

普通高等学校

运动训练专业 冬季项目

体育专项考试方法与评分标准（2026 版）



普通高等学校

运动训练专业 冬季项目

体育专项考试方法与评分标准（2026 版）



说 明

一、体育专项考试成绩满分为 100 分。

二、体育专项考试项目分为定量项目和定性项目。

（一）定量项目评分要求：定量项目（计数、计时、测距等）若为电子设备计量，则需 1 名考评员辅助计量；若为人工计量，则需 3 名考评员各自独立计量，有效成绩为 3 个成绩的中间值或相同值。有效成绩依据项目评分表采用就低的原则折算分数，即未达到某一档次评分标准的，则按下一档的评分标准折算分数。有效成绩低于项目评分表的最低值，则计 0 分。

（二）定性项目评分要求：定性项目采用 10 分制评分（个别项目标准内有特殊规定除外），由不少于 4 名考评员独立评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。有效分数的计算方法为：去掉一个最高分、去掉一个最低分，取剩余分数的平均分（四舍五入、保留 1 位小数）后，按照项目权重，乘以相应的系数即为该定性指标的最后分数。

三、考生应严格按照相关要求准时到指定地点集合检录并按序参加各项考试，未按时检录者，不得进场考试，按弃考处理。

四、考生严禁穿着含有培训机构、学校名称、姓名等信息或有明显标识的服装和佩饰等参加考试。

五、考生只有 1 次考试机会，不得重考。如考生对体育专项考试中相关技术问题确有异议，可按照考点公布的申诉处理程序，在成绩确认前，由考生本人当场提出。仲裁组在本考点该项目考试结束前向考生反馈处理意见，仲裁组的处理意见即为最终决定，考试结束后不再接受此类申诉。

六、考生应签订《反兴奋剂承诺书》，积极配合兴奋剂检查。逃避兴奋剂检查或兴奋剂违规的考生，视为考试作弊，取消考试资格或录取资格，并通报生源所在地省级招生考试机构，按照有关规定严肃处理。

七、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由国家体育总局科教司负责解释。

目 录

运动训练专业冬季项目

01	速度滑冰	2
02	短道速滑	7
03	花样滑冰	12
04	冰球	17
05	冰壶	34
06	越野滑雪	39
07	高山滑雪	45
08	跳台滑雪	47
09	自由式滑雪（空中技巧、雪上技巧）	49
10	单板滑雪（平行大回转、U 型场地技巧）	53
11	冬季两项	56

运动训练专业 冬季项目

01 速度滑冰

一、考核指标与所占分值

类别	实战能力
考核指标	计时成绩
分值	100 分

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法

参照国家体育总局最新竞赛规则执行。考试项目为男子 500 米、5000 米，女子 500 米、3000 米，考生从两个项目中任选一项。按运动员技术等级分组，随机编排考生考试顺序，采用 2 人一组的方式考试。考试采用电动计时系统，如遇不可抗力因素，可采用手计时，须由 3 名考评员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

（二）评分标准

详见表 1-1。

表 1-1 速度滑冰评分表（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	36.20	6:45.00	40.00	4:22.00
99	36.70	6:50.00	40.30	4:27.00
98	37.30	6:55.00	40.70	4:33.00
97	37.90	7:00.00	41.10	4:39.00
96	38.50	7:05.00	41.50	4:45.00

续表

分值	男		女	
	500 米 (秒)	5000 米 (秒)	500 米 (秒)	3000 米 (秒)
95	38.60	7:06.25	41.70	4:45.90
94	38.75	7:07.50	41.90	4:46.84
93	38.90	7:08.75	42.10	4:47.78
92	39.05	7:10.00	42.30	4:48.72
91	39.20	7:11.25	42.50	4:49.66
90	39.35	7:12.50	42.70	4:50.60
89	39.50	7:13.75	42.90	4:51.54
88	39.65	7:15.00	43.10	4:52.48
87	39.80	7:16.25	43.30	4:53.42
86	39.95	7:17.50	43.50	4:54.36
85	40.10	7:18.75	43.70	4:55.30
84	40.25	7:20.00	43.90	4:56.24
83	40.40	7:21.25	44.10	4:57.18
82	40.55	7:22.50	44.30	4:58.12
81	40.70	7:23.75	44.50	4:59.06
80	40.85	7:25.00	44.70	5:00.00
79	41.00	7:26.68	45.00	5:01.30
78	41.15	7:28.36	45.12	5:02.60
77	41.30	7:30.04	45.24	5:03.90
76	41.45	7:31.72	45.36	5:05.20
75	41.60	7:33.40	45.48	5:06.50
74	41.75	7:35.08	45.60	5:07.80
73	41.90	7:36.76	45.72	5:09.10
72	42.05	7:38.44	45.84	5:10.40
71	42.20	7:40.12	45.96	5:11.70

续表

分值	男		女	
	500 米（秒）	5000 米（秒）	500 米（秒）	3000 米（秒）
70	42.35	7:41.80	46.08	5:13.00
69	42.50	7:43.48	46.20	5:14.30
68	42.65	7:45.16	46.32	5:15.60
67	42.80	7:46.84	46.44	5:16.90
66	42.95	7:48.52	46.56	5:18.20
65	43.10	7:50.20	46.68	5:19.50
64	43.25	7:51.88	46.80	5:20.80
63	43.40	7:53.56	46.92	5:22.10
62	43.55	7:55.24	47.04	5:23.40
61	43.70	7:56.92	47.16	5:24.70
60	43.85	7:58.60	47.28	5:26.00
59	44.00	8:00.28	47.40	5:27.30
58	44.15	8:01.96	47.52	5:28.60
57	44.30	8:03.64	47.64	5:29.90
56	44.45	8:05.32	47.76	5:31.20
55	44.60	8:07.00	47.88	5:32.50
54	44.75	8:08.68	48.00	5:33.80
53	44.90	8:10.36	48.12	5:35.10
52	45.05	8:12.04	48.24	5:36.40
51	45.20	8:13.72	48.36	5:37.70
50	45.35	8:15.40	48.50	5:39.00
49	45.50	8:17.08	48.64	5:40.30
48	45.65	8:18.76	48.78	5:41.60
47	45.80	8:20.44	48.92	5:42.90
46	45.95	8:22.12	49.06	5:44.20

续表

分值	男		女	
	500 米 (秒)	5000 米 (秒)	500 米 (秒)	3000 米 (秒)
45	46.10	8:23.80	49.20	5:45.50
44	46.25	8:25.48	49.34	5:46.80
43	46.40	8:27.16	49.48	5:48.10
42	46.55	8:28.84	49.62	5:49.40
41	46.70	8:30.52	49.76	5:50.70
40	46.85	8:32.20	49.90	5:52.00
39	47.00	8:33.88	50.04	5:53.30
38	47.15	8:35.56	50.18	5:54.60
37	47.30	8:37.24	50.32	5:55.90
36	47.45	8:38.92	50.46	5:57.20
35	47.60	8:40.60	50.60	5:58.50
34	47.75	8:42.28	50.74	5:59.80
33	47.90	8:43.96	50.88	6:01.10
32	48.05	8:45.64	51.02	6:02.40
31	48.20	8:47.32	51.16	6:03.70
30	48.35	8:49.00	51.30	6:05.00
29	48.50	8:50.68	51.44	6:06.30
28	48.65	8:52.36	51.58	6:07.60
27	48.80	8:54.04	51.72	6:08.90
26	48.95	8:55.72	51.86	6:10.20
25	49.10	8:57.40	52.00	6:11.50
24	49.25	8:59.08	52.14	6:12.80
23	49.40	9:00.76	52.28	6:14.10
22	49.55	9:02.44	52.42	6:15.40
21	49.70	9:04.12	52.56	6:16.70

