

附件

东莞市初中学业水平考试体育与健康科目考试 现场考试项目规则及评分标准

一、项目规则

(一) 体能素质

1.单杠：引体向上（男）

项目	明细及要求
器材设备	1.符合《中华人民共和国国家标准》(GB/T19851.1—2005)和(GB/T19851.2—2005)中关于初中生用单杠的规格要求； 2.根据实际情况，可分别设置高度不同的场地，供考生选择。
场地	1.地面铺设沙子、体操垫； 2.单杠前后有2米的无障碍区。
动作规范	杠下跳起，双手正握杠，两手与肩同宽，直臂悬垂；静止后，两臂同时用力引体向上，上拉到下颏超过杠面上沿为完成一次；下颏未超过杠面上沿的，不计次数；从考生双手握杠开始，到双手离杠为考试结束。
考试方法	1.每名考生1次机会； 2.测试时，考生在得到监考员指令后，开始测试。
成绩判定	1.计算考生完成的引体次数 2.违例行为： (1) 没有从静止动作开始考试； (2) 两次动作之间，手臂没有充分伸直； (3) 引体时，下颏未超过杠面上沿； (4) 引体向上的考试过程中，出现犯规行为者，但无掉杠，不计取犯规时的次数，考生可以继续进行考试。

2.一分钟仰卧起坐（女）

项目	明细及要求
器材设备	体操垫规格：长≥120cm，宽≥60cm。
场地	在平整的地面上铺设体操垫。
动作规范	考生仰卧于体操垫上，屈膝呈90°，两手贴于头部两侧，同伴用双手压住考生踝关节；听到指令后，收腹屈背、双臂屈肘前摆内收、低头、含胸的力量起坐，坐起时两肘触及或超过双膝且落下时两肩胛骨触及体操垫，即为完成一次。
考试方法	1.每名考生1次机会； 2.考生在得到监考员指令后，开始考试。
成绩判定	1.计算一分钟内完成的有效次数。 2.违例行为： (1) 两肘未触及或超过双膝； (2) 两肩胛骨未触垫； (3) 起落过程中单手或两手离开头部两侧； (4) 考试过程中，不计违例行为时的次数，但考生可继续考试。

3. 单杠：平行梯悬垂攀移

项目	明细及要求					
器材设备	1.符合《中华人民共和国国家标准》(GB/T19851.1—2005)和(GB/T19851.2—2005)中关于初中生用平行梯的规格要求； 2.根据实际情况，可分别设置高度不同的场地，供考生选择。					
	类型	长度 (mm)	有效使用宽度 (mm)	最高使用高度 (mm)	悬垂握持直径 (mm)	纵向握持间距 (mm)
	中学	4000±500	600±100	≤2300	30-35	≤350
	备注： (1) 平行梯的有效使用宽度是指可供使用者安全悬垂握持的有效宽度。 (2) 最高使用高度是指自运动地面计起至可供使用者安全悬垂握持的最高处零部件上表面的高度距离。 (3) 考试器械采用4米11横杠标准。					
场地	1.地面铺设沙子或体操垫； 2.平行梯前后左右有2米的无障碍区。					

动作规范	梯下跳起（可辅助托跳上梯），双手正握第一杠，两手与肩同宽，直臂悬垂，静行梯的任何部分；从考生双手握杠开始，考生垂直落杠为考试结束。
考试方法	1.每名考生 1 次机会； 2.测试时，考生在得到监考员指令后，开始测试。
成绩判定	1.计算考生完成的单臂悬垂攀移的距离，以米为计算单位，每格按 0.4 米计算； 2.违例行为： （1）没有从静止动作开始考试； （2）考试过程中触碰平行梯两边杠体； （3）考试过程中，出现犯规行为，但无掉杠，不计取犯规时前进的长度，考生可以回至犯规处继续进行考试。

4.双杠：一分钟杠端跳起支撑前摆下

项目	明细及要求
器材设备	符合《中华人民共和国国家标准》(GB/T19851.1—2005)和(GB/T19851.2—2005)中关于初中生用双杠的规格要求；杠面高度 1.1 米；杠长 3-3.5 米。
场地	1.双杠下的地面铺设松软的沙子、体操垫等； 2.根据考点实际情况，可向考生提供防滑但同一考点必须统一要求。
动作规范	在双杠一段站好，双手握杠，开始后，双脚用力跳起成支撑，同时有力收腹向前摆（可摆动多次），当向前摆到接近最高点时（腿高于杠），两手向左（右）推杠，使身体重心右（左）移越过右（左）杠，同时左（右）手推左（右）杠换握右（左）杠，须交替完成以上动作方为有效。
考试方法	1.每名考生 1 次机会； 2.考试时，监考员发出指令后，考生从静止蹬地跳起一瞬间，开始计时。
成绩判定	1.计算 1 分钟完成的次数，违例动作不计次数； 2.考生的违例行为： （1）没有从静止动作开始考试； （2）连续两次动作在同一杠端做； （3）前摆下时坐在杠面上，有停顿； （4）考试过程中，出现犯规行为者，不计犯规时的次数，但考生可以继续进行考试。

5.原地双手正面投掷实心球

项目	明细及要求
器材设备	1.符合国家质量标准，通过 ISO9000 认证； 2.长度不低于 20 米皮尺； 3.男、女考试用球重量均为 2kg。
场地	1.地面平整； 2.投掷区宽度 4 米，长度不少于 20 米，并有明显的区域标志线。
动作规范	考生站在投掷线后，投掷前，原地两脚前后或左右开立，身体正对投掷方向；双手举球至头上方稍后仰，双肩与起掷线平行，原地双手用力在头顶上方将球掷向前方；球出手时双肩须与起掷线平行，不得踩线或过线投掷；球出手前，双脚不能移动，不能离地。
考试方法	1.每个考生连续 2 次机会； 2.考试时，考生在得到监考员指令后，开始测试。
成绩判定	1.记录以米（m）为单位，取两位小数； 2.违例行为。头顶正面等违规动作。

6.立定跳远

项目	明细及要求
器材设备	符合国家体育总局最新审定的《田径竞赛规则》中关于跳远场地的基本要求。
场地	在沙坑或平坦地面，起跳线色泽明显，起跳区为坚实、平坦地面。
动作规范	考生两脚自然分开，站在起跳线后，原地双脚同时起跳，并落在落地区内。丈量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。
考试方法	每名考生连续 2 次机会。
成绩判定	1.取考生最好成绩，以厘米（cm）为单位记录考试成绩； 2.违例行为： (1) 起跳时，两脚未同时起跳，脚尖触线、过线有垫步、助跑、连跳等动作； (2) 落地时，双脚未同时落地； (3) 考试过程中，违例行为计入一次机会且成绩无效。

(二) 必考选考项目

1.800 米（女）、1000 米（男）

项目	明细及要求
器材设备	1.符合国家质量标准，通过 ISO9000 认证； 2.电子计时设备 1 套，秒表若干，标志筒若干。
场地	1.标志线清晰，起点线和终点线应该设置明显的标志； 2.在起点和终点设置摄像装置。
动作规范	考试时不得穿钉鞋，采用站立式起跑，起跑后不分跑道。
考试方法	1.执行国家体育总局审定最新《田径竞赛规则》； 2.每个考生 1 次机会；每组考生人数不超过 20 人。 3.考试时，考生在听到监考员下达“预备”口令后，做好起跑准备，当发令枪一响，即刻起跑。
成绩判定	1.以电子计时为准，电子设备发生故障时，以手动计时补充； 2.违例行为： (1) 发令前，身体的任何部位触及起跑线或起跑线前的地面； (2) 跑进中推、拉、阻挡他人跑进； (3) 跑进中由他人领跑，或借助他人的力量跑进。

