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（2026 版）

国家体育总局科教司

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（2026 版）

国家体育总局科教司

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，则按下一档次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（个别项目标准有特殊规定的除外），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配饰等参加考试。

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

第三章　武术与民族传统体育专业

第一章
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。

表 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。

表 2　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（从抛跳、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：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：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。

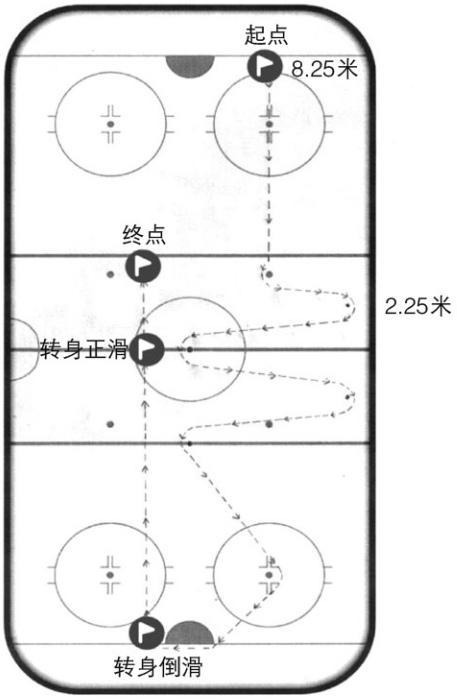

图 4–1 冰球运球滑行示意图

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。

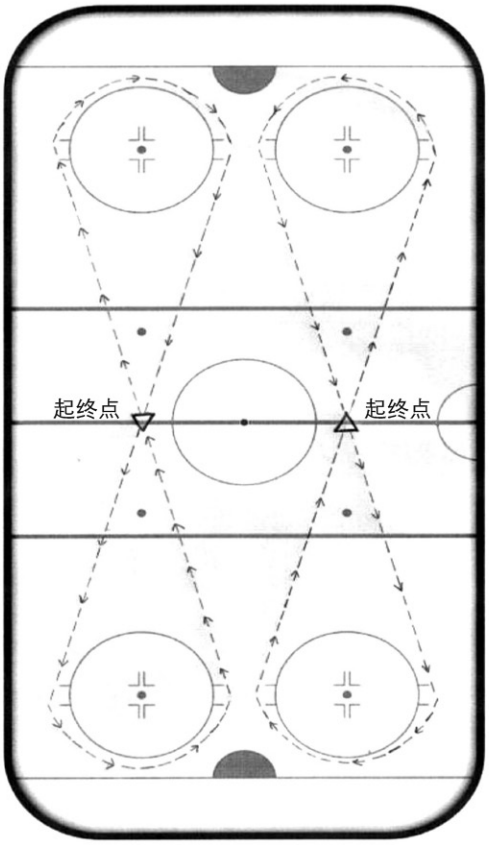

图 4–2　冰球“8”字滑行（速度耐力）示意图

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

续表

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。

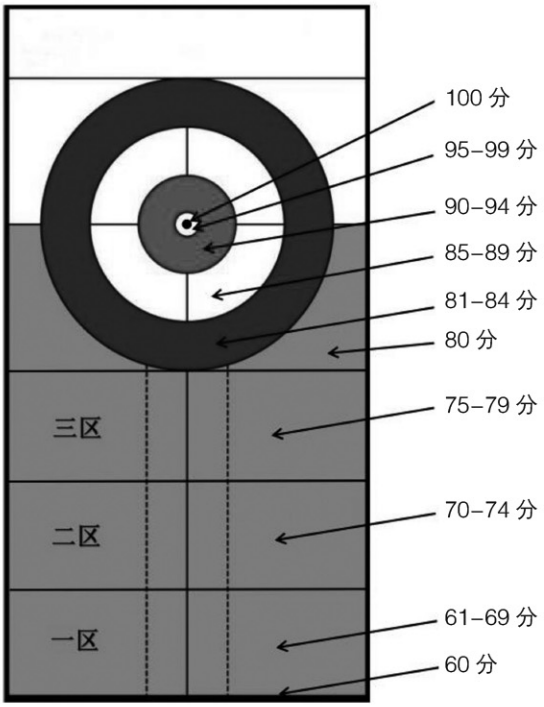

图 5–1　分值示意图

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	冰壶位于三区内
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，另一组人数为 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。

表 6　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、下坡各占约三分之一，男女考生考试距离均为 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	用刃	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），独立对考生基本姿势、用刃、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　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° ~25° ，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），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　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 ≥ 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 × 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：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、用刃、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（7.5~6.0 分）	基本滑行姿势基本正确；有串道但能继续滑行；大部分动作能够用刃滑行；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）	完成动作难度非常低；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	用刃	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、用刃、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。

表 11 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、平地各占约三分之一，男女考生考试距离均为 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。

第二章
运动训练专业
夏季项目

01 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

凡报考射击项目的考生在男子 50 米步枪卧射（60 发）、男子 50 米步枪三种姿势（3 × 20 发）、男子 25 米手枪速射（60 发）、男子 10 米气步枪（60 发）、男子 10 米气手枪（60 发）、男子飞碟双向（125 靶）、男子飞碟多向（125 靶）、男子飞碟双多向（150 靶）等，女子 50 米步枪卧射（60 发）、女子 50 米步枪三种姿势（3 × 20 发）、女子 25 米手枪（60 发）、女子 10 米气步枪（60 发）、女子 10 米气手枪（60 发）、女子飞碟双向（125 靶）、女子飞碟多向（125 靶）等项目中选择达到等级的一个报考项目进行测试。

（二）评分标准

1. 所有 10 米、25 米、50 米项目均采用电子靶计分。成绩裁定以电子靶的成绩打印单（经考生本人签字确认）为依据。试射及计分射要求见表 1–1，评分标准见表 1–2、表 1–3。

2. 所有项目环值统计均采用经中国射击协会审定合格的电子靶计分系统。

（1）10 米气步枪、50 米步枪卧射项目：采用小数环值计分。

（2）10 米气手枪、25 米手枪、手枪速射、50 米步枪三种姿势项目：采用整数环值计分。

3. 飞碟项目：每人进行 1 轮实弹试射，完成 5 轮计分射。第 1 天进行 1 轮试射，然后进行 2 轮计分射，第 2 天进行 3 轮计分射。计分射，以射中靶碟数决定其分值，评分标准详见表 1–2、表 1–3。

4. 所有考生一次性完成测试。

表 1–1　试射及测试要求

项目	进入场地（地线）准备时间	试射		计分射	
		时间	子弹数	时间	子弹数
10 米气步枪、气手枪	10 分钟	15 分钟	不限	75 分钟	60 发
50 米步枪卧射	10 分钟	15 分钟	不限	50 分钟	60 发
50 米步枪三种姿势	10 分钟	15 分钟	不限	90 分钟	3 × 20 发
25 米手枪	10 分钟	慢射、速射准备时间各 3 分钟	慢射、速射各 1 组（5 发）	慢射、速射各 30 发（慢射阶段结束后立即进行速射阶段）	
25 米手枪速射	10 分钟	3 分钟	1 组（8 秒，5 发 / 组）	60 发（8 秒 4 组、6 秒 4 组、4 秒 4 组，5 发 / 组，依次一次性完成，其中 8 秒、6 秒、4 秒每个时间段期间允许 1 次故障）	
飞碟双向	5 分钟	第 1 天第 1 轮试射（实弹练习 25 靶）		125 靶（25 靶 / 轮）	第 1 天 2 轮计分射，第 2 天 3 轮计分射
飞碟多向					
飞碟双多向	5 分钟	第 1 天第 1 轮试射（实弹练习 30 靶）		150 靶（30 靶 / 轮）	第 1 天 2 轮计分射，第 2 天 3 轮计分射

表 1–2　女子射击专项成绩评分表

分值	女子 50 米步枪卧射	女子 10 米气步枪	女子 25 米手枪	女子 10 米气手枪	女子 50 米步枪三种姿势	女子飞碟多向	女子飞碟双向
100	619.8	628.0	584	577	585	115	117
99	619.2	626.9	583	576	584	\	\
98	618.6	625.8	582	575	583	\	116
97	618.0	624.7	581	574	582	114	\
96	617.4	623.6	580	\	\	\	115
95	616.8	622.5	579	573	581	\	\

续表

分值	女子 50 米步枪卧射	女子 10 米气步枪	女子 25 米手枪	女子 10 米气手枪	女子 50 米步枪三种姿势	女子飞碟多向	女子飞碟双向
94	616.2	621.5	578	572	580	113	114
93	615.6	620.5	577	571	579	\	\
92	615.0	619.5	576	\	578	\	113
91	614.4	618.5	575	570	577	112	\
90	613.8	617.5	574	569	\	\	112
89	613.2	616.5	573	568	576	\	\
88	612.6	615.5	572	\	575	111	111
87	612.0	614.5	571	567	574	\	\
86	611.4	613.5	\	566	573	\	\
85	610.8	612.5	570	565	572	110	110
84	610.2	612.3	\	\	\	\	\
83	609.6	612.1	569	\	571	\	\
82	609.0	611.9	568	564	570	109	109
81	608.4	611.7	\	\	569	\	\
80	607.8	611.5	567	563	568	\	\
79	607.2	611.3	566	\	\	108	108
78	606.6	611.1	\	562	567	\	\
77	606.0	610.9	565	\	566	\	\
76	605.4	610.7	564	561	565	107	107
75	604.8	610.5	\	\	564	\	\
74	604.2	610.3	563	560	\	\	\
73	603.6	610.1	562	\	563	106	106
72	603.0	609.9	\	559	562	\	\
71	602.5	609.7	561	\	561	\	\
70	602.0	609.5	560	558	560	105	105

续表

分值	女子 50 米步枪卧射	女子 10 米气步枪	女子 25 米手枪	女子 10 米气手枪	女子 50 米步枪三种姿势	女子飞碟多向	女子飞碟双向
69	600.6	608.6	559	\	559	\	\
68	599.2	607.7	558	557	558	\	\
67	597.8	606.8	557	\	557	104	104
66	596.4	605.9	556	556	556	\	\
65	595.0	605.0	555	555	555	\	\
64	593.7	604.2	554	\	554	103	103
63	592.4	603.4	553	554	553	\	\
62	591.1	602.6	552	553	552	102	102
61	589.8	601.8	551	\	551	\	\
60	588.5	601.0	550	552	550	101	101
59	587.5	599.4	\	551	\	100	100
58	586.5	597.8	549	550	549	99	99
57	585.5	596.2	548	549	\	97	97
56	584.5	594.6	547	548	548	96	96
55	583.5	593.0	546	547	\	95	95
54	582.6	591.4	\	546	547	93	93
53	581.7	589.8	545	\	\	92	92
52	580.8	588.2	544	545	546	91	91
51	579.9	586.6	543	544	\	89	89
50	579.0	585.0	542	543	545	88	88
49	578.1	583.5	\	542	\	87	87
48	577.2	582.0	541	541	544	85	85
47	576.3	580.5	540	540	\	84	84
46	575.4	579.0	539	\	543	83	83
45	574.5	577.5	538	539	\	81	81

续表

分值	女子 50 米步枪卧射	女子 10 米气步枪	女子 25 米手枪	女子 10 米气手枪	女子 50 米步枪三种姿势	女子飞碟多向	女子飞碟双向
44	573.6	576.0	\	538	542	80	80
43	572.7	574.5	537	537	\	79	79
42	571.8	573.0	536	536	541	77	77
41	570.9	571.5	535	535	\	76	76
40	570.0	570.0	534	534	540	75	75

表 1–3　男子射击专项成绩评分表

分值	男子 50 米步枪卧射	男子 10 米气步枪	男子 25 米手枪速射	男子 10 米气手枪	男子 50 米步枪三种姿势	男子飞碟多向	男子飞碟双向	男子飞碟双多向
100	619.5	627.5	586	583	585	118	120	139
99	618.6	626.4	585	581	584	\	119	138
98	617.7	625.3	584	580	583	117	\	\
97	616.8	624.2	583	579	582	\	118	137
96	615.9	623.1	582	578	\	116	117	136
95	615.0	622.0	581	577	581	\	\	\
94	614.1	621.0	580	576	580	115	116	135
93	613.2	620.0	579	575	579	\	115	134
92	612.3	619.0	578	574	578	114	\	\
91	611.5	618.0	577	573	577	\	114	133
90	610.7	617.0	576	572	\	113	113	\
89	609.9	616.0	575	571	576	\	\	132
88	609.1	615.0	574	570	575	112	112	\
87	608.3	614.0	573	569	574	\	111	131
86	607.5	613.0	\	568	573	\	\	\
85	606.7	612.0	572	567	572	111	110	130

续表

分值	男子 50 米步枪卧射	男子 10 米气步枪	男子 25 米手枪速射	男子 10 米气手枪	男子 50 米步枪三种姿势	男子飞碟多向	男子飞碟双向	男子飞碟双多向
84	606.4	611.8	571	\	\	\	\	129
83	606.1	611.6	570	\	571	\	\	\
82	605.8	611.4	569	566	570	110	109	128
81	605.5	611.2	568	565	569	\	\	127
80	605.2	611.0	567	\	568	\	\	\
79	604.9	610.8	566	\	\	109	108	126
78	604.6	610.6	565	564	567	\	\	125
77	604.3	610.4	564	563	566	\	\	\
76	604.1	610.2	563	\	565	108	107	124
75	603.9	610.0	562	\	564	\	\	123
74	603.7	609.8	561	562	\	\	\	\
73	603.5	609.6	560	561	563	107	106	122
72	603.3	609.4	559	\	562	\	\	121
71	603.1	609.2	\	\	561	\	\	\
70	602.9	609.0	558	560	560	106	105	120
69	601.2	606.6	\	\	559	\	\	119
68	599.5	604.2	\	559	558	105	\	118
67	597.9	601.8	557	\	557	\	104	117
66	596.3	599.5	\	558	556	104	\	116
65	594.7	597.2	\	\	555	\	\	115
64	593.1	594.9	556	557	554	103	103	114
63	591.5	592.6	\	\	553	\	\	113
62	589.9	590.3	\	556	552	102	102	112
61	588.3	588.0	\	\	551	\	\	111
60	586.7	585.7	555	555	550	101	101	110

续表

分值	男子 50 米步枪卧射	男子 10 米气步枪	男子 25 米手枪速射	男子 10 米气手枪	男子 50 米步枪三种姿势	男子飞碟多向	男子飞碟双向	男子飞碟双多向
59	585.8	584.9	554	554	\	100	100	109
58	584.9	584.1	553	553	549	99	99	108
57	584.0	583.3	552	552	\	97	97	107
56	583.1	582.5	551	551	548	96	96	106
55	582.2	581.7	550	550	\	95	95	105
54	581.3	580.9	549	549	547	93	93	104
53	580.4	580.1	548	548	\	92	92	103
52	579.6	579.3	547	547	546	91	91	102
51	578.8	578.5	546	546	\	89	89	101
50	578.0	577.7	545	545	545	88	88	100
49	577.2	576.9	544	544	\	87	87	99
48	576.4	576.1	543	543	544	85	85	98
47	575.6	575.3	542	542	\	84	84	97
46	574.8	574.5	541	541	543	83	83	96
45	574.0	573.7	540	540	\	81	81	95
44	573.2	572.9	539	539	542	80	80	94
43	572.4	572.1	538	538	\	79	79	93
42	571.6	571.4	537	537	541	77	77	92
41	570.8	570.7	536	536	\	76	76	91
40	570.0	570.0	535	535	540	75	75	90

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，考试必须在专业场馆进行。

（三）所有专项考试流程，须听从考评员指令进行，否则取消考生考试资格。专项考试过程中涉及技术问题、装备问题、申诉等情况，依据中国射击协会审定的最新《射击规则》和国际射联修订的补充条款进行处理解决。

（四）专项考试过程中，考生计分射脱靶，应立即向考评员报告，不报告或弄虚作假者，一经发现，将立即取消该生考试成绩。

02 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，以此类推。

三、其他

（一）考生自备考试所用服装、器材，且须符合国家体育总局、中国射箭协会审定的最新《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。

03　场地自行车 公路自行车 山地自行车 BMX 小轮车

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

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

（一）场地自行车

1. 考试方法：根据考生运动等级项目进行测试，短距离项目女子测试原地出发 500 米、男子测试原地出发 1000 米，中长距离项目女子测试原地出发 3000 米、男子测试原地出发 4000 米。

2. 评分标准：测试成绩 =（N−R+1）/N × 70+30，其中 N 分别为各专项男、女考试人数，R 为测试名次。

（二）公路自行车

1. 考试方法：选一平整公路进行测试。分别组织男女进行测试，男子组进行 20 公里骑行，女子组进行 10 公里骑行。测试可以设定最晚到达终点时间即关门时间，具体

时间由专项测试主考评员根据测试路线确定，关门时间未完成测试的考生，按照骑行距离顺序排名。

2. 评分标准：测试成绩 =（N−R+1）/N × 70+30，其中 N 分别为该专项男、女考试人数，R 为测试名次。

（三）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），分别组织两个项目男女考生进行测试。

2. 评分标准：测试成绩 =（N−R+1）/N × 70+30，其中 N 分别为各专项男、女考试人数，R 为测试名次。

04　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	攻防技术	比赛
分值	15 分	15 分	20 分	20 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 4–1。

表 4–1　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
15.0	279 以上	249 以上	11.8	248	218	6.2	216	186
14.9	279	249	11.7	247	217	6.0	215	185
14.8	278	248	11.6	246	216	5.8	214	184
14.7	277	247	11.5	245	215	5.6	213	183
14.6	276	246	11.4	244	214	5.4	212	182
14.5	275	245	11.3	243	213	5.2	211	181
14.4	274	244	11.2	242	212	5.0	210	180

续表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女		男	女
14.3	273	243	11.1	241	211	4.8	209	179
14.2	272	242	11.0	240	210	4.6	208	178
14.1	271	241	10.8	239	209	4.4	207	177
14.0	270	240	10.6	238	208	4.2	206	176
13.9	269	239	10.4	237	207	4.0	205	175
13.8	268	238	10.2	236	206	3.8	204	174
13.7	267	237	10.0	235	205	3.6	203	173
13.6	266	236	9.8	234	204	3.4	202	172
13.5	265	235	9.6	233	203	3.2	201	171
13.4	264	234	9.4	232	202	3.0	200	170
13.3	263	233	9.2	231	201	2.8	199	169
13.2	262	232	9.0	230	200	2.6	198	168
13.1	261	231	8.8	229	199	2.4	197	167
13.0	260	230	8.6	228	198	2.2	196	166
12.9	259	229	8.4	227	197	2.0	195	165
12.8	258	228	8.2	226	196	1.8	194	164
12.7	257	227	8.0	225	195	1.6	193	163
12.6	256	226	7.8	224	194	1.4	192	162
12.5	255	225	7.6	223	193	1.2	191	161
12.4	254	224	7.4	222	192	1.0	190	160
12.3	253	223	7.2	221	191	0.8	189	159
12.2	252	222	7.0	220	190	0.6	188	158
12.1	251	221	6.8	219	189	0.4	187	157
12.0	250	220	6.6	218	188	0.2	186	156
11.9	249	219	6.4	217	187	0	186 以下	156 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。测试时间男子为 3 分钟，女子为 2 分钟。

（2）评分标准：见表 4–2、表 4–3。

表 4–2　单摇跳绳评分表（男）

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
15.0	570（含）以上	11.2	494~495	7.4	418~419	3.6	342~343
14.9	568~569	11.1	492~493	7.3	416~417	3.5	340~341
14.8	566~567	11.0	490~491	7.2	414~415	3.4	338~339
14.7	564~565	10.9	488~489	7.1	412~413	3.3	336~337
14.6	562~563	10.8	486~487	7.0	410~411	3.2	334~335
14.5	560~561	10.7	484~485	6.9	408~409	3.1	332~333
14.4	558~559	10.6	482~483	6.8	406~407	3.0	330~331
14.3	556~557	10.5	480~481	6.7	404~405	2.9	328~329
14.2	554~555	10.4	478~479	6.6	402~403	2.8	326~327
14.1	552~553	10.3	476~477	6.5	400~401	2.7	324~325
14.0	550~551	10.2	474~475	6.4	398~399	2.6	322~323
13.9	548~549	10.1	472~473	6.3	396~397	2.5	320~321
13.8	546~547	10.0	470~471	6.2	394~395	2.4	318~319
13.7	544~545	9.9	468~469	6.1	392~393	2.3	316~317
13.6	542~543	9.8	466~467	6.0	390~391	2.2	314~315
13.5	540~541	9.7	464~465	5.9	388~389	2.1	312~313
13.4	538~539	9.6	462~463	5.8	386~387	2.0	310~311
13.3	536~537	9.5	460~461	5.7	384~385	1.9	308~309
13.2	534~535	9.4	458~459	5.6	382~383	1.8	306~307
13.1	532~533	9.3	456~457	5.5	380~381	1.7	304~305
13.0	530~531	9.2	454~455	5.4	378~379	1.6	302~303

续表

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
12.9	528~529	9.1	452~453	5.3	376~377	1.5	300~301
12.8	526~527	9.0	450~451	5.2	374~375	1.4	298~299
12.7	524~525	8.9	448~449	5.1	372~373	1.3	296~297
12.6	522~523	8.8	446~447	5.0	370~371	1.2	294~295
12.5	520~521	8.7	444~445	4.9	368~369	1.1	292~293
12.4	518~519	8.6	442~443	4.8	366~367	1.0	290~291
12.3	516~517	8.5	440~441	4.7	364~365	0.9	288~289
12.2	514~515	8.4	438~439	4.6	362~363	0.8	286~287
12.1	512~513	8.3	436~437	4.5	360~361	0.7	284~285
12.0	510~511	8.2	434~435	4.4	358~359	0.6	282~283
11.9	508~509	8.1	432~433	4.3	356~357	0.5	280~281
11.8	506~507	8.0	430~431	4.2	354~355	0.4	278~279
11.7	504~505	7.9	428~429	4.1	352~353	0.3	276~277
11.6	502~503	7.8	426~427	4.0	350~351	0.2	274~275
11.5	500~501	7.7	424~425	3.9	348~349	0.1	272~273
11.4	498~499	7.6	422~423	3.8	346~347	0	271（含）以下
11.3	496~497	7.5	420~421	3.7	344~345		

表 4–3　单摇跳绳评分表（女）

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
15.0	380（含）以上	11.2	304~305	7.4	228~229	3.6	152~153
14.9	378~379	11.1	302~303	7.3	226~227	3.5	150~151
14.8	376~377	11.0	300~301	7.2	224~225	3.4	148~149
14.7	374~375	10.9	298~299	7.1	222~223	3.3	146~147
14.6	372~373	10.8	296~297	7.0	220~221	3.2	144~145
14.5	370~371	10.7	294~295	6.9	218~219	3.1	142~143

续表

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
14.4	368~369	10.6	292~293	6.8	216~217	3.0	140~141
14.3	366~367	10.5	290~291	6.7	214~215	2.9	138~139
14.2	364~365	10.4	288~289	6.6	212~213	2.8	136~137
14.1	362~363	10.3	286~287	6.5	210~211	2.7	134~135
14.0	360~361	10.2	284~285	6.4	208~209	2.6	132~133
13.9	358~359	10.1	282~283	6.3	206~207	2.5	130~131
13.8	356~357	10.0	280~281	6.2	204~205	2.4	128~129
13.7	354~355	9.9	278~279	6.1	202~203	2.3	126~127
13.6	352~353	9.8	276~277	6.0	200~201	2.2	124~125
13.5	350~351	9.7	274~275	5.9	198~199	2.1	122~123
13.4	348~349	9.6	272~273	5.8	196~197	2.0	120~121
13.3	346~347	9.5	270~271	5.7	194~195	1.9	118~119
13.2	344~345	9.4	268~269	5.6	192~193	1.8	116~117
13.1	342~343	9.3	266~267	5.5	190~191	1.7	114~115
13.0	340~341	9.2	264~265	5.4	188~189	1.6	112~113
12.9	338~339	9.1	262~263	5.3	186~187	1.5	110~111
12.8	336~337	9.0	260~261	5.2	184~185	1.4	108~109
12.7	334~335	8.9	258~259	5.1	182~183	1.3	106~107
12.6	332~333	8.8	256~257	5.0	180~181	1.2	104~105
12.5	330~331	8.7	254~255	4.9	178~179	1.1	102~103
12.4	328~329	8.6	252~253	4.8	176~177	1.0	100~101
12.3	326~327	8.5	250~251	4.7	174~175	0.9	98~99
12.2	324~325	8.4	248~249	4.6	172~173	0.8	96~97
12.1	322~323	8.3	246~247	4.5	170~171	0.7	94~95
12.0	320~321	8.2	244~245	4.4	168~169	0.6	92~93
11.9	318~319	8.1	242~243	4.3	166~167	0.5	90~91

续表

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
11.8	316~317	8.0	240~241	4.2	164~165	0.4	88~89
11.7	314~315	7.9	238~239	4.1	162~163	0.3	86~87
11.6	312~313	7.8	236~237	4.0	160~161	0.2	84~85
11.5	310~311	7.7	234~235	3.9	158~159	0.1	82~83
11.4	308~309	7.6	232~233	3.8	156~157	0	81（含）以下
11.3	306~307	7.5	230~231	3.7	154~155		

（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，无效技术动作不予计数。

（2）评分标准：见表 4–4。

表 4–4　弓步技术评分表

重剑												
分值	20	19	18	15	13	11	9	7	5	3	1	0
女：成绩（个）	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	7 以下
男：成绩（个）	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	8 以下
花剑												
分值	20	19	18	15	13	11	9	7	5	3	1	0
女：成绩（个）	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	6 以下
男：成绩（个）	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	7 以下

续表

佩剑												
分值	20	19	18	15	13	11	9	7	5	3	1	0
女：成绩（个）	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	6 以下
男：成绩（个）	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	7 以下

2. 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 2~3 分钟。

（2）评分标准：考评员参照攻防技术评分细则（表 4–5），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，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 4–5　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、时机的判断准确。
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（7.5~6.0 分）	技术基本正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断一般。
差（6.0 分以下）	技术不正确、不规范、不熟练、不协调；对距离、时机的判断较差。

（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 3 剑或 5 剑。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 4–6），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。实战交手双方获胜者得分不应低于落败者得分。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 4–6　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（7.5~6.0 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（6.0 分以下）	技术不正确、不规范、不熟练、不协调；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

（一）考生自备击剑器材及剑服。

（二）考生所备击剑器材及剑服上严禁含有培训机构、学校名称、姓名、地名等信息或其他明显标识，否则不予参加考试。

（三）组考院校使用跳远测距仪进行立定跳远测试。

（四）组考院校使用电子跳绳计数器进行单摇跳绳测试，考生必须使用组考院校提供的跳绳，不允许自带跳绳参加考试。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：击剑在体育专项成绩相同时，依次按实战能力成绩、攻防技术成绩、弓步技术成绩、单摇跳绳成绩、立定跳远成绩由高到低排序。

05　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

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，则取消该考生当场考试资格。

（一）击剑

1. 考试方法：采用先小组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，直至最后产生击剑的最终名次。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

击剑直接淘汰赛对阵表如图 5–1 所示。

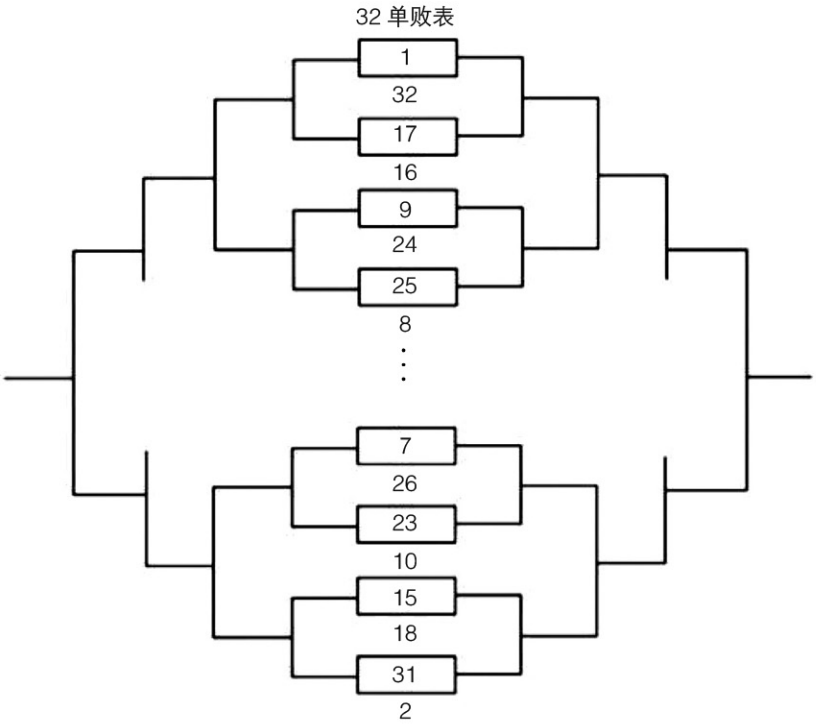

图 5–1　击剑直接淘汰赛对阵表

（二）200 米自由泳

1. 考试方法：采用标准的 50 米池进行 200 米自由泳测试。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 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。

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：计取成绩按表 5–1 换算成考生得分，按照权重再乘以相应比例（35%）为考生最终成绩。

表 5–1　200 米自由泳评分表（50 米池）

分值	男子（秒）	女子（秒）	分值	男子（秒）	女子（秒）
100	2:03.0	2:15.0	49.5	2:56.5	3:23.6
99.5	2:03.5	2:15.6	49.0	2:57.0	3:24.2
99.0	2:04.0	2:16.2	48.5	2:57.5	3:24.8
98.5	2:04.5	2:16.8	48.0	2:58.0	3:25.4
98.0	2:05.0	2:17.4	47.5	2:58.5	3:26.0
97.5	2:05.5	2:18.0	47.0	2:59.0	3:26.6
97.0	2:06.0	2:18.6	46.5	2:59.5	3:27.2
96.5	2:06.5	2:19.2	46.0	3:00.0	3:27.8
96.0	2:07.0	2:19.8	45.5	3:00.5	3:28.4
95.5	2:07.5	2:20.4	45.0	3:01.0	3:29.0
95.0	2:08.0	2:21.0	44.5	3:01.5	3:29.6
94.5	2:08.5	2:21.6	44.0	3:02.0	3:30.2
94.0	2:09.0	2:22.2	43.5	3:02.5	3:30.8
93.5	2:09.5	2:22.8	43.0	3:03.0	3:31.4
93.0	2:10.0	2:23.4	42.5	3:03.5	3:32.0
92.5	2:10.5	2:24.0	42.0	3:04.0	3:32.6
92.0	2:11.0	2:24.6	41.5	3:04.5	3:33.2
91.5	2:11.5	2:25.2	41.0	3:05.0	3:33.8
91.0	2:12.0	2:25.8	40.5	3:05.5	3:34.4
90.5	2:12.5	2:26.4	40.0	3:06.0	3:35.0
90.0	2:13.0	2:27.0	39.5	3:06.5	3:35.6
89.5	2:13.5	2:27.6	39.0	3:07.0	3:36.2
89.0	2:14.0	2:28.2	38.5	3:07.5	3:36.8
88.5	2:14.5	2:28.8	38.0	3:08.0	3:37.4
88.0	2:15.0	2:29.4	37.5	3:08.5	3:38.0

续表

分值	男子（秒）	女子（秒）	分值	男子（秒）	女子（秒）
87.5	2:15.5	2:30.0	37.0	3:09.0	3:38.6
87.0	2:16.0	2:30.6	36.5	3:09.5	3:39.2
86.5	2:16.5	2:31.2	36.0	3:10.0	3:39.8
86.0	2:17.0	2:31.8	35.5	3:10.5	3:40.4
85.5	2:17.5	2:32.4	35.0	3:11.0	3:41.0
85.0	2:18.0	2:33.0	34.5	3:11.5	3:41.6
84.5	2:18.5	2:33.6	34.0	3:12.0	3:42.2
84.0	2:19.0	2:34.2	33.5	3:12.5	3:42.8
83.5	2:19.5	2:34.8	33.0	3:13.0	3:43.4
83.0	2:20.0	2:35.4	32.5	3:13.5	3:44.0
82.5	2:20.5	2:36.0	32.0	3:14.0	3:44.6
82.0	2:21.0	2:36.6	31.5	3:14.5	3:45.2
81.5	2:21.5	2:37.2	31.0	3:15.0	3:45.8
81.0	2:22.0	2:37.8	30.5	3:15.5	3:46.4
80.5	2:22.5	2:38.4	30.0	3:16.0	3:47.0
80.0	2:23.0	2:39.0	29.5	3:16.6	3:47.7
79.5	2:23.6	2:39.7	29.0	3:17.1	3:48.5
79.0	2:24.1	2:40.5	28.5	3:17.7	3:49.2
78.5	2:24.7	2:41.2	28.0	3:18.2	3:49.9
78.0	2:25.2	2:41.9	27.5	3:18.8	3:50.7
77.5	2:25.8	2:42.7	27.0	3:19.3	3:51.4
77.0	2:26.3	2:43.4	26.5	3:19.8	3:52.1
76.5	2:26.8	2:44.1	26.0	3:20.4	3:52.9
76.0	2:27.4	2:44.9	25.5	3:21.0	3:53.6
75.5	2:28.0	2:45.6	25.0	3:21.5	3:54.3
75.0	2:28.5	2:46.3	24.5	3:22.1	3:55.1

续表

分值	男子（秒）	女子（秒）	分值	男子（秒）	女子（秒）
74.5	2:29.1	2:47.1	24.0	3:22.6	3:55.8
74.0	2:29.6	2:47.8	23.5	3:23.2	3:56.5
73.5	2:30.2	2:48.5	23.0	3:23.7	3:57.3
73.0	2:30.7	2:49.3	22.5	3:24.3	3:58.0
72.5	2:31.3	2:50.0	22.0	3:24.8	3:58.7
72.0	2:31.8	2:50.7	21.5	3:25.4	3:59.5
71.5	2:32.4	2:51.5	21.0	3:25.9	4:00.2
71.0	2:32.9	2:52.2	20.5	3:26.5	4:00.9
70.5	2:33.5	2:52.9	20.0	3:27.0	4:01.7
70.0	2:34.0	2:53.7	19.5	3:27.6	4:02.4
69.5	2:34.6	2:54.4	19.0	3:28.1	4:03.1
69.0	2:35.1	2:55.1	18.5	3:28.7	4:03.9
68.5	2:35.7	2:55.9	18.0	3:29.2	4:04.6
68.0	2:36.2	2:56.6	17.5	3:29.7	4:05.3
67.5	2:36.7	2:57.3	17.0	3:30.3	4:06.1
67.0	2:37.3	2:58.1	16.5	3:30.9	4:06.8
66.5	2:37.9	2:58.8	16.0	3:31.4	4:07.5
66.0	2:38.4	2:59.5	15.5	3:32.0	4:08.3
65.5	2:39.0	3:00.3	15.0	3:32.5	4:09.0
65.0	2:39.5	3:01.0	14.5	3:33.1	4:09.7
64.5	2:40.1	3:01.7	14.0	3:33.6	4:10.5
64.0	2:40.6	3:02.5	13.5	3:34.1	4:11.2
63.5	2:41.1	3:03.2	13.0	3:34.7	4:11.9
63.0	2:41.7	3:03.9	12.5	3:35.3	4:12.7
62.5	2:42.3	3:04.7	12.0	3:35.8	4:13.4
62.0	2:42.8	3:05.4	11.5	3:36.4	4:14.1

续表

分值	男子（秒）	女子（秒）	分值	男子（秒）	女子（秒）
61.5	2:43.4	3:06.1	11.0	3:36.9	4:14.9
61.0	2:43.9	3:06.9	10.5	3:37.4	4:15.6
60.5	2:44.4	3:07.6	10.0	3:38.0	4:16.3
60.0	2:45.0	3:08.3	9.5	3:38.5	4:17.1
59.5	2:45.5	3:09.1	9.0	3:39.1	4:17.8
59.0	2:46.1	3:09.8	8.5	3:39.6	4:18.5
58.5	2:46.6	3:10.5	8.0	3:40.2	4:19.3
58.0	2:47.2	3:11.3	7.5	3:40.7	4:20.0
57.5	2:47.7	3:12.0	7.0	3:41.3	4:20.7
57.0	2:48.3	3:12.7	6.5	3:41.8	4:21.5
56.5	2:48.8	3:13.5	6.0	3:42.4	4:22.2
56.0	2:49.4	3:14.2	5.5	3:42.9	4:22.9
55.5	2:49.9	3:14.9	5.0	3:43.5	4:23.7
55.0	2:50.5	3:15.7	4.5	3:44.0	4:24.4
54.5	2:51.0	3:16.4	4.0	3:44.6	4:25.1
54.0	2:51.6	3:17.1	3.5	3:45.1	4:25.9
53.5	2:52.1	3:17.9	3.0	3:45.7	4:26.6
53.0	2:52.7	3:18.6	2.5	3:46.2	4:27.3
52.5	2:53.2	3:19.3	2.0	3:46.8	4:28.1
52.0	2:53.8	3:20.1	1.5	3:47.4	4:28.8
51.5	2:54.4	3:20.8	1.0	3:47.9	4:29.5
51.0	2:54.9	3:21.5	0.5	3:48.5	4:30.3
50.5	2:55.5	3:22.3	0	3:48.5 以上	4:30.3 以上
50.0	2:56.0	3:23.0			

（三）3000 米跑

1. 考试方法：采用标准田径场进行 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 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。

2. 评分标准：计取成绩按表 5–2 换算成考生得分，按照权重再乘以相应比例（35%）为考生最终成绩。

表 5–2　3000 米跑评分表

分值	男子（秒）	女子（秒）	分值	男子（秒）	女子（秒）	分值	男子（秒）	女子（秒）
100	9:31.0	10:50.0	66	11:13.0	12:31.0	32	13:29.0	14:47.0
99	9:33.0	10:52.0	65	11:17.0	12:35.0	31	13:33.0	14:51.0
98	9:35.0	10:54.0	64	11:21.0	12:39.0	30	13:37.0	14:55.0
97	9:37.0	10:56.0	63	11:25.0	12:43.0	29	13:41.0	14:59.0
96	9:39.0	10:58.0	62	11:29.0	12:47.0	28	13:45.0	15:03.0
95	9:41.0	11:00.0	61	11:33.0	12:51.0	27	13:49.0	15:07.0
94	9:44.0	11:03.0	60	11:37.0	12:55.0	26	13:53.0	15:11.0
93	9:47.0	11:06.0	59	11:41.0	12:59.0	25	13:57.0	15:15.0
92	9:50.0	11:09.0	58	11:45.0	13:03.0	24	14:01.0	15:19.0
91	9:53.0	11:12.0	57	11:49.0	13:07.0	23	14:05.0	15:23.0
90	9:56.0	11:15.0	56	11:53.0	13:11.0	22	14:09.0	15:27.0
89	9:59.0	11:18.0	55	11:57.0	13:15.0	21	14:13.0	15:31.0
88	10:02.0	11:21.0	54	12:01.0	13:19.0	20	14:17.0	15:35.0
87	10:05.0	11:24.0	53	12:05.0	13:23.0	19	14:21.0	15:39.0
86	10:08.0	11:27.0	52	12:09.0	13:27.0	18	14:25.0	15:43.0
85	10:11.0	11:30.0	51	12:13.0	13:31.0	17	14:29.0	15:47.0
84	10:14.0	11:33.0	50	12:17.0	13:35.0	16	14:33.0	15:51.0
83	10:17.0	11:36.0	49	12:21.0	13:39.0	15	14:37.0	15:55.0
82	10:20.0	11:39.0	48	12:25.0	13:43.0	14	14:41.0	15:59.0

续表

分值	男子（秒）	女子（秒）	分值	男子（秒）	女子（秒）	分值	男子（秒）	女子（秒）
81	10:23.0	11:42.0	47	12:29.0	13:47.0	13	14:45.0	16:03.0
80	10:26.0	11:45.0	46	12:33.0	13:51.0	12	14:49.0	16:07.0
79	10:29.0	11:48.0	45	12:37.0	13:55.0	11	14:53.0	16:11.0
78	10:32.0	11:51.0	44	12:41.0	13:59.0	10	14:57.0	16:15.0
77	10:35.0	11:54.0	43	12:45.0	14:03.0	9	15:01.0	16:19.0
76	10:38.0	11:57.0	42	12:49.0	14:07.0	8	15:05.0	16:23.0
75	10:41.0	12:00.0	41	12:53.0	14:11.0	7	15:09.0	16:27.0
74	10:44.0	12:03.0	40	12:57.0	14:15.0	6	15:13.0	16:31.0
73	10:47.0	12:06.0	39	13:01.0	14:19.0	5	15:17.0	16:35.0
72	10:50.0	12:09.0	38	13:05.0	14:23.0	4	15:21.0	16:39.0
71	10:53.0	12:12.0	37	13:09.0	14:27.0	3	15:25.0	16:43.0
70	10:57.0	12:15.0	36	13:13.0	14:31.0	2	15:29.0	16:47.0
69	11:01.0	12:19.0	35	13:17.0	14:35.0	1	15:33.0	16:51.0
68	11:05.0	12:23.0	34	13:21.0	14:39.0	0	15:33.0 以上	16:51.0 以上
67	11:09.0	12:27.0	33	13:25.0	14:43.0			

三、其他

考生自备所有项目所需器材和服装。

06　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

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 分钟作为准备时间，考生须在此时间内及时赶到下一项目相应考场准备测试，若未能按规定时间到达考试场地进行测试，则取消该考生当场考试资格。

（一）800 米自由泳

1. 考试方法：采用标准的 50 米池进行 800 米自由泳测试。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 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。

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：计取成绩按表 6–1 换算成考生得分，按照权重再乘以相应比例（50%）为考生最终成绩。

表 6–1　800 米自由泳评分表（50 米池）

分值	男子(秒)	女子(秒)	分值	男子(秒)	女子(秒)	分值	男子(秒)	女子(秒)
100	09:02.0	09:42.0	66.5	11:44.0	13:23.0	33.0	14:42.7	16:44.0
99.5	09:04.2	09:45.5	66.0	11:46.7	13:26.0	32.5	14:45.3	16:47.0
99.0	09:06.5	09:49.0	65.5	11:49.3	13:29.0	32.0	14:48.0	16:50.0
98.5	09:08.8	09:52.5	65.0	11:52.0	13:32.0	31.5	14:50.7	16:53.0
98.0	09:11.0	09:56.0	64.5	11:54.7	13:35.0	31.0	14:53.3	16:56.0
97.5	09:13.2	09:59.5	64.0	11:57.3	13:38.0	30.5	14:56.0	16:59.0
97.0	09:15.5	10:03.0	63.5	12:00.0	13:41.0	30.0	14:58.7	17:02.0
96.5	09:17.8	10:06.5	63.0	12:02.7	13:44.0	29.5	15:01.3	17:05.0
96.0	09:20.0	10:10.0	62.5	12:05.3	13:47.0	29.0	15:04.0	17:08.0
95.5	09:22.3	10:13.5	62.0	12:08.0	13:50.0	28.5	15:06.7	17:11.0
95.0	09:24.5	10:17.0	61.5	12:10.7	13:53.0	28.0	15:09.3	17:14.0
94.5	9:26.8	10:20.5	61.0	12:13.3	13:56.0	27.5	15:12.0	17:17.0
94.0	9:29.0	10:24.0	60.5	12:16.0	13:59.0	27.0	15:14.7	17:20.0
93.5	9:31.3	10:27.5	60.0	12:18.7	14:02.0	26.5	15:17.3	17:23.0
93.0	9:33.5	10:31.0	59.5	12:21.3	14:05.0	26.0	15:20.0	17:26.0
92.5	9:35.8	10:34.5	59.0	12:24.0	14:08.0	25.5	15:22.7	17:29.0
92.0	9:38.0	10:38.0	58.5	12:26.7	14:11.0	25.0	15:25.3	17:32.0
91.5	9:40.3	10:41.5	58.0	12:29.3	14:14.0	24.5	15:28.0	17:35.0
91.0	9:42.5	10:45.0	57.5	12:32.0	14:17.0	24.0	15:30.7	17:38.0
90.5	9:44.7	10:48.5	57.0	12:34.7	14:20.0	23.5	15:33.3	17:41.0
90.0	9:47.0	10:52.0	56.5	12:37.3	14:23.0	23.0	15:36.0	17:44.0
89.5	9:49.3	10:55.5	56.0	12:40.0	14:26.0	22.5	15:38.7	17:47.0
89.0	9:51.5	10:59.0	55.5	12:42.7	14:29.0	22.0	15:41.3	17:50.0
88.5	9:53.7	11:02.5	55.0	12:45.3	14:32.0	21.5	15:44.0	17:53.0
88.0	9:56.0	11:06.0	54.5	12:48.0	14:35.0	21.0	15:46.7	17:56.0

续表

分值	男子(秒)	女子(秒)	分值	男子(秒)	女子(秒)	分值	男子(秒)	女子(秒)
87.5	9:58.3	11:09.5	54.0	12:50.7	14:38.0	20.5	15:49.3	17:59.0
87.0	10:00.5	11:13.0	53.5	12:53.3	14:41.0	20.0	15:52.0	18:02.0
86.5	10:02.8	11:16.5	53.0	12:56.0	14:44.0	19.5	15:54.7	18:05.0
86.0	10:05.0	11:20.0	52.5	12:58.7	14:47.0	19.0	15:57.3	18:08.0
85.5	10:07.3	11:23.5	52.0	13:01.3	14:50.0	18.5	16:00.0	18:11.0
85.0	10:09.5	11:27.0	51.5	13:04.0	14:53.0	18.0	16:02.7	18:14.0
84.5	10:11.8	11:30.5	51.0	13:06.7	14:56.0	17.5	16:05.3	18:17.0
84.0	10:14.0	11:34.0	50.5	13:09.3	14:59.0	17.0	16:08.0	18:20.0
83.5	10:16.2	11:37.5	50.0	13:12.0	15:02.0	16.5	16:10.7	18:23.0
83.0	10:18.5	11:41.0	49.5	13:14.7	15:05.0	16.0	16:13.3	18:26.0
82.5	10:20.8	11:44.5	49.0	13:17.3	15:08.0	15.5	16:16.0	18:29.0
82.0	10:23.0	11:48.0	48.5	13:20.0	15:11.0	15.0	16:18.7	18:32.0
81.5	10:25.2	11:51.5	48.0	13:22.7	15:14.0	14.5	16:21.3	18:35.0
81.0	10:27.5	11:55.0	47.5	13:25.3	15:17.0	14.0	16:24.0	18:38.0
80.5	10:29.8	11:58.5	47.0	13:28.0	15:20.0	13.5	16:26.7	18:41.0
80.0	10:32.0	12:02.0	46.5	13:30.7	15:23.0	13.0	16:29.3	18:44.0
79.5	10:34.7	12:05.0	46.0	13:33.3	15:26.0	12.5	16:32.0	18:47.0
79.0	10:37.3	12:08.0	45.5	13:36.0	15:29.0	12.0	16:34.7	18:50.0
78.5	10:40.0	12:11.0	45.0	13:38.7	15:32.0	11.5	16:37.3	18:53.0
78.0	10:42.7	12:14.0	44.5	13:41.3	15:35.0	11.0	16:40.0	18:56.0
77.5	10:45.3	12:17.0	44.0	13:44.0	15:38.0	10.5	16:42.7	18:59.0
77.0	10:48.0	12:20.0	43.5	13:46.7	15:41.0	10.0	16:45.3	19:02.0
76.5	10:50.7	12:23.0	43.0	13:49.3	15:44.0	9.5	16:48.0	19:05.0
76.0	10:53.3	12:26.0	42.5	13:52.0	15:47.0	9.0	16:50.7	19:08.0
75.5	10:56.0	12:29.0	42.0	13:54.7	15:50.0	8.5	16:53.3	19:11.0
75.0	10:58.7	12:32.0	41.5	13:57.3	15:53.0	8.0	16:56.0	19:14.0

续表

分值	男子(秒)	女子(秒)	分值	男子(秒)	女子(秒)	分值	男子(秒)	女子(秒)
74.5	11:01.3	12:35.0	41.0	14:00.0	15:56.0	7.5	16:58.7	19:17.0
74.0	11:04.0	12:38.0	40.5	14:02.7	15:59.0	7.0	17:01.3	19:20.0
73.5	11:06.7	12:41.0	40.0	14:05.3	16:02.0	6.5	17:04.0	19:23.0
73.0	11:09.3	12:44.0	39.5	14:08.0	16:05.0	6.0	17:06.7	19:26.0
72.5	11:12.0	12:47.0	39.0	14:10.7	16:08.0	5.5	17:09.3	19:29.0
72.0	11:14.7	12:50.0	38.5	14:13.3	16:11.0	5.0	17:12.0	19:32.0
71.5	11:17.3	12:53.0	38.0	14:16.0	16:14.0	4.5	17:14.7	19:35.0
71.0	11:20.0	12:56.0	37.5	14:18.7	16:17.0	4.0	17:17.3	19:38.0
70.5	11:22.7	12:59.0	37.0	14:21.3	16:20.0	3.5	17:20.0	19:41.0
70.0	11:25.3	13:02.0	36.5	14:24.0	16:23.0	3.0	17:22.7	19:44.0
69.5	11:28.0	13:05.0	36.0	14:26.7	16:26.0	2.5	17:25.3	19:47.0
69.0	11:30.7	13:08.0	35.5	14:29.3	16:29.0	2.0	17:28.0	19:50.0
68.5	11:33.3	13:11.0	35.0	14:32.0	16:32.0	1.5	17:30.7	19:53.0
68.0	11:36.0	13:14.0	34.5	14:34.7	16:35.0	1.0	17:33.3	19:56.0
67.5	11:38.7	13:17.0	34.0	14:37.3	16:38.0	0.5	17:36.0	19:59.0
67.0	11:41.3	13:20.0	33.5	14:40.0	16:41.0	0	17:36.0 以上	19:59.0 以上

（二）5000 米跑

1. 考试方法：采用标准田径场进行 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 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。

2. 评分标准：计取成绩按表 6–2 换算成考生得分，按照权重再乘以相应比例（50%）为考生最终成绩。

表 6–2　5000 米跑评分表

分值	男子（秒）	女子（秒）	分值	男子（秒）	女子（秒）	分值	男子（秒）	女子（秒）
100	15:15.2	18:50.2	66	16:57.0	20:33.0	32	19:12.0	22:44.0
99	15:18.8	18:53.8	65	17:00.0	20:36.0	31	19:16.0	22:48.0
98	15:22.4	18:57.4	64	17:04.0	20:40.0	30	19:20.0	22:52.0
97	15:26.0	19:01.0	63	17:08.0	20:44.0	29	19:24.0	22:56.0
96	15:29.6	19:04.6	62	17:12.0	20:48.0	28	19:28.0	23:00.0
95	15:33.2	19:08.2	61	17:16.0	20:52.0	27	19:32.0	23:04.0
94	15:36.8	19:11.8	60	17:20.0	20:54.0	26	19:36.0	23:08.0
93	15:40.4	19:15.4	59	17:24.0	20:56.0	25	19:40.0	23:12.0
92	15:44.1	19:19.1	58	17:28.0	21:00.0	24	19:44.0	23:16.0
91	15:47.8	19:23.8	57	17:32.0	21:04.0	23	19:48.0	23:20.0
90	15:51.5	19:27.5	56	17:36.0	21:08.0	22	19:52.0	23:24.0
89	15:55.2	19:31.2	55	17:40.0	21:12.0	21	19:56.0	23:28.0
88	15:58.9	19:34.9	54	17:44.0	21:16.0	20	20:00.0	23:32.0
87	16:02.6	19:38.6	53	17:48.0	21:20.0	19	20:04.0	23:36.0
86	16:06.3	19:42.3	52	17:52.0	21:24.0	18	20:08.0	23:40.0
85	16:10.0	19:46.0	51	17:56.0	21:28.0	17	20:12.0	23:44.0
84	16:12.0	19:48.0	50	18:00.0	21:32.0	16	20:16.0	23:48.0
83	16:14.0	19:50.0	49	18:04.0	21:36.0	15	20:20.0	23:52.0
82	16:16.0	19:52.0	48	18:08.0	21:40.0	14	20:24.0	23:56.0
81	16:18.0	19:54.0	47	18:12.0	21:44.0	13	20:28.0	24:00.0
80	16:20.0	19:56.0	46	18:16.0	21:48.0	12	20:32.0	24:04.0
79	16:22.0	19:58.0	45	18:20.0	21:52.0	11	20:36.0	24:08.0
78	16:24.0	20:00.0	44	18:24.0	21:56.0	10	20:40.0	24:12.0
77	16:26.0	20:02.0	43	18:28.0	22:00.0	9	20:44.0	24:16.0
76	16:28.0	20:04.0	42	18:32.0	22:04.0	8	20:48.0	24:20.0

续表

分值	男子（秒）	女子（秒）	分值	男子（秒）	女子（秒）	分值	男子（秒）	女子（秒）
75	16:30.0	20:06.0	41	18:36.0	22:08.0	7	20:52.0	24:24.0
74	16:33.0	20:09.0	40	18:40.0	22:12.0	6	20:56.0	24:28.0
73	16:36.0	20:12.0	39	18:44.0	22:16.0	5	21:00.0	24:32.0
72	16:39.0	20:15.0	38	18:48.0	22:20.0	4	21:04.0	24:36.0
71	16:42.0	20:18.0	37	18:52.0	22:24.0	3	21:08.0	24:40.0
70	16:45.0	20:21.0	36	18:56.0	22:28.0	2	21:12.0	24:44.0
69	16:48.0	20:24.0	35	19:00.0	22:32.0	1	21:16.0	24:48.0
68	16:51.0	20:27.0	34	19:04.0	22:36.0	0	21:16.0 以上	24:48.0 以上
67	16:54.0	20:30.0	33	19:08.0	22:40.0			

07　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：考评员参照马术定性评分细则（表 7–1），独立对考生进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数保留小数点后 1 位。

表 7–1　马术定性评分细则

等级（分值范围）	身体形态比例及形象
优（10 ~ 8.5 分）	身体比例好，四肢修长，形象好，腿型好，气质好。
良（8.4 ~ 7.5 分）	身体比例协调，身材匀称，五官端正。
中（7.4 ~ 6.0 分）	身体比例一般，身材欠匀称，五官较端正。
差（6.0 分以下）	身体比例较差，面部有缺陷。

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，轻压考生头顶后即可读数。

②评分标准：5 分起评，实行减分制，最低减至 0 分。男身高在 170~185 厘米之间、女身高在 160~175 厘米之间不扣分，每超出或低于标准 1 厘米，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，最低减至 0 分。体重（千克）= 身高（厘米）– 105，体重在此标准以下者不扣分，每高出标准 1 千克，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计取成绩。考生每人试跳 2 次，取最好成绩。

（2）评分标准：见马术定量评分表 7–2。

表 7–2　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）
10.0	2.70	2.30	5.0	1.70	1.30
9.5	2.60	2.20	4.5	1.60	1.20
9.0	2.50	2.10	4.0	1.50	1.10
8.5	2.40	2.00	3.5	1.40	1.00
8.0	2.30	1.90	3.0	1.30	0.90
7.5	2.20	1.80	2.5	1.20	0.80
7.0	2.10	1.70	2.0	1.10	0.70
6.5	2.00	1.60	1.5	1.00	0.60
6.0	1.90	1.50	1.0	0.90	0.50
5.5	1.80	1.40	0.0	0.90 以下	0.50 以下

（二）专项技术

1. 考试方法

（1）测试内容：场地障碍、盛装舞步。

（2）考生需自备马匹（组考院校可提供马匹，采用抽签方式选择考试马匹；如使用组考院校提供马匹，考生需要在考前 15 日联系考场报备，考生对自身安全负责）。

（3）场地障碍和盛装舞步两个科目可分别使用不同马匹，也可使用同一马匹进行考试。每位考生最多使用两匹马完成马术专项考核。

（4）考生考试顺序由抽签决定。

（5）场地障碍科目、盛装舞步科目各进行一轮考核。

2. 评分办法：考评员参照定性评分标准，独立对考生进行综合评定。技术评判小项按照满分 10 分制打分，所评分数至多可到小数点后 1 位，以百分比计算分值，场地障碍科目和盛装舞步科目各占 35 分计算专项技术分。

（1）场地障碍科目见场地障碍路线图（图 7–1）及评分标准。

场地障碍考核科目得分满分为 100 分。

场地障碍专项技术得分 = 场地障碍考核科目得分 ×0.35

（2）盛装舞步科目见盛装舞步路线图（图 7–2）及评分标准。

盛装舞步考核科目得分满分为 230 分。

盛装舞步专项技术得分 = 盛装舞步考核科目得分 /2.3 × 0.35

（3）未尽事宜由考务组和考评小组商议决定。

三、其他

（一）每个马术科目专项测试前，考生可上马热身，热身期如出现危险骑乘或考评员认为其无法达到最基本考试要求的，经半数以上考评员同意，可直接取消考生考试资格。

（二）考试服装规定：上身须着带白领长袖或短袖骑士服，戴正规马术头盔，考生可自由选择是否穿着马术安全背心。下身须着白色马裤、正规长马靴或者短马靴加马术皮质护腿，可戴合适的马刺（按照最新版国际马联场地障碍和盛装舞步规则中对于马刺的规定），可持马术鞭。

（三）考试马匹须按规定注射马流感疫苗。自带马匹须持检验检疫证明入场。

（四）考试期间人和马的意外保险由考生自行负责，安全自负。

（五）场地障碍和盛装舞步马术专项考核中任何一项被淘汰，都不影响另一项目的考核与评分。

（六）兴奋剂检查和处罚按照国家体育总局有关规定执行。

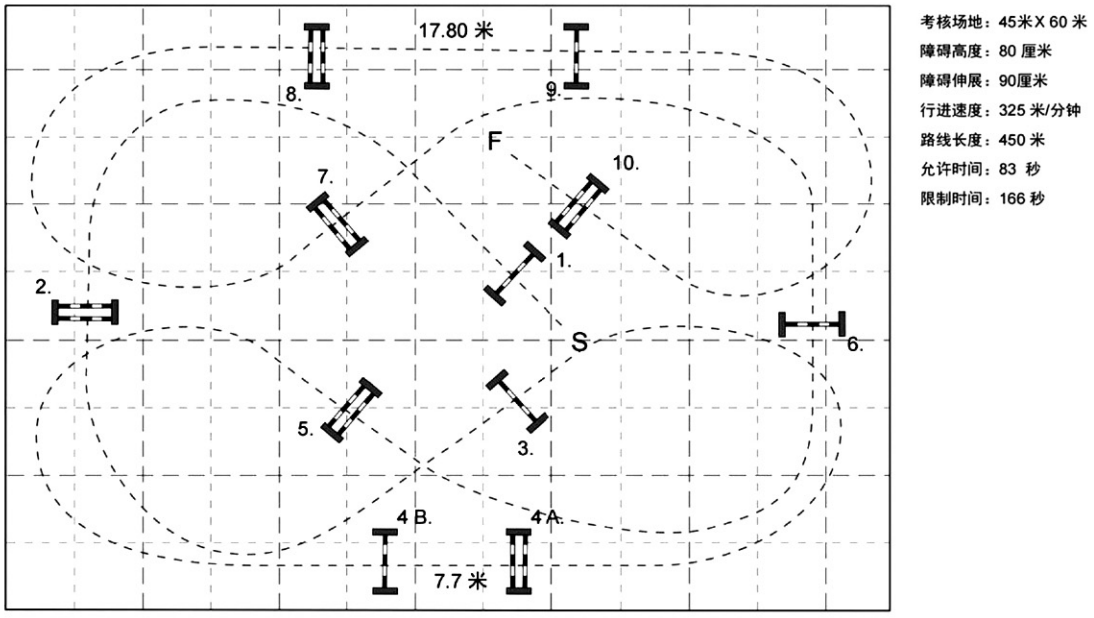

图 7–1　场地障碍路线图

马术单招考核科目：场地障碍科目评分标准

评分方法：

1. 场地障碍科目评分包括障碍跳跃评分和综合评分两个部分，场地障碍考核项目的满分为 100 分。

2. 障碍跳跃须按照场地障碍路线依次跳过所有障碍。

3. 障碍跳跃的评分以累计障碍得分的方式计算，每个障碍单元 7 分，满分 70 分。顺利通过一个障碍得 7 分，打落障碍杆或拒跳后再通过得 0 分，4A、4B 视为一个障碍评分，必须连跳一次通过。

