	46.50	44.90	48.70	46.60	49.60	36.70	43.20
60	42.00	47.20	45.60	49.60	47.50	50.30	37.60	43.90
59	43.90	47.90	46.30	50.50	48.40	51.00	38.50	44.80
58	44.80	48.60	47.00	51.40	49.30	51.90	39.40	45.70
57	45.70	49.30	48.00	52.30	50.20	52.80	40.30	46.60
56	46.60	50.00	49.00	53.20	51.10	53.70	41.20	47.50
55	47.50	51.00	50.00	54.10	52.00	54.60	42.10	48.40
54	48.40	52.00	51.00	55.00	53.00	55.50	43.00	49.30
53	49.30	53.00	52.00	56.00	54.00	56.40	44.00	50.20
52	50.10	54.00	53.00	57.00	55.00	57.30	45.00	51.10
51	51.00	55.00	54.00	58.00	56.00	58.20	46.00	52.00
50	52.00	56.00	55.00	59.00	57.00	59.10	47.00	53.00
49	53.00	57.00	56.00	01:00.00	58.00	01:00.00	48.00	54.00
48	54.00	58.00	57.00	01:01.35	59.00	01:01.35	49.00	55.00
47	55.00	59.00	58.00	01:02.75	01:00.30	01:02.75	50.00	56.00
46	56.20	01:00.30	59.00	01:04.30	01:02.20	01:04.30	51.00	57.00
45	57.10	01:02.20	01:00.30	01:06.20	01:04.10	01:06.20	52.00	58.00
44	58.00	01:04.10	01:02.20	01:08.10	01:05.95	01:08.10	53.00	59.00
43	59.20	01:05.95	01:04.10	01:09.95	01:07.65	01:09.95	54.00	01:00.00
42	01:01.20	01:07.65	01:05.95	01:11.65	01:09.40	01:11.65	55.00	01:00.95
41	01:03.00	01:09.40	01:07.65	01:13.40	01:11.20	01:13.40	56.00	01:02.65
40	01:04.65	01:11.20	01:09.40	01:15.20	01:13.10	01:15.20	57.00	01:04.40
39	01:06.40	01:13.10	01:11.20	01:17.10	01:15.00	01:17.10	58.00	01:06.20
38	01:08.20	01:15.00	01:13.10	01:19.00	01:17.00	01:19.00	59.00	01:08.10
37	01:10.10	01:17.00	01:15.00	01:21.00	01:19.00	01:21.00	01:00.40	01:10.00
36	01:12.00	01:19.00	01:17.00	01:23.00	01:21.00	01:23.00	01:02.20	01:12.00