2.100 米游泳（不限泳姿）

项目	明细及要求
器材设备	符合国家质量标准，通过 ISO9000 认证。
场地	1.在 50 米标准游泳池进行； 2.在起点和终点设置摄像装置。
动作规范	考试时考生穿着游泳服、佩戴游泳镜、游泳帽，禁止携带游泳辅助设备（如手蹼、脚蹼、泳圈等）进入考点；考试泳姿不限。考生在泳池出发端水中出发，出发前保持身体触壁并处于静止状态，听到“出发”口令后蹬离池壁开始游进。考生须保持连续游进，途中不得停顿、原地踩水、扒扶池壁或水线；游至终点时，身体任一部位触及池壁即为完成考试。
考试方法	1.执行国家体育总局审定最新《游泳竞赛规则》； 2.每名考生 1 次机会，每组考生人数不超过 8 人。

项目	明细及要求
	3.考试时，考生在听到监考员下达“预备”口令后，做好起跑准备，当发令枪一响，即刻出发。
成绩判定	<p>1.以电子计时为准，电子设备发生故障时，以手动计时补充；</p> <p>2.违例行为：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 游进时身体任一部分触及池底； (2) �游进和转身时扒扶池壁或水线； (3) 游进中途停顿； (4) 越过水线或妨碍他人； (5) 转身时未触及池壁。

(三) 选考项目

1. 篮球运动能力

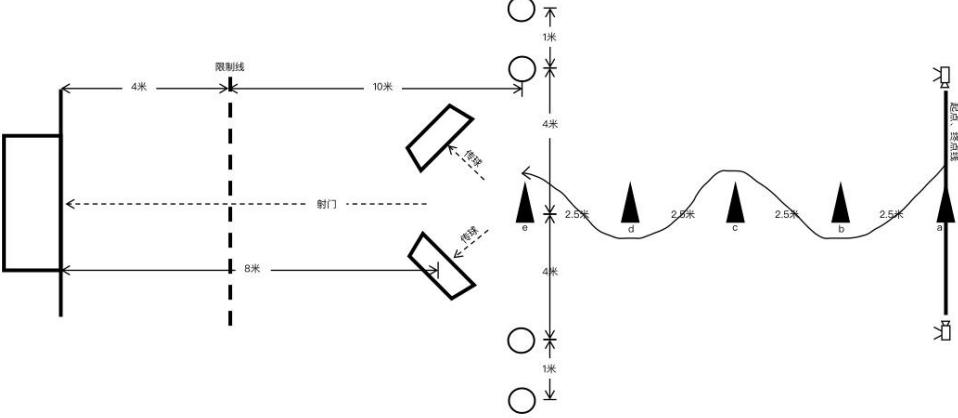
项目	明细及要求
器材设备	<p>1.考试执行国家体育总局最新审定的《篮球竞赛规则》；</p> <p>2.符合《<中小学体育器材和场地>国家标准》（GB23176-2008）中关于中学篮球架和篮球场地的要求；</p> <p>3.篮球规格为男子7号球，女子6号球，2个/场地；篮球为皮革材质，符合GB/T22868-2008标准；</p> <p>4.标志筒6个，高度为50cm；目标圈圆心的垂直投影点与罚球线中间点重叠，且与底线平行摆放，直径0.8米，圆圈最低切点到地面垂直距离1.2米；</p> <p>5.红外线感应计时器1套（2个）。</p>

项目	明细及要求
场地	<p>1.在一个标准的篮球半场内进行；</p> <p>2.A (a)、B (b)、C (c) 各点在一条直线上，间隔 1.5m，A (a) 点位于罚球线延长线与同侧三分线交汇处；A、B、C 点摆放雪糕筒；在 O1 处放置 1 个篮球；</p> <p>3.起点和终点区域均为 O1，以篮球场中线与边线为直角边，以起点、终点线为斜边作直角三角形，直角边长为 1 米的区域，在 O1 处放置 1 个篮球；</p> <p>4.折返区域为 O2，以篮球场中线与边线为直角边，以折返线为斜边作直角三角形，直角边长为 1 米的区域；</p> <p>5.在三秒区与底线左、右交叉点各放置标志碟用于摆放备用球，左、右各 2 个，共 4 个球，标志碟间距为 1 米；</p> <p>6.在起点、终点线的延长线上放置红外线计时器。</p>
动作规范	<p>1.运球绕标志筒接行进间投篮（不限投篮方式）：位于 O1 持球出发，须从标志筒 C 右侧切入，依次运球绕过 3 个标志筒并完成投篮；投篮必须投中，不中需补中方可进入下一环节。</p> <p>要求：运球动作连贯，不得走步和抛球后追球。变向运球绕标志筒时不得翻腕，不</p>

项目	明细及要求
	<p>得触碰标志筒，如碰倒标志筒须返回扶起后方可继续进行下一环节；</p> <p>2.运球绕标志筒接行进间投篮（不限投篮方式）：完成第一次投篮后，运球至 O2 折返，须从标志筒 c 左侧切入，依次运球绕过 3 个标志筒并完成第二次投篮，投篮必须投中、不中需补中；</p> <p>3.抢篮板球+传球至目标圈：投中篮后，抢篮板球后立即将球传至目标圈，传球必须传中，不中从补给点取球直至成功；</p> <p>4.返回起点（终点），结束计时（无需捡球、运球）。</p> <p>要求：在 O2 区折返时，须单脚踏入折返区方可进入下一环节。</p>
考试流程	运球绕杆—投篮—运球至折返点—运球绕杆—投篮—传球至目标圈—加速跑至终点
考试方法	<p>1.每名考生 2 次机会。若考生申请第二次考试，则在本组考生完成第一次测试后，按顺序进行第二次测试；</p> <p>2.考试时，考生在听到监考员下达“开始”口令后，即可出发。</p>
成绩判定	<p>1.每名考生 2 次考试机会，取最好成绩；</p> <p>2.考试过程中，若考生暂时失去对球的控制，可自行捡回，并在对球失去控制处继续考试，计时不停表；</p> <p>3.考试过程中出现违例情况，如二次运球，走步，翻腕等每出现一次增加 2 秒，计入总成绩。</p>

2.足球运动能力

项目	明细及要求
器材设备	<p>1.考试执行国家体育总局最新审定的《足球竞赛规则》；</p> <p>2.符合《<中小学体育器材和场地>国家标准》（GB/T19851—2005）中关于中学足球场地的要求；</p> <p>3.足球的规格为 5 号球；</p> <p>4.标志筒 5 个，高度为 50cm；</p> <p>5.球门为 7 人制足球门，长 5m、高 2m，符合 JY/T0629-2020；</p> <p>6.硬实质材料的传球墙（反弹板）2 个，长不超过 3 米，高度不超过 1 米；</p> <p>7.红外线感应计时器 1 套（2 个）。</p>