4. 考生完成障碍跳跃的允许时间为 83 秒，每超 1 秒在总分中扣减 1 分，一直减到 0 分为止。达到限制时间 166 秒，自动终止考试。

5. 科目进行过程中，出现马不服从，或骑手落马，或马摔倒，或路线错误，此 4 种情况混合累计第 3 次，则考生终止该项目的考试，得分只计算终止之前的分数。

6. 综合评分的满分为30分，考评员将根据考生骑手在整个路线上的表现进行综合评判，其中被终止考试的考生综合分不得超过 10 分，障碍跳跃得分与综合得分之和计为场地障碍考核科目的总得分。

表 7–3 场地障碍科目综合得分评分表

综合评分	技术要求	满分
骑坐与骑姿	1. 骑手独立骑坐，放松柔韧与平衡。 2. 骑姿放松，缰手的联系，腿的位置正确。	10
扶助的运用	1. 骑手重心与马匹重心的一致性；腿扶助清晰；缰扶助安静轻柔。 2. 重心、腿和手扶助相对独立且协调一致。	10
障碍跳跃与路线	1. 进入障碍路线正直，对准，起跳点合理准确；腾空时跟身；落地后的重心，离开的正直。 2. 路线上的正直，步伐流畅，节奏均衡。	10

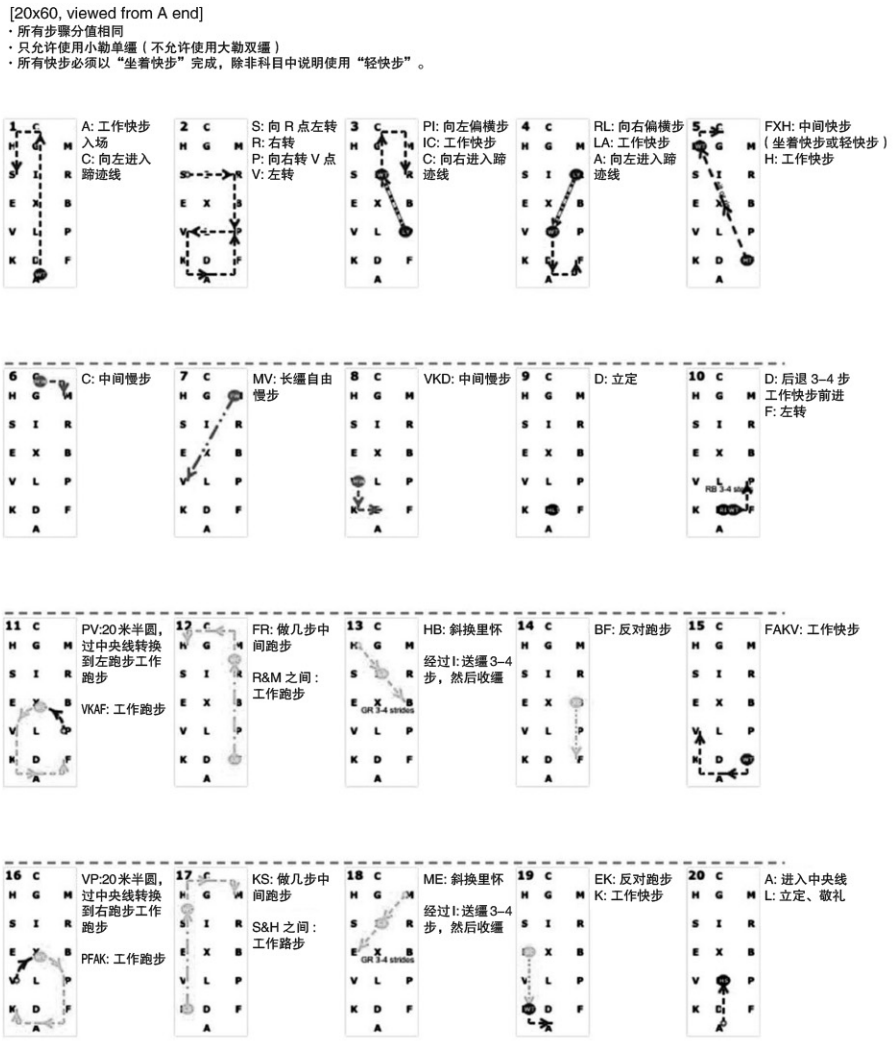

图 7–2　盛装舞步路线图

表 7–4 马术单招考核科目：盛装舞步科目评分标准

		动作	评判要点	满分
1	A C	工作快步入场 向左进入蹄迹线	规整、节奏、正直； 回转时的屈挠与平衡。	10
2	S R P V	向 R 点左转 右转 向右转 V 点 左转	规整、节奏； 回转时的屈挠与平衡。	10
3	P–I I–C C	向左偏横步 工作快步 向右进入蹄迹线	快步的规整与节奏清晰，马体的平行、平衡、流畅。	10
4	R–L L–A A	向右偏横步 工作快步 向左进入蹄迹线	快步的规整与节奏清晰、马体的平行、平衡、流畅。	10
5	F–X–H H	中间快步 （坐着快步或轻快步） 工作快步	规整、节奏；伸展步伐的形成；转换。	10
6	C	中间慢步	到慢步的转换；步法的规整。	10
7	M–V	长缰自由慢步	规整、活力、背部的柔软、蹄印超越、有充分的自由向前向下伸展脖颈。	10
8	V–K–D	中间慢步	到中间慢步的转换；步伐的规整、节奏、轮廓、受衔。	10
9	D	立定	到立定的转换、不动、平衡、后肢踏进。	10
10	D F	后退 3–4 步 工作快步前进 左转	平衡、步法的规整、受衔；到快步的转换；快步的质量；回转的平衡。	10
11	P–V V–K–A–F	20 米半圆，过中央线转换到左跑步工作跑步 工作跑步	转换时的平衡、扶助的接受；转换的准确；跑步的质量。	10

续表

		动作	评判要点	满分
12	F–R R–M 之间	做几步中间跑步 工作跑步	平衡、步伐的伸展、转换。	10
13	H–B 经过 I	斜换里怀 送缰 3–4 步，然后收缰	明确的送缰、平衡及后肢踏进的保持。	10
14	B–F	反对跑步	跑步的平衡、质量。	10
15	F–A–K–V	工作快步	到快步的转换；步法的规整、节奏、隅角的平衡。	10
16	V–P P–F–A–K	20 米半圆，过中央线转换为右跑步工作跑步 工作跑步	转换时的平衡、扶助的接受；转换的准确；跑步的质量；隅角的平衡与屈挠。	10
17	K–S S–H 之间	做几步中间跑步 工作跑步	平衡、步法的伸展、转换。	10
18	M–E 经过 I	斜换里怀 送缰 3–4 步，然后收缰	明确的送缰、平衡及后肢踏进的保持。	10
19	E–K K	反对跑步 工作快步	跑步的平衡与质量；到快步的转换；步法的规整、节奏、隅角的平衡。	10
20	A L	进入中央线 立定、敬礼	中央线上的正直；到立定的转换；不动。	10
长缰慢步自 A 点离开场地				
	综合评分			分值
1	骑坐平衡良好、自然柔韧，深入马鞍中心，能吸收马的运动。			10
2	骑姿：身体正直放松，耳、肩、臀、脚后跟在一条直线上并垂直于地面；膝盖自然弯曲向下伸展，小腿内侧与马保持轻柔的接触，脚跟始终位于最低点，脚趾向前；肘、手、马、嘴在一条直线上；手腕放松柔和，拇指在最上方，手能与马嘴保持联系；手臂自然放松，能跟随马头、马肩的运动并保持弹性联系。			10
3	扶助：马匹受衔良好；扶助准确、有效、柔和；人马和谐。			10
合计				230

扣分与罚分

1. 路线错误

第 1 次扣 2 分

第 2 次扣 4 分

第 3 次扣至 0 分（终止考试）

2. 其他错误：每次扣 2 分

注：

1. 只允许使用小勒单缰（不允许使用大勒双缰）。

2. 所有快步必须以“坐着快步”完成，除非科目中说明使用“轻快步”。

08　帆船

一、考核指标与所占分值

类别	实战能力
考核指标	水上专项测试（场地赛）
分值	100 分

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法

按帆船 ILCA7 级、帆船女子 ILCA6 级、帆板男子 T293 级、帆板女子 T293 级四个项目进行分组测试。考生以各项目单人艇（板）参加测试，根据场地赛名次按照评分标准计算成绩。

考试执行《世界帆联帆船竞赛规则》，考试所有级别计分执行附录 A，规则 B8 不适用。当考试期间平均风速低于 5 节、高于 25 节时不发出起航信号。考试计划完成三轮航线赛，完成一轮即为有效，完成轮次得分相加后去掉一轮最差成绩记总成绩。若考生三轮均未冲过终点线，则视为未完成考试，成绩记为 0 分。若因天气等不可抗力导致考试在公布的考试时间内未完成，将顺延，直至完成考试。

（二）评分标准

第 1 名 100 分，第 2 名 97 分，第 3 名 94 分，间隔一名按 3 分递减，以此类推。

三、其他

（一）器材使用：由组考地统一提供符合《级别规则》的 ILCA 帆船器材。考生自带符合 T293《级别规则》的帆板器材（帆面积 7.8 平方米）。

（二）考评组将依据器材情况酌情搭配船体和帆具，考试器材现场抽签分配，考生不得以抽签器材的差异作为要求补偿的理由。

（三）考生须自备救生衣、索具、帆船压舷裤、帆板腰钩等基本的个人装备。

（四）考生在考试时必须身穿救生衣，未穿救生衣者将给予当轮竞赛取消成绩的处罚，不需审理，记录为 DSQ。

（五）考生下水之前须认真检查器材，考试中器材出现问题，考试不会停止，考生自行负责。

09　赛艇
皮划艇静水
皮划艇激流回旋

一、考试指标与所占分值

类别	实战能力		
考核指标	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、考试方法与要求

（一）考试方法：按赛艇 (男子赛艇公开级、男子赛艇轻量级、女子赛艇公开级、女子赛艇轻量级)、皮划艇静水(静水男子皮艇、静水女子皮艇、静水男子划艇、静水女子划艇)、皮划艇激流回旋 (激流男子皮艇、激流女子皮艇、激流男子划艇和激流女子划艇) 等 12 个项目分类分组进行考试和计算成绩。

（二）考试内容: 考生以所报考项目的单人艇进行考试。考试距离: 赛艇项目为 1000 米，静水皮划艇项目为 500 米，激流皮划艇项目为 200 米。（其中赛艇男女轻量级项目考生在水上考试前一天现场确认时需要称体重，赛艇男子轻量级考生体重需控制为 72.5 公斤以内，赛艇女子轻量级考生体重需控制为 59 公斤以内 ）

（三）考试器材：考生考试器材可通过以下 3 种方法取得：

1. 组织考试院校可免费提供船桨供考生使用，考生需在考试报道现场确认时同时填写借用器材申请表和器材安全使用责任书。因为皮划艇项目每个考生所用桨叶桨角度和桨长

度均有所不同，组织考试院校对静水皮划艇和激流皮划艇项目考生仅免费提供船艇使用，不提供桨、跪垫、围裙等器材；赛艇项目可免费提供艇只和桨。

2. 考生可以自备考试所需器材，器材存放需在考试前 3 天与考场器材组进行联系，但考场只负责提供存放地方，考生是自备器材安全的唯一责任人。

3. 考试可自行租借考试器材进行考试，属于个人行为，出现问题责任需由考生自己负责。

所有考试器材必须符合国家体育总局水上运动管理中心和中国赛艇协会、中国皮划艇协会公布的最新赛艇、皮划艇项目的竞赛规则要求。自备或自租器材在考试中出现问题（包括在考试期间船桨拿错、考试器材损坏、因准备器材错过考试时间等情况）均由考生自行负责，不予补考。

（四）考试要求

1. 考生考试服装自备，款式不限，以方便比赛为主，杜绝在比赛衣着及船艇上出现与考试氛围不和谐的图案、标语、口号和广告。若有违反将依法依规处理。

2. 考生考试时必须穿救生衣，救生衣由组考院校提供。

3. 考生器材在考试前自行进行船艇和器材检查。赛后船艇抽查中不合格者将根据竞赛规则取消考试成绩。

4. 考试具体执裁方法按照国家体育总局水上运动管理中心颁发的最新赛艇协会、皮划艇协会的竞赛规则要求执行。违规考生将被取消考试成绩。

5. 考生考试成绩按照其考试项目到达终点时完成的运动成绩对应的分值进行计算。

三、评分标准

表 9–1　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（秒）	男子赛艇轻量级 1000 米（秒）	静水男子皮艇 500 米（秒）	静水男子划艇 500 米（秒）	激流男子皮艇 200 米（秒）	激流男子划艇 200 米（秒）
100	3:29 以内（含）	3:32 以内（含）	1:48 以内（含）	1:58 以内（含）	56 以内（含）	1:04 以内（含）
99.3	3:30	3:33	1:48.5	1:58.5	57	1:05
98.6	3:31	3:34	1:49	1:59	58	1:06
97.9	3:32	3:35	1:49.5	1:59.5	59	1:07
97.2	3:33	3:36	1:50	2:00	1:00	1:08

续表

分值	男子赛艇 公开级 1000米（秒）	男子赛艇 轻量级 1000米（秒）	静水 男子皮艇 500米（秒）	静水 男子划艇 500米（秒）	激流 男子皮艇 200米（秒）	激流 男子划艇 200米（秒）
96.5	3:34	3:37	1:50.5	2:00.5	1:01	1:09
95.8	3:35	3:38	1:51	2:01	1:02	1:10
95.1	3:36	3:39	1:51.5	2:01.5	1:03	1:11
94.4	3:37	3:40	1:52	2:02	1:04	1:12
93.7	3:38	3:41	1:52.5	2:02.5	1:05	1:13
93.0	3:39	3:42	1:53	2:03	1:06	1:14
92.3	3:40	3:43	1:53.5	2:03.5	1:07	1:15
91.6	3:41	3:44	1:54	2:04	1:08	1:16
90.9	3:42	3:45	1:54.5	2:04.5	1:09	1:17
90.2	3:43	3:46	1:55	2:05	1:10	1:18
89.5	3:44	3:47	1:56	2:06	1:11	1:19
88.8	3:45	3:48	1:57	2:07	1:12	1:20
88.1	3:46	3:49	1:58	2:08	1:13	1:21
87.4	3:47	3:50	1:59	2:09	1:14	1:22
86.7	3:48	3:51	2:00	2:10	1:15	1:23
86.0	3:49	3:52	2:01	2:11	1:16	1:24
85.3	3:50	3:53	2:02	2:12	1:17	1:25
84.6	3:51	3:54	2:03	2:13	1:18	1:26
83.9	3:52	3:55	2:04	2:14	1:19	1:27
83.2	3:53	3:56	2:05	2:15	1:20	1:28
82.5	3:54	3:57	2:06	2:16	1:21	1:29
81.8	3:55	3:58	2:07	2:17	1:22	1:30
81.1	3:56	3:59	2:08	2:18	1:23	1:31
80.4	3:57	4:00	2:09	2:19	1:24	1:32
79.7	3:58	4:01	2:10	2:20	1:25	1:33

续表

分值	男子赛艇 公开级 1000 米（秒）	男子赛艇 轻量级 1000 米（秒）	静水 男子皮艇 500 米（秒）	静水 男子划艇 500 米（秒）	激流 男子皮艇 200 米（秒）	激流 男子划艇 200 米（秒）
79.0	3:59	4:02	2:11	2:21	1:26	1:34
78.3	4:00	4:03	2:12	2:22	1:27	1:35
77.6	4:01	4:04	2:13	2:23	1:28	1:36
76.9	4:02	4:05	2:14	2:24	1:29	1:37
76.2	4:03	4:06	2:15	2:25	1:30	1:38
75.5	4:04	4:07	2:16	2:26	1:31	1:39
74.8	4:05	4:08	2:17	2:27	1:32	1:40
74.1	4:06	4:09	2:18	2:28	1:33	1:41
73.4	4:07	4:10	2:19	2:29	1:34	1:42
72.7	4:08	4:11	2:20	2:30	1:35	1:43
72.0	4:09	4:12	2:21	2:31	1:36	1:44
71.3	4:10	4:13	2:22	2:32	1:37	1:45
70.6	4:11	4:14	2:23	2:33	1:38	1:46
69.9	4:12	4:15	2:24	2:34	1:39	1:47
69.2	4:13	4:16	2:25	2:35	1:40	1:48
68.5	4:14	4:17	2:26	2:36	1:41	1:49
67.8	4:15	4:18	2:27	2:37	1:42	1:50
67.1	4:16	4:19	2:28	2:38	1:43	1:51
66.4	4:17	4:20	2:29	2:39	1:44	1:52
65.7	4:18	4:21	2:30	2:40	1:45	1:53
65.0	4:19	4:22	2:31	2:41	1:46	1:54
64.3	4:20	4:23	2:32	2:42	1:47	1:55
63.6	4:21	4:24	2:33	2:43	1:48	1:56
62.9	4:22	4:25	2:34	2:44	1:49	1:57
62.2	4:23	4:26	2:35	2:45	1:50	1:58

续表

分值	男子赛艇 公开级 1000米（秒）	男子赛艇 轻量级 1000米（秒）	静水 男子皮艇 500米（秒）	静水 男子划艇 500米（秒）	激流 男子皮艇 200米（秒）	激流 男子划艇 200米（秒）
61.5	4:24	4:27	2:36	2:46	1:51	1:59
60.8	4:25	4:28	2:37	2:47	1:52	2:00
60.1	4:26	4:29	2:38	2:48	1:53	2:01
59.4	4:27	4:30	2:39	2:49	1:54	2:02
58.7	4:28	4:31	2:40	2:50	1:55	2:03
58.0	4:29	4:32	2:41	2:51	1:56	2:04
57.3	4:30	4:33	2:42	2:52	1:57	2:05
56.6	4:31	4:34	2:43	2:53	1:58	2:06
55.9	4:32	4:35	2:44	2:54	1:59	2:07
55.2	4:33	4:36	2:45	2:55	2:00	2:08
54.5	4:34	4:37	2:46	2:56	2:01	2:09
53.8	4:35	4:38	2:47	2:57	2:02	2:10
53.1	4:36	4:39	2:48	2:58	2:03	2:11
52.4	4:37	4:40	2:49	2:59	2:04	2:12
51.7	4:38	4:41	2:50	3:00	2:05	2:13
51.0	4:39	4:42	2:51	3:01	2:06	2:14
50.3	4:40	4:43	2:52	3:02	2:07	2:15
49.6	4:41	4:44	2:53	3:03	2:08	2:16
48.9	4:42	4:45	2:54	3:04	2:09	2:17
48.2	4:43	4:46	2:55	3:05	2:10	2:18
47.5	4:44	4:47	2:56	3:06	2:11	2:19
46.8	4:45	4:48	2:57	3:07	2:12	2:20
46.1	4:46	4:49	2:58	3:08	2:13	2:21
45.4	4:47	4:50	2:59	3:09	2:14	2:22
44.7	4:48	4:51	3:00	3:10	2:15	2:23

续表

分值	男子赛艇 公开级 1000 米（秒）	男子赛艇 轻量级 1000 米（秒）	静水 男子皮艇 500 米（秒）	静水 男子划艇 500 米（秒）	激流 男子皮艇 200 米（秒）	激流 男子划艇 200 米（秒）
44.0	4:49	4:52	3:01	3:11	2:16	2:24
43.3	4:50	4:53	3:02	3:12	2:17	2:25
42.6	4:51	4:54	3:03	3:13	2:18	2:26
41.9	4:52	4:55	3:04	3:14	2:19	2:27
41.2	4:53	4:56	3:05	3:15	2:20	2:28
40.5	4:54	4:57	3:06	3:16	2:21	2:29
39.8	4:55	4:58	3:07	3:17	2:22	2:30
39.1	4:56	4:59	3:08	3:18	2:23	2:31
38.4	4:57	5:00	3:09	3:19	2:24	2:32
37.7	4:58	5:01	3:10	3:20	2:25	2:33
37.0	4:59	5:02	3:11	3:21	2:26	2:34
36.3	5:00	5:03	3:12	3:22	2:27	2:35
35.6	5:01	5:04	3:13	3:23	2:28	2:36
34.9	5:02	5:05	3:14	3:24	2:29	2:37
34.2	5:03	5:06	3:15	3:25	2:30	2:38
33.5	5:04	5:07	3:16	3:26	2:31	2:39
32.8	5:05	5:08	3:17	3:27	2:32	2:40
32.1	5:06	5:09	3:18	3:28	2:33	2:41
31.4	5:07	5:10	3:19	3:29	2:34	2:42
30.7	5:08	5:11	3:20	3:30	2:35	2:43
30.0	5:09	5:12	3:21	3:31	2:36	2:44
29.3	5:10	5:13	3:22	3:32	2:37	2:45
28.6	5:11	5:14	3:23	3:33	2:38	2:46
27.9	5:12	5:15	3:24	3:34	2:39	2:47
27.2	5:13	5:16	3:25	3:35	2:40	2:48

续表

分值	男子赛艇 公开级 1000米（秒）	男子赛艇 轻量级 1000米（秒）	静水 男子皮艇 500米（秒）	静水 男子划艇 500米（秒）	激流 男子皮艇 200米（秒）	激流 男子划艇 200米（秒）
26.5	5:14	5:17	3:26	3:36	2:41	2:49
25.8	5:15	5:18	3:27	3:37	2:42	2:50
25.1	5:16	5:19	3:28	3:38	2:43	2:51
24.4	5:17	5:20	3:29	3:39	2:44	2:52
23.7	5:18	5:21	3:30	3:40	2:45	2:53
23.0	5:19	5:22	3:31	3:41	2:46	2:54
22.3	5:20	5:23	3:32	3:42	2:47	2:55
21.6	5:21	5:24	3:33	3:43	2:48	2:56
20.9	5:22	5:25	3:34	3:44	2:49	2:57
20.2	5:23	5:26	3:35	3:45	2:50	2:58
19.5	5:24	5:27	3:36	3:46	2:51	2:59
18.8	5:25	5:28	3:37	3:47	2:52	3:00
18.1	5:26	5:29	3:38	3:48	2:53	3:01
17.4	5:27	5:30	3:39	3:49	2:54	3:02
16.7	5:28	5:31	3:40	3:50	2:55	3:03
16.0	5:29	5:32	3:41	3:51	2:56	3:04
15.3	5:30	5:33	3:42	3:52	2:57	3:05
14.6	5:31	5:34	3:43	3:53	2:58	3:06
13.9	5:32	5:35	3:44	3:54	2:59	3:07
13.2	5:33	5:36	3:45	3:55	3:00	3:08
12.5	5:34	5:37	3:46	3:56	3:01	3:09
11.8	5:35	5:38	3:47	3:57	3:02	3:10
11.1	5:36	5:39	3:48	3:58	3:03	3:11
10.4	5:37	5:40	3:49	3:59	3:04	3:12
9.7	5:38	5:41	3:50	4:00	3:05	3:13

续表

分值	男子赛艇公开级1000米（秒）	男子赛艇轻量级1000米（秒）	静水男子皮艇500米（秒）	静水男子划艇500米（秒）	激流男子皮艇200米（秒）	激流男子划艇200米（秒）
9.0	5:39	5:42	3:51	4:01	3:06	3:14
8.3	5:40	5:43	3:52	4:02	3:07	3:15
7.6	5:41	5:44	3:53	4:03	3:08	3:16
6.9	5:42	5:45	3:54	4:04	3:09	3:17
6.2	5:43	5:46	3:55	4:05	3:10	3:18
5.5	5:44	5:47	3:56	4:06	3:11	3:19
4.8	5:45	5:48	3:57	4:07	3:12	3:20
4.1	5:46	5:49	3:58	4:08	3:13	3:21
3.4	5:47	5:50	3:59	4:09	3:14	3:22
2.7	5:48	5:51	4:00	4:10	3:15	3:23
2.0	5:49	5:52	4:01	4:11	3:16	3:24
1.3	5:50	5:53	4:02	4:12	3:17	3:25
0.6	5:51	5:54	4:03	4:13	3:18	3:26

表 9–2　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（秒）	女子赛艇轻量级1000米（秒）	静水女子皮艇500米（秒）	静水女子划艇500米（秒）	激流女子皮艇200米（秒）	激流女子划艇200米（秒）
100	3:45 以内（含）	3:48 以内（含）	1:58 以内（含）	2:10 以内（含）	1:04 以内（含）	1:14 以内（含）
99.3	3:46	3:49	1:59	2:11	1:05	1:15
98.6	3:47	3:50	2:00	2:12	1:06	1:16
97.9	3:48	3:51	2:01	2:13	1:07	1:17
97.2	3:49	3:52	2:02	2:14	1:08	1:18
96.5	3:50	3:53	2:03	2:15	1:09	1:19
95.8	3:51	3:54	2:04	2:16	1:10	1:20

续表

分值	女子赛艇 公开级 1000 米（秒）	女子赛艇 轻量级 1000 米（秒）	静水 女子皮艇 500 米（秒）	静水 女子划艇 500 米（秒）	激流 女子皮艇 200 米（秒）	激流 女子划艇 200 米（秒）
95.1	3:52	3:55	2:05	2:17	1:11	1:21
94.4	3:53	3:56	2:06	2:18	1:12	1:22
93.7	3:54	3:57	2:07	2:19	1:13	1:23
93.0	3:55	3:58	2:08	2:20	1:14	1:24
92.3	3:56	3:59	2:09	2:21	1:15	1:25
91.6	3:57	4:00	2:10	2:22	1:16	1:26
90.9	3:58	4:01	2:11	2:23	1:17	1:27
90.2	3:59	4:02	2:12	2:24	1:18	1:28
89.5	4:00	4:03	2:13	2:25	1:19	1:29
88.8	4:01	4:04	2:14	2:26	1:20	1:30
88.1	4:02	4:05	2:15	2:27	1:21	1:31
87.4	4:03	4:06	2:16	2:28	1:22	1:32
86.7	4:04	4:07	2:17	2:29	1:23	1:33
86.0	4:05	4:08	2:18	2:30	1:24	1:34
85.3	4:06	4:09	2:19	2:31	1:25	1:35
84.6	4:07	4:10	2:20	2:32	1:26	1:36
83.9	4:08	4:11	2:21	2:33	1:27	1:37
83.2	4:09	4:12	2:22	2:34	1:28	1:38
82.5	4:10	4:13	2:23	2:35	1:29	1:39
81.8	4:11	4:14	2:24	2:36	1:30	1:40
81.1	4:12	4:15	2:25	2:37	1:31	1:41
80.4	4:13	4:16	2:26	2:38	1:32	1:42
79.7	4:14	4:17	2:27	2:39	1:33	1:43
79.0	4:15	4:18	2:28	2:40	1:34	1:44
78.3	4:16	4:19	2:29	2:41	1:35	1:45

续表

分值	女子赛艇公开级1000 米（秒）	女子赛艇轻量级1000 米（秒）	静水女子皮艇500 米（秒）	静水女子划艇500 米（秒）	激流女子皮艇200 米（秒）	激流女子划艇200 米（秒）
77.6	4:17	4:20	2:30	2:42	1:36	1:46
76.9	4:18	4:21	2:31	2:43	1:37	1:47
76.2	4:19	4:22	2:32	2:44	1:38	1:48
75.5	4:20	4:23	2:33	2:45	1:39	1:49
74.8	4:21	4:24	2:34	2:46	1:40	1:50
74.1	4:22	4:25	2:35	2:47	1:41	1:51
73.4	4:23	4:26	2:36	2:48	1:42	1:52
72.7	4:24	4:27	2:37	2:49	1:43	1:53
72.0	4:25	4:28	2:38	2:50	1:44	1:54
71.3	4:26	4:29	2:39	2:51	1:45	1:55
70.6	4:27	4:30	2:40	2:52	1:46	1:56
69.9	4:28	4:31	2:41	2:53	1:47	1:57
69.2	4:29	4:32	2:42	2:54	1:48	1:58
68.5	4:30	4:33	2:43	2:55	1:49	1:59
67.8	4:31	4:34	2:44	2:56	1:50	2:00
67.1	4:32	4:35	2:45	2:57	1:51	2:01
66.4	4:33	4:36	2:46	2:58	1:52	2:02
65.7	4:34	4:37	2:47	2:59	1:53	2:03
65.0	4:35	4:38	2:48	3:00	1:54	2:04
64.3	4:36	4:39	2:49	3:01	1:55	2:05
63.6	4:37	4:40	2:50	3:02	1:56	2:06
62.9	4:38	4:41	2:51	3:03	1:57	2:07
62.2	4:39	4:42	2:52	3:04	1:58	2:08
61.5	4:40	4:43	2:53	3:05	1:59	2:09
60.8	4:41	4:44	2:54	3:06	2:00	2:10

续表

分值	女子赛艇 公开级 1000 米（秒）	女子赛艇 轻量级 1000 米（秒）	静水 女子皮艇 500 米（秒）	静水 女子划艇 500 米（秒）	激流 女子皮艇 200 米（秒）	激流 女子划艇 200 米（秒）
60.1	4:42	4:45	2:55	3:07	2:01	2:11
59.4	4:43	4:46	2:56	3:08	2:02	2:12
58.7	4:44	4:47	2:57	3:09	2:03	2:13
58.0	4:45	4:48	2:58	3:10	2:04	2:14
57.3	4:46	4:49	2:59	3:11	2:05	2:15
56.6	4:47	4:50	3:00	3:12	2:06	2:16
55.9	4:48	4:51	3:01	3:13	2:07	2:17
55.2	4:49	4:52	3:02	3:14	2:08	2:18
54.5	4:50	4:53	3:03	3:15	2:09	2:19
53.8	4:51	4:54	3:04	3:16	2:10	2:20
53.1	4:52	4:55	3:05	3:17	2:11	2:21
52.4	4:53	4:56	3:06	3:18	2:12	2:22
51.7	4:54	4:57	3:07	3:19	2:13	2:23
51.0	4:55	4:58	3:08	3:20	2:14	2:24
50.3	4:56	4:59	3:09	3:21	2:15	2:25
49.6	4:57	5:00	3:10	3:22	2:16	2:26
48.9	4:58	5:01	3:11	3:23	2:17	2:27
48.2	4:59	5:02	3:12	3:24	2:18	2:28
47.5	5:00	5:03	3:13	3:25	2:19	2:29
46.8	5:01	5:04	3:14	3:26	2:20	2:30
46.1	5:02	5:05	3:15	3:27	2:21	2:31
45.4	5:03	5:06	3:16	3:28	2:22	2:32
44.7	5:04	5:07	3:17	3:29	2:23	2:33
44.0	5:05	5:08	3:18	3:30	2:24	2:34
43.3	5:06	5:09	3:19	3:31	2:25	2:35

续表

分值	女子赛艇公开级1000米（秒）	女子赛艇轻量级1000米（秒）	静水女子皮艇500米（秒）	静水女子划艇500米（秒）	激流女子皮艇200米（秒）	激流女子划艇200米（秒）
42.6	5:07	5:10	3:20	3:32	2:26	2:36
41.9	5:08	5:11	3:21	3:33	2:27	2:37
41.2	5:09	5:12	3:22	3:34	2:28	2:38
40.5	5:10	5:13	3:23	3:35	2:29	2:39
39.8	5:11	5:14	3:24	3:36	2:30	2:40
39.1	5:12	5:15	3:25	3:37	2:31	2:41
38.4	5:13	5:16	3:26	3:38	2:32	2:42
37.7	5:14	5:17	3:27	3:39	2:33	2:43
37.0	5:15	5:18	3:28	3:40	2:34	2:44
36.3	5:16	5:19	3:29	3:41	2:35	2:45
35.6	5:17	5:20	3:30	3:42	2:36	2:46
34.9	5:18	5:21	3:31	3:43	2:37	2:47
34.2	5:19	5:22	3:32	3:44	2:38	2:48
33.5	5:20	5:23	3:33	3:45	2:39	2:49
32.8	5:21	5:24	3:34	3:46	2:40	2:50
32.1	5:22	5:25	3:35	3:47	2:41	2:51
31.4	5:23	5:26	3:36	3:48	2:42	2:52
30.7	5:24	5:27	3:37	3:49	2:43	2:53
30.0	5:25	5:28	3:38	3:50	2:44	2:54
29.3	5:26	5:29	3:39	3:51	2:45	2:55
28.6	5:27	5:30	3:40	3:52	2:46	2:56
27.9	5:28	5:31	3:41	3:53	2:47	2:57
27.2	5:29	5:32	3:42	3:54	2:48	2:58
26.5	5:30	5:33	3:43	3:55	2:49	2:59
25.8	5:31	5:34	3:44	3:56	2:50	3:00

续表

分值	女子赛艇 公开级 1000 米（秒）	女子赛艇 轻量级 1000 米（秒）	静水 女子皮艇 500 米（秒）	静水 女子划艇 500 米（秒）	激流 女子皮艇 200 米（秒）	激流 女子划艇 200 米（秒）
25.1	5:32	5:35	3:45	3:57	2:51	3:01
24.4	5:33	5:36	3:46	3:58	2:52	3:02
23.7	5:34	5:37	3:47	3:59	2:53	3:03
23.0	5:35	5:38	3:48	4:00	2:54	3:04
22.3	5:36	5:39	3:49	4:01	2:55	3:05
21.6	5:37	5:40	3:50	4:02	2:56	3:06
20.9	5:38	5:41	3:51	4:03	2:57	3:07
20.2	5:39	5:42	3:52	4:04	2:58	3:08
19.5	5:40	5:43	3:53	4:05	2:59	3:09
18.8	5:41	5:44	3:54	4:06	3:00	3:10
18.1	5:42	5:45	3:55	4:07	3:01	3:11
17.4	5:43	5:46	3:56	4:08	3:02	3:12
16.7	5:44	5:47	3:57	4:09	3:03	3:13
16.0	5:45	5:48	3:58	4:10	3:04	3:14
15.3	5:46	5:49	3:59	4:11	3:05	3:15
14.6	5:47	5:50	4:00	4:12	3:06	3:16
13.9	5:48	5:51	4:01	4:13	3:07	3:17
13.2	5:49	5:52	4:02	4:14	3:08	3:18
12.5	5:50	5:53	4:03	4:15	3:09	3:19
11.8	5:51	5:54	4:04	4:16	3:10	3:20
11.1	5:52	5:55	4:05	4:17	3:11	3:21
10.4	5:53	5:56	4:06	4:18	3:12	3:22
9.7	5:54	5:57	4:07	4:19	3:13	3:23
9.0	5:55	5:58	4:08	4:20	3:14	3:24
8.3	5:56	5:59	4:09	4:21	3:15	3:25

续表

分值	女子赛艇 公开级 1000 米（秒）	女子赛艇 轻量级 1000 米（秒）	静水 女子皮艇 500 米（秒）	静水 女子划艇 500 米（秒）	激流 女子皮艇 200 米（秒）	激流 女子划艇 200 米（秒）
7.6	5:57	6:00	4:10	4:22	3:16	3:26
6.9	5:58	6:01	4:11	4:23	3:17	3:27
6.2	5:59	6:02	4:12	4:24	3:18	3:28
5.5	6:00	6:03	4:13	4:25	3:19	3:29
4.8	6:01	6:04	4:14	4:26	3:20	3:30
4.1	6:02	6:05	4:15	4:27	3:21	3:31
3.4	6:03	6:06	4:16	4:28	3:22	3:32
2.7	6:04	6:07	4:17	4:29	3:23	3:33
2.0	6:05	6:08	4:18	4:30	3:24	3:34
1.3	6:06	6:09	4:19	4:31	3:25	3:35
0.6	6:07	6:10	4:20	4:32	3:26	3:36

10　冲浪

一、考试指标与所占分值

类别	素质考试		专项考试	
考试指标	立定跳远	5×25 米折返跑	短板	长板
分值	20 分	20 分	60 分	

冲浪考试包含两个项目，即短板、长板项目。所有考生必须参加其中一项运动项目规定的素质考试和专项考试。其中，素质考试包含两个项目，即立定跳远、5×25 米折返跑；专项考试主要进行所选专项的测评。素质考试的总分为 40 分，专项考试的总分为 60 分，最后满分为 100 分。考生自备考试所用服装器材，且测试器材须符合国家体育总局最新竞赛规则的要求。

二、素质考试方法与评分标准

（一）立定跳远

1. 考试方法：考试采用两次决赛，取一次最好成绩。

两脚自然开立，站在起跳线后，原地两脚同时跳起。起跳前，身体任何部位不得触及起跳线或者线前地面，两脚不得移动或离开地面。以身体着地的最近点与起跳线成垂直丈量。不足 1 厘米不予计算。参照评分标准换算成得分。

2. 评分标准：见表 10–1。

表 10–1　男、女立定跳远评分表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女
20	280(含) 以上	230(含) 以上	9	239~236	189~186
19	279~276	229~226	8	235~232	185~182
18	275~272	225~222	7	231~228	181~178
17	271~268	221~218	6	227~224	177~174
16	267~264	217~214	5	223~220	173~170
15	263~260	213~210	4	219~216	169~166
14	259~256	209~206	3	215~212	165~162
13	255~252	205~202	2	211~208	161~158
12	251~248	201~198	1	207~204	157~154
11	247~244	197~194	0	203（含）以下	153（含）以下
10	243~240	193~190			

（二）5 × 25 米折返跑

1. 考试方法：如图 10–1 所示，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即刻停表，记录完成时间。未击倒标志物，成绩无效。参照评分标准换算成得分。每人测试一次。

2. 场地示意图：见图 10–1。

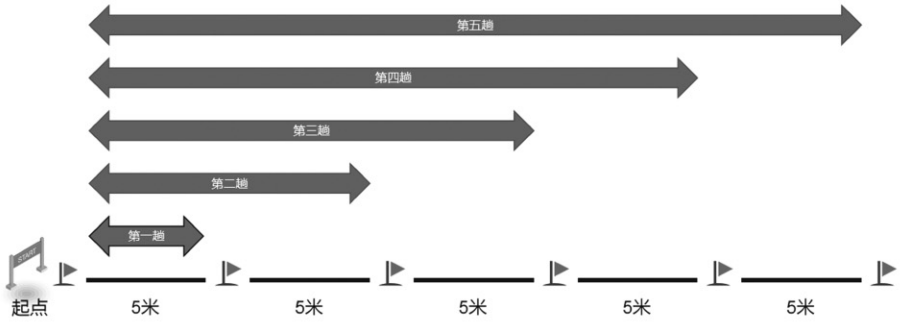

图 10–1　折返跑场地示意图

3. 评分标准：见表 10–2。

表 10–2　男、女 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	35.00（含）以下	38.00（含）以下	9	38.01~38.30	41.01~41.30
19	35.01~35.30	38.01~38.30	8	38.31~38.60	41.31~41.60
18	35.31~35.60	38.31~38.60	7	38.61~38.90	41.61~41.90
17	35.61~35.90	38.61~38.90	6	38.91~39.20	41.91~42.20
16	35.91~36.20	38.91~39.20	5	39.21~39.50	42.21~42.50
15	36.21~36.50	39.21~39.50	4	39.51~39.80	42.51~42.80
14	36.51~36.80	39.51~39.80	3	39.81~40.10	42.81~43.10
13	36.81~37.10	39.81~40.10	2	40.11~40.40	43.11~43.40
12	37.11~37.40	40.11~40.40	1	40.41~40.70	43.41~43.70
11	37.41~37.70	40.41~40.70	0	40.71（含）以上	43.71（含）以上
10	37.71~38.00	40.71~41.00			

三、短板、长板专项考试方法与评分标准

1. 考试方法：参照国家体育总局最新竞赛规则，根据浪况在规定的 15~20 分钟内，采用三次技评考试机会，取其一次最好成绩。考生自备考试所用服装、器材，测试器材须符合国家体育总局最新竞赛规则的要求。短板尺寸必须是 213.4 厘米以下 (7 英尺以下), 长板尺寸必须是 274.3 厘米及以上 (9 英尺及以上), 且板身任何地方不可有任何额外附着零件。冲浪板材质不限。

2. 评分标准：技评得分以 10 分为上限。考生专项考试最后得分的计算方法为专项考试技评得分乘以 6。例如：某一考生专项技评为 6.8 分，那么该生最后专项考试得分按照公式计算为 6.8×6=40.8 分。评分标准见表 10–3。

表 10–3　男、女短板、长板项目评分标准

分值区间	专项技评动作内涵	评分主要依据
0.1~1.9；很差	没有基础得分动作，对冲浪板没有控制力	1. 动作的完整性 2. 动作的流畅性 3. 动作的多样性 4. 动作的组合性 5. 动作的难度性 6. 复古风格 60%(长板) 7. 现代风格 40%(长板)
2.0~3.9；较低	具有基础得分动作，对冲浪板尚有控制力	
4.0~5.9；一般	一个主要得分动作，带有一定的多元动作	
6.0~7.9；良好	主要得分动作组合，且有争取高分的动作	
8.0~10.0；优秀	主要得分动作组合，高分的动作趋向完美	

3. 海浪评级标准：见表 10–4。

表 10–4　国际通用浪波级表

海况等级＼浪级	浪高（米）	中值（米）	名称	浪涌名称	对应风级
0	—	—	无浪	无涌	<1
1	<0.1	—	微浪	小涌	1~2
2	0.1~0.4	0.3	小浪	中涌	3~4
3	0.5~1.2	0.8	清浪	中涌	4~5
4	1.3~2.4	2.0	中浪	中涌	5~6
5	2.5~3.9	3.0	大浪	中涌	6~7
6	4.0~5.9	5.0	巨浪	大涌	8~9

注：（1）《国际通用浪波级表》是冲浪赛事执裁的主要依据。采用此表可使考试评分结果适应不同海况的变化；

（2）海况等级 3~4 级（浪高 0.5~2.4 米）为考试适宜海况。专项考试的评分可按正常考试和标准分数实施；

（3）海况等级高于考试适宜海况等级时，每高一个等级，根据具体情况可在评分分值区间额外增加 1~3 分。

四、其他

（一）考试服装自备，有弹力，不影响运动、游泳和人身安全。

（二）考生考试时，必须穿救生衣，救生衣由组织考试院校提供。

（三）考试器材自备，必须符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

11　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，参照评分标准换算得分。使用手计时，每道须由 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）所有项目考试均按中国滑水潜水摩托艇运动联合会审定的最新蹼泳竞赛规则执行。

（三）评分标准：见表 11–1 至表 11–6。

表 11–1　男子蹼泳评分表

分值	50 米（秒）	100 米（秒）	200 米（秒）	400 米（秒）	800 米（秒）	1500 米（秒）
100	00:16.32	00:36.86	01:25.43	03:08.53	06:45.36	13:12.71
99	00:16.46	00:37.19	01:26.13	03:10.16	06:48.41	13:17.31
98	00:16.60	00:37.52	01:26.83	03:11.79	06:51.46	13:21.91
97	00:16.74	00:37.85	01:27.53	03:13.42	06:54.51	13:26.51
96	00:16.88	00:38.18	01:28.23	03:15.05	06:57.56	13:31.11
95	00:17.02	00:38.51	01:28.93	03:16.68	07:00.61	13:35.71
94	00:17.16	00:38.84	01:29.63	03:18.31	07:03.66	13:40.31
93	00:17.30	00:39.17	01:30.33	03:19.94	07:06.71	13:44.91

续表

分值	50 米（秒）	100 米（秒）	200 米（秒）	400 米（秒）	800 米（秒）	1500 米（秒）
92	00:17.44	00:39.50	01:31.03	03:21.57	07:09.76	13:49.51
91	00:17.58	00:39.83	01:31.73	03:23.20	07:12.81	13:54.11
90	00:17.76	00:40.18	01:32.43	03:24.80	07:15.90	13:58.72
89	00:17.98	00:40.61	01:33.84	03:27.20	07:20.87	14:06.49
88	00:18.20	00:41.04	01:35.25	03:29.60	07:25.84	14:14.26
87	00:18.42	00:41.47	01:36.66	03:32.00	07:30.81	14:22.03
86	00:18.64	00:41.90	01:38.07	03:34.40	07:35.78	14:29.80
85	00:18.86	00:42.33	01:39.48	03:36.80	07:40.75	14:37.57
84	00:19.08	00:42.76	01:40.89	03:39.20	07:45.72	14:45.34
83	00:19.30	00:43.19	01:42.30	03:41.60	07:50.69	14:53.11
82	00:19.52	00:43.62	01:43.71	03:44.00	07:55.66	15:00.88
81	00:19.74	00:44.05	01:45.12	03:46.40	08:00.63	15:08.65
80	00:19.98	00:44.50	01:46.51	03:48.80	08:05.65	15:16.40
79	00:20.18	00:45.61	01:47.76	03:52.09	08:12.13	15:32.66
78	00:20.38	00:46.72	01:49.01	03:55.38	08:18.61	15:48.92
77	00:20.58	00:47.83	01:50.26	03:58.67	08:25.09	16:05.18
76	00:20.78	00:48.94	01:51.51	04:01.96	08:31.57	16:21.44
75	00:20.98	00:50.05	01:52.76	04:05.25	08:38.05	16:37.70
74	00:21.18	00:51.16	01:54.01	04:08.54	08:44.53	16:53.96
73	00:21.38	00:52.27	01:55.26	04:11.83	08:51.01	17:10.22
72	00:21.58	00:53.38	01:56.51	04:15.12	08:57.49	17:26.48
71	00:21.78	00:54.49	01:57.76	04:18.41	09:03.97	17:42.74
70	00:22.00	00:55.60	01:59.00	04:21.70	09:10.40	17:59.01
69	00:22.25	00:56.17	02:00.04	04:24.97	09:17.24	18:12.51
68	00:22.50	00:56.74	02:01.08	04:28.24	09:24.08	18:26.01
67	00:22.75	00:57.31	02:02.12	04:31.51	09:30.92	18:39.51

续表

分值	50 米（秒）	100 米（秒）	200 米（秒）	400 米（秒）	800 米（秒）	1500 米（秒）
66	00:23.00	00:57.88	02:03.16	04:34.78	09:37.76	18:53.01
65	00:23.25	00:58.45	02:04.20	04:38.05	09:44.60	19:06.51
64	00:23.50	00:59.02	02:05.24	04:41.32	09:51.44	19:20.01
63	00:23.75	00:59.59	02:06.28	04:44.59	09:58.28	19:33.51
62	00:24.00	01:00.16	02:07.32	04:47.86	10:05.12	19:47.01
61	00:24.25	01:00.73	02:08.36	04:51.13	10:11.96	20:00.51
60	00:24.50	01:01.30	02:09.40	04:54.40	10:18.80	20:14.01
59	00:24.75	01:01.87	02:10.44	04:57.67	10:25.64	20:27.51
58	00:25.00	01:02.44	02:11.48	05:00.94	10:32.48	20:41.01
57	00:25.25	01:03.01	02:12.52	05:04.21	10:39.32	20:54.51
56	00:25.50	01:03.58	02:13.56	05:07.48	10:46.16	21:08.01
55	00:25.75	01:04.15	02:14.60	05:10.75	10:53.00	21:21.51
54	00:26.00	01:04.72	02:15.64	05:14.02	10:59.84	21:35.01
53	00:26.25	01:05.29	02:16.68	05:17.29	11:06.68	21:48.51
52	00:26.50	01:05.86	02:17.72	05:20.56	11:13.52	22:02.01
51	00:26.75	01:06.43	02:18.76	05:23.83	11:20.36	22:15.51
50	00:27.00	01:07.00	02:19.80	05:27.10	11:27.20	22:29.01
49	00:27.25	01:07.57	02:20.84	05:30.37	11:34.04	22:42.51
48	00:27.50	01:08.14	02:21.88	05:33.64	11:40.88	22:56.01
47	00:27.75	01:08.71	02:22.92	05:36.91	11:47.72	23:09.51
46	00:28.00	01:09.28	02:23.96	05:40.18	11:54.56	23:23.01
45	00:28.25	01:09.85	02:25.00	05:43.45	12:01.40	23:36.51
44	00:28.50	01:10.42	02:26.04	05:46.72	12:08.24	23:50.01
43	00:28.75	01:10.99	02:27.08	05:49.99	12:15.08	24:03.51
42	00:29.00	01:11.56	02:28.12	05:53.26	12:21.92	24:17.01
41	00:29.25	01:12.13	02:29.16	05:56.53	12:28.76	24:30.51

续表

分值	50 米（秒）	100 米（秒）	200 米（秒）	400 米（秒）	800 米（秒）	1500 米（秒）
40	00:29.50	01:12.70	02:30.20	05:59.80	12:35.60	24:44.01
39	00:29.75	01:13.27	02:31.24	06:03.07	12:42.44	24:57.51
38	00:30.00	01:13.84	02:32.28	06:06.34	12:49.28	25:11.01
37	00:30.25	01:14.41	02:33.32	06:09.61	12:56.12	25:24.51
36	00:30.50	01:14.98	02:34.36	06:12.88	13:02.96	25:38.01
35	00:30.75	01:15.55	02:35.40	06:16.15	13:09.80	25:51.51
34	00:31.00	01:16.12	02:36.44	06:19.42	13:16.64	26:05.01
33	00:31.25	01:16.69	02:37.48	06:22.69	13:23.48	26:18.51
32	00:31.50	01:17.26	02:38.52	06:25.96	13:30.32	26:32.01
31	00:31.75	01:17.83	02:39.56	06:29.23	13:37.16	26:45.51
30	00:32.00	01:18.40	02:40.60	06:32.50	13:44.00	26:59.01
29	00:32.25	01:18.97	02:41.64	06:35.77	13:50.84	27:12.51
28	00:32.50	01:19.54	02:42.68	06:39.04	13:57.68	27:26.01
27	00:32.75	01:20.11	02:43.72	06:42.31	14:04.52	27:39.51
26	00:33.00	01:20.68	02:44.76	06:45.58	14:11.36	27:53.01
25	00:33.25	01:21.25	02:45.80	06:48.85	14:18.20	28:06.51
24	00:33.50	01:21.82	02:46.84	06:52.12	14:25.04	28:20.01
23	00:33.75	01:22.39	02:47.88	06:55.39	14:31.88	28:33.51
22	00:34.00	01:22.96	02:48.92	06:58.66	14:38.72	28:47.01
21	00:34.25	01:23.53	02:49.96	07:01.93	14:45.56	29:00.51
20	00:34.50	01:24.10	02:51.00	07:05.20	14:52.40	29:14.01
19	00:34.75	01:24.67	02:52.04	07:08.47	14:59.24	29:27.51
18	00:35.00	01:25.24	02:53.08	07:11.74	15:06.08	29:41.01
17	00:35.25	01:25.81	02:54.12	07:15.01	15:12.92	29:54.51
16	00:35.50	01:26.38	02:55.16	07:18.28	15:19.76	30:08.01
15	00:35.75	01:26.95	02:56.20	07:21.55	15:26.60	30:21.51

续表

分值	50 米（秒）	100 米（秒）	200 米（秒）	400 米（秒）	800 米（秒）	1500 米（秒）
14	00:36.00	01:27.52	02:57.24	07:24.82	15:33.44	30:35.01
13	00:36.25	01:28.09	02:58.28	07:28.09	15:40.28	30:48.51
12	00:36.50	01:28.66	02:59.32	07:31.36	15:47.12	31:02.01
11	00:36.75	01:29.23	03:00.36	07:34.63	15:53.96	31:15.51
10	00:37.00	01:29.80	03:01.40	07:37.90	16:00.80	31:29.01
9	00:37.25	01:30.37	03:02.44	07:41.17	16:07.64	31:42.51
8	00:37.50	01:30.94	03:03.48	07:44.44	16:14.48	31:56.01
7	00:37.75	01:31.51	03:04.52	07:47.71	16:21.32	32:09.51
6	00:38.00	01:32.08	03:05.56	07:50.98	16:28.16	32:23.01
5	00:38.25	01:32.65	03:06.60	07:54.25	16:35.00	32:36.51
4	00:38.50	01:33.22	03:07.64	07:57.52	16:41.84	32:50.01
3	00:38.75	01:33.79	03:08.68	08:00.79	16:48.68	33:03.51
2	00:39.00	01:34.36	03:09.72	08:04.06	16:55.52	33:17.01
1	00:39.25	01:34.93	03:10.76	08:07.33	17:02.36	33:30.51

表 11–2　男子蹼泳评分表

分值	50 米屏气潜泳（秒）	100 米器泳（秒）	400 米器泳（秒）
100	00:14.74	00:33.12	02:50.82
99	00:14.87	00:33.49	02:53.09
98	00:15.00	00:33.86	02:55.36
97	00:15.13	00:34.23	02:57.63
96	00:15.26	00:34.60	02:59.90
95	00:15.39	00:34.97	03:02.17
94	00:15.52	00:35.34	03:04.44
93	00:15.65	00:35.71	03:06.71
92	00:15.78	00:36.08	03:08.98

续表

分值	50 米屏气潜泳（秒）	100 米器泳（秒）	400 米器泳（秒）
91	00:15.91	00:36.45	03:11.25
90	00:16.06	00:36.78	03:13.50
89	00:16.26	00:36.96	03:16.37
88	00:16.46	00:37.14	03:19.24
87	00:16.66	00:37.32	03:22.11
86	00:16.86	00:37.50	03:24.98
85	00:17.06	00:37.68	03:27.85
84	00:17.26	00:37.86	03:30.72
83	00:17.46	00:38.04	03:33.59
82	00:17.66	00:38.22	03:36.46
81	00:17.86	00:38.40	03:39.33
80	00:18.03	00:38.53	03:42.20
79	00:18.43	00:39.43	03:43.91
78	00:18.83	00:40.33	03:45.62
77	00:19.23	00:41.23	03:47.33
76	00:19.63	00:42.13	03:49.04
75	00:20.03	00:43.03	03:50.75
74	00:20.43	00:43.93	03:52.46
73	00:20.83	00:44.83	03:54.17
72	00:21.23	00:45.73	03:55.88
71	00:21.63	00:46.63	03:57.59
70	00:21.98	00:47.48	03:59.31
69	00:22.23	00:48.08	04:01.86
68	00:22.48	00:48.68	04:04.41
67	00:22.73	00:49.28	04:06.96
66	00:22.98	00:49.88	04:09.51

续表

分值	50 米屏气潜泳（秒）	100 米器泳（秒）	400 米器泳（秒）
65	00:23.23	00:50.48	04:12.06
64	00:23.48	00:51.08	04:14.61
63	00:23.73	00:51.68	04:17.16
62	00:23.98	00:52.28	04:19.71
61	00:24.23	00:52.88	04:22.26
60	00:24.48	00:53.48	04:24.81
59	00:24.73	00:54.08	04:27.36
58	00:24.98	00:54.68	04:29.91
57	00:25.23	00:55.28	04:32.46
56	00:25.48	00:55.88	04:35.01
55	00:25.73	00:56.48	04:37.56
54	00:25.98	00:57.08	04:40.11
53	00:26.23	00:57.68	04:42.66
52	00:26.48	00:58.28	04:45.21
51	00:26.73	00:58.88	04:47.76
50	00:26.98	00:59.48	04:50.31
49	00:27.23	01:00.08	04:52.86
48	00:27.48	01:00.68	04:55.41
47	00:27.73	01:01.28	04:57.96
46	00:27.98	01:01.88	05:00.51
45	00:28.23	01:02.48	05:03.06
44	00:28.48	01:03.08	05:05.61
43	00:28.73	01:03.68	05:08.16
42	00:28.98	01:04.28	05:10.71
41	00:29.23	01:04.88	05:13.26
40	00:29.48	01:05.48	05:15.81

续表

分值	50 米屏气潜泳（秒）	100 米器泳（秒）	400 米器泳（秒）
39	00:29.73	01:06.08	05:18.36
38	00:29.98	01:06.68	05:20.91
37	00:30.23	01:07.28	05:23.46
36	00:30.48	01:07.88	05:26.01
35	00:30.73	01:08.48	05:28.56
34	00:30.98	01:09.08	05:31.11
33	00:31.23	01:09.68	05:33.66
32	00:31.48	01:10.28	05:36.21
31	00:31.73	01:10.88	05:38.76
30	00:31.98	01:11.48	05:41.31
29	00:32.23	01:12.08	05:43.86
28	00:32.48	01:12.68	05:46.41
27	00:32.73	01:13.28	05:48.96
26	00:32.98	01:13.88	05:51.51
25	00:33.23	01:14.48	05:54.06
24	00:33.48	01:15.08	05:56.61
23	00:33.73	01:15.68	05:59.16
22	00:33.98	01:16.28	06:01.71
21	00:34.23	01:16.88	06:04.26
20	00:34.48	01:17.48	06:06.81
19	00:34.73	01:18.08	06:09.36
18	00:34.98	01:18.68	06:11.91
17	00:35.23	01:19.28	06:14.46
16	00:35.48	01:19.88	06:17.01
15	00:35.73	01:20.48	06:19.56
14	00:35.98	01:21.08	06:22.11

续表

分值	50 米屏气潜泳（秒）	100 米器泳（秒）	400 米器泳（秒）
13	00:36.23	01:21.68	06:24.66
12	00:36.48	01:22.28	06:27.21
11	00:36.73	01:22.88	06:29.76
10	00:36.98	01:23.48	06:32.31
9	00:37.23	01:24.08	06:34.86
8	00:37.48	01:24.68	06:37.41
7	00:37.73	01:25.28	06:39.96
6	00:37.98	01:25.88	06:42.51
5	00:38.23	01:26.48	06:45.06
4	00:38.48	01:27.08	06:47.61
3	00:38.73	01:27.68	06:50.16
2	00:38.98	01:28.28	06:52.71
1	00:39.23	01:28.88	06:55.26