续上表

35	01:14.00	01:21.00	01:19.00	01:25.00	01:23.00	01:25.00	01:04.10	01:14.00
34	01:16.00	01:25.00	01:21.00	01:27.00	01:25.00	01:27.00	01:06.00	01:16.00
33	01:18.00	01:27.00	01:23.00	01:29.00	01:27.00	01:29.00	01:08.00	01:18.00
32	01:20.00	01:29.00	01:25.00	01:31.00	01:29.00	01:31.00	01:10.00	01:20.10
31	01:22.00	01:31.00	01:35.50	01:33.00	01:31.00	01:33.00	01:12.00	01:22.00
30	01:24.00	01:33.00	01:38.00	01:35.00	01:33.00	01:35.00	01:14.00	01:24.00
29	01:26.00	01:35.50	01:40.50	01:37.00	01:35.50	01:37.00	01:16.00	01:26.00
28	01:28.00	01:38.00	01:43.00	01:39.50	01:38.00	01:39.50	01:18.00	01:28.00
27	01:30.00	01:40.50	01:45.50	01:43.00	01:40.50	01:42.00	01:20.00	01:30.50
26	01:32.50	01:43.00	01:48.00	01:46.50	01:43.00	01:44.50	01:22.00	01:33.00
25	01:35.00	01:45.50	01:50.50	01:50.00	01:45.50	01:47.00	01:24.00	01:35.50
24	01:37.50	01:48.00	01:53.00	01:53.50	01:48.00	01:49.50	01:26.50	01:38.00
23	01:40.00	01:50.50	01:55.50	01:57.00	01:50.50	01:52.00	01:29.00	01:40.50
22	01:42.50	01:53.00	01:58.00	02:00.50	01:53.00	01:54.50	01:31.50	01:43.00
21	01:45.00	01:55.50	02:00.50	02:04.00	01:55.50	01:57.00	01:34.00	01:45.50
20	01:47.50	01:58.00	02:03.00	02:07.50	01:58.00	01:59.50	01:36.50	01:48.00
19	01:50.00	02:00.50	02:05.50	02:11.00	02:00.50	02:02.00	01:39.00	01:50.50
18	01:52.50	02:03.00	02:08.00	02:14.50	02:03.00	02:04.50	01:41.50	01:53.00
17	01:55.00	02:05.50	02:10.50	02:18.00	02:05.50	02:07.00	01:44.00	01:55.50
16	01:57.50	02:08.00	02:13.00	02:21.50	02:08.00	02:09.50	01:46.50	01:58.00
15	02:00.00	02:10.50	02:16.00	02:25.00	02:10.50	02:12.00	01:49.00	02:00.50
14	02:02.50	02:13.00	02:19.00	02:28.50	02:13.00	02:14.50	01:51.50	02:03.00
13	02:05.00	02:16.00	02:22.00	02:32.00	02:16.00	02:17.00	01:54.00	02:05.50
12	02:07.50	02:19.00	02:25.00	02:35.00	02:19.00	02:20.00	01:56.50	02:08.00
11	02:10.00	02:22.00	02:28.00	02:38.00	02:22.00	02:23.00	01:59.00	02:11.00
10	02:13.00	02:25.00	02:31.00	02:41.00	02:25.00	02:26.00	02:01.50	02:14.00
9	02:16.00	02:28.00	02:34.00	02:44.00	02:28.00	02:29.00	02:04.00	02:17.00
8	02:19.00	02:31.00	02:37.00	02:47.00	02:31.00	02:32.00	02:07.00	02:20.00
7	02:22.00	02:34.00	02:40.00	02:50.00	02:34.00	02:35.00	02:10.00	02:23.00
6	02:25.00	02:37.00	02:43.00	02:53.00	02:37.00	02:38.00	02:13.00	02:26.00
5	02:28.00	02:40.00	02:46.00	02:56.00	02:40.00	02:41.00	02:16.00	02:29.00
4	02:31.00	02:43.00	02:49.00	02:59.00	02:43.00	02:44.00	02:19.00	02:32.00
3	02:34.00	02:46.00	02:52.00	03:02.00	02:46.00	02:47.00	02:22.00	02:35.00
2	02:37.00	02:49.00	02:55.00	03:05.00	02:49.00	02:50.00	02:25.00	02:38.00
1	02:40.00	02:52.00	02:58.00	03:08.00	02:52.00	02:53.00	02:28.00	02:41.00

十二、专项基础——健美操及啦啦操专项基础考试方法和评分标准

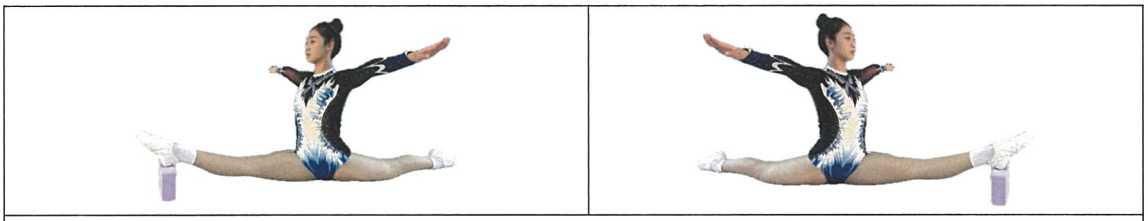
健美操及啦啦操专项基础考试包含柔韧（左右纵劈叉）、控倒立、规定成套动作三个小项，其中柔韧（左右纵劈叉）、控倒立两个小项考试内容一致，规定成套动作小项分健美操成套动作、啦啦操成套动作，考生只能选择其中一项进行测试。