项目	明细及要求
场地	 <p>1. 起点、终点线为 5m 长实线。起点、终点线两端放置红外线计时器； 2. 标志筒 a 位于起点、终点线上，正对球门，标志筒 b、c、d、e 沿起点、终点线垂直于球门方向、每间隔 2.5m 摆放 1 支。最后 1 支标志筒距射门限制线 10m；射门限制线距球门线 4m，限制线长 5m； 3. 在两个球门立柱与球门线交点处向场内延伸 8 米处左右各放置 1 个传球墙（反弹板），与射门夹角分别为 45 度和 135 度； 4. 以距球门最近的标志筒 e 为参照点，向左、右两侧平行延伸各 4 米，各设 1 个取球补给点，分别放置备用球各 2 个。</p>
动作规范	<p>1. 运球启动：在起点线后，从标志筒 a 一侧开始运球，球必须从之间经过；脚触球开始计时；</p> <p>2. 运球绕杆：直接运球从标志筒 a、标志筒 b 之间穿过采用蛇形变向方式依次绕过“b、c、d、e”标志筒；</p> <p>3. 传接球：向左或右传球墙（反弹板）完成 1 次传接球；</p> <p>4. 射门：在射门限制线前完成射门，球必须整体通过球门线，未射进必须补射，可自行捡球或从补给点处用脚取球完成射门，直至射进即视为有效；</p> <p>5. 冲刺跑：射门球离脚后，即可往终点线冲刺，冲过终点线停止计时。</p>
考试流程	<p>脚触球启动—蛇形运球依次绕过标志筒 a、b、c、d、e—传接球—射门—加速跑回冲过终点线</p>

项目	明细及要求
考试方法	1.每名考生 2 次机会。如考生申请第二次考试，则在本组考生完成第一次测试后，按顺序进行第二次测试； 2.考试时，考生在听到监考员下达“开始”口令后，即可出发。
成绩判定	1.每名考生 2 次机会，取最好成绩； 2.出现以下情况本次成绩无效： (1) 未按顺序要求完成考试，未能完成所有考试内容； (2) 运球漏杆； (3) 射门不进； (4) 冲线未通过有效区域。

3.排球运动能力

项目	明细及要求
器材设备	1.考试执行国家体育总局最新审定的《排球竞赛规则》； 2.符合《<中小学体育器材和场地>国家标准》（GB/T19851—2005）中关于中学排球场地的要求； 3.排球 5 号球，材质为硬排，共 9 个，男子网高 2.24 米，女子网高 2.10 米； 4.放置排球标志碟 9 个； 5.红外线感应计时器 1 套（2 个）。
场地	<p>The diagram illustrates the shooting test setup. The court is 20m long and 10m wide. A vertical shaded area on the left is labeled '落点有效区' (Effective Area). The right side features a 2m wide lane for shooting. In the center, there are three rows of three circular targets each, labeled A, B, and C from right to left. Arrows indicate the direction of movement and shooting. Dimensions are marked in meters: 1m, 2m, and 2m.</p>

项目	明细及要求
	<p>1.考试场地为标准排球比赛场地（18m 长， 9m 宽）；</p> <p>2.距端线 2m，作起点、终点线，起点、终点线为 10m 长实线，在起点、终点线两端放置红外线计时器；</p> <p>3.标志碟上放置 3 个排球为 1 组，每组宽度不超过 2m;</p> <p>5.发球区 A 为球场端线后、起点、终点线之间的区域；</p> <p>6.垫传扣球区 B 为进攻线后、端线内、边线内之间的区域。</p>
动作规范	<p>1.发球：不限发球姿势，成功完成 1 次发球则进入下一环节；发球不中需从补给点自行取球直至成功方可进入下一环节；</p> <p>2.垫球+传球+扣球过网：从两侧标志碟取球，在进攻线后完成一次自抛球后依次采用垫球-传球-扣球将球落到对面场地内；</p> <p>3..加速跑至终点（起点）线，身体躯干过线，停止计时。</p> <p>（备注：均需在标志碟自行取球后完成相应的动作才可进行下一环节，如果标志碟上的球全部用完，需自行捡回后回到相应的环节继续进行）</p>
考试流程	发球 1 次（发球技术不限）——进攻线后完成“自垫球 1 次+自传球 1 次+站立式扣球 1 次”一个完整动作——2 个拦网区双脚起跳拦网——跑过终点线
考试方法	<p>1.每名考生 2 次机会。若考生申请第二次考试，则在本组考生完成第一次测试后，按顺序进行第二次测试；</p> <p>2.考试时，考生在听到监考员下达“开始”口令后，即可出发。</p>
成绩判定	<p>1.每名考生 2 次机会，计时取最好成绩；</p> <p>2.发球：脚踏或越过端线、发球不过网、球触标志杆进入对方场内、界外球等违例或失误，则须重新完成该动作，计时不停止；</p> <p>垫传扣完整动作：在任一环节出现失误、违例或脚触及或越过进攻线，需重新开始完整动作；扣球出界、不过网、触标志杆、球从标志杆外进入对方场区等视为扣球失误。</p> <p>拦网：两脚未在拦网区起跳、未双脚起跳、指尖未超过排球网上沿、起跳中身体触网均按违例和失误处理，需重新开始。</p> <p>3.未执行考试规则及规范性动作者，计入一次机会且成绩无效。</p>

4.气排球运动能力

项目	明细及要求
器材设备	<p>1. 器材设备经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格、符合初中学生使用的产品。</p> <p>2. 气排球 6 个；</p> <p>3. 标志碟 6 个；</p> <p>4. 其他器材包括秒表 1 块、发令哨 1 个、30 米卷尺 1 把。</p>
场地	<p>气排球摆放区</p> <p>A区 (发球区)</p> <p>B区</p> <p>C区</p> <p>E区 (发球落点区)</p> <p>D区</p> <p>F区 (发球落点区)</p> <p>气排球摆放区</p>
动作规范	<p>1. 比赛场地为气排球比赛场地（羽毛球场）；</p> <p>2. A 区为发球区；</p> <p>3. B 区为垫球区和“垫球接击球”区，2×2 米，距两边的边线均为 2 米；</p> <p>4. C 区、D 区为传球、拦网和“传球接击球”区，2×2 米；</p> <p>5. E 区、F 区为发球落点区，对方场内为击球过网落点区；</p> <p>6. 球网的高度：2.1 米（男生）、1.9 米（女生）。</p>

项目	明细及要求
	<p>5.垫球接击球：在 B 区内向对方场内完成 2 次，采用“自抛-自垫-单臂击球”的方式完成；</p> <p>6.传球接击球：分别在 C 区和 D 区内向对方场内各完成 1 次，采用“自抛-自传-单臂击球”的方式完成。</p>
考试流程	<p>1.发球（球一抛出，开表）—垫球—垫球接击球—传球—传球接击球—拦网（第二次拦网一结束停表或时间一到停表）；</p> <p>2.拦网（起动起跳，开表）—传球—传球接击球—垫球—垫球接击球—发球（第二次发球一结束停表或时间一到停表）；</p> <p>3.垫球（球一抛出，开表）—垫球接击球—发球—拦网—传球—传球接击球（第二次击球一结束停表或时间一到停表）。</p>
考试方法	<p>1.考试执行中国排球协会《排球竞赛规则》；</p> <p>2.每名考生 2 次机会；</p> <p>3.考试时，监考员发出指令后，考生一启动起始动作立即开始计时，结束动作一完成立即停表。在过程中，若考生暂时失去对球的控制，考生可自行捡回，在对球失去控制处继续开始未完成的动作，计时不停表。</p>
成绩判定	<p>1.成功完成的次数计算成绩；</p> <p>2.考试限时：1 分钟（女生）、50 秒（男生）；</p> <p>3.考生的违例行为：</p> <p>(1) 违反排球竞赛规则；</p> <p>(2) 未按考试动作规范进行考试。</p>

