

全国社会体育指导员素质大赛

评分标准

(2015)



中国社会体育指导员协会
China Association of Social Sports Instructor

国家体育总局社会体育指导中心

2015 年 5 月

一、技能竞赛

评分点	要 求	分值
仪表服装 (10 分)	仪表端庄，服装干净整洁，整体搭配与动作协调，有吸引力。	9-10 分
	仪表较为端庄，服装整洁，有吸引力。	6-8 分
	仪表较为端庄，服装搭配不太合理。	3-5 分
	仪表不端庄，服装搭配不合理。	0-2 分
完成质量 (30 分)	动作完成连贯，协调，正确，轻松，姿态优美。	24-30 分
	动作完成连贯，协调，姿态较好。	16-23 分
	动作完成不够连贯，协调性欠缺。	7-15 分
	动作不连贯，不协调。	0-6 分
完成难度 (10 分)	动作难度大，身体协调，没有失误。	9-10 分
	动作难度一般，身体较为协调，有微小失误。	6-8 分
	动作有难度，身体协调较差，有失误。	3-5 分
	动作没有难度，有较大失误。	0-2 分
创意编排 (20 分)	动作编排新颖，舒展流畅，有力度，音乐与动作合拍，节奏感强。	16-20 分
	动作比较规范流畅，较有力度，节奏较好，与音乐合拍。	11-15 分
	动作基本能完成。	6-10 分
	动作完成质量一般，没有难度。	0-5 分
艺术表现 (30 分)	精神饱满，动作自然大方、连贯流畅、轻松自如，能够跟评委或观众进行良好的交流，能够持续感染观众，具有强烈的自信心和表现力。	24-30 分
	精神较为饱满，动作自然大方、连贯流畅、较为轻松。能够跟评委或观众进行交流，有感染力和表现力。	16-23 分
	精神状态一般，跟评委或观众偶尔有交流，表现力一般。	7-15 分
	精神状态不佳，没有表现力，跟评委或观众没有交流。	0-6 分

二、体能竞赛

（一）年龄系数

年龄 系数	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-65
拉力（%）	100	102	105	109	112	115	119	124	130
耐力（%）	100	100	102	104	106	107	109	112	116
平衡（%）	100	115	130	142	165	185	220	220	220
柔韧（%）	100	103	106	109	113	116	120	121	122
速度（%）	100	105	109	112	115	120	125	130	135
灵敏（%）	100	103	106	110	113	116	120	122	125

1. 拉力、耐力、平衡、柔韧项目：原始成绩×系数=评分成绩，用评分成绩比对评分表得比赛分数；
2. 速度、灵敏项目：原始成绩÷系数=评分成绩，用评分成绩比对评分表得比赛分数。
3. 年龄界定：以大赛举办年份与选手出生年份之差为准。

（二）评分标准

1. 拉力评分标准

男子拉力评分标准									
重量（kg）	成绩	重量（kg）	成绩	重量（kg）	成绩	重量（kg）	成绩	重量（kg）	成绩
45	100	59	114	73	129	87	145	101	162
46	101	60	115	74	130	88	146	102	163
47	102	61	116	75	131	89	147	103	164
48	103	62	117	76	132	90	148	104	165
49	104	63	118	77	133	91	150	105	167
50	105	64	119	78	135	92	151	106	168
51	106	65	120	79	136	93	152	107	169
52	107	66	121	80	137	94	153	108	170
53	108	67	122	81	138	95	154	109	172
54	109	68	123	82	139	96	156	110	173
55	110	69	125	83	140	97	157	111	174
56	111	70	126	84	141	98	158	112	176
57	112	71	127	85	143	99	159	113	177
58	113	72	128	86	144	100	160	114	178
115	179	152	230	189	287	226	350	263	418
116	181	153	232	190	289	227	352	264	420

男子拉力评分标准									
重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩
117	182	154	233	191	290	228	353	265	422
118	183	155	235	192	292	229	355	266	424
119	185	156	236	193	293	230	357	267	426
120	186	157	238	194	295	231	359	268	428
121	187	158	239	195	297	232	360	269	430
122	189	159	240	196	298	233	362	270	432
123	190	160	242	197	300	234	364	271	434
124	191	161	243	198	302	235	366	272	436
125	193	162	245	199	303	236	368	273	438
126	194	163	246	200	305	237	370	274	440
127	195	164	248	201	307	238	371	275	442
128	197	165	249	202	308	239	373	276	444
129	198	166	251	203	310	240	375	277	446
130	199	167	253	204	312	241	377	278	448
131	201	168	254	205	313	242	379	279	450
132	202	169	256	206	315	243	381	280	452
133	203	170	257	207	317	244	382	281	454
134	205	171	259	208	318	245	384	282	456
135	206	172	260	209	320	246	386	283	458
136	207	173	262	210	322	247	388	284	460
137	209	174	263	211	324	248	390	285	462
138	210	175	265	212	325	249	392	286	464
139	212	176	266	213	327	250	394	287	466
140	213	177	268	214	329	251	396	288	468
141	214	178	269	215	330	252	397	289	470
142	216	179	271	216	332	253	399	290	472
143	217	180	273	217	334	254	401	291	474
144	219	181	274	218	336	255	403	292	476
145	220	182	276	219	337	256	405	293	479
146	222	183	277	220	339	257	407	294	481
147	223	184	279	221	341	258	409	295	483
148	224	185	281	222	343	259	411	296	485
149	226	186	282	223	344	260	413	297	487
150	227	187	284	224	346	261	415	298	489
151	229	188	285	225	348	262	417	299	491
300	493	337	574	374	660	411	753	448	851
301	495	338	576	375	663	412	756	449	854

男子拉力评分标准									
重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩
302	497	339	578	376	665	413	758	450	857
303	499	340	581	377	668	414	761	451	860
304	502	341	583	378	670	415	763	452	862
305	504	342	585	379	673	416	766	453	865
306	506	343	587	380	675	417	768	454	868
307	508	344	590	381	677	418	771	455	871
308	510	345	592	382	680	419	774	456	874
309	512	346	594	383	682	420	776	457	876
310	514	347	597	384	685	421	779	458	879
311	516	348	599	385	687	422	782	459	882
312	519	349	601	386	690	423	784	460	885
313	521	350	604	387	692	424	787	461	887
314	523	351	606	388	695	425	790	462	890
315	525	352	608	389	697	426	792	463	893
316	527	353	610	390	700	427	795	464	896
317	529	354	613	391	702	428	797	465	899
318	532	355	615	392	705	429	800	466	902
319	534	356	617	393	707	430	803	467	904
320	536	357	620	394	710	431	805	468	907
321	538	358	622	395	712	432	808	469	910
322	540	359	625	396	715	433	811	470	913
323	543	360	627	397	717	434	813	471	916
324	545	361	629	398	720	435	816	472	919
325	547	362	632	399	722	436	819	473	921
326	549	363	634	400	725	437	822	474	924
327	551	364	636	401	727	438	824	475	927
328	554	365	639	402	730	439	827	476	930
329	556	366	641	403	732	440	830	477	933
330	558	367	644	404	735	441	832	478	936
331	560	368	646	405	738	442	835	479	939
332	563	369	648	406	740	443	838	480	941
333	565	370	651	407	743	444	841	481	944
334	567	371	653	408	745	445	843	482	947
335	569	372	656	409	748	446	846	483	950
336	571	373	658	410	750	447	849	484	953
485	956	488	965	491	973	494	982	497	991
486	959	489	968	492	976	495	985	498	994

男子拉力评分标准									
重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩
487	962	490	971	493	979	496	988	499	997
500	1000								