续表

分值	男		女	
	500 米（秒）	5000 米（秒）	500 米（秒）	3000 米（秒）
20	49.85	9:05.80	52.70	6:18.00
19	50.00	9:07.48	52.84	6:19.30
18	50.15	9:09.16	52.98	6:20.60
17	50.30	9:10.84	53.12	6:21.90
16	50.45	9:12.52	53.26	6:23.20
15	50.60	9:14.20	53.40	6:24.50
14	50.75	9:15.88	53.54	6:25.80
13	50.90	9:17.56	53.68	6:27.10
12	51.05	9:19.24	53.82	6:28.40
11	51.20	9:20.92	53.96	6:29.70
10	51.35	9:22.60	54.10	6:31.00
9	51.50	9:24.28	54.24	6:32.30
8	51.65	9:25.96	54.38	6:33.60
7	51.80	9:27.64	54.52	6:34.90
6	51.95	9:29.32	54.66	6:36.20
5	52.10	9:31.00	54.80	6:37.50
4	52.25	9:32.68	54.94	6:38.80
3	52.40	9:34.36	55.08	6:40.10
2	52.55	9:36.04	55.22	6:41.40
1	52.70	9:37.72	55.36	6:42.70
0	52.85	9:39.40	55.50	6:44.00

三、其他

考生应自备考试所用服装、器材，服装、器材应符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：速度滑冰在体育专项成绩相同情况下，按考试滑行计时成绩（秒）排序。

02 短道速滑

一、考核指标与所占分值

类别	实战能力
考核指标	计时成绩
分值	100 分

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法

参照国家体育总局最新竞赛规则执行。考试项目为男子 500 米、1500 米，女子 500 米、1500 米，考生从两个项目中任选一项。按运动员技术等级分组，抽签决定考生考试顺序，采用 2 人一组以追逐的方式考试。考试采用电动计时系统，如遇不可抗力因素，可采用手计时，须由 3 名考评员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

（二）评分标准

详见表 2-1。

表 2-1 短道速滑评分表（按室内滑冰馆标准制定）

分值	500 米（秒）		1500 米（秒）	
	男	女	男	女
100	41.50	43.50	2:25.00	2:33.00
99	42.00	44.05	2:25.20	2:33.20
98	42.50	44.70	2:25.40	2:33.40
97	43.00	45.35	2:25.70	2:33.70
96	44.00	46.00	2:26.00	2:34.00

续表

分值	500 米（秒）		1500 米（秒）	
	男	女	男	女
95	44.13	46.13	2:26.50	2:34.50
94	44.26	46.26	2:27.00	2:35.00
93	44.39	46.39	2:27.50	2:35.50
92	44.52	46.52	2:28.00	2:36.00
91	44.65	46.65	2:28.50	2:36.50
90	44.78	46.78	2:29.00	2:37.00
89	44.91	46.91	2:29.50	2:37.50
88	45.04	47.04	2:30.00	2:38.00
87	45.17	47.17	2:30.50	2:38.50
86	45.30	47.30	2:31.00	2:39.00
85	45.43	47.43	2:31.50	2:39.50
84	45.56	47.56	2:32.00	2:40.00
83	45.69	47.69	2:32.50	2:40.50
82	45.82	47.82	2:33.00	2:41.00
81	45.95	47.95	2:33.50	2:41.50
80	46.08	48.08	2:34.00	2:42.00
79	46.18	48.21	2:34.28	2:42.24
78	46.28	48.34	2:34.56	2:42.48
77	46.38	48.47	2:34.84	2:42.72
76	46.48	48.60	2:35.12	2:42.96
75	46.58	48.73	2:35.40	2:43.20
74	46.68	48.86	2:35.68	2:43.44
73	46.78	48.99	2:35.96	2:43.68
72	46.88	49.12	2:36.24	2:43.92
71	46.98	49.25	2:36.52	2:44.16

续表

分值	500 米 (秒)		1500 米 (秒)	
	男	女	男	女
70	47.08	49.38	2:36.80	2:44.40
69	47.18	49.51	2:37.08	2:44.64
68	47.28	49.64	2:37.36	2:44.88
67	47.38	49.77	2:37.64	2:45.12
66	47.48	49.90	2:37.92	2:45.36
65	47.58	50.03	2:38.20	2:45.60
64	47.68	50.16	2:38.48	2:45.84
63	47.78	50.29	2:38.76	2:46.08
62	47.88	50.42	2:39.04	2:46.32
61	47.98	50.55	2:39.32	2:46.56
60	48.08	50.68	2:39.60	2:46.80
59	48.18	50.81	2:39.88	2:47.04
58	48.28	50.94	2:40.16	2:47.28
57	48.38	51.07	2:40.44	2:47.52
56	48.48	51.20	2:40.72	2:47.76
55	48.58	51.33	2:41.00	2:48.00
54	48.68	51.46	2:41.28	2:48.24
53	48.78	51.59	2:41.56	2:48.48
52	48.88	51.72	2:41.84	2:48.72
51	48.98	51.85	2:42.12	2:48.96
50	49.08	51.98	2:42.40	2:49.20
49	49.18	52.11	2:42.68	2:49.44
48	49.28	52.24	2:42.96	2:49.68
47	49.38	52.37	2:43.24	2:49.92
46	49.48	52.50	2:43.52	2:50.16

续表

分值	500 米（秒）		1500 米（秒）	
	男	女	男	女
45	49.58	52.63	2:43.80	2:50.40
44	49.68	52.76	2:44.08	2:50.64
43	49.78	52.89	2:44.36	2:50.88
42	49.88	53.02	2:44.64	2:51.12
41	49.98	53.15	2:44.92	2:51.36
40	50.08	53.28	2:45.20	2:51.60
39	50.18	53.35	2:45.48	2:51.84
38	50.28	53.42	2:45.76	2:52.08
37	50.38	53.49	2:46.04	2:52.32
36	50.48	53.56	2:46.32	2:52.56
35	50.58	53.63	2:46.60	2:52.80
34	50.68	53.70	2:46.88	2:53.04
33	50.78	53.77	2:47.16	2:53.28
32	50.88	53.84	2:47.44	2:53.52
31	50.98	53.91	2:47.72	2:53.76
30	51.08	53.98	2:48.00	2:54.00
29	51.18	54.05	2:48.28	2:54.24
28	51.28	54.12	2:48.56	2:54.48
27	51.38	54.19	2:48.84	2:54.72
26	51.48	54.26	2:49.12	2:54.96
25	51.58	54.33	2:49.40	2:55.20
24	51.68	54.40	2:49.68	2:55.44
23	51.78	54.47	2:49.96	2:55.68
22	51.88	54.54	2:50.24	2:55.92
21	51.98	54.61	2:50.52	2:56.16
20	52.08	54.68	2:50.80	2:56.40

续表

分值	500 米（秒）		1500 米（秒）	
	男	女	男	女
19	52.18	54.75	2:51.08	2:56.64
18	52.28	54.82	2:51.36	2:56.88
17	52.38	54.89	2:51.64	2:57.12
16	52.48	54.96	2:51.92	2:57.36
15	52.58	55.03	2:52.20	2:57.60
14	52.68	55.10	2:52.48	2:57.84
13	52.78	55.17	2:52.76	2:58.08
12	52.88	55.24	2:53.04	2:58.32
11	52.98	55.31	2:53.32	2:58.56
10	53.08	55.38	2:53.00	2:58.80
9	53.18	55.45	2:53.88	2:59.04
8	53.28	55.52	2:54.16	2:59.28
7	53.38	55.59	2:54.44	2:59.52
6	53.48	55.66	2:54.72	2:59.76
5	53.58	55.73	2:55.00	3:00.00
4	53.68	55.80	2:55.28	3:00.24
3	53.78	55.87	2:55.56	3:00.48
2	53.88	55.94	2:55.84	3:00.72
1	53.98	56.01	2:56.12	3:00.96
0	54.08	56.08	2:56.40	3:01.20

三、其他

考生应自备考试所用服装、器材，服装、器材应符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：短道速滑在体育专项成绩相同情况下，按考试滑行计时成绩（秒）排序。

03 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	接续步	姿态	编排表演
分值	20 分	20 分	20 分	20 分	20 分