5.乒乓球运动能力

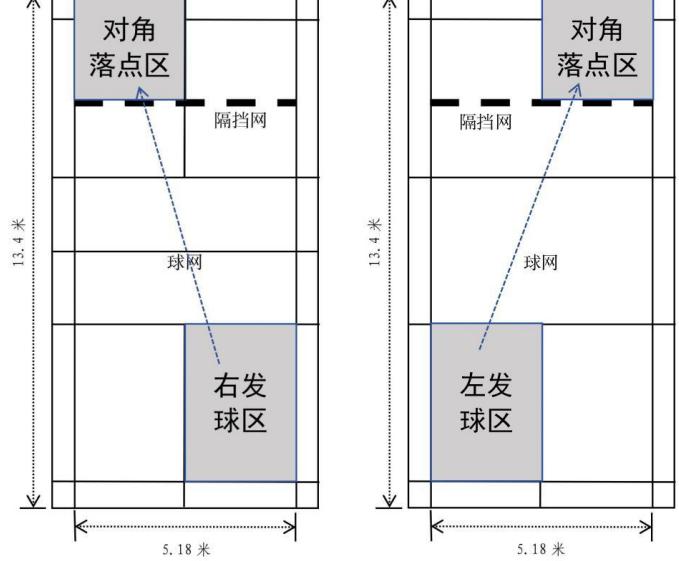
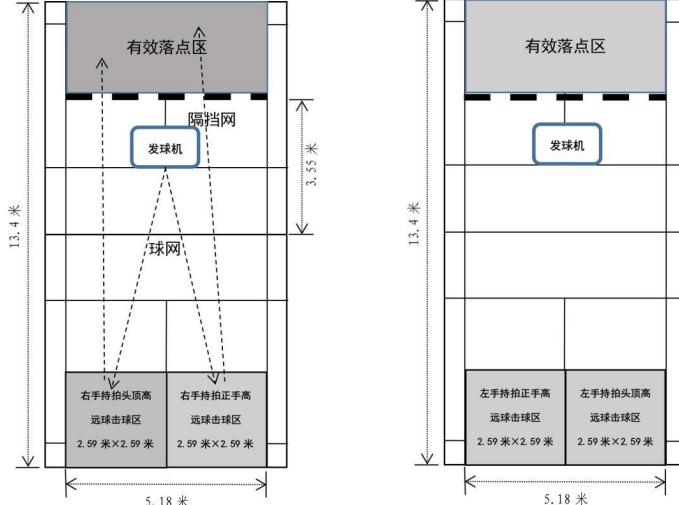
项目	明细及要求
器材设备	<p>1.考试场地设置在室内，地面材质为运动地板或运动地胶，相邻球台之间须用不低于 0.75 米的挡板围起，与相邻的考试场地隔开。乒乓球台长 2.74 米、宽 1.525 米，由地面向上至台面高 0.76 米。球网高 15.25 厘米，网柱外缘离球台边线距离 15.25 厘米；</p> <p>2.乒乓球拍须符合国家标准（GB/T23115-2008），两面均须无光泽；有覆盖物时，一面为黑色，另一面为与黑色和球的颜色明显不同的明亮颜色。考生可自带球拍，考场提供备用球拍；</p>

项目	明细及要求
	<p>3. 考试使用符合国家质量标准（GB/T20045-2005）的 40+ 非 赛璐珞乒乓球，球重 2.50-2.77g，直径 40-40.6mm。考生不能自带球；</p> <p>4. 发球机供球频率、出球速度、出球角度可调，储球容量不小于 100 个，能够定点发球和随机发球，集球网自动收集并循环出球，满足考试要求；</p> <p>5. 乒乓球台旁边放置一个落地式可移动球盆，储球数量满足 考试需要，考生可自主移动球盆。</p>
场地	
动作规范	<p>1. 发球：考生采取全台发球技术发球 6 次。考生一手持拍，另一手持球且 1 次只能持 1 个球。球应静止于手掌上，持球手放于本方球台端线以外、台面以上，将球垂直向上抛起，球必须离手，待球下落后方可击球。发球过网落点为对方球台全台面；</p> <p>2. 组合动作：考生使用全台反手推挡与正手攻技术，重复完成 5 组相同的组合动作，共 30 次连续击球。一个组合动作：反手推挡 1 次 + 正手攻 1 次 + 反手推挡 2 次 + 正手攻 2 次。发球机设在考生对面球台中间位置，出球口在台面以上，按照设定好的组合动作顺序连续供球 5 组共 30 次。供球频率 50 个球（±1）/分钟、中等速度出球，球的旋转角度为 0°。击球过网落点为对方球台全台面，依据考生左手持拍或右手持拍，反手推挡与正手攻的发球机供球落点区域见图示。</p>
考试流程	发球 6 次——“反手推+正手攻” 30 次

项目	明细及要求
考试方法	每名考生 1 次机会。
成绩判定	<p>1. 考生在规定时间两分钟内完成考试。累计规定时间内两项考试的成功次数，超出规定时间的考试次数不计入成绩，根据评分标准转化为考试分数；</p> <p>2. 反手推挡与正手攻的组合动作考试前，考生可明确示意进行一个组合动作的发球机供球适应性练习，亦可明确示意直接开始正式考试；</p> <p>3. 击球犯规以及其他失误情况发生时，当次击球不计成功，但考试继续；</p> <p>4. 考试中途，如考生主动退出考试，计取考生退出时的考试成绩；</p> <p>5. 考试过程中，如遇发球机故障，或发球机发出球与台面遗留球相撞，考生可立即停止考试，申请重考。如考生没有立即停止，应继续完成考试。考生乒乓球拍的击打球在空中与台面遗留球相撞，计为一次成功击球。考试结束后，根据考生意愿，可仅重新考发球机失误时的这一个或这几个组合动作。</p>

6. 羽毛球运动能力

项目	明细及要求
器材设备	<p>1. 考试场地设置在室内，地面材质为木质地板或羽毛球场地地胶，长 13.4 米、宽 5.18 米（单打场宽）。球网中央网高 1.524 米、边线网高 1.55 米；</p> <p>2. 距离球网 3.55 米处，设置高 3 米（男）或 2.9 米（女）、宽 6.1 米的隔挡网；</p> <p>3. 球拍须符合行业标准（QB/T2770-2006），考生可自带球拍，考场提供备用球拍；</p> <p>4. 发球机供球频率、出球速度、出球角度可调，储球容量不小于 200 个，满足考试要求；</p> <p>5. 考场统一提供符合国家标准（GB/T11881-2006）的用球，考生不能自带球；</p> <p>6. 考生所在半场内放置一个落地式可移动球盆，储球数量满足考试需要。考试期间，考生可自主移动球盆。</p>