（一）柔韧（左右纵劈叉）考试方法和评分标准

1.考试方法

（1）考试场地：木地板上进行。

（2）考试内容与要求



柔韧（左、右纵劈叉）

①两腿伸直，一腿在前、一腿在后成一条直线，两腿贴于地面，身体躯干朝正前方立直，双手侧平举保持 5 秒（如图 13 所示）。先考左腿（满分 25 分），再考右腿（满分 25 分）。

②下叉后保持静止，后腿髋部下方位置未贴地，每增大 1 厘米将递减分数。等候考官进行测量后，确定成绩，考试完毕。

③离地高度，指纵劈叉的前脚脚跟放在加高的位置，后腿在平地。

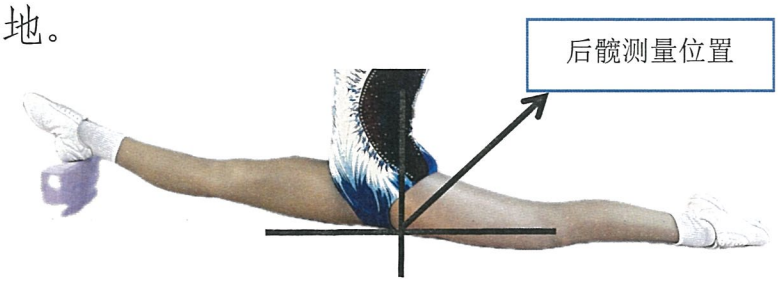


图 13　柔韧（左右纵劈叉）示意图

④此项考试内容只有一次考试机会。

（3）评分方式

①每组2名考官，考生做好准备举手示意，开始进行动作展示。

②测量的最小单位为1厘米；计取成绩得分时，以评分标准中成绩对应的得分计取，若测量成绩在评分标准中的两个相邻分值之间，则按其中较低的分值评分。

2.评分标准：

柔韧（左右纵劈叉）详细标准详见“表24　男子左、右纵劈叉考试评分标准”和“表25　女子左、右纵劈叉考试评分标准”。

表24　男子左、右纵劈叉考试评分标准

评分标准（离地高度）	分值（一侧腿）
-5厘米（前脚加高）	25
0厘米	23
1厘米	21
2厘米	19
3厘米	17
4厘米	15
5厘米	13
6厘米	11
7厘米	9
8厘米	7
9厘米	5
10厘米	3
>10厘米	0

表 25　女子左、右纵劈叉考试评分标准

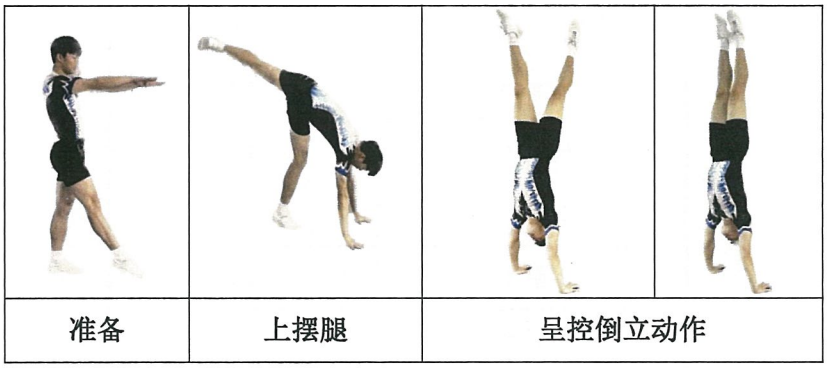
评分标准（离地高度）	分值（一侧腿）
-20 厘米（前脚加高）	25
-15 厘米（前脚加高）	23
-10 厘米（前脚加高）	21
-5 厘米（前脚加高）	19
0 厘米	17
1 厘米	15
2 厘米	13
3 厘米	11
4 厘米	9
5 厘米	7
6 厘米	5
>6 厘米	0

（二）控倒立考试方法和评分标准

1.考试方法

（1）考试场地：木地板上进行。

（2）考试内容与要求



准备	上摆腿	呈控倒立动作

①准备姿势站立，双手撑地，双腿依次上摆成倒立动作。

②男生保持 10 秒满分。女生保持 5 秒满分。

③在规定的时间内，考生每只手臂最多可移动 2 次，双手外身体任何部位均不能接触地面、墙面或其他能够构成支撑的物体，所控的时间对应所得分数。

④此考试有两次机会，取成绩最好的一次作为本项考试内容的最终分数。考生根据自己第一次考试的情况自行决定是否进行第二次考试，第二次考试在本组全体考生第一次考试完毕后进行。如考生的两次考试机会之间间隔时间较短，可申请延长时间，最长至 3 分钟。