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法

抽签决定考生考试顺序。自编一套自由滑节目，包括 2 个跳跃、2 个旋转、1 套接续步（时间 2 分钟，自备音乐 USB 盘）。

（二）评分标准

1. 基本技术：考评员参照花样滑冰（单人滑）基本技术评分细则（表 3-1），独立对考生跳跃、旋转、接续步完成情况进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，再按项目权重换算成相应分数。

表 3-1 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（7.5~6.0 分）	动作基本完成。
差（6.0 分以下）	动作基本完成但有瑕疵，缺少一类动作。

2. 专项技术：考评员参照花样滑冰（单人滑）专项技术评分细则（表 3-2），独立对考生姿态、编排表演进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，再按项目权重换算成相应分数。

表 3-2 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% 以上有较好的表演，多数舞蹈动作能够明确体现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意图和音乐风格。
中（7.5~6.0 分）	整套节目 60%~70% 有适当的表演，有个别舞蹈动作能够体现编排意图和音乐风格。
差（6.0 分以下）	整套节目 60% 以上缺乏表演，几乎没有体现编排意图和音乐风格。

三、其他

考生应自备考试所用服装、器材，服装、器材应符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：单人滑在体育专项成绩相同情况下，依次按专项技术成绩、基本技术跳跃、旋转、接续步成绩由高到低排序。

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	单人动作 （跳跃和旋转）	双人动作 （抛跳 / 托举 / 捻转托举）	接续步	姿态	编排表演
分值	20 分	20 分	20 分	20 分	20 分

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法

抽签决定考生考试顺序。自编一套自由滑节目，包括 2 个单人动作（跳跃和旋转）、2 个双人动作（抛跳、托举、捻转托举中选择 2 个）、1 套接续步（时间为 2 分钟 ± 10 秒，自备音乐 USB 盘）。

（二）评分标准

1. 基本技术：考评员参照花样滑冰（双人滑）基本技术评分细则（表 3-3），独立对考生单人动作、双人动作、接续步完成情况进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，再按项目权重换算成相应分数。

表 3-3 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（7.5~6.0 分）	动作基本完成；一致性一般。
差（6.0 分以下）	动作基本完成但有瑕疵，缺少一类动作；一致性差。

2. 专项技术：考评员参照花样滑冰（双人滑）专项技术评分细则（表 3-4），独立对考生姿态、编排表演进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，再按项目权重换算成相应分数。

表 3-4 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，多数舞蹈动作能够明确体现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意图和音乐风格。
中（7.5~6.0 分）	整套节目 60%~70% 有适当的表演，有个别舞蹈动作能够体现编排意图和音乐风格。
差（6.0 分以下）	整套节目 60% 以上缺乏表演，几乎没有体现编排意图和音乐风格。

三、其他

考生应自备考试所用服装、器材，服装、器材应符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：双人滑在体育专项成绩相同情况下，依次按专项技术成绩、基本技术单人动作、双人动作、接续步成绩由高到低排序。

冰上舞蹈

一、考核指标与所占分值

类别	基本技术		专项技术	
考核指标	图案舞	接续步	姿态	编排表演
分值	30 分	30 分	20 分	20 分

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法

抽签决定考生考试顺序。（可以单人或双人）自编一套韵律舞，包括 1 段图案舞、1 套中线或对角线接续步（时间为 1 分钟 30 秒 ± 10 秒，自备音乐 USB 盘）。

（二）评分标准

1. 基本技术：考评员参照花样滑冰（冰上舞蹈）基本技术评分细则（表 3-5），独立对考生图案舞、接续步完成情况进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，再按项目权重换算成相应分数。

表 3-5 花样滑冰（冰上舞蹈）基本技术评分细则

等级（评分范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	动作完成轻松流畅；各技术环节清楚；节奏很准确。
良（8.5~7.6 分）	动作完成轻松流畅；各技术环节比较清楚；节奏比较准确。
中（7.5~6.0 分）	动作基本完成；节奏一般。
差（6.0 分以下）	动作基本完成但有瑕疵，缺少动作；节奏差。

2. 专项技术：考评员参照花样滑冰（冰上舞蹈）专项技术评分细则（表 3-6），独立对考生姿态、编排表演进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，再按项目权重换算成相应分数。

表 3-6 花样滑冰（冰上舞蹈）专项技术评分细则

等级（评分范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	整套节目 80% 以上有较好的表演，多数舞蹈动作能明确体现编排意图和音乐风格。
良（8.5~7.6 分）	整套节目 70%~80% 以上有较好的表演，部分舞蹈动作能较好体现编排意图和音乐风格。
中（7.5~6.0 分）	整套节目 60%~70% 以上有适当的表演，有个别舞蹈动作能体现编排意图和音乐风格。
差（6.0 分以下）	整套节目 60% 以上缺乏表演，几乎没有体现编排意图和音乐风格。

三、其他

考生应自备考试所用服装、器材，服装、器材应符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：冰上舞蹈在体育专项成绩相同情况下，依次按专项技术成绩、基本技术图案舞、接续步成绩由高到低排序。

04 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	运球滑行	原地拨球	8 字滑行(速度耐力)	射门	比赛
分值	20 分	10 分	20 分	10 分	40 分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项技术

1. 运球滑行

(1) 考试方法：随机编排考生考试顺序，每次 1 人进行考试。自起点直线运球 20 米，接曲线运球 30 米，绕球门后滑过迅速转身（运球）倒滑至球场中间红线，再接运球转身滑行至蓝线结束。冰场球门线为起点，当考生身体任意部位穿过起点线的垂直面时开始计时，考生（运球）身体任意部位穿过蓝线沿垂直面时停止计时。起点由冰场端线的界墙边丈量 8.25 米，直线运球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对应平行，第五个障碍在蓝线上同第三个障碍垂直平行，第六个障碍在端区争球点，返回运球到门后变转身倒滑运球至红线再转身运球到蓝线完成滑行（图 4-1）。每人运球滑行 2 次，取最好成绩。考生在运球滑行过桩时，必须按要求完成，凡出现漏桩等情况，经考评员认定为未按要求完成滑行，均属无效，不计成绩。

(2) 评分标准：详见表 4-1。

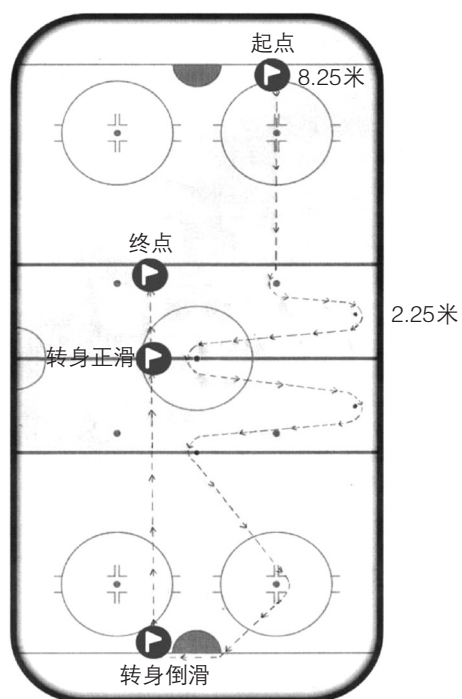


图 4-1 冰球运球滑行示意图

表 4-1 冰球运球滑行评分表

分值	男子（秒）	女子（秒）
20.0	26.00	29.00
19.9	26.02	29.02
19.8	26.04	29.04
19.7	26.06	29.06
19.6	26.08	29.08
19.5	26.10	29.10
19.4	26.12	29.12
19.3	26.14	29.14
19.2	26.16	29.16
19.1	26.18	29.18
19.0	26.20	29.20