项目	明细及要求
场地	 
动作规范	<p>1.发高远球：考生使用正手发高远球技术向对方场地对角有效区域发高远球 10 个，其中本方场地左、右发球区内各发球 5 个。发出的球越过 3 米高（男）或 2.9 米高（女）、距离球网 3.55 米的隔挡网，按有效落点计成功次数。考生一手持拍，另一手持球，且 1 次只能持 1 个球。考生在本方场地一侧发球区内完成 5 个发球后，方可换到另一侧发球区内完成其余 5 个发球。发球区先后顺序由考生自行决定；</p> <p>2.击高远球：考生采取正手高远球、头顶高远球技术交替、连续击球 20 个。球越过 3 米高（男）或 2.9 米高（女）、距离球网 3.55 米的隔挡网，按有效落点记成功次数。发球机置于发球区中心位，供球频率 20 个球（±1）/分钟，中等速度出球，以高远球连续、</p>

项目	明细及要求
	交替送至对方场地正手、头顶击球区。依据考生左手持拍或右手持拍，本方场地正手高远球、头顶高远球交替击球区为两个 2.59 米×2.59 米的正方形区域。
考试流程	左、右发球区各连续发球 5 次——“正手高远球+头顶高远球”交替击球 20 次
考试方法	每名考生 1 次机会。
成绩判定	<p>1. 考生在规定时间三分钟内完成考试，累计规定时间内两项考试的成功次数，超出规定时间的考试记无效，根据评分标准转化为考试分数；</p> <p>2. 发球或击球的落点触及落点有效区域边线按有效落点计算；</p> <p>3. 击高远球考试前，考生可明确示意进行 4 次发球机供球适应性练习，亦可明确示意直接开始正式考试；</p> <p>4. 击球犯规以及其他失误情况发生时，当次击球不计成功，但考试继续；</p> <p>5. 考试中途，如考生主动退出考试，计取考生退出时的考试成绩。</p>

7. 网球运动能力

项目	明细及要求
器材设备	<p>1. 考试场地为 23.77 米×8.23 米的标准单打网球场。球网中央网高 0.914 米。标准网柱（附网）符合 GB/T19851；</p> <p>2. 考场统一提供符合国家标准（GB/T 22754-2008）的用球，考生不能自带球。网球为普通球，质量 56.0~59.4 克，弹性 1350~1470 毫米；</p> <p>3. 球拍须符合行业标准（QB/T2769-2006），考生可自带球拍，考场提供备用球拍；</p> <p>4. 发球机出球速度、出球频率、出球角度可调，储球容量不小于 150 个，满足考试要求；</p> <p>5. 考生所在半场内放置一个落地式可移动球筐，储球数量满足考试需要。考试期间，考生可以自主移动球筐。</p>

项目	明细及要求
场地	
动作规范	<p>1.上手发球：考生使用上手发球技术，向对方场地对角发球区发球 10 个，其中一区、二区各发球 5 个。考生一手持拍，另一手持球，且 1 次只能持 1 个球。考生在本方场地底线一区完成 5 个发球后，方可换到本方场地底线二区完成其余 5 个发球；</p> <p>2.正、反手移动击球：考生采取正、反手移动击球技术，连续交替完成 20 个击球。网球发球机置于对方场地底线中点位置，供球频率 20 个球（±1）/分钟，中等速度出球，向对方场地正、反手区域交替供球。</p>
考试流程	左、右发球区各连续发球 5 次——正、反手移动连续交替击球 20 次
考试方法	每名考生 1 次机会。
成绩判定	<p>1.考生在规定时间五分钟内完成考试，累计规定时间内两项考试的成功次数，超出规定时间的考试次数不计入成绩，根据评分标准转化为考试分数；</p> <p>2.正、反手移动击球考试前，考生可明确示意进行 4 次发球机供球适应性练习，亦可明确示意直接开始正式考试；</p> <p>3.击球犯规以及其他失误情况发生时，当次击球不计成功，但考试继续；</p> <p>4.考试中途，如考生主动退出考试，计取考生退出时的考试成绩。</p>

8. 素质四项（俯卧撑、跳跃障碍、前滚翻、30米跑）

项目	明细及要求
器材设备	1. 器材设备经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品； 2. 器材包括：跨栏（男生：65cm；女生 55cm）或相应高度的障碍物 5 个、体操垫 1.2X2 米 2 张，发令哨 1 个、30 米卷尺 1 把。
场地	<p>起点距离第一个栏为 3 米[栏间距：男、女生统一为 1 米，栏高 65 厘米（男）、55 厘米（女）]，最后一个栏距离第一张体操垫 3 米，最后一张体操垫距离终点 30 米</p>
动作规范	<p>考试时，考生不得穿着钉鞋。考试开始前，考生呈直臂俯卧支撑姿势，监考员发出开始口令后，考生启动做第 1 个俯卧撑时开始计时，考生在 2 米×1 米的区域内连续完成俯卧撑（男生 8 个，女生 6 个）——跳跃 5 个障碍——完成 2 次前滚翻——完成 30 米跑，停表。</p> <p>俯卧撑动作要求：手和脚在地面撑稳后，在考试过程中保持固定不动，且躯干和下肢保持始终在一个平面，连续完成“屈臂-直臂”1 次，计算完成 1 个俯卧撑。屈臂时 前臂与上臂之间的夹角小于 90° 或呈现出肩关节的高度低于肘关节；直臂时，上臂与前臂成一条直线。</p>
考试方法	<p>1. 每名考生 1 次机会； 2. 考试时，监考员发出指令后，考生开始测试。</p>

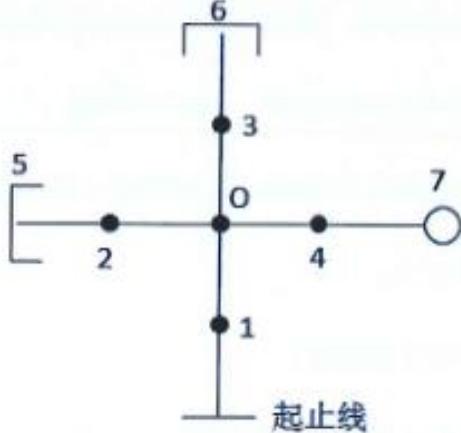
项目	明细及要求
成绩判定	<p>1.计算起点至终点的时间计入成绩。</p> <p>2.考生以下行为属于违例行为</p> <p>(1) 发令前，身体的任何部位触及起跑线或起跑线前的地面</p> <p>(2) 在进行俯卧撑时，躯干和四肢出现弯曲。</p> <p>(3) 用手推倒或用脚踢倒栏架；</p> <p>(4) 前滚翻离开垫子。</p>

9.新素质四项（连续前滚翻<2 次>—负重 8m 折返—跳跃 5 个障碍—30m 跑，总长 50m）

项目	明细及要求
器材设备	<p>1.器材设备经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品；</p> <p>2.器材包括：跨栏（男生：60cm；女生：50cm）或相同规格尺寸的障碍物 5 个、1.2m*2m 体操垫 2 张，壶铃（男生：8kg；女生：5kg）2 个，发令哨 1 个、50m 卷尺 1 把。</p>
场地	
动作规范	<p>1.负重折返跑时，考生双手各提 1 个壶铃返回折返线，折返时须单脚过折返线，折返后须将壶铃放置指定区域内；</p> <p>2.跳跃障碍时须双脚起落。</p>
考试流程	考生呈蹲撑双手支撑姿势，监考员发令后开始计时，考生在体操垫区域内连续完成前滚翻 2 次→负重 8m 折返→跳跃 5 个障碍→30m 跑，冲过终点线停表。
考试方法	<p>1.每名考生 1 次考试机会；</p> <p>2.考试时，监考员发出指令后，考生开始测试。</p>