（3）评分方式

①每组 3 名考官同时计时，考生做好准备举手示意。

②当计时发令开始，考生进行动作展示。

③当考生最后离开地面后，开始计时，男子未达到 10 秒、女子未达到 5 秒的时间过程中，考生每只手臂最多可移动 2 次，凡出现单只手臂移动超过 2 次或身体其他部位接触地面、墙面或其

他能够构成支撑的物体时，以及身体除双手外的任何部位触地都将停止计时。所完成的秒数将按相对应的分值计算得分，计时为小数点后一位。

④三位考官计时，除去最高与最低，中间计时时间为考生最后得分时间。

2.评分标准

控倒立评分标准详见“表 26　男子控倒立考试评分标准”和“表 27　女子控倒立考试评分标准”。

表 26　男子控倒立考试评分标准

评分标准（秒）	分值	评分标准（秒）	分值	评分标准（秒）	分值
10.0	50	6.8-6.9	34	3.6-3.7	18
9.8-9.9	49	6.6-6.7	33	3.4-3.5	17
9.6-9.7	48	6.4-6.5	32	3.2-3.3	16
9.4-9.5	47	6.2-6.3	31	3.0-3.1	15
9.2-9.3	46	6.0-6.1	30	2.8-2.9	14
9.0-9.1	45	5.8-5.9	29	2.6-2.7	13
8.8-8.9	44	5.6-5.7	28	2.4-2.5	12
8.6-8.7	43	5.4-5.5	27	2.2-2.3	11
8.4-8.5	42	5.2-5.3	26	2.0-2.1	10
8.2-8.3	41	5.0-5.1	25	1.8-1.9	9
8.0-8.1	40	4.8-4.9	24	1.6-1.7	8
7.8-7.9	39	4.6-4.7	23	1.4-1.5	7
7.6-7.7	38	4.4-4.5	22	1.2-1.3	6
7.4-7.5	37	4.2-4.3	21	1.0-1.1	5
7.2-7.3	36	4.0-4.1	20	<1.0	0
7.0-7.1	35	3.8-3.9	19		

表 27　女子控倒立考试评分标准

评分标准（秒）	分值	评分标准（秒）	分值	评分标准(秒）	分值
5.0	50	3.6	36	2.2	22
4.9	49	3.5	35	2.1	21
4.8	48	3.4	34	2.0	20
4.7	47	3.3	33	1.9	19
4.6	46	3.2	32	1.8	18
4.5	45	3.1	31	1.7	17
4.4	44	3.0	30	1.6	16
4.3	43	2.9	29	1.5	15
4.2	42	2.8	28	1.4	14
4.1	41	2.7	27	1.3	13
4.0	40	2.6	26	1.2	12
3.9	39	2.5	25	1.1	11
3.8	38	2.4	24	1.0	10
3.7	37	2.3	23	<1.0	0

（三）规定成套动作（健美操、啦啦操）考试方法和评分标准

1.考试方法

（1）考试场地：木地板上进行。

（2）考试内容与要求

①规定成套动作（健美操、啦啦操），时间分别为60秒、90秒左右。音乐由考点统一播放，考生自备考试服装。

②完成各个动作时应动作清晰，位置准确，身体姿态良好，表现自然大方，能够充分体现自信阳光，感染力强。

③规定成套动作中的任何动作都不得改变，未按规定成套动作内容完成将给予减分。

④此项考试内容只有一次考试机会。

⑤考试音乐和动作演示视频见附件。

⑥健美操、啦啦操规定成套动作评分规则执行由国际体操联合会、国际啦啦操联合会通过的（国家体育总局体操运动管理中心审定）最新竞技健美操评分规则、啦啦操竞赛规则。

（3）健美操难度、技术技巧动作

①屈体分腿跳

动作标准：垂直起跳后双腿上踢至屈体分腿位置（双腿夹角90°），手臂与躯干位置高于双腿。躯干和双腿的夹角不大于60°，双腿必须平行或高于水平面，双脚并拢同时落地。

		
准备姿势	空中分腿姿态	落地
屈体分腿跳		

②直升飞机成俯撑

动作标准：分腿坐地，摆动腿交叉于另一腿上，准备摆动绕环，随后单臂支撑开始动作，当摆动腿绕过身体时，以上背部代替手臂支撑。当两腿绕过身体时转体 180°，结束动作的俯撑方向和起始方向相同。