续表

分值	男子 (秒)	女子 (秒)
18.9	26.22	29.22
18.8	26.24	29.24
18.7	26.26	29.26
18.6	26.28	29.28
18.5	26.30	29.30
18.4	26.32	29.32
18.3	26.34	29.34
18.2	26.36	29.36
18.1	26.38	29.38
18.0	26.40	29.40
17.9	26.42	29.42
17.8	26.44	29.44
17.7	26.46	29.46
17.6	26.48	29.48
17.5	26.50	29.50
17.4	26.52	29.52
17.3	26.54	29.54
17.2	26.56	29.56
17.1	26.58	29.58
17.0	26.60	29.60
16.9	26.62	29.62
16.8	26.64	29.64
16.7	26.66	29.66
16.6	26.68	29.68
16.5	26.70	29.70
16.4	26.72	29.72

续表

分值	男子（秒）	女子（秒）
16.3	26.74	29.74
16.2	26.76	29.76
16.1	26.78	29.78
16.0	26.80	29.80
15.9	26.82	29.82
15.8	26.84	29.84
15.7	26.86	29.86
15.6	26.88	29.88
15.5	26.90	29.90
15.4	26.92	29.92
15.3	26.94	29.94
15.2	26.96	29.96
15.1	26.98	29.98
15.0	27.00	30.00
14.9	27.02	30.02
14.8	27.04	30.04
14.7	27.06	30.06
14.6	27.08	30.08
14.5	27.10	30.10
14.4	27.12	30.12
14.3	27.14	30.14
14.2	27.16	30.16
14.1	27.18	30.18
14.0	27.20	30.20
13.9	27.22	30.22
13.8	27.24	30.24

续表

分值	男子 (秒)	女子 (秒)
13.7	27.26	30.26
13.6	27.28	30.28
13.5	27.30	30.30
13.4	27.32	30.32
13.3	27.34	30.34
13.2	27.36	30.36
13.1	27.38	30.38
13.0	27.40	30.40
12.9	27.42	30.42
12.8	27.44	30.44
12.7	27.46	30.46
12.6	27.48	30.48
12.5	27.50	30.50
12.4	27.52	30.52
12.3	27.54	30.54
12.2	27.56	30.56
12.1	27.58	30.58
12.0	27.60	30.60
11.9	27.62	30.62
11.8	27.64	30.64
11.7	27.66	30.66
11.6	27.68	30.68
11.5	27.70	30.70
11.4	27.72	30.72
11.3	27.74	30.74
11.2	27.76	30.76

续表

分值	男子（秒）	女子（秒）
11.1	27.78	30.78
11.0	27.80	30.80
10.9	27.82	30.82
10.8	27.84	30.84
10.7	27.86	30.86
10.6	27.88	30.88
10.5	27.90	30.90
10.4	27.92	30.92
10.3	27.94	30.94
10.2	27.96	30.96
10.1	27.98	30.98
10.0	28.00	31.00
9.9	28.02	31.02
9.8	28.04	31.04
9.7	28.06	31.06
9.6	28.08	31.08
9.5	28.10	31.10
9.4	28.12	31.12
9.3	28.14	31.14
9.2	28.16	31.16
9.1	28.18	31.18
9.0	28.20	31.20
8.9	28.22	31.22
8.8	28.24	31.24
8.7	28.26	31.26
8.6	28.28	31.28

续表

分值	男子 (秒)	女子 (秒)
8.5	28.30	31.30
8.4	28.32	31.32
8.3	28.34	31.34
8.2	28.36	31.36
8.1	28.38	31.38
8.0	28.40	31.40
7.9	28.42	31.42
7.8	28.44	31.44
7.7	28.46	31.46
7.6	28.48	31.48
7.5	28.50	31.50
7.4	28.52	31.52
7.3	28.54	31.54
7.2	28.56	31.56
7.1	28.58	31.58
7.0	28.60	31.60
6.9	28.62	31.62
6.8	28.64	31.64
6.7	28.66	31.66
6.6	28.68	31.68
6.5	28.70	31.70
6.4	28.72	31.72
6.3	28.74	31.74
6.2	28.76	31.76
6.1	28.78	31.78
6.0	28.80	31.80

续表

分值	男子（秒）	女子（秒）
5.9	28.82	31.82
5.8	28.84	31.84
5.7	28.86	31.86
5.6	28.88	31.88
5.5	28.90	31.90
5.4	28.92	31.92
5.3	28.94	31.94
5.2	28.96	31.96
5.1	28.98	31.98
5.0	29.00	32.00
4.9	29.02	32.02
4.8	29.04	32.04
4.7	29.06	32.06
4.6	29.08	32.08
4.5	29.10	32.10
4.4	29.12	32.12
4.3	29.14	32.14
4.2	29.16	32.16
4.1	29.18	32.18
4.0	29.20	32.20
3.9	29.22	32.22
3.8	29.24	32.24
3.7	29.26	32.26
3.6	29.28	32.28
3.5	29.30	32.30
3.4	29.32	32.32

续表

分值	男子 (秒)	女子 (秒)
3.3	29.34	32.34
3.2	29.36	32.36
3.1	29.38	32.38
3.0	29.40	32.40
2.9	29.42	32.42
2.8	29.44	32.44
2.7	29.46	32.46
2.6	29.48	32.48
2.5	29.50	32.50
2.4	29.52	32.52
2.3	29.54	32.54
2.2	29.56	32.56
2.1	29.58	32.58
2.0	29.60	32.60
1.9	29.62	32.62
1.8	29.64	32.64
1.7	29.66	32.66
1.6	29.68	32.68
1.5	29.70	32.70
1.4	29.72	32.72
1.3	29.74	32.74
1.2	29.76	32.76
1.1	29.78	32.78
1.0	29.80	32.80
0.9	29.82	32.82
0.8	29.84	32.84

续表

分值	男子（秒）	女子（秒）
0.7	29.86	32.86
0.6	29.88	32.88
0.5	29.90	32.90
0.4	29.92	32.92
0.3	29.94	32.94
0.2	29.96	32.96
0.1	29.98	32.98
0	30.00	33.00

2. 原地拨球

（1）考试方法：随机编排考生考试顺序，每次 1 人进行考试。考生持球杆原地拨球，拨球间距为 50 厘米，时间为 30 秒，每人原地拨球 2 次，取最好成绩。考生每次拨球时，球整体须拨过两端标志线，否则视为无效拨球，不计入拨球总次数。

（2）评分标准：详见表 4-2。

表 4-2 冰球原地拨球评分表

分值	30 秒原地拨球（次）	分值	30 秒原地拨球（次）
10.0	121（含）以上	4.5	66~70
9.5	116~120	4.0	61~65
9.0	111~115	3.5	56~60
8.5	106~110	3.0	51~55
8.0	101~105	2.5	46~50
7.5	96~100	2.0	41~45
7.0	91~95	1.5	36~40
6.5	86~90	1.0	31~35
6.0	81~85	0.5	26~30
5.5	76~80	0	26 以下
5.0	71~75		

3. “8”字滑行（速度耐力）

（1）考试方法：随机编排考生考试顺序，每次2人进行考试。球场中间红线为起点，当身体任意部位穿过起点线的垂直面时开始计时。考生分别站在球场中间红线两侧的起点线，沿蓝线内两个争球圈外沿滑行5圈，当身体任意部位穿过终点线的垂直面时停止计时（图4-2）。每人“8”字滑行2次，前后2次滑行要交换滑行路线场地，取最好成绩。考生在“8”字滑行过程中，必须按要求完成，如进入争球圈内滑行，按犯规处理，经考评员认定为未按要求完成的滑行，均属无效，不计成绩。