女子拉力评分标准									
重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩
28	100	46	130	64	165	82	204	100	247
29	101	47	132	65	167	83	206	101	250
30	103	48	134	66	169	84	209	102	252
31	104	49	136	67	171	85	211	103	255
32	106	50	138	68	173	86	213	104	257
33	107	51	139	69	175	87	216	105	260
34	109	52	141	70	178	88	218	106	262
35	111	53	143	71	180	89	220	107	265
36	113	54	145	72	182	90	223	108	268
37	114	55	147	73	184	91	225	109	270
38	116	56	149	74	186	92	227	110	273
39	118	57	151	75	188	93	230	111	275
40	119	58	153	76	191	94	232	112	278
41	121	59	155	77	193	95	235	113	281
42	123	60	157	78	195	96	237	114	283
43	125	61	159	79	197	97	240	115	286
44	127	62	161	80	199	98	242	116	289
45	128	63	163	81	202	99	245	117	291
118	294	155	404	192	531	229	675	266	836
119	297	156	407	193	535	230	679	267	841
120	300	157	410	194	538	231	683	268	846
121	302	158	414	195	542	232	687	269	850
122	305	159	417	196	546	233	692	270	855
123	308	160	420	197	549	234	696	271	860
124	311	161	423	198	553	235	700	272	864
125	314	162	427	199	557	236	704	273	869
126	316	163	430	200	561	237	708	274	874
127	319	164	433	201	564	238	713	275	878
128	322	165	437	202	568	239	717	276	883
129	325	166	440	203	572	240	721	277	888
130	328	167	443	204	576	241	726	278	893
131	331	168	447	205	580	242	730	279	897
132	334	169	450	206	583	243	734	280	902

女子拉力评分标准									
重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩	重量 (kg)	成绩
133	337	170	453	207	587	244	738	281	907
134	340	171	457	208	591	245	743	282	912
135	342	172	460	209	595	246	747	283	916
136	345	173	464	210	599	247	751	284	921
137	348	174	467	211	603	248	756	285	926
138	351	175	470	212	607	249	760	286	931
139	354	176	474	213	611	250	765	287	936
140	357	177	477	214	615	251	769	288	941
141	360	178	481	215	618	252	773	289	945
142	363	179	484	216	622	253	778	290	950
143	366	180	488	217	626	254	782	291	955
144	369	181	491	218	630	255	787	292	960
145	373	182	495	219	634	256	791	293	965
146	376	183	498	220	638	257	796	294	970
147	379	184	502	221	642	258	800	295	975
148	382	185	506	222	646	259	805	296	980
149	385	186	509	223	650	260	809	297	985
150	388	187	513	224	655	261	814	298	990
151	391	188	516	225	659	262	818	299	995
152	394	189	520	226	663	263	823	300	1000
153	398	190	524	227	667	264	827		
154	401	191	527	228	671	265	832		

2.速度评分标准

男子、女子 40 米跑评分标准								
男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩	男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩	男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩
4. 50	5. 00	1000	4. 84	5. 34	920	5. 18	5. 68	844
4. 51	5. 01	998	4. 85	5. 35	918	5. 19	5. 69	841
4. 52	5. 02	995	4. 86	5. 36	916	5. 20	5. 70	839
4. 53	5. 03	993	4. 87	5. 37	913	5. 21	5. 71	837
4. 54	5. 04	990	4. 88	5. 38	911	5. 22	5. 72	835
4. 55	5. 05	988	4. 89	5. 39	909	5. 23	5. 73	833
4. 56	5. 06	986	4. 90	5. 40	906	5. 24	5. 74	830
4. 57	5. 07	983	4. 91	5. 41	904	5. 25	5. 75	828
4. 58	5. 08	981	4. 92	5. 42	902	5. 26	5. 76	826
4. 59	5. 09	979	4. 93	5. 43	900	5. 27	5. 77	824

男子、女子 40 米跑评分标准								
男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩	男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩	男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩
4.60	5.10	976	4.94	5.44	897	5.28	5.78	822
4.61	5.11	974	4.95	5.45	895	5.29	5.79	820
4.62	5.12	971	4.96	5.46	893	5.30	5.80	817
4.63	5.13	969	4.97	5.47	891	5.31	5.81	815
4.64	5.14	967	4.98	5.48	888	5.32	5.82	813
4.65	5.15	964	4.99	5.49	886	5.33	5.83	811
4.66	5.16	962	5.00	5.50	884	5.34	5.84	809
4.67	5.17	960	5.01	5.51	882	5.35	5.85	807
4.68	5.18	957	5.02	5.52	879	5.36	5.86	804
4.69	5.19	955	5.03	5.53	877	5.37	5.87	802
4.70	5.20	953	5.04	5.54	875	5.38	5.88	800
4.71	5.21	950	5.05	5.55	873	5.39	5.89	798
4.72	5.22	948	5.06	5.56	870	5.40	5.90	796
4.73	5.23	946	5.07	5.57	868	5.41	5.91	794
4.74	5.24	943	5.08	5.58	866	5.42	5.92	792
4.75	5.25	941	5.09	5.59	864	5.43	5.93	789
4.76	5.26	939	5.10	5.60	861	5.44	5.94	787
4.77	5.27	936	5.11	5.61	859	5.45	5.95	785
4.78	5.28	934	5.12	5.62	857	5.46	5.96	783
4.79	5.29	932	5.13	5.63	855	5.47	5.97	781
4.80	5.30	929	5.14	5.64	852	5.48	5.98	779
4.81	5.31	927	5.15	5.65	850	5.49	5.99	777
4.82	5.32	925	5.16	5.66	848	5.50	6.00	775
4.83	5.33	923	5.17	5.67	846	5.51	6.01	772
5.52	6.02	770	5.87	6.37	698	6.22	6.72	629
5.53	6.03	768	5.88	6.38	696	6.23	6.73	627
5.54	6.04	766	5.89	6.39	694	6.24	6.74	625
5.55	6.05	764	5.90	6.40	692	6.25	6.75	624
5.56	6.06	762	5.91	6.41	690	6.26	6.76	622
5.57	6.07	760	5.92	6.42	688	6.27	6.77	620
5.58	6.08	758	5.93	6.43	686	6.28	6.78	618
5.59	6.09	756	5.94	6.44	684	6.29	6.79	616
5.60	6.10	753	5.95	6.45	682	6.30	6.80	614
5.61	6.11	751	5.96	6.46	680	6.31	6.81	612
5.62	6.12	749	5.97	6.47	678	6.32	6.82	610
5.63	6.13	747	5.98	6.48	676	6.33	6.83	608

男子、女子 40 米跑评分标准								
男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩	男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩	男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩
5.64	6.14	745	5.99	6.49	674	6.34	6.84	606
5.65	6.15	743	6.00	6.50	672	6.35	6.85	605
5.66	6.16	741	6.01	6.51	670	6.36	6.86	603
5.67	6.17	739	6.02	6.52	668	6.37	6.87	601
5.68	6.18	737	6.03	6.53	666	6.38	6.88	599
5.69	6.19	735	6.04	6.54	664	6.39	6.89	597
5.70	6.20	733	6.05	6.55	662	6.40	6.90	595
5.71	6.21	731	6.06	6.56	660	6.41	6.91	593
5.72	6.22	729	6.07	6.57	658	6.42	6.92	591
5.73	6.23	727	6.08	6.58	656	6.43	6.93	590
5.74	6.24	724	6.09	6.59	654	6.44	6.94	588
5.75	6.25	722	6.10	6.60	652	6.45	6.95	586
5.76	6.26	720	6.11	6.61	651	6.46	6.96	584
5.77	6.27	718	6.12	6.62	649	6.47	6.97	582
5.78	6.28	716	6.13	6.63	647	6.48	6.98	580
5.79	6.29	714	6.14	6.64	645	6.49	6.99	579
5.80	6.30	712	6.15	6.65	643	6.50	7.00	577
5.81	6.31	710	6.16	6.66	641	6.51	7.01	575
5.82	6.32	708	6.17	6.67	639	6.52	7.02	573
5.83	6.33	706	6.18	6.68	637	6.53	7.03	571
5.84	6.34	704	6.19	6.69	635	6.54	7.04	569
5.85	6.35	702	6.20	6.70	633	6.55	7.05	568
5.86	6.36	700	6.21	6.71	631	6.56	7.06	566
6.57	7.07	564	6.92	7.42	502	7.27	7.77	443
6.58	7.08	562	6.93	7.43	500	7.28	7.78	442
6.59	7.09	560	6.94	7.44	498	7.29	7.79	440
6.60	7.10	558	6.95	7.45	497	7.30	7.80	438
6.61	7.11	557	6.96	7.46	495	7.31	7.81	437
6.62	7.12	555	6.97	7.47	493	7.32	7.82	435
6.63	7.13	553	6.98	7.48	492	7.33	7.83	433
6.64	7.14	551	6.99	7.49	490	7.34	7.84	432
6.65	7.15	549	7.00	7.50	488	7.35	7.85	430
6.66	7.16	548	7.01	7.51	486	7.36	7.86	429
6.67	7.17	546	7.02	7.52	485	7.37	7.87	427
6.68	7.18	544	7.03	7.53	483	7.38	7.88	425
6.69	7.19	542	7.04	7.54	481	7.39	7.89	424