表 11–3　男子蹼泳评分表

分值	50 米双蹼（秒）	100 米双蹼（秒）	200 米双蹼（秒）	400 米双蹼（秒）
100	00:20.11	00:44.26	01:39.96	03:39.87
99	00:20.33	00:44.83	01:41.21	03:41.34
98	00:20.55	00:45.40	01:42.46	03:42.81
97	00:20.77	00:45.97	01:43.71	03:44.28
96	00:20.99	00:46.54	01:44.96	03:45.75
95	00:21.21	00:47.11	01:46.21	03:47.22
94	00:21.43	00:47.68	01:47.46	03:48.69
93	00:21.65	00:48.25	01:48.71	03:50.16
92	00:21.87	00:48.82	01:49.96	03:51.63
91	00:22.09	00:49.39	01:51.21	03:53.10

续表

分值	50 米双蹼（秒）	100 米双蹼（秒）	200 米双蹼（秒）	400 米双蹼（秒）
90	00:22.32	00:50.00	01:52.50	03:54.52
89	00:22.53	00:50.37	01:53.25	03:58.26
88	00:22.74	00:50.74	01:54.00	04:02.00
87	00:22.95	00:51.11	01:54.75	04:05.74
86	00:23.16	00:51.48	01:55.50	04:09.48
85	00:23.37	00:51.85	01:56.25	04:13.22
84	00:23.58	00:52.22	01:57.00	04:16.96
83	00:23.79	00:52.59	01:57.75	04:20.70
82	00:24.00	00:52.96	01:58.50	04:24.44
81	00:24.21	00:53.33	01:59.25	04:28.18
80	00:24.38	00:53.67	01:59.95	04:31.91
79	00:24.64	00:54.25	02:00.64	04:32.87
78	00:24.90	00:54.83	02:01.33	04:33.83
77	00:25.16	00:55.41	02:02.02	04:34.79
76	00:25.42	00:55.99	02:02.71	04:35.75
75	00:25.68	00:56.57	02:03.40	04:36.71
74	00:25.94	00:57.15	02:04.09	04:37.67
73	00:26.20	00:57.73	02:04.78	04:38.63
72	00:26.46	00:58.31	02:05.47	04:39.59
71	00:26.72	00:58.89	02:06.16	04:40.55
70	00:27.00	00:59.50	02:06.86	04:41.54
69	00:27.20	00:59.95	02:07.56	04:42.66
68	00:27.40	01:00.40	02:08.26	04:43.78
67	00:27.60	01:00.85	02:08.96	04:44.90
66	00:27.80	01:01.30	02:09.66	04:46.02
65	00:28.00	01:01.75	02:10.36	04:47.14

续表

分值	50 米双蹼（秒）	100 米双蹼（秒）	200 米双蹼（秒）	400 米双蹼（秒）
64	00:28.20	01:02.20	02:11.06	04:48.26
63	00:28.40	01:02.65	02:11.76	04:49.38
62	00:28.60	01:03.10	02:12.46	04:50.50
61	00:28.80	01:03.55	02:13.16	04:51.62
60	00:29.00	01:04.00	02:13.86	04:52.74
59	00:29.20	01:04.45	02:14.56	04:53.86
58	00:29.40	01:04.90	02:15.26	04:54.98
57	00:29.60	01:05.35	02:15.96	04:56.10
56	00:29.80	01:05.80	02:16.66	04:57.22
55	00:30.00	01:06.25	02:17.36	04:58.34
54	00:30.20	01:06.70	02:18.06	04:59.46
53	00:30.40	01:07.15	02:18.76	05:00.58
52	00:30.60	01:07.60	02:19.46	05:01.70
51	00:30.80	01:08.05	02:20.16	05:02.82
50	00:31.00	01:08.50	02:20.86	05:03.94
49	00:31.20	01:08.95	02:21.56	05:05.06
48	00:31.40	01:09.40	02:22.26	05:06.18
47	00:31.60	01:09.85	02:22.96	05:07.30
46	00:31.80	01:10.30	02:23.66	05:08.42
45	00:32.00	01:10.75	02:24.36	05:09.54
44	00:32.20	01:11.20	02:25.06	05:10.66
43	00:32.40	01:11.65	02:25.76	05:11.78
42	00:32.60	01:12.10	02:26.46	05:12.90
41	00:32.80	01:12.55	02:27.16	05:14.02
40	00:33.00	01:13.00	02:27.86	05:15.14
39	00:33.20	01:13.45	02:28.56	05:16.26

续表

分值	50 米双蹼（秒）	100 米双蹼（秒）	200 米双蹼（秒）	400 米双蹼（秒）
38	00:33.40	01:13.90	02:29.26	05:17.38
37	00:33.60	01:14.35	02:29.96	05:18.50
36	00:33.80	01:14.80	02:30.66	05:19.62
35	00:34.00	01:15.25	02:31.36	05:20.74
34	00:34.20	01:15.70	02:32.06	05:21.86
33	00:34.40	01:16.15	02:32.76	05:22.98
32	00:34.60	01:16.60	02:33.46	05:24.10
31	00:34.80	01:17.05	02:34.16	05:25.22
30	00:35.00	01:17.50	02:34.86	05:26.34
29	00:35.20	01:17.95	02:35.56	05:27.46
28	00:35.40	01:18.40	02:36.26	05:28.58
27	00:35.60	01:18.85	02:36.96	05:29.70
26	00:35.80	01:19.30	02:37.66	05:30.82
25	00:36.00	01:19.75	02:38.36	05:31.94
24	00:36.20	01:20.20	02:39.06	05:33.06
23	00:36.40	01:20.65	02:39.76	05:34.18
22	00:36.60	01:21.10	02:40.46	05:35.30
21	00:36.80	01:21.55	02:41.16	05:36.42
20	00:37.00	01:22.00	02:41.86	05:37.54
19	00:37.20	01:22.45	02:42.56	05:38.66
18	00:37.40	01:22.90	02:43.26	05:39.78
17	00:37.60	01:23.35	02:43.96	05:40.90
16	00:37.80	01:23.80	02:44.66	05:42.02
15	00:38.00	01:24.25	02:45.36	05:43.14
14	00:38.20	01:24.70	02:46.06	05:44.26
13	00:38.40	01:25.15	02:46.76	05:45.38

续表

分值	50 米双蹼（秒）	100 米双蹼（秒）	200 米双蹼（秒）	400 米双蹼（秒）
12	00:38.60	01:25.60	02:47.46	05:46.50
11	00:38.80	01:26.05	02:48.16	05:47.62
10	00:39.00	01:26.50	02:48.86	05:48.74
9	00:39.20	01:26.95	02:49.56	05:49.86
8	00:39.40	01:27.40	02:50.26	05:50.98
7	00:39.60	01:27.85	02:50.96	05:52.10
6	00:39.80	01:28.30	02:51.66	05:53.22
5	00:40.00	01:28.75	02:52.36	05:54.34
4	00:40.20	01:29.20	02:53.06	05:55.46
3	00:40.40	01:29.65	02:53.76	05:56.58
2	00:40.60	01:30.10	02:54.46	05:57.70
1	00:40.80	01:30.55	02:55.16	05:58.82

表 11–4　女子蹼泳评分表

分值	50 米（秒）	100 米（秒）	200 米（秒）	400 米（秒）	800 米（秒）	1500 米（秒）
100	00:18.36	00:40.88	01:31.65	03:22.10	07:15.32	13:53.26
99	00:18.51	00:41.14	01:32.33	03:23.77	07:18.37	13:58.15
98	00:18.66	00:41.40	01:33.01	03:25.44	07:21.42	14:03.04
97	00:18.81	00:41.66	01:33.69	03:27.11	07:24.47	14:07.93
96	00:18.96	00:41.92	01:34.37	03:28.78	07:27.52	14:12.82
95	00:19.11	00:42.18	01:35.05	03:30.45	07:30.57	14:17.71
94	00:19.26	00:42.44	01:35.73	03:32.12	07:33.62	14:22.60
93	00:19.41	00:42.70	01:36.41	03:33.79	07:36.67	14:27.49
92	00:19.56	00:42.96	01:37.09	03:35.46	07:39.72	14:32.38
91	00:19.71	00:43.22	01:37.77	03:37.13	07:42.77	14:37.27
90	00:19.90	00:43.52	01:38.49	03:38.79	07:45.81	14:42.12

续表

分值	50 米（秒）	100 米（秒）	200 米（秒）	400 米（秒）	800 米（秒）	1500 米（秒）
89	00:20.28	00:44.01	01:39.74	03:43.78	07:49.43	14:48.46
88	00:20.66	00:44.50	01:40.99	03:48.77	07:53.05	14:54.80
87	00:21.04	00:44.99	01:42.24	03:53.76	07:56.67	15:01.14
86	00:21.42	00:45.48	01:43.49	03:58.75	08:00.29	15:07.48
85	00:21.80	00:45.97	01:44.74	04:03.74	08:03.91	15:13.82
84	00:22.18	00:46.46	01:45.99	04:08.73	08:07.53	15:20.16
83	00:22.56	00:46.95	01:47.24	04:13.72	08:11.15	15:26.50
82	00:22.94	00:47.44	01:48.49	04:18.71	08:14.77	15:32.84
81	00:23.32	00:47.93	01:49.74	04:23.70	08:18.39	15:39.18
80	00:23.73	00:48.40	01:51.03	04:28.71	08:22.01	15:45.56
79	00:24.01	00:49.31	01:53.11	04:30.09	08:30.40	16:04.06
78	00:24.29	00:50.22	01:55.19	04:31.47	08:38.79	16:22.56
77	00:24.57	00:51.13	01:57.27	04:32.85	08:47.18	16:41.06
76	00:24.85	00:52.04	01:59.35	04:34.23	08:55.57	16:59.56
75	00:25.13	00:52.95	02:01.43	04:35.61	09:03.96	17:18.06
74	00:25.41	00:53.86	02:03.51	04:36.99	09:12.35	17:36.56
73	00:25.69	00:54.77	02:05.59	04:38.37	09:20.74	17:55.06
72	00:25.97	00:55.68	02:07.67	04:39.75	09:29.13	18:13.56
71	00:26.25	00:56.59	02:09.75	04:41.13	09:37.52	18:32.06
70	00:26.50	00:57.50	02:11.80	04:42.50	09:45.90	18:50.55
69	00:26.76	00:58.22	02:12.66	04:45.84	09:53.32	19:09.66
68	00:27.02	00:58.94	02:13.52	04:49.18	10:00.74	19:28.77
67	00:27.28	00:59.66	02:14.38	04:52.52	10:08.16	19:47.88
66	00:27.54	01:00.38	02:15.24	04:55.86	10:15.58	20:06.99
65	00:27.80	01:01.10	02:16.10	04:59.20	10:23.00	20:26.10
64	00:28.06	01:01.82	02:16.96	05:02.54	10:30.42	20:45.21

续表

分值	50 米（秒）	100 米（秒）	200 米（秒）	400 米（秒）	800 米（秒）	1500 米（秒）
63	00:28.32	01:02.54	02:17.82	05:05.88	10:37.84	21:04.32
62	00:28.58	01:03.26	02:18.68	05:09.22	10:45.26	21:23.43
61	00:28.84	01:03.98	02:19.54	05:12.56	10:52.68	21:42.54
60	00:29.10	01:04.70	02:20.40	05:15.90	11:00.10	22:01.65
59	00:29.36	01:05.42	02:21.26	05:19.24	11:07.52	22:20.76
58	00:29.62	01:06.14	02:22.12	05:22.58	11:14.94	22:39.87
57	00:29.88	01:06.86	02:22.98	05:25.92	11:22.36	22:58.98
56	00:30.14	01:07.58	02:23.84	05:29.26	11:29.78	23:18.09
55	00:30.40	01:08.30	02:24.70	05:32.60	11:37.20	23:37.20
54	00:30.66	01:09.02	02:25.56	05:35.94	11:44.62	23:56.31
53	00:30.92	01:09.74	02:26.42	05:39.28	11:52.04	24:15.42
52	00:31.18	01:10.46	02:27.28	05:42.62	11:59.46	24:34.53
51	00:31.44	01:11.18	02:28.14	05:45.96	12:06.88	24:53.64
50	00:31.70	01:11.90	02:29.00	05:49.30	12:14.30	25:12.75
49	00:31.96	01:12.62	02:29.86	05:52.64	12:21.72	25:31.86
48	00:32.22	01:13.34	02:30.72	05:55.98	12:29.14	25:50.97
47	00:32.48	01:14.06	02:31.58	05:59.32	12:36.56	26:10.08
46	00:32.74	01:14.78	02:32.44	06:02.66	12:43.98	26:29.19
45	00:33.00	01:15.50	02:33.30	06:06.00	12:51.40	26:48.30
44	00:33.26	01:16.22	02:34.16	06:09.34	12:58.82	27:07.41
43	00:33.52	01:16.94	02:35.02	06:12.68	13:06.24	27:26.52
42	00:33.78	01:17.66	02:35.88	06:16.02	13:13.66	27:45.63
41	00:34.04	01:18.38	02:36.74	06:19.36	13:21.08	28:04.74
40	00:34.30	01:19.10	02:37.60	06:22.70	13:28.50	28:23.85
39	00:34.56	01:19.82	02:38.46	06:26.04	13:35.92	28:42.96
38	00:34.82	01:20.54	02:39.32	06:29.38	13:43.34	29:02.07

续表

分值	50 米（秒）	100 米（秒）	200 米（秒）	400 米（秒）	800 米（秒）	1500 米（秒）
37	00:35.08	01:21.26	02:40.18	06:32.72	13:50.76	29:21.18
36	00:35.34	01:21.98	02:41.04	06:36.06	13:58.18	29:40.29
35	00:35.60	01:22.70	02:41.90	06:39.40	14:05.60	29:59.40
34	00:35.86	01:23.42	02:42.76	06:42.74	14:13.02	30:18.51
33	00:36.12	01:24.14	02:43.62	06:46.08	14:20.44	30:37.62
32	00:36.38	01:24.86	02:44.48	06:49.42	14:27.86	30:56.73
31	00:36.64	01:25.58	02:45.34	06:52.76	14:35.28	31:15.84
30	00:36.90	01:26.30	02:46.20	06:56.10	14:42.70	31:34.95
29	00:37.16	01:27.02	02:47.06	06:59.44	14:50.12	31:54.06
28	00:37.42	01:27.74	02:47.92	07:02.78	14:57.54	32:13.17
27	00:37.68	01:28.46	02:48.78	07:06.12	15:04.96	32:32.28
26	00:37.94	01:29.18	02:49.64	07:09.46	15:12.38	32:51.39
25	00:38.20	01:29.90	02:50.50	07:12.80	15:19.80	33:10.50
24	00:38.46	01:30.62	02:51.36	07:16.14	15:27.22	33:29.61
23	00:38.72	01:31.34	02:52.22	07:19.48	15:34.64	33:48.72
22	00:38.98	01:32.06	02:53.08	07:22.82	15:42.06	34:07.83
21	00:39.24	01:32.78	02:53.94	07:26.16	15:49.48	34:26.94
20	00:39.50	01:33.50	02:54.80	07:29.50	15:56.90	34:46.05
19	00:39.76	01:34.22	02:55.66	07:32.84	16:04.32	35:05.16
18	00:40.02	01:34.94	02:56.52	07:36.18	16:11.74	35:24.27
17	00:40.28	01:35.66	02:57.38	07:39.52	16:19.16	35:43.38
16	00:40.54	01:36.38	02:58.24	07:42.86	16:26.58	36:02.49
15	00:40.80	01:37.10	02:59.10	07:46.20	16:34.00	36:21.60
14	00:41.06	01:37.82	02:59.96	07:49.54	16:41.42	36:40.71
13	00:41.32	01:38.54	03:00.82	07:52.88	16:48.84	36:59.82
12	00:41.58	01:39.26	03:01.68	07:56.22	16:56.26	37:18.93

续表

分值	50 米（秒）	100 米（秒）	200 米（秒）	400 米（秒）	800 米（秒）	1500 米（秒）
11	00:41.84	01:39.98	03:02.54	07:59.56	17:03.68	37:38.04
10	00:42.10	01:40.70	03:03.40	08:02.90	17:11.10	37:57.15
9	00:42.36	01:41.42	03:04.26	08:06.24	17:18.52	38:16.26
8	00:42.62	01:42.14	03:05.12	08:09.58	17:25.94	38:35.37
7	00:42.88	01:42.86	03:05.98	08:12.92	17:33.36	38:54.48
6	00:43.14	01:43.58	03:06.84	08:16.26	17:40.78	39:13.59
5	00:43.40	01:44.30	03:07.70	08:19.60	17:48.20	39:32.70
4	00:43.66	01:45.02	03:08.56	08:22.94	17:55.62	39:51.81
3	00:43.92	01:45.74	03:09.42	08:26.28	18:03.04	40:10.92
2	00:44.18	01:46.46	03:10.28	08:29.62	18:10.46	40:30.03
1	00:44.44	01:47.18	03:11.14	08:32.96	18:17.88	40:49.14

表 11–5　女子蹼泳评分表

分值	50 米屏气潜泳（秒）	100 米器泳（秒）	400 米器泳（秒）
100	00:16.77	00:37.76	03:06.12
99	00:16.94	00:38.16	03:08.35
98	00:17.11	00:38.56	03:10.58
97	00:17.28	00:38.96	03:12.81
96	00:17.45	00:39.36	03:15.04
95	00:17.62	00:39.76	03:17.27
94	00:17.79	00:40.16	03:19.50
93	00:17.96	00:40.56	03:21.73
92	00:18.13	00:40.96	03:23.96
91	00:18.30	00:41.36	03:26.19
90	00:18.49	00:41.71	03:28.40
89	00:18.76	00:42.13	03:29.64

续表

分值	50 米屏气潜泳（秒）	100 米器泳（秒）	400 米器泳（秒）
88	00:19.03	00:42.55	03:30.88
87	00:19.30	00:42.97	03:32.12
86	00:19.57	00:43.39	03:33.36
85	00:19.84	00:43.81	03:34.60
84	00:20.11	00:44.23	03:35.84
83	00:20.38	00:44.65	03:37.08
82	00:20.65	00:45.07	03:38.32
81	00:20.92	00:45.49	03:39.56
80	00:21.16	00:45.87	03:40.83
79	00:21.41	00:46.42	03:44.61
78	00:21.66	00:46.97	03:48.39
77	00:21.91	00:47.52	03:52.17
76	00:22.16	00:48.07	03:55.95
75	00:22.41	00:48.62	03:59.73
74	00:22.66	00:49.17	04:03.51
73	00:22.91	00:49.72	04:07.29
72	00:23.16	00:50.27	04:11.07
71	00:23.41	00:50.82	04:14.85
70	00:23.69	00:51.33	04:18.61
69	00:23.89	00:51.97	04:21.76
68	00:24.09	00:52.61	04:24.91
67	00:24.29	00:53.25	04:28.06
66	00:24.49	00:53.89	04:31.21
65	00:24.69	00:54.53	04:34.36
64	00:24.89	00:55.17	04:37.51
63	00:25.09	00:55.81	04:40.66

续表

分值	50 米屏气潜泳（秒）	100 米器泳（秒）	400 米器泳（秒）
62	00:25.29	00:56.45	04:43.81
61	00:25.49	00:57.09	04:46.96
60	00:25.69	00:57.73	04:50.11
59	00:25.89	00:58.37	04:53.26
58	00:26.09	00:59.01	04:56.41
57	00:26.29	00:59.65	04:59.56
56	00:26.49	01:00.29	05:02.71
55	00:26.69	01:00.93	05:05.86
54	00:26.89	01:01.57	05:09.01
53	00:27.09	01:02.21	05:12.16
52	00:27.29	01:02.85	05:15.31
51	00:27.49	01:03.49	05:18.46
50	00:27.69	01:04.13	05:21.61
49	00:27.89	01:04.77	05:24.76
48	00:28.09	01:05.41	05:27.91
47	00:28.29	01:06.05	05:31.06
46	00:28.49	01:06.69	05:34.21
45	00:28.69	01:07.33	05:37.36
44	00:28.89	01:07.97	05:40.51
43	00:29.09	01:08.61	05:43.66
42	00:29.29	01:09.25	05:46.81
41	00:29.49	01:09.89	05:49.96
40	00:29.69	01:10.53	05:53.11
39	00:29.89	01:11.17	05:56.26
38	00:30.09	01:11.81	05:59.41
37	00:30.29	01:12.45	06:02.56

续表

分值	50 米屏气潜泳（秒）	100 米器泳（秒）	400 米器泳（秒）
36	00:30.49	01:13.09	06:05.71
35	00:30.69	01:13.73	06:08.86
34	00:30.89	01:14.37	06:12.01
33	00:31.09	01:15.01	06:15.16
32	00:31.29	01:15.65	06:18.31
31	00:31.49	01:16.29	06:21.46
30	00:31.69	01:16.93	06:24.61
29	00:31.89	01:17.57	06:27.76
28	00:32.09	01:18.21	06:30.91
27	00:32.29	01:18.85	06:34.06
26	00:32.49	01:19.49	06:37.21
25	00:32.69	01:20.13	06:40.36
24	00:32.89	01:20.77	06:43.51
23	00:33.09	01:21.41	06:46.66
22	00:33.29	01:22.05	06:49.81
21	00:33.49	01:22.69	06:52.96
20	00:33.69	01:23.33	06:56.11
19	00:33.89	01:23.97	06:59.26
18	00:34.09	01:24.61	07:02.41
17	00:34.29	01:25.25	07:05.56
16	00:34.49	01:25.89	07:08.71
15	00:34.69	01:26.53	07:11.86
14	00:34.89	01:27.17	07:15.01
13	00:35.09	01:27.81	07:18.16
12	00:35.29	01:28.45	07:21.31
11	00:35.49	01:29.09	07:24.46

续表

分值	50 米屏气潜泳（秒）	100 米器泳（秒）	400 米器泳（秒）
10	00:35.69	01:29.73	07:27.61
9	00:35.89	01:30.37	07:30.76
8	00:36.09	01:31.01	07:33.91
7	00:36.29	01:31.65	07:37.06
6	00:36.49	01:32.29	07:40.21
5	00:36.69	01:32.93	07:43.36
4	00:36.89	01:33.57	07:46.51
3	00:37.09	01:34.21	07:49.66
2	00:37.29	01:34.85	07:52.81
1	00:37.49	01:35.49	07:55.96

表 11–6　女子蹼泳评分表

分值	50 米双蹼（秒）	100 米双蹼（秒）	200 米双蹼（秒）	400 米双蹼（秒）
100	00:22.93	00:49.98	01:49.02	3:55.42
99	00:23.07	00:50.38	01:49.62	3:58.38
98	00:23.21	00:50.78	01:50.22	4:01.34
97	00:23.35	00:51.18	01:50.82	4:04.30
96	00:23.49	00:51.58	01:51.42	4:07.26
95	00:23.63	00:51.98	01:52.02	4:10.22
94	00:23.77	00:52.38	01:52.62	4:13.18
93	00:23.91	00:52.78	01:53.22	4:16.14
92	00:24.05	00:53.18	01:53.82	4:19.10
91	00:24.19	00:53.58	01:54.42	4:22.06
90	00:24.29	00:54.00	01:55.00	4:25.01
89	00:24.49	00:54.40	01:56.60	4:27.75
88	00:24.69	00:54.80	01:58.20	4:30.49

续表

分值	50 米双蹼（秒）	100 米双蹼（秒）	200 米双蹼（秒）	400 米双蹼（秒）
87	00:24.89	00:55.20	01:59.80	4:33.23
86	00:25.09	00:55.60	02:01.40	4:35.97
85	00:25.29	00:56.00	02:03.00	4:38.71
84	00:25.49	00:56.40	02:04.60	4:41.45
83	00:25.69	00:56.80	02:06.20	4:44.19
82	00:25.89	00:57.20	02:07.80	4:46.93
81	00:26.09	00:57.60	02:09.40	4:49.67
80	00:26.24	00:58.00	02:11.00	4:52.45
79	00:26.53	00:58.50	02:11.80	4:53.58
78	00:26.82	00:59.00	02:12.60	4:54.71
77	00:27.11	00:59.50	02:13.40	4:55.84
76	00:27.40	01:00.00	02:14.20	4:56.97
75	00:27.69	01:00.50	02:15.00	4:58.10
74	00:27.98	01:01.00	02:15.80	4:59.23
73	00:28.27	01:01.50	02:16.60	5:00.36
72	00:28.56	01:02.00	02:17.40	5:01.49
71	00:28.85	01:02.50	02:18.20	5:02.62
70	00:29.10	01:03.00	02:19.00	5:03.71
69	00:29.31	01:03.30	02:19.90	5:04.94
68	00:29.52	01:03.60	02:20.80	5:06.17
67	00:29.73	01:03.90	02:21.70	5:07.40
66	00:29.94	01:04.20	02:22.60	5:08.63
65	00:30.15	01:04.50	02:23.50	5:09.86
64	00:30.36	01:04.80	02:24.40	5:11.09
63	00:30.57	01:05.10	02:25.30	5:12.32
62	00:30.78	01:05.40	02:26.20	5:13.55

续表

分值	50 米双蹼（秒）	100 米双蹼（秒）	200 米双蹼（秒）	400 米双蹼（秒）
61	00:30.99	01:05.70	02:27.10	5:14.78
60	00:31.20	01:06.00	02:28.00	5:16.01
59	00:31.41	01:06.30	02:28.90	5:17.24
58	00:31.62	01:06.60	02:29.80	5:18.47
57	00:31.83	01:06.90	02:30.70	5:19.70
56	00:32.04	01:07.20	02:31.60	5:20.93
55	00:32.25	01:07.50	02:32.50	5:22.16
54	00:32.46	01:07.80	02:33.40	5:23.39
53	00:32.67	01:08.10	02:34.30	5:24.62
52	00:32.88	01:08.40	02:35.20	5:25.85
51	00:33.09	01:08.70	02:36.10	5:27.08
50	00:33.30	01:09.00	02:37.00	5:28.31
49	00:33.51	01:09.30	02:37.90	5:29.54
48	00:33.72	01:09.60	02:38.80	5:30.77
47	00:33.93	01:09.90	02:39.70	5:32.00
46	00:34.14	01:10.20	02:40.60	5:33.23
45	00:34.35	01:10.50	02:41.50	5:34.46
44	00:34.56	01:10.80	02:42.40	5:35.69
43	00:34.77	01:11.10	02:43.30	5:36.92
42	00:34.98	01:11.40	02:44.20	5:38.15
41	00:35.19	01:11.70	02:45.10	5:39.38
40	00:35.40	01:12.00	02:46.00	5:40.61
39	00:35.61	01:12.30	02:46.90	5:41.84
38	00:35.82	01:12.60	02:47.80	5:43.07
37	00:36.03	01:12.90	02:48.70	5:44.30
36	00:36.24	01:13.20	02:49.60	5:45.53

续表

分值	50 米双蹼（秒）	100 米双蹼（秒）	200 米双蹼（秒）	400 米双蹼（秒）
35	00:36.45	01:13.50	02:50.50	5:46.76
34	00:36.66	01:13.80	02:51.40	5:47.99
33	00:36.87	01:14.10	02:52.30	5:49.22
32	00:37.08	01:14.40	02:53.20	5:50.45
31	00:37.29	01:14.70	02:54.10	5:51.68
30	00:37.50	01:15.00	02:55.00	5:52.91
29	00:37.71	01:15.30	02:55.90	5:54.14
28	00:37.92	01:15.60	02:56.80	5:55.37
27	00:38.13	01:15.90	02:57.70	5:56.60
26	00:38.34	01:16.20	02:58.60	5:57.83
25	00:38.55	01:16.50	02:59.50	5:59.06
24	00:38.76	01:16.80	03:00.40	6:00.29
23	00:38.97	01:17.10	03:01.30	6:01.52
22	00:39.18	01:17.40	03:02.20	6:02.75
21	00:39.39	01:17.70	03:03.10	6:03.98
20	00:39.60	01:18.00	03:04.00	6:05.21
19	00:39.81	01:18.30	03:04.90	6:06.44
18	00:40.02	01:18.60	03:05.80	6:07.67
17	00:40.23	01:18.90	03:06.70	6:08.90
16	00:40.44	01:19.20	03:07.60	6:10.13
15	00:40.65	01:19.50	03:08.50	6:11.36
14	00:40.86	01:19.80	03:09.40	6:12.59
13	00:41.07	01:20.10	03:10.30	6:13.82
12	00:41.28	01:20.40	03:11.20	6:15.05
11	00:41.49	01:20.70	03:12.10	6:16.28
10	00:41.70	01:21.00	03:13.00	6:17.51

续表

分值	50 米双蹼（秒）	100 米双蹼（秒）	200 米双蹼（秒）	400 米双蹼（秒）
9	00:41.91	01:21.30	03:13.90	6:18.74
8	00:42.12	01:21.60	03:14.80	6:19.97
7	00:42.33	01:21.90	03:15.70	6:21.20
6	00:42.54	01:22.20	03:16.60	6:22.43
5	00:42.75	01:22.50	03:17.50	6:23.66
4	00:42.96	01:22.80	03:18.40	6:24.89
3	00:43.17	01:23.10	03:19.30	6:26.12
2	00:43.38	01:23.40	03:20.20	6:27.35
1	00:43.59	01:23.70	03:21.10	6:28.58

三、其他

（一）考生须参加过全国、省、市蹼泳比赛或经过蹼泳专项训练。

（二）考试装备及器材自备。

12 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

（一）考试方法：考生在花样、回旋、跳跃、赤脚、尾波、全能中自选一项报考。花样、回旋、尾波、赤脚、全能考试采用 2 轮次（跳跃为 3 次），取最好一次成绩为最终成绩。

测试过程按照国家体育总局最新竞赛规则进行，考生得分以实际计取的最好成绩，对照表 12–1 至表 12–5 进行换算。

（二）评分标准：见表 12–1 至表 12–5。

表 12–1 男子滑水评分表

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

续表

分值	花样	回旋	跳跃（米）	全能（三项总和占百分比）%
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
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

续表

分值	花样	回旋	跳跃（米）	全能（三项总和占百分比）%
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
60	2620	1.75 标 /18.28 米 /58	23	32

表 12–2　女子滑水评分表

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

续表

分值	花样	回旋	跳跃（米）	全能（三项总和占百分比）%
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 /18.28 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 /18.28 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
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
60	1980	1.75 标 /18.28 米 /55	11	32

表 12–3　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
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

续表

分值	花样	回旋	跳跃（米）	全能（三项总和占百分比）%
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
60	1240	2.5	3.4	32

表 12–4　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

续表

分值	花样	回旋	跳跃	全能（三项总和占百分比）%
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
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	38
65	470	—	1.4	37
64	460	—	1.2	36

续表

分值	花样	回旋	跳跃	全能（三项总和占百分比）%
63	450	—	1.0	35
62	440	—	0.8	34
61	430	—	0.6	33
60	420	—	0.4	32

表 12–5　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
89~80 分	高级类 3 个动作	高级类 3 个动作
79~70 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

三、其他

考生自备考试所用服装、器材，考试器材须符合国家体育总局最新竞赛规则要求。

13 摩托艇

水上摩托

一、考核指标与所占分值

类别	专项技术	实战能力
考核指标	起航、途中技术、停靠码头	坐式障碍 PK 赛 立式环圈竞速赛
分值	30 分	70 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项技术

1. 考试方法

（1）固定码头起航：考试器材使用立式水上摩托（YAMAHA701 原厂，不得进行任何改装），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：艇不能上下跳动和左右摆动，到限制标前航线要为直线），艇在航行中需保持平稳（30 米内），然后再保持正常的航行姿态。

（2）航行：考试器材使用立式水上摩托 (YAMAHA701 原厂，不得进行任何改装），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，在 100 米左右设置回程标，绕过回程标视为结束。

（3）停靠码头：考试器材使用坐式水上摩托 （YAMAHA1100 原厂，不得进行任何改装）。船或板离开码头时需先瞭望后蹬离，离码头 30 米以上距离设置回程标，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，艇与码头呈平行走向，平稳地停靠在码头上，艇头靠向码头计零分。

2. 评分标准

每人考试 2 次，取最好成绩。考评员参照摩托艇定性评分细则（表 13–1），采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 13–1　摩托艇定性评分细则

等级（分值范围）	起航评价标准	航行中航线评价标准	停靠码头评价标准
优（10~8.6 分）	起航平稳流畅，姿势衔接速度快，到达最高速度时间短。	直线平稳，身体放松，转弯时流畅不落水。	驶离、停靠码头时需低速行驶，动作连贯。停靠时艇身横靠码头，并在 4 米范围内。
良（8.5~7.6 分）	起航比较平稳流畅，速度从慢到快衔接过程较快。	直线平稳，身体放松，转弯时较流畅不落水。	停靠码头动作较连贯，艇尾先靠上码头，停靠在 5 米范围内。
中（7.5~6 分）	起航过程中有较小的跳动，加速顺畅。	直线较平稳，身体较放松，转弯时有侧滑现象，不落水。	靠码头速度较快，动作较连贯，艇头或艇尾先靠上码头，停靠在 6 米范围内。
差（6 分以下）	起航过程中跳动较大，加速缓慢。	直线不稳定，左右摇晃，绕标过程中落水。	靠码头速度太快，动作不连贯，撞击码头，停靠范围超过 6 米。

（二）实战能力

1. 考试方法

（1）障碍 PK 考试（考试器材使用 YAMAHA1100cc 坐式原厂级，不得进行任何改装）：执行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。分 A、B 场地，PK 顺序按抽签排位，所有考生分别进行 A、B 场地计时考核，然后 A、B 场地时间相加，按时间最短者为第一名，依次进行排名取最终成绩。

（2）环圈竞速考试（考试器材使用 YAMAHA701 原厂，不得进行任何改装）：比赛时间为 5 分钟加一圈，考试场地为 15 标以上（含左、右旋和起、终点标）进行比赛。按名次高低确定成绩。如考生过多，超过 5 人，为安全考虑进行分组，每组考试人员不超过 3 人，并对每人进行环圈计时，按时间最短者为第一名，依次进行排名取最终成绩。

2. 评分标准

（1）障碍 PK 考试评分标准：按名次高低确定成绩，第一名为 35 分， 前 3 名以 2

分递减，后面名次以 1 分递减。

（2）环圈竞速考试评分标准：按名次高低确定成绩，第一名为 35 分，前 3 名以 2 分递减，后面名次以 1 分递减。

两项得分相加为最终实战成绩。

动力冲浪板（如考试人数不超过 3 人，则按照水上摩托考核标准进行）

一、考核指标与所占分值

类别	专项技术	实战能力
考核指标	起航、途中技术、 停靠码头	障碍 PK 赛 环圈竞速赛
分值	30 分	70 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项技术

1. 考试方法

（1）固定码头起航：考试器材使用电动冲浪板 60V 标准，包含电池组不超 45KG，不得进行任何改装，参照国家体育总局审定的《动力冲浪板竞赛规则》与 UIM 国际摩联发布的最新国际规则为准。准备姿势：人坐在码头，一只脚轻站在板上，手握手柄。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（要求：板不能上下跳动和左右摆动，到限制标前航线要为直线），板在航行中需保持平稳（30 米内），并保持正常的航行姿态。

（2）航行：考试器材使用电动冲浪板 60V 标准，包含电池组不超 45KG，不得进行任何改装，参照国家体育总局审定的《动力冲浪板竞赛规则》与 UIM 国际摩联发布的最新国际规则为准。直线要求航行姿态稳，身体在板上要放松。左右转弯要顺，不侧滑，不可以落水，在 100 米左右设置回程标，绕过回程标视为结束。

（3）停靠码头：考试器材使用电动冲浪板 60V 标准，包含电池组不超 45KG，不得进行任何改装，参照国家体育总局审定的《动力冲浪板竞赛规则》与 UIM 国际摩联发布的最新国际规则为准。板离开码头时需先瞭望后蹬离，离码头 30 米以上距离设置回程标，

选择适当的距离开始减速，慢慢地驶向码头指定区域。板与码头呈平行走向，平稳地停靠在码头边，板头靠向码头计零分。

2. 评分标准

每人考试 2 次，取最好成绩。考评员参照动力冲浪板定性评分细则（表 13–2），采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 13–2　动力冲浪板定性评分细则

等级（分值范围）	起航评价标准	航行中航线评价标准	停靠码头评价标准
优（10~8.6 分）	起航平稳流畅，姿势衔接速度快，到达最高速度时间短。	直线平稳，身体放松，转弯时流畅不落水。	驶离、停靠码头时需低速行驶，动作连贯。停靠时板身横靠码头，并在 2 米范围内。
良（8.5~7.6 分）	起航比较平稳流畅，速度从慢到快衔接过程较快。	直线平稳，身体放松，转弯时较流畅不落水。	停靠码头动作较连贯，板尾先靠上码头，停靠在 3 米范围内。
中（7.5~6 分）	起航过程中有较小的跳动，加速顺畅。	直线较平稳，身体较放松，转弯时有侧滑现象，不落水。	靠码头速度较快，动作较连贯，板头或板尾先靠上码头，停靠在 4 米范围内。
差（6 分以下）	起航过程中跳动较大，加速缓慢。	直线不稳定，左右摇晃，绕标过程中落水。	靠码头速度太快，动作不连贯，撞击码头，停靠范围超过 4 米。

（二）实战能力

1. 考试方法

（1）障碍 PK 考试（考试器材使用电动冲浪板 60V 标准，包含电池组不超 45KG，不得进行任何改装）：执行国家体育总局审定的《动力冲浪板竞赛规则》的障碍场地 PK 办法，采用 6 标场地。分 A、B 场地，PK 顺序按抽签排位，所有考生分别进行 A、B 场地计时考核，然后 A、B 场地时间相加，按时间最短者为第一名，依次进行排名取最终成绩。

（2）环圈竞速考试（考试器材使用电动冲浪板 60V 标准，包含电池组不超 45KG，不得进行任何改装）：参照国家体育总局审定的《动力冲浪板竞赛规则》。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）进行考试。按名次高低

确定成绩。如考生过多，超过 5 人，为安全考虑进行分组，每组考试人员不超过 3 人，并对每人进行环圈计时，按时间最短者为第一名，依次进行排名取最终成绩。

2. 评分标准

（1）障碍 PK 考试评分标准：按名次高低确定成绩，第一名为 35 分，前 3 名以 2 分递减，后面名次以 1 分递减。

（2）环圈竞速考试评分标准：按名次高低确定成绩，第一名为 35 分，前 3 名以 2 分递减，后面名次以 1 分递减。

两项得分相加为最终实战成绩。

14　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

（一）考试方法：根据国际举重竞赛规则，每人抓举 3 次、挺举 3 次。抓举、挺举成功的最好成绩相加即为总成绩。

（二）评分标准：见表 14–1、表 14–2。

表 14–1　男子抓举、挺举总成绩评分表

分值	55 公斤级	61 公斤级	67 公斤级	73 公斤级	81 公斤级	89 公斤级	96 公斤级	102 公斤级	109 公斤级	+109 公斤级
100	255	275	295	310	335	345	360	365	375	380
99	254	274	294	309	334	344	359	364	374	379
98	253	273	293	308	333	343	358	363	373	378
97	252	272	292	307	332	342	357	362	372	377
96	251	271	291	306	331	341	356	361	371	376
95	250	270	290	305	330	340	355	360	370	375
94	249	269	289	304	329	339	354	359	369	374
93	248	268	288	303	328	338	353	358	368	373
92	247	267	287	302	327	337	352	357	367	372

续表

分值	55公斤级	61公斤级	67公斤级	73公斤级	81公斤级	89公斤级	96公斤级	102公斤级	109公斤级	+109公斤级
91	246	266	286	301	326	336	351	356	366	371
90	245	265	285	300	325	335	350	355	365	370
89	244	264	284	299	324	334	349	354	364	369
88	243	263	283	298	323	333	348	353	363	368
87	242	262	282	297	322	332	347	352	362	367
86	241	261	281	296	321	331	346	351	361	366
85	240	260	280	295	320	330	345	350	360	365
84	239	259	279	294	319	329	344	349	359	364
83	238	258	278	293	318	328	343	348	358	363
82	237	257	277	292	317	327	342	347	357	362
81	236	256	276	291	316	326	341	346	356	361
80	235	255	275	290	315	325	340	345	355	360
79	234	254	274	289	314	324	339	344	354	359
78	233	253	273	288	313	323	338	343	353	358
77	232	252	272	287	312	322	337	342	352	357
76	231	251	271	286	311	321	336	341	351	356
75	230	250	270	285	310	320	335	340	350	355
74	229	249	269	284	309	319	334	339	349	354
73	228	248	268	283	308	318	333	338	348	353
72	227	247	267	282	307	317	332	337	347	352
71	226	246	266	281	306	316	331	336	346	351
70	225	245	265	280	305	315	330	335	345	350
69.5	224	244	264	279	304	314	329	334	344	349
69	223	243	263	278	303	313	328	333	343	348
68.5	222	242	262	277	302	312	327	332	342	347

续表

分值	55公斤级	61公斤级	67公斤级	73公斤级	81公斤级	89公斤级	96公斤级	102公斤级	109公斤级	+109公斤级
68	221	241	261	276	301	311	326	331	341	346
67.5	220	240	260	275	300	310	325	330	340	345
67	219	239	259	274	299	309	324	329	339	344
66.5	218	238	258	273	298	308	323	328	338	343
66	217	237	257	272	297	307	322	327	337	342
65.5	216	236	256	271	296	306	321	326	336	341
65	215	235	255	270	295	305	320	325	335	340
64.5	214	234	254	269	294	304	319	324	334	339
64	213	233	253	268	293	303	318	323	333	338
63.5	212	232	252	267	292	302	317	322	332	337
63	211	231	251	266	291	301	316	321	331	336
62.5	210	230	250	265	290	300	315	320	330	335
62	209	229	249	264	289	299	314	319	329	334
61.5	208	228	248	263	288	298	313	318	328	333
61	207	227	247	262	287	297	312	317	327	332
60.5	206	226	246	261	286	296	311	316	326	331
60	205	225	245	260	285	295	310	315	325	330
59.5	204	224	244	259	284	294	309	314	324	329
59	203	223	243	258	283	293	308	313	323	328
58.5	202	222	242	257	282	292	307	312	322	327
58	201	221	241	256	281	291	306	311	321	326
57.5	200	220	240	255	280	290	305	310	320	325
57	199	219	239	254	279	289	304	309	319	324
56.5	198	218	238	253	278	288	303	308	318	323
56	197	217	237	252	277	287	302	307	317	322

续表

分值	55公斤级	61公斤级	67公斤级	73公斤级	81公斤级	89公斤级	96公斤级	102公斤级	109公斤级	+109公斤级
55.5	196	216	236	251	276	286	301	306	316	321
55	195	215	235	250	275	285	300	305	315	320
54.5	194	214	234	249	274	284	299	304	314	319
54	193	213	233	248	273	283	298	303	313	318
53.5	192	212	232	247	272	282	297	302	312	317
53	191	211	231	246	271	281	296	301	311	316
52.5	190	210	230	245	270	280	295	300	310	315
52	189	209	229	244	269	279	294	299	309	314
51.5	188	208	228	243	268	278	293	298	308	313
51	187	207	227	242	267	277	292	297	307	312
50.5	186	206	226	241	266	276	291	296	306	311
50	185	205	225	240	265	275	290	295	305	310
49.5	184	204	224	239	264	274	289	294	304	309
49	183	203	223	238	263	273	288	293	303	308
48.5	182	202	222	237	262	272	287	292	302	307
48	181	201	221	236	261	271	286	291	301	306
47.5	180	200	220	235	260	270	285	290	300	305
47	179	199	219	234	259	269	284	289	299	304
46.5	178	198	218	233	258	268	283	288	298	303
46	177	197	217	232	257	267	282	287	297	302
45.5	176	196	216	231	256	266	281	286	296	301
45	175	195	215	230	255	265	280	285	295	300
44.5	174	194	214	229	254	264	279	284	294	299
44	173	193	213	228	253	263	278	283	293	298
43.5	172	192	212	227	252	262	277	282	292	297

续表

分值	55公斤级	61公斤级	67公斤级	73公斤级	81公斤级	89公斤级	96公斤级	102公斤级	109公斤级	+109公斤级
43	171	191	211	226	251	261	276	281	291	296
42.5	170	190	210	225	250	260	275	280	290	295
42	169	189	209	224	249	259	274	279	289	294
41.5	168	188	208	223	248	258	273	278	288	293
41	167	187	207	222	247	257	272	277	287	292
40.5	166	186	206	221	246	256	271	276	286	291
40	165	185	205	220	245	255	270	275	285	290
0	165以下	185以下	205以下	220以下	245以下	255以下	270以下	275以下	285以下	290以下

表 14–2　女子抓举、挺举总成绩评分表

分值	45公斤级	49公斤级	55公斤级	59公斤级	64公斤级	71公斤级	76公斤级	81公斤级	87公斤级	+87公斤级
100	172	184	199	209	222	231	239	242	247	252
99	171	183	198	208	221	230	238	241	246	251
98	170	182	197	207	220	229	237	240	245	250
97	169	181	196	206	219	228	236	239	244	249
96	168	180	195	205	218	227	235	238	243	248
95	167	179	194	204	217	226	234	237	242	247
94	166	178	193	203	216	225	233	236	241	246
93	165	177	192	202	215	224	232	235	240	245
92	164	176	191	201	214	223	231	234	239	244
91	163	175	190	200	213	222	230	233	238	243
90	162	174	189	199	212	221	229	232	237	242
89	161	173	188	198	211	220	228	231	236	241
88	160	172	187	197	210	219	227	230	235	240

续表

分值	45公斤级	49公斤级	55公斤级	59公斤级	64公斤级	71公斤级	76公斤级	81公斤级	87公斤级	+87公斤级
87	159	171	186	196	209	218	226	229	234	239
86	158	170	185	195	208	217	225	228	233	238
85	157	169	184	194	207	216	224	227	232	237
84	156	168	183	193	206	215	223	226	231	236
83	155	167	182	192	205	214	222	225	230	235
82	154	166	181	191	204	213	221	224	229	234
81	153	165	180	190	203	212	220	223	228	233
80	152	164	179	189	202	211	219	222	227	232
79	151	163	178	188	201	210	218	221	226	231
78	150	162	177	187	200	209	217	220	225	230
77	149	161	176	186	199	208	216	219	224	229
76	148	160	175	185	198	207	215	218	223	228
75	147	159	174	184	197	206	214	217	222	227
74	146	158	173	183	196	205	213	216	221	226
73	145	157	172	182	195	204	212	215	220	225
72	144	156	171	181	194	203	211	214	219	224
71	143	155	170	180	193	202	210	213	218	223
70	142	154	169	179	192	201	209	212	217	222
69.2	141	153	168	178	191	200	208	211	216	221
68.4	140	152	167	177	190	199	207	210	215	220
67.6	139	151	166	176	189	198	206	209	214	219
66.8	138	150	165	175	188	197	205	208	213	218
66	137	149	164	174	187	196	204	207	212	217
65.2	136	148	163	173	186	195	203	206	211	216
64.4	135	147	162	172	185	194	202	205	210	215

续表

分值	45公斤级	49公斤级	55公斤级	59公斤级	64公斤级	71公斤级	76公斤级	81公斤级	87公斤级	+87公斤级
63.6	134	146	161	171	184	193	201	204	209	214
62.8	133	145	160	170	183	192	200	203	208	213
62	132	144	159	169	182	191	199	202	207	212
61.2	131	143	158	168	181	190	198	201	206	211
60.4	130	142	157	167	180	189	197	200	205	210
59.6	129	141	156	166	179	188	196	199	204	209
58.8	128	140	155	165	178	187	195	198	203	208
58	127	139	154	164	177	186	194	197	202	207
57.2	126	138	153	163	176	185	193	196	201	206
56.4	125	137	152	162	175	184	192	195	200	205
55.6	124	136	151	161	174	183	191	194	199	204
54.8	123	135	150	160	173	182	190	193	198	203
54	122	134	149	159	172	181	189	192	197	202
53.2	121	133	148	158	171	180	188	191	196	201
52.4	120	132	147	157	170	179	187	190	195	200
51.6	119	131	146	156	169	178	186	189	194	199
50.8	118	130	145	155	168	177	185	188	193	198
50	117	129	144	154	167	176	184	187	192	197
49.2	116	128	143	153	166	175	183	186	191	196
48.4	115	127	142	152	165	174	182	185	190	195
47.6	114	126	141	151	164	173	181	184	189	194
46.8	113	125	140	150	163	172	180	183	188	193
46	112	124	139	149	162	171	179	182	187	192
45.2	111	123	138	148	161	170	178	181	186	191
44.4	110	122	137	147	160	169	177	180	185	190

续表

分值	45公斤级	49公斤级	55公斤级	59公斤级	64公斤级	71公斤级	76公斤级	81公斤级	87公斤级	+87公斤级
43.6	109	121	136	146	159	168	176	179	184	189
42.8	108	120	135	145	158	167	175	178	183	188
42	107	119	134	144	157	166	174	177	182	187
41.2	106	118	133	143	156	165	173	176	181	186
40.4	105	117	132	142	155	164	172	175	180	185
0	105以下	117以下	132以下	142以下	155以下	164以下	172以下	175以下	180以下	185以下

15　摔跤（自由式、古典式）

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	过头翻	站立技术	跪撑技术	实战
分值	20 分	20 分	10 分	10 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。采用手计时，每道须由 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。

（2）评分标准：按照摔跤专项素质体重分级系数表 15–1，将计取成绩按表 15–2 换算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 2 位。

表 15–1　摔跤专项素质体重分级系数

系数	性别	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	65 公斤（含）以下
1.2	90（不含）~100 公斤（含）	65（不含）~70 公斤（含）
1.4	100 公斤（不含）以上	70 公斤（不含）以上

表 15–2　摔跤 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	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"

续表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

2. 过头翻

（1）考试方法：在 20 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。考生前翻必须有明显的双脚发力动作，翻回须以双脚落地结束为一个完整的动作，符合以上测试要求的技术动作，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：按照摔跤专项素质体重分级系数（表 15–1），将计取成绩按表 15–3 换算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 2 位。

表 15–3　摔跤过头翻技术评分表

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
男：成绩（个）	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
女：成绩（个）	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男：成绩（个）	8	7	6	5	4	–	3	–	2	1
女：成绩（个）	6	5	4	–	3	–	2	–	1	–

（二）专项技术基本功

1. 站立技术

（1）考试方法：按考生相邻体重随机配对进行考试，配对的考生体重一般相差不超过 2 公斤（特殊情况除外）。连续完成站立技术，时间为 20 秒。古典式摔跤按照“夹颈背—后倒背—揣—过胸摔—自选动作”、自由式摔跤按照“夹颈背—后倒背—揣—冲抱双腿处理—自选动作”动作顺序进行，考生须先完成规定动作，之后方可进行自选动作。规定动作出现顺序错误、漏做、错做的即为无效技术动作，后续的所有动作均为无效技术动作。技术动作要求：不重复使用同一个站立技术，不能左右同时使用同一个技术；自选动作不能重复使用规定动作；每完成一个动作，双方必须分开，再从起始状态做下一个动作；要有明显的抓把、抢手动作，且每一个技术动作的使用做到清晰、规范、标准，具有完整性。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次数进行计数，无效技术动作不予计数。

（2）评分标准：按照摔跤专项技术体重分级系数表 15–4，将计取成绩按表 15–5 换算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 10 分。体重保留到小数点后 2 位。

表 15–4　摔跤专项技术体重分级系数

系数	性别	
	男	女
1.0	90 公斤以下（含）	65 公斤以下（含）
1.1	90~100 公斤（含）	65~70 公斤（含）
1.2	100 公斤以上	70 公斤以上

表 15–5　摔跤站立技术评分表

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
男：成绩（个）	11 以上	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2 以下（含）
女：成绩（个）	9 以上	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2. 跪撑技术

（1）考试方法：按考生相邻体重配对随机进行考试，配对的考生体重一般相差不

超过 2 公斤（特殊情况除外）。连续完成跪撑技术动作，时间为 20 秒。古典式摔跤按照“抱腰滚桥—正抱提—抱肩颈滚桥—反抱提—自选动作”、自由式摔跤按照“抱腰滚桥—抱肩颈滚桥—交叉握小腿—反抱大腿—自选动作”动作顺序进行，考生须先完成规定动作，之后方可进行自选动作。规定动作出现顺序错误、漏做、错做的即为无效技术动作，后续的所有动作均为无效技术动作。技术动作要求不重复使用同一个跪撑技术；不能左右同时使用同一个技术；自选动作不能重复使用规定动作；每完成一个技术动作，连接下一个技术动作时必须从跪撑原始状态开始（配对的考生处于跪撑起始状态）；技术动作做到清晰、规范、标准，具有完整性。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次数进行计数，无效技术动作不予计数。

（2）评分标准：按照摔跤专项技术体重分级系数表 15–4，将计取成绩按表 15–6 换算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 10 分。体重保留到小数点后 2 位。

表 15–6　摔跤跪撑技术评分表

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2
男：成绩（个）	9 以上	9	8	7	6	5	4	2	1
女：成绩（个）	8 以上	8	7	6	5	4	3	2	1

（三）实战能力

1. 考试方法：按考生相邻体重配对随机进行实战，配对的考生体重一般相差不超过 2 公斤（特殊情况除外）。实战共一局，时间为 1~2 分钟。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，考评员可提前终止实战。

2. 评分标准：考评员参照摔跤实战能力评分细则（表 15–7），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。

表 15–7　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）	技术动作运用规范、准确、连贯，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，攻防节奏掌握好，技、战术综合运用能力突出。
良（8.5 ~ 7.6 分）	技术动作运用比较规范、准确、连贯，有速度，有力量，实战运用中具有较强的实效性，技战术意识良好，攻防节奏掌握较好，技、战术综合运用能力较好。
中（7.5 ~ 6.0 分）	技术动作运用一般，速度和力量稍为欠缺，实战运用中具有一定的实效性，技战术意识普通，攻防节奏掌握一般，技、战术综合运用能力一般。
差（6.0 分以下）	技术动作运用较差，缺乏速度和力量，实战运用缺乏实效性，技战术意识淡薄，技、战术综合运用能力差。

三、其他

考生在测试过程中不得佩戴头饰、颈饰、腕饰（不佩戴显示个人身份特点的物品）等任何饰品；身体裸露部分不能有任何标识；考试前须将指甲剪短；考生自备摔跤衣（红、蓝摔跤衣各 1 件）、摔跤鞋，没有摔跤衣、摔跤鞋不得参加考试。摔跤衣、摔跤鞋不得有培训机构、学校名称、姓名、地名等信息或其他明显标识，违者取消考试资格。

16　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。计取成绩使用电动计时或手计时。使用手计时，每道须由 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。

2. 评分标准：按照柔道 800 米体重分级系数表 16–1 ，将计取成绩按表 16–2 换 算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。考生取得的有效成绩依据评分表，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。体重保留到小数点后 2 位。

表 16–1　柔道 800 米体重分级系数

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	65 公斤（含）以下
1.2	90~100 公斤（含）	65~70 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

表 16–2　柔道 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	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

续表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

（二）专项技术

1. 考生配对

原则上，考生分性别、分运动等级，按照体重从小到大的顺序，依次两两配对。如体重排序为 A1、A2、A3、A4、A5、A6、A7、A8、A9、A10，则 A1 和 A2 配成一对，A3 和 A4 配成一对，以此类推。若考生人数为单数，则最后一名考生与本组体重最相近的考生配对。考生按照配对完成投技技术、寝技技术和实战能力的考试。

2. 投技技术

（1）考试方法：考生在 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。考评员对考生在规定时间内所完成有效技术动作的次数和动作质量进行计数和技评，计数和技评同时进行。

（2）计数部分：考评员对考生在规定时间内所完成有效技术动作次数进行计数，无效技术动作不予计数。评分标准见表 16–3。

表 16–3　投技技术动作次数评分表

分值 成绩（个）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
男子 90 公斤（含）以下	12 以上	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3 及以下
男子 90~100 公斤（含）	11 以上	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2 及以下
男子 100 公斤以上	10 以上	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1 及以下
女子 70 公斤（含）以下	10 以上	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1 及以下
女子 70~78 公斤（含）	9 以上	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
女子 78 公斤以上	8 以上	8	7	6	5	4	3	2	1	—	0

（3）技评部分：考评员参照投技技术评分细则表 16–4，对考生的动作规范、抓 握清晰、动作完整是否符合实战要求等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数 至多可到小数点后 1 位。

表 16–4　投技技术评分细则

等级（分值范围）	技评标准
优（10~8.6 分）	技术完整规范（在使用投技时，把对手摔成背部完全着地，把位抓握清晰，动作表现完整），具有强劲的爆发力，动作协调流畅（动作具有着地面积、速度、控制、力量四项条件），回归原姿势完整规范，符合实战要求。
良（8.5~7.6 分）	技术较完整规范（在使用投技时，把对手摔成背部大部分着地，把位抓握较清晰，动作表现较完整），具有良好的爆发力，动作比较协调流畅（动作基本具有着地面积、速度、控制、力量四项条件），回归原姿势较完整规范，比较符合实战要求。
中（7.5~6.0 分）	技术基本完整规范（在使用投技时，把对手摔成背部基本着地，把位抓握基本清晰，动作表现基本完整），基本有爆发力，动作基本协调流畅（动作部分具有着地面积、速度、控制、力量四项条件），回归原姿势基本完整规范，基本符合实战要求。
差（6.0 分以下）	技术不完整不规范（在使用投技时，把对手摔成背部基本不着地，把位抓握不清晰，动作表现不完整），无爆发力，动作僵硬不协调（动作不具有着地面积、速度、控制、力量四项条件），回归原姿势不完整不规范，不符合实战要求。

3. 寝技技术

（1）考试方法：考生在 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寝技技术；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（配对的考生处于俯卧起始状态）；每一个技术动作的使用要做到清晰、规范、标准，具有完整性。考评员对考生在规定时间内所完成有效技术动作的次数和动作质量进行计数和技评，计数和技评同时进行。

（2）计数部分：考评员对考生在规定时间内所完成有效技术动作次数进行计数，无效技术动作不予计数。评分标准见表 16–5。

表 16–5　寝技技术动作次数评分表

分值成绩（个）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
男子 100 公斤（含）以下	10 以上	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1 及以下
男子 100 公斤以上	9 以上	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
女子 78 公斤（含）以下	9 以上	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
女子 78 公斤以上	8 以上	8	7	6	5	4	3	2	1	—	0

（3）技评部分：考评员参照寝技技术评分细则表 16–6，对考生的动作规范、抓 握清晰、动作完整是否符合实战要求等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数 至多可到小数点后 1 位。

表 16–6　寝技技术评分细则

等级（分值范围）	技评标准
优（10~8.6 分）	技术完整规范（动作流畅，把位抓握清晰，具有规范的固技、关节技、绞技的明显表现），回归原姿势完整规范，具有强劲的爆发力，动作协调流畅，符合实战要求。
良（8.5~7.6 分）	技术较完整规范（动作较流畅，把位抓握较清晰，固技、关节技、绞技动作表现较明显），回归原姿势较完整规范，具有较好的爆发力，动作较协调流畅，比较符合实战要求。
中（7.5~6.0 分）	技术基本完整规范（动作基本流畅，把位抓握基本清晰，固技、关节技、绞技动作表现基本明显），回归原姿势基本完整，基本具有爆发力，动作基本协调流畅，基本符合实战要求。

续表

等级（分值范围）	技评标准
差（6.0 分以下）	技术不完整不规范（动作不流畅，把位抓握不清晰，固技、关节技、绞技动作表现不明显），回归原姿势不完整，无爆发力，动作不协调，不符合实战要求。