（2）评分标准：详见表4-3。

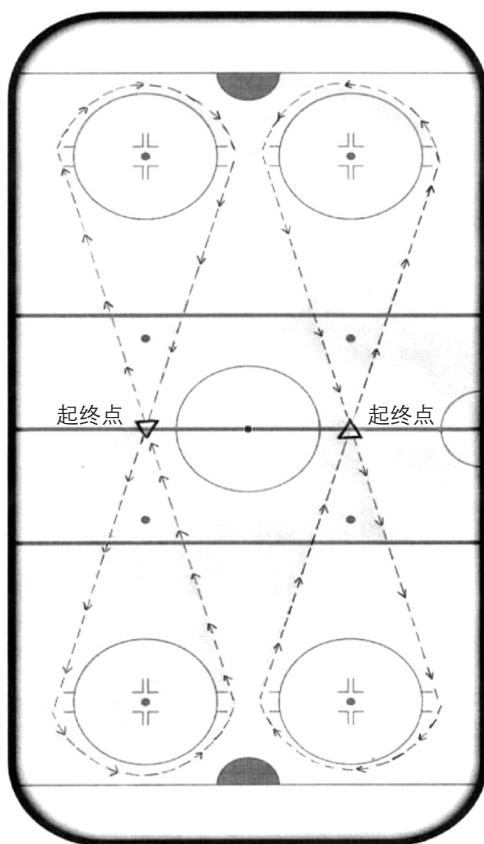


表 4-3 冰球“8”字滑行（速度耐力）评分表

分值	男子（秒）	女子（秒）
20.0	1:00.00	1:10.00
19.8	1:00.50	1:10.50
19.6	1:01.00	1:11.00
19.4	1:01.50	1:11.50
19.2	1:02.00	1:12.00
19.0	1:02.50	1:12.50
18.8	1:03.00	1:13.00
18.6	1:03.50	1:13.50
18.4	1:04.00	1:14.00
18.2	1:04.50	1:14.50
18.0	1:05.00	1:15.00
17.8	1:05.50	1:15.50
17.6	1:06.00	1:16.00
17.4	1:06.50	1:16.50
17.2	1:07.00	1:17.00
17.0	1:07.50	1:17.50
16.8	1:08.00	1:18.00
16.6	1:08.50	1:18.50
16.4	1:09.00	1:19.00
16.2	1:09.50	1:19.50
16.0	1:10.00	1:20.00
15.8	1:10.50	1:20.50
15.6	1:11.00	1:21.00
15.4	1:11.50	1:21.50

续表

分值	男子 (秒)	女子 (秒)
15.2	1:12.00	1:22.00
15.0	1:12.50	1:22.50
14.8	1:13.00	1:23.00
14.6	1:13.50	1:23.50
14.4	1:14.00	1:24.00
14.2	1:14.50	1:24.50
14.0	1:15.00	1:25.00
13.8	1:15.50	1:25.50
13.6	1:16.00	1:26.00
13.4	1:16.50	1:26.50
13.2	1:17.00	1:27.00
13.0	1:17.50	1:27.50
12.8	1:18.00	1:28.00
12.6	1:18.50	1:28.50
12.4	1:19.00	1:29.00
12.2	1:19.50	1:29.50
12.0	1:20.00	1:30.00
11.8	1:20.50	1:30.50
11.6	1:21.00	1:31.00
11.4	1:21.50	1:31.50
11.2	1:22.00	1:32.00
11.0	1:22.50	1:32.50
10.8	1:23.00	1:33.00
10.6	1:23.50	1:33.50
10.4	1:24.00	1:34.00
10.2	1:24.50	1:34.50

续表

分值	男子（秒）	女子（秒）
10.0	1:25.00	1:35.00
9.8	1:25.50	1:35.50
9.6	1:26.00	1:36.00
9.4	1:26.50	1:36.50
9.2	1:27.00	1:37.00
9.0	1:27.50	1:37.50
8.8	1:28.00	1:38.00
8.6	1:28.50	1:38.50
8.4	1:29.00	1:39.00
8.2	1:29.50	1:39.50
8.0	1:30.00	1:40.00
7.8	1:30.50	1:40.50
7.6	1:31.00	1:41.00
7.4	1:31.50	1:41.50
7.2	1:32.00	1:42.00
7.0	1:32.50	1:42.50
6.8	1:33.00	1:43.00
6.6	1:33.50	1:43.50
6.4	1:34.00	1:44.00
6.2	1:34.50	1:44.50
6.0	1:35.00	1:45.00
5.8	1:35.50	1:45.50
5.6	1:36.00	1:46.00
5.4	1:36.50	1:46.50
5.2	1:37.00	1:47.00
5.0	1:37.50	1:47.50

续表

分值	男子 (秒)	女子 (秒)
4.8	1:38.00	1:48.00
4.6	1:38.50	1:48.50
4.4	1:39.00	1:49.00
4.2	1:39.50	1:49.50
4.0	1:40.00	1:50.00
3.8	1:40.50	1:50.50
3.6	1:41.00	1:51.00
3.4	1:41.50	1:51.50
3.2	1:42.00	1:52.00
3.0	1:42.50	1:52.50
2.8	1:43.00	1:53.00
2.6	1:43.50	1:53.50
2.4	1:44.00	1:54.00
2.2	1:44.50	1:54.50
2.0	1:45.00	1:55.00
1.8	1:45.50	1:55.50
1.6	1:46.00	1:56.00
1.4	1:46.50	1:56.50
1.2	1:47.00	1:57.00
1.0	1:47.50	1:57.50
0.8	1:48.00	1:58.00
0.6	1:48.50	1:58.50
0.4	1:49.00	1:59.00
0.2	1:49.50	1:59.50
0	1:50.00	2:00.00

4. 射门

（1）考试方法：随机编排考生考试顺序，每次 1 人进行考试。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 1 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：根据射门评分表（表 4-4），采用 3 种射门方式射中 9 次（即每种射门方式射中 3 次）得 10 分，每种射门方式射中 3 次以上按 3 次计分。无射中为 0 分。

表 4-4 射门评分表

分值	成绩（射中）	分值	成绩（射中）	分值	成绩（射中）
10	9	7	6	4	3
9	8	6	5	3	2
8	7	5	4	2	1

（二）实战能力

1. 考试方法：考生分组（队）进行比赛。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 4-5），独立对考生战术能力、技术能力、比赛作风、心理素质进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，再按项目权重换算成相应分数。

,

表 4-5 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（7.5~6.0 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（6.0 分以下）	战术能力较差，意识较差；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。

三、其他

考生应自备考试所用服装、器材，服装、器材应符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：冰球在体育专项成绩相同情况下，依次按实战能力成绩、专项技术运球滑行、原地拨球、“8”字滑行（速度耐力）、射门成绩由高到低排序。

05 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	击打	比赛
分值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项技术

考生按抽签顺序完成专项技术考试。

1. 滑行

（1）考试方法：每人滑行 2 次，兼看滑行姿势及持壶手型（按下蹲、提臀、后引、蹬踏标准动作完成滑行，滑行期间不允许身体二次发力。当持壶手触冰即视为滑行停止，进行测量。滑行过程中，只允许使用冰壶刷作为身体支撑或不使用任何器械）。

（2）评分标准：按照冰壶滑行评分表（表 5-1）换算考生得分，取 2 次成绩中最好成绩，再按项目权重换算成相应分数。

表 5-1 冰壶滑行评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
100	40.0	37.0	86	37.2	34.2	72	32.8	28.8
99	39.8	36.8	85	37.0	34.0	71	32.4	28.4
98	39.6	36.6	84	36.7	33.7	70	32.0	28.0
97	39.4	36.4	83	36.4	33.4	69	31.6	27.6

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
96	39.2	36.2	82	36.1	33.1	68	31.2	27.2
95	39.0	36.0	81	35.8	32.8	67	30.8	26.8
94	38.8	35.8	80	35.5	32.5	66	30.4	26.4
93	38.6	35.6	79	35.2	32.2	65	30.0	26.0
92	38.4	35.4	78	34.9	30.9	64	29.6	25.6
91	38.2	35.2	77	34.6	30.6	63	29.2	25.2
90	38.0	35.0	76	34.3	30.3	62	28.8	24.8
89	37.8	34.8	75	34.0	30.0	61	28.4	24.4
88	37.6	34.6	74	33.6	29.6	60	28.0	24.0
87	37.4	34.4	73	33.2	29.2	0	28.0 以下	24.0 以下

2. 投准

（1）考试方法：考生按冰壶运动技术投壶，投壶后可自行擦冰完成投准。每人投准3次，分别为1次顺时针方向投壶、1次逆时针方向投壶、1次任意时针方向投壶。

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，将弧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5-1所示。