男子、女子 40 米跑评分标准								
男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩	男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩	男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩
6.70	7.20	540	7.05	7.55	480	7.40	7.90	422
6.71	7.21	539	7.06	7.56	478	7.41	7.91	421
6.72	7.22	537	7.07	7.57	476	7.42	7.92	419
6.73	7.23	535	7.08	7.58	475	7.43	7.93	418
6.74	7.24	533	7.09	7.59	473	7.44	7.94	416
6.75	7.25	532	7.10	7.60	471	7.45	7.95	414
6.76	7.26	530	7.11	7.61	470	7.46	7.96	413
6.77	7.27	528	7.12	7.62	468	7.47	7.97	411
6.78	7.28	526	7.13	7.63	466	7.48	7.98	410
6.79	7.29	524	7.14	7.64	465	7.49	7.99	408
6.80	7.30	523	7.15	7.65	463	7.50	8.00	407
6.81	7.31	521	7.16	7.66	461	7.51	8.01	405
6.82	7.32	519	7.17	7.67	460	7.52	8.02	403
6.83	7.33	517	7.18	7.68	458	7.53	8.03	402
6.84	7.34	516	7.19	7.69	456	7.54	8.04	400
6.85	7.35	514	7.20	7.70	455	7.55	8.05	399
6.86	7.36	512	7.21	7.71	453	7.56	8.06	397
6.87	7.37	510	7.22	7.72	451	7.57	8.07	396
6.88	7.38	509	7.23	7.73	450	7.58	8.08	394
6.89	7.39	507	7.24	7.74	448	7.59	8.09	393
6.90	7.40	505	7.25	7.75	446	7.60	8.10	391
6.91	7.41	504	7.26	7.76	445	7.61	8.11	389
7.62	8.12	388	7.97	8.47	336	8.32	8.82	288
7.63	8.13	386	7.98	8.48	335	8.33	8.83	286
7.64	8.14	385	7.99	8.49	333	8.34	8.84	285
7.65	8.15	383	8.00	8.50	332	8.35	8.85	284
7.66	8.16	382	8.01	8.51	330	8.36	8.86	282
7.67	8.17	380	8.02	8.52	329	8.37	8.87	281
7.68	8.18	379	8.03	8.53	328	8.38	8.88	280
7.69	8.19	377	8.04	8.54	326	8.39	8.89	278
7.70	8.20	376	8.05	8.55	325	8.40	8.90	277
7.71	8.21	374	8.06	8.56	323	8.41	8.91	276
7.72	8.22	373	8.07	8.57	322	8.42	8.92	274
7.73	8.23	371	8.08	8.58	321	8.43	8.93	273
7.74	8.24	370	8.09	8.59	319	8.44	8.94	272
7.75	8.25	368	8.10	8.60	318	8.45	8.95	270

男子、女子 40 米跑评分标准								
男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩	男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩	男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩
7.76	8.26	367	8.11	8.61	316	8.46	8.96	269
7.77	8.27	365	8.12	8.62	315	8.47	8.97	268
7.78	8.28	364	8.13	8.63	314	8.48	8.98	267
7.79	8.29	362	8.14	8.64	312	8.49	8.99	265
7.80	8.30	361	8.15	8.65	311	8.50	9.00	264
7.81	8.31	359	8.16	8.66	309	8.51	9.01	263
7.82	8.32	358	8.17	8.67	308	8.52	9.02	261
7.83	8.33	356	8.18	8.68	307	8.53	9.03	260
7.84	8.34	355	8.19	8.69	305	8.54	9.04	259
7.85	8.35	353	8.20	8.70	304	8.55	9.05	258
7.86	8.36	352	8.21	8.71	303	8.56	9.06	256
7.87	8.37	351	8.22	8.72	301	8.57	9.07	255
7.88	8.38	349	8.23	8.73	300	8.58	9.08	254
7.89	8.39	348	8.24	8.74	298	8.59	9.09	253
7.90	8.40	346	8.25	8.75	297	8.60	9.10	251
7.91	8.41	345	8.26	8.76	296	8.61	9.11	250
7.92	8.42	343	8.27	8.77	294	8.62	9.12	249
7.93	8.43	342	8.28	8.78	293	8.63	9.13	248
7.94	8.44	340	8.29	8.79	292	8.64	9.14	246
7.95	8.45	339	8.30	8.80	290	8.65	9.15	245
7.96	8.46	338	8.31	8.81	289	8.66	9.16	244
8.67	9.17	243	9.02	9.52	201	9.37	9.87	163
8.68	9.18	241	9.03	9.53	200	9.38	9.88	162
8.69	9.19	240	9.04	9.54	199	9.39	9.89	160
8.70	9.20	239	9.05	9.55	197	9.40	9.90	159
8.71	9.21	238	9.06	9.56	196	9.41	9.91	158
8.72	9.22	236	9.07	9.57	195	9.42	9.92	157
8.73	9.23	235	9.08	9.58	194	9.43	9.93	156
8.74	9.24	234	9.09	9.59	193	9.44	9.94	155
8.75	9.25	233	9.10	9.60	192	9.45	9.95	154
8.76	9.26	232	9.11	9.61	191	9.46	9.96	153
8.77	9.27	230	9.12	9.62	190	9.47	9.97	152
8.78	9.28	229	9.13	9.63	188	9.48	9.98	151
8.79	9.29	228	9.14	9.64	187	9.49	9.99	150
8.80	9.30	227	9.15	9.65	186	9.50	10.00	149
8.81	9.31	225	9.16	9.66	185	9.51	10.01	148

男子、女子 40 米跑评分标准								
男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩	男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩	男子时间 (s)	女子时间 (s)	成绩
8.82	9.32	224	9.17	9.67	184	9.52	10.02	147
8.83	9.33	223	9.18	9.68	183	9.53	10.03	146
8.84	9.34	222	9.19	9.69	182	9.54	10.04	145
8.85	9.35	221	9.20	9.70	181	9.55	10.05	144
8.86	9.36	220	9.21	9.71	180	9.56	10.06	143
8.87	9.37	218	9.22	9.72	179	9.57	10.07	142
8.88	9.38	217	9.23	9.73	177	9.58	10.08	141
8.89	9.39	216	9.24	9.74	176	9.59	10.09	140
8.90	9.40	215	9.25	9.75	175	9.60	10.10	139
8.91	9.41	214	9.26	9.76	174	9.61	10.11	138
8.92	9.42	212	9.27	9.77	173	9.62	10.12	137
8.93	9.43	211	9.28	9.78	172	9.63	10.13	136
8.94	9.44	210	9.29	9.79	171	9.64	10.14	135
8.95	9.45	209	9.30	9.80	170	9.65	10.15	134
8.96	9.46	208	9.31	9.81	169	9.66	10.16	133
8.97	9.47	207	9.32	9.82	168	9.67	10.17	132
8.98	9.48	205	9.33	9.83	167	9.68	10.18	131
8.99	9.49	204	9.34	9.84	166	9.69	10.19	131
9.00	9.50	203	9.35	9.85	165	9.70	10.20	130
9.01	9.51	202	9.36	9.86	164	9.71	10.21	129
9.72	10.22	128	9.82	10.32	118	9.92	10.42	109
9.73	10.23	127	9.83	10.33	117	9.93	10.43	108
9.74	10.24	126	9.84	10.34	116	9.94	10.44	107
9.75	10.25	125	9.85	10.35	116	9.95	10.45	107
9.76	10.26	124	9.86	10.36	115	9.96	10.46	106
9.77	10.27	123	9.87	10.37	114	9.97	10.47	105
9.78	10.28	122	9.88	10.38	113	9.98	10.48	104
9.79	10.29	121	9.89	10.39	112	9.99	10.49	103
9.80	10.30	120	9.90	10.40	111	10.00	10.50	100
9.81	10.31	119	9.91	10.41	110			