（三）实战能力

1. 考试方法：考生在柔道场地上进行实战，共 1 局，时间为 1~2 分钟。同时对两 人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，考评员可提前终止实战。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则表 16–7，独立对考生的技战术运 用水平、意志品质等方面表现进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 16–7　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、速度和力量较好，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（7.5~6.0 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（6.0 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。

三、其他

考生考试自备两套道服（蓝色、白色各 1 套），所穿服装不得有培训机构、学校名称、姓名等信息或其他明显标识，违反规定者取消本场考试资格。

17　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 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。

（2）评分标准：按照拳击 800 米体重分级系数表 17–1，将计取成绩按表 17–2 换算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 2 位。

表 17–1　拳击 800 米体重分级系数

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	65 公斤（含）以下
1.2	90（不含）~ 100 公斤（含）	65(不含）~ 70 公斤（含）
1.4	100 公斤（不含）以上	70 公斤（不含）以上

表 17–2　拳击 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"
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"

续表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
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"以上（含）	4'18"以上（含）
13.4	2'49"	3'11"	6.6	3'23"	3'45"			

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；男女测试均为 3 分种。

（2）评分标准：见表 17–3、表 17–4。

表 17–3　单摇跳绳评分表（男）

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
20.0	570（含）以上	15.0	470~471	10.0	370~371	5.0	270~271
19.9	568~569	14.9	468~469	9.9	368~369	4.9	268~269
19.8	566~567	14.8	466~467	9.8	366~367	4.8	266~267
19.7	564~565	14.7	464~465	9.7	364~365	4.7	264~265
19.6	562~563	14.6	462~463	9.6	362~363	4.6	262~263
19.5	560~561	14.5	460~461	9.5	360~361	4.5	260~261

续表

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
19.4	558~559	14.4	458~459	9.4	358~359	4.4	258~259
19.3	556~557	14.3	456~457	9.3	356~357	4.3	256~257
19.2	554~555	14.2	454~455	9.2	354~355	4.2	254~255
19.1	552~553	14.1	452~453	9.1	352~353	4.1	252~253
19.0	550~551	14.0	450~451	9.0	350~351	4.0	250~251
18.9	548~549	13.9	448~449	8.9	348~349	3.9	248~249
18.8	546~547	13.8	446 ~ 447	8.8	346~347	3.8	246~247
18.7	544~545	13.7	444 ~ 445	8.7	344~345	3.7	244~245
18.6	542~543	13.6	442~443	8.6	342~343	3.6	242~243
18.5	540~541	13.5	440~441	8.5	340~341	3.5	240~241
18.4	538~539	13.4	438~439	8.4	338~339	3.4	238~239
18.3	536~537	13.3	436~437	8.3	336~337	3.3	236~237
18.2	534~535	13.2	434~435	8.2	334~335	3.2	234~235
18.1	532~533	13.1	432~433	8.1	332~333	3.1	232~233
18.0	530~531	13.0	430~431	8.0	330~331	3.0	230~231
17.9	528~529	12.9	428~429	7.9	328~329	2.9	228~229
17.8	526~527	12.8	426~427	7.8	326~327	2.8	226~227
17.7	524~525	12.7	424~425	7.7	324~325	2.7	224~225
17.6	522~523	12.6	422~423	7.6	322~323	2.6	222~223
17.5	520~521	12.5	420~421	7.5	320~321	2.5	220~221
17.4	518~519	12.4	418~419	7.4	318~319	2.4	218~219
17.3	516~517	12.3	416~417	7.3	316~317	2.3	216~217
17.2	514~515	12.2	414~415	7.2	314~315	2.2	214~215
17.1	512~513	12.1	412~413	7.1	312~313	2.1	212~213
17.0	510~511	12.0	410~411	7.0	310~311	2.0	210~211
16.9	508~509	11.9	408~409	6.9	308~309	1.9	208~209

续表

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
16.8	506~507	11.8	406~407	6.8	306~307	1.8	206~207
16.7	504~505	11.7	404~405	6.7	304~305	1.7	204~205
16.6	502~503	11.6	402~403	6.6	302~303	1.6	202~203
16.5	500~501	11.5	400~401	6.5	300~301	1.5	200~201
16.4	498~499	11.4	398~399	6.4	298~299	1.4	198~199
16.3	496~497	11.3	396~397	6.3	296~297	1.3	196~197
16.2	494~495	11.2	394~395	6.2	294~295	1.2	194~195
16.1	492~493	11.1	392~393	6.1	292~293	1.1	192~193
16.0	490~491	11.0	390~391	6.0	290~291	1.0	190~191
15.9	488~489	10.9	388~389	5.9	288~289	0.9	188~189
15.8	486~487	10.8	386~387	5.8	286~287	0.8	186~187
15.7	484~485	10.7	384~385	5.7	284~285	0.7	184~185
15.6	482~483	10.6	382~383	5.6	282~283	0.6	182~183
15.5	480~481	10.5	380~381	5.5	280~281	0.5	180~181
15.4	478~479	10.4	378~379	5.4	278~279	0.4	178~179
15.3	476~477	10.3	376~377	5.3	276~277	0.3	176~177
15.2	474~475	10.2	374~375	5.2	274~275	0.2	174~175
15.1	472~473	10.1	372~373	5.1	272~273	0.1	172~173

表 17–4　单摇跳绳评分表（女）

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
20.0	540（含）以上	15.0	440~441	10.0	340~341	5.0	240~241
19.9	538~539	14.9	438~439	9.9	338~339	4.9	238~239
19.8	536~537	14.8	436~437	9.8	336~337	4.8	236~237
19.7	534~535	14.7	434~435	9.7	334~335	4.7	234~235

续表

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
19.6	532~533	14.6	432~433	9.6	332~333	4.6	232~233
19.5	530~531	14.5	430~431	9.5	330~331	4.5	230~231
19.4	528~529	14.4	428~429	9.4	328~329	4.4	228~229
19.3	526~527	14.3	426~427	9.3	326~327	4.3	226~227
19.2	524~525	14.2	424~425	9.2	324~325	4.2	224~225
19.1	522~523	14.1	422~423	9.1	322~323	4.1	222~223
19.0	520~521	14.0	420~421	9.0	320~321	4.0	220~221
18.9	518~519	13.9	418~419	8.9	318~319	3.9	218~219
18.8	516~517	13.8	416~417	8.8	316~317	3.8	216~217
18.7	514~515	13.7	414~415	8.7	314~315	3.7	214~215
18.6	512~513	13.6	412~413	8.6	312~313	3.6	212~213
18.5	510~511	13.5	410~411	8.5	310~311	3.5	210~211
18.4	508~509	13.4	408~409	8.4	308~309	3.4	208~209
18.3	506~507	13.3	406~407	8.3	306~307	3.3	206~207
18.2	504~505	13.2	404~405	8.2	304~305	3.2	204~205
18.1	502~503	13.1	402~403	8.1	302~303	3.1	202~203
18.0	500~501	13.0	400~401	8.0	300~301	3.0	200~201
17.9	498~499	12.9	398~399	7.9	298~299	2.9	198~199
17.8	496~497	12.8	396~397	7.8	296~297	2.8	196~197
17.7	494~495	12.7	394~395	7.7	294~295	2.7	194~195
17.6	492~493	12.6	392~393	7.6	292~293	2.6	192~193
17.5	490~491	12.5	390~391	7.5	290~291	2.5	190~191
17.4	488~489	12.4	388~389	7.4	288~289	2.4	188~189
17.3	486~487	12.3	386~387	7.3	286~287	2.3	186~187
17.2	484~485	12.2	384~385	7.2	284~285	2.2	184~185
17.1	482~483	12.1	382~383	7.1	282~283	2.1	182~183

续表

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
17.0	480~481	12.0	380~381	7.0	280~281	2.0	180~181
16.9	478~479	11.9	378~379	6.9	278~279	1.9	178~179
16.8	476~477	11.8	376~377	6.8	276~277	1.8	176~177
16.7	474~475	11.7	374~375	6.7	274~275	1.7	174~175
16.6	472~473	11.6	372~373	6.6	272~273	1.6	172~173
16.5	470~471	11.5	370~371	6.5	270~271	1.5	170~171
16.4	468~469	11.4	368~369	6.4	268~269	1.4	168~169
16.3	466~467	11.3	366~367	6.3	266~267	1.3	166~167
16.2	464~465	11.2	364~365	6.2	264~265	1.2	164~165
16.1	462~463	11.1	362~363	6.1	262~263	1.1	162~163
16.0	460~461	11.0	360~361	6.0	260~261	1.0	160~161
15.9	458~459	10.9	358~359	5.9	258~259	0.9	158~159
15.8	456~457	10.8	356~357	5.8	256~257	0.8	156~157
15.7	454~455	10.7	354~355	5.7	254~255	0.7	154~155
15.6	452~453	10.6	352~353	5.6	252~253	0.6	152~153
15.5	450~451	10.5	350~351	5.5	250~251	0.5	150~151
15.4	448~449	10.4	348~349	5.4	248~249	0.4	148~149
15.3	446~447	10.3	346~347	5.3	246~247	0.3	146~147
15.2	444~445	10.2	344~345	5.2	244~245	0.2	144~145
15.1	442~443	10.1	342~343	5.1	242~243	0.1	142~143

（二）专项技术

1. 组合拳

（1）考试方法：考生从下列备选的 4 组组合拳（表 17–5）中抽选 2 组，选择其中 1 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、出拳路线清晰、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 17–5　拳击组合拳列表

序号	组合拳	序号	组合拳
1	后直 + 前直 + 后直 + 前摆 + 后摆	3	后直 + 前直 + 后直 + 前摆 + 后勾
2	后直 + 前直 + 后直 + 前勾 + 后摆	4	后直 + 前直 + 前摆 + 后勾 + 前摆

（2）评分标准：见表 17–6、表 17–7。

表 17–6　组合拳击评分表（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
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

续表

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
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 17–7　组合拳击评分表（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
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

续表

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
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	20	18	16	14	12	10

（三）实战能力

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（表 17–8），按考生相邻体重随机配对进行实战，配对的考生体重一般相差不超过 2 公斤（特殊情况除外）。配对考生在指定场地上进行实战，男子、女子实战时间为 1~3 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 17–8　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 17–9，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，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 17–9　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（7.5~6.0 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（6.0 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。

三、其他

考生必须自备正规拳击比赛服（红色或蓝色拳击背心短裤一套，上下统一颜色，服装上不得印有任何标识）、拳击鞋（红色或蓝色）、护齿（白色透明，不允许戴有色护齿）、护裆、缠手带（红色或蓝色，不得印有任何标识，如有商标请考前自行拆除）。

18 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。计取成绩使用电动计时或手计时。使用手计时，每道须由 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。

2. 评分标准：按照体重分级系数表 18–1，将计取成绩按表 18–2 换算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 2 位。

表 18–1　跆拳道体重分级系数

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	65 公斤（含）以下
1.2	90~100 公斤（含）	65~70 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

表 18–2　跆拳道 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	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"

续表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

（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 170 厘米（含）以下为 85 厘米，身高 170 厘米以上为 95 厘米；女生身高 160 厘米（含）以下为 70 厘米，身高 160 厘米以上为 75 厘米。考试可采用电子器具进行计数，电子器具依据准确性和力度自动记分。每人可测试 2 次，取最好成绩。

（2）评分标准：按照体重分级系数表 18–1，将计取成绩按表 18–3 换算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 2 位。

表 18–3　双飞评分表

分值	成绩（个）		分值	成绩（个）		分值	成绩（个）	
	男	女		男	女		男	女
20.0	64	56	13.0	50	42	6.0	36	28
19.5	63	55	12.5	49	41	5.5	35	27
19.0	62	54	12.0	48	40	5.0	34	26
18.5	61	53	11.5	47	39	4.5	33	25
18.0	60	52	11.0	46	38	4.0	32	24
17.5	59	51	10.5	45	37	3.5	31	23
17.0	58	50	10.0	44	36	3.0	30	22
16.5	57	49	9.5	43	35	2.5	29	21
16.0	56	48	9.0	42	34	2.0	28	20
15.5	55	47	8.5	41	33	1.5	27	19
15.0	54	46	8.0	40	32	1.0	26	18
14.5	53	45	7.5	39	31	0.5	25	17
14.0	52	44	7.0	38	30	0	24	16
13.5	51	43	6.5	37	29			

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），每个技术动作须路线正确、步法灵活、连贯、速度快、力量足、有气势、 击打准确及效果明显，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。靶位高度以受测试者的肩部高度为准。考试可采用电子器具进行计数，电子器具依据准确性和力度自动记分。每人测一次。

（2）评分标准：见表 18–4。

表 18–4　左右高位横踢评分表

分值	成绩（个）		分值	成绩（个）		分值	成绩（个）	
	男	女		男	女		男	女
20	40	38	13	33	31	6	26	24
19	39	37	12	32	30	5	25	23
18	38	36	11	31	29	4	24	22
17	37	35	10	30	28	3	23	21
16	36	34	9	29	27	2	22	20
15	35	33	8	28	26	1	21	19
14	34	32	7	27	25	0	20	18

（三）实战能力

1. 考试方法：按考生相邻体重随机配对进行实战，配对的考生体重一般相差不超过 2 公斤（特殊情况除外）。在跆拳道垫子上进行实战共一局，时间为 1~2 分钟。同时 对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，考评员可提前终止实战。

2. 评分标准：考评员参照跆拳道实战能力评分细则表 18–5，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。由 5 位评委打分，采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，去掉最高分和最低分取平均值，为考生最终得分。

表 18–5　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（7.5~6.0 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（6.0 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

考评组提供头盔、护胸。考生必须穿符合考试要求的跆拳道道服进行考试。考生自备护裆、护齿、护臂、护腿、手套，没有跆拳道道服、护裆、护齿、护臂、护腿、手套不得参加考试。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：跆拳道在体育专项成绩相同时，依次按实战能力成绩、专项技术成绩、专项素质成绩、左右高位横踢成绩、双飞成绩由高到低排序。

19 空手道

空手道（组手）

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	立定跳远	折返中段击	组合技术	组手实战
分值	20 分	20 分	20 分	10 分	30 分

二、考试方法与评分标准

（一）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。计取成绩使用电动计时或手计时。使用手计时，每道须由 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。

2. 评分标准：按照 800 米体重分级系数表 19–1，将计取成绩按表 19–2 换算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 2 位。

表 19–1　空手道 800 米体重分级系数

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	70 公斤（含）以下
1.2	90~100 公斤（含）	70~80 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	80 公斤以上

表 19–2　空手道 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	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

续表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

（二）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. 考试要求：考生在进行考试时，应着空手道比赛服装或运动服、运动鞋，不允许穿钉子鞋（包括鞋底带铁钉或塑料钉的鞋子）。考试可采用电子设备进行测距。

3. 评分标准：按照立定跳远体重分级系数表 19–3，将计取成绩按表 19–4 换算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 2 位。

表 19–3　空手道立定跳远体重分级系数

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	70 公斤（含）以下
1.2	90~100 公斤（含）	70~80 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	80 公斤以上

表 19–4　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
20.0	290	240	14.6	263	213	9.2	236	186
19.8	289	239	14.4	262	212	9.0	235	185
19.6	288	238	14.2	261	211	8.8	234	184
19.4	287	237	14.0	260	210	8.6	233	183
19.2	286	236	13.8	259	209	8.4	232	182
19.0	285	235	13.6	258	208	8.2	231	181
18.8	284	234	13.4	257	207	8.0	230	180
18.6	283	233	13.2	256	206	7.8	229	179
18.4	282	232	13.0	255	205	7.6	228	178
18.2	281	231	12.8	254	204	7.4	227	177
18.0	280	230	12.6	253	203	7.2	226	176
17.8	279	229	12.4	252	202	7.0	225	175
17.6	278	228	12.2	251	201	6.8	224	174
17.4	277	227	12.0	250	200	6.6	223	173
17.2	276	226	11.8	249	199	6.4	222	172
17.0	275	225	11.6	248	198	6.2	221	171
16.8	274	224	11.4	247	197	6.0	220	170
16.6	273	223	11.2	246	196	5.8	219	169
16.4	272	222	11.0	245	195	5.6	218	168
16.2	271	221	10.8	244	194	5.4	217	167
16.0	270	220	10.6	243	193	5.2	216	166
15.8	269	219	10.4	242	192	5.0	215	165
15.6	268	218	10.2	241	191	4.8	214	164
15.4	267	217	10.0	240	190	4.6	213	163

续表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女		男	女
15.2	266	216	9.8	239	189	4.4	212	162
15.0	265	215	9.6	238	188	4.2	211	161
14.8	264	214	9.4	237	187	4.0	210	160

注：男生低于 210 厘米、女生低于 160 厘米，按 0 分计算。

（三）折返中段击

1. 考试时间：时间为 20 秒。

2. 考试方法：实战姿势站立，使用空手道中段击技术（屈膝逆势出拳）结合步伐在规定时间内连续击打左右两个目标。击点的高度在本人腰带以上的部位。两个沙包距离，男生 175 厘米以上和 175 厘米（含）以下两个距离，其对应距离分别是 300 厘米、280 厘米；女生 165 厘米以上和 165 厘米（含）以下两个距离，其对应距离分别是 270 厘米、250 厘米。

3. 考试要求：保持规范的站架，步伐灵活，左右移动协调，拳击打点清晰、脱离明显，具有防守意识，每次拳要回收到腰部位置，记为有效技术。对考生在规定时间内完成有效击打的次数进行计数，击点不到位不予计数。

4. 评分标准：见表 19–5。

表 19–5　折返中段击评分表

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
20.0	30	12.0	22	7.0	14	3.0	6
19.0	29	11.0	21	6.5	13	2.5	5
18.0	28	10.0	20	6.0	12	2.0	4
17.0	27	9.5	19	5.5	11	1.5	3
16.0	26	9.0	18	5.0	10	1.0	2
15.0	25	8.5	17	4.5	9	0.5	1
14.0	24	8.0	16	4.0	8	0	0
13.0	23	7.5	15	3.5	7		

注：男、女考生共用此表。

（四）组合技术

1. 考试时间：时间为 50 秒。

2. 考试内容：①进攻上段前手拳 + 上段交叉拳 + 中段击；②进攻中段击 + 上段横踢 + 上段后手拳；③进攻拳法 + 侧踢 + 摔技；④中段击 + 上段挂踢 + 摔技。

3. 考试方法：面向考评员，空击演练，在规定时间内正面演练 2 次。

4. 考试要求：保持规范站架、步伐协调灵活，每个单一技术清晰有效，击点部位明显，技术攻防转换连贯流畅，技术动作舒展有力、姿态良好，注重礼节，有攻防意识。

5. 评分标准：由 4~5 名考评员参照组合技术评分细则表 19–6，根据考生在场上的临场发挥技术能力进行综合评定，去掉最高分与最低分后，取平均分为最后得分。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 19–6　组合技术评分细则

等级（分值范围）	评分标准
优 （8.6~10 分）	礼节比较标准；步伐非常灵活；架构规范；动作协调流畅，精神状态极佳，技术动作规范、动作转换连贯，合理有效，速度快、落点清晰、脱离明显；战术运用恰当，应变能力强，控制能力较好。
良 （7.6~8.5 分）	礼节标准，架构规范，步伐灵活；动作协调，精神状态饱满，技术动作规范、动作转换连贯，合理有效，有速度，有落点、有脱离；战术运用较恰当，应变能力较强，控制能力好。
中 （6.0~7.5 分）	礼节基本到位、架构基本规范，步伐灵活；动作协调，技术动作规范、动作转换连贯一般，合理有效，有速度，有落点、有脱离；战术运用较一般，应变能力强，控制能力一般。
差 （6.0 分以下）	礼节不到位、架构不规范，步伐不灵活；动作不够协调，技术动作不够规范、动作转换能力一般。

（五）实战能力

1. 考试时间：时间为 1~2 分钟。

2. 考试方法：考生在垫子上进行，按照级别或根据报名时体重相同或体重相近的两人配对进行实战，考生在实战中按照空手道竞赛规则的得分标准完成。

3. 考试要求：在实战中根据考生对空手道礼仪、精神、意志品质的表现，技术规范程度，技战术的运用情况，临场应变反应能力，使用技术动作数量及难度技术，得分能力与犯规技术出现情况给予评分。

4. 评分标准：由 4~5 名考评员参照组手实战评分细则表 19–7，根据考生发挥的实际情况和实战作风的表现独自给予双方评分，去掉最高分与最低分后，取平均分为最后得分。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 19–7　组手实战评分细则

等级（分值范围）	评分标准
优（8.6~10 分）	贯彻礼仪标准、架构规范，步伐比较灵活，精神状态饱满、技术动作比较规范、使用技术合理有效、速度非常快、打点清晰，无效技术少，得分能力较强，战术运用恰当、应变能力强，使用高难度动作很多，技术动作运用动作转换较好，控制能力较好、无犯规技术。
良（7.6~8.5 分）	礼仪标准到位、架构规范，步伐灵活，精神状态饱满、技术动作规范、使用合理有效、速度快、打点清晰，无效技术少，得分能力强，战术运用较恰当、具备一定应变能力，使用高难度动作多，技术动作运用动作转换较好，控制能力好、极少犯规技术。
中（6.0~7.5 分）	礼仪基本到位、架构基本规范，步伐不够灵活，精神状态一般、技术动作不够规范、速度一般、打点不够清晰，无效技术有出现，得分能力不强，战术运用不恰当、没有高难度动作，控制能力不好、犯规技术有出现。
差（6.0 分以下）	礼仪不到位、站架不规范，步伐不灵活，无气势、技术动作不规范、速度慢、打点不清晰，无效技术多次出现，无高难度动作，控制能力不好、犯规技术多次出现。

三、其他

组考院校提供空手道拳套，考生必须穿符合竞赛要求的空手道道服进行考试，赤脚上场。

空手道（型）

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	立定跳远	折返中段击	基本技术	型演练
分值	20 分	20 分	20 分	10 分	30 分

二、考试方法与评分标准

（一）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 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。

2. 评分标准：按照 800 米体重分级系数表 19–8，将计取成绩按表 19–9 换算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 2 位。

表 19–8　空手道 800 米体重分级系数

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	70 公斤（含）以下
1.2	90~100 公斤（含）	70~80 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	80 公斤以上

表 19–9　空手道 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	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

续表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

（二）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. 考试要求：考生在进行考试时，应着空手道比赛服装或运动服、运动鞋，不允许穿钉子鞋（包括鞋底带铁钉或塑料钉的鞋子）。考试可采用电子设备进行测距。

3. 评分标准：按照立定跳远体重分级系数（表 19–10），将计取成绩按表 19–11 换算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 2 位。

表 19–10　空手道立定跳远体重分级系数

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	70 公斤（含）以下
1.2	90~100 公斤（含）	70~80 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	80 公斤以上

表 19–11　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
20.0	290	240	14.6	263	213	9.2	236	186
19.8	289	239	14.4	262	212	9.0	235	185
19.6	288	238	14.2	261	211	8.8	234	184
19.4	287	237	14.0	260	210	8.6	233	183
19.2	286	236	13.8	259	209	8.4	232	182
19.0	285	235	13.6	258	208	8.2	231	181
18.8	284	234	13.4	257	207	8.0	230	180
18.6	283	233	13.2	256	206	7.8	229	179
18.4	282	232	13.0	255	205	7.6	228	178
18.2	281	231	12.8	254	204	7.4	227	177
18.0	280	230	12.6	253	203	7.2	226	176
17.8	279	229	12.4	252	202	7.0	225	175
17.6	278	228	12.2	251	201	6.8	224	174
17.4	277	227	12.0	250	200	6.6	223	173
17.2	276	226	11.8	249	199	6.4	222	172
17.0	275	225	11.6	248	198	6.2	221	171

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女		男	女
16.8	274	224	11.4	247	197	6.0	220	170
16.6	273	223	11.2	246	196	5.8	219	169
16.4	272	222	11.0	245	195	5.6	218	168
16.2	271	221	10.8	244	194	5.4	217	167
16.0	270	220	10.6	243	193	5.2	216	166
15.8	269	219	10.4	242	192	5.0	215	165
15.6	268	218	10.2	241	191	4.8	214	164
15.4	267	217	10.0	240	190	4.6	213	163
15.2	266	216	9.8	239	189	4.4	212	162
15.0	265	215	9.6	238	188	4.2	211	161
14.8	264	214	9.4	237	187	4.0	210	160

注：男生低于 210 厘米、女生低于 160 厘米按 0 分计算。

（三）折返中段击

1. 考评时间：时间为 20 秒。

2. 考评方法：实战姿势站立，使用空手道中段击技术（屈膝逆势出拳）结合步伐在规定时间内连续击打左右两个目标。击点的高度在本人腰带以上的部位。两个沙包距离，男生 175 厘米以上和 175 厘米（含）以下两个距离，其对应距离分别是 300 厘米、280 厘米；女生 165 厘米以上和 165 厘米（含）以下两个距离，其对应距离分别是 270 厘米、250 厘米。

3. 考评要求：保持规范的站架，步伐灵活，左右移动协调，拳击打点清晰、脱离明显，具有防守意识，每次拳要回收到腰部位置，记为有效技术。对考生在规定时间内完成有效击打的次数进行计数，击点不到位不予计数。

4. 评分标准：见表 19–12。

表 19–12　折返中段击评分表

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
20.0	30	12.0	22	7.0	14	3.0	6
19.0	29	11.0	21	6.5	13	2.5	5
18.0	28	10.0	20	6.0	12	2.0	4
17.0	27	9.5	19	5.5	11	1.5	3
16.0	26	9.0	18	5.0	10	1.0	2
15.0	25	8.5	17	4.5	9	0.5	1
14.0	24	8.0	16	4.0	8	0	0
13.0	23	7.5	15	3.5	7		

注：男、女考生共用此表。

（四）基本技术

1. 考评时间：时间为 40 秒。

2. 考评内容：①前屈立下格挡接中段击；②前屈立上格挡接中段击；③前屈立外格挡接中段击；④前屈立内格挡接中段击。

3. 考评方法：考生面向考评员，每组动作原地换步各做 1 次，结束要有发声。

4. 考评要求：注重礼节，前屈立步型规范，前后脚间距要适中，上下、内外格挡位置要合理，拳放位置合适。

5. 评分标准：由 4~5 名考评员参照基本技术评分细则（表 19–13），根据考生在场上的表现进行综合评定，去掉最高分与最低分后，取平均分为最后的得分。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 19–13　基本技术评分细则

等级（分值范围）	评分标准
优（8.6~10 分）	礼仪非常规范，格挡规范有力，步型大小尺度到位，格挡与冲拳协调流畅，发力充足，呼吸、专注力、控制力运用非常得当。
良（7.6~8.5 分）	礼仪较规范，格挡较规范有力，步型较到位，格挡与冲拳协调较流畅，发力较充足，呼吸、专注力、控制力运用较得当。
中（6.0~7.5 分）	礼仪基本规范，格挡基本规范，步型基本到位，格挡与冲拳协调基本流畅，发力基本充足，呼吸、专注力、控制力运用一般。
差（6.0 分以下）	礼仪不规范，格挡不规范，步型重心不稳，下肢颤抖，格挡与冲拳协调不流畅，发力不足，呼吸、专注力、控制力运用不合理。

（五）型演练

1. 考评要求：考生选择中国空手道协会网站晋段培训大纲型目录中的指定段位型列表中的任何一套进行演练，如该套型演练时间过久，主考评员吹哨提醒考生终止演练，考评员根据考生场上表现给予评分。

2. 考评方法：考生可 1 人或 2 人进场演练，开始和结束要有礼节。面向考评员，每组动作原地换步各做 2 次，结束要有发声。

3. 评分标准：由 4~5 名考评员参照段位型演练评分细则（表 19–14），根据考生的临场表现进行综合评定，去掉最高分与最低分后，取平均分为最后的得分。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 19–14　段位型演练评分细则

等级（分值范围）	评分标准
优（8.6~10 分）	考生礼仪规范，演练方向、角度、路线正确，流派特点明显、劲力顺达，整套动作流畅，节奏感强，动静快慢、力度表现充分具有感染力，发声洪亮，攻防含义及残心表现充分，所报型名与演练一致，无错误。
良（7.6~8.5 分）	考生礼仪规范，演练方向、角度、路线较正确，流派特点较明显、劲力顺达，整套动作熟练完成且节奏较明显，发声较洪亮，攻防含义及残心表现较好，所报型名与演练一致，无明显错误。

续表

等级（分值范围）	评分标准
中（6.0~7.5 分）	考生礼仪规范，演练方向、角度、路线较一般，流派特点不明显，整套动作基本完成，动作有发声，攻防含义及残心表现一般，所报型名与演练一致，错误明显。
差（6.0 分以下）	考生报型名称与演练的不一致，考生礼节不到位，不能顺利完成整套型的演练，多次出现错误。

三、其他

组考单位提供空手道拳套，考生必须穿符合竞赛要求的空手道道服进行考试，赤脚上场。

20　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、5000 米、10000 米、3000 米障碍、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 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。

（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）田赛投掷项目（含全能投掷项目）、跳远项目考试，每名考生均有 3 次试投或试跳机会，计取最好成绩换算成得分。田赛跳高项目（含全能跳高项目）考试，每名考生在登记确定试跳高度后，每轮次有 3 次试跳机会，以成功跃过的最高高度换算成得分。

（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 20–1、表 20–2。

表 20–1　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 20–2　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 20–3 至表 20–8。

表 20–3　男子径赛电计时评分表（单位：秒）

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	3000 米	5000 米	110 米栏	400 米栏	10000 米竞走	10000 米	3000 米障碍
100	10.88	21.92	49.35	1:51.57	3:51.9	8:27.5	14:35.0	14.68	53.89	43:35.0	30:40.0	9:05.0
99	10.89	21.94	49.40	1:52.15	3:52.5	8:29.0	14:36.0	14.69	53.94	43:40.0	30:42.0	9:07.0
98	10.90	21.96	49.45	1:52.73	3:53.1	8:30.5	14:37.0	14.70	53.99	43:45.0	30:44.0	9:09.0
97	10.91	21.98	49.50	1:53.32	3:53.7	8:31.5	14:38.0	14.71	54.04	43:50.0	30:46.0	9:11.0
96	10.92	22.00	49.55	1:53.91	3:54.3	8:33.5	14:39.0	14.72	54.09	43:55.0	30:48.0	9:13.0
95	10.93	22.02	49.60	1:54.50	3:54.9	8:35.0	14:40.0	14.73	54.14	44:00.0	30:50.0	9:15.0
94	10.95	22.08	49.73	1:54.83	3:55.6	8:36.4	14:43.5	14.78	54.37	44:11.0	30:57.6	9:17.2
93	10.97	22.14	49.86	1:55.16	3:56.3	8:37.8	14:47.0	14.83	54.60	44:22.0	31:05.2	9:19.4
92	10.99	22.20	49.99	1:55.49	3:57.0	8:39.2	14:50.5	14.88	54.83	44:33.0	31:12.8	9:21.6
91	11.01	22.26	50.12	1:55.82	3:57.7	8:40.6	14:54.0	14.93	55.06	44:44.0	31:20.4	9:23.9
90	11.03	22.33	50.25	1:56.15	3:58.4	8:42.0	14:57.5	14.98	55.29	44:55.0	31:28.0	9:26.1

续表

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米	5000米	110米栏	400米栏	10000米竞走	10000米	3000米障碍
89	11.06	22.40	50.39	1:56.48	3:59.2	8:43.4	15:01.0	15.04	55.52	45:06.0	31:35.6	9:28.3
88	11.09	22.47	50.53	1:56.81	4:00.0	8:44.8	15:04.5	15.10	55.75	45:17.0	31:42.2	9:30.5
87	11.12	22.54	50.67	1:57.14	4:00.8	8:46.2	15:08.0	15.15	55.98	45:28.0	31:50.8	9:32.7
86	11.15	22.61	50.81	1:57.48	4:01.6	8:47.6	15:11.6	15.20	56.22	45:40.0	31:58.4	9:34.9
85	11.18	22.68	50.95	1:57.82	4:02.4	8:49.0	15:15.2	15.26	56.46	45:52.0	32:06.0	9:37.1
84	11.21	22.75	51.09	1:58.16	4:03.2	8:50.4	15:18.8	15.32	56.70	46:04.0	32:13.6	9:39.3
83	11.24	22.82	51.23	1:58.50	4:04.0	8:51.8	15:22.4	15.38	56.94	46:16.0	32:21.2	9:41.5
82	11.27	22.89	51.37	1:58.84	4:04.8	8:53.2	15:26.0	15.44	57.18	46:28.0	32:28.8	9:43.7
81	11.30	22.96	51.51	1:59.18	4:05.6	8:54.6	15:29.6	15.50	57.42	46:40.0	32:36.4	9:45.9
80	11.34	23.04	51.65	1:59.52	4:06.4	8:56.0	15:33.2	15.56	57.66	46:52.0	32:44.0	9:48.1
79	11.38	23.12	51.79	1:59.86	4:07.2	8:57.4	15:36.8	15.62	57.90	47:04.0	32:51.6	9:50.3
78	11.42	23.20	51.94	2:00.20	4:08.0	8:58.8	15:40.4	15.68	58.14	47:16.0	32:59.2	9:52.5
77	11.46	23.28	52.09	2:00.54	4:08.8	9:00.2	15:44.1	15.75	58.39	47:29.0	33:06.8	9:54.7
76	11.50	23.36	52.24	2:00.88	4:09.6	9:01.6	15:47.8	15.82	58.64	47:42.0	33:14.4	9:56.9
75	11.54	23.44	52.39	2:01.22	4:10.5	9:03.0	15:51.5	15.89	58.89	47:55.0	33:22.0	9:59.1
74	11.58	23.52	52.54	2:01.56	4:11.4	9:04.4	15:55.2	15.96	59.14	48:08.0	33:29.6	10:01.3
73	11.62	23.60	52.69	2:01.90	4:12.3	9:05.8	15:58.9	16.03	59.39	48:21.0	33:37.2	10:03.5
72	11.66	23.68	52.84	2:02.24	4:13.2	9:07.2	16:02.6	16.10	59.64	48:34.0	33:44.8	10:05.7
71	11.70	23.76	52.99	2:02.58	4:14.1	9:08.6	16:06.3	16.17	59.89	48:47.0	33:52.4	10:07.9
70	11.74	23.84	53.14	2:03.00	4:15.0	9:10.0	16:10.0	16.24	60.14	49:00.0	34:00.0	10:10.0
69	11.77	23.89	53.25	2:03.42	4:15.8	9:11.8	16:12.0	16.30	60.39	49:09.0	34:07.3	10:12.3
68	11.80	23.94	53.36	2:03.85	4:16.6	9:13.6	16:14.0	16.36	60.64	49:18.0	34:14.6	10:14.6
67	11.83	23.99	53.47	2:04.28	4:17.5	9:15.4	16:16.0	16.42	60.89	49:27.0	34:21.9	10:16.9
66	11.86	24.04	53.58	2:04.71	4:18.3	9:17.2	16:18.0	16.48	61.14	49:36.0	34:29.2	10:19.2
65	11.89	24.09	53.69	2:05.14	4:19.1	9:19.0	16:20.0	16.54	61.39	49:45.0	34:36.5	10:21.5

续表

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米	5000米	110米栏	400米栏	10000米竞走	10000米	3000米障碍
64	11.92	24.15	53.80	2:05.56	4:19.9	9:20.8	16:22.0	16.60	61.64	49:54.0	34:43.8	10:23.8
63	11.95	24.21	53.91	2:05.98	4:20.8	9:22.6	16:24.0	16.66	61.89	50:03.0	34:51.1	10:27.1
62	11.98	24.27	54.02	2:06.41	4:21.6	9:24.4	16:26.0	16.72	62.14	50:12.0	34:58.4	10:29.4
61	12.01	24.33	54.13	2:06.84	4:22.4	9:26.2	16:28.0	16.78	62.39	50:21.0	35:05.7	10:31.7
60	12.04	24.39	54.24	2:07.27	4:23.3	9:28.0	16:30.0	16.84	62.64	50:30.0	35:13.0	10:34.0
59	12.07	24.45	54.35	2:07.70	4:24.1	9:29.8	16:33.0	16.90	62.89	50:40.0	35:20.3	10:36.3
58	12.10	24.51	54.46	2:08.13	4:24.9	9:31.6	16:36.0	16.96	63.14	50:50.0	35:27.6	10:38.6
57	12.13	24.57	54.57	2:08.56	4:25.7	9:33.4	16:39.0	17.02	63.39	51:00.0	35:34.9	10:40.9
56	12.16	24.63	54.69	2:08.99	4:26.6	9:35.2	16:42.0	17.08	63.64	51:10.0	35:42.2	10:43.2
55	12.19	24.69	54.81	2:09.42	4:27.4	9:37.0	16:45.0	17.14	63.89	51:20.0	35:49.5	10:45.5
54	12.22	24.76	54.93	2:09.85	4:28.2	9:38.8	16:48.0	17.20	64.14	51:30.0	35:56.8	10:47.8
53	12.25	24.83	55.05	2:10.28	4:29.1	9:40.6	16:51.0	17.26	64.39	51:40.0	36:04.1	10:50.1
52	12.28	24.90	55.17	2:10.72	4:29.9	9:42.4	16:54.0	17.32	64.64	51:50.0	36:11.4	10:52.4
51	12.31	24.97	55.29	2:11.16	4:30.8	9:44.2	16:57.0	17.38	64.89	52:00.0	36:18.7	10:54.7
50	12.34	25.04	55.41	2:11.60	4:31.6	9:46.0	17:00.0	17.44	65.14	52:10.0	36:26.0	10:57.0
49	12.37	25.11	55.53	2:12.04	4:32.4	9:47.8	17:04.0	17.50	65.39	52:21.0	36:33.3	10:59.3
48	12.40	25.18	55.65	2:12.48	4:33.3	9:49.6	17:08.0	17.56	65.64	52:32.0	36:40.6	11:01.6
47	12.43	25.25	55.77	2:12.92	4:34.1	9:51.4	17:12.0	17.62	65.89	52:43.0	36:47.9	11:03.9
46	12.46	25.32	55.89	2:13.36	4:35.0	9:53.2	17:16.0	17.68	66.14	52:54.0	36:55.2	11:06.2
45	12.49	25.39	56.01	2:13.80	4:35.8	9:55.0	17:20.0	17.74	66.39	53:05.0	37:02.5	11:08.5
44	12.52	25.46	56.13	2:14.24	4:36.6	9:56.8	17:24.0	17.80	66.64	53:16.0	37:09.8	11:10.8
43	12.55	25.53	56.25	2:14.68	4:37.5	9:58.6	17:28.0	17.86	66.89	53:27.0	37:17.1	11:13.1
42	12.58	25.60	56.38	2:15.12	4:38.3	10:00.4	17:32.0	17.92	67.14	53:38.0	37:24.4	11:15.4
41	12.61	25.67	56.51	2:15.56	4:39.2	10:02.2	17:36.0	17.98	67.39	53:49.0	37:31.7	11:17.7
40	12.64	25.74	56.64	2:16.00	4:40.0	10:05.0	17:40.0	18.04	67.64	54:00.0	37:40.0	11:20.0

续表

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米	5000米	110米栏	400米栏	10000米竞走	10000米	3000米障碍
39	12.67	25.81	56.76	2:16.44	4:40.6	10:07.5	17:44.0	18.13	67.89	54:11.0	37:48.0	11:22.5
38	12.70	25.88	56.89	2:16.88	4:41.4	10:10.0	17:48.0	18.22	68.14	54:22.0	37:56.0	11:25.0
37	12.73	25.95	57.01	2:17.32	4:42.2	10:12.5	17:52.0	18.31	68.39	54:33.0	38:04.0	11:27.5
36	12.76	26.02	57.14	2:17.76	4:43.0	10:15.0	17:56.0	18.40	68.64	54:44.0	38:12.0	11:30.0
35	12.79	26.09	57.27	2:18.20	4:43.8	10:17.5	18:00.0	18.49	68.89	54:55.0	38:20.0	11:32.5
34	12.82	26.16	57.39	2:18.64	4:44.6	10:20.0	18:04.0	18.58	69.14	55:06.0	38:28.0	11:35.0
33	12.85	26.23	57.52	2:19.08	4:45.4	10:22.5	18:08.0	18.66	69.39	55:17.0	38:36.0	11:37.5
32	12.88	26.30	57.65	2:19.52	4:46.2	10:25.0	18:12.0	18.75	69.64	55:28.0	38:44.0	11:40.0
31	12.91	26.37	57.77	2:19.96	4:47.0	10:27.5	18:16.0	18.84	69.89	55:39.0	38:52.0	11:42.5
30	12.94	26.44	57.90	2:20.40	4:47.8	10:30.0	18:20.0	18.93	70.14	55:50.0	39:00.0	11:45.0
29	12.97	26.51	58.02	2:20.84	4:48.6	10:32.5	18:24.0	19.02	70.39	56:01.0	39:08.0	11:47.5
28	13.00	26.58	58.15	2:21.28	4:49.4	10:35.0	18:28.0	19.11	70.64	56:12.0	39:16.0	11:50.0
27	13.03	26.65	58.28	2:21.72	4:50.2	10:37.5	18:32.0	19.20	70.89	56:23.0	39:24.0	11:52.5
26	13.06	26.72	58.40	2:22.16	4:51.0	10:40.0	18:36.0	19.28	71.14	56:34.0	39:32.0	11:55.0
25	13.09	26.79	58.53	2:22.60	4:51.8	10:42.5	18:40.0	19.37	71.39	56:45.0	39:40.0	11:57.5
24	13.12	26.86	58.66	2:23.04	4:52.6	10:45.0	18:44.0	19.46	71.64	56:56.0	39:48.0	12:00.0
23	13.15	26.93	58.78	2:23.48	4:53.4	10:47.5	18:48.0	19.55	71.89	57:07.0	39:56.0	12:02.5
22	13.18	27.00	58.91	2:23.92	4:54.2	10:50.0	18:52.0	19.64	72.14	57:18.0	40:04.0	12:05.0
21	13.21	27.07	59.04	2:24.36	4:55.0	10:52.5	18:56.0	19.73	72.39	57:29.0	40:12.0	12:07.5
20	13.24	27.14	59.16	2:24.80	4:55.8	10:55.0	19:00.0	19.82	72.64	57:40.0	40:20.0	12:10.0
19	13.27	27.21	59.29	2:25.24	4:56.6	10:57.5	19:04.0	19.90	72.89	57:51.0	40:28.0	12:12.5
18	13.30	27.28	59.41	2:25.68	4:57.4	11:00.0	19:08.0	19.99	73.14	58:02.0	40:36.0	12:15.0
17	13.33	27.35	59.54	2:26.12	4:58.2	11:02.5	19:12.0	20.08	73.39	58:13.0	40:44.0	12:17.5
16	13.36	27.42	59.67	2:26.56	4:59.0	11:05.0	19:16.0	20.17	73.64	58:24.0	40:52.0	12:20.0
15	13.39	27.49	59.79	2:27.00	4:59.8	11:07.5	19:20.0	20.26	73.89	58:35.0	41:00.0	12:22.5

续表

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米	5000米	110米栏	400米栏	10000米竞走	10000米	3000米障碍
14	13.42	27.56	59.92	2:27.44	5:00.6	11:10.0	19:24.0	20.35	74.14	58:46.0	41:08.0	12:25.0
13	13.45	27.63	60.05	2:27.88	5:01.4	11:12.5	19:28.0	20.44	74.39	58:57.0	41:16.0	12:27.5
12	13.48	27.70	60.17	2:28.32	5:02.2	11:15.0	19:32.0	20.52	74.64	59:08.0	41:24.0	12:30.0
11	13.51	27.77	60.30	2:28.76	5:03.0	11:17.5	19:36.0	20.61	74.89	59:19.0	41:32.0	12:32.5
10	13.54	27.84	60.42	2:29.20	5:03.8	11:20.0	19:40.0	20.70	75.14	59:30.0	41:40.0	12:35.0
9	13.57	27.91	60.55	2:29.64	5:04.6	11:22.5	19:44.0	20.79	75.39	59:41.0	41:48.0	12:37.5
8	13.60	27.98	60.68	2:30.08	5:05.4	11:25.0	19:48.0	20.88	75.64	59:52.0	41:56.0	12:40.0
7	13.63	28.05	60.80	2:30.52	5:06.2	11:27.5	19:52.0	20.97	75.89	60:03.0	42:04.0	12:42.5
6	13.66	28.12	60.93	2:30.96	5:07.0	11:30.0	19:56.0	21.06	76.14	60:14.0	42:12.0	12:45.0
5	13.69	28.19	61.06	2:31.40	5:07.8	11:32.5	20:00.0	21.14	76.39	60:25.0	42:20.0	12:47.5
4	13.72	28.26	61.18	2:31.84	5:08.6	11:35.0	20:04.0	21.23	76.64	60:36.0	42:28.0	12:50.0
3	13.75	28.33	61.31	2:32.28	5:09.4	11:37.5	20:08.0	21.32	76.89	60:47.0	42:36.0	12:52.5
2	13.78	28.40	61.43	2:32.72	5:10.2	11:40.0	20:12.0	21.41	77.14	60:58.0	42:44.0	12:55.0
1	13.81	28.47	61.56	2:33.16	5:11.0	11:42.5	20:16.0	21.50	77.39	61:09.0	42:52.0	12:57.5
0	13.84	28.54	61.69	2:33.60	5:11.8	11:45.0	20:20.0	21.59	77.64	61:20.0	43:00.0	13:00.0

表 20–4　男子径赛手计时评分表（单位：秒）

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

续表

分值	100 米	200 米	400 米	110 米栏	400 米栏
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
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

续表

分值	100 米	200 米	400 米	110 米栏	400 米栏
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

续表

分值	100 米	200 米	400 米	110 米栏	400 米栏
41	12.37	25.43	56.37	17.74	1:07.76
40	12.40	25.50	56.50	17.80	1:08.06
39	12.43	25.57	56.63	17.86	1:08.36
38	12.46	25.64	56.76	17.92	1:08.66
37	12.49	25.71	56.89	17.98	1:08.96
36	12.52	25.78	57.02	18.04	1:09.26
35	12.55	25.85	57.15	18.10	1:09.56
34	12.58	25.92	57.28	18.16	1:09.86
33	12.61	25.99	57.41	18.22	1:10.16
32	12.64	26.06	57.54	18.28	1:10.46
31	12.67	26.13	57.67	18.34	1:10.76
30	12.70	26.20	57.80	18.40	1:11.06
29	12.73	26.27	57.93	18.46	1:11.36
28	12.76	26.34	58.06	18.52	1:11.66
27	12.79	26.41	58.19	18.58	1:11.96
26	12.82	26.48	58.32	18.64	1:12.26
25	12.85	26.55	58.45	18.70	1:12.56
24	12.88	26.62	58.58	18.76	1:12.86
23	12.91	26.69	58.71	18.82	1:13.16
22	12.94	26.76	58.84	18.88	1:13.46
21	12.97	26.83	58.97	18.94	1:13.76
20	13.00	26.90	59.10	19.00	1:14.06
19	13.03	26.97	59.23	19.06	1:14.36
18	13.06	27.04	59.36	19.12	1:14.66
17	13.09	27.11	59.49	19.18	1:14.96
16	13.12	27.18	59.62	19.24	1:15.26

续表

分值	100 米	200 米	400 米	110 米栏	400 米栏
15	13.15	27.25	59.75	19.30	1:15.56
14	13.18	27.32	59.88	19.36	1:15.86
13	13.21	27.39	60.01	19.42	1:16.16
12	13.24	27.46	60.14	19.48	1:16.46
11	13.27	27.53	60.27	19.54	1:16.76
10	13.30	27.60	60.40	19.60	1:17.06
9	13.33	27.67	60.53	19.66	1:17.36
8	13.36	27.74	60.66	19.72	1:17.66
7	13.39	27.81	60.79	19.78	1:17.96
6	13.42	27.88	60.92	19.84	1:18.26
5	13.45	27.95	61.05	19.90	1:18.56
4	13.48	28.02	61.18	19.96	1:18.86
3	13.51	28.09	61.31	20.02	1:19.16
2	13.54	28.16	61.44	20.08	1:19.46
1	13.57	28.23	61.57	20.14	1:19.76
0	13.60	28.30	61.70	20.20	1:20.06

表 20–5　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	2.08	4.90	7.40	15.65	16.50	51.10	67.60	58.50	2855
99	\	4.88	7.38	15.59	16.44	50.80	67.30	58.20	2850
98	2.07	4.86	7.36	15.53	16.38	50.50	67.00	57.90	2845
97	\	4.84	7.34	15.47	16.32	50.20	66.70	57.60	2840
96	2.06	4.82	7.32	15.41	16.26	49.90	66.40	57.30	2835
95	2.05	4.80	7.30	15.35	16.20	49.60	66.10	57.00	2830
94	2.04	4.78	7.28	15.29	16.06	49.15	65.60	56.65	2810

续表

分值	跳高	撑竿跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能 *
93	2.03	4.76	7.26	15.23	15.92	48.70	65.10	56.30	2790
92	2.02	4.74	7.24	15.17	15.78	48.25	64.60	55.95	2770
91	2.01	4.72	7.22	15.11	15.64	47.79	64.10	55.60	2750
90	2.00	4.70	7.20	15.05	15.50	47.33	63.60	55.25	2730
89	1.99	4.68	7.18	14.99	15.36	46.87	63.10	54.90	2710
88	1.98	4.65	7.15	14.93	15.22	46.41	62.60	54.55	2690
87	1.97	4.62	7.12	14.87	15.08	45.95	62.10	54.20	2670
86	1.96	4.59	7.09	14.80	14.94	45.49	61.60	53.84	2650
85	1.95	4.56	7.06	14.73	14.80	45.03	61.00	53.48	2630
84	1.94	4.53	7.03	14.66	14.66	44.57	60.40	53.12	2610
83	1.93	4.50	7.00	14.59	14.51	44.11	59.80	52.76	2590
82	1.92	4.47	6.97	14.52	14.36	43.64	59.20	52.40	2560
81	1.91	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	\	4.28	6.78	14.16	13.61	41.29	56.00	50.59	2410
76	1.88	4.24	6.74	14.08	13.46	40.82	55.30	50.22	2380
75	\	4.20	6.70	14.00	13.30	40.35	54.60	49.85	2350
74	1.87	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	1.86	4.08	6.58	13.76	12.82	38.94	52.50	48.74	2260
71	\	4.04	6.54	13.68	12.66	38.47	51.80	48.37	2230
70	1.85	4.00	6.50	13.60	12.50	38.00	51.00	48.00	2200
69	1.84	3.99	6.48	13.56	12.45	37.80	50.60	47.70	2170
68	1.83	3.98	6.46	13.52	12.40	37.60	50.20	47.40	2140

续表

分值	跳高	撑竿跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能 *
67	1.82	3.97	6.44	13.48	12.35	37.40	49.80	47.10	2110
66	1.81	3.96	6.42	13.44	12.30	37.20	49.40	46.80	2080
65	1.80	3.95	6.40	13.40	12.25	37.00	49.00	46.50	2050
64	1.79	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	1.61	3.56	5.68	12.22	9.80	29.80	37.20	37.00	1360

续表

分值	跳高	撑竿跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能 *
41	\	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
39	\	3.47	5.56	12.04	9.35	28.60	35.40	35.50	1270
38	1.59	3.44	5.52	11.98	9.20	28.20	34.80	35.00	1240
37	\	3.41	5.48	11.92	9.05	27.80	34.20	34.50	1210
36	1.58	3.38	5.44	11.86	8.90	27.40	33.60	34.00	1180
35	\	3.35	5.40	11.80	8.75	27.00	33.00	33.50	1150
34	1.57	3.32	5.36	11.74	8.60	26.60	32.40	33.00	1120
33	\	3.29	5.32	11.68	8.45	26.20	31.80	32.50	1090
32	1.56	3.26	5.28	11.62	8.30	25.80	31.20	32.00	1060
31	\	3.23	5.24	11.56	8.15	25.40	30.60	31.50	1030
30	1.55	3.20	5.20	11.50	8.00	25.00	30.00	31.00	1000
29	\	3.17	5.16	11.44	7.85	24.60	29.40	30.50	970
28	1.54	3.14	5.12	11.38	7.70	24.20	28.80	30.00	940
27	\	3.11	5.08	11.32	7.55	23.80	28.20	29.50	910
26	\	3.08	5.04	11.26	7.40	23.40	27.60	29.00	880
25	1.53	3.05	5.00	11.20	7.25	23.00	27.00	28.50	850
24	1.52	3.02	4.96	11.14	7.10	22.60	26.40	28.00	820
23	\	2.99	4.92	11.08	6.95	22.20	25.80	27.50	790
22	\	2.96	4.88	11.02	6.80	21.80	25.20	27.00	760
21	1.51	2.93	4.84	10.96	6.65	21.40	24.60	26.50	730
20	1.50	2.90	4.80	10.90	6.50	21.00	24.00	26.00	700
19	\	2.87	4.76	10.84	6.35	20.60	23.40	25.50	670
18	\	2.84	4.72	10.78	6.20	20.20	22.80	25.00	640
17	1.49	2.81	4.68	10.72	6.05	19.80	22.20	24.50	610
16	\	2.78	4.64	10.66	5.90	19.40	21.60	24.00	580

续表

分值	跳高	撑竿跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能 *
15	1.48	2.75	4.60	10.60	5.75	19.00	21.00	23.50	550
14	\	2.72	4.56	10.54	5.60	18.60	20.40	23.00	520
13	\	2.69	4.52	10.48	5.45	18.20	19.80	22.50	490
12	\	2.66	4.48	10.42	5.30	17.80	19.20	22.00	460
11	\	2.63	4.44	10.36	5.15	17.40	18.60	21.50	430
10	1.47	2.60	4.40	10.30	5.00	17.00	18.00	21.00	400
9	\	2.57	4.36	10.24	4.85	16.60	17.40	20.50	370
8	\	2.54	4.32	10.18	4.70	16.20	16.80	20.00	340
7	\	2.51	4.28	10.12	4.55	15.80	16.20	19.50	310
6	\	2.48	4.24	10.06	4.40	15.40	15.60	19.00	280
5	1.46	2.45	4.20	10.00	4.25	15.00	15.00	18.50	250
4	\	2.42	4.16	9.94	4.10	14.60	14.40	18.00	220
3	\	2.39	4.12	9.88	3.95	14.20	13.80	17.50	190
2	\	2.36	4.08	9.82	3.80	13.80	13.20	17.00	160
1	1.45	2.33	4.04	9.76	3.65	13.40	12.60	16.50	130
0	1.44	2.30	4.00	9.70	3.50	13.00	12.00	16.00	100

注：* 全能数值为 4 项累计得分。

表 20–6　女子径赛电计时评分表（单位：秒）

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	3000 米	5000 米	100 米栏	400 米栏	5000 米竞走	10000 米	3000 米障碍
100	12.28	25.32	56.55	2:10.30	4:26.0	9:42.5	17:05.0	14.28	1:00.0	24:30.0	36:50.0	11:00.0
99	12.29	25.34	56.70	2:10.80	4:27.0	9:44.0	17:06.0	14.29	1:00.2	24:35.0	36:52.0	11:02.0
98	12.30	25.36	56.85	2:11.30	4:28.0	9:45.5	17:07.0	14.3	1:00.4	24:40.0	36:54.0	11:04.0
97	12.31	25.38	57.00	2:11.80	4:29.0	9:47.0	17:08.0	14.31	1:00.6	24:45.0	36:56.0	11:06.0
96	12.32	25.40	57.15	2:12.30	4:30.0	9:48.5	17:09.0	14.32	1:00.8	24:50.0	36:58.0	11:08.0

续表

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米	5000米	100米栏	400米栏	5000米竞走	10000米	3000米障碍
95	12.33	25.42	57.30	2:12.80	4:31.0	9:50.0	17:10.0	14.33	1:01.0	24:55.0	37:00.0	11:10.0
94	12.35	25.48	57.52	2:13.30	4:32.3	9:52.7	17:16.8	14.38	1:01.2	25:01.1	37:12.0	11:13.2
93	12.37	25.54	57.74	2:13.80	4:33.7	9:55.4	17:33.6	14.43	1:01.4	25:07.2	37:24.0	11:16.4
92	12.39	25.60	57.96	2:14.40	4:35.0	9:58.1	17:40.4	14.48	1:01.6	25:13.3	37:36.0	11:19.6
91	12.41	25.66	58.18	2:14.90	4:36.4	10:00.8	17:47.2	14.53	1:01.8	25:19.4	37:48.0	11:22.8
90	12.43	25.72	58.41	2:15.40	4:37.7	10:03.5	17:54.0	14.58	1:02.0	25:25.5	38:00.0	11:26.0
89	12.45	25.79	58.64	2:15.90	4:39.1	10:06.2	18:00.8	14.63	1:02.2	25:31.6	38:12.0	11:29.2
88	12.47	25.86	58.87	2:16.40	4:40.4	10:08.9	18:07.6	14.68	1:02.4	25:37.7	38:24.0	11:32.4
87	12.49	25.93	59.10	2:17.00	4:41.8	10:11.6	18:14.4	14.73	1:02.6	25:43.8	38:36.0	11:35.6
86	12.51	26.00	59.33	2:17.50	4:43.2	10:14.4	18:21.2	14.78	1:02.8	25:50.0	38:48.0	11:38.8
85	12.53	26.07	59.56	2:18.00	4:44.5	10:17.2	18:28.0	14.83	1:03.0	25:56.2	39:00.0	11:42.0
84	12.56	26.14	59.79	2:18.50	4:45.9	10:20.0	18:34.8	14.88	1:03.3	26:02.4	39:12.0	11:45.2
83	12.59	26.21	1:00.0	2:19.10	4:47.2	10:22.8	18:41.6	14.93	1:03.6	26:08.6	39:24.0	11:48.4
82	12.62	26.28	1:00.3	2:19.60	4:48.6	10:25.6	18:48.4	14.98	1:03.9	26:14.8	39:36.0	11:51.6
81	12.65	26.36	1:00.5	2:20.10	4:50.0	10:28.4	18:55.2	15.04	1:04.2	26:21.0	39:48.0	11:54.8
80	12.68	26.44	1:00.7	2:20.70	4:51.3	10:31.2	19:02.0	15.1	1:04.5	26:27.2	40:00.0	11:58.0
79	12.71	26.52	1:01.0	2:21.20	4:52.7	10:34.0	19:08.8	15.16	1:04.9	26:33.4	40:12.0	12:01.2
78	12.74	26.60	1:01.2	2:21.70	4:54.0	10:36.8	19:15.6	15.22	1:05.2	26:39.6	40:24.0	12:04.4
77	12.77	26.68	1:01.5	2:22.20	4:55.4	10:39.7	19:22.4	15.28	1:05.5	26:45.9	40:36.0	12:07.6
76	12.80	26.76	1:01.7	2:22.80	4:56.8	10:42.6	19:29.2	15.34	1:05.9	26:52.2	40:48.0	12:10.8
75	12.84	26.84	1:01.9	2:23.30	4:58.1	10:45.5	19:36.0	15.4	1:06.2	26:58.5	41:00.0	12:14.0
74	12.88	26.92	1:02.2	2:23.80	4:59.5	10:48.4	19:42.8	15.46	1:06.6	27:04.8	41:12.0	12:17.2
73	12.92	27.00	1:02.4	2:24.40	5:00.9	10:51.3	19:49.6	15.53	1:06.9	27:11.1	41:24.0	12:20.4
72	12.96	27.08	1:02.7	2:24.90	5:02.3	10:54.2	19:53.4	15.6	1:07.3	27:17.4	41:36.0	12:23.6
71	13.00	27.16	1:02.9	2:25.50	5:03.6	10:57.1	19:56.2	15.67	1:07.6	27:23.7	41:48.0	12:26.8