（2）评分标准：考评员参照冰壶投准评分细则（表5-2）进行评分，取3次成绩中最好成绩，再按项目权重换算成相应分数。

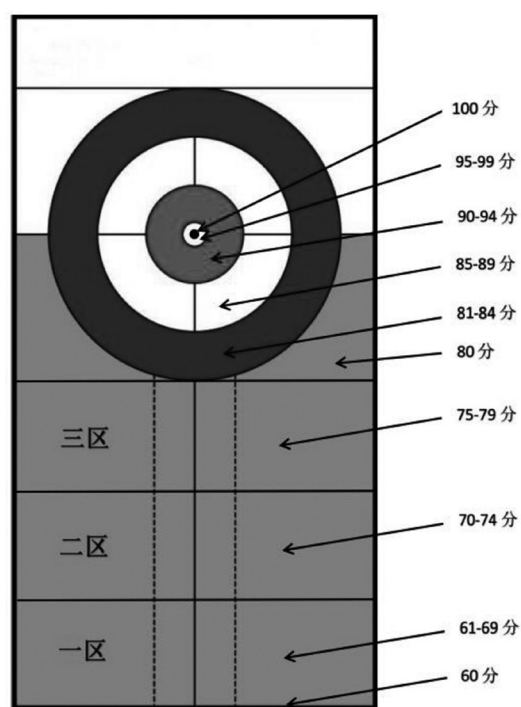


图 5-1 分值示意图

表 5-2 冰壶投准评分细则

分值	评价标准	分值	评价标准
100	正圆心	75~79	冰壶位于三区
95~99	冰壶位于中心圈线上及中心圈内	70~74	冰壶位于二区内及二区线
90~94	冰壶位于 2 英尺圈线上及 2 英尺圈内	61~69	冰壶位于一区内及一区线
85~89	冰壶位于 4 英尺圈线上及 4 英尺圈内	60	壶体触及前掷线
81~84	冰壶位于 6 英尺圈线上及 6 英尺圈内	0	冰壶位于前掷线外沿线外或出界
80	冰壶位于三区上端线和底线之间，不包含大本营的区域		

3. 击打

（1）考试方法：考生按冰壶运动技术投壶，投壶后可自行擦冰完成击打。每人击打 3 次，分别为 1 次顺时针方向投壶、1 次逆时针方向投壶、1 次任意时针方向投壶，

目标壶位置如图 5-2 所示。



图 5-2 目标壶位置示意图

(2) 评分标准：考评员参照冰壶击打评分细则（表 5-3）进行评分，取 3 次成绩中最好成绩，再按项目权重换算成相应分数。

表 5-3 冰壶击打评分细则

分值	评价标准
100	打定（击打碰撞后，目标壶大本营以外，本壶未发生位移）。
95~99	击打碰撞后，目标壶出界，本壶未出大本营。
90~94	击打碰撞后，目标壶出界，本壶出大本营未出界。
85~89	击打碰撞后，目标壶出界，本壶出界。
80~84	击打碰撞后，目标壶出大本营未出界，本壶未出大本营。
75~79	击打碰撞后，目标壶出大本营未出界，本壶出大本营未出界。
70~74	击打碰撞后，目标壶出大本营未出界，本壶出界。
65~69	击打碰撞后，目标壶未出大本营，本壶未出大本营。
61~64	击打碰撞后，目标壶未出大本营，本壶出大本营未出界。
60	击打碰撞后，目标壶未出大本营，本壶出界。
0	未触及到目标壶。

(二) 实战能力

1. 考试方法：考生按考号顺序随机分组考试，每 2 组进行实战对抗，每组最多 4 人。每组每人轮流担当指挥，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，由主考评员设计攻（守）战术布局，考生进行实战考试。

（2）考生数量多于 1 人、少于或等于 4 人时，数量为奇数，一组人数为 N，另一组为 N+1；数量为偶数时，平均分配人数，分两组进行对抗考试。

（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，分两组进行对抗考试，以此类推。

2. 评分标准：考评员参照冰壶实战能力评分细则（表 5-4），独立对考生进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，再按项目权重换算成相应分数。

表 5-4 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，实战效果佳。
中（7.5~6.0 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（6.0 分以下）	未能按冰壶运动技术投壶和擦冰，战术配合意识水平表现较差，心理状态不稳定，实战效果较差。

三、其他

考生应自备考试所用服装、器材，服装、器材应符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：冰壶在体育专项成绩相同情况下，依次按专项技术成绩、实战能力成绩由高到低排序。

06 越野滑雪

一、考核指标与所占分值

类别	实战能力
考核指标	计时成绩
分值	100 分

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法

参照国家体育总局最新竞赛规则执行。抽签决定考生考试顺序，采用一次性决赛，每组 4 人同时出发或每个考生间隔 30 秒出发（先男后女），用越野滑雪技术完成 1 公里越野场地考试。考试采用电动计时系统，如遇不可抗力因素，可采用手计时，须由 3 名考评员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

（二）评分标准

详见表 6-1。

表 6-1 越野滑雪评分表

分值	男	女
	1 公里成绩（秒）	1 公里成绩（秒）
100	2:35.00	2:56.00
99	2:36.00	2:57.00
98	2:37.00	2:58.00
97	2:38.00	2:59.00
96	2:39.00	3:00.00

续表

分值	男	女
	1 公里成绩（秒）	1 公里成绩（秒）
95	2:40.00	3:01.00
94	2:41.00	3:02.00
93	2:42.00	3:03.00
92	2:43.00	3:04.00
91	2:44.00	3:05.00
90	2:45.00	3:06.00
89	2:47.00	3:08.00
88	2:49.00	3:10.00
87	2:51.00	3:12.00
86	2:53.00	3:14.00
85	2:55.00	3:16.00
84	2:57.00	3:18.00
83	2:59.00	3:20.00
82	3:01.00	3:22.00
81	3:03.00	3:24.00
80	3:05.00	3:26.00
79	3:08.00	3:29.00
78	3:11.00	3:32.00
77	3:14.00	3:35.00
76	3:17.00	3:38.00
75	3:20.00	3:41.00
74	3:23.00	3:44.00
73	3:25.00	3:47.00
72	3:28.00	3:50.00
71	3:31.00	3:53.00

续表

分值	男	女
	1 公里成绩 (秒)	1 公里成绩 (秒)
70	3:34.00	3:56.00
69	3:38.00	4:00.00
68	3:42.00	4:04.00
67	3:46.00	4:08.00
66	3:50.00	4:12.00
65	3:54.00	4:16.00
64	3:58.00	4:20.00
63	4:02.00	4:24.00
62	4:06.00	4:28.00
61	4:10.00	4:32.00
60	4:14.00	4:36.00
59	4:19.00	4:41.00
58	4:24.00	4:46.00
57	4:29.00	4:51.00
56	4:34.00	4:56.00
55	4:39.00	5:01.00
54	4:44.00	5:06.00
53	4:49.00	5:11.00
52	4:54.00	5:16.00
51	4:59.00	5:21.00
50	5:04.00	5:26.00
49	5:14.00	6:36.00
48	5:24.00	6:46.00
47	5:34.00	6:56.00
46	5:44.00	7:06.00

续表

分值	男	女
	1 公里成绩（秒）	1 公里成绩（秒）
45	5:54.00	7:16.00
44	6:04.00	7:26.00
43	6:14.00	7:36.00
42	6:24.00	7:46.00
41	6:34.00	7:56.00
40	6:44.00	8:06.00
39	6:54.00	8:16.00
38	7:04.00	8:26.00
37	7:14.00	8:36.00
36	7:24.00	8:46.00
35	7:34.00	8:56.00
34	7:44.00	9:06.00
33	7:54.00	9:16.00
32	8:04.00	9:26.00
31	8:14.00	9:36.00
30	8:24.00	9:46.00
29	8:34.00	9:56.00
28	8:44.00	10:06.00
27	8:54.00	10:16.00
26	9:04.00	10:26.00
25	9:14.00	10:36.00
24	9:24.00	10:46.00
23	9:34.00	10:56.00
22	9:44.00	11:06.00
21	9:54.00	11:16.00