项目	明细及要求
成绩判定	<p>1.计算起点至终点的时间计入成绩；</p> <p>2.考生以下行为属于违例：</p> <p>(1) 发令前，由蹲撑开始双手撑垫边缘除外，身体任何部位触及体操垫；</p> <p>(2) 在进行负重折返时，单脚未过折返线；</p> <p>(3) 结束折返，壶铃未放回指定区域；</p> <p>(4) 用手推倒或用脚踢倒栏架；</p> <p>(5) 前滚翻离开垫子。</p>

10.十字障碍跑

项目	明细及要求
器材设备	<p>1.器材设备经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品；</p> <p>2.器材包括：秒表 1 个、标志杆（高 150cm）4 个、发令哨 1 个、20 米卷尺 1 把、手榴弹 2 个或装满沙子的 500CL 的矿泉水瓶、跨栏架 2 个。</p>
场地	 <p>十字障碍的场地为长 10 米之两条直线，垂直相交于中点 O,O 点处插一标志杆。O 点将两条直线分割为下、左、上、右 4 个线段，每段线长 5 米。起终点在下线段顶端，各条线段中间 2.5 米处插一标志杆，即标点 1、2、3、4;标号 5 为低栏（50 厘米）或等高、等宽的障碍物，标号 6 为高栏架（106.7 厘米）或等高、等宽的障碍物，栏架均与直线垂直放置。标号 7 为一直径 10 厘米的圆圈，圆圈外沿与右线段端点相交圈内放 300 克～500 克手榴弹（装满沙子的 500CL 的矿泉水瓶）一个。标志竿须采用横断面直径不超过 3 厘米的竹或木制竿，竿下端装有金属尖头，可附加固定装置，插入地面深度不限，应以考生</p>

项目	明细及要求
	撞不倒为宜。竿高至少 1.5 米。
动作规范	从起点以站立姿势起跑，沿下线段左侧绕过第 1 标志竿，从右侧绕过场地中心标志竿，再向左线段方向作“o”形跑并绕过第 2 标志竿，越过低栏，再绕过第 2 标志竿；返回并绕过场地中心标志竿，再向上线段方向作“o”形跑并绕过第 3 标志竿，钻过高栏再绕过第 3 标志竿，返回并绕过场地中心标志竿；再向右线段方向作“”形跑并绕过 第 4 标志竿，用手将圆圈内手榴弹推到；再绕过第 4 标志竿，返回并绕过场地中心标志竿；最后从第 1 标志杆右侧跑向终点。
考试方法	1.每名考生 1 次机会； 2.开始时，监考员发出指令后，考生一启动，立即开始计时。
成绩判定	1.以时间计算成绩； 2.考生有以下行为属于违例行为： (1) 发令前开始启动； (2) 考试时推动跨栏、未推倒手榴弹； (3) 未按指定的线路跑动。

11.三角蛇形折返跑

项目	明细及要求
器材设备	1.器材设备经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品； 2.器材包括：竹竿（高 250cm ）12 支、发令哨 1 个、20 米卷尺 1 把。
场地	在平整的地面上画一边长为 10 米的等边三角形，三角形的三个角分别为 A、B、C 点。在三角形的三个角上和三条边的中点上、距中点 2 米的左边和右边分别竖一支竿，共 12 支竿。

动作规范	<p>1. 考生以站立姿势起跑，按逆时针方向在AB线沿蛇形练习跑过各标志竿，至B处；再沿BC线蛇形跑过各标志竿至C处；再按CA线跑过各标志竿至终点；</p> <p>2. 不能穿钉鞋考试。</p>
考试方法	<p>1. 每名考生1次机会；</p> <p>2. 考试时，监考员发出指令后，考生开始测试。</p>
成绩判定	<p>1. 计算起点至终点的时间计入成绩；</p> <p>2. 考生以下行为属于违例行为：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 发令前，身体的任何部位触及起跑线或起跑线前的地面； (2) 跑进中未按规定绕竿； (3) 跑进中推倒标志竿。

12.60米跨栏跑

项目	明细及要求
器材设备	<p>1. 器材设备经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品；</p> <p>2. 器材包括：跨栏（男生：84cm；女生76.2cm）5个、发令哨1个、100米卷尺1把。</p>
场地	100米直道，起跑至第一个栏13.72米，栏间距8米（男）7.5米（女）

项目	明细及要求
动作规范	考生听到“预备”口令--做好起跑准备（起跑姿势不限）—听到发令枪响（开表）后迅速起跑-依次跨过 5 个栏-冲过终点线（停表）。
考试方法	1.每名考生 1 次机会； 2.考试时，监考员发出指令后，考生开始测试。
成绩判定	1.计算起点至终点的时间计入成绩； 2.考生以下行为属于违例行为： （1）抢跑； （2）用手或脚故意踢倒栏架。

13.上步（三步）三级跳远

项目	明细及要求
器材设备	1.器材设备经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品； 2.器材包括：雪糕筒（高 50cm）4 个、发令哨 1 个、20 米卷尺 1 把、沙扒 1 把。
场地	在平坦的沙坑，沙与地面齐平的场地上进行，起跳板采用橡胶防滑跳板或坚固木板长 100 或 122 厘米，宽 20 厘米，板的厚度不得少于 6 厘米，橡胶防滑跳板面上的橡胶要紧贴在木板上，不得用钉固定，厚度不得少于 0.7 厘米，不超过 1.3 厘米（不得采用弹性过大的纯胶起跳板，也不得在起跳板上加垫毛巾、布等覆盖物）。起跳板埋入地下，与地面齐平。起跳板距沙池：6 米（男）、5 米（女）
动作规范	1.两脚自然平行开立站在助跑线后，脚尖不得踩线，向前上三步后，于起跳线前起跳完成动作。 2.丈量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离； 3.不能穿钉鞋考试。
考试方法	1.每名考生连续 1 次机会； 2.考试时，监考员发出指令后，考生开始测试。

项目	明细及要求
成绩判定	1.取其中最远一次的成绩。登记成绩时以米为单位，取两位小数； 2.考生有以下行为属于犯规行为： (1) 起跳时踩线； (2) 单足落地单足起跳或单足落地。