续表

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米	5000米	100米栏	400米栏	5000米竞走	10000米	3000米障碍
70	13.04	27.24	1:03.1	2:26.00	5:05.0	11:00.0	20:00.0	15.74	1:08.0	27:30.0	42:00.0	12:30.0
69	13.06	27.30	1:03.3	2:26.30	5:05.8	11:01.0	20:06.0	15.78	1:08.3	27:34.0	42:12.0	12:33.0
68	13.09	27.36	1:03.5	2:26.60	5:06.7	11:02.0	20:12.0	15.82	1:08.5	27:38.0	42:24.0	12:36.0
67	13.12	27.42	1:03.6	2:26.90	5:07.5	11:03.0	20:18.0	15.86	1:08.8	27:42.0	42:36.0	12:39.0
66	13.15	27.48	1:03.8	2:27.20	5:08.3	11:04.0	20:24.0	15.9	1:09.1	27:46.0	42:48.0	12:42.0
65	13.18	27.54	1:03.9	2:27.50	5:09.1	11:05.0	20:30.0	15.94	1:09.3	27:50.0	43:00.0	12:45.0
64	13.21	27.60	1:04.1	2:27.80	5:10.0	11:06.0	20:36.0	15.98	1:09.6	27:54.0	43:12.0	12:48.0
63	13.24	27.66	1:04.3	2:28.10	5:10.8	11:07.0	20:42.0	16.02	1:09.9	27:58.0	43:24.0	12:51.0
62	13.27	27.72	1:04.4	2:28.40	5:11.6	11:08.0	20:48.0	16.06	1:10.1	28:02.0	43:36.0	12:54.0
61	13.30	27.78	1:04.6	2:29.00	5:12.5	11:09.0	20:54.0	16.1	1:10.4	28:06.0	43:48.0	12:57.0
60	13.33	27.84	1:04.7	2:29.40	5:13.3	11:10.0	21:00.0	16.14	1:10.7	28:10.0	44:00.0	13:00.0
59	13.36	27.90	1:04.9	2:29.80	5:14.1	11:12.0	21:06.0	16.19	1:10.9	28:15.0	44:12.0	13:03.0
58	13.39	27.96	1:05.1	2:30.20	5:15.0	11:14.0	21:12.0	16.24	1:11.2	28:20.0	44:24.0	13:06.0
57	13.42	28.02	1:05.2	2:30.60	5:15.8	11:16.0	21:18.0	16.29	1:11.5	28:25.0	44:36.0	13:09.0
56	13.45	28.08	1:05.4	2:31.00	5:16.6	11:18.0	21:24.0	16.34	1:11.7	28:30.0	44:48.0	13:12.0
55	13.48	28.14	1:05.5	2:31.40	5:17.4	11:20.0	21:30.0	16.39	1:12.0	28:35.0	45:00.0	13:15.0
54	13.51	28.21	1:05.7	2:31.80	5:18.3	11:22.0	21:36.0	16.44	1:12.3	28:40.0	45:12.0	13:18.0
53	13.54	28.28	1:05.9	2:32.20	5:19.1	11:24.0	21:42.0	16.49	1:12.5	28:45.0	45:24.0	13:21.0
52	13.57	28.35	1:06.1	2:32.60	5:19.9	11:26.0	21:48.0	16.54	1:12.8	28:50.0	45:36.0	13:24.0
51	13.60	28.42	1:06.2	2:33.00	5:20.8	11:28.0	21:54.0	16.59	1:13.1	28:55.0	45:48.0	13:27.0
50	13.64	28.49	1:06.4	2:33.40	5:21.6	11:30.0	22:00.0	16.64	1:13.3	29:00.0	46:00.0	13:30.0
49	13.68	28.56	1:06.6	2:33.86	5:22.4	11:33.0	22:06.0	16.7	1:13.6	29:06.0	46:12.0	13:33.0
48	13.72	28.63	1:06.7	2:34.32	5:23.3	11:36.0	22:12.0	16.76	1:13.9	29:12.0	46:24.0	13:36.0
47	13.76	28.70	1:06.9	2:34.78	5:24.1	11:39.0	22:18.0	16.82	1:14.1	29:18.0	46:36.0	13:39.0
46	13.80	28.77	1:07.1	2:35.24	5:25.0	11:42.0	22:24.0	16.88	1:14.4	29:24.0	46:48.0	13:42.0

续表

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米	5000米	100米栏	400米栏	5000米竞走	10000米	3000米障碍
45	13.84	28.84	1:07.2	2:35.70	5:25.8	11:45.0	22:30.0	16.94	1:14.7	29:30.0	47:00.0	13:45.0
44	13.88	28.92	1:07.4	2:36.16	5:26.6	11:48.0	22:36.0	17	1:14.9	29:36.0	47:12.0	13:48.0
43	13.92	29.00	1:07.6	2:36.62	5:27.5	11:51.0	22:42.0	17.06	1:15.2	29:42.0	47:24.0	13:51.0
42	13.96	29.08	1:07.8	2:37.08	5:28.3	11:54.0	22:48.0	17.12	1:15.5	29:48.0	47:36.0	13:54.0
41	14.00	29.16	1:08.0	2:37.54	5:29.2	11:57.0	22:54.0	17.18	1:15.7	29:54.0	47:48.0	13:57.0
40	14.04	29.24	1:08.1	2:38.00	5:30.0	12:00.0	23:00.0	17.24	1:16.0	30:00.0	48:00.0	14:00.0
39	14.08	29.32	1:08.2	2:38.46	5:30.8	12:03.0	23:06.0	17.3	1:16.3	30:06.0	48:12.0	14:03.0
38	14.12	29.40	1:08.3	2:38.92	5:31.6	12:06.0	23:12.0	17.36	1:16.5	30:12.0	48:24.0	14:06.0
37	14.16	29.48	1:08.4	2:39.38	5:32.4	12:09.0	23:18.0	17.42	1:16.8	30:18.0	49:36.0	14:09.0
36	14.20	29.56	1:08.5	2:39.84	5:33.2	12:12.0	23:24.0	17.48	1:17.1	30:24.0	48:48.0	14:12.0
35	14.24	29.64	1:08.6	2:40.30	5:34.0	12:15.0	23:30.0	17.54	1:17.4	30:30.0	49:00.0	14:15.0
34	14.28	29.72	1:08.7	2:40.76	5:34.8	12:18.0	23:36.0	17.6	1:17.6	30:36.0	49:12.0	14:18.0
33	14.32	29.80	1:08.8	2:41.22	5:35.6	12:21.0	23:42.0	17.66	1:17.9	30:42.0	49:24.0	14:21.0
32	14.36	29.88	1:08.9	2:41.68	5:36.4	12:24.0	23:48.0	17.72	1:18.2	30:48.0	49:36.0	14:24.0
31	14.40	29.96	1:09.0	2:42.14	5:37.2	12:27.0	23:54.0	17.78	1:18.4	30:54.0	49:48.0	14:27.0
30	14.44	30.04	1:09.1	2:42.60	5:38.0	12:30.0	24:00.0	17.84	1:18.7	31:00.0	50:00.0	14:30.0
29	14.48	30.12	1:09.2	2:43.06	5:38.8	12:33.0	24:06.0	17.9	1:19.0	31:06.0	50:12.0	14:33.0
28	14.52	30.20	1:09.3	2:43.52	5:39.6	12:36.0	24:12.0	17.96	1:19.2	31:12.0	50:24.0	14:36.0
27	14.56	30.28	1:09.4	2:43.98	5:40.4	12:39.0	24:18.0	18.02	1:19.5	31:18.0	50:36.0	14:39.0
26	14.60	30.36	1:09.5	2:44.44	5:41.2	12:42.0	24:24.0	18.08	1:19.8	31:24.0	50:48.0	14:42.0
25	14.64	30.44	1:09.6	2:44.90	5:42.0	12:45.0	24:30.0	18.14	1:20.1	31:30.0	51:00.0	14:45.0
24	14.68	30.52	1:09.7	2:45.36	5:42.8	12:48.0	24:36.0	18.2	1:20.3	31:36.0	51:12.0	14:48.0
23	14.72	30.60	1:09.8	2:45.82	5:43.6	12:51.0	24:42.0	18.26	1:20.6	31:42.0	51:24.0	14:51.0
22	14.76	30.68	1:09.9	2:46.28	5:44.4	12:54.0	24:48.0	18.32	1:20.9	31:48.0	51:36.0	14:54.0
21	14.80	30.76	1:10.0	2:46.74	5:45.2	12:57.0	24:54.0	18.38	1:21.1	31:54.0	51:48.0	14:57.0

续表

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米	5000米	100米栏	400米栏	5000米竞走	10000米	3000米障碍
20	14.84	30.84	1:10.1	2:47.20	5:46.0	13:00.0	25:00.0	18.44	1:21.4	32:00.0	52:00.0	15:00.0
19	14.88	30.92	1:10.2	2:47.66	5:46.8	13:03.0	25:06.0	18.5	1:21.7	32:06.0	52:12.0	15:03.0
18	14.92	31.00	1:10.3	2:48.12	5:47.6	13:06.0	25:12.0	18.56	1:21.9	32:12.0	52:24.0	15:06.0
17	14.96	31.08	1:10.4	2:48.58	5:48.4	13:09.0	25:18.0	18.62	1:22.2	32:18.0	52:36.0	15:09.0
16	15.00	31.16	1:10.5	2:49.04	5:49.2	13:12.0	25:24.0	18.68	1:22.5	32:24.0	52:48.0	15:12.0
15	15.04	31.24	1:10.6	2:49.50	5:50.0	13:15.0	25:30.0	18.74	1:22.8	32:30.0	53:00.0	15:15.0
14	15.08	31.32	1:10.7	2:49.96	5:50.8	13:18.0	25:36.0	18.8	1:23.0	32:36.0	53:12.0	15:18.0
13	15.12	31.40	1:10.8	2:50.42	5:51.6	13:21.0	25:42.0	18.86	1:23.3	32:42.0	53:24.0	15:21.0
12	15.16	31.48	1:10.9	2:50.88	5:52.4	13:24.0	25:48.0	18.92	1:23.6	32:48.0	53:36.0	15:24.0
11	15.20	31.56	1:11.0	2:51.34	5:53.2	13:27.0	25:54.0	18.98	1:23.8	32:54.0	53:48.0	15:27.0
10	15.24	31.64	1:11.1	2:51.80	5:54.0	13:30.0	26:00.0	19.04	1:24.1	33:00.0	54:00.0	15:30.0
9	15.28	31.72	1:11.2	2:52.26	5:54.8	13:33.0	26:06.0	19.1	1:24.4	33:06.0	54:12.0	15:33.0
8	15.32	31.80	1:11.3	2:52.72	5:55.6	13:36.0	26:12.0	19.16	1:24.6	33:12.0	54:24.0	15:36.0
7	15.36	31.88	1:11.4	2:53.18	5:56.4	13:39.0	26:18.0	19.22	1:24.9	33:18.0	54:36.0	15:39.0
6	15.40	31.96	1:11.5	2:53.64	5:57.2	13:42.0	26:24.0	19.28	1:25.2	33:24.0	54:48.0	15:42.0
5	15.44	32.04	1:11.6	2:54.10	5:58.0	13:45.0	26:30.0	19.34	1:25.5	33:30.0	55:00.0	15:45.0
4	15.48	32.12	1:11.7	2:54.56	5:58.8	13:48.0	26:36.0	19.4	1:25.7	33:36.0	55:12.0	15:48.0
3	15.52	32.20	1:11.8	2:55.02	5:59.6	13:51.0	26:42.0	19.46	1:26.0	33:42.0	55:24.0	15:51.0
2	15.56	32.28	1:11.9	2:55.48	6:00.4	13:54.0	26:48.0	19.52	1:26.3	33:48.0	55:36.0	15:54.0
1	15.60	32.36	1:12.0	2:55.94	6:01.2	13:57.0	26:54.0	19.58	1:26.5	33:54.0	55:48.0	15:57.0
0	15.64	32.44	1:12.1	2:56.40	6:02.0	14:00.0	27:00.0	19.64	1:26.8	34:00.0	56:00.0	16:00.0

表 20–7　女子径赛手计时评分表（单位：秒）

分值	100 米	200 米	400 米	100 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

续表

分值	100 米	200 米	400 米	100 米栏	400 米栏
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
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

续表

分值	100 米	200 米	400 米	100 米栏	400 米栏
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
39	13.84	29.08	1:08.17	17.06	1:15.27
38	13.88	29.16	1:08.34	17.12	1:15.54
37	13.92	29.24	1:08.51	17.18	1:15.81
36	13.96	29.32	1:08.68	17.24	1:16.08
35	14.00	29.40	1:08.85	17.30	1:16.35
34	14.04	29.48	1:09.02	17.36	1:16.62
33	14.08	29.56	1:09.19	17.42	1:16.89
32	14.12	29.64	1:09.36	17.48	1:17.16
31	14.16	29.72	1:09.53	17.54	1:17.43
30	14.20	29.80	1:09.70	17.60	1:17.70
29	14.24	29.88	1:09.87	17.66	1:17.97
28	14.28	29.96	1:10.04	17.72	1:18.24
27	14.32	30.04	1:10.21	17.78	1:18.51
26	14.36	30.12	1:10.38	17.84	1:18.78
25	14.40	30.20	1:10.55	17.90	1:19.05
24	14.44	30.28	1:10.72	17.96	1:19.32

续表

分值	100 米	200 米	400 米	100 米栏	400 米栏
23	14.48	30.36	1:10.89	18.02	1:19.59
22	14.52	30.44	1:11.06	18.08	1:19.86
21	14.56	30.52	1:11.23	18.14	1:20.13
20	14.60	30.60	1:11.40	18.20	1:20.40
19	14.64	30.68	1:11.57	18.26	1:20.67
18	14.68	30.76	1:11.74	18.32	1:20.94
17	14.72	30.84	1:11.91	18.38	1:21.21
16	14.76	30.92	1:12.08	18.44	1:21.48
15	14.80	31.00	1:12.25	18.50	1:21.75
14	14.84	31.08	1:12.42	18.56	1:22.02
13	14.88	31.16	1:12.59	18.62	1:22.29
12	14.92	31.24	1:12.76	18.68	1:22.56
11	14.96	31.32	1:12.93	18.74	1:22.83
10	15.00	31.40	1:13.10	18.80	1:23.10
9	15.04	31.48	1:13.27	18.86	1:23.37
8	15.08	31.56	1:13.44	18.92	1:23.64
7	15.12	31.64	1:13.61	18.98	1:23.91
6	15.16	31.72	1:13.78	19.04	1:24.18
5	15.20	31.80	1:13.95	19.10	1:24.45
4	15.24	31.88	1:14.12	19.16	1:24.72
3	15.28	31.96	1:14.29	19.22	1:24.99
2	15.32	32.04	1:14.46	19.28	1:25.26
1	15.36	32.12	1:14.63	19.34	1:25.53
0	15.40	32.20	1:14.80	19.40	1:25.80

表 20–8　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

续表

分值	跳高	撑竿跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能 *
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
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	1.5	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

续表

分值	跳高	撑竿跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能 *
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	\	2.43	4.53	9.46	10.09	31.28	30.28	32.28	1900
40	1.41	2.40	4.50	9.40	10.00	31.00	30.00	32.00	1885
39	\	2.37	4.47	9.34	9.91	30.72	29.72	31.72	1870
38	1.4	2.34	4.44	9.28	9.82	30.44	29.44	31.44	1855
37	\	2.31	4.41	9.22	9.73	30.16	29.16	31.16	1840
36	1.39	2.28	4.38	9.16	9.64	29.88	28.88	30.88	1825
35	\	2.25	4.35	9.10	9.55	29.60	28.60	30.60	1810
34	1.38	2.22	4.32	9.04	9.46	29.32	28.32	30.32	1795
33	\	2.19	4.29	8.98	9.37	29.04	28.04	30.04	1780
32	1.37	2.16	4.26	8.92	9.28	28.76	27.76	29.76	1765
31	\	2.13	4.23	8.86	9.19	28.48	27.48	29.48	1750
30	1.36	2.10	4.20	8.80	9.10	28.20	27.20	29.20	1735
29	\	2.07	4.17	8.74	9.01	27.92	26.92	28.92	1720
28	1.35	2.04	4.14	8.68	8.92	27.64	26.64	28.64	1705
27	\	2.01	4.11	8.62	8.83	27.36	26.36	28.36	1690
26	1.34	1.98	4.08	8.56	8.74	27.08	26.08	28.08	1675
25	\	1.95	4.05	8.50	8.65	26.80	25.80	27.80	1660

续表

分值	跳高	撑竿跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能 *
24	1.33	1.92	4.02	8.44	8.56	26.52	25.52	27.52	1645
23	\	1.89	3.99	8.38	8.47	26.24	25.24	27.24	1630
22	1.32	1.86	3.96	8.32	8.38	25.96	24.96	26.96	1615
21	\	1.83	3.93	8.26	8.29	25.68	24.68	26.68	1600
20	1.31	1.80	3.90	8.20	8.20	25.40	24.40	26.40	1585
19	\	1.77	3.87	8.14	8.11	25.12	24.12	26.12	1570
18	1.3	1.74	3.84	8.08	8.02	24.84	23.84	25.84	1555
17	\	1.71	3.81	8.02	7.93	24.56	23.56	25.56	1540
16	1.29	1.68	3.78	7.96	7.84	24.28	23.28	25.28	1525
15	\	1.65	3.75	7.90	7.75	24.00	23.00	25.00	1510
14	1.28	1.62	3.72	7.84	7.66	23.72	22.72	24.72	1495
13	\	1.59	3.69	7.78	7.57	23.44	22.44	24.44	1480
12	1.27	1.56	3.66	7.72	7.48	23.16	22.16	24.16	1465
11	\	1.53	3.63	7.66	7.39	22.88	21.88	23.88	1450
10	1.26	1.50	3.60	7.60	7.30	22.60	21.60	23.60	1435
9	\	1.47	3.57	7.54	7.21	22.32	21.32	23.32	1420
8	1.25	1.44	3.54	7.48	7.12	22.04	21.04	23.04	1405
7	\	1.41	3.51	7.42	7.03	21.76	20.76	22.76	1390
6	1.24	1.38	3.48	7.36	6.94	21.48	20.48	22.48	1375
5	\	1.35	3.45	7.30	6.85	21.20	20.20	22.20	1360
4	1.23	1.32	3.42	7.24	6.76	20.92	19.92	21.92	1345
3	\	1.29	3.39	7.18	6.67	20.64	19.64	21.64	1330
2	1.22	1.26	3.36	7.12	6.58	20.36	19.36	21.36	1315
1	\	1.23	3.33	7.06	6.49	20.08	19.08	21.08	1300
0	1.21	1.20	3.30	7.00	6.40	19.80	18.80	20.80	1285

注：* 全能数值为 4 项累计得分。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：田径（径赛）在体育专项成绩对应分值相同时，同小项按照测试成绩（秒）排序；田径（田赛）在体育专项成绩对应分值相同时，同小项按照测试成绩（米）排序；田径（全能）在体育专项成绩对应分值相同时，男子全能依次按照 110 米栏、跳高、铁饼或标枪（二选一）和 1500 米成绩由高到低排序；女子全能依次按照 100 米栏、跳高、标枪和 800 米成绩由高到低排序。

高水平运动队招生测试中，跳高、撑竿跳高项目考生在试跳高度达到满分情况下，可以继续试跳，直至失败为止，记录最高测试成绩提供给招生院校。

21 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. 考生须在自由泳（50 米、100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米），仰泳（100 米、200 米），蛙泳（100 米、200 米），蝶泳（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 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。

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，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 21–1 至表 21–4。

表 21–1　男子自由泳评分表（50 米池，单位：秒）

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

续表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
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
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

续表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
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
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

续表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
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
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

续表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
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
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

续表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
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
39.50	34.61	1:22.30	2:56.55	6:17.15	13:14.65	24:49.50
39.00	34.73	1:22.59	2:57.10	6:18.31	13:17.31	24:54.00
38.50	34.84	1:22.88	2:57.65	6:19.47	13:19.97	24:58.50
38.00	34.96	1:23.17	2:58.20	6:20.63	13:22.63	25:03.00
37.50	35.07	1:23.46	2:58.75	6:21.79	13:25.29	25:07.50
37.00	35.19	1:23.75	2:59.30	6:22.95	13:27.95	25:12.00
36.50	35.30	1:24.04	2:59.85	6:24.11	13:30.61	25:16.50
36.00	35.42	1:24.33	3:00.40	6:25.27	13:33.27	25:21.00
35.50	35.53	1:24.62	3:00.95	6:26.43	13:35.93	25:25.50
35.00	35.65	1:24.91	3:01.50	6:27.59	13:38.59	25:30.00
34.50	35.76	1:25.20	3:02.05	6:28.75	13:41.25	25:34.50
34.00	35.88	1:25.49	3:02.60	6:29.91	13:43.91	25:39.00
33.50	35.99	1:25.78	3:03.15	6:31.07	13:46.57	25:43.50

续表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
33.00	36.11	1:26.07	3:03.70	6:32.23	13:49.23	25:48.00
32.50	36.22	1:26.36	3:04.25	6:33.39	13:51.89	25:52.50
32.00	36.34	1:26.65	3:04.80	6:34.55	13:54.55	25:57.00
31.50	36.45	1:26.94	3:05.35	6:35.71	13:57.21	26:01.50
31.00	36.57	1:27.23	3:05.90	6:36.87	13:59.87	26:06.00
30.50	36.68	1:27.52	3:06.45	6:38.03	14:02.53	26:10.50
30.00	36.80	1:27.81	3:07.00	6:39.19	14:05.19	26:15.00
29.50	36.91	1:28.10	3:07.55	6:40.35	14:07.85	26:19.50
29.00	37.03	1:28.39	3:08.10	6:41.51	14:10.51	26:24.00
28.50	37.14	1:28.68	3:08.65	6:42.67	14:13.17	26:28.50
28.00	37.26	1:28.97	3:09.20	6:43.83	14:15.83	26:33.00
27.50	37.37	1:29.26	3:09.75	6:44.99	14:18.49	26:37.50
27.00	37.49	1:29.55	3:10.30	6:46.15	14:21.15	26:42.00
26.50	37.60	1:29.84	3:10.85	6:47.31	14:23.81	26:46.50
26.00	37.72	1:30.13	3:11.40	6:48.47	14:26.47	26:51.00
25.50	37.83	1:30.42	3:11.95	6:49.63	14:29.13	26:55.50
25.00	37.95	1:30.71	3:12.50	6:50.79	14:31.79	27:00.00
24.50	38.06	1:31.00	3:13.05	6:51.95	14:34.45	27:04.50
24.00	38.18	1:31.29	3:13.60	6:53.11	14:37.11	27:09.00
23.50	38.29	1:31.58	3:14.15	6:54.27	14:39.77	27:13.50
23.00	38.41	1:31.87	3:14.70	6:55.43	14:42.43	27:18.00
22.50	38.52	1:32.16	3:15.25	6:56.59	14:45.09	27:22.50
22.00	38.64	1:32.45	3:15.80	6:57.75	14:47.75	27:27.00
21.50	38.75	1:32.74	3:16.35	6:58.91	14:50.41	27:31.50
21.00	38.87	1:33.03	3:16.90	7:00.07	14:53.07	27:36.00
20.50	38.98	1:33.32	3:17.45	7:01.23	14:55.73	27:40.50

续表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
20.00	39.10	1:33.61	3:18.00	7:02.39	14:58.39	27:45.00
19.50	39.21	1:33.90	3:18.55	7:03.55	15:01.05	27:49.50
19.00	39.33	1:34.19	3:19.10	7:04.71	15:03.71	27:54.00
18.50	39.44	1:34.48	3:19.65	7:05.87	15:06.37	27:58.50
18.00	39.56	1:34.77	3:20.20	7:07.03	15:09.03	28:03.00
17.50	39.67	1:35.06	3:20.75	7:08.19	15:11.69	28:07.50
17.00	39.79	1:35.35	3:21.30	7:09.35	15:14.35	28:12.00
16.50	39.90	1:35.64	3:21.85	7:10.51	15:17.01	28:16.50
16.00	40.02	1:35.93	3:22.40	7:11.67	15:19.67	28:21.00
15.50	40.13	1:36.22	3:22.95	7:12.83	15:22.33	28:25.50
15.00	40.25	1:36.51	3:23.50	7:13.99	15:24.99	28:30.00
14.50	40.36	1:36.80	3:24.05	7:15.15	15:27.65	28:34.50
14.00	40.48	1:37.09	3:24.60	7:16.31	15:30.31	28:39.00
13.50	40.59	1:37.38	3:25.15	7:17.47	15:32.97	28:43.50
13.00	40.71	1:37.67	3:25.70	7:18.63	15:35.63	28:48.00
12.50	40.82	1:37.96	3:26.25	7:19.79	15:38.29	28:52.50
12.00	40.94	1:38.25	3:26.80	7:20.95	15:40.95	28:57.00
11.50	41.05	1:38.54	3:27.35	7:22.11	15:43.61	29:01.50
11.00	41.17	1:38.83	3:27.90	7:23.27	15:46.27	29:06.00
10.50	41.28	1:39.12	3:28.45	7:24.43	15:48.93	29:10.50
10.00	41.40	1:39.41	3:29.00	7:25.59	15:51.59	29:15.00
9.50	41.51	1:39.70	3:29.55	7:26.75	15:54.25	29:19.50
9.00	41.63	1:39.99	3:30.10	7:27.91	15:56.91	29:24.00
8.50	41.74	1:40.28	3:30.65	7:29.07	15:59.57	29:28.50
8.00	41.86	1:40.57	3:31.20	7:30.23	16:02.23	29:33.00
7.50	41.97	1:40.86	3:31.75	7:31.39	16:04.89	29:37.50

续表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
7.00	42.09	1:41.15	3:32.30	7:32.55	16:07.55	29:42.00
6.50	42.20	1:41.44	3:32.85	7:33.71	16:10.21	29:46.50
6.00	42.32	1:41.73	3:33.40	7:34.87	16:12.87	29:51.00
5.50	42.43	1:42.02	3:33.95	7:36.03	16:15.53	29:55.50
5.00	42.55	1:42.31	3:34.50	7:37.19	16:18.19	30:00.00
4.50	42.66	1:42.60	3:35.05	7:38.35	16:20.85	30:04.50
4.00	42.78	1:42.89	3:35.60	7:39.51	16:23.51	30:09.00
3.50	42.89	1:43.18	3:36.15	7:40.67	16:26.17	30:13.50
3.00	43.01	1:43.47	3:36.70	7:41.83	16:28.83	30:18.00
2.50	43.12	1:43.76	3:37.25	7:42.99	16:31.49	30:22.50
2.00	43.24	1:44.05	3:37.80	7:44.15	16:34.15	30:27.00
1.50	43.35	1:44.34	3:38.35	7:45.31	16:36.81	30:31.50
1.00	43.47	1:44.63	3:38.90	7:46.47	16:39.47	30:36.00

表 21–2　男子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳评分表（50 米池，单位：秒）

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
100.00	58.45	2:06.45	1:03.80	2:21.90	55.45	2:02.70	2:08.20	4:31.20
99.50	58.73	2:07.03	1:04.16	2:22.55	55.68	2:03.27	2:08.74	4:32.55
99.00	59.01	2:07.61	1:04.52	2:23.21	55.91	2:03.83	2:09.28	4:33.91
98.50	59.28	2:08.18	1:04.88	2:23.86	56.13	2:04.39	2:09.82	4:35.26
98.00	59.56	2:08.76	1:05.24	2:24.52	56.36	2:04.96	2:10.36	4:36.62
97.50	59.84	2:09.34	1:05.60	2:25.18	56.59	2:05.52	2:10.90	4:37.97
97.00	1:00.12	2:09.92	1:05.96	2:25.83	56.82	2:06.09	2:11.44	4:39.33
96.50	1:00.39	2:10.49	1:06.32	2:26.49	57.04	2:06.65	2:11.98	4:40.68
96.00	1:00.67	2:11.07	1:06.68	2:27.14	57.27	2:07.22	2:12.52	4:42.04
95.50	1:00.95	2:11.65	1:07.04	2:27.80	57.50	2:07.78	2:13.06	4:43.39

续表

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
95.00	1:01.23	2:12.22	1:07.40	2:28.45	57.73	2:08.35	2:13.60	4:44.75
94.50	1:01.50	2:12.80	1:07.76	2:29.11	57.95	2:08.91	2:14.14	4:46.10
94.00	1:01.78	2:13.38	1:08.12	2:29.76	58.18	2:09.48	2:14.68	4:47.46
93.50	1:02.06	2:13.96	1:08.48	2:30.42	58.41	2:10.04	2:15.22	4:48.81
93.00	1:02.34	2:14.53	1:08.84	2:31.07	58.64	2:10.61	2:15.76	4:50.17
92.50	1:02.61	2:15.11	1:09.20	2:31.73	58.86	2:11.17	2:16.30	4:51.52
92.00	1:02.89	2:15.69	1:09.56	2:32.38	59.09	2:11.74	2:16.84	4:52.88
91.50	1:03.17	2:16.27	1:09.92	2:33.03	59.32	2:12.30	2:17.38	4:54.23
91.00	1:03.45	2:16.84	1:10.28	2:33.69	59.55	2:12.87	2:17.92	4:55.59
90.50	1:03.72	2:17.42	1:10.64	2:34.35	59.77	2:13.43	2:18.46	4:56.94
90.00	1:04.00	2:18.00	1:11.00	2:35.00	1:00.00	2:14.00	2:19.00	4:58.30
89.50	1:04.25	2:18.58	1:11.23	2:35.47	1:00.28	2:14.60	2:19.53	4:59.12
89.00	1:04.50	2:19.15	1:11.45	2:35.95	1:00.55	2:15.20	2:20.05	4:59.93
88.50	1:04.75	2:19.72	1:11.68	2:36.43	1:00.83	2:15.80	2:20.58	5:00.75
88.00	1:05.00	2:20.30	1:11.90	2:36.90	1:01.10	2:16.40	2:21.10	5:01.57
87.50	1:05.25	2:20.87	1:12.13	2:37.38	1:01.38	2:17.00	2:21.63	5:02.39
87.00	1:05.50	2:21.45	1:12.35	2:37.85	1:01.65	2:17.60	2:22.15	5:03.20
86.50	1:05.75	2:22.02	1:12.58	2:38.32	1:01.93	2:18.20	2:22.68	5:04.02
86.00	1:06.00	2:22.60	1:12.80	2:38.80	1:02.20	2:18.80	2:23.20	5:04.84
85.50	1:06.25	2:23.18	1:13.03	2:39.28	1:02.48	2:19.40	2:23.73	5:05.66
85.00	1:06.50	2:23.75	1:13.25	2:39.75	1:02.75	2:20.00	2:24.25	5:06.47
84.50	1:06.75	2:24.32	1:13.48	2:40.23	1:03.03	2:20.60	2:24.78	5:07.29
84.00	1:07.00	2:24.90	1:13.70	2:40.70	1:03.30	2:21.20	2:25.30	5:08.11
83.50	1:07.25	2:25.48	1:13.93	2:41.18	1:03.58	2:21.80	2:25.83	5:08.93
83.00	1:07.50	2:26.05	1:14.15	2:41.65	1:03.85	2:22.40	2:26.35	5:09.74
82.50	1:07.75	2:26.62	1:14.38	2:42.13	1:04.13	2:23.00	2:26.88	5:10.56

续表

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
82.00	1:08.00	2:27.20	1:14.60	2:42.60	1:04.40	2:23.60	2:27.40	5:11.38
81.50	1:08.25	2:27.78	1:14.83	2:43.08	1:04.68	2:24.20	2:27.93	5:12.20
81.00	1:08.50	2:28.35	1:15.05	2:43.55	1:04.95	2:24.80	2:28.45	5:13.01
80.50	1:08.75	2:28.93	1:15.28	2:44.03	1:05.23	2:25.40	2:28.98	5:13.83
80.00	1:09.00	2:29.50	1:15.50	2:44.50	1:05.50	2:26.00	2:29.50	5:14.65
79.50	1:09.25	2:30.08	1:15.73	2:44.98	1:05.78	2:26.60	2:30.03	5:15.47
79.00	1:09.50	2:30.65	1:15.95	2:45.45	1:06.05	2:27.20	2:30.55	5:16.28
78.50	1:09.75	2:31.23	1:16.18	2:45.93	1:06.33	2:27.80	2:31.08	5:17.10
78.00	1:10.00	2:31.80	1:16.40	2:46.40	1:06.60	2:28.40	2:31.60	5:17.92
77.50	1:10.25	2:32.38	1:16.63	2:46.88	1:06.88	2:29.00	2:32.13	5:18.74
77.00	1:10.50	2:32.95	1:16.85	2:47.35	1:07.15	2:29.60	2:32.65	5:19.55
76.50	1:10.75	2:33.53	1:17.07	2:47.83	1:07.43	2:30.20	2:33.18	5:20.37
76.00	1:11.00	2:34.10	1:17.30	2:48.30	1:07.70	2:30.80	2:33.70	5:21.19
75.50	1:11.25	2:34.68	1:17.52	2:48.78	1:07.98	2:31.40	2:34.23	5:22.01
75.00	1:11.50	2:35.25	1:17.75	2:49.25	1:08.25	2:32.00	2:34.75	5:22.82
74.50	1:11.75	2:35.83	1:17.97	2:49.73	1:08.53	2:32.60	2:35.28	5:23.64
74.00	1:12.00	2:36.40	1:18.20	2:50.20	1:08.80	2:33.20	2:35.80	5:24.46
73.50	1:12.25	2:36.98	1:18.42	2:50.68	1:09.08	2:33.80	2:36.33	5:25.28
73.00	1:12.50	2:37.55	1:18.65	2:51.15	1:09.35	2:34.40	2:36.85	5:26.09
72.50	1:12.75	2:38.13	1:18.87	2:51.63	1:09.63	2:35.00	2:37.38	5:26.91
72.00	1:13.00	2:38.70	1:19.10	2:52.10	1:09.90	2:35.60	2:37.90	5:27.73
71.50	1:13.25	2:39.28	1:19.32	2:52.58	1:10.18	2:36.20	2:38.43	5:28.55
71.00	1:13.50	2:39.85	1:19.55	2:53.05	1:10.45	2:36.80	2:38.95	5:29.36
70.50	1:13.75	2:40.43	1:19.77	2:53.53	1:10.73	2:37.40	2:39.48	5:30.18
70.00	1:14.00	2:41.00	1:20.00	2:54.00	1:11.00	2:38.00	2:40.00	5:31.00
69.50	1:14.27	2:41.58	1:20.23	2:54.48	1:11.30	2:38.67	2:40.58	5:32.32

续表

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
69.00	1:14.53	2:42.17	1:20.47	2:54.97	1:11.60	2:39.33	2:41.17	5:33.63
68.50	1:14.80	2:42.75	1:20.70	2:55.45	1:11.90	2:40.00	2:41.75	5:34.95
68.00	1:15.07	2:43.33	1:20.93	2:55.93	1:12.20	2:40.67	2:42.33	5:36.27
67.50	1:15.33	2:43.92	1:21.17	2:56.42	1:12.50	2:41.33	2:42.92	5:37.58
67.00	1:15.60	2:44.50	1:21.40	2:56.90	1:12.80	2:42.00	2:43.50	5:38.90
66.50	1:15.87	2:45.08	1:21.63	2:57.38	1:13.10	2:42.67	2:44.08	5:40.22
66.00	1:16.13	2:45.67	1:21.87	2:57.87	1:13.40	2:43.33	2:44.67	5:41.53
65.50	1:16.40	2:46.25	1:22.10	2:58.35	1:13.70	2:44.00	2:45.25	5:42.85
65.00	1:16.67	2:46.83	1:22.33	2:58.83	1:14.00	2:44.67	2:45.83	5:44.17
64.50	1:16.93	2:47.42	1:22.57	2:59.32	1:14.30	2:45.33	2:46.42	5:45.48
64.00	1:17.20	2:48.00	1:22.80	2:59.80	1:14.60	2:46.00	2:47.00	5:46.80
63.50	1:17.47	2:48.58	1:23.03	3:00.28	1:14.90	2:46.67	2:47.58	5:48.12
63.00	1:17.73	2:49.17	1:23.27	3:00.77	1:15.20	2:47.33	2:48.17	5:49.43
62.50	1:18.00	2:49.75	1:23.50	3:01.25	1:15.50	2:48.00	2:48.75	5:50.75
62.00	1:18.27	2:50.33	1:23.73	3:01.73	1:15.80	2:48.67	2:49.33	5:52.07
61.50	1:18.53	2:50.92	1:23.97	3:02.22	1:16.10	2:49.33	2:49.92	5:53.38
61.00	1:18.80	2:51.50	1:24.20	3:02.70	1:16.40	2:50.00	2:50.50	5:54.70
60.50	1:19.07	2:52.08	1:24.43	3:03.18	1:16.70	2:50.67	2:51.08	5:56.02
60.00	1:19.33	2:52.67	1:24.67	3:03.67	1:17.00	2:51.33	2:51.67	5:57.33
59.50	1:19.60	2:53.25	1:24.90	3:04.15	1:17.30	2:52.00	2:52.25	5:58.65
59.00	1:19.87	2:53.83	1:25.13	3:04.63	1:17.60	2:52.67	2:52.83	5:59.97
58.50	1:20.13	2:54.42	1:25.37	3:05.12	1:17.90	2:53.33	2:53.42	6:01.28
58.00	1:20.40	2:55.00	1:25.60	3:05.60	1:18.20	2:54.00	2:54.00	6:02.60
57.50	1:20.67	2:55.58	1:25.83	3:06.08	1:18.50	2:54.67	2:54.58	6:03.92
57.00	1:20.93	2:56.17	1:26.07	3:06.57	1:18.80	2:55.33	2:55.17	6:05.23
56.50	1:21.20	2:56.75	1:26.30	3:07.05	1:19.10	2:56.00	2:55.75	6:06.55

续表

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
56.00	1:21.47	2:57.33	1:26.53	3:07.53	1:19.40	2:56.67	2:56.33	6:07.87
55.50	1:21.73	2:57.92	1:26.77	3:08.02	1:19.70	2:57.33	2:56.92	6:09.18
55.00	1:22.00	2:58.50	1:27.00	3:08.50	1:20.00	2:58.00	2:57.50	6:10.50
54.50	1:22.27	2:59.08	1:27.23	3:08.98	1:20.30	2:58.67	2:58.08	6:11.82
54.00	1:22.53	2:59.67	1:27.47	3:09.47	1:20.60	2:59.33	2:58.67	6:13.13
53.50	1:22.80	3:00.25	1:27.70	3:09.95	1:20.90	3:00.00	2:59.25	6:14.45
53.00	1:23.07	3:00.83	1:27.93	3:10.43	1:21.20	3:00.67	2:59.83	6:15.77
52.50	1:23.33	3:01.42	1:28.17	3:10.92	1:21.50	3:01.33	3:00.42	6:17.08
52.00	1:23.60	3:02.00	1:28.40	3:11.40	1:21.80	3:02.00	3:01.00	6:18.40
51.50	1:23.87	3:02.58	1:28.63	3:11.88	1:22.10	3:02.67	3:01.58	6:19.72
51.00	1:24.13	3:03.17	1:28.87	3:12.37	1:22.40	3:03.33	3:02.17	6:21.03
50.50	1:24.40	3:03.75	1:29.10	3:12.85	1:22.70	3:04.00	3:02.75	6:22.35
50.00	1:24.67	3:04.33	1:29.33	3:13.33	1:23.00	3:04.67	3:03.33	6:23.67
49.50	1:24.93	3:04.92	1:29.57	3:13.82	1:23.30	3:05.33	3:03.92	6:24.98
49.00	1:25.20	3:05.50	1:29.80	3:14.30	1:23.60	3:06.00	3:04.50	6:26.30
48.50	1:25.47	3:06.08	1:30.03	3:14.78	1:23.90	3:06.67	3:05.08	6:27.62
48.00	1:25.73	3:06.67	1:30.27	3:15.27	1:24.20	3:07.33	3:05.67	6:28.93
47.50	1:26.00	3:07.25	1:30.50	3:15.75	1:24.50	3:08.00	3:06.25	6:30.25
47.00	1:26.27	3:07.83	1:30.73	3:16.23	1:24.80	3:08.67	3:06.83	6:31.57
46.50	1:26.53	3:08.42	1:30.97	3:16.72	1:25.10	3:09.33	3:07.42	6:32.88
46.00	1:26.80	3:09.00	1:31.20	3:17.20	1:25.40	3:10.00	3:08.00	6:34.20
45.50	1:27.07	3:09.58	1:31.43	3:17.68	1:25.70	3:10.67	3:08.58	6:35.52
45.00	1:27.33	3:10.17	1:31.67	3:18.17	1:26.00	3:11.33	3:09.17	6:36.83
44.50	1:27.60	3:10.75	1:31.90	3:18.65	1:26.30	3:12.00	3:09.75	6:38.15
44.00	1:27.87	3:11.33	1:32.13	3:19.13	1:26.60	3:12.67	3:10.33	6:39.47
43.50	1:28.13	3:11.92	1:32.37	3:19.62	1:26.90	3:13.33	3:10.92	6:40.78

续表

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
43.00	1:28.40	3:12.50	1:32.60	3:20.10	1:27.20	3:14.00	3:11.50	6:42.10
42.50	1:28.67	3:13.08	1:32.83	3:20.58	1:27.50	3:14.67	3:12.08	6:43.42
42.00	1:28.93	3:13.67	1:33.07	3:21.07	1:27.80	3:15.33	3:12.67	6:44.73
41.50	1:29.20	3:14.25	1:33.30	3:21.55	1:28.10	3:16.00	3:13.25	6:46.05
41.00	1:29.47	3:14.83	1:33.53	3:22.03	1:28.70	3:17.33	3:14.42	6:48.68
40.50	1:29.73	3:15.42	1:33.77	3:22.52	1:29.00	3:18.00	3:15.00	6:50.00
40.00	1:30.00	3:16.00	1:34.00	3:23.00	1:29.30	3:18.63	3:15.62	6:51.28
39.50	1:30.23	3:16.62	1:34.27	3:23.52	1:29.60	3:19.29	3:16.21	6:52.59
39.00	1:30.49	3:17.21	1:34.51	3:24.01	1:29.90	3:19.95	3:16.80	6:53.90
38.50	1:30.75	3:17.80	1:34.75	3:24.50	1:30.20	3:20.61	3:17.39	6:55.21
38.00	1:31.01	3:18.39	1:34.99	3:24.99	1:30.50	3:21.27	3:17.98	6:56.52
37.50	1:31.27	3:18.98	1:35.23	3:25.48	1:30.80	3:21.93	3:18.57	6:57.83
37.00	1:31.53	3:19.57	1:35.47	3:25.97	1:31.10	3:22.59	3:19.16	6:59.14
36.50	1:31.79	3:20.16	1:35.71	3:26.46	1:31.40	3:23.25	3:19.75	7:00.45
36.00	1:32.05	3:20.75	1:35.95	3:26.95	1:31.70	3:23.91	3:20.34	7:01.76
35.50	1:32.31	3:21.34	1:36.19	3:27.44	1:32.00	3:24.57	3:20.93	7:03.07
35.00	1:32.57	3:21.93	1:36.43	3:27.93	1:32.30	3:25.23	3:21.52	7:04.38
34.50	1:32.83	3:22.52	1:36.67	3:28.42	1:32.60	3:25.89	3:22.11	7:05.69
34.00	1:33.09	3:23.11	1:36.91	3:28.91	1:32.90	3:26.55	3:22.70	7:07.00
33.50	1:33.35	3:23.70	1:37.15	3:29.40	1:33.20	3:27.21	3:23.29	7:08.31
33.00	1:33.61	3:24.29	1:37.39	3:29.89	1:33.50	3:27.87	3:23.88	7:09.62
32.50	1:33.87	3:24.88	1:37.63	3:30.38	1:33.80	3:28.53	3:24.47	7:10.93
32.00	1:34.13	3:25.47	1:37.87	3:30.87	1:34.10	3:29.19	3:25.06	7:12.24
31.50	1:34.39	3:26.06	1:38.11	3:31.36	1:34.40	3:29.85	3:25.65	7:13.55
31.00	1:34.65	3:26.65	1:38.35	3:31.85	1:34.70	3:30.51	3:26.24	7:14.86
30.50	1:34.91	3:27.24	1:38.59	3:32.34	1:35.00	3:31.17	3:26.83	7:16.17

续表

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
30.00	1:35.17	3:27.83	1:38.83	3:32.83	1:35.30	3:31.83	3:27.42	7:17.48
29.50	1:35.43	3:28.42	1:39.07	3:33.32	1:35.60	3:32.49	3:28.01	7:18.79
29.00	1:35.69	3:29.01	1:39.31	3:33.81	1:35.90	3:33.15	3:28.60	7:20.10
28.50	1:35.95	3:29.60	1:39.55	3:34.30	1:36.20	3:33.81	3:29.19	7:21.41
28.00	1:36.21	3:30.19	1:39.79	3:34.79	1:36.50	3:34.47	3:29.78	7:22.72
27.50	1:36.47	3:30.78	1:40.03	3:35.28	1:36.80	3:35.13	3:30.37	7:24.03
27.00	1:36.73	3:31.37	1:40.27	3:35.77	1:37.10	3:35.79	3:30.96	7:25.34
26.50	1:36.99	3:31.96	1:40.51	3:36.26	1:37.40	3:36.45	3:31.55	7:26.65
26.00	1:37.25	3:32.55	1:40.75	3:36.75	1:37.70	3:37.11	3:32.14	7:27.96
25.50	1:37.51	3:33.14	1:40.99	3:37.24	1:38.00	3:37.77	3:32.73	7:29.27
25.00	1:37.77	3:33.73	1:41.23	3:37.73	1:38.30	3:38.43	3:33.32	7:30.58
24.50	1:38.03	3:34.32	1:41.47	3:38.22	1:38.60	3:39.09	3:33.91	7:31.89
24.00	1:38.29	3:34.91	1:41.71	3:38.71	1:38.90	3:39.75	3:34.50	7:33.20
23.50	1:38.55	3:35.50	1:41.95	3:39.20	1:39.20	3:40.41	3:35.09	7:34.51
23.00	1:38.81	3:36.09	1:42.19	3:39.69	1:39.50	3:41.07	3:35.68	7:35.82
22.50	1:39.07	3:36.68	1:42.43	3:40.18	1:39.80	3:41.73	3:36.27	7:37.13
22.00	1:39.33	3:37.27	1:42.67	3:40.67	1:40.10	3:42.39	3:36.86	7:38.44
21.50	1:39.59	3:37.86	1:42.91	3:41.16	1:40.40	3:43.05	3:37.45	7:39.75
21.00	1:39.85	3:38.45	1:43.15	3:41.65	1:40.70	3:43.71	3:38.04	7:41.06
20.50	1:40.11	3:39.04	1:43.39	3:42.14	1:41.00	3:44.37	3:38.63	7:42.37
20.00	1:40.37	3:39.63	1:43.63	3:42.63	1:41.30	3:45.03	3:39.22	7:43.68
19.50	1:40.63	3:40.22	1:43.87	3:43.12	1:41.60	3:45.69	3:39.81	7:44.99
19.00	1:40.89	3:40.81	1:44.11	3:43.61	1:41.90	3:46.35	3:40.40	7:46.30
18.50	1:41.15	3:41.40	1:44.35	3:44.10	1:42.20	3:47.01	3:40.99	7:47.61
18.00	1:41.41	3:41.99	1:44.59	3:44.59	1:42.50	3:47.67	3:41.58	7:48.92
17.50	1:41.67	3:42.58	1:44.83	3:45.08	1:42.80	3:48.33	3:42.17	7:50.23

续表

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
17.00	1:41.93	3:43.17	1:45.07	3:45.57	1:43.10	3:48.99	3:42.76	7:51.54
16.50	1:42.19	3:43.76	1:45.31	3:46.06	1:43.40	3:49.65	3:43.35	7:52.85
16.00	1:42.45	3:44.35	1:45.55	3:46.55	1:43.70	3:50.31	3:43.94	7:54.16
15.50	1:42.71	3:44.94	1:45.79	3:47.04	1:44.00	3:50.97	3:44.53	7:55.47
15.00	1:42.97	3:45.53	1:46.03	3:47.53	1:44.30	3:51.63	3:45.12	7:56.78
14.50	1:43.23	3:46.12	1:46.27	3:48.02	1:44.60	3:52.29	3:45.71	7:58.09
14.00	1:43.49	3:46.71	1:46.51	3:48.51	1:44.90	3:52.95	3:46.30	7:59.40
13.50	1:43.75	3:47.30	1:46.75	3:49.00	1:45.20	3:53.61	3:46.89	8:00.71
13.00	1:44.01	3:47.89	1:46.99	3:49.49	1:45.50	3:54.27	3:47.48	8:02.02
12.50	1:44.27	3:48.48	1:47.23	3:49.98	1:45.80	3:54.93	3:48.07	8:03.33
12.00	1:44.53	3:49.07	1:47.47	3:50.47	1:46.10	3:55.59	3:48.66	8:04.64
11.50	1:44.79	3:49.66	1:47.71	3:50.96	1:46.40	3:56.25	3:49.25	8:05.95
11.00	1:45.05	3:50.25	1:47.95	3:51.45	1:46.70	3:56.91	3:49.84	8:07.26
10.50	1:45.31	3:50.84	1:48.19	3:51.94	1:47.00	3:57.57	3:50.43	8:08.57
10.00	1:45.57	3:51.43	1:48.43	3:52.43	1:47.30	3:58.23	3:51.02	8:09.88
9.50	1:45.83	3:52.02	1:48.67	3:52.92	1:47.60	3:58.89	3:51.61	8:11.19
9.00	1:46.09	3:52.61	1:48.91	3:53.41	1:47.90	3:59.55	3:52.20	8:12.50
8.50	1:46.35	3:53.20	1:49.15	3:53.90	1:48.20	4:00.21	3:52.79	8:13.81
8.00	1:46.61	3:53.79	1:49.39	3:54.39	1:48.50	4:00.87	3:53.38	8:15.12
7.50	1:46.87	3:54.38	1:49.63	3:54.88	1:48.80	4:01.53	3:53.97	8:16.43
7.00	1:47.13	3:54.97	1:49.87	3:55.37	1:49.10	4:02.19	3:54.56	8:17.74
6.50	1:47.39	3:55.56	1:50.11	3:55.86	1:49.40	4:02.85	3:55.15	8:19.05
6.00	1:47.65	3:56.15	1:50.35	3:56.35	1:49.70	4:03.51	3:55.74	8:20.36
5.50	1:47.91	3:56.74	1:50.59	3:56.84	1:50.00	4:04.17	3:56.33	8:21.67
5.00	1:48.17	3:57.33	1:50.83	3:57.33	1:50.30	4:04.83	3:56.92	8:22.98
4.50	1:48.43	3:57.92	1:51.07	3:57.82	1:50.60	4:05.49	3:57.51	8:24.29

续表

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
4.00	1:48.69	3:58.51	1:51.31	3:58.31	1:50.90	4:06.15	3:58.10	8:25.60
3.50	1:48.95	3:59.10	1:51.55	3:58.80	1:51.20	4:06.81	3:58.69	8:26.91
3.00	1:49.21	3:59.69	1:51.79	3:59.29	1:51.50	4:07.47	3:59.28	8:28.22
2.50	1:49.47	4:00.28	1:52.03	3:59.78	1:51.80	4:08.13	3:59.87	8:29.53
2.00	1:49.73	4:00.87	1:52.27	4:00.27	1:52.10	4:08.79	4:00.46	8:30.84
1.50	1:49.99	4:01.46	1:52.51	4:00.76	1:52.40	4:09.45	4:01.05	8:32.15
1.00	1:50.25	4:02.05	1:52.75	4:01.25	1:52.70	4:10.11	4:01.64	8:33.46

表 21–3　女子自由泳评分表（50 米池，单位：秒）

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
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

续表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
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

续表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
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
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

续表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
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
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

续表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
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
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

续表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
40.00	38.50	1:34.00	3:23.00	7:06.00	15:02.00	27:45.00
39.50	38.62	1:34.35	3:23.77	7:07.37	15:05.00	27:49.00
39.00	38.73	1:34.70	3:24.51	7:08.71	15:08.00	27:53.00
38.50	38.85	1:35.05	3:25.25	7:10.05	15:11.00	27:57.00
38.00	38.96	1:35.40	3:25.99	7:11.39	15:14.00	28:01.00
37.50	39.08	1:35.75	3:26.73	7:12.73	15:17.00	28:05.00
37.00	39.20	1:36.10	3:27.47	7:14.07	15:20.00	28:09.00
36.50	39.31	1:36.45	3:28.21	7:15.41	15:23.00	28:13.00
36.00	39.43	1:36.80	3:28.95	7:16.75	15:26.00	28:17.00
35.50	39.55	1:37.15	3:29.69	7:18.09	15:29.00	28:21.00
35.00	39.66	1:37.50	3:30.43	7:19.43	15:32.00	28:25.00
34.50	39.78	1:37.85	3:31.17	7:20.77	15:35.00	28:29.00
34.00	39.89	1:38.20	3:31.91	7:22.11	15:38.00	28:33.00
33.50	40.01	1:38.55	3:32.65	7:23.45	15:41.00	28:37.00
33.00	40.13	1:38.90	3:33.39	7:24.79	15:44.00	28:41.00
32.50	40.24	1:39.25	3:34.13	7:26.13	15:47.00	28:45.00
32.00	40.36	1:39.60	3:34.87	7:27.47	15:50.00	28:49.00
31.50	40.48	1:39.95	3:35.61	7:28.81	15:53.00	28:53.00
31.00	40.59	1:40.30	3:36.35	7:30.15	15:56.00	28:57.00
30.50	40.71	1:40.65	3:37.09	7:31.49	15:59.00	29:01.00
30.00	40.82	1:41.00	3:37.83	7:32.83	16:02.00	29:05.00
29.50	40.94	1:41.35	3:38.57	7:34.17	16:05.00	29:09.00
29.00	41.06	1:41.70	3:39.31	7:35.51	16:08.00	29:13.00
28.50	41.17	1:42.05	3:40.05	7:36.85	16:11.00	29:17.00
28.00	41.29	1:42.40	3:40.79	7:38.19	16:14.00	29:21.00
27.50	41.41	1:42.75	3:41.53	7:39.53	16:17.00	29:25.00

续表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
27.00	41.52	1:43.10	3:42.27	7:40.87	16:20.00	29:29.00
26.50	41.64	1:43.45	3:43.01	7:42.21	16:23.00	29:33.00
26.00	41.76	1:43.80	3:43.75	7:43.55	16:26.00	29:37.00
25.50	41.87	1:44.15	3:44.49	7:44.89	16:29.00	29:41.00
25.00	41.99	1:44.50	3:45.23	7:46.23	16:32.00	29:45.00
24.50	42.10	1:44.85	3:45.97	7:47.57	16:35.00	29:49.00
24.00	42.22	1:45.20	3:46.71	7:48.91	16:38.00	29:53.00
23.50	42.34	1:45.55	3:47.45	7:50.25	16:41.00	29:57.00
23.00	42.45	1:45.90	3:48.19	7:51.59	16:44.00	30:01.00
22.50	42.57	1:46.25	3:48.93	7:52.93	16:47.00	30:05.00
22.00	42.69	1:46.60	3:49.67	7:54.27	16:50.00	30:09.00
21.50	42.80	1:46.95	3:50.41	7:55.61	16:53.00	30:13.00
21.00	42.92	1:47.30	3:51.15	7:56.95	16:56.00	30:17.00
20.50	43.03	1:47.65	3:51.89	7:58.29	16:59.00	30:21.00
20.00	43.15	1:48.00	3:52.63	7:59.63	17:02.00	30:25.00
19.50	43.27	1:48.35	3:53.37	8:00.97	17:05.00	30:29.00
19.00	43.38	1:48.70	3:54.11	8:02.31	17:08.00	30:33.00
18.50	43.50	1:49.05	3:54.85	8:03.65	17:11.00	30:37.00
18.00	43.62	1:49.40	3:55.59	8:04.99	17:14.00	30:41.00
17.50	43.73	1:49.75	3:56.33	8:06.33	17:17.00	30:45.00
17.00	43.85	1:50.10	3:57.07	8:07.67	17:20.00	30:49.00
16.50	43.96	1:50.45	3:57.81	8:09.01	17:23.00	30:53.00
16.00	44.08	1:50.80	3:58.55	8:10.35	17:26.00	30:57.00
15.50	44.20	1:51.15	3:59.29	8:11.69	17:29.00	31:01.00
15.00	44.31	1:51.50	4:00.03	8:13.03	17:32.00	31:05.00
14.50	44.43	1:51.85	4:00.77	8:14.37	17:35.00	31:09.00

续表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
14.00	44.55	1:52.20	4:01.51	8:15.71	17:38.00	31:13.00
13.50	44.66	1:52.55	4:02.25	8:17.05	17:41.00	31:17.00
13.00	44.78	1:52.90	4:02.99	8:18.39	17:44.00	31:21.00
12.50	44.89	1:53.25	4:03.73	8:19.73	17:47.00	31:25.00
12.00	45.01	1:53.60	4:04.47	8:21.07	17:50.00	31:29.00
11.50	45.13	1:53.95	4:05.21	8:22.41	17:53.00	31:33.00
11.00	45.24	1:54.30	4:05.95	8:23.75	17:56.00	31:37.00
10.50	45.36	1:54.65	4:06.69	8:25.09	17:59.00	31:41.00
10.00	45.48	1:55.00	4:07.43	8:26.43	18:02.00	31:45.00
9.50	45.59	1:55.35	4:08.17	8:27.77	18:05.00	31:49.00
9.00	45.71	1:55.70	4:08.91	8:29.11	18:08.00	31:53.00
8.50	45.83	1:56.05	4:09.65	8:30.45	18:11.00	31:57.00
8.00	45.94	1:56.40	4:10.39	8:31.79	18:14.00	32:01.00
7.50	46.06	1:56.75	4:11.13	8:33.13	18:17.00	32:05.00
7.00	46.17	1:57.10	4:11.87	8:34.47	18:20.00	32:09.00
6.50	46.29	1:57.45	4:12.61	8:35.81	18:23.00	32:13.00
6.00	46.41	1:57.80	4:13.35	8:37.15	18:26.00	32:17.00
5.50	46.52	1:58.15	4:14.09	8:38.49	18:29.00	32:21.00
5.00	46.64	1:58.50	4:14.83	8:39.83	18:32.00	32:25.00
4.50	46.76	1:58.85	4:15.57	8:41.17	18:35.00	32:29.00
4.00	46.87	1:59.20	4:16.31	8:42.51	18:38.00	32:33.00
3.50	46.99	1:59.55	4:17.05	8:43.85	18:41.00	32:37.00
3.00	47.10	1:59.90	4:17.79	8:45.19	18:44.00	32:41.00
2.50	47.22	2:00.25	4:18.53	8:46.53	18:47.00	32:45.00
2.00	47.34	2:00.60	4:19.27	8:47.87	18:50.00	32:49.00
1.50	47.45	2:00.95	4:20.01	8:49.21	18:53.00	32:53.00