3.耐力评分标准

男、女组耐力素质评分标准								
男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩
2200	2000	1000	2166	1966	964	2132	1932	929

男、女组耐力素质评分标准								
男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩
2199	1999	999	2165	1965	963	2131	1931	928
2198	1998	998	2164	1964	962	2130	1930	927
2197	1997	997	2163	1963	961	2129	1929	926
2196	1996	996	2162	1962	960	2128	1928	925
2195	1995	995	2161	1961	959	2127	1927	924
2194	1994	994	2160	1960	958	2126	1926	923
2193	1993	993	2159	1959	957	2125	1925	922
2192	1992	991	2158	1958	956	2124	1924	921
2191	1991	990	2157	1957	955	2123	1923	920
2190	1990	989	2156	1956	954	2122	1922	919
2189	1989	988	2155	1955	953	2121	1921	918
2188	1988	987	2154	1954	952	2120	1920	917
2187	1987	986	2153	1953	950	2119	1919	916
2186	1986	985	2152	1952	949	2118	1918	915
2185	1985	984	2151	1951	948	2117	1917	913
2184	1984	983	2150	1950	947	2116	1916	912
2183	1983	982	2149	1949	946	2115	1915	911
2182	1982	981	2148	1948	945	2114	1914	910
2181	1981	980	2147	1947	944	2113	1913	909
2180	1980	979	2146	1946	943	2112	1912	908
2179	1979	978	2145	1945	942	2111	1911	907
2178	1978	977	2144	1944	941	2110	1910	906
2177	1977	976	2143	1943	940	2109	1909	905
2176	1976	975	2142	1942	939	2108	1908	904
2175	1975	973	2141	1941	938	2107	1907	903
2174	1974	972	2140	1940	937	2106	1906	902
2173	1973	971	2139	1939	936	2105	1905	901
2172	1972	970	2138	1938	935	2104	1904	900
2171	1971	969	2137	1937	934	2103	1903	899
2170	1970	968	2136	1936	933	2102	1902	898
2169	1969	967	2135	1935	932	2101	1901	897
2168	1968	966	2134	1934	931	2100	1900	896
2167	1967	965	2133	1933	930	2099	1899	895
2098	1898	894	2063	1863	860	2028	1828	826
2097	1897	893	2062	1862	859	2027	1827	825
2096	1896	892	2061	1861	858	2026	1826	824

男、女组耐力素质评分标准								
男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩
2095	1895	891	2060	1860	857	2025	1825	823
2094	1894	890	2059	1859	856	2024	1824	822
2093	1893	889	2058	1858	855	2023	1823	821
2092	1892	888	2057	1857	854	2022	1822	820
2091	1891	887	2056	1856	853	2021	1821	819
2090	1890	886	2055	1855	852	2020	1820	818
2089	1889	885	2054	1854	851	2019	1819	817
2088	1888	884	2053	1853	850	2018	1818	816
2087	1887	883	2052	1852	849	2017	1817	815
2086	1886	882	2051	1851	848	2016	1816	814
2085	1885	881	2050	1850	847	2015	1815	813
2084	1884	880	2049	1849	846	2014	1814	812
2083	1883	879	2048	1848	845	2013	1813	811
2082	1882	878	2047	1847	844	2012	1812	810
2081	1881	877	2046	1846	843	2011	1811	809
2080	1880	876	2045	1845	842	2010	1810	808
2079	1879	875	2044	1844	841	2009	1809	807
2078	1878	874	2043	1843	840	2008	1808	806
2077	1877	873	2042	1842	839	2007	1807	805
2076	1876	872	2041	1841	838	2006	1806	805
2075	1875	871	2040	1840	837	2005	1805	804
2074	1874	870	2039	1839	836	2004	1804	803
2073	1873	869	2038	1838	835	2003	1803	802
2072	1872	868	2037	1837	834	2002	1802	801
2071	1871	867	2036	1836	833	2001	1801	800
2070	1870	866	2035	1835	832	2000	1800	799
2069	1869	865	2034	1834	831	1999	1799	798
2068	1868	864	2033	1833	830	1998	1798	797
2067	1867	863	2032	1832	829	1997	1797	796
2066	1866	862	2031	1831	828	1996	1796	795
2065	1865	861	2030	1830	827	1995	1795	794
2064	1864	860	2029	1829	826	1994	1794	793
1993	1793	792	1958	1758	760	1923	1723	728
1992	1792	791	1957	1757	759	1922	1722	727
1991	1791	790	1956	1756	758	1921	1721	726
1990	1790	789	1955	1755	757	1920	1720	725

男、女组耐力素质评分标准								
男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩
1989	1789	789	1954	1754	756	1919	1719	725
1988	1788	788	1953	1753	755	1918	1718	724
1987	1787	787	1952	1752	754	1917	1717	723
1986	1786	786	1951	1751	753	1916	1716	722
1985	1785	785	1950	1750	752	1915	1715	721
1984	1784	784	1949	1749	752	1914	1714	720
1983	1783	783	1948	1748	751	1913	1713	719
1982	1782	782	1947	1747	750	1912	1712	718
1981	1781	781	1946	1746	749	1911	1711	717
1980	1780	780	1945	1745	748	1910	1710	717
1979	1779	779	1944	1744	747	1909	1709	716
1978	1778	778	1943	1743	746	1908	1708	715
1977	1777	777	1942	1742	745	1907	1707	714
1976	1776	776	1941	1741	744	1906	1706	713
1975	1775	775	1940	1740	743	1905	1705	712
1974	1774	775	1939	1739	742	1904	1704	711
1973	1773	774	1938	1738	742	1903	1703	710
1972	1772	773	1937	1737	741	1902	1702	709
1971	1771	772	1936	1736	740	1901	1701	709
1970	1770	771	1935	1735	739	1900	1700	708
1969	1769	770	1934	1734	738	1899	1699	707
1968	1768	769	1933	1733	737	1898	1698	706
1967	1767	768	1932	1732	736	1897	1697	705
1966	1766	767	1931	1731	735	1896	1696	704
1965	1765	766	1930	1730	734	1895	1695	703
1964	1764	765	1929	1729	733	1894	1694	702
1963	1763	764	1928	1728	733	1893	1693	702
1962	1762	763	1927	1727	732	1892	1692	701
1961	1761	763	1926	1726	731	1891	1691	700
1960	1760	762	1925	1725	730	1890	1690	699
1959	1759	761	1924	1724	729	1889	1689	698
1888	1688	697	1853	1653	667	1818	1618	638
1887	1687	696	1852	1652	666	1817	1617	637
1886	1686	695	1851	1651	665	1816	1616	636
1885	1685	695	1850	1650	664	1815	1615	635
1884	1684	694	1849	1649	664	1814	1614	634