二、东莞市初中学业水平考试体育与健康科目考试评分标准

(一) 必考项目

分值	1000 米		800 米		100 米游泳（50 米池，不限泳姿）				分值
	男（分、秒）	女（分、秒）	男（分、秒）	女（分、秒）	男（分、秒）	女（分、秒）	男（分、秒）	女（分、秒）	
120	3'20	3'40	3'05	3'25	1'39	2'15	1'46	2'22	120
115	3'25	3'45	3'10	3'32	1'42	2'18	1'49	2'25	115
110	3'30	3'50	3'15	3'39	1'45	2'21	1'52	2'28	110
105	3'35	3'57	3'20	3'47	1'48	2'24	1'55	2'31	105
100	3'40	4'05	3'25	3'55	1'51	2'27	1'58	2'34	100
95	3'45	4'10	3'32	4'00	1'59	2'35	2'06	2'42	95
90	3'50	4'15	3'39	4'05	2'07	2'43	2'14	2'50	90
85	3'57	4'20	3'47	4'10	2'15	2'51	2'22	2'58	85
80	4'05	4'25	3'55	4'15	2'23	2'59	2'30	3'06	80
75	4'10	4'30	4'00	4'20	2'35	3'11	2'42	3'18	75
70	4'15	4'35	4'05	4'25	2'47	3'23	2'54	3'30	70
65	4'20	4'40	4'10	4'30	2'59	3'35	3'06	3'42	65
60	4'25	4'45	4'15	4'35	3'11	3'47	3'18	3'54	60
55	4'30	4'50	4'20	4'40	3'17	3'53	3'24	4'00	55
50	4'35	4'55	4'25	4'45	3'23	3'59	3'30	4'06	50
45	4'40	5'15	4'30	4'55	3'29	4'05	3'36	4'12	45
40	4'45	5'35	4'35	5'05	3'35	4'11	3'42	4'18	40
35	4'50	5'55	4'40	5'15	3'41	4'17	3'48	4'24	35
30	4'55	6'15	4'45	5'25	3'47	4'23	3'54	4'30	30
25	5'15	6'35	4'55	5'35	3'53	4'29	4'00	4'36	25
20	5'35	6'55	5'05	5'55	3'59	4'35	4'06	4'42	20

分值	1000米		800米		100米游泳（50米池，不限泳姿）				分值
	男（分、秒）		女（分、秒）		男（分、秒）		女（分、秒）		
	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	
15	5'55	7'15	5'15	6'15	4'05	4'41	4'12	4'48	15
10	6'15	7'35	5'25	6'35	4'11	4'47	4'18	4'54	10
5	6'35	7'55	5'35	6'55	4'17	4'53	4'24	5'00	5
0	6'55	8'15	5'55	7'15	4'23	4'59	4'30	5'06	0

(二) 体能素质

分值	引体向上		一分钟仰卧起坐		平行梯悬垂攀移				分值
	男（次）		女（次）		男（米）		女（米）		
	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	
120	15	10	52	42	24	16.0	14.0	10.0	120
115	14		50	40	23.6	15.6	13.6	9.6	115
110	13	9	48	38	22.4	15.2	13.2	9.2	110
105	12		45	36	21.2	14.8	12.8	8.8	105
100	11	8	42	34	20.0	14.4	12.4	8.4	100
95	10		40	32	19.6	14.0	12.0	8.0	95
90	9	7	38	30	19.2	13.6	11.6	7.6	90
85	8		36	28	18.8	13.2	11.2	7.2	85
80	7	6	34	26	18.4	12.8	10.8	6.8	80
75			32	24	18.0	12.4	10.4	6.4	75
70	6	5	30	22	17.6	12	10.0	6.0	70
65			28	20	17.2	13.2	9.6	5.6	65
60	5	4	26	18	16.8	12.8	9.2	5.2	60
55			24	17	16.4	12.4	8.8	4.8	55

分值	引体向上		一分钟仰卧起坐		平行梯悬垂攀移				分值				
	男(次)		女(次)		男(米)		女(米)						
	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准					
50	4	3	22	16	16.0	12	8.4	4.4	50				
45			20	15	15.6	11.6	8.0	4.0	45				
40	3	2	18	14	15.2	11.2	7.6	3.6	40				
35			17	13	14.8	10.8	7.2	3.2	35				
30	2	1	16	12	14.4	10.4	6.8	2.8	30				
25			15	11	14.0	10.0	6.4	2.4	25				
20	1		14	10	13.6	9.6	6.0	2.0	20				
15			13	9	13.2	9.2	5.6	1.6	15				
10			12	8	12.8	8.8	5.2	1.2	10				
5			11	7	12.4	8.4	4.8	0.8	5				
0			10	6	12	8.0	4.4	0.4	0				
分值	一分钟双杠杠端跳起支撑前摆下				立定跳远			原地双手正面投掷实心球		分值			
	男(次)		女(次)		男(cm)		女(cm)		男(m)				
	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准			
120	30	26	24	20	250	225	202	176	10.2	8.8	7.00	5.60	120
115	29	25	23	19	245	221	196	173	10.0	8.6	6.85	5.45	115
110	28	24	22	18	240	217	190	170	9.8	8.4	6.70	5.30	110
105	27	23	21	17	233	213	183	167	9.6	8.2	6.55	5.15	105
100	26	22	20	16	225	210	176	164	9.4	8.0	6.40	5.00	100
95	25	21	19	15	221	208	173	161	9.2	7.8	6.25	4.85	95
90	24	20	18	14	217	206	170	158	9.0	7.6	6.10	4.70	90
85	23	19	17	13	213	204	167	155	8.8	7.4	5.95	4.55	85
80	22	18	16	12	210	202	164	152	8.6	7.2	5.80	4.40	80
75	21	17	15	11	208	200	161	149	8.4	7.0	5.65	4.25	75
70	20	16	14	10	206	198	158	146	8.2	6.8	5.50	4.10	70

65	19	15	13	9	204	196	155	141	8.0	6.6	5.35	3.95	65
60	18	14	12	8	202	194	152	136	7.8	6.4	5.20	3.80	60
55	17	13	11	7	200	192	149	133	7.6	6.2	5.05	3.65	55
50	16	12	10	6	198	190	146	130	7.4	6.0	4.90	3.50	50
45	15	11	9	5	196	185	141	128	7.2	5.8	4.75	3.35	45
40	14	10	8	4	194	180	136	126	7.0	5.6	4.60	3.20	40
35	13	9	7	3	192	175	133	124	6.8	5.4	4.45	3.05	35
30	12	8	6	2	190	170	130	122	6.6	5.2	4.30	2.90	30
25	11	7	5	1	185	165	128	120	6.4	5.0	4.15	2.75	25
20	10	6	4	0	180	160	126	118	6.2	4.8	4.00	2.60	20
15	9	5	3		175	155	124	116	6.0	4.6	3.85	2.45	15
10	8	4	2		170	150	122	114	5.8	4.4	3.70	2.30	10
5	7	3	1		165	145	120	112	5.6	4.2	3.55	2.15	5
0	6	2	0		160	140	118	110	5.4	4.0	3.40	2.00	0

(三) 选考项目

1. 篮球、足球、排球

分值	篮球				足球				排球				分值	
	男(秒)		女(秒)		男(秒)		女(秒)		男(秒)		女(秒)			
	一类 标准	二类 标准												
120	17.0	23.0	21.0	27.0	9.2	13.2	15.2	19.2	23.2	26.2	25.2	28.2	120	
115	17.5	23.5	21.5	27.5	9.7	13.7	15.7	19.7	23.7	26.7	25.7	28.7	115	
110	18.0	24.0	22.0	28.0	10.2	14.2	16.2	20.2	24.2	27.2	26.2	29.2	110	
105	18.5	24.5	22.5	28.5	10.7	14.7	16.7	20.7	24.7	27.7	26.7	29.7	105	
100	19.0	25.0	23.0	29.0	11.2	15.2	17.2	21.2	25.2	28.2	27.2	30.2	100	
95	19.8	25.8	23.8	29.8	12.0	16.0	18.0	22.0	26.0	29.0	28.0	31.0	95	
90	20.6	26.6	24.6	30.6	12.8	16.8	18.8	22.8	26.8	29.8	28.8	31.8	90	
85	21.4	27.4	25.4	31.4	13.6	17.6	19.6	23.6	27.6	30.6	29.6	32.6	85	
80	22.2	28.2	26.2	32.2	14.4	18.4	20.4	24.4	28.4	31.4	30.4	33.4	80	