续表

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
1.00	47.57	2:01.30	4:20.75	8:50.55	18:56.00	32:57.00

表 21–4　女子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳评分表（50 米池，单位：秒）

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
100.00	1:04.30	2:18.30	1:10.75	2:36.60	1:00.50	2:14.20	2:18.40	4:56.80
99.50	1:04.54	2:18.86	1:11.11	2:37.32	1:00.88	2:14.74	2:18.98	4:57.86
99.00	1:04.77	2:19.42	1:11.48	2:38.04	1:01.25	2:15.28	2:19.56	4:58.92
98.50	1:05.01	2:19.98	1:11.84	2:38.76	1:01.63	2:15.82	2:20.14	4:59.98
98.00	1:05.24	2:20.54	1:12.20	2:39.48	1:02.00	2:16.36	2:20.72	5:01.04
97.50	1:05.48	2:21.10	1:12.56	2:40.20	1:02.38	2:16.90	2:21.30	5:02.10
97.00	1:05.71	2:21.66	1:12.92	2:40.92	1:02.75	2:17.44	2:21.88	5:03.16
96.50	1:05.95	2:22.22	1:13.29	2:41.64	1:03.13	2:17.98	2:22.46	5:04.22
96.00	1:06.18	2:22.78	1:13.65	2:42.36	1:03.50	2:18.52	2:23.04	5:05.28
95.50	1:06.42	2:23.34	1:14.01	2:43.08	1:03.88	2:19.06	2:23.62	5:06.34
95.00	1:06.65	2:23.90	1:14.37	2:43.80	1:04.25	2:19.60	2:24.20	5:07.40
94.50	1:06.89	2:24.46	1:14.74	2:44.52	1:04.63	2:20.14	2:24.78	5:08.46
94.00	1:07.12	2:25.02	1:15.10	2:45.24	1:05.00	2:20.68	2:25.36	5:09.52
93.50	1:07.36	2:25.58	1:15.46	2:45.96	1:05.38	2:21.22	2:25.94	5:10.58
93.00	1:07.59	2:26.14	1:15.82	2:46.68	1:05.75	2:21.76	2:26.52	5:11.64
92.50	1:07.83	2:26.70	1:16.19	2:47.40	1:06.13	2:22.30	2:27.10	5:12.70
92.00	1:08.06	2:27.26	1:16.55	2:48.12	1:06.50	2:22.84	2:27.68	5:13.76
91.50	1:08.30	2:27.82	1:16.91	2:48.84	1:06.88	2:23.38	2:28.26	5:14.82
91.00	1:08.53	2:28.38	1:17.27	2:49.56	1:07.25	2:23.92	2:28.84	5:15.88
90.50	1:08.77	2:28.94	1:17.64	2:50.28	1:07.63	2:24.46	2:29.42	5:16.94
90.00	1:09.00	2:29.50	1:18.00	2:51.00	1:08.00	2:25.00	2:30.00	5:18.00
89.50	1:09.30	2:30.09	1:18.28	2:51.55	1:08.30	2:25.74	2:30.70	5:19.58

续表

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
89.00	1:09.60	2:30.68	1:18.55	2:52.10	1:08.60	2:26.47	2:31.40	5:21.15
88.50	1:09.90	2:31.26	1:18.83	2:52.65	1:08.90	2:27.21	2:32.10	5:22.73
88.00	1:10.20	2:31.85	1:19.10	2:53.20	1:09.20	2:27.95	2:32.80	5:24.30
87.50	1:10.50	2:32.44	1:19.38	2:53.75	1:09.50	2:28.69	2:33.50	5:25.88
87.00	1:10.80	2:33.03	1:19.65	2:54.30	1:09.80	2:29.42	2:34.20	5:27.45
86.50	1:11.10	2:33.61	1:19.93	2:54.85	1:10.10	2:30.16	2:34.90	5:29.03
86.00	1:11.40	2:34.20	1:20.20	2:55.40	1:10.40	2:30.90	2:35.60	5:30.60
85.50	1:11.70	2:34.79	1:20.48	2:55.95	1:10.70	2:31.64	2:36.30	5:32.18
85.00	1:12.00	2:35.38	1:20.75	2:56.50	1:11.00	2:32.37	2:37.00	5:33.75
84.50	1:12.30	2:35.96	1:21.03	2:57.05	1:11.30	2:33.11	2:37.70	5:35.33
84.00	1:12.60	2:36.55	1:21.30	2:57.60	1:11.60	2:33.85	2:38.40	5:36.90
83.50	1:12.90	2:37.14	1:21.58	2:58.15	1:11.90	2:34.59	2:39.10	5:38.48
83.00	1:13.20	2:37.73	1:21.85	2:58.70	1:12.20	2:35.32	2:39.80	5:40.05
82.50	1:13.50	2:38.31	1:22.13	2:59.25	1:12.50	2:36.06	2:40.50	5:41.63
82.00	1:13.80	2:38.90	1:22.40	2:59.80	1:12.80	2:36.80	2:41.20	5:43.20
81.50	1:14.10	2:39.49	1:22.68	3:00.35	1:13.10	2:37.54	2:41.90	5:44.78
81.00	1:14.40	2:40.08	1:22.95	3:00.90	1:13.40	2:38.27	2:42.60	5:46.35
80.50	1:14.70	2:40.66	1:23.23	3:01.45	1:13.70	2:39.01	2:43.30	5:47.93
80.00	1:15.00	2:41.25	1:23.50	3:02.00	1:14.00	2:39.75	2:44.00	5:49.50
79.50	1:15.30	2:41.84	1:23.78	3:02.55	1:14.30	2:40.49	2:44.70	5:51.08
79.00	1:15.60	2:42.43	1:24.05	3:03.10	1:14.60	2:41.22	2:45.40	5:52.65
78.50	1:15.90	2:43.01	1:24.33	3:03.65	1:14.90	2:41.96	2:46.10	5:54.22
78.00	1:16.20	2:43.60	1:24.60	3:04.20	1:15.20	2:42.70	2:46.80	5:55.80
77.50	1:16.50	2:44.19	1:24.88	3:04.75	1:15.50	2:43.44	2:47.50	5:57.37
77.00	1:16.80	2:44.78	1:25.15	3:05.30	1:15.80	2:44.17	2:48.20	5:58.95
76.50	1:17.10	2:45.36	1:25.43	3:05.85	1:16.10	2:44.91	2:48.90	6:00.52

续表

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
76.00	1:17.40	2:45.95	1:25.70	3:06.40	1:16.40	2:45.65	2:49.60	6:02.10
75.50	1:17.70	2:46.54	1:25.98	3:06.95	1:16.70	2:46.39	2:50.30	6:03.67
75.00	1:18.00	2:47.13	1:26.25	3:07.50	1:17.00	2:47.12	2:51.00	6:05.25
74.50	1:18.30	2:47.71	1:26.53	3:08.05	1:17.30	2:47.86	2:51.70	6:06.82
74.00	1:18.60	2:48.30	1:26.80	3:08.60	1:17.60	2:48.60	2:52.40	6:08.40
73.50	1:18.90	2:48.89	1:27.08	3:09.15	1:17.90	2:49.34	2:53.10	6:09.97
73.00	1:19.20	2:49.48	1:27.35	3:09.70	1:18.20	2:50.07	2:53.80	6:11.55
72.50	1:19.50	2:50.06	1:27.63	3:10.25	1:18.50	2:50.81	2:54.50	6:13.12
72.00	1:19.80	2:50.65	1:27.90	3:10.80	1:18.80	2:51.55	2:55.20	6:14.70
71.50	1:20.10	2:51.24	1:28.18	3:11.35	1:19.10	2:52.29	2:55.90	6:16.27
71.00	1:20.40	2:51.83	1:28.45	3:11.90	1:19.40	2:53.02	2:56.60	6:17.85
70.50	1:20.70	2:52.41	1:28.73	3:12.45	1:19.70	2:53.76	2:57.30	6:19.42
70.00	1:21.00	2:53.00	1:29.00	3:13.00	1:20.00	2:54.50	2:58.00	6:21.00
69.50	1:21.33	2:53.76	1:29.25	3:13.58	1:20.32	2:55.22	2:58.83	6:22.75
69.00	1:21.67	2:54.52	1:29.50	3:14.17	1:20.63	2:55.95	2:59.67	6:24.50
68.50	1:22.00	2:55.27	1:29.75	3:14.75	1:20.95	2:56.67	3:00.50	6:26.25
68.00	1:22.33	2:56.03	1:30.00	3:15.33	1:21.27	2:57.40	3:01.33	6:28.00
67.50	1:22.67	2:56.79	1:30.25	3:15.92	1:21.58	2:58.12	3:02.17	6:29.75
67.00	1:23.00	2:57.55	1:30.50	3:16.50	1:21.90	2:58.85	3:03.00	6:31.50
66.50	1:23.33	2:58.31	1:30.75	3:17.08	1:22.22	2:59.57	3:03.83	6:33.25
66.00	1:23.67	2:59.07	1:31.00	3:17.67	1:22.53	3:00.30	3:04.67	6:35.00
65.50	1:24.00	2:59.82	1:31.25	3:18.25	1:22.85	3:01.02	3:05.50	6:36.75
65.00	1:24.33	3:00.58	1:31.50	3:18.83	1:23.17	3:01.75	3:06.33	6:38.50
64.50	1:24.67	3:01.34	1:31.75	3:19.42	1:23.48	3:02.47	3:07.17	6:40.25
64.00	1:25.00	3:02.10	1:32.00	3:20.00	1:23.80	3:03.20	3:08.00	6:42.00
63.50	1:25.33	3:02.86	1:32.25	3:20.58	1:24.12	3:03.92	3:08.83	6:43.75

续表

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
63.00	1:25.67	3:03.62	1:32.50	3:21.17	1:24.43	3:04.65	3:09.67	6:45.50
62.50	1:26.00	3:04.37	1:32.75	3:21.75	1:24.75	3:05.37	3:10.50	6:47.25
62.00	1:26.33	3:05.13	1:33.00	3:22.33	1:25.07	3:06.10	3:11.33	6:49.00
61.50	1:26.67	3:05.89	1:33.25	3:22.92	1:25.38	3:06.82	3:12.17	6:50.75
61.00	1:27.00	3:06.65	1:33.50	3:23.50	1:25.70	3:07.55	3:13.00	6:52.50
60.50	1:27.33	3:07.41	1:33.75	3:24.08	1:26.02	3:08.27	3:13.83	6:54.25
60.00	1:27.67	3:08.17	1:34.00	3:24.67	1:26.33	3:09.00	3:14.67	6:56.00
59.50	1:28.00	3:08.92	1:34.25	3:25.25	1:26.65	3:09.72	3:15.50	6:57.75
59.00	1:28.33	3:09.68	1:34.50	3:25.83	1:26.97	3:10.45	3:16.33	6:59.50
58.50	1:28.67	3:10.44	1:34.75	3:26.42	1:27.28	3:11.17	3:17.17	7:01.25
58.00	1:29.00	3:11.20	1:35.00	3:27.00	1:27.60	3:11.90	3:18.00	7:03.00
57.50	1:29.33	3:11.96	1:35.25	3:27.58	1:27.92	3:12.62	3:18.83	7:04.75
57.00	1:29.67	3:12.72	1:35.50	3:28.17	1:28.23	3:13.35	3:19.67	7:06.50
56.50	1:30.00	3:13.47	1:35.75	3:28.75	1:28.55	3:14.07	3:20.50	7:08.25
56.00	1:30.33	3:14.23	1:36.00	3:29.33	1:28.87	3:14.80	3:21.33	7:10.00
55.50	1:30.67	3:14.99	1:36.25	3:29.92	1:29.18	3:15.52	3:22.17	7:11.75
55.00	1:31.00	3:15.75	1:36.50	3:30.50	1:29.50	3:16.25	3:23.00	7:13.50
54.50	1:31.33	3:16.51	1:36.75	3:31.08	1:29.82	3:16.97	3:23.83	7:15.25
54.00	1:31.67	3:17.27	1:37.00	3:31.67	1:30.13	3:17.70	3:24.67	7:17.00
53.50	1:32.00	3:18.02	1:37.25	3:32.25	1:30.45	3:18.42	3:25.50	7:18.75
53.00	1:32.33	3:18.78	1:37.50	3:32.83	1:30.77	3:19.15	3:26.33	7:20.50
52.50	1:32.67	3:19.54	1:37.75	3:33.42	1:31.08	3:19.87	3:27.17	7:22.25
52.00	1:33.00	3:20.30	1:38.00	3:34.00	1:31.40	3:20.60	3:28.00	7:24.00
51.50	1:33.33	3:21.06	1:38.25	3:34.58	1:31.72	3:21.32	3:28.83	7:25.75
51.00	1:33.67	3:21.82	1:38.50	3:35.17	1:32.03	3:22.05	3:29.67	7:27.50
50.50	1:34.00	3:22.57	1:38.75	3:35.75	1:32.35	3:22.77	3:30.50	7:29.25

续表

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
50.00	1:34.33	3:23.33	1:39.00	3:36.33	1:32.67	3:23.50	3:31.33	7:31.00
49.50	1:34.67	3:24.09	1:39.25	3:36.92	1:32.98	3:24.22	3:32.17	7:32.75
49.00	1:35.00	3:24.85	1:39.50	3:37.50	1:33.30	3:24.95	3:33.00	7:34.50
48.50	1:35.33	3:25.61	1:39.75	3:38.08	1:33.62	3:25.67	3:33.83	7:36.25
48.00	1:35.67	3:26.37	1:40.00	3:38.67	1:33.93	3:26.40	3:34.67	7:38.00
47.50	1:36.00	3:27.12	1:40.25	3:39.25	1:34.25	3:27.12	3:35.50	7:39.75
47.00	1:36.33	3:27.88	1:40.50	3:39.83	1:34.57	3:27.85	3:36.33	7:41.50
46.50	1:36.67	3:28.64	1:40.75	3:40.42	1:34.88	3:28.57	3:37.17	7:43.25
46.00	1:37.00	3:29.40	1:41.00	3:41.00	1:35.20	3:29.30	3:38.00	7:45.00
45.50	1:37.33	3:30.16	1:41.25	3:41.58	1:35.52	3:30.02	3:38.83	7:46.75
45.00	1:37.67	3:30.92	1:41.50	3:42.17	1:35.83	3:30.75	3:39.67	7:48.50
44.50	1:38.00	3:31.67	1:41.75	3:42.75	1:36.15	3:31.47	3:40.50	7:50.25
44.00	1:38.33	3:32.43	1:42.00	3:43.33	1:36.47	3:32.20	3:41.33	7:52.00
43.50	1:38.67	3:33.19	1:42.25	3:43.92	1:36.78	3:32.92	3:42.17	7:53.75
43.00	1:39.00	3:33.95	1:42.50	3:44.50	1:37.10	3:33.65	3:43.00	7:55.50
42.50	1:39.33	3:34.71	1:42.75	3:45.08	1:37.42	3:34.37	3:43.83	7:57.25
42.00	1:39.67	3:35.47	1:43.00	3:45.67	1:37.73	3:35.10	3:44.67	7:59.00
41.50	1:40.00	3:36.22	1:43.25	3:46.25	1:38.05	3:35.82	3:45.50	8:00.75
41.00	1:40.33	3:36.98	1:43.50	3:46.83	1:38.37	3:36.55	3:46.33	8:02.50
40.50	1:40.67	3:37.74	1:43.75	3:47.42	1:38.68	3:37.27	3:47.17	8:04.25
40.00	1:41.00	3:38.50	1:44.00	3:48.00	1:39.00	3:38.00	3:48.00	8:06.00
39.50	1:41.37	3:39.27	1:44.25	3:48.62	1:39.28	3:38.75	3:48.87	8:07.75
39.00	1:41.71	3:40.03	1:44.50	3:49.21	1:39.59	3:39.48	3:49.71	8:09.50
38.50	1:42.05	3:40.79	1:44.75	3:49.80	1:39.90	3:40.21	3:50.55	8:11.25
38.00	1:42.39	3:41.55	1:45.00	3:50.39	1:40.21	3:40.94	3:51.39	8:13.00
37.50	1:42.73	3:42.31	1:45.25	3:50.98	1:40.52	3:41.67	3:52.23	8:14.75

续表

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
37.00	1:43.07	3:43.07	1:45.50	3:51.57	1:40.83	3:42.40	3:53.07	8:16.50
36.50	1:43.41	3:43.83	1:45.75	3:52.16	1:41.14	3:43.13	3:53.91	8:18.25
36.00	1:43.75	3:44.59	1:46.00	3:52.75	1:41.45	3:43.86	3:54.75	8:20.00
35.50	1:44.09	3:45.35	1:46.25	3:53.34	1:41.76	3:44.59	3:55.59	8:21.75
35.00	1:44.43	3:46.11	1:46.50	3:53.93	1:42.07	3:45.32	3:56.43	8:23.50
34.50	1:44.77	3:46.87	1:46.75	3:54.52	1:42.38	3:46.05	3:57.27	8:25.25
34.00	1:45.11	3:47.63	1:47.00	3:55.11	1:42.69	3:46.78	3:58.11	8:27.00
33.50	1:45.45	3:48.39	1:47.25	3:55.70	1:43.00	3:47.51	3:58.95	8:28.75
33.00	1:45.79	3:49.15	1:47.50	3:56.29	1:43.31	3:48.24	3:59.79	8:30.50
32.50	1:46.13	3:49.91	1:47.75	3:56.88	1:43.62	3:48.97	4:00.63	8:32.25
32.00	1:46.47	3:50.67	1:48.00	3:57.47	1:43.93	3:49.70	4:01.47	8:34.00
31.50	1:46.81	3:51.43	1:48.25	3:58.06	1:44.24	3:50.43	4:02.31	8:35.75
31.00	1:47.15	3:52.19	1:48.50	3:58.65	1:44.55	3:51.16	4:03.15	8:37.50
30.50	1:47.49	3:52.95	1:48.75	3:59.24	1:44.86	3:51.89	4:03.99	8:39.25
30.00	1:47.83	3:53.71	1:49.00	3:59.83	1:45.17	3:52.62	4:04.83	8:41.00
29.50	1:48.17	3:54.47	1:49.25	4:00.42	1:45.48	3:53.35	4:05.67	8:42.75
29.00	1:48.51	3:55.23	1:49.50	4:01.01	1:45.79	3:54.08	4:06.51	8:44.50
28.50	1:48.85	3:55.99	1:49.75	4:01.60	1:46.10	3:54.81	4:07.35	8:46.25
28.00	1:49.19	3:56.75	1:50.00	4:02.19	1:46.41	3:55.54	4:08.19	8:48.00
27.50	1:49.53	3:57.51	1:50.25	4:02.78	1:46.72	3:56.27	4:09.03	8:49.75
27.00	1:49.87	3:58.27	1:50.50	4:03.37	1:47.03	3:57.00	4:09.87	8:51.50
26.50	1:50.21	3:59.03	1:50.75	4:03.96	1:47.34	3:57.73	4:10.71	8:53.25
26.00	1:50.55	3:59.79	1:51.00	4:04.55	1:47.65	3:58.46	4:11.55	8:55.00
25.50	1:50.89	4:00.55	1:51.25	4:05.14	1:47.96	3:59.19	4:12.39	8:56.75
25.00	1:51.23	4:01.31	1:51.50	4:05.73	1:48.27	3:59.92	4:13.23	8:58.50
24.50	1:51.57	4:02.07	1:51.75	4:06.32	1:48.58	4:00.65	4:14.07	9:00.25

续表

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
24.00	1:51.91	4:02.83	1:52.00	4:06.91	1:48.89	4:01.38	4:14.91	9:02.00
23.50	1:52.25	4:03.59	1:52.25	4:07.50	1:49.20	4:02.11	4:15.75	9:03.75
23.00	1:52.59	4:04.35	1:52.50	4:08.09	1:49.51	4:02.84	4:16.59	9:05.50
22.50	1:52.93	4:05.11	1:52.75	4:08.68	1:49.82	4:03.57	4:17.43	9:07.25
22.00	1:53.27	4:05.87	1:53.00	4:09.27	1:50.13	4:04.30	4:18.27	9:09.00
21.50	1:53.61	4:06.63	1:53.25	4:09.86	1:50.44	4:05.03	4:19.11	9:10.75
21.00	1:53.95	4:07.39	1:53.50	4:10.45	1:50.75	4:05.76	4:19.95	9:12.50
20.50	1:54.29	4:08.15	1:53.75	4:11.04	1:51.06	4:06.49	4:20.79	9:14.25
20.00	1:54.63	4:08.91	1:54.00	4:11.63	1:51.37	4:07.22	4:21.63	9:16.00
19.50	1:54.97	4:09.67	1:54.25	4:12.22	1:51.68	4:07.95	4:22.47	9:17.75
19.00	1:55.31	4:10.43	1:54.50	4:12.81	1:51.99	4:08.68	4:23.31	9:19.50
18.50	1:55.65	4:11.19	1:54.75	4:13.40	1:52.30	4:09.41	4:24.15	9:21.25
18.00	1:55.99	4:11.95	1:55.00	4:13.99	1:52.61	4:10.14	4:24.99	9:23.00
17.50	1:56.33	4:12.71	1:55.25	4:14.58	1:52.92	4:10.87	4:25.83	9:24.75
17.00	1:56.67	4:13.47	1:55.50	4:15.17	1:53.23	4:11.60	4:26.67	9:26.50
16.50	1:57.01	4:14.23	1:55.75	4:15.76	1:53.54	4:12.33	4:27.51	9:28.25
16.00	1:57.35	4:14.99	1:56.00	4:16.35	1:53.85	4:13.06	4:28.35	9:30.00
15.50	1:57.69	4:15.75	1:56.25	4:16.94	1:54.16	4:13.79	4:29.19	9:31.75
15.00	1:58.03	4:16.51	1:56.50	4:17.53	1:54.47	4:14.52	4:30.03	9:33.50
14.50	1:58.37	4:17.27	1:56.75	4:18.12	1:54.78	4:15.25	4:30.87	9:35.25
14.00	1:58.71	4:18.03	1:57.00	4:18.71	1:55.09	4:15.98	4:31.71	9:37.00
13.50	1:59.05	4:18.79	1:57.25	4:19.30	1:55.40	4:16.71	4:32.55	9:38.75
13.00	1:59.39	4:19.55	1:57.50	4:19.89	1:55.71	4:17.44	4:33.39	9:40.50
12.50	1:59.73	4:20.31	1:57.75	4:20.48	1:56.02	4:18.17	4:34.23	9:42.25
12.00	2:00.07	4:21.07	1:58.00	4:21.07	1:56.33	4:18.90	4:35.07	9:44.00
11.50	2:00.41	4:21.83	1:58.25	4:21.66	1:56.64	4:19.63	4:35.91	9:45.75

续表

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
11.00	2:00.75	4:22.59	1:58.50	4:22.25	1:56.95	4:20.36	4:36.75	9:47.50
10.50	2:01.09	4:23.35	1:58.75	4:22.84	1:57.26	4:21.09	4:37.59	9:49.25
10.00	2:01.43	4:24.11	1:59.00	4:23.43	1:57.57	4:21.82	4:38.43	9:51.00
9.50	2:01.77	4:24.87	1:59.25	4:24.02	1:57.88	4:22.55	4:39.27	9:52.75
9.00	2:02.11	4:25.63	1:59.50	4:24.61	1:58.19	4:23.28	4:40.11	9:54.50
8.50	2:02.45	4:26.39	1:59.75	4:25.20	1:58.50	4:24.01	4:40.95	9:56.25
8.00	2:02.79	4:27.15	2:00.00	4:25.79	1:58.81	4:24.74	4:41.79	9:58.00
7.50	2:03.13	4:27.91	2:00.25	4:26.38	1:59.12	4:25.47	4:42.63	9:59.75
7.00	2:03.47	4:28.67	2:00.50	4:26.97	1:59.43	4:26.20	4:43.47	10:01.50
6.50	2:03.81	4:29.43	2:00.75	4:27.56	1:59.74	4:26.93	4:44.31	10:03.25
6.00	2:04.15	4:30.19	2:01.00	4:28.15	2:00.05	4:27.66	4:45.15	10:05.00
5.50	2:04.49	4:30.95	2:01.25	4:28.74	2:00.36	4:28.39	4:45.99	10:06.75
5.00	2:04.83	4:31.71	2:01.50	4:29.33	2:00.67	4:29.12	4:46.83	10:08.50
4.50	2:05.17	4:32.47	2:01.75	4:29.92	2:00.98	4:29.85	4:47.67	10:10.25
4.00	2:05.51	4:33.23	2:02.00	4:30.51	2:01.29	4:30.58	4:48.51	10:12.00
3.50	2:05.85	4:33.99	2:02.25	4:31.10	2:01.60	4:31.31	4:49.35	10:13.75
3.00	2:06.19	4:34.75	2:02.50	4:31.69	2:01.91	4:32.04	4:50.19	10:15.50
2.50	2:06.53	4:35.51	2:02.75	4:32.28	2:02.22	4:32.77	4:51.03	10:17.25
2.00	2:06.87	4:36.27	2:03.00	4:32.87	2:02.53	4:33.50	4:51.87	10:19.00
1.50	2:07.21	4:37.03	2:03.25	4:33.46	2:02.84	4:34.23	4:52.71	10:20.75
1.00	2:07.55	4:37.79	2:03.50	4:34.05	2:03.15	4:34.96	4:53.55	10:22.50

注：

高水平运动队招生同分排序规则：游泳在体育专项成绩对应分值相同时，同小项按测试成绩（秒）排序。

22 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. 考生须按照 1500 米自由泳项目进行考试。

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 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。

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，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

评分标准见表 22–1 至表 22–2。

表 22–1 男子自由泳评分表（50 米池，单位：秒）

分值	1500 米自	分值	1500 米自	分值	1500 米自
100.00	16:00.30	97.50	16:20.23	95.00	16:40.15
99.50	16:04.29	97.00	16:24.21	94.50	16:44.14
99.00	16:08.27	96.50	16:28.20	94.00	16:48.12
98.50	16:12.26	96.00	16:32.18	93.50	16:52.11
98.00	16:16.24	95.50	16:36.17	93.00	16:56.09

续表

分值	1500 米自	分值	1500 米自	分值	1500 米自
92.50	17:00.08	79.50	18:51.88	66.50	20:46.50
92.00	17:04.06	79.00	18:56.25	66.00	20:51.00
91.50	17:08.05	78.50	19:00.63	65.50	20:55.50
91.00	17:12.03	78.00	19:05.00	65.00	21:00.00
90.50	17:16.02	77.50	19:09.38	64.50	21:04.50
90.00	17:20.00	77.00	19:13.75	64.00	21:09.00
89.50	17:24.37	76.50	19:18.13	63.50	21:13.50
89.00	17:28.75	76.00	19:22.50	63.00	21:18.00
88.50	17:33.12	75.50	19:26.88	62.50	21:22.50
88.00	17:37.50	75.00	19:31.25	62.00	21:27.00
87.50	17:41.88	74.50	19:35.63	61.50	21:31.50
87.00	17:46.25	74.00	19:40.00	61.00	21:36.00
86.50	17:50.63	73.50	19:44.38	60.50	21:40.50
86.00	17:55.00	73.00	19:48.75	60.00	21:45.00
85.50	17:59.38	72.50	19:53.13	59.50	21:49.50
85.00	18:03.75	72.00	19:57.50	59.00	21:54.00
84.50	18:08.13	71.50	20:01.88	58.50	21:58.50
84.00	18:12.50	71.00	20:06.25	58.00	22:03.00
83.50	18:16.88	70.50	20:10.63	57.50	22:07.50
83.00	18:21.25	70.00	20:15.00	57.00	22:12.00
82.50	18:25.63	69.50	20:19.50	56.50	22:16.50
82.00	18:30.00	69.00	20:24.00	56.00	22:21.00
81.50	18:34.38	68.50	20:28.50	55.50	22:25.50
81.00	18:38.75	68.00	20:33.00	55.00	22:30.00
80.50	18:43.13	67.50	20:37.50	54.50	22:34.50
80.00	18:47.50	67.00	20:42.00	54.00	22:39.00

续表

分值	1500 米自	分值	1500 米自	分值	1500 米自
53.50	22:43.50	40.50	24:40.50	27.50	26:37.50
53.00	22:48.00	40.00	24:45.00	27.00	26:42.00
52.50	22:52.50	39.50	24:49.50	26.50	26:46.50
52.00	22:57.00	39.00	24:54.00	26.00	26:51.00
51.50	23:01.50	38.50	24:58.50	25.50	26:55.50
51.00	23:06.00	38.00	25:03.00	25.00	27:00.00
50.50	23:10.50	37.50	25:07.50	24.50	27:04.50
50.00	23:15.00	37.00	25:12.00	24.00	27:09.00
49.50	23:19.50	36.50	25:16.50	23.50	27:13.50
49.00	23:24.00	36.00	25:21.00	23.00	27:18.00
48.50	23:28.50	35.50	25:25.50	22.50	27:22.50
48.00	23:33.00	35.00	25:30.00	22.00	27:27.00
47.50	23:37.50	34.50	25:34.50	21.50	27:31.50
47.00	23:42.00	34.00	25:39.00	21.00	27:36.00
46.50	23:46.50	33.50	25:43.50	20.50	27:40.50
46.00	23:51.00	33.00	25:48.00	20.00	27:45.00
45.50	23:55.50	32.50	25:52.50	19.50	27:49.50
45.00	24:00.00	32.00	25:57.00	19.00	27:54.00
44.50	24:04.50	31.50	26:01.50	18.50	27:58.50
44.00	24:09.00	31.00	26:06.00	18.00	28:03.00
43.50	24:13.50	30.50	26:10.50	17.50	28:07.50
43.00	24:18.00	30.00	26:15.00	17.00	28:12.00
42.50	24:22.50	29.50	26:19.50	16.50	28:16.50
42.00	24:27.00	29.00	26:24.00	16.00	28:21.00
41.50	24:31.50	28.50	26:28.50	15.50	28:25.50
41.00	24:36.00	28.00	26:33.00	15.00	28:30.00

续表

分值	1500 米自	分值	1500 米自	分值	1500 米自
14.50	28:34.50	9.50	29:19.50	4.50	30:04.50
14.00	28:39.00	9.00	29:24.00	4.00	30:09.00
13.50	28:43.50	8.50	29:28.50	3.50	30:13.50
13.00	28:48.00	8.00	29:33.00	3.00	30:18.00
12.50	28:52.50	7.50	29:37.50	2.50	30:22.50
12.00	28:57.00	7.00	29:42.00	2.00	30:27.00
11.50	29:01.50	6.50	29:46.50	1.50	30:31.50
11.00	29:06.00	6.00	29:51.00	1.00	30:36.00
10.50	29:10.50	5.50	29:55.50		
10.00	29:15.00	5.00	30:00.00		

表 22–2　女子自由泳评分表（50 米池，单位：秒）

分值	1500 米自	分值	1500 米自	分值	1500 米自
100.00	17:14.00	93.50	18:06.65	87.00	19:21.50
99.50	17:18.05	93.00	18:10.70	86.50	19:29.25
99.00	17:22.10	92.50	18:14.75	86.00	19:37.00
98.50	17:26.15	92.00	18:18.80	85.50	19:44.75
98.00	17:30.20	91.50	18:22.85	85.00	19:52.50
97.50	17:34.25	91.00	18:26.90	84.50	20:00.25
97.00	17:38.30	90.50	18:30.95	84.00	20:08.00
96.50	17:42.35	90.00	18:35.00	83.50	20:15.75
96.00	17:46.40	89.50	18:42.75	83.00	20:23.50
95.50	17:50.45	89.00	18:50.50	82.50	20:31.25
95.00	17:54.50	88.50	18:58.25	82.00	20:39.00
94.50	17:58.55	88.00	19:06.00	81.50	20:46.75
94.00	18:02.60	87.50	19:13.75	81.00	20:54.50

续表

分值	1500 米自	分值	1500 米自	分值	1500 米自
80.50	21:02.25	68.00	24:01.00	55.50	25:41.00
80.00	21:10.00	67.50	24:05.00	55.00	25:45.00
79.50	21:17.75	67.00	24:09.00	54.50	25:49.00
79.00	21:25.50	66.50	24:13.00	54.00	25:53.00
78.50	21:33.25	66.00	24:17.00	53.50	25:57.00
78.00	21:41.00	65.50	24:21.00	53.00	26:01.00
77.50	21:48.75	65.00	24:25.00	52.50	26:05.00
77.00	21:56.50	64.50	24:29.00	52.00	26:09.00
76.50	22:04.25	64.00	24:33.00	51.50	26:13.00
76.00	22:12.00	63.50	24:37.00	51.00	26:17.00
75.50	22:19.75	63.00	24:41.00	50.50	26:21.00
75.00	22:27.50	62.50	24:45.00	50.00	26:25.00
74.50	22:35.25	62.00	24:49.00	49.50	26:29.00
74.00	22:43.00	61.50	24:53.00	49.00	26:33.00
73.50	22:50.75	61.00	24:57.00	48.50	26:37.00
73.00	22:58.50	60.50	25:01.00	48.00	26:41.00
72.50	23:06.25	60.00	25:05.00	47.50	26:45.00
72.00	23:14.00	59.50	25:09.00	47.00	26:49.00
71.50	23:21.75	59.00	25:13.00	46.50	26:53.00
71.00	23:29.50	58.50	25:17.00	46.00	26:57.00
70.50	23:37.25	58.00	25:21.00	45.50	27:01.00
70.00	23:45.00	57.50	25:25.00	45.00	27:05.00
69.50	23:49.00	57.00	25:29.00	44.50	27:09.00
69.00	23:53.00	56.50	25:33.00	44.00	27:13.00
68.50	23:57.00	56.00	25:37.00	43.50	27:17.00

续表

分值	1500 米自	分值	1500 米自	分值	1500 米自
43.00	27:21.00	30.50	29:01.00	18.00	30:41.00
42.50	27:25.00	30.00	29:05.00	17.50	30:45.00
42.00	27:29.00	29.50	29:09.00	17.00	30:49.00
41.50	27:33.00	29.00	29:13.00	16.50	30:53.00
41.00	27:37.00	28.50	29:17.00	16.00	30:57.00
40.50	27:41.00	28.00	29:21.00	15.50	31:01.00
40.00	27:45.00	27.50	29:25.00	15.00	31:05.00
39.50	27:49.00	27.00	29:29.00	14.50	31:09.00
39.00	27:53.00	26.50	29:33.00	14.00	31:13.00
38.50	27:57.00	26.00	29:37.00	13.50	31:17.00
38.00	28:01.00	25.50	29:41.00	13.00	31:21.00
37.50	28:05.00	25.00	29:45.00	12.50	31:25.00
37.00	28:09.00	24.50	29:49.00	12.00	31:29.00
36.50	28:13.00	24.00	29:53.00	11.50	31:33.00
36.00	28:17.00	23.50	29:57.00	11.00	31:37.00
35.50	28:21.00	23.00	30:01.00	10.50	31:41.00
35.00	28:25.00	22.50	30:05.00	10.00	31:45.00
34.50	28:29.00	22.00	30:09.00	9.50	31:49.00
34.00	28:33.00	21.50	30:13.00	9.00	31:53.00
33.50	28:37.00	21.00	30:17.00	8.50	31:57.00
33.00	28:41.00	20.50	30:21.00	8.00	32:01.00
32.50	28:45.00	20.00	30:25.00	7.50	32:05.00
32.00	28:49.00	19.50	30:29.00	7.00	32:09.00
31.50	28:53.00	19.00	30:33.00	6.50	32:13.00
31.00	28:57.00	18.50	30:37.00	6.00	32:17.00

续表

分值	1500 米自	分值	1500 米自	分值	1500 米自
5.50	32:21.00	3.50	32:37.00	1.50	32:53.00
5.00	32:25.00	3.00	32:41.00	1.00	32:57.00
4.50	32:29.00	2.50	32:45.00		
4.00	32:33.00	2.00	32:49.00		

23　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	一米板			五米台		
	401B	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

（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，所评分数至多可到小数点后 1 位。

24 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、考试方法与评分标准

（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 24–1。

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 24–1。

（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 1 米的范围内，否则视为违例。

（2）评分标准：见表 24–1。

表 24–1　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
15.0	23.0	25.0	15.0	80.0	50.0	15.0	14.0	16.0	15.0	20.0	18.0
14.5	23.5	25.5	14.5	77.0	47.0	14.5	14.5	16.5	14.5	19.5	17.5
14.0	24.0	26.0	14.0	74.0	44.0	14.0	15.0	17.0	14.0	19.0	17.0
13.5	24.5	26.5	13.5	71.0	41.0	13.5	15.5	17.5	13.5	18.5	16.5
13.0	25.0	27.0	13.0	68.0	38.0	13.0	16.0	18.0	13.0	18.0	16.0
12.5	25.5	27.5	12.5	65.0	35.0	12.5	16.5	18.5	12.5	17.5	15.5
12.0	26.0	28.0	12.0	62.0	32.0	12.0	17.0	19.0	12.0	17.0	15.0
11.5	26.5	28.5	11.5	59.0	29.0	11.5	17.5	19.5	11.5	16.5	14.5
11.0	27.0	29.0	11.0	56.0	26.0	11.0	18.0	20.0	11.0	16.0	14.0
10.5	28.0	30.0	10.5	53.0	23.0	10.5	19.0	21.0	10.5	15.0	13.0
10.0	29.0	31.0	10.0	50.0	20.0	10.0	20.0	22.0	10.0	14.0	12.0
9.5	30.0	32.0	9.5	47.0	17.0	9.5	21.0	23.0	9.5	13.0	11.0
9.0	31.0	33.0	9.0	44.0	14.0	9.0	22.0	24.0	9.0	12.0	10.0
8.5	32.0	34.0	8.5	41.0	13.0	8.5	23.0	25.0	8.5	11.0	9.0
8.0	33.0	35.0	8.0	38.0	12.0	8.0	24.0	26.0	8.0	10.0	8.0
7.5	34.0	36.0	7.5	35.0	11.0	7.5	25.0	27.0	7.5	9.0	7.0
7.0	35.0	37.0	7.0	32.0	10.0	7.0	26.0	28.0	7.0	8.0	6.0
6.5	36.0	38.0	6.5	29.0	9.0	6.5	27.0	29.0	6.5	7.0	5.0
6.0	37.0	39.0	6.0	26.0	8.0	6.0	28.0	30.0	6.0	6.0	4.0
5.5	38.0	40.0	5.5	23.0	7.0	5.5	29.0	31.0	5.0	5.0	3.0
5.0	39.0	41.0	5.0	20.0	6.0	5.0	30.0	32.0	4.0	4.0	2.0

续表

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
4.5	40.0	42.0	4.5	17.0	5.0	4.5	31.0	33.0	—	—	—
4.0	41.0	43.0	4.0	14.0	4.0	4.0	32.0	34.0	—	—	—
3.5	42.0	44.0	3.5	11.0	3.0	3.5	33.0	35.0	—	—	—
3.0	43.0	45.0	3.0	8.0	2.0	3.0	34.0	36.0	—	—	—
2.5	44.0	46.0	2.0	5.0	1.0	2.5	35.0	37.0	—	—	—
2.0	45.0	47.0	1.0	2.0	—	2.0	36.0	38.0	—	—	—
1.5	46.0	48.0	—	—	—	1.5	37.0	39.0	—	—	—
1.0	47.0	49.0	—	—	—	1.0	38.0	40.0	—	—	—
0.5	48.0	50.0	—	—	—	0.5	39.0	41.0	—	—	—

2. 掷远

（1）考试方法：如图 24–1 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。

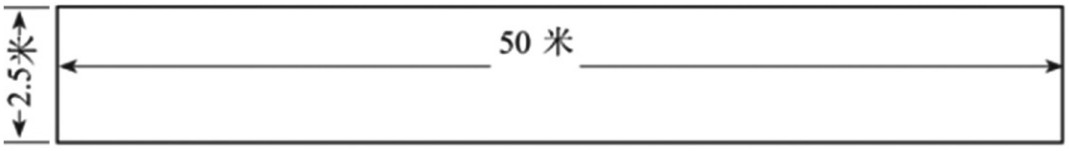

图 24–1　泳道示意图

（2）评分标准：见表 24–1

（三）实战能力

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 24–2），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 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 24–2　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（7.5~6.0 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（6.0 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、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	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、考试方法与评分标准

（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 24–3。

表 24–3　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
15.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	12.0	13.0
14.5	8.2	9.2	9.5	10.2	11.2	4.5	12.2	13.2
14.0	8.4	9.4	9.0	10.4	11.4	4.0	12.4	13.4
13.5	8.6	9.6	8.5	10.6	11.6	3.5	12.6	13.6
13.0	8.8	9.8	8.0	10.8	11.8	3.0	12.8	13.8
12.5	9.0	10.0	7.5	11.0	12.0	2.5	13.0	14.0
12.0	9.2	10.2	7.0	11.2	12.2	2.0	13.2	14.2
11.5	9.4	10.4	6.5	11.4	12.4	1.5	13.4	14.4
11.0	9.6	10.6	6.0	11.6	12.6	1.0	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 24–4。

表 24–4　水球（守门员）负重踩水评分表

分值	负重踩水成绩（秒）	
	男	女
15.0	120	90
14.5	119	89
14.0	118	88
13.5	117	87
13.0	115	85

续表

分值	负重踩水成绩（秒）	
	男	女
12.5	113	83
12.0	111	81
11.5	109	79
11.0	107	77
10.5	105	75
10.0	103	73
9.5	100	70
9.0	96	66
8.5	92	62
8.0	88	58
7.5	84	54
7.0	80	50
6.5	76	46
6.0	72	42
5.5	68	38
5.0	64	34
4.5	60	30
4.0	56	26
3.5	52	22
3.0	48	18
2.5	44	14
2.0	40	10
1.5	36	6
1.0	32	2

（二）专项技术

1. 掷远

（1）考试方法：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（图 24–2）。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。

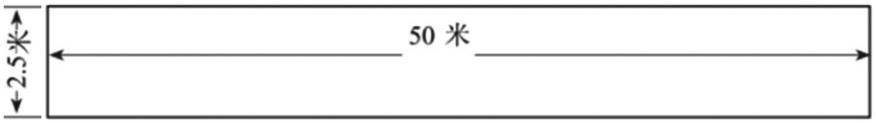

图 24–2　泳道示意图

（2）评分标准：见表 24–5。

表 24–5　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
15.0	22.0	19.0	11.5	18.5	15.5	5.0	8.0	6.0
14.5	21.5	18.5	11.0	18.0	15.0	4.0	7.0	5.0
14.0	21.0	18.0	10.0	17.0	14.0	3.0	6.0	4.0
13.5	20.5	17.5	9.0	16.0	13.0	2.0	5.0	3.0
13.0	20.0	17.0	8.0	14.0	11.0	1.0	4.0	2.0
12.5	19.5	16.5	7.0	12.0	9.0			
12.0	19.0	16.0	6.0	10.0	7.0			

2. 水中跃起

（1）考试方法：考生在球门门梁下方，听到考评员口令后开始启动，连续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，否则视为违例。

（2）评分标准：见表 24–6。

表 24–6　水球（守门员）水中跃起评分表

分值	水中跃起成绩（秒）	
	男	女
15.0	25.0	30.0
14.5	25.5	30.5
14.0	26.0	31.0
13.5	26.5	31.5
13.0	27.0	32.0
12.5	28.0	33.0
12.0	29.0	34.0
11.5	30.0	35.0
11.0	31.0	36.0
10.5	32.0	37.0
10.0	33.0	38.0
9.5	34.0	39.0
9.0	35.0	40.0
8.5	36.0	41.0
8.0	37.0	42.0
7.5	38.0	43.0
7.0	39.0	44.0
6.5	40.0	45.0
6.0	41.0	46.0
5.5	42.0	47.0
5.0	43.0	48.0
4.5	44.0	49.0
4.0	45.0	50.0
3.5	46.0	51.0

续表

分值	水中跃起成绩（秒）	
	男	女
3.0	47.0	52.0
2.5	48.0	53.0
2.0	49.0	54.0
1.5	50.0	55.0
1.0	51.0	56.0

（三）实战能力

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 24–7），独立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，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 24–7　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（7.5~6.0 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（6.0 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。

25　花样游泳

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	引体向上	劈叉	水上专项综合游进	倒立	自选组合动作
分值	10 分	10 分	10 分	10 分	10 分	50 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：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，中途停顿超过 2 秒扣 0.5 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 个，每少 1 个扣 1 分，中途停顿超过 2 秒扣 0.5 分。

3. 劈叉（左右腿纵叉、横叉 3 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，共计 10 分，实行减分制。要求姿态准确，腿及臀部、髋骨全部着地，裆部每离地面 1 厘米减 0.5 分。纵叉为髋部正对前方，前腿后侧及后跟与后腿前侧及脚背着地；横叉为髋、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 3 项得分总和为专项素质得分。

（二）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：25 米 101 单芭蕾腿，左、右腿不限，动作姿势按国际花样游泳规则要求；25 米潜泳，潜泳姿势不限，自由选择；25 米脚向鱼雷，按国际花样游泳规则动作规则要求；25 米踩水，侧向踩水，双手侧平于水面上，手心向下。

（2）评分标准：水上专项综合游进成绩 = 速度得分 – 完成情况扣分

①速度得分：考生按照 4 个动作的要求游进。完成时间超出 4:10.00，速度得分为 0 分；完成时间在 2:51.00 以内，速度得分为 10 分。其余完成时间与速度得分标准见表 25–1。

②完成情况扣分：

A：25 米 101 单芭蕾腿，动作姿态按国际花样游泳规则要求评判；水位要求如下：

水位高于大腿 1/2 以上不扣分；

水位在膝盖上扣 0.5 分；

水位在膝盖中扣 1 分；

水位在膝盖下扣 1.5 分。

B：25 米潜泳：

身体全程没入水中不扣分；

身体任何部位出水面扣 2.5 分。

C：25 米脚向鱼雷：

按基本动作规则要求不扣分。

D：25 米踩水（侧向踩水，双手侧平于水面上，手心向下）：

水位不低于下颌不扣分。

未能完成动作者，该项动作扣 2.5 分。

2. 倒立

（1）考试方法：在游泳池进行。双腿稳定倒立 15 秒。

（2）评分标准：倒立得分 = 时间得分 – 动作完成情况扣分

注：时间少于 10 秒或水位低于小腿中部该动作得分均为 0 分。

①时间得分：

从双腿稳定倒立开始计时至 15 秒考官给出信号结束为 10 分。

完成时间每少 1 秒扣 1 分，不足 10 秒该倒立得分为 0 分。

②完成情况扣分：

倒立水位在膝盖上不扣分；

倒立水位在膝盖中扣 1 分；

倒立水位在膝盖下扣 2 分；

倒立水位在小腿中部扣 3 分；

低于小腿中部倒立得分为 0 分。

倒立角度偏差 15° 扣 1 分，偏差 30° 扣 2 分。

3. 自选组合动作

（1）考试方法：在游泳池进行，考生依次做动作。自选组合动作及顺序按考试规定的动作进行。

（2）评分标准：组合中动作之间的衔接部分可自行编排不作为评分内容，动作须按以下顺序完成：

原地踩水准备完成 S1（旋转 360° ，单腿或双腿）

转体一周接下沉

冲起劈叉接下沉

向前越步

双手跃起

5 个动作满分为 50 分，每项 10 分起评，实行减分制。按国际花样游泳规则从 0.1 分起扣分。5 个动作应连接流畅，中途停顿者，考官可酌情给予 0.5–1 分的扣分。

三、其他

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。

表 25-1 水上专项综合游进评分表

时间	得分 0	时间	得分 2.0–2.9	时间	得分 3.0–3.9	时间	得分 4.0–4.9	时间	得分 5.0–5.9
超出 4:10.00	0 分	4:10.00–4:10.99	2.0 分	4:00.00–4:00.99	3.0 分	3:50.00–3:50.99	4.0 分	3:40.00–3:41.99	5.0 分
		4:09.00–4:09.99	2.1 分	3:59.00–3:59.99	3.1 分	3:49.00–3:49.99	4.1 分	3:39.00–3:39.99	5.1 分
		4:08.00–4:08.99	2.2 分	3:58.00–3:58.99	3.2 分	3:48.00–3:48.99	4.2 分	3:38.00–3:38.99	5.2 分
		4:07.00–4:07.99	2.3 分	3:57.00–3:57.99	3.3 分	3:47.00–3:47.99	4.3 分	3:37.00–3:37.99	5.3 分
		4:06.00–4:06.99	2.4 分	3:56.00–3:56.99	3.4 分	3:46.00–3:46.99	4.4 分	3:36.00–3:36.99	5.4 分
		4:05.00–4:05.99	2.5 分	3:55.00–3:55.99	3.5 分	3:45.00–3:45.99	4.5 分	3:35.00–3:35.99	5.5 分
		4:04.00–4:04.99	2.6 分	3:54.00–3:54.99	3.6 分	3:44.00–3:44.99	4.6 分	3:34.00–3:34.99	5.6 分
		4:03.00–4:03.99	2.7 分	3:53.00–3:53.99	3.7 分	3:43.00–3:43.99	4.7 分	3:33.00–3:33.99	5.7 分
		4:02.00–4:02.99	2.8 分	3:52.00–3:52.99	3.8 分	3:42.00–3:42.99	4.8 分	3:32.00–3:32.99	5.8 分
		4:01.00–4:01.99	2.9 分	3:51.00–3:51.99	3.9 分	3:41.00–3:41.99	4.9 分	3:31.00–3:31.99	5.9 分

续表

时间	得分6.0–6.9	时间	得分7.0–7.9	时间	得分8.0–8.9	时间	得分9.0–9.9	时间	得分10
3:30.00–3:30.99	6.0分	3:20.00–3:20.99	7.0分	3:10.00–3:10.99	8.0分	3:00.00–3:00.99	9.0分	2:51.00以内	10分
3:29.00–3:29.99	6.1分	3:19.00–3:19.99	7.1分	3:09.00–3:09.99	8.1分	2:59.00–2:59.99	9.1分		
3:28.00–3:28.99	6.2分	3:18.00–3:18.99	7.2分	3:08.00–3:08.99	8.2分	2:58.00–2:58.99	9.2分		
3:27.00–3:27.99	6.3分	3:17.00–3:17.99	7.3分	3:07.00–3:07.99	8.3分	2:57.00–2:57.99	9.3分		
3:26.00–3:26.99	6.4分	3:16.00–3:16.99	7.4分	3:06.00–3:06.99	8.4分	2:56.00–2.56:99	9.4分		
3:25.00–3:25.99	6.5分	3:15.00–3:15.99	7.5分	3:05.00–3:05.99	8.5分	2:55.00–2:55.99	9.5分		
3:24.00–3:24.99	6.6分	3:14.00–3:14.99	7.6分	3:04.00–3:04.99	8.6分	2:54.00–2:54.99	9.6分		
3:23.00–3:23.99	6.7分	3:13.00–3:13.99	7.7分	3:03.00–3:03.99	8.7分	2:53:00–2:53.99	9.7分		
3:22.00–3:22.99	6.8分	3:12.00–3:12.99	7.8分	3:02.00–3:02.99	8.8分	2:52.00–2:52.99	9.8分		
3:21.00–3:21.99	6.9分	3:11.00–3:11.99	7.9分	3:01.00–3:01.99	8.9分	2:51.00–2:51.99	9.9分		

26 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	肋木 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	6 项中任选 3 项
分值	10 分	10 分	80 分	

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 肋木悬垂举腿

（1）考试方法：考生悬垂开始，直腿并腿收腹上举至双脚背触横木，落下成悬垂，连续完成 20 次，恢复悬垂状态时可短暂停顿，时间不超过 2 秒，踩木终止考试。

（2）评分标准：满分为 10 分。按规格要求完成，屈腿、分腿以及脚背没有触及肋木均不进行计数。具体分值见表 26–1 男子悬垂举腿评分表。

续表

表 26–1　男子悬垂举腿评分表

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
10.0	20	5.0	10
9.5	19	4.5	9
9.0	18	4.0	8
8.5	17	3.5	7
8.0	16	3.0	6
7.5	15	2.5	5
7.0	14	2.0	4
6.5	13	1.5	3
6.0	12	1.0	2
5.5	11	0.5	1

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，停稳即开始计时，计时过程中手不允许移动，身体姿态前后调整幅度不超过 10°，30 秒为满分（10 秒内无成绩），每人可测试 2 次，取最好成绩。

②靠倒立：考生靠墙倒立，停稳后即开始计时（只进行 1 次测试），150 秒为满分（50 秒以下无成绩）。

（2）评分标准：满分为 10 分。分值见表 26–2 男子控倒立评分表和表 26–3 男子靠倒立评分表。

表 26–2　男子控倒立评分表

分值	时间（秒）	分值	时间（秒）
10.0	30	5.0	20
9.5	29	4.5	19
9.0	28	4.0	18
8.5	27	3.5	17

续表

分值	时间（秒）	分值	时间（秒）
8.0	26	3.0	16
7.5	25	2.5	15
7.0	24	2.0	14
6.5	23	1.5	13
6.0	22	1.0	12
5.5	21	0.5	11

表 26–3　男子靠倒立评分表

分值	时间（秒）	分值	时间（秒）	分值	时间（秒）	分值	时间（秒）	分值	时间（秒）
10.0	150	8.0	130	6.0	110	4.0	90	2.0	70
9.9	149	7.9	129	5.9	109	3.9	89	1.9	69
9.8	148	7.8	128	5.8	108	3.8	88	1.8	68
9.7	147	7.7	127	5.7	107	3.7	87	1.7	67
9.6	146	7.6	126	5.6	106	3.6	86	1.6	66
9.5	145	7.5	125	5.5	105	3.5	85	1.5	65
9.4	144	7.4	124	5.4	104	3.4	84	1.4	64
9.3	143	7.3	123	5.3	103	3.3	83	1.3	63
9.2	142	7.2	122	5.2	102	3.2	82	1.2	62
9.1	141	7.1	121	5.1	101	3.1	81	1.1	61
9.0	140	7.0	120	5.0	100	3.0	80	1.0	60
8.9	139	6.9	119	4.9	99	2.9	79	0.9	59
8.8	138	6.8	118	4.8	98	2.8	78	0.8	58
8.7	137	6.7	117	4.7	97	2.7	77	0.7	57
8.6	136	6.6	116	4.6	96	2.6	76	0.6	56
8.5	135	6.5	115	4.5	95	2.5	75	0.5	55

续表

分值	时间（秒）	分值	时间（秒）	分值	时间（秒）	分值	时间（秒）	分值	时间（秒）
8.4	134	6.4	114	4.4	94	2.4	74	0.4	54
8.3	133	6.3	113	4.3	93	2.3	73	0.3	53
8.2	132	6.2	112	4.2	92	2.2	72	0.2	52
8.1	131	6.1	111	4.1	91	2.1	71	0.1	51

（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 6 项专项技术中任选 3 项完成考试，3 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 26–4 至表 26–9），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，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 26–4　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	助跑 团身前空翻	2.0	腾空高、团身紧	（1）高度低于肩扣 0.3~0.5 （2）团身不紧扣 0.3~0.5
2	手倒立前滚翻	1.0	经倒立，身体伸直，滚动圆滑	（1）蹬、摆动作不连贯扣 0.1~0.3 （2）身体不直、未经倒立扣 0.3~0.5 （3）团身不紧、滚动不圆滑扣 0.1~0.3
3	前手翻	2.5	推手后有明显腾空，挺身站立	（1）屈臂冲肩扣 0.5 （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	（1）腾空高度低于腰扣 0.3~0.5 （2）滚动不圆滑扣 0.1~0.3
5	踺子接后手翻	3.0	踺子方向正，后手翻推手、后蹬有力，动作连贯	（1）方向不正扣 0.1~0.5 （2）后蹬无力扣 0.5 （3）动作连接不连贯扣 0.3~0.5

追加扣分：单个动作应具有良好的落地稳定性，落地不稳扣 0.1~0.3 分。

表 26–5　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	脚摆动幅度低于肩扣 0.1~0.5
3	同侧单腿摆越	2.0	右腿向左后摆越时，髋左侧应与右肩平	脚摆动幅度低于肩扣 0.1~0.5
4	反交叉	2.0	左腿向前摆越时，髋右侧应与左肩平	脚摆动幅度低于肩扣 0.1~0.5
5	正撑全旋 2 次	3.0	身体伸直，全旋流畅	（1）全旋幅度小扣 0.1~0.5 （2）节奏不明显扣 0.1~0.5 （3）塌肩、屈臂、塌腰扣 0.5~1.0 （4）髋关节不够舒展扣 0.1~0.5

表 26–6　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	悬垂慢拉上成直角支撑	2.0	动作连贯，两臂同时用力	（1）动作不连贯扣 0.1~0.5 （2）两臂依次用力扣 0.5 （3）支撑时脚低于水平面扣 0.3~0.5
2	屈臂屈体前倒成屈体悬垂—弧形前起浪后摆直体前转肩	2.0	转肩时肩和整个身体高于环，身体应充分伸展，保持直体	（1）动作不连贯扣 0.1~0.5 （2）身体不直扣 0.1~0.3 （3）转肩时，屈髋小于 90° 不承认难度
3	后摆上	2.5	上成支撑时，髋部接近于肘关节	（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 0.1~0.5 （3）后摆上屈臂扣 0.1~0.5

续表

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
4	后倒成屈体悬垂—弧形前起浪后摆，前摆	1.0	动作协调、连贯	(1) 动作节奏不匀扣 0.1~0.3 (2) 摆动屈臂扣 0.3~0.5
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 0.5 (2) 膝过环带放手扣 0.3~0.5 (3) 脚过环带放手扣 1.0

表 26–7　男子跳马（二选一）评分细则（跳马高 1.35 米）

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	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 0.3~0.5 (3) 推手后展体不充分扣 0.3~0.5 (4) 落地远度不足 1.0 米扣 0.3~0.5
2	前手翻	10	推手后有明显的腾空	(1) 推手时间过晚（身体超过垂直线）扣 0.1~0.5 (2) 身体不直扣 0.1~0.5 (3) 屈臂扣 0.1~0.5 (4) 屈腿、分腿、勾脚扣 0.1~0.5 (5) 前手翻未经倒立扣 0.5

表 26–8　男子双杠评分细则（杠高 1.80 米）

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	长振屈伸上高举腿	2.0	经直角悬垂身体伸直，成支撑时臀部平肘关节	(1) 臀部低于肘关节扣 0.3~0.5 (2) 屈伸上支撑时屈臂扣 0.3~0.5
2	支撑后摆成肩倒立（停 2 秒）	1.0	后摆至 45° 时，屈肘成肩倒立，身体伸直	(1) 倒立不直扣 0.1~0.5 (2) 时间不足扣 0.3
3	前翻成挂臂撑—挂臂后摆上	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 0.3~0.5