男、女组耐力素质评分标准								
男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩
1883	1683	693	1848	1648	663	1813	1613	633
1882	1682	692	1847	1647	662	1812	1612	633
1881	1681	691	1846	1646	661	1811	1611	632
1880	1680	690	1845	1645	660	1810	1610	631
1879	1679	689	1844	1644	659	1809	1609	630
1878	1678	688	1843	1643	659	1808	1608	629
1877	1677	688	1842	1642	658	1807	1607	628
1876	1676	687	1841	1641	657	1806	1606	628
1875	1675	686	1840	1640	656	1805	1605	627
1874	1674	685	1839	1639	655	1804	1604	626
1873	1673	684	1838	1638	654	1803	1603	625
1872	1672	683	1837	1637	653	1802	1602	624
1871	1671	682	1836	1636	653	1801	1601	624
1870	1670	682	1835	1635	652	1800	1600	623
1869	1669	681	1834	1634	651	1799	1599	622
1868	1668	680	1833	1633	650	1798	1598	621
1867	1667	679	1832	1632	649	1797	1597	620
1866	1666	678	1831	1631	648	1796	1596	619
1865	1665	677	1830	1630	648	1795	1595	619
1864	1664	676	1829	1629	647	1794	1594	618
1863	1663	676	1828	1628	646	1793	1593	617
1862	1662	675	1827	1627	645	1792	1592	616
1861	1661	674	1826	1626	644	1791	1591	615
1860	1660	673	1825	1625	643	1790	1590	615
1859	1659	672	1824	1624	643	1789	1589	614
1858	1658	671	1823	1623	642	1788	1588	613
1857	1657	670	1822	1622	641	1787	1587	612
1856	1656	670	1821	1621	640	1786	1586	611
1855	1655	669	1820	1620	639	1785	1585	611
1854	1654	668	1819	1619	638	1784	1584	610
1783	1583	609	1748	1548	581	1713	1513	554
1782	1582	608	1747	1547	580	1712	1512	553
1781	1581	607	1746	1546	580	1711	1511	552
1780	1580	607	1745	1545	579	1710	1510	552
1779	1579	606	1744	1544	578	1709	1509	551
1778	1578	605	1743	1543	577	1708	1508	550

男、女组耐力素质评分标准								
男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩
1777	1577	604	1742	1542	576	1707	1507	549
1776	1576	603	1741	1541	576	1706	1506	549
1775	1575	603	1740	1540	575	1705	1505	548
1774	1574	602	1739	1539	574	1704	1504	547
1773	1573	601	1738	1538	573	1703	1503	546
1772	1572	600	1737	1537	572	1702	1502	546
1771	1571	599	1736	1536	572	1701	1501	545
1770	1570	598	1735	1535	571	1700	1500	544
1769	1569	598	1734	1534	570	1699	1499	543
1768	1568	597	1733	1533	569	1698	1498	543
1767	1567	596	1732	1532	569	1697	1497	542
1766	1566	595	1731	1531	568	1696	1496	541
1765	1565	595	1730	1530	567	1695	1495	540
1764	1564	594	1729	1529	566	1694	1494	540
1763	1563	593	1728	1528	565	1693	1493	539
1762	1562	592	1727	1527	565	1692	1492	538
1761	1561	591	1726	1526	564	1691	1491	537
1760	1560	591	1725	1525	563	1690	1490	537
1759	1559	590	1724	1524	562	1689	1489	536
1758	1558	589	1723	1523	562	1688	1488	535
1757	1557	588	1722	1522	561	1687	1487	534
1756	1556	587	1721	1521	560	1686	1486	534
1755	1555	587	1720	1520	559	1685	1485	533
1754	1554	586	1719	1519	559	1684	1484	532
1753	1553	585	1718	1518	558	1683	1483	531
1752	1552	584	1717	1517	557	1682	1482	531
1751	1551	583	1716	1516	556	1681	1481	530
1750	1550	583	1715	1515	555	1680	1480	529
1749	1549	582	1714	1514	555	1679	1479	528
1678	1478	528	1643	1443	502	1608	1408	477
1677	1477	527	1642	1442	501	1607	1407	477
1676	1476	526	1641	1441	501	1606	1406	476
1675	1475	525	1640	1440	500	1605	1405	475
1674	1474	525	1639	1439	499	1604	1404	474
1673	1473	524	1638	1438	498	1603	1403	474
1672	1472	523	1637	1437	498	1602	1402	473

男、女组耐力素质评分标准								
男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩
1671	1471	522	1636	1436	497	1601	1401	472
1670	1470	522	1635	1435	496	1600	1400	472
1669	1469	521	1634	1434	496	1599	1399	471
1668	1468	520	1633	1433	495	1598	1398	470
1667	1467	520	1632	1432	494	1597	1397	470
1666	1466	519	1631	1431	493	1596	1396	469
1665	1465	518	1630	1430	493	1595	1395	468
1664	1464	517	1629	1429	492	1594	1394	468
1663	1463	517	1628	1428	491	1593	1393	467
1662	1462	516	1627	1427	491	1592	1392	466
1661	1461	515	1626	1426	490	1591	1391	465
1660	1460	514	1625	1425	489	1590	1390	465
1659	1459	514	1624	1424	488	1589	1389	464
1658	1458	513	1623	1423	488	1588	1388	463
1657	1457	512	1622	1422	487	1587	1387	463
1656	1456	511	1621	1421	486	1586	1386	462
1655	1455	511	1620	1420	486	1585	1385	461
1654	1454	510	1619	1419	485	1584	1384	461
1653	1453	509	1618	1418	484	1583	1383	460
1652	1452	509	1617	1417	484	1582	1382	459
1651	1451	508	1616	1416	483	1581	1381	459
1650	1450	507	1615	1415	482	1580	1380	458
1649	1449	506	1614	1414	481	1579	1379	457
1648	1448	506	1613	1413	481	1578	1378	457
1647	1447	505	1612	1412	480	1577	1377	456
1646	1446	504	1611	1411	479	1576	1376	455
1645	1445	503	1610	1410	479	1575	1375	455
1644	1444	503	1609	1409	478	1574	1374	454
1573	1373	453	1538	1338	430	1503	1303	407
1572	1372	453	1537	1337	429	1502	1302	407
1571	1371	452	1536	1336	429	1501	1301	406
1570	1370	451	1535	1335	428	1500	1300	406
1569	1369	451	1534	1334	427	1499	1299	405
1568	1368	450	1533	1333	427	1498	1298	404
1567	1367	449	1532	1332	426	1497	1297	404
1566	1366	449	1531	1331	425	1496	1296	403

男、女组耐力素质评分标准								
男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩
1565	1365	448	1530	1330	425	1495	1295	402
1564	1364	447	1529	1329	424	1494	1294	402
1563	1363	446	1528	1328	423	1493	1293	401
1562	1362	446	1527	1327	423	1492	1292	401
1561	1361	445	1526	1326	422	1491	1291	400
1560	1360	444	1525	1325	421	1490	1290	399
1559	1359	444	1524	1324	421	1489	1289	399
1558	1358	443	1523	1323	420	1488	1288	398
1557	1357	442	1522	1322	420	1487	1287	397
1556	1356	442	1521	1321	419	1486	1286	397
1555	1355	441	1520	1320	418	1485	1285	396
1554	1354	440	1519	1319	418	1484	1284	396
1553	1353	440	1518	1318	417	1483	1283	395
1552	1352	439	1517	1317	416	1482	1282	394
1551	1351	438	1516	1316	416	1481	1281	394
1550	1350	438	1515	1315	415	1480	1280	393
1549	1349	437	1514	1314	414	1479	1279	392
1548	1348	437	1513	1313	414	1478	1278	392
1547	1347	436	1512	1312	413	1477	1277	391
1546	1346	435	1511	1311	413	1476	1276	391
1545	1345	435	1510	1310	412	1475	1275	390
1544	1344	434	1509	1309	411	1474	1274	389
1543	1343	433	1508	1308	411	1473	1273	389
1542	1342	433	1507	1307	410	1472	1272	388
1541	1341	432	1506	1306	409	1471	1271	388
1540	1340	431	1505	1305	409	1470	1270	387
1539	1339	431	1504	1304	408	1469	1269	386
1468	1268	386	1433	1233	365	1398	1198	345
1467	1267	385	1432	1232	364	1397	1197	344
1466	1266	384	1431	1231	364	1396	1196	343
1465	1265	384	1430	1230	363	1395	1195	343
1464	1264	383	1429	1229	362	1394	1194	342
1463	1263	383	1428	1228	362	1393	1193	342
1462	1262	382	1427	1227	361	1392	1192	341
1461	1261	381	1426	1226	361	1391	1191	341
1460	1260	381	1425	1225	360	1390	1190	340