续表

分值	男	女
	1 公里成绩 (秒)	1 公里成绩 (秒)
20	10:04.00	11:26.00
19	10:14.00	11:36.00
18	10:24.00	11:46.00
17	10:34.00	11:56.00
16	10:44.00	12:06.00
15	10:54.00	12:16.00
14	11:04.00	12:26.00
13	11:14.00	12:36.00
12	11:24.00	12:46.00
11	11:34.00	12:56.00
10	11:44.00	13:06.00
9	11:54.00	13:16.00
8	12:04.00	13:26.00
7	12:14.00	13:36.00
6	12:24.00	13:46.00
5	12:34.00	13:56.00
4	12:44.00	14:06.00
3	12:54.00	14:16.00
2	13:04.00	14:26.00
1	13:14.00	14:36.00
0	13:24.00	14:46.00

三、其他

（一）考生应自备考试所用服装、器材，服装、器材应符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

（二）考试场地规格为上坡、平坡、下坡大概各占三分之一，男女考试距离均为 1 公里，根据实际场地情况，距离误差控制在 0.05 公里以内。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：越野滑雪在体育专项成绩相同情况下，按考试滑行计时成绩（秒）排序。

07 高山滑雪

一、考核指标与所占分值

类别	专项技术				实战能力
考核指标	基本姿势	用刀	引申	节奏	计时成绩
分值	30 分				70 分

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法

参照国家体育总局最新竞赛规则执行。抽签决定考生考试顺序，采用单人一组方式，考试 1 次。考试采用电动计时系统，如遇不可抗力因素，可采用手计时，须由 3 名考评员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

（二）评分标准

1. 专项技术：考评员参照高山滑雪专项技术评分细则（表 7-1），独立对考生基本姿势、用刀、引申、节奏进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，再按项目权重换算成相应分数。

2. 实战能力：考生在回转过程中漏掉旗门或摔倒成绩无效，可补考 1 次，但应在所得成绩上扣掉 10 分。在 1 分 30 秒以内完成考试的考生，根据比赛名次按公式计分。时间超过 1 分 30 秒的考生，不计名次，按 0 分计。

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

表 7-1 高山滑雪专项技术评分细则

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，控制速度和回转弧度的技术运用良好。
中（7.5~6.0 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，控制速度和回转弧度的技术运用较好。
差（6.0 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，控制速度和回转弧度的技术运用较差。

三、其他

（一）考生应自备考试所用服装、器材，服装、器材应符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

（二）考试场地为中级雪道，坡度 $15^{\circ} \sim 25^{\circ}$ ，设 10~12 个旗门，旗门间距 25 米 ± 2 米。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：高山滑雪在体育专项成绩相同情况下，依次按实战能力成绩、专项技术成绩由高到低排序。

08 跳台滑雪

一、考核指标与所占分值

类别	专项技术			实战能力
考核指标	起跳时机	飞行姿势	着陆	飞行距离
分值	50 分			50 分

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法

随机编排考生考试顺序，考生在 K50 跳台进行 1 次跳跃。

（二）评分标准

1. 专项技术：考评员参照跳台滑雪专项技术评分细则（表 8-1），独立对考生起跳时机、飞行姿势、着陆进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，再按项目权重换算成相应分数。

表 8-1 跳台滑雪专项技术评分细则

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（7.5~6.0 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（6.0 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。

2. 实战能力: 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 , $N \geq 45$ 米时, 按满分 50 分计; $N < 45$ 米时, 根据公式计分, 实战能力成绩 $= N/45 \times 50$ 。

三、其他

考生应自备考试所用服装、器材, 服装、器材应符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

注:

高水平运动队招生同分排序规则: 跳台滑雪在体育专项成绩相同情况下, 依次按实战能力成绩、专项技术成绩由高到低排序。

09 自由式滑雪

空中技巧

一、考核指标与所占分值

类别	专项技术		
考核指标	起跳	空中	着陆
分值	20 分	50 分	30 分

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法

随机编排考生考试顺序，考生在标准空中技巧场地内进行 2 次跳跃，且必须完成难度系数 ≥ 1.70 的难度动作，取最好成绩。

（二）评分标准

考评员参照评分细则（表 9-1 至表 9-3），独立对考生起跳、空中、着陆进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，再按项目权重换算成相应分数。

表 9-1 自由式滑雪（空中技巧）起跳评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	起跳时机把握准确，离开跳台瞬间，身体充分伸展，脚离开跳台前未有任何身体姿势变化；腾空抛物线轨迹起始于跳台弧线延长线，着陆点为着陆下方距台前平台区“额头”处 2~ 4 米的适宜着陆区域。
中（8.5~7.0 分）	起跳时机过早或过晚，离开跳台之前，屈膝 45 度以下、上体后仰、手臂摆动轻微失控；腾空抛物线轨迹太高或太低，着陆点为着陆下方距台前平台区“额头”处 2~4 米适宜着陆区的上段或下段区域。

续表

等级（分值范围）	评价标准
差（7.0 分以下）	过早或过晚起跳，离开跳台之前，动作开始太早，屈膝 45 度以上、上体后仰、手臂无控制摆动，导致起跳基本失控；腾空抛物线轨迹太高或太低，着陆点在平台区“额头”处或超出 2~4 米适宜着陆区下段区域。

表 9-2 自由式滑雪（空中技巧）空中评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	动作界限清晰，时机准确；直体姿态时无屈膝、屈体或躯干及下肢的扭转动作；屈体姿势时无屈膝或躯干及下肢的扭转动作；团身姿态时髋关节和膝关节屈曲小于 90°；无明显分腿、绞腿和雪板分离、交叉等现象。
中（8.5~7.0 分）	动作界限比较清晰，时机基本准确；直体姿势时出现轻微屈膝、屈体或躯干及下肢的扭转动作；屈体姿势时出现轻微屈膝或躯干及下肢的扭转动作；团身姿态时髋关节和膝关节屈曲在 90° 左右；出现轻微分腿、绞腿和雪板分离、交叉等现象。
差（7.0 分以下）	动作界限比较混乱，时机不太准确；直体姿势时出现较大屈膝、屈体或躯干及下肢的扭转动作；屈体姿势时出现较大屈膝或躯干及下肢的扭转动作；团身姿态时髋关节和膝关节屈曲大于 90°；出现比较严重分腿、绞腿和雪板分离、交叉等现象。

表 9-3 自由式滑雪（空中技巧）着陆评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	着陆时身体缓冲和平衡控制良好，无任何触雪，平稳下滑。
中（8.5~7.0 分）	着陆时身体缓冲一般，出现一定平衡不稳，下蹲过深或手拖雪，或轻微背触雪后立即起身下滑。
差（7.0 分以下）	着陆时身体缓冲僵硬，严重失衡，身体重量极少落在雪板上，后背严重拍雪、身体前扑或侧倒，基本无下滑。

三、其他

考生应自备考试所用服装、器材，服装、器材应符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：自由式滑雪（空中技巧）在体育专项成绩相同的情况下，依次按空中、着陆、起跳成绩由高到低排序。

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	用刀	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：随机编排考生考试顺序，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 9-4），独立对考生基本姿势、用刀、引申、节奏进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，再按项目权重换算成相应分数。

表 9-4 自由式滑雪（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；滑行用刀幅度大；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；滑行用刀幅度比较大；引申动作比较充分；节奏控制能力一般。
中（7.5~6.0 分）	基本滑行姿势基本正确；有串道但能继续滑行；大部分动作能够用刀滑行；有引申动作但不充分；节奏控制能力差。
差（6.0 分以下）	基本姿势不正确；不能够在同一条滚落线滑行；基本不能用刀滑行；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：随机编排考生考试顺序，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）跳跃动作评分细则（表 9-5），独立对考生起跳、空中、着陆进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，再按项目权重换算成相应分数。