			
准备姿势	体侧依次绕腿		再经体前绕腿
			
翻身顶肩		成屈臂俯撑	
直升飞机成俯撑			

③分腿或并腿支撑 2 秒

动作标准：双手将身体撑离地面，除双手撑地外，身体其他部位不得触地。分腿或并腿支撑姿态保持 2 秒。

			
直角支撑正面		直角支撑侧面	

			
分腿支撑正面		分腿支撑侧面	

④垂地劈腿

动作标准：一腿支撑身体，另一腿经燕式平衡后举起至180°呈垂地劈腿姿态，双手触地位于支撑腿两侧，头、躯干与腿成直线，以双脚站立姿势结束。

		
准备姿势	身体经正前方下，摆动腿经正后方摆起	垂地劈腿
垂地劈腿		

⑤科萨克跳

动作标准：垂直起跳，双腿平行或高于地面，一腿伸直一腿屈膝。两大腿并拢平行于地面，双脚并拢同时落地。

	
准备姿势	空中科萨克姿态
科萨克跳	

⑥连续 4 次高踢腿

动作标准：站立位置开始，左脚或右脚直腿向上踢腿，脚尖踢过肩膀后下摆，换另一条腿上踢，双腿交换踢 4 次。身体姿势保持直立。

				
准备姿势	右踢腿	并腿	左踢腿	并腿
准备	1	2	3	4
				
右踢腿	并腿	左踢腿	并腿	
5	6	7	8	
连续 4 次高踢腿				

⑦站立转体 180°成俯撑

动作标准：身体挺直，双脚不离地，向后转体 180°，双手着地，以俯撑姿态结束。除双手、双脚撑地外，身体其他任何部位不得触地。

<table>
<tr><td>  </td><td colspan="2">   </td><td>  </td></tr>
<tr><td>准备姿势</td><td colspan="2">身体转体 180°</td><td>成屈臂俯撑</td></tr>
<tr><td colspan="4">站立转体 180°成俯撑</td></tr>
</table>

（4）啦啦操难度、技术技巧动作

①屈体分腿跳

动作标准：垂直起跳后双腿上举至屈体分腿位置（双腿夹角 90°），手臂与躯干高于双腿伸展。躯干和双腿的夹角不大于 60°。双腿必须平行或高于水平面。双脚并拢同时落地。

<table>
<tr><td>  </td><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td>准备姿势</td><td>下蹲预备跳起</td><td>屈体分腿跳</td></tr>
<tr><td colspan="3">屈体分腿跳</td></tr>
</table>