男、女组耐力素质评分标准								
男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩
1459	1259	380	1424	1224	359	1389	1189	339
1458	1258	380	1423	1223	359	1388	1188	339
1457	1257	379	1422	1222	358	1387	1187	338
1456	1256	378	1421	1221	358	1386	1186	338
1455	1255	378	1420	1220	357	1385	1185	337
1454	1254	377	1419	1219	357	1384	1184	337
1453	1253	377	1418	1218	356	1383	1183	336
1452	1252	376	1417	1217	355	1382	1182	336
1451	1251	375	1416	1216	355	1381	1181	335
1450	1250	375	1415	1215	354	1380	1180	334
1449	1249	374	1414	1214	354	1379	1179	334
1448	1248	374	1413	1213	353	1378	1178	333
1447	1247	373	1412	1212	353	1377	1177	333
1446	1246	372	1411	1211	352	1376	1176	332
1445	1245	372	1410	1210	351	1375	1175	332
1444	1244	371	1409	1209	351	1374	1174	331
1443	1243	371	1408	1208	350	1373	1173	331
1442	1242	370	1407	1207	350	1372	1172	330
1441	1241	369	1406	1206	349	1371	1171	329
1440	1240	369	1405	1205	349	1370	1170	329
1439	1239	368	1404	1204	348	1369	1169	328
1438	1238	368	1403	1203	347	1368	1168	328
1437	1237	367	1402	1202	347	1367	1167	327
1436	1236	367	1401	1201	346	1366	1166	327
1435	1235	366	1400	1200	346	1365	1165	326
1434	1234	365	1399	1199	345	1364	1164	326
1363	1163	325	1328	1128	306	1293	1093	289
1362	1162	325	1327	1127	306	1292	1092	288
1361	1161	324	1326	1126	305	1291	1091	288
1360	1160	323	1325	1125	305	1290	1090	287
1359	1159	323	1324	1124	304	1289	1089	287
1358	1158	322	1323	1123	304	1288	1088	286
1357	1157	322	1322	1122	303	1287	1087	286
1356	1156	321	1321	1121	303	1286	1086	285
1355	1155	321	1320	1120	302	1285	1085	285
1354	1154	320	1319	1119	302	1284	1084	284

男、女组耐力素质评分标准								
男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩
1353	1153	320	1318	1118	301	1283	1083	284
1352	1152	319	1317	1117	301	1282	1082	283
1351	1151	319	1316	1116	300	1281	1081	283
1350	1150	318	1315	1115	300	1280	1080	282
1349	1149	318	1314	1114	299	1279	1079	282
1348	1148	317	1313	1113	299	1278	1078	281
1347	1147	316	1312	1112	298	1277	1077	281
1346	1146	316	1311	1111	298	1276	1076	280
1345	1145	315	1310	1110	297	1275	1075	280
1344	1144	315	1309	1109	297	1274	1074	279
1343	1143	314	1308	1108	296	1273	1073	279
1342	1142	314	1307	1107	296	1272	1072	278
1341	1141	313	1306	1106	295	1271	1071	278
1340	1140	313	1305	1105	295	1270	1070	277
1339	1139	312	1304	1104	294	1269	1069	277
1338	1138	312	1303	1103	294	1268	1068	276
1337	1137	311	1302	1102	293	1267	1067	276
1336	1136	311	1301	1101	293	1266	1066	275
1335	1135	310	1300	1100	292	1265	1065	275
1334	1134	310	1299	1099	292	1264	1064	274
1333	1133	309	1298	1098	291	1263	1063	274
1332	1132	309	1297	1097	291	1262	1062	273
1331	1131	308	1296	1096	290	1261	1061	273
1330	1130	307	1295	1095	290	1260	1060	272
1329	1129	307	1294	1094	289	1259	1059	272
1258	1058	271	1223	1023	255	1188	988	239
1257	1057	271	1222	1022	255	1187	987	239
1256	1056	270	1221	1021	254	1186	986	239
1255	1055	270	1220	1020	254	1185	985	238
1254	1054	269	1219	1019	253	1184	984	238
1253	1053	269	1218	1018	253	1183	983	237
1252	1052	269	1217	1017	252	1182	982	237
1251	1051	268	1216	1016	252	1181	981	236
1250	1050	268	1215	1015	251	1180	980	236
1249	1049	267	1214	1014	251	1179	979	236
1248	1048	267	1213	1013	250	1178	978	235

男、女组耐力素质评分标准								
男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩
1247	1047	266	1212	1012	250	1177	977	235
1246	1046	266	1211	1011	250	1176	976	234
1245	1045	265	1210	1010	249	1175	975	234
1244	1044	265	1209	1009	249	1174	974	233
1243	1043	264	1208	1008	248	1173	973	233
1242	1042	264	1207	1007	248	1172	972	233
1241	1041	263	1206	1006	247	1171	971	232
1240	1040	263	1205	1005	247	1170	970	232
1239	1039	262	1204	1004	246	1169	969	231
1238	1038	262	1203	1003	246	1168	968	231
1237	1037	261	1202	1002	246	1167	967	230
1236	1036	261	1201	1001	245	1166	966	230
1235	1035	261	1200	1000	245	1165	965	230
1234	1034	260	1199	999	244	1164	964	229
1233	1033	260	1198	998	244	1163	963	229
1232	1032	259	1197	997	243	1162	962	228
1231	1031	259	1196	996	243	1161	961	228
1230	1030	258	1195	995	242	1160	960	227
1229	1029	258	1194	994	242	1159	959	227
1228	1028	257	1193	993	242	1158	958	227
1227	1027	257	1192	992	241	1157	957	226
1226	1026	256	1191	991	241	1156	956	226
1225	1025	256	1190	990	240	1155	955	225
1224	1024	255	1189	989	240	1154	954	225
1153	953	225	1118	918	211	1083	883	197
1152	952	224	1117	917	210	1082	882	197
1151	951	224	1116	916	210	1081	881	196
1150	950	223	1115	915	209	1080	880	196
1149	949	223	1114	914	209	1079	879	196
1148	948	223	1113	913	209	1078	878	195
1147	947	222	1112	912	208	1077	877	195
1146	946	222	1111	911	208	1076	876	195
1145	945	221	1110	910	207	1075	875	194
1144	944	221	1109	909	207	1074	874	194
1143	943	220	1108	908	207	1073	873	194
1142	942	220	1107	907	206	1072	872	193

男、女组耐力素质评分标准								
男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩
1141	941	220	1106	906	206	1071	871	193
1140	940	219	1105	905	205	1070	870	192
1139	939	219	1104	904	205	1069	869	192
1138	938	218	1103	903	205	1068	868	192
1137	937	218	1102	902	204	1067	867	191
1136	936	218	1101	901	204	1066	866	191
1135	935	217	1100	900	204	1065	865	191
1134	934	217	1099	899	203	1064	864	190
1133	933	216	1098	898	203	1063	863	190
1132	932	216	1097	897	202	1062	862	190
1131	931	216	1096	896	202	1061	861	189
1130	930	215	1095	895	202	1060	860	189
1129	929	215	1094	894	201	1059	859	189
1128	928	214	1093	893	201	1058	858	188
1127	927	214	1092	892	201	1057	857	188
1126	926	214	1091	891	200	1056	856	187
1125	925	213	1090	890	200	1055	855	187
1124	924	213	1089	889	199	1054	854	187
1123	923	212	1088	888	199	1053	853	186
1122	922	212	1087	887	199	1052	852	186
1121	921	212	1086	886	198	1051	851	186
1120	920	211	1085	885	198	1050	850	185
1119	919	211	1084	884	198	1049	849	185
1048	848	185	1013	813	173	978	778	162
1047	847	184	1012	812	173	977	777	162
1046	846	184	1011	811	172	976	776	161
1045	845	184	1010	810	172	975	775	161
1044	844	183	1009	809	172	974	774	161
1043	843	183	1008	808	171	973	773	160
1042	842	183	1007	807	171	972	772	160
1041	841	182	1006	806	171	971	771	160
1040	840	182	1005	805	170	970	770	160
1039	839	182	1004	804	170	969	769	159
1038	838	181	1003	803	170	968	768	159
1037	837	181	1002	802	169	967	767	159
1036	836	181	1001	801	169	966	766	158