表 9-5 自由式滑雪（雪上技巧）跳跃动作评分细则

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（7.5~6.0 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（6.0 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

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

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 为计时成绩名次。

三、其他

考生应自备考试所用服装、器材，服装、器材应符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：雪上技巧在体育专项成绩相同情况下，依次按速度成绩、跳跃动作成绩、回转技术成绩由高到低排序。

10 单板滑雪

平行大回转

一、考核指标与所占分值

类别	专项技术				实战能力
考核指标	基本姿势	用刀	引申	节奏	计时成绩
分值	30 分				70 分

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法

参照国家体育总局最新竞赛规则执行。抽签决定考生考试顺序，采用单人一组方式，考试 1 次。考试采用电动计时系统，如遇不可抗力因素，可采用手计时，须由 3 名考评员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

（二）评分标准

1. 专项技术：考评员参照单板滑雪（平行大回转）专项技术评分细则（表 10-1），独立对考生基本姿势、用刀、引申、节奏进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，再按项目权重换算成相应分数。

2. 实战能力：考生在回转过程中漏掉旗门或摔倒成绩无效，可补考 1 次，但应在所得成绩上扣掉 10 分。在 1 分 30 秒以内完成考试的考生，根据比赛名次按公式计分。时间超过 1 分 30 秒的考生，不计名次，按 0 分计。

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

表 10-1 单板滑雪（平行大回转）专项技术评分细则

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（7.5~6.0 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（6.0 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。

三、其他

（一）考生应自备考试所用服装、器材，服装、器材应符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

（二）考试场地为中级雪道，坡度 15°~25°，设 8~10 个旗门，旗门间距 23 米 ± 2 米。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：单板滑雪平行大回转在体育专项成绩相同情况下，依次按实战能力成绩、专项技术成绩由高到低排序。

U 型场地技巧

一、考核指标与所占分值

类别	专项技术			实战能力
考核指标	直线飞跃	空中抓板	转体或空翻	起跳、空中动作、着陆
分值	10 分	10 分	20 分	60 分

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法

随机编排考生考试顺序，考生在指定的 U 型场地内完成 2 次滑行，取 2 次滑行中的最好成绩作为最终成绩。每次滑行需按顺序连续完成下述动作，第 1 个动作为直线飞跃、第 2 个动作为空中抓板、第 3 个动作为转体或者空翻。

（二）评分标准

考评员参照单板滑雪（U 型场地技巧）评分细则（表 10-2），独立对考生专项技术、实战能力进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，再按项目权重换算成相应分数。

表 10-2 单板滑雪（U 型场地技巧）评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	起跳充分，飞行高度高，抓板扎实且保持一定时长，动作质量高，不同动作之间衔接顺畅，着陆稳定。
中（8.5~7.0 分）	起跳较充分，飞行高度较高，抓板清晰，动作质量较高，着陆较稳定。
差（7.0 分以下）	起跳不充分，飞行高度低，抓板时仅能触碰雪板甚至无抓板，动作质量差，不同动作之间衔接不顺畅，着陆失衡或摔倒。

三、其他

考生应自备考试所用服装、器材，服装、器材应符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：单板滑雪（U 型场地技巧）在体育专项成绩相同情况下，依次按实战能力成绩、专项技术成绩由高到低排序。

11 冬季两项

一、考核指标与所占分值

类别	实战能力
考核指标	计时成绩
分值	100 分

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法

参照国家体育总局最新竞赛规则执行。抽签决定考生考试顺序，采用一次性决赛方式，每组 4 人同时出发或每个考生间隔 30 秒出发（先男后女），用越野滑雪技术完成 6 公里越野场地考试。考试采用电动计时系统，如遇不可抗力因素，可采用手计时，须由 3 名考评员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

（二）评分标准

详见表 11-1。

表 11-1 冬季两项评分表

分值	男	女
	6 公里（秒）	6 公里（秒）
100	14:40.00	16:40.00
99	14:40.50	16:40.50
98	14:41.00	16:41.00
97	14:41.50	16:41.50
96	14:42.00	16:42.00

续表

分值	男	女
	6 公里 (秒)	6 公里 (秒)
95	14:42.50	16:42.50
94	14:43.00	16:43.00
93	14:43.50	16:43.50
92	14:44.00	16:44.00
91	14:44.50	16:44.50
90	14:45.00	16:45.00
89	14:45.50	16:45.50
88	14:46.00	16:46.00
87	14:47.00	16:47.00
86	14:48.00	16:48.00
85	14:49.00	16:49.00
84	14:50.00	16:50.00
83	14:51.00	16:51.00
82	14:52.00	16:52.00
81	14:53.00	16:53.00
80	14:54.00	16:54.00
79	14:56.00	16:56.00
78	14:58.00	16:58.00
77	15:00.00	17:00.00
76	15:02.00	17:02.00
75	15:04.00	17:04.00
74	15:06.00	17:06.00
73	15:08.00	17:08.00
72	15:10.00	17:10.00
71	15:12.00	17:12.00

续表

分值	男	女
	6 公里（秒）	6 公里（秒）
70	15:14.00	17:14.00
69	15:18.00	17:18.00
68	15:22.00	17:22.00
67	15:26.00	17:26.00
66	15:30.00	17:30.00
65	15:34.00	17:34.00
64	15:38.00	17:38.00
63	15:42.00	17:42.00
62	15:46.00	17:46.00
61	15:50.00	17:50.00
60	15:54.00	17:54.00
59	15:58.00	17:58.00
58	16:06.00	18:06.00
57	16:14.00	18:14.00
56	16:22.00	18:22.00
55	16:30.00	18:30.00
54	16:38.00	18:38.00
53	16:46.00	18:46.00
52	16:54.00	18:54.00
51	17:02.00	19:02.00
50	17:10.00	19:10.00
49	17:20.00	19:20.00
48	17:30.00	19:30.00
47	17:40.00	19:40.00
46	17:50.00	19:50.00
45	18:00.00	20:00.00

续表

分值	男	女
	6 公里 (秒)	6 公里 (秒)
44	18:10.00	20:10.00
43	18:20.00	20:20.00
42	18:30.00	20:30.00
41	18:40.00	20:40.00
40	18:52.00	20:52.00
39	19:04.00	21:04.00
38	19:16.00	21:16.00
37	19:28.00	21:28.00
36	19:40.00	21:40.00
35	19:52.00	21:52.00
34	20:04.00	22:04.00
33	20:16.00	22:16.00
32	20:28.00	22:28.00
31	20:40.00	22:40.00
30	20:52.00	22:52.00
29	21:04.00	23:04.00
28	21:16.00	23:16.00
27	21:28.00	23:28.00
26	21:40.00	23:40.00
25	21:52.00	23:52.00
24	22:04.00	24:04.00
23	22:16.00	24:16.00
22	22:28.00	24:28.00
21	22:40.00	24:40.00
20	22:52.00	24:52.00
19	23:04.00	25:04.00

续表

分值	男	女
	6 公里（秒）	6 公里（秒）
18	23:16.00	25:16.00
17	23:28.00	25:28.00
16	23:40.00	25:40.00
15	23:52.00	25:52.00
14	24:04.00	26:04.00
13	24:16.00	26:16.00
12	24:28.00	26:28.00
11	24:40.00	26:40.00
10	24:52.00	26:52.00
9	25:04.00	27:04.00
8	25:16.00	27:16.00
7	25:28.00	27:28.00
6	25:40.00	27:40.00
5	25:52.00	27:52.00
4	26:04.00	28:04.00
3	26:16.00	28:16.00
2	26:28.00	28:28.00
1	26:40.00	28:40.00

三、其他

（一）考生应自备考试所用服装、器材，服装、器材应符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

（二）考试场地规格为上坡、下坡、平地大概各占三分之一，男女考试距离均为 6 公里，根据实际场地情况，距离误差控制在 0.2 公里以内。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：冬季两项在体育专项成绩相同情况下，按考试滑行计时成绩（秒）排序。