续表

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
4	挂臂前摆上	1.5	前摆上时，臀部不低于肘关节	前摆上时，臀部低于肘关节扣 0.3~0.5
5	支撑摆动手倒立（停 2 秒）	2.0	摆动舒展，倒立时身体充分伸直	（1）摆倒立时屈臂扣 0.3~0.5 （2）摆倒立身体不直扣 0.3~0.5 （3）时间不足扣 0.3
6	前摆—后摆团身前空翻下	2.0	团身紧、展体充分、落地稳	（1）前空翻团身不紧扣 0.3~0.5 （2）空翻高度低于肩扣 0.3~0.5 （3）落地前展体不充分扣 0.1~0.3 （4）落地不稳扣 0.1~0.3

表 26–9　男子单杠评分细则（杠高 2.60 米）

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	屈伸上成支撑	2.0	经悬垂摆动，充分利用髋关节的屈伸，直臂压上成支撑	（1）经悬垂摆动，动作不舒展扣 0.1~0.5 （2）屈伸上屈臂扣 0.3~0.5 （3）成支撑时无立肩、背腿、亮相扣 0.1~0.3
2	后倒屈体屈伸上成支撑	2.0	直臂后倒，双脚贴近杠面，直臂压杠	（1）后倒时屈臂扣 0.1~0.5 （2）压杠与伸腿动作配合不协调扣 0.1~0.5
3	支撑后回环	2.0	后摆高于肩，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
4	支撑后倒弧形放浪后摆	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面扣 0.1~0.5
5	悬垂前摆—团身或直体后空翻下	2.0	动作流畅，落地稳	（1）空翻高度低扣 0.1~0.5 （2）无准备落地扣 0.3~0.5 （3）落地移动扣 0.1~0.5

三、其他

所有考生必须穿着体操服。

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	肋木 悬垂举腿	控倒立或靠倒立（二选一）	跳马 低单杠或高低杠 平衡木、自由体操	4 项中 任选 2 项
分值	10 分	10 分	80 分	

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 肋木悬垂举腿

（1）考试方法：考生悬垂开始，直腿并腿收腹上举至双脚背触横木，落下成悬垂，连续完成 20 次，恢复悬垂状态时可短暂停顿，时间不超过 2 秒，踩木终止考试。

（2）评分标准：满分为 10 分。按规格要求完成，屈腿、分腿以及脚背没有触及肋木均不进行计数。具体分值见表 26–10 女子悬垂举腿评分表。

表 26–10　女子悬垂举腿评分表

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
10.0	20	5.0	10
9.5	19	4.5	9
9.0	18	4.0	8
8.5	17	3.5	7
8.0	16	3.0	6
7.5	15	2.5	5
7.0	14	2.0	4
6.5	13	1.5	3
6.0	12	1.0	2
5.5	11	0.5	1

2. 控倒立或靠倒立（二选一）

（1）考试方法：

①控倒立：考生在地面或平衡木上手倒立，停稳即开始计时，计时过程中手不允许移动，身体姿态前后调整幅度不超过 10°，20 秒为满分，每人可测试 2 次，取最好成绩。

②靠倒立：考生靠墙倒立，停稳后即开始计时（只进行 1 次测试），120 秒为满分（20 秒以下无成绩）。

（2）评分标准：满分为 10 分。分值见表 26–11 女子控倒立评分表和表 26–12 女子靠倒立评分表。

表 26–11　女子控倒立评分表

分值	时间（秒）	分值	时间（秒）	分值	时间（秒）	分值	时间（秒）
10.0	20	7.5	15	5.0	10	2.5	5
9.5	19	7.0	14	4.5	9	2.0	4
9.0	18	6.5	13	4.0	8	1.5	3
8.5	17	6.0	12	3.5	7	1.0	2
8.0	16	5.5	11	3.0	6	0.5	1

表 26–12　女子靠倒立评分表

分值	时间（秒）	分值	时间（秒）	分值	时间（秒）	分值	时间（秒）	分值	时间（秒）
10.0	120	8.0	100	6.0	80	4.0	60	2.0	40
9.9	119	7.9	99	5.9	79	3.9	59	1.9	39
9.8	118	7.8	98	5.8	78	3.8	58	1.8	38
9.7	117	7.7	97	5.7	77	3.7	57	1.7	37
9.6	116	7.6	96	5.6	76	3.6	56	1.6	36
9.5	115	7.5	95	5.5	75	3.5	55	1.5	35
9.4	114	7.4	94	5.4	74	3.4	54	1.4	34

续表

分值	时间（秒）	分值	时间（秒）	分值	时间（秒）	分值	时间（秒）	分值	时间（秒）
9.3	113	7.3	93	5.3	73	3.3	53	1.3	33
9.2	112	7.2	92	5.2	72	3.2	52	1.2	32
9.1	111	7.1	91	5.1	71	3.1	51	1.1	31
9.0	110	7.0	90	5.0	70	3.0	50	1.0	30
8.9	109	6.9	89	4.9	69	2.9	49	0.9	29
8.8	108	6.8	88	4.8	68	2.8	48	0.8	28
8.7	107	6.7	87	4.7	67	2.7	47	0.7	27
8.6	106	6.6	86	4.6	66	2.6	46	0.6	26
8.5	105	6.5	85	4.5	65	2.5	45	0.5	25
8.4	104	6.4	84	4.4	64	2.4	44	0.4	24
8.3	103	6.3	83	4.3	63	2.3	43	0.3	23
8.2	102	6.2	82	4.2	62	2.2	42	0.2	22
8.1	101	6.1	81	4.1	61	2.1	41	0.1	21

（二）专项技术

1. 考试方法：考生须在跳马、低单杠或高低杠、平衡木、自由体操 4 项专项技术中任选 2 项完成考试，2 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 26–13 至表 26–16），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，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 26–13　女子跳马（二选一）评分细则（跳马高度 1.25 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
2	前手翻	10	推手后有明显的腾空	(1) 推手时间过晚（身体超过垂直线）扣 0.1~0.5 (2) 身体不直扣 0.1~0.5 (3) 屈臂扣 0.1~0.5 (4) 屈腿、分腿、勾脚扣 0.1~0.5 (5) 前手翻未经倒立扣 0.5

表 26–14　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	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) 摆动时，动作不舒展扣 0.1~0.3 (2) 屈伸上屈臂扣 0.3~0.5
2	骑撑前回环	2.0	动作圆滑、连贯，直臂	(1) 回环时动作不连贯扣 0.1~0.5 (2) 回环时两腿夹角小于 45° 扣 0.1~0.5 (3) 回环时屈臂扣 0.1~0.5
3	后腿向前摆越同时转体 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 0.1~0.5 (3) 成支撑时无立肩、背腿、亮相 0.1~0.3
4	支撑后回环	2.0	后摆两脚过肩，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 (3) 成支撑时无立肩、背腿、亮相扣 0.1~0.3
5	支撑后摆下	2.0	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 0.3~0.5 (2) 推手不明显扣 0.1~0.5 (3) 无挺身亮相扣 0.5

表 26–15　女子平衡木评分细则（1.05 米）

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	0.5	蹲立提踵，稳定	(1) 一腿没有前举扣 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 0.1~0.5
3	向前屈膝交换腿跳—大跨跳	2.5	腾空高，在腾空阶段完成动作	(1)分腿开度不足 180° 扣 0.1~0.5 (2) 跨跳前腿屈膝起扣 0.3~0.5 (3) 身体姿态差扣 0.1~0.5
4	俯平衡	1.5	两腿伸直，头部高于臀，脚高于头	平衡时腿低于 135° 扣 0.3~0.5
5	木端侧手翻下	3.0	身体直,腾空高，落地远	(1) 方向不正扣 0.5 (2) 并腿过晚扣 0.1~0.5 (3) 推手不够扣 0.1~0.5

表 26–16　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	后软翻	2.0	经过分腿倒立时两腿夹角不小于 135°，起立时应有后控腿姿势	(1) 开始和结束没有清晰的高举腿姿势扣 0.1~0.5 (2) 经过分腿倒立时两腿夹角小于 135° 扣 0.3~0.5 (3) 勾脚、屈腿扣 0.1~0.5 (4) 屈臂扣 0.1~0.5
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 0.1~0.5 (2) 团身不紧、不圆滑扣 0.1~0.5 (3)身体不直、未经倒立扣 0.3~0.5
3	交换腿劈叉跳	2.0	自由腿至少前摆 45°；自由腿直腿前摆，空中交换后分腿 180°	(1) 分腿开度不足 180° 扣 0.1~0.5 (2) 摆动腿屈膝起扣 0.5 (3) 身体姿态差扣 0.1~0.5

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
4	前手翻	2.0	推手后有明显腾空	(1) 屈臂冲肩扣 0.5 (2) 无腾空或不明显扣 0.5 (3) 并腿过晚扣 0.1~0.5
5	侧手翻内转 90°（小翻踺子）	2.0	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 0.5 (2) 未经倒立扣 0.5 (3) 落地时立腰不足，未转正扣 0.5

三、其他

所有考生必须穿着体操服。

27　艺术体操

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术
考核指标	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腿纵叉、右腿纵叉、横叉 3 种考试。纵叉时，两腿前后分开成一条直线，前腿脚后跟放在高度为 40 厘米的垫上进行考试，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。横叉时，两腿左右分开成一条直线，任意一条腿脚后跟放在高度为 40 厘米的垫上进行考试，要求两腿打开 180 度，上身直前倾，贴于地面，脚尖、膝盖伸直，姿态准确，记录胸部离地面的高度。

（2）评分标准：考评员根据记录的高度，参照劈叉评分表（表 27–1）换算成考生得分，3 种劈叉的平均分为考生最后得分。

表 27–1　劈叉评分表

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
成绩（厘米）	0	1~5	6~10	11~15	16~20	21~25	26~30	31~35	36~40	41~45	46 以上

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 27–2）换算成考生得分，满分 10 分。

表 27–2　下桥评分表

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
成绩（厘米）	双手指尖触碰两脚脚后跟	1~5	6~10	11~15	16~20	21~25	26~30	31~35	36~40	41~45	46 以上

（二）专项技术

1. 身体动作技术

（1）考试方法：考生在每一类身体难度动作中自选 3 个动作（不得重复）进行考核，除近似技巧动作外，其他所选身体难度动作难度分值不低于 0.3 分，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 27–3），独立对跳步、转体、平衡、近似技巧动作 4 类动作分别评定，每类动作 5 分。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 27–3　身体技术评分细则

等级	分值	评价标准			
		跳步	转体	平衡	近似技巧动作
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。	动作准确、流畅、没有停顿。
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、动作有明显的停顿。	动作较准确、流畅、没有明显的停顿。

续表

等级	分值	评价标准			
		跳步	转体	平衡	近似技巧动作
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。	动作基本准确、流畅、有明显停顿。
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。	动作不准确，不流畅、有明显停顿。

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 4 项器械的基本技术动作联合自编成 1 个小组合展示，展示时间不超过 2 分钟。

（2）评分标准：考评员参照器械基本技术评分细则（表 27–4），独立对 4 项器械基本技术分别评定，每项器械 5 分。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 27–4　器械基本技术评分细则

等级	分值	评价标准				
		绳	圈	球	棒	带
		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。

续表

等级	分值	评价标准				
		绳	圈	球	棒	带
		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。
良	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。
差	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。

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 ~1 分 30 秒，具体编排细则参照国际体操联合会执行委员会审定的 2025——2028 艺术体操评分规则。

（2）评分标准：考评员参照自选成套动作评分细则（表 27–5），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。

表 27–5　自选成套动作评分细则

等级	分值	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 DB 在 6 个及以上、DA 在 10 个及以上，R：2 串、W：2 个、S：2 串。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 DB 在 4 个及以上、DA 在 8 个及以上，R：1 串、W：2 个、S：2 串。成套有较好的表现力，动作完成质量比较高。
中	7.5~6.0 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 DB 在 3 个及以上、DA 在 6 个及以上，R：1 串、W：2 个、S：2 串。成套表现力一般，部分动作不太协调。
差	6.0 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，可在体操服外面或里面穿长达踝部的紧身衣、弹力全身紧身衣（连衣裤）。可在体操服、紧身衣、连衣裤外面穿不超过骨盆的裙子，裙子样式（裁剪或装饰）不限，但必须长至考生臀部（禁用芭蕾舞短裙）。考生服装不得有培训机构、学校名称、姓名等信息或其他明显标识。考生可赤脚或穿体操鞋。发型整洁，妆容亮丽，不得佩戴和携带各种类型的珠宝饰品及尖锐物。

（二）器械：符合国际体操联合会执行委员会审定的 2025——2028 艺术体操评分规则要求的标准器械，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。音乐开始前允许录制 1 个声响信号。

28　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	
				单个动作	空翻组合
考核指标	仰卧两头起	俯卧撑	网上连续垂直跳	网上前、后团身空翻（20 分） 网上前、后屈体空翻（20 分） 网上前、后直体空翻（20 分）	可在 6 个单周空翻中任选 4 个连接成套
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 28–1。

表 28–1　仰卧两头起评分表

分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（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

续表

分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）
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	0	0
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°，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 28–2。

表 28–2　俯卧撑评分表

分值	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5
成绩（次）	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
分值	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5
成绩（次）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

（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，考生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 28–3。

表 28–3　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	19.0	18.0	6.6	15.6	14.6	3.2	12.2	11.2
9.9	18.9	17.9	6.5	15.5	14.5	3.1	12.1	11.1
9.8	18.8	17.8	6.4	15.4	14.4	3.0	12.0	11.0
9.7	18.7	17.7	6.3	15.3	14.3	2.9	11.9	10.9
9.6	18.6	17.6	6.2	15.2	14.2	2.8	11.8	10.8
9.5	18.5	17.5	6.1	15.1	14.1	2.7	11.7	10.7
9.4	18.4	17.4	6.0	15.0	14.0	2.6	11.6	10.6
9.3	18.3	17.3	5.9	14.9	13.9	2.5	11.5	10.5
9.2	18.2	17.2	5.8	14.8	13.8	2.4	11.4	10.4
9.1	18.1	17.1	5.7	14.7	13.7	2.3	11.3	10.3
9.0	18.0	17.0	5.6	14.6	13.6	2.2	11.2	10.2
8.9	17.9	16.9	5.5	14.5	13.5	2.1	11.1	10.1
8.8	17.8	16.8	5.4	14.4	13.4	2.0	11.0	10.0
8.7	17.7	16.7	5.3	14.3	13.3	1.9	10.9	9.9
8.6	17.6	16.6	5.2	14.2	13.2	1.8	10.8	9.8
8.5	17.5	16.5	5.1	14.1	13.1	1.7	10.7	9.7
8.4	17.4	16.4	5.0	14.0	13.0	1.6	10.6	9.6
8.3	17.3	16.3	4.9	13.9	12.9	1.5	10.5	9.5
8.2	17.2	16.2	4.8	13.8	12.8	1.4	10.4	9.4
8.1	17.1	16.1	4.7	13.7	12.7	1.3	10.3	9.3
8.0	17.0	16.0	4.6	13.6	12.6	1.2	10.2	9.2
7.9	16.9	15.9	4.5	13.5	12.5	1.1	10.1	9.1
7.8	16.8	15.8	4.4	13.4	12.4	1.0	10.0	9.0
7.7	16.7	15.7	4.3	13.3	12.3	0.9	9.9	8.9

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
7.6	16.6	15.6	4.2	13.2	12.2	0.8	9.8	8.8
7.5	16.5	15.5	4.1	13.1	12.1	0.7	9.7	8.7
7.4	16.4	15.4	4.0	13.0	12.0	0.6	9.6	8.6
7.3	16.3	15.3	3.9	12.9	11.9	0.5	9.5	8.5
7.2	16.2	15.2	3.8	12.8	11.8	0.4	9.4	8.4
7.1	16.1	15.1	3.7	12.7	11.7	0.3	9.3	8.3
7.0	16.0	15.0	3.6	12.6	11.6	0.2	9.2	8.2
6.9	15.9	14.9	3.5	12.5	11.5	0.1	9.1	8.1
6.8	15.8	14.8	3.4	12.4	11.4	0	9.1 以下	8.1 以下
6.7	15.7	14.7	3.3	12.3	11.3			

（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°；

②团身后空翻；

③屈体前空翻转体 180°；

④屈体后空翻；

⑤直体前空翻转体 180°；

⑥直体后空翻。

（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。采用 10 分制评分，所评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，每个空翻动作的分值为 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。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

三、其他

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。

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

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（由组考院校指定使用其中一项），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 28–4。

表 28–4　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
10.0	15	10	7.5	10	——	5.0	5	3
9.5	14	9	7.0	9	5	4.5	4	——
9.0	13	8	6.5	8	——	4.0	3	2
8.5	12	7	6.0	7	4	3.5	2	——
8.0	11	6	5.5	6	——	3.0	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°，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 28–5。

表 28–5　俯卧撑评分表

分值	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5
成绩（次）	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
分值	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	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 28–6。

表 28–6　原地团身后空翻评分表

分值	10.0	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。每人测试 2 次，取最好成绩。

（2）评分标准：见表 28–7。

表 28–7　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
10.0	270	220	6.6	202	152	3.2	134	84
9.8	266	216	6.4	198	148	3.0	130	80
9.6	262	212	6.2	194	144	2.8	126	76
9.4	258	208	6.0	190	140	2.6	122	72
9.2	254	204	5.8	186	136	2.4	118	68
9.0	250	200	5.6	182	132	2.2	114	64
8.8	246	196	5.4	178	128	2.0	110	60
8.6	242	192	5.2	174	124	1.8	106	56
8.4	238	188	5.0	170	120	1.6	102	52
8.2	234	184	4.8	166	116	1.4	98	48
8.0	230	180	4.6	162	112	1.2	94	44
7.8	226	176	4.4	158	108	1.0	90	40
7.6	222	172	4.2	154	104	0.8	86	36
7.4	218	168	4.0	150	100	0.6	82	32
7.2	214	164	3.8	146	96	0.4	78	28
7.0	210	160	3.6	142	92	0.2	74	24
6.8	206	156	3.4	138	88	0	74 以下	24 以下

（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，考生完成如下的成套动作：踺子（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，考生完成如下的成套动作：踺子（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°（4 分）。

（3）成套动作三：在单跳翻腾板上或自由体操场上地上进行，考生完成如下的成套动作：助跑团身前空翻（3 分）—脚依次落（2 分）—踺子（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。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

三、其他

（一）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。

（二）组考院校使用跳远测距仪进行立定跳远测试。

29　技巧

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质			专项技术（自编套）			
考核指标	立定跳远	两头起	俯卧撑（女）双臂屈伸（男）	前手翻	自选动作	大跨跳	音乐与舞蹈
分值	10 分	10 分	10 分	20 分	25 分	15 分	10 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 29–1。

表 29–1　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
10.0	270	220	6.6	202	152	3.2	134	84
9.8	266	216	6.4	198	148	3.0	130	80
9.6	262	212	6.2	194	144	2.8	126	76
9.4	258	208	6.0	190	140	2.6	122	72
9.2	254	204	5.8	186	136	2.4	118	68
9.0	250	200	5.6	182	132	2.2	114	64

续表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女		男	女
8.8	246	196	5.4	178	128	2.0	110	60
8.6	242	192	5.2	174	124	1.8	106	56
8.4	238	188	5.0	170	120	1.6	102	52
8.2	234	184	4.8	166	116	1.4	98	48
8.0	230	180	4.6	162	112	1.2	94	44
7.8	226	176	4.4	158	108	1.0	90	40
7.6	222	172	4.2	154	104	0.8	86	36
7.4	218	168	4.0	150	100	0.6	82	32
7.2	214	164	3.8	146	96	0.4	78	28
7.0	210	160	3.6	142	92	0.2	74	24
6.8	206	156	3.4	138	88	0	74 以下	24 以下

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 29–2。

表 29–2　两头起评分表

分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（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

续表

分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）
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° 。

（2）评分标准：见表 29–3。

表 29–3　俯卧撑（女）、双臂屈伸（男）评分表

分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（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（自编套）

考生在技巧板上，在 60~90 秒音乐的伴奏下，通过适合的舞蹈编排，在确保安全的情况下，独立完成一套自编套，必须以静止的舞蹈姿势开始和结束。其中包含前手翻、自选动作和大跨跳。

1. 前手翻

（1）考试方法：考生在自编套中完成前手翻，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，所评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）4 档。

2. 自选动作

（1）考试方法：考生根据本人能力，选择以下一串自选动作，在自编套中完成。

（2）自选动作：

10 分起评：踺子后手翻直体后空翻以上的难度动作；

9.5 分起评：踺子直体后空翻以上的难度动作、踺子后手翻团身后空翻；

9.0 分起评：踺子团身后空翻、单个侧空翻或前空翻；

8.5 分起评：踺子后手翻。

（3）评分标准：考评员根据自选动作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，所评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）4 档。

3. 大跨跳

（1）考试方法：考生在自编套中助跑完成连续 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，所评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）4 档。

4. 音乐与舞蹈

（1）考试方法：考生在音乐的伴奏下，在自编套中通过舞蹈展示自己独特的风格和表现力。

（2）评分标准：考评员根据音乐与舞蹈的匹配度、舞蹈动作完成情况以及成套表现力进行综合评定，采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。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）4 档。自编套的时间可以有 3 秒误差，每不足或超出规定时间 1 秒，扣 0.1 分。

三、其他

（一）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。

（二）组考院校使用跳远测距仪进行立定跳远测试。

（三）自编套音乐由考生自备，无音乐伴奏将扣 0.3 分。

30 手球

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	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：如图 30–1 所示，在场地中线到端线之间进行。考生从中线 A 点起动，脚动开始计时，跑至 B 点，踏端线后返回，如此往返 3 次。每人测试 2 次，取最好成绩。

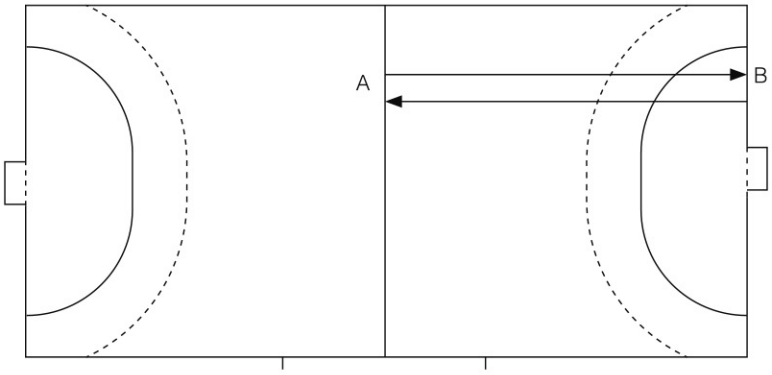

图 30–1　20 米 ×6 折返跑示意图

（2）评分标准：见表 30–1。每次任意脚必须踏上或踏过中线和端线后方可折返，否则在最终成绩中均要加 1 秒。

表 30–1　手球非守门员 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
10.0	22.0	25.0	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
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

续表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
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	0	39.8 以上	42.8 以上
6.7	26.6	29.6	3.3	33.4	36.4			

2. 掷远

（1）考试方法：在手球场地或空旷的其他场地进行，掷远区域宽 10 米、长至少 50 米；设一条宽 5 厘米、长 3 米的投掷线。掷远时球出手前踩踏或超越投掷线该次掷球无效；掷远时将球掷出 10 米宽以外的区域该次掷球也无效；按照手球规则，掷远助跑不得超过 3 步（不得运球）。每人测试 2 次，取最好成绩。

（2）评分标准：见表 30–2。

表 30–2　手球非守门员掷远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
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	0	25 以下	19 以下

（二）专项技术

全场跑动、传球、射门

1. 考试方法：如图 30–2 所示，B 点放置 2 个手球，D、F 点各放置 1 个手球。考生从场地右侧任意球线和边线的相交点 A 起动计时，起动前考生一只脚踩在 A 点上，另一只脚踩在场地外的地面上，跑到 7 米球线 B 点，捡起 B 点地面上的球向前场左侧 45° 角位置的 C 点跑动传球，接球人位于 C 点任意球线与球门区之间的区域；传球后向左侧前方中线和边线交叉的 D 点跑动，捡起 D 点上的球后运球至前方射门；完成射门后，用手触 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 点冲刺；捡起 F 点的球，以掷角球的规则要求，原地将球传给任意球线中间 H 点的接球人；传球后从球门区外跑到 B 点，捡起球，做转身倒地射门，整个球体完全越过球门线且进入球门停表。每人测试 2 次，取最好成绩。

2. 评分标准：见表 30–3。考生必须按照规定路线和要求完成考试内容，否则判为考试失败，不计成绩。C 点跑动传球没有到位，加 0.3 秒，没有传球，加 0.6 秒；捡起 D 点上的球后运球至前方射门时，运球出现违例（走步或两次运球），加 0.3 秒；未能完成射门动作，加 0.3 秒，射门时球不进门，加 0.3 秒；F 点传球以发角球规则执行，违例加 0.3 秒；跑到 B 点捡球射门时，不转身加 0.3 秒，不倒地加 0.3 秒，B 点射门未进，则本次考试无效。

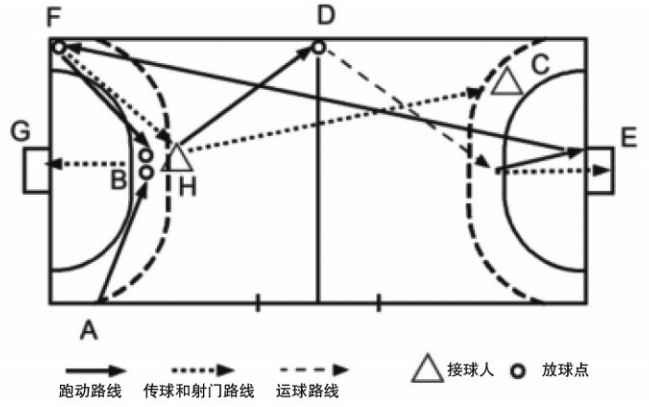

图 30–2　全场跑动、传球、射门示意图

表 30–3　手球非守门员全场跑动、传球、射门评分

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
30.0	20.0	24.0	23.0	21.4	25.4	12.0	22.8	26.8
29.5	20.1	24.1	22.5	21.5	25.5	11.0	22.9	26.9
29.0	20.2	24.2	22.0	21.6	25.6	10.0	23.0	27.0
28.5	20.3	24.3	21.5	21.7	25.7	9.0	23.1	27.1
28.0	20.4	24.4	21.0	21.8	25.8	8.0	23.2	27.2
27.5	20.5	24.5	20.5	21.9	25.9	7.0	23.3	27.3
27.0	20.6	24.6	20.0	22.0	26.0	6.0	23.4	27.4
26.5	20.7	24.7	19.0	22.1	26.1	5.0	23.5	27.5
26.0	20.8	24.8	18.0	22.2	26.2	4.0	23.6	27.6
25.5	20.9	24.9	17.0	22.3	26.3	3.0	23.7	27.7
25.0	21.0	25.0	16.0	22.4	26.4	2.0	23.8	27.8
24.5	21.1	25.1	15.0	22.5	26.5	1.0	23.9	27.9
24.0	21.2	25.2	14.0	22.6	26.6	0	23.9 以上	27.9 以上
23.5	21.3	25.3	13.0	22.7	26.7			

（三）实战能力

比赛

1. 考试方法：按顺序将考生分成若干组进行比赛，每组进行 10 分钟的分队比赛，或根据轮转等实际考试情况由主考评员确定每组比赛时间。

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 30–4），独立对考生进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可保留小数点后 1 位。

表 30–4　手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）	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（7.5~6.0 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（6.0 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。

三、其他

（一）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参加考试，如因伤必须佩戴护具的按如下要求穿戴：

1. 护膝、护腕、护肩、护肘等护具必须为纯黑色或白色。

2. 肌肉贴等需为米色。

3. 不得佩戴发带。

（二）考试场地及器材要求

考试场地和考试用球严格按照中国手球协会最新审定的《手球竞赛规则》中的相关要求执行。

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 30–3 所示，场地为一直角的两边和角平分线各长 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 A 点，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。

考生从起点 A 以站立姿势起跑，脚动开始计时，跑至顶端 B 点，脚踏标志线后返回时后退跑到起点 A；再跑至顶端 C 点，脚踏标志线后返回时后退跑到起点 A；再跑至顶端 D 点，脚踏标志线后返回时后退跑到起点 A。在测试中，手不准有意撑地。每人测试 2 次，取最好成绩。

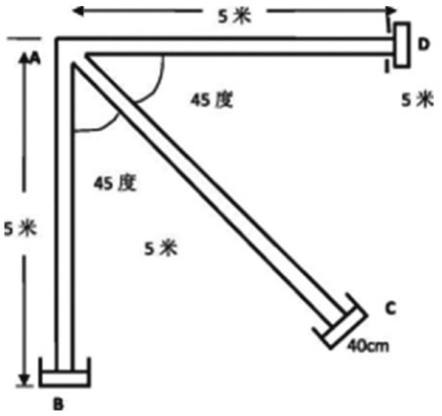

图 30–3　5 米三向折返跑示意图

（2）评分标准：见表 30–5。未按规定跑进路线跑完全程计 0 分；考生如果在任何一个顶端未触及或踏过标志线，判为未跑完全程，按 0 分计；有意用手撑地（获得利益）判 0 分。

表 30–5　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
10.0	9.70	10.45	6.6	10.55	11.30	3.2	11.40	12.15
9.8	9.75	10.50	6.4	10.60	11.35	3.0	11.45	12.20
9.6	9.80	10.55	6.2	10.65	11.40	2.8	11.50	12.25
9.4	9.85	10.60	6.0	10.70	11.45	2.6	11.55	12.30
9.2	9.90	10.65	5.8	10.75	11.50	2.4	11.60	12.35
9.0	9.95	10.70	5.6	10.80	11.55	2.2	11.65	12.40
8.8	10.00	10.75	5.4	10.85	11.60	2.0	11.70	12.45
8.6	10.05	10.80	5.2	10.90	11.65	1.8	11.75	12.50
8.4	10.10	10.85	5.0	10.95	11.70	1.6	11.80	12.55
8.2	10.15	10.90	4.8	11.00	11.75	1.4	11.85	12.60
8.0	10.20	10.95	4.6	11.05	11.80	1.2	11.90	12.65
7.8	10.25	11.00	4.4	11.10	11.85	1.0	11.95	12.70
7.6	10.30	11.05	4.2	11.15	11.90	0.8	12.00	12.75
7.4	10.35	11.10	4.0	11.20	11.95	0.6	12.05	12.80
7.2	10.40	11.15	3.8	11.25	12.00	0.4	12.10	12.85
7.0	10.45	11.20	3.6	11.30	12.05	0.2	12.15	12.90
6.8	10.50	11.25	3.4	11.35	12.10	0	12.15 以上	12.90 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

全场跑动、传球、射门

1. 考试方法：同非守门员。

2. 评分标准：见表 30–6。考生必须按照规定路线和要求完成考试内容，否则判为考试失败，不计成绩。C 点跑动传球没有到位，加 0.3 秒，没有传球，加 0.6 秒；捡起 D 点上的球后运球至前方射门时，运球出现违例（走步或两次运球），加 0.3 秒；未能完成射门动作，加 0.3 秒，射门时球不进门，加 0.3 秒；F 点传球以发角球规则执行，违例加 0.3 秒；跑到 B 点捡球射门时，不转身加 0.3 秒，不倒地加 0.3 秒；B 点射门未进，则本次考试无效。

表 30–6　手球守门员全场跑动、传球、射门评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
30.0	21.0	25.0	23.0	22.4	26.4	12.0	23.8	27.8
29.5	21.1	25.1	22.5	22.5	26.5	11.0	23.9	27.9
29.0	21.2	25.2	22.0	22.6	26.6	10.0	24.0	28.0
28.5	21.3	25.3	21.5	22.7	26.7	9.0	24.1	28.1
28.0	21.4	25.4	21.0	22.8	26.8	8.0	24.2	28.2
27.5	21.5	25.5	20.5	22.9	26.9	7.0	24.3	28.3
27.0	21.6	25.6	20.0	23.0	27.0	6.0	24.4	28.4
26.5	21.7	25.7	19.0	23.1	27.1	5.0	24.5	28.5
26.0	21.8	25.8	18.0	23.2	27.2	4.0	24.6	28.6
25.5	21.9	25.9	17.0	23.3	27.3	3.0	24.7	28.7
25.0	22.0	26.0	16.0	23.4	27.4	2.0	24.8	28.8
24.5	22.1	26.1	15.0	23.5	27.5	1.0	24.9	28.9
24.0	22.2	26.2	14.0	23.6	27.6	0	24.9 以上	28.9 以上
23.5	22.3	26.3	13.0	23.7	27.7			

（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 30–7），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。

表 30–7　手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）	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（7.5~6.0 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（6.0 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。

三、其他

（一）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参加考试，如因伤必须佩戴护具的按如下要求穿戴：

1. 护膝、护腕、护肩、护肘等护具必须为纯黑色或白色。

2. 肌肉贴等需为米色。

3. 不得佩戴发带。

（二）考试场地及器材要求

考试场地和考试用球严格按照中国手球协会最新审定的《手球竞赛规则》中的相关要求执行。

31 曲棍球

一、考试指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考试指标	5–20 米折返跑	原地拉杆	20 米 S 形过杆运控球	比赛
分值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、考试办法与评分标准

（一）专项素质

1. 5–20 米折返跑

（1）考试方法：在场地中分别划一条以 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 米、10 米、15 米、20 米处触碰标 志物后折回起点（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 31–1。

表 31–1　5–20 米折返跑评分表（单位：秒）

分值	男	女	分值	男	女
20	19.50	23.00	9	21.70	25.20
19	19.70	23.20	8	21.90	25.40
18	19.90	23.40	7	22.10	25.60
17	20.10	23.60	6	22.30	25.80
16	20.30	23.80	5	22.50	26.00
15	20.50	24.00	4	22.70	26.20
14	20.70	24.20	3	22.90	26.40

续表

分值	男	女	分值	男	女
13	20.90	24.40	2	23.10	26.60
12	21.10	24.60	1	23.30	26.80
11	21.30	24.80	0	23.30 以上	26.80 以上
10	21.50	25.00			

（二）专项技术

1. 原地拉杆

（1）考试方法：考生持球棍原地拉杆，拉杆间距为 1 米，时间为 30 秒，球来回为 1 次。每人测试 2 次，取最好成绩。

（2）评分标准见表 31–2。

表 31–2　原地拉杆评分标准表（单位：次）

分值	次数	分值	次数
20	50	9	39
19	49	8	38
18	48	7	37
17	47	6	36
16	46	5	35
15	45	4	34
14	44	3	33
13	43	2	32
12	42	1	31
11	41	0	31 以下
10	40		

2. 20 米 S 形过杆运控球

（1）考试方法：按考试名单顺序进行测试，以第 1 标志杆右侧 1.5 米延长线为起点线，考生持球在起点线上准备，发令后开始计时，考生运球至纵向间距 5 米、横向间距 5 米设

置的 10 组标志杆进行 S 形运控球，考生运球至身体中轴线穿过终点线的垂直面时，停止计时。

（2）考试要求：考生运球时，人和球必须同时绕过标志杆外侧进行至下一组标志杆。运球 错过标志杆则须立即返回后完成该次绕杆，如不按要求完成，按违例处理，每次违例计时 追加 3 秒，每人测试 2 次，取最好成绩。

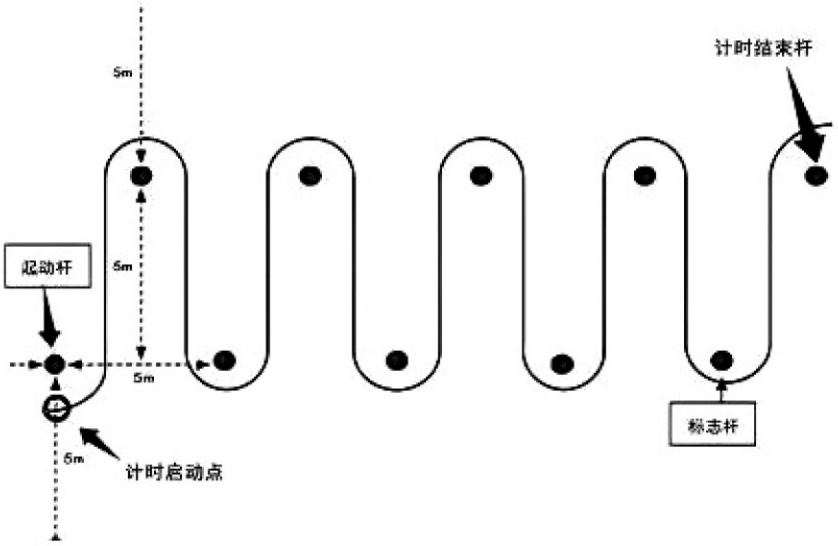

图 31–1　20 米 S 形过杆运控球示意图

（2）评分标准：见表 31–3。

表 31–3　20 米 S 形过杆运球评分表（单位：秒）

分值	男	女	分值	男	女
20	17.00	19.00	9	19.20	21.20
19	17.20	19.20	8	19.40	21.40
18	17.40	19.40	7	19.60	21.60
17	17.60	19.60	6	19.80	21.80
16	17.80	19.80	5	20.00	22.00
15	18.00	20.00	4	20.20	22.20
14	18.20	20.20	3	20.40	22.40

续表

分值	男	女	分值	男	女
13	18.40	20.40	2	20.60	22.60
12	18.60	20.60	1	20.80	22.80
11	18.80	20.80	0	20.80 以上	22.80 以上
10	19.00	21.00			

（三）实战能力

1. 考试方法：将考生分为不同组（队）进行比赛。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 31–4），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风 4 个方面进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 31–4　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，协调、连贯、实效；技战术运用合理，整体配合意识强。
良（8.5~7.6 分）	动作技术较正确，协调、连贯、实效；技战术运用较合理，整体配合意识较好。
中（7.5~6.0 分）	动作技术基本正确，协调、连贯、实效；技战术运用基本合理，有整体配合意识。
差（6.0 分以下）	动作技术不正确，协调、连贯、实效；技战术运用不合理，整体基本战术配合意识较差。

三、其他

考生自备考试所用服装、器材，测试器材必须符合国家体育总局最新竞赛规则的要求。

32 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	比赛
分值	15 分	15 分	15 分	15 分	40 分

二、考试方法与评分标准

（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 32–1。

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。每人投 3 次，取其中 1 次最佳成绩。3 次均投失误者，可补投 1 次。

（2）评分标准：见表 32–1。

表 32–1 全垒跑、掷远评分表

分值	全垒跑成绩（秒）	掷远成绩（米）
15	15.2（含）以内	80（含）以上
14	15.3~15.7	75~79.99
13	15.8~16.2	70~74.99

续表

分值	全垒跑成绩（秒）	掷远成绩（米）
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
5	19.8~20.2	30~34.99
4	20.3~20.7	25~29.99
3	20.8~21.2	20~24.99
2	21.3~21.7	15~19.99
1	21.8~22.2	10~14.99

（二）专项技术

1. 击球

（1）考试方法：在长方形场地上进行，场地宽 40 米为有效区，0 米位置画出或摆放正式棒球比赛击球区，击球时不可出击球区，进行 T 座棒球打远。每人试打 1 次后连续击球 3 次，取其中 1 次最佳成绩。3 次击球均失误者，可补击球 1 次。

（2）评分标准：见表 32–2。

表 32–2　击球评分表

分值	击球成绩（米）
15	100（含）以上
14	95~99.99
13	90~94.99
12	85~89.99
11	80~84.99

续表

分值	击球成绩（米）
10	75~79.99
9	70~74.99
8	65~69.99
7	60~64.99
6	55~59.99
5	50~54.99
4	45~49.99
3	40~44.99
2	35~39.99
1	30~34.99

2. 内场防守

（1）考试方法：考生站游击位防守位置，接考评员打在本防守区域内的各种有效球 5 个。

（2）评分标准：要求技术动作运用合理、规范，传球准确，接传动作连贯。每接传成功 1 次计 3 分，接球失败 1 次扣 1.5 分，传球失败扣 1.5 分，接传失败扣 3 分（漏接）。未达标准视为失误，不予计分。

（三）实战能力

比赛

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 32–3），独立对考生的进攻技术、防守技术、技战术水平等进行综合评定，采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 32-3　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，实战效果好。
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（7.5~6.0 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（6.0 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。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：棒球在体育专项成绩相同时，依次按实战能力成绩、专项技术成绩由高到低排序；成绩仍相同时，依次按击球成绩、内场防守成绩、掷远成绩、全垒跑成绩由高到低排序。

33 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	比赛
分值	15 分	15 分	15 分	15 分	40 分

二、考试方法与评分标准

（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，自行启动，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 33–1。

表 33–1 全垒跑、掷远评分表

分值	全垒跑成绩（秒）	掷远成绩（米）
15	12.0（含）以内	52（含）以上
14	12.1~12.5	49~51.99
13	12.6~13.0	46~48.99
12	13.1~13.5	43~45.99
11	13.6~14.0	40~42.99
10	14.1~14.5	37~39.99
9	14.6~15.0	34~36.99

续表

分值	全垒跑成绩（秒）	掷远成绩（米）
8	15.1~15.5	31~33.99
7	15.6~16.0	28~30.99
6	16.1~16.5	25~27.99
5	16.6~17.0	22~24.99
4	17.1~17.5	19~21.99
3	17.6~18.0	16~18.99
2	18.1~18.5	13~15.99
1	18.6~19.0	10~12.99

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。每人投 3 次，以最佳 1 次成绩为最终测试成绩。3 次均投失误者，可补投 1 次。

（2）评分标准：见表 33–1。

（二）专项技术

1. 击球

（1）考试方法：在长方形场地上进行，场地宽 40 米为有效区，0 米位置画出或摆放正式垒球比赛击球区，击球时不可出击球区，进行 T 座垒球打远。每人试打 1 次后连续击球 3 次，取其中一次最佳成绩。3 次击球均失误者，可补击球 1 次。

（2）评分标准：见表 33–2。

表 33–2　击球评分表

分值	击球成绩（米）
15	70（含）以上
14	67~69.99
13	64~66.99
12	61~63.99
11	58~60.99

续表

分值	击球成绩（米）
10	55~57.99
9	52~54.99
8	49~51.99
7	46~48.99
6	43~45.99
5	40~42.99
4	37~39.99
3	34~36.99
2	31~33.99
1	28~30.99

2. 内场防守

（1）考试方法：考生站游击位防守位置，接考评员打在本防守区域内的各种有效球 5 个。

（2）评分标准：要求技术动作运用合理、规范，传球准确，接传动作连贯。每接传成功 1 次计 3 分，接球失败 1 次扣 1.5 分，传球失败扣 1.5 分，接传失败扣 3 分（漏接）。未达标准视为失误，不予计分。

（三）实战能力

比赛

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 33–3），独立对考生的进攻技术、防守技术、技战术水平等进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 33-3　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，实战效果好。
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。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。
中（7.5~6.0）	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（6.0 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。

34 足球（十一人制）

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	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，脚动开表计时，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 34–1。

表 34–1　5×25 米折返跑评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	31.00	34.00	10	33.71~34.00	36.71~37.00
19	31.01~31.30	34.01~34.30	9	34.01~34.30	37.01~37.30
18	31.31~31.60	34.31~34.60	8	34.31~34.60	37.31~37.60

续表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
17	31.61~31.90	34.61~34.90	7	34.61~34.90	37.61~37.90
16	31.91~32.20	34.91~35.20	6	34.91~35.20	37.91~38.20
15	32.21~32.50	35.21~35.50	5	35.21~35.50	38.21~38.50
14	32.51~32.80	35.51~35.80	4	35.51~35.80	38.51~38.80
13	32.81~33.10	35.81~36.10	3	35.81~36.10	38.81~39.10
12	33.11~33.40	36.11~36.40	2	36.11~36.40	39.11~39.40
11	33.41~33.70	36.41~36.70	1	36.40 以上	39.40 以上

（二）专项技术

1. 传准

（1）考试方法：如图 34–1 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）、以球门线为直径（3 米）画的半圆以及以球门线为长（3 米）、宽为 2 米画的长方形组成，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（线长 5 米，宽 0.1 米），向目标区域先使用惯用脚连续传球 4 次，再使用非惯用脚连续传球 2 次，脚法不限，考生须在指令发出后 5 分钟内完成测试。

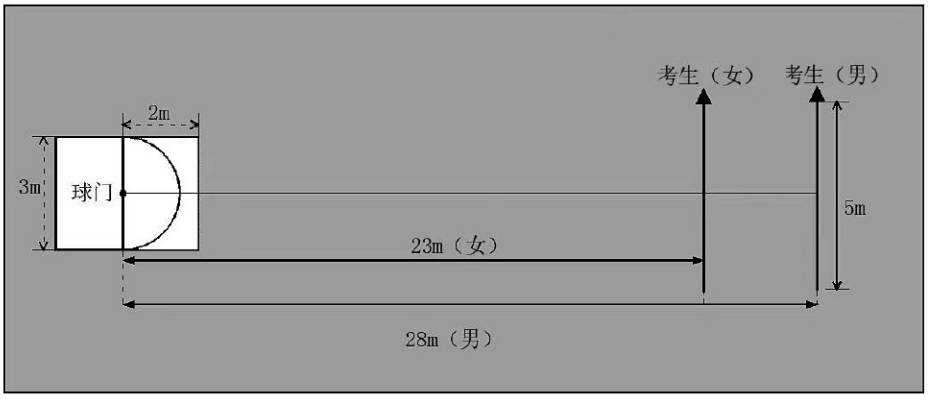

图 34–1　传准场地示意图

（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；考生将球传入目标区域的半圆（直径 3 米）以外、长方形（长 3 米宽 2 米）以内的区域内（含第一落点落在长方形除球门线以外的边线上）即得 2 分。

考生每人只有 1 次测试机会，至多可进行 6 次传球，取 5 次最好成绩之和为最终得分，满分 20 分。

2. 运射

（1）考试方法：如图 34–2 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 2 米长的起点线标志杆正后方，运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门。球动开表计时，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或弹回，身体未从杆旁绕过而将杆撞倒，均属无效，不计成绩。每人测试 2 次，取最好成绩。

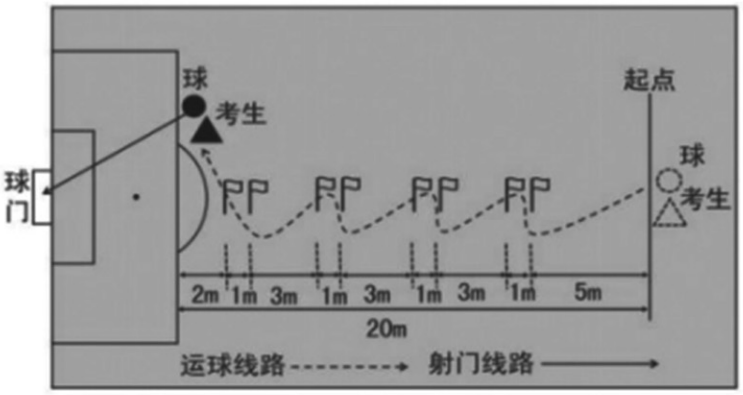

图 34–2　运球过杆射门示意图

（2）评分标准：见表 34–2。

表 34–2　运射评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	7.20	8.00	10	9.01~9.20	9.81~ 10.00
19	7.21~7.40	8.01~8.20	9	9.21~9.40	10.01~ 10.20
18	7.41~7.60	8.21~8.40	8	9.41~9.60	10.21~ 10.40
17	7.61~7.80	8.41~8.60	7	9.61~9.80	10.41~ 10.60
16	7.81~8.00	8.61~8.80	6	9.81~10.00	10.61~ 10.80

续表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
15	8.01~8.20	8.81~9.00	5	10.01~10.20	10.81~ 11.00
14	8.21~8.40	9.01~9.20	4	10.21~10.40	11.01~ 11.20
13	8.41~8.60	9.21~9.40	3	10.41~10.60	11.21~11.40
12	8.61~8.80	9.41~9.60	2	10.61~10.80	11.41~11.60
11	8.81~9.00	9.61~9.80	1	10.81~11.00	11.61~11.80

（三）实战能力

比赛

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛，比赛时间为 20 分钟。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 34–3），独立对考生的技战术水平、比赛作风以及综合素养等方面进行综合评定，比赛过程中进球得分仅作为评分参考依据之一，并非主要评判标准。采用 40 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 34–3　足球非守门员实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准		
	技战术水平	比赛作风	综合素养
优秀（35.0~40.0 分）	技战术运用合理、高效。技术动作规范、娴熟且稳定性强，能精准完成传接球、关键传球或突破的成功率高；战术理解深刻，高效执行并主动调整以适应比赛变化；攻防两端贡献突出，防守积极、有效，攻守转换反应迅速。	严格遵守比赛纪律，团队意识表现突出，比赛时刻保持较高强度和专注度，影响力高。	身体素质非常好，心理素质稳定，抗压能力强。
良好（30.0~34.9 分）	技战术运用合理。技术动作规范、稳定，传接球准确、有效；战术执行到位，能理解并完成战术要求；攻防中发挥积极作用，攻守转换意识明显，防守积极、有效，失误较少。	遵守比赛纪律，团队意识表现良好，比赛态度积极投入，影响力大，对比赛的进程和结果有正面贡献。	身体素质良好，心理素质稳定，能够应对比赛中的一般压力。

续表

等级（分值范围）	评价标准		
	技战术水平	比赛作风	综合素养
较好（25.0~29.9 分）	技战术运用较合理。技术动作基本规范、稳定性不足，传接球基本准确；对战术理解不够深入，能完成基本战术要求；攻守转换意识不太明显，防守较积极、主动，但有一定失误率。	基本遵守比赛纪律，团队意识表现较好，比赛态度积极但存在波动，对比赛有贡献，但不够突出或影响力不足。	身体素质较好，心理素质较稳定，在面对高强度对抗或逆境时可能出现波动。
一般（20.0~24.9 分）	技战术运用不够合理。技术动作规范性欠佳，稳定性差；战术执行时常出现偏差；攻守转换意识薄弱，防守不积极、不主动，处理球不合理，常有失误。	比赛纪律意识欠缺，团队意识薄弱，比赛态度基本端正，表现平平，无显著影响力。	身体素质一般，心理素质一般，容易表现出紧张、急躁或消极情绪，能完成基本比赛任务。
较差（15.0~19.9 分）	没有技战术配合意识和能力。技术动作不规范、生疏；经常无法理解或执行战术要求；没有攻守转换意识，处理球仓促、随意，常有失误。	不尊重比赛纪律，比赛态度消极，比赛参与度低，在场上存在感低且对团队有一定的负面影响。	身体素质较差，心理素质较差，勉强完成比赛任务。
很差（15 分以下）	未能掌握足球基本技术动作，战术理解混乱，不懂足球规则，实战中盲目处理球，躲球、怕球、远离球等，频频失误。	无视比赛纪律，比赛态度恶劣，比赛参与度极低，可能出现故意不配合或破坏本方进攻和防守的行为。	身体素质差，心理素质差，艰难完成比赛任务。

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。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 34–4。

表 34–4　立定三级跳远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	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 34–3 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，原地或助跑均可以，先将球以手掷远 2 次（允许戴手套进行），然后用脚踢远 2 次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），出球前身体的任何部位都不能过起点线，出球后可以过线，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。考生须在指令发出后 3 分钟内完成测试。

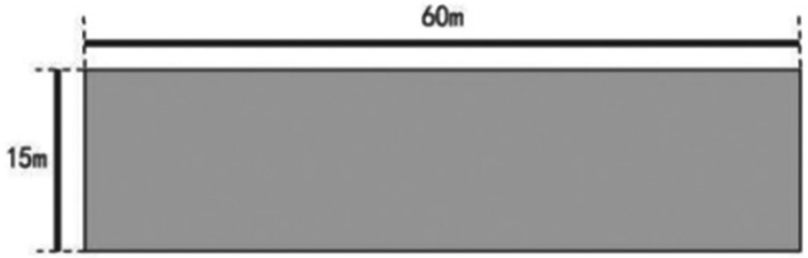

图 34–3　掷远与踢远场地示意图

（2）评分标准：见表 34–5。

表 34–5　掷远与踢远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
20	85.0	65.0	10	60.0	40.0
19	82.5	62.5	9	57.5	37.5
18	80.0	60.0	8	55.0	35.0
17	77.5	57.5	7	52.5	32.5
16	75.0	55.0	6	50.0	30.0
15	72.5	52.5	5	45.0	25.0
14	70.0	50.0	4	40.0	20.0
13	67.5	47.5	3	35.0	15.0
12	65.0	45.0	2	30.0	10.0
11	62.5	42.5	1	25.0	5.0

2. 扑接球

（1）考试方法：考生守门，扑接 6 个（左右两侧各 3 次）来自于罚球弧线内任意位置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）。考生运用技术动作（接高球、拳击球、托球） 出击接 4 个（左右两侧各 2 次）来自罚球区两侧线外的有效传中球。 出球位置如图 34–4 所示阴影区域。

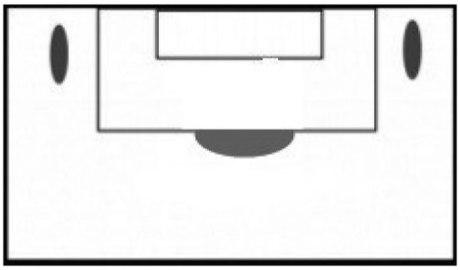

图 34–4　守门员扑接球考试出球位置示意图

（2）评分标准：考评员参照扑接球评分细则（表 34–6），独立对考生进行技术技能评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 34–6　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（7.5~6.0 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（6.0 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，比赛时间为 20 分钟。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 34–7），独立对考生的技战术水平、比赛作风以及综合素养等方面进行综合评定。采用 40 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 34–7　足球守门员实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准		
	技战术水平	比赛作风	综合素养
优秀（35.0~40.0 分）	防守选位持续占据最佳区域，预判精准，反应速度极快；扑接技术动作高度规范、合理且舒展，能稳定处理各类高难度射门；手抛球、脚踢球落点精准度高，可直接发起有效反击；出击处理时机选择精准，能够准确、有效地指挥本队的防守体系。	严格遵守比赛纪律，意志品质顽强，全程保持高度专注与投入，对团队防线具有强影响力，是后防核心支柱。	身体素质极佳，爆发力、柔韧性、耐力等核心指标全面达标；心理素质稳定，抗压能力突出，关键赛事中表现沉稳可靠。
良好（30.0~34.9 分）	防守选位通常能占据合理位置，预判准确，对常规射门反应迅速及时；扑接技术动作规范合理，能稳定处理绝大多数常规射门；手抛球、脚踢球落点较精准，基本能到达目标区域；出击处理时机选择基本合理，能够良好地指挥本队的防守体系。	遵守比赛纪律，作风顽强，比赛投入度高，能持续保持较好专注度，态度积极主动，对比赛进程和结果具有明确正面推动作用。	身体素质良好，满足比赛核心强度需求；心理素质稳定，能从容应对比赛中的一般性压力情境。
较好（25.0~29.9 分）	防守选位多数情况下合理，预判能力尚可，偶有反应稍慢或判断偏差；扑接技术动作基本规范，处理高难度射门时稳定性不足；手抛球、脚踢球落点基本准确，但精度和一致性有待提升；出击处理时机选择有时犹豫或稍晚，能够较好指挥，维持防线基本稳定。	基本遵守比赛纪律，比赛态度端正，专注度偶有起伏但能快速调整，能为团队作出基础防守贡献，在领导力和临场指挥方面表现不明显。	身体素质较好，基本满足比赛强度需求；心理素质较稳定，但在高强度对抗或逆境场景中可能出现状态波动。

续表

等级（分值范围）	评价标准		
	技战术水平	比赛作风	综合素养
一般（20.0~24.9分）	防守选位经常出现偏差或不够及时，预判能力较弱，反应速度一般或偏慢；扑接技术动作规范性不足，存在明显技术缺陷；手抛球、脚踢球落点不精准、不稳定，经常偏离目标区域；出击处理时机选择经常出错，指挥不当。	比赛纪律意识欠缺，比赛投入度不高，拼抢和救险的主动性不足，专注度容易分散，整体表现平平，对团队无显著积极影响。	身体素质一般，在爆发力、耐力等关键指标上存在短板；心理素质一般，易出现紧张、急躁或消极情绪，仅能完成基本比赛任务。
较差（15.0~19.9分）	防守选位存在严重问题，预判能力很差，反应迟钝；扑接技术动作严重不规范、不合理，频繁出现技术失误；手抛球、脚踢球落点位置极差，经常出现将球权直接交给对方或发球出界的情况；出击处理时机选择频繁出错，指挥混乱，干扰队友防守判断。	不遵守比赛纪律，比赛作风散漫或消极，缺乏斗志和拼搏精神，专注度极差，防守执行力不足，对团队存在一定负面影响。	身体素质较差，难以承受比赛基本强度；心理素质薄弱，抗压能力不足，勉强能完成比赛任务。
很差（15分以下）	防守选位完全混乱，持续处于失位状态；扑接技术能力极差，无法对任何有目的性的射门做出有效反应；手抛球、脚踢球完全失控，无法将球有效发出；出击处理毫无意义，出击时机和方式完全错误，无指挥意识。	无视比赛纪律，毫无比赛态度和斗志，彻底放弃防守责任，存在消极怠工行为；比赛参与度极低，完全不与防线沟通配合，对失球和失误毫无责任感。	身体素质极差，无法承受比赛基本强度；心理素质严重不足，易出现情绪崩溃，仅能艰难完成比赛任务。

注：参加足球守门员考试的考生须穿胶鞋或胶钉足球鞋。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：足球非守门员在体育专项成绩相同时，依次按实战能力（比赛）成绩、传准成绩、运射成绩、5 × 25 米折返跑成绩由高到低排序；足球守门员在体育专项成绩相同时，依次按实战能力（比赛）成绩、扑接球成绩、掷远与踢远成绩、立定三级跳远成绩由高到低排序。

35　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 35–1。

表 35–1　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	11.01	3.26	2.81	5.11	3.07	2.62
19.45	3.44	2.99	10.63	3.25	2.80	4.88	3.06	2.61
18.91	3.43	2.98	10.25	3.24	2.79	4.66	3.05	2.60
18.38	3.42	2.97	9.88	3.23	2.78	4.45	3.04	2.59
17.85	3.41	2.96	9.52	3.22	2.77	4.25	3.03	2.58
17.34	3.40	2.95	9.16	3.21	2.76	4.06	3.02	2.57
16.83	3.39	2.94	8.82	3.20	2.75	3.88	3.01	2.56

续表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
16.33	3.38	2.93	8.48	3.19	2.74	3.70	3.00	2.55
15.84	3.37	2.92	8.15	3.18	2.73	3.54	2.98	2.54
15.36	3.36	2.91	7.83	3.17	2.72	3.38	2.96	2.53
14.89	3.35	2.90	7.52	3.16	2.71	3.23	2.94	2.52
14.42	3.34	2.89	7.22	3.15	2.70	3.09	2.92	2.51
13.97	3.33	2.88	6.92	3.14	2.69	2.96	2.90	2.50
13.52	3.32	2.87	6.64	3.13	2.68	2.84	2.88	2.48
13.08	3.31	2.86	6.36	3.12	2.67	2.72	2.86	2.46
12.65	3.30	2.85	6.09	3.11	2.66	2.61	2.84	2.44
12.23	3.29	2.84	5.83	3.10	2.65	2.52	2.82	2.42
11.82	3.28	2.83	5.58	3.09	2.64	2.43	2.80	2.40
11.41	3.27	2.82	5.34	3.08	2.63	0.00	2.80 以下	2.40 以下