男、女组耐力素质评分标准								
男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩
1035	835	180	1000	800	169	965	765	158
1034	834	180	999	799	168	964	764	158
1033	833	180	998	798	168	963	763	157
1032	832	179	997	797	168	962	762	157
1031	831	179	996	796	167	961	761	157
1030	830	179	995	795	167	960	760	157
1029	829	178	994	794	167	959	759	156
1028	828	178	993	793	167	958	758	156
1027	827	178	992	792	166	957	757	156
1026	826	177	991	791	166	956	756	155
1025	825	177	990	790	166	955	755	155
1024	824	177	989	789	165	954	754	155
1023	823	176	988	788	165	953	753	155
1022	822	176	987	787	165	952	752	154
1021	821	176	986	786	164	951	751	154
1020	820	175	985	785	164	950	750	154
1019	819	175	984	784	164	949	749	153
1018	818	175	983	783	163	948	748	153
1017	817	174	982	782	163	947	747	153
1016	816	174	981	781	163	946	746	153
1015	815	174	980	780	163	945	745	152
1014	814	173	979	779	162	944	744	152
943	743	152	908	708	142	873	673	134
942	742	151	907	707	142	872	672	133
941	741	151	906	706	142	871	671	133
940	740	151	905	705	141	870	670	133
939	739	151	904	704	141	869	669	133
938	738	150	903	703	141	868	668	132
937	737	150	902	702	141	867	667	132
936	736	150	901	701	140	866	666	132
935	735	149	900	700	140	865	665	132
934	734	149	899	699	140	864	664	131
933	733	149	898	698	140	863	663	131
932	732	149	897	697	139	862	662	131
931	731	148	896	696	139	861	661	131
930	730	148	895	695	139	860	660	130

男、女组耐力素质评分标准								
男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩
929	729	148	894	694	139	859	659	130
928	728	148	893	693	138	858	658	130
927	727	147	892	692	138	857	657	130
926	726	147	891	691	138	856	656	130
925	725	147	890	690	138	855	655	129
924	724	146	889	689	137	854	654	129
923	723	146	888	688	137	853	653	129
922	722	146	887	687	137	852	652	129
921	721	146	886	686	137	851	651	128
920	720	145	885	685	136	850	650	128
919	719	145	884	684	136	849	649	128
918	718	145	883	683	136	848	648	128
917	717	145	882	682	136	847	647	128
916	716	144	881	681	135	846	646	127
915	715	144	880	680	135	845	645	127
914	714	144	879	679	135	844	644	127
913	713	144	878	678	135	843	643	127
912	712	143	877	677	134	842	642	126
911	711	143	876	676	134	841	641	126
910	710	143	875	675	134	840	640	126
909	709	142	874	674	134	839	639	126
838	638	126	803	603	118	768	568	112
837	637	125	802	602	118	767	567	112
836	636	125	801	601	118	766	566	112
835	635	125	800	600	118	765	565	111
834	634	125	799	599	118	764	564	111
833	633	125	798	598	117	763	563	111
832	632	124	797	597	117	762	562	111
831	631	124	796	596	117	761	561	111
830	630	124	795	595	117	760	560	111
829	629	124	794	594	117	759	559	110
828	628	123	793	593	117	758	558	110
827	627	123	792	592	116	757	557	110
826	626	123	791	591	116	756	556	110
825	625	123	790	590	116	755	555	110
824	624	123	789	589	116	754	554	110

男、女组耐力素质评分标准								
男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩	男子距离 (m)	女子距离 (m)	成绩
823	623	122	788	588	116	753	553	110
822	622	122	787	587	115	752	552	109
821	621	122	786	586	115	751	551	109
820	620	122	785	585	115	750	550	109
819	619	122	784	584	115	749	549	109
818	618	121	783	583	115	748	548	109
817	617	121	782	582	114	747	547	109
816	616	121	781	581	114	746	546	108
815	615	121	780	580	114	745	545	108
814	614	121	779	579	114	744	544	108
813	613	120	778	578	114	743	543	108
812	612	120	777	577	114	742	542	108
811	611	120	776	576	113	741	541	108
810	610	120	775	575	113	740	540	107
809	609	120	774	574	113	739	539	107
808	608	119	773	573	113	738	538	107
807	607	119	772	572	113	737	537	107
806	606	119	771	571	113	736	536	107
805	605	119	770	570	112	735	535	107
804	604	119	769	569	112	734	534	107
733	533	106	721	521	105	709	509	103
732	532	106	720	520	104	708	508	103
731	531	106	719	519	104	707	507	103
730	530	106	718	518	104	706	506	103
729	529	106	717	517	104	705	505	102
728	528	106	716	516	104	704	504	102
727	527	105	715	515	104	703	503	102
726	526	105	714	514	104	702	502	102
725	525	105	713	513	104	701	501	102
724	524	105	712	512	103	700	500	102
723	523	105	711	511	103			
722	522	105	710	510	103			

4.平衡评分标准

男子、女子平衡评分标准			
站立时间 (s)	分数	站立时间 (s)	分数
300	1000	264	842
299	995	263	838
298	991	262	834
297	986	261	829
296	982	260	825
295	977	259	821
294	973	258	817
293	968	257	813
292	964	256	809
291	959	255	805
290	955	254	801
289	950	253	796
288	946	252	792
287	941	251	788
286	937	250	784
285	933	249	780
284	928	248	776
283	924	247	772
282	919	246	768
281	915	245	764
280	911	244	760
279	906	243	756
278	902	242	752
277	897	241	748
276	893	240	744
275	889	239	740
274	885	238	736
273	880	237	732
272	876	236	729
271	872	235	725
270	867	234	721
269	863	233	717
268	859	232	713
267	855	231	709
266	850	230	705
265	846	229	702

男子、女子平衡评分标准			
站立时间 (s)	分数	站立时间 (s)	分数
228	698	191	564
227	694	190	560
226	690	189	557
225	686	188	553
224	682	187	550
223	679	186	547
222	675	185	543
221	671	184	540
220	667	183	536
219	664	182	533
218	660	181	530
217	656	180	526
216	653	179	523
215	649	178	520
214	645	177	517
213	642	176	513
212	638	175	510
211	634	174	507
210	631	173	504
209	627	172	500
208	623	171	497
207	620	170	494
206	616	169	491
205	613	168	487
204	609	167	484
203	605	166	481
202	602	165	478
201	598	164	475
200	595	163	472
199	591	162	469
198	588	161	465
197	584	160	462
196	581	159	459
195	577	158	456
194	574	157	453
193	570	156	450
192	567	155	447
154	444	117	339

男子、女子平衡评分标准			
站立时间 (s)	分数	站立时间 (s)	分数
153	441	116	336
152	438	115	333
151	435	114	331
150	432	113	328
149	429	112	325
148	426	111	323
147	423	110	320
146	420	109	318
145	417	108	315
144	414	107	313
143	411	106	310
142	408	105	308
141	405	104	305
140	402	103	302
139	399	102	300
138	397	101	297
137	394	100	295
136	391	99	293
135	388	98	290
134	385	97	288
133	382	96	285
132	380	95	283
131	377	94	280
130	374	93	278
129	371	92	276
128	368	91	273
127	366	90	271
126	363	89	268
125	360	88	266
124	357	87	264
123	355	86	261
122	352	85	259
121	349	84	257
120	347	83	255
119	344	82	252
118	341	81	250
80	248	43	171