②单足立转 360°

动作标准：单腿站立平衡，完成完整的 360°转体，自由腿和手臂姿态不限，双腿分开姿态结束。

<table>
<tr><td>  </td><td>  </td><td>  </td><td>  </td></tr>
</table>

准备姿势	小弓步蹲	转体	分腿结束
单足立转 360°			

③直腿跨跳（左腿或右腿均可）

动作标准：单脚起跳向前跃。摆动腿直腿前踢，空中完成纵劈腿姿态，前腿先落地。

		
上步 1	上步 2	直腿跨跳
直腿跨跳		

④搬腿平衡，保持 2 秒

动作标准：一腿摆起，双手抱紧脚部，将腿向身体拉近，支撑腿膝盖顶直成单腿站立姿态，保持静止 2 秒。静止 2 秒过程中不得晃动、跳动。

	
搬腿平衡，保持 2 秒	

⑤单臂侧手翻

动作标准：直立站立开始，一脚向前迈步，成弓步，单手撑地，双腿依次摆腿，空中成分腿姿态，双腿再依次落地，成站立姿势。

准备姿势	单臂撑地双腿分开	结束
单臂侧手翻		

⑥连续 4 次高踢腿

动作标准：站立位置开始，左脚或右脚直腿向上踢腿，脚尖踢过肩膀后下摆，换另一条腿上踢，双腿交换踢 4 次。身体姿势保持直立。

				
准备姿势	右踢腿	并腿	左踢腿	并腿
准备	1	2	3	4
				
右踢腿	并腿	左踢腿	并腿	
5	6	7	8	

⑦阿拉 C 杠转体 2 周加吸腿转体 1 周

动作标准：以左或右腿作支撑腿，另一条腿作摆动腿，动作开始时，双脚站立成四位，手位自由，身体转到八点方位时（270°），支撑腿主动屈膝半蹲，摆动腿直腿摆动且脚尖绷直于支撑腿一侧，再由脚尖带动整个摆动腿发力，随之开胯，摆至同侧 90°位置，摆动腿始终保持于水平面位置后身体再快速转体至支撑腿屈膝半蹲位，完成一周转体；连续完成转体 2 周后摆动腿屈膝再转一周至 1 点位分腿站。

<table>
<tr><td>  </td><td>  </td><td>  </td><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td>准备姿势</td><td>小弓步蹲</td><td>转体下蹲</td><td>立脚摆腿</td><td>转体下蹲</td></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td>立脚摆腿</td><td>转体下蹲</td><td>吸腿立转 1 周</td><td>分腿结束</td></tr>
<tr><td colspan="5">阿拉 C 杠转体 2 周加吸腿转体 1 周</td></tr>
</table>

（5）评分方式：

①每组考官 5 人，播音员 1 人，记录员 1 人。考官对考生展示的规定成套动作进行评价。播音员统一负责播放考试音乐。考生被叫到后举手示意，走到需要展示动作的位置做好开始造型。

②成套动作评分中出现错误技术、完成失误等情况，将根据现场表现进行减分。

③满分 50 分，5 名考官根据考生动作完成情况及现场表现进行评分，去掉 1 个最高分和 1 个最低分，中间 3 名考官打分的平均分四舍五入取整后为最后得分。

2.评分标准

规定成套动作（健美操、啦啦操）详见“表 28　健美操、啦啦操规定成套动作考试评分标准”。

表 28　健美操、啦啦操规定成套动作考试评分标准

评分标准	分值
完成优秀。表现力自信，动作幅度舒展、速度力度表现完美，动作完成干净利落，难度与技术技巧动作达到完美完成标准，动作与音乐吻合，节拍准确，操化动作定位准确，弹动技术优秀，身体姿态控制优秀，场地与路线跑动表现完美。	46-50
完成很好。表现力很好，动作幅度、力度完成很好，动作完成较为干净，难度与技术技巧动作达到最低完成标准，动作与音乐节拍较为准确，操化动作定位良好，弹动技术良好，身体姿态控制良好，场地与路线跑动表现很好。	41-45
完成较好。表现力、动作幅度、力度等完成较好，动作完成较为干净利落，个别难度与技术技巧动作未达到最低完成标准，动作与音乐节拍相对准确，操化动作定位好，弹动技术好，身体姿态控制好，场地与路线跑表现较好。	31-40
完成度一般。表现力自信一般，动作幅度、力度一般，动作仅能够完成，个别难度与技术技巧动作未达到最低完成标准，动作与音乐节拍相对准确，操化动作定位一般，弹动技术一般，身体姿态控制一般，场地与路线跑动表现一般。	21-30
完成水准低。表现力、动作幅度、力度的完成均属于低水准，大部分难度与技术技巧动作未达到最低完成标准，动作与音乐节拍不准确，操化动作定位与弹动技术仅可接受，身体姿态控制不足，场地与路线跑动表现低水准。	11-20
完成度差。动作幅度、力度表现差，难度与技术技巧动作均未达到最低完成标准，动作与音乐节拍不准确，操化动作定位与弹动技术差，身体姿态控制差，场地与路线跑动表现差。	1-10

附：1.健美操规定成套动作配乐

2.健美操规定成套动作完整示范

3.健美操规定成套动作教学示范

4.啦啦操规定成套动作配乐

5.啦啦操规定成套动作完整示范

6.啦啦操规定成套动作教学示范