（二）专项技术

1. 投篮

（1）考试方法：如图 35–1 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外设置 5 个投篮点（球场两侧 0° 角处、两侧 45° 处和正面弧顶），每个点位放置 4 个球，共 20 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 4 个球（每个点位第 4 个球可选择在三分线外投篮）。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：每个点 4 个球。前 3 个球每投中 1 球，得 1 分。第 4 个球如果三分线外投中，得 2 分；如果踩三分线及三分线以内投中，得 1 分。投篮记分 20 分（含）以上为满分 20 分。

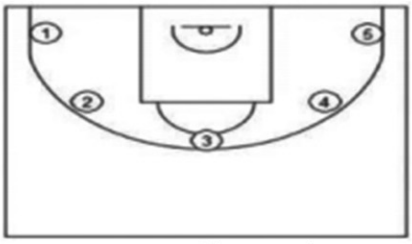

图 35–1　投篮场地示意图

2. 多种变向运球上篮

（1）考试方法：如图 35–2 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 35–2。

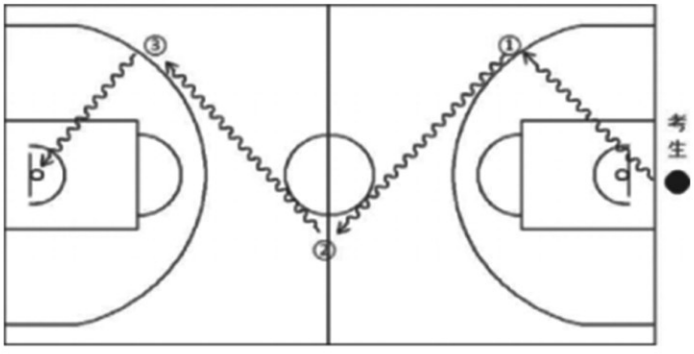

图 35–2　多种变向运球上篮示意图

表 35–2　多种变向运球上篮评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
20.00	35.00	38.00	15.60	37.91	42.02	8.40	44.30	50.24
19.80	35.12	38.17	15.40	38.05	42.22	8.00	44.76	50.79
19.60	35.24	38.34	15.20	38.20	42.42	7.60	45.24	51.36
19.40	35.37	38.52	15.00	38.35	42.62	7.20	45.73	51.95
19.20	35.49	38.69	14.80	38.50	42.82	6.80	46.25	52.55
19.00	35.62	38.87	14.60	38.65	43.02	6.40	46.79	53.18
18.80	35.74	39.05	14.40	38.80	43.22	6.00	47.36	53.83
18.60	35.87	39.22	14.20	38.95	43.43	5.60	47.95	54.50
18.40	36.00	39.40	14.00	39.11	43.64	5.20	48.58	55.20
18.20	36.13	39.58	13.60	39.42	44.05	4.80	49.25	55.94
18.00	36.26	39.76	13.20	39.75	44.48	4.40	49.97	56.71
17.80	36.39	39.95	12.80	40.08	44.91	4.00	50.74	57.53
17.60	36.52	40.13	12.40	40.41	45.35	3.60	51.58	58.40
17.40	36.66	40.31	12.00	40.76	45.79	3.20	52.50	59.33
17.20	36.79	40.50	11.60	41.11	46.25	2.80	53.53	60.35
17.00	36.93	40.69	11.20	41.47	46.71	2.40	54.71	61.47
16.80	37.06	40.87	10.80	41.84	47.18	2.00	56.11	62.75
16.60	37.20	41.06	10.40	42.22	47.66	1.60	57.87	64.26
16.40	37.34	41.25	10.00	42.61	48.16	1.20	60.37	66.24
16.20	37.48	41.44	9.60	43.01	48.66	0.80	70.00	71.00
16.00	37.62	41.64	9.20	43.43	49.17	0	70 以上	71 以上
15.80	37.76	41.83	8.80	43.86	49.70			

（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，比赛时间 10 分钟。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 35–3），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，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 35–3　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、防守技术动作规范、协调、连贯，运用合理；攻防战术配合意识强；位置技术好，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现突出，综合能力强。
良（8.5~7.6 分）	进攻、防守技术动作规范、协调，运用较合理；攻防战术配合意识较强；位置技术较好，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现较好，综合能力较强。
中（7.5~6.0 分）	进攻、防守技术动作基本规范，运用基本合理；攻防战术配合意识一般；位置技术一般，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现一般，综合能力一般。
差（6.0 分以下）	进攻、防守技术动作不规范、不协调，运用不合理；攻防战术配合意识差；位置技术差，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现较差，综合能力差。

注：

1. 高水平运动队招生同分排序规则：篮球在体育专项成绩相同时，依次按实战能力（比赛）成绩、专项技术投篮成绩、多种变向运球上篮成绩、专项素质摸高成绩由高到低排序。

2. 考试方法涉及到的场地尺寸、器材标准均执行国际篮联官方最新规则。

36 排球

非自由防守人

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	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 36–1。

表 36–1　助跑摸高评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
15.00	3.35	2.95	9.00	3.11	2.71	6.60	2.87	2.47
14.70	3.34	2.94	8.90	3.10	2.70	6.50	2.86	2.46
14.40	3.33	2.93	8.80	3.09	2.69	6.40	2.85	2.45
14.10	3.32	2.92	8.70	3.08	2.68	6.30	2.84	2.44
13.80	3.31	2.91	8.60	3.07	2.67	6.20	2.83	2.43
13.50	3.30	2.90	8.50	3.06	2.66	6.10	2.82	2.42

续表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
13.20	3.29	2.89	8.40	3.05	2.65	5.80	2.81	2.41
12.90	3.28	2.88	8.30	3.04	2.64	5.50	2.80	2.40
12.60	3.27	2.87	8.20	3.03	2.63	5.20	2.79	2.39
12.30	3.26	2.86	8.10	3.02	2.62	4.90	2.78	2.38
12.00	3.25	2.85	8.00	3.01	2.61	4.60	2.77	2.37
11.70	3.24	2.84	7.90	3.00	2.60	4.30	2.76	2.36
11.40	3.23	2.83	7.80	2.99	2.59	4.00	2.75	2.35
11.10	3.22	2.82	7.70	2.98	2.58	3.70	2.74	2.34
10.80	3.21	2.81	7.60	2.97	2.57	3.40	2.73	2.33
10.50	3.20	2.80	7.50	2.96	2.56	3.10	2.72	2.32
10.20	3.19	2.79	7.40	2.95	2.55	2.80	2.71	2.31
9.90	3.18	2.78	7.30	2.94	2.54	2.50	2.70	2.30
9.60	3.17	2.77	7.20	2.93	2.53	2.20	2.69	2.29
9.50	3.16	2.76	7.10	2.92	2.52	1.90	2.68	2.28
9.40	3.15	2.75	7.00	2.91	2.51	1.60	2.67	2.27
9.30	3.14	2.74	6.90	2.90	2.50	1.30	2.66	2.26
9.20	3.13	2.73	6.80	2.89	2.49	1.00	2.65	2.25
9.10	3.12	2.72	6.70	2.88	2.48	0	2.65 以下	2.25 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。参照排球竞赛规则发球时间限制为 8 秒的规定，即考生在发每个球时，从拿起球开始计时，发出后停表，超出 8 秒视为犯规记为 0 分。

（2）评分标准：发球落点进入 A 区（中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。发球得分区域如图 36–1 所示。

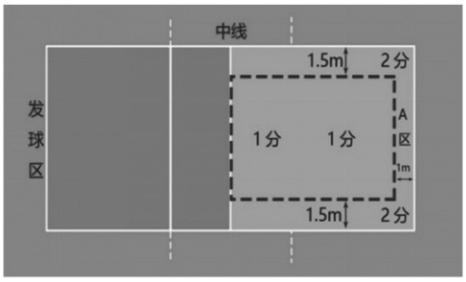

图 36–1　发球得分区域示意图

2. 扣球

（1）考试方法：考生一人连续扣考评员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，根据每个球落点区域的不同获得相应的分数，满分 20 分，同时根据每个扣球的技术效果考评员进行技术评分，满分 5 分， 累计 10 次扣球量化得分和技术评分为最终成绩。扣球位置（二或四号位）考生可自行选定。如图 36–2 所示。

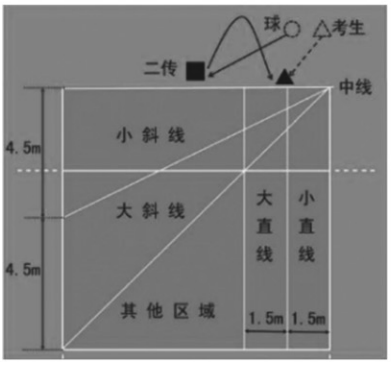

图 36–2　四号位扣球示意图

（2）评分标准

扣球技术动作必须完整，具有一定的力量、速度和攻击力。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；扣球出界和未过网不得分；扣球擦网和滚网，根据滚网和擦网过网后的实际落点和情况计分。

①量化评分：根据每个扣球落点进行相应的赋分，满分 20 分。

A. 直线扣球评分：

a. 扣球落点在 1.5 米小直线区内，得 2 分；

b. 扣球落点在 1.5 米大直线区内，得 1 分；

c. 扣球落点在场内直线区以外的其他区域，得 0.5 分；

d. 扣球失误或犯规技术，得 0 分。

续表

B. 斜线扣球评分：

a. 扣球落点在小斜线区内，得 2 分；

b. 扣球落点在大斜线区内，得 1 分；

c. 扣球落点在场内斜线区以外的其他区域，得 0.5 分；

d. 扣球失误或犯规技术，得 0 分。

②技术评分：根据每个扣球技术的运用效果（力量、速度和攻击力）进行赋分，满分 5 分。

a. 扣球具有较大的力量和速度，具备较强的攻击力，得 0.4~0.5 分；

b. 扣球具有较好的力量和速度，具备较好的攻击力，得 0.2~0.3 分；

c. 扣球力量、速度和攻击力一般，得 0.1 分；

d. 扣球无力量和速度，失误或犯规，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），比赛时间 10 分钟，或根据轮转等实际考试情况由主考确定每组比赛时间。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 36–2），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，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 36–2　排球非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）	进攻和防守技术动作规范、协调、连贯，运用合理、效果好；攻防战术配合意识强；在发球、防守、进攻、拦网、得分等指标表现上突出，个人实战综合能力强。
良（8.5~7.6 分）	进攻和防守技术动作规范、协调，运用较合理、效果较好；攻防战术配合意识较强；在发球、防守、进攻、拦网、得分等指标表现上较突出，个人实战综合能力较强。
中（7.5~6.0 分）	进攻和防守技术动作基本规范，运用基本合理、效果一般；攻防战术配合意识一般；在发球、防守、进攻、拦网、得分等指标表现上一般，个人实战综合能力一般。
差（6.0 分以下）	进攻和防守技术动作不规范、不协调，运用不合理、效果不好；攻防战术配合意识差；在发球、防守、进攻、拦网、得分等指标上表现较差，个人实战综合能力差。

三、其他

（一）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参加考试，如因伤必须佩戴护具的按如下要求穿戴：

1. 护膝、护腕、护肩、护肘等护具必须为纯黑色或白色。

2. 肌肉贴等需为米色。

3. 长筒袜必须为纯白色。

4. 不得佩戴发带。

（二）考试场地及器材要求

考试场地和考试用球严格按照中国排球协会最新审定的《排球竞赛规则》中的相关要求执行。

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）起动点击电子标志物（电子设备测试）或考生起动击倒标志物（非电子设备测试），开始计时，先向 1 号点移动，点击 1 号点电子标志物或击倒标志物后，应立即返回起点并点击起点处电子标志物或击倒标志物，再向 2 号点移动，以此类推，直到点击 5 号点电子标志物或击倒标志物回到端线中点（注：如电子设备测试须点击每个电子标志物，点击后电子标志物会亮灯显示；如非电子设备测试须击倒所有标志物，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 36–3 所示。

2. 评分标准：见表 36–3。

表 36–3　“半米字”移动评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
15.0	14.0	16.0	10.2	16.4	18.4	5.4	18.8	20.8
14.8	14.1	16.1	10.0	16.5	18.5	5.2	18.9	20.9
14.6	14.2	16.2	9.8	16.6	18.6	5.0	19.0	21.0
14.4	14.3	16.3	9.6	16.7	18.7	4.8	19.1	21.1
14.2	14.4	16.4	9.4	16.8	18.8	4.6	19.2	21.2
14.0	14.5	16.5	9.2	16.9	18.9	4.4	19.3	21.3
13.8	14.6	16.6	9.0	17.0	19.0	4.2	19.4	21.4
13.6	14.7	16.7	8.8	17.1	19.1	4.0	19.5	21.5
13.4	14.8	16.8	8.6	17.2	19.2	3.8	19.6	21.6
13.2	14.9	16.9	8.4	17.3	19.3	3.6	19.7	21.7
13.0	15.0	17.0	8.2	17.4	19.4	3.4	19.8	21.8
12.8	15.1	17.1	8.0	17.5	19.5	3.2	19.9	21.9
12.6	15.2	17.2	7.8	17.6	19.6	3.0	20.0	22.0
12.4	15.3	17.3	7.6	17.7	19.7	2.8	20.1	22.1
12.2	15.4	17.4	7.4	17.8	19.8	2.6	20.2	22.2
12.0	15.5	17.5	7.2	17.9	19.9	2.4	20.3	22.3
11.8	15.6	17.6	7.0	18.0	20.0	2.2	20.4	22.4
11.6	15.7	17.7	6.8	18.1	20.1	2.0	20.5	22.5
11.4	15.8	17.8	6.6	18.2	20.2	1.8	20.6	22.6
11.2	15.9	17.9	6.4	18.3	20.3	1.6	20.7	22.7
11.0	16.0	18.0	6.2	18.4	20.4	1.4	20.8	22.8
10.8	16.1	18.1	6.0	18.5	20.5	1.2	20.9	22.9
10.6	16.2	18.2	5.8	18.6	20.6	1.0	21.0	23.0
10.4	16.3	18.3	5.6	18.7	20.7	0	21 以上	23 以上

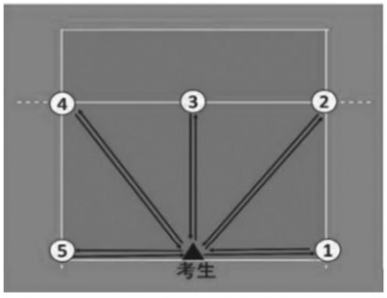

图 36–3 “半米字”移动示意图

（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（或发球机）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 36–4 所示。每次根据接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 36–5 所示，距右侧边线 1.5 米处，由中线和三米线形成一个 3×3 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（2×3 米），靠三米线部分为 B 区（1×3 米）。

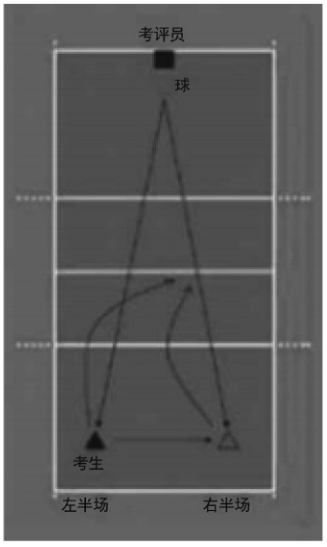

图 36–4 接发球示意图

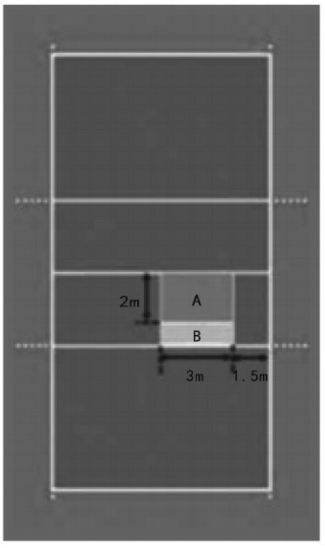

图 36–5 接球落点区域示意图

①接球高于球网 1 米以上，进入 A 区，得 2 分；

②接球高于球网 1 米以上，进入 B 区，得 1 分；

③接球进入其他区域，接球高度不够 1 米以上或接球失误均不得分。

2. 接扣、吊球

（1）考试方法：如图 36–6 所示。考评员在网前 3 号位原地扣、吊球（或采用发球机完成）。考生在 6 号位准备，当考评员扣、吊球抛球离手后（或考评员持球准备放入发球机中），考生从 6 号位移动至 5 号位区域防守，防完一次后再回到 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，防完一次后再回到 6 号位开始下一次防守，连续防 5 次。

（2）评分标准：如图 36–7 所示。

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防起球未进入 3 米线，但高度合适时得 1 分；防守失误不得分。

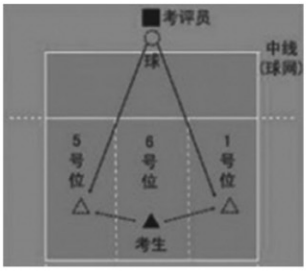

图 36–6　接扣、吊球示意图

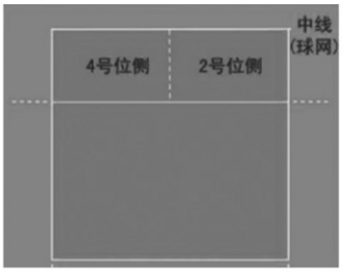

图 36–7　接扣、吊球落点区域示意图

（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），比赛时间 10 分钟，或根据轮转等实际考试情况由主考确定。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 36–4），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，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 36–4　排球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）	防守技术动作规范、协调、连贯，运用合理、效果好；防守配合意识强；在接发球、防守、保护等指标表现上突出，个人实战综合能力强。
良（8.5~7.6 分）	防守技术动作规范、协调，运用较合理、效果较好；防守配合意识较强；在接发球、防守、保护等指标表现上较突出，个人实战综合能力较强。
中（7.5~6.0 分）	防守技术动作基本规范，运用基本合理、效果一般；防守配合意识一般；在接发球、防守、保护等指标表现上一般，个人实战综合能力一般。
差（6.0 分以下）	防守技术动作不规范、不协调，运用不合理、效果不好；防守配合意识差；在接发球、防守、保护等指标上表现较差，个人实战综合能力差。

三、其他

（一）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参加考试，如因伤必须佩戴护具的按如下要求穿戴：

1. 护膝、护腕、护肩、护肘等护具必须为纯黑色或白色。

2. 肌肉贴等需为米色。

3. 长筒袜必须为纯白色。

4. 不得佩戴发带。

（二）考试场地及器材要求

考试场地和考试用球严格按照中国排球协会最新审定的《排球竞赛规则》中的相关要求执行。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：排球非自由人在体育专项成绩相同时，依次按实战能力（比赛）、扣球、发球、助跑摸高成绩由高到低排序；排球自由人在体育专项成绩相同时，依次按实战能力（比赛）、接扣吊球、接发球、“半米字”移动成绩由高到低排序。

37　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

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 37–1。

表 37–1　助跑摸高评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
15.00	3.35	2.95	9.00	3.11	2.71	6.60	2.87	2.47
14.70	3.34	2.94	8.90	3.10	2.70	6.50	2.86	2.46
14.40	3.33	2.93	8.80	3.09	2.69	6.40	2.85	2.45
14.10	3.32	2.92	8.70	3.08	2.68	6.30	2.84	2.44
13.80	3.31	2.91	8.60	3.07	2.67	6.20	2.83	2.43
13.50	3.30	2.90	8.50	3.06	2.66	6.10	2.82	2.42
13.20	3.29	2.89	8.40	3.05	2.65	5.80	2.81	2.41

续表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
12.90	3.28	2.88	8.30	3.04	2.64	5.50	2.80	2.40
12.60	3.27	2.87	8.20	3.03	2.63	5.20	2.79	2.39
12.30	3.26	2.86	8.10	3.02	2.62	4.90	2.78	2.38
12.00	3.25	2.85	8.00	3.01	2.61	4.60	2.77	2.37
11.70	3.24	2.84	7.90	3.00	2.60	4.30	2.76	2.36
11.40	3.23	2.83	7.80	2.99	2.59	4.00	2.75	2.35
11.10	3.22	2.82	7.70	2.98	2.58	3.70	2.74	2.34
10.80	3.21	2.81	7.60	2.97	2.57	3.40	2.73	2.33
10.50	3.20	2.80	7.50	2.96	2.56	3.10	2.72	2.32
10.20	3.19	2.79	7.40	2.95	2.55	2.80	2.71	2.31
9.90	3.18	2.78	7.30	2.94	2.54	2.50	2.70	2.30
9.60	3.17	2.77	7.20	2.93	2.53	2.20	2.69	2.29
9.50	3.16	2.76	7.10	2.92	2.52	1.90	2.68	2.28
9.40	3.15	2.75	7.00	2.91	2.51	1.60	2.67	2.27
9.30	3.14	2.74	6.90	2.90	2.50	1.30	2.66	2.26
9.20	3.13	2.73	6.80	2.89	2.49	1.00	2.65	2.25
9.10	3.12	2.72	6.70	2.88	2.48	0	2.65 以下	2.25 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。

（2）评分标准：发球落点进入距离两边边线内 1.5 米，距离端线内 1.5 米的区域，每球得 1.5 分；进入场地其他区域，每球得 1 分；发球失误或犯规不得分（发球擦网依规则执行）。如图 37–1 所示。

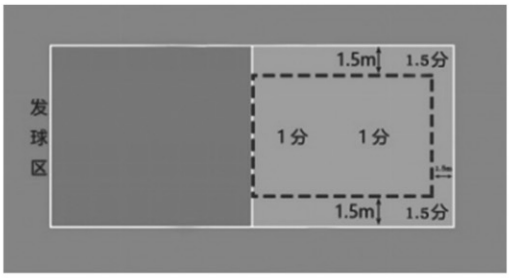

图 37–1　发球示意图

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 37–2 所示。

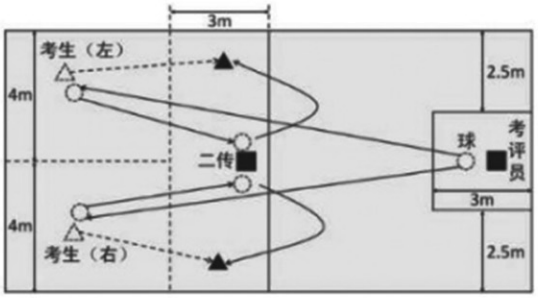

图 37–2　接发球扣球示意图

（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；扣球出界无分；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 37–3），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，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 37–3　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（7.5~6.0 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（6.0 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。

三、其他

（一）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。

（二）组考院校可使用电子摸高器进行助跑摸高测试。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：沙滩排球在体育专项成绩相同时，依次按实战能力（比赛）、接发球扣球、发球、助跑摸高成绩由高到低排序。

38　乒乓球

一、考核指标与所占分值

类别	实战能力
考核指标	比赛
分值	100 分

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法

1. 分别组织男、女考生进行比赛，比赛采用 1 局 11 分制，每球得分，每 2 分交换发球权，先到 11 分者为获胜方，当 10 平后每得一分交换发球权，直至一方领先两分者为获胜方。每场比赛当一方先得 5 分时换边。

2. 比赛采用升降赛制，根据考生人数合理分组。

3. 每组比赛轮次 =N+1+1。N 代表使用场地数量，使用场地数量根据分组考生人数决定。每组考生人数为偶数时：N= 分组人数 ÷2；每组考生人数为奇数时：N=（分组人数 –1）÷2。第一个“+1”决出考生所在的最终场地号，第二个“+1”决出考生小组名次。

4. 比赛流程。每组考生人数为偶数时，如 20 人分为一组，总共进行 12 轮比赛，第 1 至 11 轮的比赛，1 号场地胜者与 10 号场地负者固定不动，其他均胜者向前晋升一片场地，负者向后退一片场地。第 12 轮比赛时，1 号场地决 1、2 名，2 号场地决 3、4 名，3 号场地决 5、6 名，以此类推，决出考生小组全部 1~20 名次。每组考生人数为奇数时，如 21 人分为一组，总共进行 12 轮比赛，第 1~11 轮的比赛，1 号场地胜者固定不动，其他均胜者向前晋升一片场地；10 号场地负者与轮空者交换场地，其他均负者向后退一片场地。第 12 轮比赛时，1 号场地决 1、2 名，2 号场地决 3、4 名，3 号场地决 5、6 名，以此类推，决出考生小组全部 1~20 名次，轮空者不进行第 12 轮比赛，作为第 21 名。

5. 考生最终名次采用同名次并列处理。具体算法为：组数 ×（组内名次 –1）+1。如分 6 个小组，每组的第 1 名最终名次均为第 1 名，每组的第 2 名最终名次均为第 7 名，每

组的第 3 名最终名次均为第 13 名，以此类推。

（二）抽签编组

考生在组考学校现场报到确认时获取一个随机号作为签号，签号用于电脑编组用。

电脑编组流程：视考生人数，确定组数后，再按照“运动等级—报考类别—签号”进行排序入位，根据排序按蛇形排列进入到小组的位置进行比赛。

考生的第一轮比赛场地号由现场抽签决定。

其他内容参照中国乒乓球协会最新审定的乒乓球竞赛规则执行。

（三）评分标准

比赛成绩 $= \frac{N-R+1}{N} \times 65+35$，其中 N 为该专项现场报到确认抽签人数，R 为比赛名次。

三、其他

（一）考生服装要求：需穿着乒乓球专业比赛服装，服装上不得含有培训机构、学校名称、姓名等信息或其他明显标识。

（二）考生球拍自备，考试用球由组考院校提供。

（三）轮空。轮空考生记为胜 1 局，分数记为 11∶0 。

（四）弃权。比赛未开始，若甲弃权，甲乙比分记为 0∶11；乙弃权，甲乙比分记为 11∶0。比赛开始后，弃权方已得分数有效，获胜方直接记为最大分值。例如：甲乙比分为 7∶5。若甲弃权，本场球记为乙获胜，甲乙比分记为 7∶11；若乙弃权，本场球记为甲获胜，甲乙比分记为 11∶5。

（五）高水平运动队招生同分排序规则：乒乓球在体育专项成绩相同时，按其所在组局胜率由高到低排序。

$$局胜率 = \frac{胜数}{胜局数 + 负局数} \times 100\%$$

39　羽毛球

一、考核指标与所占分值

类别	实战能力
考核指标	比赛
分值	100 分

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法

1. 分别组织男、女考生进行比赛，比赛采用一局定胜负，每球得分制，先得 11 分的一方获胜（10 平后，先得 11 分的一方获胜）。每局比赛一方先得 6 分时交换场区。

2. 比赛采用升降赛制，根据考生人数合理分组。

3. 每组比赛轮次 =N+1+1。N 代表使用场地数量，使用场地数量根据分组考生人数决定。每组考生人数为偶数时：N= 分组人数 ÷2；每组考生人数为奇数时：N=（分组人数 –1）÷2。第一个“+1”决出考生所在的最终场地号，第二个“+1”决出考生小组名次。

4. 比赛流程。每组考生人数为偶数时，如 20 人分为一组，总共进行 12 轮比赛，第 1 至 11 轮的比赛，1 号场地胜者与 10 号场地负者固定不动，其他均胜者向前晋升一片场地，负者向后退一片场地。第 12 轮比赛时，1 号场地决 1、2 名，2 号场地决 3、4 名，3 号场地决 5、6 名，以此类推，决出考生小组全部 1 至 20 名次。每组考生人数为奇数时，如 21 人分为一组，总共进行 12 轮比赛，第 1 至 11 轮的比赛，1 号场地胜者固定不动，其他均胜者向前晋升一片场地；10 号场地负者与轮空者交换场地，其他均负者向后退一片场地。第 12 轮比赛时，1 号场地决 1、2 名，2 号场地决 3、4 名，3 号场地决 5、6 名，以此类推，决出考生小组全部 1 至 20 名次，轮空者不进行第 12 轮比赛，作为第 21 名。

5. 考生最终名次采用同名次并列处理。具体算法为：组数 ×（组内名次 –1）+1。如分 6 个小组，每组的第 1 名最终名次均为第 1 名，每组的第 2 名最终名次均为第 7 名，每组的第 3 名最终名次均为第 13 名，以此类推。

续表

（二）抽签编组

考生在组考学校现场报到确认时获取一个随机号作为签号，签号用于电脑编组用。电脑编组流程：视考生人数，确定组数后，再按照“运动等级—报考类别—签号”进行排序入位，根据排序按蛇形排列进入到小组的位置进行比赛。

考生的第一轮比赛场地号由现场抽签决定。

其他内容参照中国羽毛球协会最新审定的羽毛球竞赛规则执行。

（三）评分标准

比赛成绩 $= \frac{N-R+1}{N} \times 65+35$，其中 N 为该专项现场报到确认抽签人数，R 为比赛名次。

三、其他

（一）考生服装要求：需穿着羽毛球专业比赛服装，服装上不得含有培训机构、学校名称、姓名等信息或其他明显标识。

（二）考生球拍自备，考试用球由组考院校提供。

（三）轮空。轮空考生记为胜 1 局，分数记为 11 : 0 。

（四）弃权。比赛未开始，若甲弃权，甲乙比分记为 0 : 11；乙弃权，甲乙比分记为 11 : 0。比赛开始后，弃权方已得分数有效，获胜方直接记为最大分值。例如：甲乙比分为 7 : 5。若甲弃权，本场球记为乙获胜，甲乙比分记为 7 : 11；若乙弃权，本场球记为甲获胜，甲乙比分记为 11 : 5。

（五）高水平运动队招生同分排序规则：羽毛球在体育专项成绩相同时，按其所在组局胜率由高到低排序。

$$局胜率 = \frac{胜数}{胜局数 + 负局数} \times 100\%$$

40　网球

一、考核指标与所占分值

类别	实战能力
考核指标	比赛
分值	100 分

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法

1. 分别组织男、女考生进行比赛，比赛采用 1 局 11 分制，按抢七局发球规则发球，先到 11 分者为获胜方（即 10:10 时一分决胜）。每场比赛只换边一次：任意一方到 6 分时换边。

2. 比赛采用升降赛制，根据考生人数合理分组。

3. 每组比赛轮次 =N+1+1。N 代表使用场地数量，使用场地数量根据分组考生人数决定。每组考生人数为偶数时：N= 分组人数 ÷2；每组考生人数为奇数时：N=（分组人数 –1）÷2。第一个“+1”决出考生所在的最终场地号，第二个“+1”决出考生小组名次。

4. 比赛流程。每组考生人数为偶数时，如 16 人分为一组，总共进行 10 轮比赛，第 1 至 9 轮的比赛，1 号场地胜者与 8 号场地负者固定不动，其他均胜者向前晋升一片场地，负者向后退一片场地。第 10 轮比赛时，1 号场地决 1、2 名，2 号场地决 3、4 名，3 号场地决 5、6 名，以此类推，决出考生小组全部 1 至 16 名次。每组考生人数为奇数时，如 17 人分为一组，总共进行 10 轮比赛，第 1 至 9 轮的比赛，1 号场地胜者固定不动，其他均胜者向前晋升一片场地；8 号场地负者与轮空者交换场地，其他均负者向后退一片场地。第 10 轮比赛时，1 号场地决 1、2 名，2 号场地决 3、4 名，3 号场地决 5、6 名，以此类推，决出考生小组全部 1 至 16 名次，轮空者不进行第 10 轮比赛，作为第 17 名。

5. 考生最终名次采用同名次并列处理。具体算法为：组数 ×（组内名次 –1）+1。如分 6 个小组，每组的第 1 名最终名次均为第 1 名，每组的第 2 名最终名次均为第 7 名，每

组的第 3 名最终名次均为第 13 名，以此类推。

（二）抽签编组

考生在组考学校现场报到确认时获取一个随机号作为签号，签号用于电脑编组用。电脑编组流程：视考生人数，确定组数后，再按照“运动等级—报考类别—签号”进行排序入位，根据排序按蛇形排列进入到小组的位置进行比赛。

考生的第一轮比赛场地号由现场抽签决定。

其他内容参照中国网球协会最新审定的网球竞赛规则执行。

（三）评分标准

比赛成绩 $= \frac{N-R+1}{N} \times 65+35$，其中 N 为该专项现场报到确认抽签人数，R 为比赛名次。

三、其他

（一）考生服装要求：需穿着网球专业比赛服装，服装上不得含有培训机构、学校名称、姓名等信息或其他明显标识。

（二）考生球拍自备，考试用球由组考院校提供。

（三）轮空。轮空考生记为胜 1 局，分数记为 11∶0 。

（四）弃权。比赛未开始，若甲弃权，甲乙比分记为 0∶11；乙弃权，甲乙比分记为 11∶0。比赛开始后，弃权方已得分数有效，获胜方直接记为最大分值。例如：甲乙比分为 7∶5。若甲弃权，本场球记为乙获胜，甲乙比分记为 7∶11；若乙弃权，本场球记为甲获胜，甲乙比分记为 11∶5。

（五）高水平运动队招生同分排序规则：网球在体育专项成绩相同时，按其所在组局胜率由高到低排序。

$$局胜率 = \frac{胜数}{胜局数 + 负局数} \times 100\%$$

41　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 41–1 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停表，记录完成的时间。每人测试 1 次。

（2）评分标准：见表 41–1。

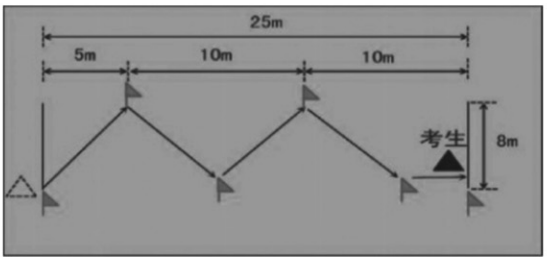

图 41–1　25 米 Z 跑

表 41–1　橄榄球 25 米 Z 跑评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
15.00	9.50	10.50	6.75	10.51~10.60	11.51~11.60
14.25	9.51~9.60	10.51~10.60	6.00	10.61~10.70	11.61~11.70
13.50	9.61~9.70	10.61~10.70	5.25	10.71~10.80	11.71~11.80
12.75	9.71~9.80	10.71~10.80	4.50	10.81~10.90	11.81~11.90
12.00	9.81~9.90	10.81~10.90	3.75	10.91~11.00	11.91~12.00
11.25	9.91~10.00	10.91~11.00	3.00	11.01~11.10	12.01~12.10
10.50	10.01~10.10	11.01~11.10	2.25	11.11~11.20	12.11~12.20
9.75	10.11~10.20	11.11~11.20	1.50	11.21~11.30	12.21~12.30
9.00	10.21~10.30	11.21~11.30	0.75	11.31~11.40	12.31~12.40
8.25	10.31~10.40	11.31~11.40	0	11.41 及以上	12.41 及以上
7.50	10.41~10.50	11.41~11.50			

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 41–2、表 41–3。

表 41–2　橄榄球 30 米跑评分表（手计时）

分值	男 30 米（秒）	女 30 米（秒）
15	3.90	4.20
14	3.94	4.24
13	3.98	4.28
12	4.02	4.32
11	4.06	4.36
10	4.10	4.40
9	4.14	4.44

续表

分值	男 30 米（秒）	女 30 米（秒）
8	4.18	4.48
7	4.22	4.52
6	4.26	4.56
5	4.30	4.60
4	4.34	4.64
3	4.38	4.68
2	4.42	4.72
1	4.46	4.76

表 41–3 橄榄球 30 米跑评分表（电计时）

分值	男 30 米（秒）	女 30 米（秒）
15	4.10	4.40
14	4.14	4.44
13	4.18	4.48
12	4.22	4.52
11	4.26	4.56
10	4.30	4.60
9	4.34	4.64
8	4.38	4.68
7	4.42	4.72
6	4.46	4.76
5	4.50	4.80
4	4.54	4.84
3	4.58	4.88
2	4.62	4.92
1	4.66	4.96

（二）专项技术

1. 传准

（1）考试方法：如图 41–2 所示。两端线长 5 米，宽 10 厘米，相距 10 米，分别放置两球于端线后。考生站立端线后，从原地拾球起动开始计时。当持球跑动到 A’B’（女子为 AB）的 2 米区间段时，用双手传球，左右侧身位交替进行，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；下高高度为 0.7 米，宽度为 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，迅速跑动到对向的端线拾球，折返重复上述动作，直到全部完成 4 个传球，回到起点停表。凡出现区域目标以外的传球（传击到梁柱边框并弹入框内视为有效），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 41–4。

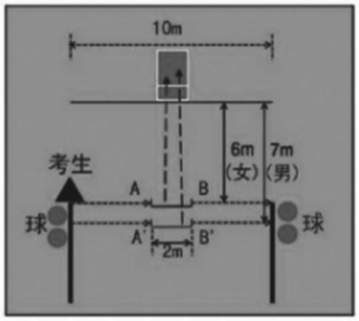

图 41–2　传准示意图

表 41–4　橄榄球传准评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20.0	10.80	11.80	9.5	13.01~13.05	14.01~14.05
19.3	10.81~11.00	11.81~12.00	8.8	13.06~13.10	14.06~14.10
18.6	11.01~11.20	12.01~12.20	8.1	13.11~13.15	14.11~14.15
17.9	11.21~11.40	12.21~12.40	7.4	13.16~13.20	14.16~14.20
17.2	11.41~11.60	12.41~12.60	6.7	13.21~13.25	14.21~14.25
16.5	11.61~11.80	12.61~12.80	6.0	13.26~13.30	14.26~14.30
15.8	11.81~12.00	12.81~13.00	5.3	13.31~13.35	14.31~14.35

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
15.1	12.01~12.20	13.01~13.20	4.6	13.36~13.40	14.36~14.40
14.4	12.21~12.40	13.21~13.40	3.9	13.41~13.45	14.41~14.45
13.7	12.41~12.60	13.41~13.60	3.2	13.46~13.50	14.46~14.50
13.0	12.61~12.70	13.61~13.70	2.5	13.51~13.55	14.51~14.55
12.3	12.71~12.80	13.71~13.80	1.8	13.56~13.60	14.56~14.60
11.6	12.81~12.90	13.81~13.90	1.1	13.61~13.65	14.61~14.65
10.9	12.91~12.95	13.91~13.95	0.4	13.66~13.70	14.66~14.70
10.2	12.96~13.00	13.96~14.00	0	13.71 及以上	14.71 及以上

2. 踢球

（1）考试方法：如图 41–3 所示，分别从达阵线上球门中点处和两侧球门延长 5 米处，垂直方向向球场内侧 10 米处（男子 10 米、女子 8 米）设置 3 个踢球点，落踢踢球点为直径 1 米的圆圈，球的落点必须在圆圈内弹起踢球攻门有效（包括压线），球的落点在圆圈外弹起踢球攻门无效。考生须在指令发出后 3 分钟内完成测试。

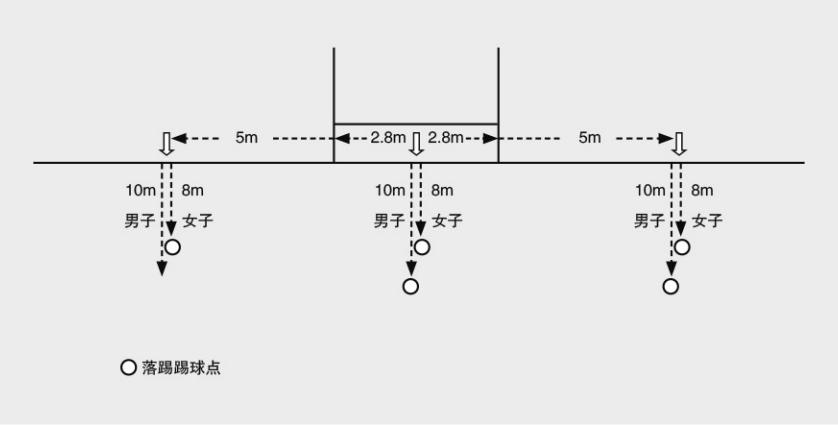

图 41–3　踢球示意图

（2）评分标准：按照橄榄球比赛规则中射门得分要求评价射门是否有效，球门中点方向射门有效得 2 分，两侧 5 米延长线方向射门有效得 4 分，满分为 10 分，每个踢球点可踢 2 次。

（三）实战能力

比赛

1. 考试方法：比赛（非扑搂），按七人制比赛，上下半场各 5 分钟；场地以橄榄球场地进行，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 41–5），独立对考生的团队配合、技术动作等进行综合评定。采用 10 分制打分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 41–5　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）	团队配合意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；接触情况下技术动作运用及完成合理、规范。
良（8.5~7.6 分）	团队配合意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；接触情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范。
中（7.5~6.0 分）	团队配合意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；接触情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范。
差（6.0 分以下）	团队配合意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；接触情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范。

42　高尔夫球

一、考核指标与所占分值

类别	实战能力
考核指标	一轮 18 洞标准杆 72 杆的比赛
分值	100 分

二、考试方法与评分标准

1. 考试指标：完成一轮 18 洞标准杆 72 杆的比赛，以每洞所打杆数所对应的分值为各洞得分，以 18 洞累计得分为最终成绩。

2. 考试规则：

（1）考生需按照由 R&A 规则有限公司及美国高尔夫球协会共同颁布的 2023 版高尔夫球规则和组委会制定的考试球场当地规则完成考试，当地规则根据球场实际情况制定并在考前公布；

（2）考生在一洞中未完成击球入洞前已打出 0 分杆数，可以中止该洞击球，继续下一洞考试；

（3）考生在完成 18 洞后得分高于 100 分时，最终得分记作 100 分。

3. 考试方法：

（1）根据考生报名情况为考生分组，每组不多于 4 人；

（2）考试全程不安排球童服务，考生需自行完成全程考试。

4. 评分标准：见表 42–1。

三、其他

考试器材：考试用球和球杆由考生自备，但必须经过考评组核验认可方可在考试中使用。

表 42–1 各洞杆数、分值换算表

球洞标准杆	与标准杆差值	实际杆数	分值
3 杆洞	–2	1	10
	–1	2	8
	0	3	5
	+1	4	4
	+2	5	3
	+3	6	2
	+4	7	1
	+5	8	0
4 杆洞	–3	1	12
	–2	2	10
	–1	3	8
	0	4	5
	+1	5	4
	+2	6	3
	+3	7	2
	+4	8	1
	+5	9	0
5 杆洞	–3	2	12
	–2	3	10
	–1	4	8
	0	5	5
	+1	6	4
	+2	7	3
	+3	8	2
	+4	9	1
	+5	10	0

43　围棋

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

二、考试方法与评分标准

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

2. 评分标准：成绩 $= \frac{N-R+1}{N} \times 70+30$，其中 N 为各专项男、女分别考试人数，R 为比赛名次。

44 象棋

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

二、考试方法与评分标准

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

2. 评分标准：成绩 $=\frac{N-R+1}{N}\times 70+30$，其中 N 为各专项男、女分别考试人数，R 为比赛名次。

45　国际象棋

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

二、考试方法与评分标准

1. 考试方法：视考试人数，比赛按照项目采用单循环或积分编排制（电脑编排）或单循环 + 淘汰赛制，分男女组。依比赛名次排序计分。

2. 评分标准：成绩 $=\frac{N-R+1}{N}\times 70+30$，其中 N 为各专项男、女分别考试人数，R 为比赛名次。

46 攀岩

一、考核指标与分值所占比例

考核指标	速度	攀石
分值所占比例	50%	50%

二、考试方法与评分标准

（一）考生须参与攀石、速度（标准赛道）两个项目的考试。

（二）速度项目考试：在正式测试开始前至少 1 个小时安排有练习环节，设有固定练习时间，统一组织，保证每名考生至少有 2 次练习机会。正式测试环节，所有考生均在同一条赛道进行测试，每名考生有 2 次攀爬机会，取其中的最好成绩作为测试成绩。使用电子计时计取成绩，参照评分标准换算成得分。速度项目考试中，只允许考生有一次抢跑犯规而不被取消资格，抢跑犯规的判罚以电子计时设备上的启动反应时为准。

（三）攀石项目测试只进行一轮，采用国际攀联（IFSC）规定的世界杯半决赛模式进行组织，计取攀爬成绩换算成得分。

（四）其他事宜，均参照最新的《IFSC 攀岩比赛规则》执行。

（五）评分标准：见表 46–1、表 46–2。

表 46–1　速度项目评分表

分值	速度（秒）		分值	速度（秒）		分值	速度（秒）	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
100	6.30	8.50	84	7.90	10.10	66	9.50	11.70
99	6.40	8.60	83	8.00	10.20	64	9.60	11.80
98	6.50	8.70	82	8.10	10.30	62	9.70	11.90
97	6.60	8.80	81	8.20	10.40	60	9.80	12.00

续表

分值	速度（秒）		分值	速度（秒）		分值	速度（秒）	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
96	6.70	8.90	80	8.30	10.50	58	9.90	12.10
95	6.80	9.00	79	8.40	10.60	56	10.00	12.20
94	6.90	9.10	78	8.50	10.70	54	10.10	12.30
93	7.00	9.20	77	8.60	10.80	52	10.20	12.40
92	7.10	9.30	76	8.70	10.90	50	10.30	12.50
91	7.20	9.40	75	8.80	11.00	47	10.50	12.70
90	7.30	9.50	74	8.90	11.10	44	11.00	13.20
89	7.40	9.60	73	9.00	11.20	40	12.00	14.20
88	7.50	9.70	72	9.10	11.30	30	13.00	15.20
87	7.60	9.80	71	9.20	11.40	20	14.00	16.20
86	7.70	9.90	70	9.30	11.50	10	15.00	17.20
85	7.80	10.00	68	9.40	11.60	0	16.00	18.20

表 46–2　攀石项目评分表

分值	成绩				分值	成绩			
	T	Z	AT	AZ		T	Z	AT	AZ
100	4	4	4	4	60	1	4	N	N
98	4	4	N	4	58	1	3	1	3
96	4	4	N	N	56	1	3	N	3
94	3	4	3	4	54	1	3	N	N
92	3	4	N	4	52	1	2	1	2
90	3	4	N	N	50	1	2	N	2
88	3	3	3	3	48	1	2	N	N
86	3	3	N	3	46	1	1	1	1
84	3	3	N	N	44	1	1	N	1
82	2	4	2	4	42	1	1	N	N

续表

分值	成绩				分值	成绩			
	T	Z	AT	AZ		T	Z	AT	AZ
80	2	4	N	4	40	0	4	0	4
78	2	4	N	N	35	0	4	0	N
76	2	3	2	3	30	0	3	0	3
74	2	3	N	3	25	0	3	0	N
72	2	3	N	N	20	0	2	0	2
70	2	2	2	2	15	0	2	0	N
68	2	2	N	2	10	0	1	0	1
66	2	2	N	N	5	0	1	0	N
64	1	4	1	4	0	0	0	0	0
62	1	4	N	4					

第三章
武术与民族传统
体育专业

01 武术套路

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	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

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. 考试要求：考生在进行考试时，应着武术比赛服装、武术鞋或运动服、运动鞋，不允许穿钉子鞋（包括鞋底带铁钉或塑料钉的鞋子）。考试可采用电子设备进行测距。

3. 评分标准：见表 1–1。

表 1–1 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
20.0	300	240	14.6	273	213	9.2	246	186
19.8	299	239	14.4	272	212	9.0	245	185
19.6	298	238	14.2	271	211	8.8	244	184
19.4	297	237	14.0	270	210	8.6	243	183
19.2	296	236	13.8	269	209	8.4	242	182

续表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女		男	女
19.0	295	235	13.6	268	208	8.2	241	181
18.8	294	234	13.4	267	207	8.0	240	180
18.6	293	233	13.2	266	206	7.8	239	179
18.4	292	232	13.0	265	205	7.6	238	178
18.2	291	231	12.8	264	204	7.4	237	177
18.0	290	230	12.6	263	203	7.2	236	176
17.8	289	229	12.4	262	202	7.0	235	175
17.6	288	228	12.2	261	201	6.8	234	174
17.4	287	227	12.0	260	200	6.6	233	173
17.2	286	226	11.8	259	199	6.4	232	172
17.0	285	225	11.6	258	198	6.2	231	171
16.8	284	224	11.4	257	197	6.0	230	170
16.6	283	223	11.2	256	196	5.8	229	169
16.4	282	222	11.0	255	195	5.6	228	168
16.2	281	221	10.8	254	194	5.4	227	167
16.0	280	220	10.6	253	193	5.2	226	166
15.8	279	219	10.4	252	192	5.0	225	165
15.6	278	218	10.2	251	191	4.8	224	164
15.4	277	217	10.0	250	190	4.6	223	163
15.2	276	216	9.8	249	189	4.4	222	162
15.0	275	215	9.6	248	188	4.2	221	161
14.8	274	214	9.4	247	187	4.0	220	160

（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。左右腿交替踢腿各完成 3 腿踢腿。

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

表 1–2　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（7.5~6.0 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（6.0 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，连续完成两次。

（2）评分标准：考评员参照腾空飞脚评分细则（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，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 1–3　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。

续表

等级（分值范围）	评价标准
中（7.5~6.0 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（6.0 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。

考试要求：考生在进行考试时，应着武术比赛服装、武术鞋或运动鞋。考生身上任何部位不准佩戴配饰，女生头上只允许扎黑色头绳。

要求按照规定的时间在 8 × 14 米的武术场地上完成套路。

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、华拳、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；其他拳术及器械不少于 1 分钟。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 1–4），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，所评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。其他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 1–4　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、协调顺畅、劲力充足；套路动作编排内容丰富，结构布局完整，能很好地突出该拳种或器械的风格特点。
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、动作较熟练、劲力较充足；套路动作编排内容较丰富，结构布局较完整，该拳种或器械的风格特点较突出。

续表

等级（分值范围）	评价标准
中（7.5~6.0 分）	动作姿势基本规范、方法运用基本合理；动作流畅性、节奏、劲力一般；套路动作编排内容一般，结构布局基本完整，该拳种或器械的风格特点一般。
差（6.0 分以下）	动作姿势不规范、方法运用不合理；技术不熟练、节奏不分明、动作不协调、劲力不充足，拳种或器械风格特点不突出。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：武术套路在体育专项成绩相同时，依次按实战能力成绩、专项技术成绩、专项素质成绩由高到底排序；成绩仍相同时，依次按拳术成绩、器械成绩、正踢腿成绩、腾空飞脚成绩、立定跳远成绩由高到低排序。

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
考核指标	800 米	立定跳远	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

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被给予警告，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。

考生可穿钉子鞋。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 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。

（2）评分标准：按照武术散打 800 米体重分级系数（表 2–1），将计取成绩按表 2–2 换算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。考生取得的有效成绩依据评分表，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。体重保留到小数点后 2 位。

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	90 公斤（含）以下	65 公斤（含）以下
1.2	90~100 公斤（含）	65~70 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

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	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"

续表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

2. 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）考试要求：考生在进行考试时，应穿运动鞋，不允许穿钉子鞋（包括鞋底带铁钉或塑料钉的鞋子）。考试可采用电子设备进行测距。

（3）评分标准：见表 2–3。

表 2–3　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
10.0	300	240	7.3	273	213	4.6	246	186
9.9	299	239	7.2	272	212	4.5	245	185
9.8	298	238	7.1	271	211	4.4	244	184
9.7	297	237	7.0	270	210	4.3	243	183
9.6	296	236	6.9	269	209	4.2	242	182
9.5	295	235	6.8	268	208	4.1	241	181
9.4	294	234	6.7	267	207	4.0	240	180
9.3	293	233	6.6	266	206	3.9	239	179
9.2	292	232	6.5	265	205	3.8	238	178
9.1	291	231	6.4	264	204	3.7	237	177
9.0	290	230	6.3	263	203	3.6	236	176
8.9	289	229	6.2	262	202	3.5	235	175
8.8	288	228	6.1	261	201	3.4	234	174
8.7	287	227	6.0	260	200	3.3	233	173
8.6	286	226	5.9	259	199	3.2	232	172
8.5	285	225	5.8	258	198	3.1	231	171
8.4	284	224	5.7	257	197	3.0	230	170
8.3	283	223	5.6	256	196	2.9	229	169
8.2	282	222	5.5	255	195	2.8	228	168
8.1	281	221	5.4	254	194	2.7	227	167
8.0	280	220	5.3	253	193	2.6	226	166
7.9	279	219	5.2	252	192	2.5	225	165
7.8	278	218	5.1	251	191	2.4	224	164
7.7	277	217	5.0	250	190	2.3	223	163

续表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女		男	女
7.6	276	216	4.9	249	189	2.2	222	162
7.5	275	215	4.8	248	188	2.1	221	161
7.4	274	214	4.7	247	187	2.0	220	160

注：男生低于 220 厘米、女生低于 160 厘米，按 0 分计算。

（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，所评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　拳腿跌组合评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	拳法、腿法、跌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。
中（7.5~6.0 分）	拳法、腿法、跌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（6.0 分以下）	拳法、腿法、跌法动作不正确，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（使用 40×140 厘米的散打专用沙包），要求左、右交替进行，两脚不可同时离地，踢腿高度在距离地面 100 厘米以上，按照标准的技术动作踢打。每人测试 1 次，考评员对考生在规定时间内鞭腿踢打沙包的次数和动作质量进行计数和技评，计数和技评同时进行。

（2）计数部分：考评员对考生在规定时间内踢打的次数进行计数，凡出现高度不符合要求时，不计次数。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
10.0	48	45	8.0	44	41	6.0	40	37	4.0	36	33	2.0	32	29
9.5	47	44	7.5	43	40	5.5	39	36	3.5	35	32	1.5	31	28
9.0	46	43	7.0	42	39	5.0	38	35	3.0	34	31	1.0	30	27
8.5	45	42	6.5	41	38	4.5	37	34	2.5	33	30	0.5	29	26

注：男生低于 29 次、女生低于 26 次，按 0 分计算。

（3）技评部分：考评员参照鞭腿踢沙包评分细则（表 2–6），独立对考生的动作规范、力点清晰、协调顺达是否符合实战要求等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 2–6　鞭腿踢沙包评分细则

等级（分值范围）	技评标准
优（10~8.6 分）	技术完整规范（顶膝开胯充分、屈膝叠腿鞭打回收完整），劲力顺达、力点清晰，动作协调顺达（曲肘摆臂护头合适），符合实战要求。
良（8.5~7.6 分）	技术较完整规范（顶膝开胯较充分、屈膝叠腿鞭打较完整），劲力较顺达、力点尚可，动作较协调顺达（曲肘摆臂护头较合适），比较符合实战要求。
中（7.5~6.0 分）	技术基本完整规范（顶膝开胯基本充分、屈膝叠腿鞭打基本完整），劲力基本顺达、有力点，动作基本协调顺达（摆臂护头较远），基本符合实战要求。

续表

等级（分值范围）	技评标准
差（6.0 分以下）	技术不完整不规范（顶膝开胯不充分、接近直膝击打回收），劲力不够顺达、无力点，动作僵硬不协调（接近直臂摆动护头较远），不符合实战要求。

（三）实战能力

1. 考试方法：原则上，考生分性别，分运动等级，按照体重从小到大的顺序，依次两两配对。如体重排序为 A1，A2，A3，A4，A5，A6，A7，A8，A9，A10，则 A1，A2 配成一对，A3，A4 配成一对，以此类推。如考生人数为单数，则最后一名考生与本组内体重最相近的考生配对。在武术散打场地上进行实战，时间为 1~2 分钟一局，共一局。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，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；序号偶数者为蓝方，穿蓝色护具。1 名场裁在场上指挥比赛，但不给予判罚。考生须自备护齿、护裆。

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，所评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，战术意识及应变能力较强，攻防转换及时，临场表现勇敢，尊重对手，服从裁判。
中（7.5~6.0 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（6.0 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。

三、其他

考生考试所穿服装不得有培训机构、学校名称、 姓名等信息或其他明显标识，违反规定者取消本场考试资格。

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	四步崩子	背步勾子	组合连接技术	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被给予警告，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。

考生可穿钉子鞋。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 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。

2. 评分标准：按照 800 米体重分级系数（表 3–1），将计取成绩按表 3–2 换算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 2 位。

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	90 公斤（含）以下	65 公斤（含）以下
1.2	90~100 公斤（含）	65~70 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

表 3–2　中国式摔跤 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	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

续表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

（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、连续完成四步崩子技术动作。要求动作规范、用力顺达；俯腰深 50 至 20 度。

（2）评分标准：按照中国式摔跤专项技术体重分级系数（表 3–3），将计取成绩按表 3–4 换算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 10 分。体重保留到小数点后 2 位。

表 3–3　中国式摔跤专项技术体重分级系数

系数	性别	
	男	女
1.0	90 公斤以下（含）	65 公斤以下（含）
1.1	90~100 公斤（含）	65~70 公斤（含）
1.2	100 公斤以上	70 公斤以上

表 3–4　中国式摔跤四步崩子评分表

男子		女子	
分值	次数（男）	分值	次数（女）
10	10	—	—
9	9	—	—
8	8	10	8
7	7	8	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	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：按照中国式摔跤专项技术体重分级系数（表 3–3），将计取成绩按表 3–5 换算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 10 分。体重保留到小数点后 2 位。

表 3–5　背步勾子评分表

男子		女子	
分值	次数（男）	分值	次数（女）
10	8	—	—
8	7	10	7
6	6	8	6
5	5	6	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1

3. 组合连接技术

（1）考试方法：按考生相邻体重随机配对进行考试，配对的考生体重一般相差不超过 2 公斤（特殊情况除外）。对考生在 40 秒规定时间内连续完成组合连接技术有效动作的次数进行计数。要求：不重复使用同一个投技技术；不能左右同时使用同一个技术；每完成一个动作，双方必须分开，再从起始状态下做下一个动作；技术动作应流畅规范、标准，具有完整性，且技术动作科学合理。符合以上测试要求的技术动作，方被视为有效技术动作，无效技术动作不予计数。

（2）评分标准：按照中国式摔跤专项技术体重分级系数（表 3–3），将计取成绩按表 3–6 换算成考生得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 2 位。

表 3–6　组合连接技术评分表

男子		女子	
分值	次数（男）	分值	次数（女）
20	11	—	—
18	10	—	—
16	9	20	9
14	8	18	8
12	7	16	7
10	6	14	6
8	5	12	5
6	4	10	4
4	3	8	3
2	2	4	2
1	1	2	1

（三）实战能力

1. 考试方法：按考生相邻体重随机配对进行实战，配对的考生体重一般相差不超过 2 公斤（特殊情况除外）。在 14 × 14 米的摔跤垫子上进行实战，时间为 1~2 分钟一局，共一局。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，考评员可提前终止实战。

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。

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（7.5~6.0 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（6.0 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。

三、其他

考生应严格按照国家体育竞赛最新要求准备红蓝单色跤衣各一套，跤衣袖口不可过紧，大小适中，干净整洁，不得含有培训机构、学校名称、姓名等信息或其他明显标识。

考生考试前必须将指甲剪短。