男子、女子平衡评分标准			
站立时间 (s)	分数	站立时间 (s)	分数
79	245	42	169
78	243	41	167
77	241	40	166
76	239	39	164
75	237	38	162
74	234	37	160
73	232	36	158
72	230	35	157
71	228	34	155
70	226	33	153
69	223	32	151
68	221	31	150
67	219	30	148
66	217	29	146
65	215	28	144
64	213	27	143
63	211	26	141
62	209	25	139
61	207	24	138
60	205	23	136
59	203	22	134
58	200	21	133
57	198	20	131
56	196	19	129
55	194	18	128
54	192	17	126
53	190	16	125
52	188	15	123
51	187	14	121
50	185	13	120
49	183	12	118
48	181	11	117
47	179	10	115
46	177	9	114
45	175	8	112
44	173	7	111
6	109		

男子、女子平衡评分标准			
站立时间（s）	分数	站立时间（s）	分数
5	108		
4	106		
3	105		
2	103		
1	100		

5.柔韧评分标准

男子柔韧评分标准							
角度	成绩	角度	成绩	角度	成绩	角度	成绩
90	100	129	237	168	443	207	716
91	103	130	242	169	449	208	724
92	105	131	246	170	455	209	732
93	108	132	251	171	461	210	740
94	111	133	255	172	467	211	748
95	114	134	260	173	474	212	756
96	117	135	264	174	480	213	764
97	120	136	269	175	487	214	772
98	123	137	274	176	493	215	780
99	126	138	279	177	500	216	788
100	129	139	283	178	506	217	797
101	132	140	288	179	513	218	805
102	135	141	293	180	519	219	813
103	138	142	298	181	526	220	822
104	141	143	303	182	533	221	830
105	145	144	308	183	540	222	839
106	148	145	313	184	546	223	847
107	151	146	318	185	553	224	856
108	155	147	324	186	560	225	865
109	158	148	329	187	567	226	873
110	162	149	334	188	574	227	882
111	165	150	339	189	581	228	891
112	169	151	345	190	588	229	900
113	173	152	350	191	595	230	909
114	176	153	356	192	603	231	918
115	180	154	361	193	610	232	927
116	184	155	367	194	617	233	936
117	188	156	372	195	624	234	945
118	192	157	378	196	632	235	954
119	196	158	383	197	639	236	963

男子柔韧评分标准							
角度	成绩	角度	成绩	角度	成绩	角度	成绩
120	200	159	389	198	647	237	972
121	204	160	395	199	654	238	981
122	208	161	401	200	662	239	991
123	212	162	407	201	669	240	1000
124	216	163	412	202	677		
125	220	164	418	203	685		
126	224	165	424	204	692		
127	229	166	430	205	700		
128	233	167	436	206	708		

女子柔韧评分标准							
角度	成绩	角度	成绩	角度	成绩	角度	成绩
105	100	140	260	175	472	210	734
106	104	141	266	176	479	211	743
107	108	142	271	177	485	212	751
108	112	143	277	178	492	213	759
109	116	144	282	179	499	214	768
110	120	145	287	180	506	215	776
111	124	146	293	181	513	216	784
112	128	147	299	182	520	217	793
113	132	148	304	183	527	218	802
114	136	149	310	184	534	219	810
115	141	150	316	185	542	220	819
116	145	151	321	186	549	221	827
117	149	152	327	187	556	222	836
118	154	153	333	188	563	223	845
119	158	154	339	189	571	224	854
120	162	155	345	190	578	225	862
121	167	156	351	191	586	226	871
122	172	157	357	192	593	227	880
123	176	158	363	193	600	228	889
124	181	159	369	194	608	229	898
125	185	160	375	195	616	230	907
126	190	161	381	196	623	231	916
127	195	162	387	197	631	232	925
128	200	163	394	198	639	233	935
129	204	164	400	199	646	234	944
130	209	165	406	200	654	235	953

女子柔韧评分标准							
角度	成绩	角度	成绩	角度	成绩	角度	成绩
131	214	166	413	201	662	236	962
132	219	167	419	202	670	237	972
133	224	168	425	203	678	238	981
134	229	169	432	204	686	239	991
135	234	170	439	205	694	240	1000
136	239	171	445	206	702		
137	245	172	452	207	710		
138	250	173	458	208	718		
139	255	174	465	209	726		

6.灵敏评分标准

男子、女子灵敏评分标准			
时间(s)	成绩	时间(s)	成绩
18	1000	42	215
19	953	43	198
20	907	44	182
21	862	45	168
22	819	46	155
23	777	47	143
24	736	48	132
25	697	49	122
26	658	50	114
27	621	51	112
28	585	52	110
29	551	53	107
30	518	54	106
31	485	55	105
32	455	56	104
33	425	57	103
34	397	58	102
35	370	59	101
36	344	60	100
37	319		
38	296		
39	274		
40	253		
41	234		

三、知识竞赛

题型	分值	题量	得分/题	评分标准		
单选题	35 分	35	1 分	答对 1 题得 1 分，答错不得分。		
多选题	15 分	5	3 分	答对 1 题得 3 分，答错不得分。		
判断题	20 分	10	2 分	答对 1 题得 1 分，答错不得分。		
简答题	10 分	1	10 分	答对 90% 以上的答案要点。	语言表述规范，文字书写认真。	9-10
					表述较为规范，书写较为认真。	8
				答对 70% 以上的答案要点。	语言表述规范，文字书写认真。	7
					表述较为规范，书写较为认真。	6
				答对 50% 以上的答案要点。	语言表述规范，文字书写认真。	5
					语言表述一般，书写不认真。	4
				答对 30% 以上的答案要点。	语言表述规范，文字书写认真。	3
					语言表述一般，书写不认真。	2
论述题	20 分	1	20 分	答对 90% 以上的答案要点。	语言表述规范，文字书写认真。	19-20
					表述较为规范，书写较为认真。	17-18
				答对 70% 以上的答案要点。	语言表述规范，文字书写认真。	15-16
					表述较为规范，书写较为认真。	13-14
				答对 50% 以上的答案要点。	语言表述规范，文字书写认真。	11-12
					语言表述一般，书写不认真。	9-10
				答对 30% 以上的答案要点。	语言表述规范，文字书写认真。	7-8
					语言表述一般，书写不认真。	5-6
				答对 30% 以下的答案要点。	语言表述规范，文字书写认真。	3-4
					语言表述一般，书写不认真，出现空白卷。	0-2

四、演讲竞赛

评分点	要 求	分值
演讲内容 (30 分)	内容紧扣主题, 观点正确、鲜明, 见解独到, 充实具体, 生动感人, 结构巧妙, 有文采。	24-30 分
	内容紧扣主题, 观点正确, 有一定见解, 结构合理, 有一定文采。	16-23 分
	内容没有完全围绕主题, 结构一般, 文采一般。	7-15 分
	内容偏离主题。	0-6 分
语言表达 (20 分)	语言规范, 吐字清晰, 声音洪亮, 语速恰当, 语气、语调、节奏表达准确、自然。	16-20 分
	语言较为规范, 吐字清晰, 声音较为洪亮, 语速、语气、语调、节奏较为准确、自然。	11-15 分
	语言较为规范, 吐字清晰, 声音不洪亮, 能区分语速、语气、语调、节奏。	6-10 分
	语言不规范, 吐字不清晰, 声音不洪亮等。	0-5 分
仪态风度 (20 分)	精神饱满, 能较好地运用姿态、动作、手势、表情, 表达对演讲稿的理解。	16-20 分
	精神较为饱满, 演讲中有一定的姿态、动作、手势。	11-15 分
	精神状态一般, 演讲中没有运用姿态、动作、手势。	6-10 分
	精神状态不佳。	0-5 分
演讲效果 (30 分)	具有较强的感染力、吸引力和号召力, 演讲时间控制在 3-5 分钟。	24-30 分
	具有感染力, 演讲时间控制在 3-5 分钟之内。	16-23 分
	没有感染力, 互动不足, 演讲超时或不足 3 分钟。	7-15 分
	没有感染力, 演讲超时或不足 2 分钟。	0-6 分