75	23.0	29.0	27.0	33.0	15.2	19.2	21.2	25.2	29.2	32.2	31.2	34.2	75
70	23.8	29.8	27.8	33.8	16.0	20.0	22.0	26.0	30.0	33.0	32.0	35.0	70
65	24.6	30.6	28.6	34.6	16.8	20.8	22.8	26.8	30.8	33.8	32.8	35.8	65
60	25.4	31.4	29.4	35.4	17.6	21.6	23.6	27.6	31.6	34.6	33.6	36.6	60
55	26.2	32.2	30.2	36.2	18.4	22.4	24.4	28.4	32.4	35.4	34.4	37.4	55
50	27.0	33.0	31.0	37.0	19.2	23.2	25.2	29.2	33.2	36.2	35.2	38.2	50
45	27.8	33.8	31.8	37.8	20.0	24.0	26.0	30.0	34.0	37.0	36.0	39.0	45
40	28.6	34.6	32.6	38.6	20.8	24.8	26.8	30.8	34.8	37.8	36.8	39.8	40
35	29.4	35.4	33.4	39.4	21.6	25.6	27.6	31.6	35.6	38.6	37.6	40.6	35
30	30.2	36.2	34.2	40.2	22.4	26.4	28.4	32.4	36.4	39.4	38.4	41.4	30
25	31.0	37.0	35.0	41.0	23.2	27.2	29.2	33.2	37.2	40.2	39.2	42.2	25
20	31.8	37.8	35.8	41.8	24.0	28.0	30.0	34.0	38.0	41.0	40.0	43.0	20
15	32.6	38.6	36.6	42.6	24.8	28.8	30.8	34.8	38.8	41.8	40.8	43.8	15
10	33.4	39.4	37.4	43.4	25.6	29.6	31.6	35.6	39.6	42.6	41.6	44.6	10
5	34.2	40.2	38.2	44.2	26.4	30.4	32.4	36.4	40.4	43.4	42.4	45.4	5
0	35.0	41.0	39.0	45.0	27.2	31.2	33.2	37.2	41.2	44.2	43.2	46.2	0

2.乒乓球、羽毛球、网球

分值	乒乓球				羽毛球				网球				分值	
	男(秒)		女(秒)		男(秒)		女(秒)		男(秒)		女(秒)			
	一类 标准	二类 标准												
120	32	28	32	28	25	21	25	21	25	21	25	21	120	
115	31	27	31	27	24	20	24	20	24	20	24	20	115	
110	30	26	30	26	23	19	23	19	23	19	23	19	110	
105	29	25	29	25	22	18	22	18	22	18	22	18	105	
100	28	24	28	24	21	17	21	17	21	17	21	17	100	
95	27	23	27	23	20	16	20	16	20	16	20	16	95	
90	26	22	26	22	19	15	19	15	19	15	19	15	90	
85	25	21	25	21	18	14	18	14	18	14	18	14	85	
80	24	20	24	20	17	13	17	13	17	13	17	13	80	
75	23	19	23	19	16	12	16	12	16	12	16	12	75	

70	22	18	22	18	15	11	15	11	15	11	15	11	70
65	21	17	21	17	14	10	14	10	14	10	14	10	65
60	20	16	20	16	13	9	13	9	13	9	13	9	60
55	19	15	19	15	12	8	12	8	12	8	12	8	55
50	18	14	18	14	11	7	11	7	11	7	11	7	50
45	17	13	17	13	10	6	10	6	10	6	10	6	45
40	16	12	16	12	9	5	9	5	9	5	9	5	40
35	15	11	15	11	8	4	8	4	8	4	8	4	35
30	14	10	14	10	7	3	7	3	7	3	7	3	30
25	13	9	13	9	6		6		6		6		25
20	12	8	12	8	5	2	5	2	5	2	5	2	20
15	11	7	11	7	4		4		4		4		15
10	10	6	10	6	3	1	3	1	3	1	3	1	10
5	9	5	9	5	2		2		2		2		5
0	8	4	8	4	1		1		1		1		0

3. 气排球运动能力、新素质四项

分值	气排球运动能力				新素质四项				分值	
	男(次)		女(次)		男(秒)		女(秒)			
	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准		
120	12	11	12	11	16.6	20.6	18.6	22.6	120	
115					17.2	21.2	19.2	23.2	115	
110	11	10	11	10	17.8	21.8	19.8	23.8	110	
105					18.4	22.4	20.4	24.4	105	
100	10	9	10	9	19.0	23.0	21.0	25.0	100	
95					19.4	23.4	21.4	25.4	95	
90	9	8	9	8	19.8	23.8	21.8	25.8	90	
85					20.2	24.2	22.2	26.2	85	
80	8	7	8	7	20.6	24.6	22.6	26.6	80	
75					21.0	25.0	23.0	27.0	75	

70	7	6	7	6	21.4	25.4	23.4	27.4	70
65					21.8	25.8	23.8	27.8	65
60	6	5	6	5	22.2	26.2	24.2	28.2	60
55					22.6	26.6	24.6	28.6	55
50	5	4	5	4	23.0	27.0	25.0	29.0	50
45					23.4	27.4	25.4	29.4	45
40	4	3	4	3	23.8	27.8	25.8	29.8	40
35					24.2	28.2	26.2	30.2	35
30	3	2	3	2	24.6	28.6	26.6	30.6	30
25					25.0	29.0	27.0	31.0	25
20	2	1	2	1	25.4	29.4	27.4	31.4	20
15					25.8	29.8	27.8	31.8	15
10	1		1		26.2	30.2	28.2	32.2	10
5					26.6	30.6	28.6	32.6	5
0	0		0		27.0	31.0	29.0	33.0	0

4. 十字变向障碍跑、三角蛇形折返跑、素质四项

分值	十字变向障碍跑				三角蛇形折返跑				素质四项				分值	
	男(秒)		女(秒)		男(秒)		女(秒)		男(秒)		女(秒)			
	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准		
120	13.6	17.6	14.6	18.6	8	10	9	11	16.0	20.0	18.0	22.0	120	
115	14.2	18.2	15.2	19.2	8.2	10.2	9.2	11.2	17.0	21.0	19.0	23.0	115	
110	14.8	18.8	15.8	19.8	8.4	10.4	9.4	11.4	18.0	22.0	20.0	24.0	110	
105	15.4	19.4	16.4	20.4	8.6	10.6	9.6	11.6	19.0	23.0	21.0	25.0	105	
100	16.0	20.0	17.0	21.0	8.8	10.8	9.8	11.8	20.0	24.0	22.0	26.0	100	
95	16.4	20.4	17.4	21.4	9.2	11.2	10.2	12.2	20.5	24.5	22.5	26.5	95	
90	16.8	20.8	17.8	21.8	9.6	11.6	10.6	12.6	21.0	25.0	23.0	27.0	90	
85	17.2	21.2	18.2	22.2	9.8	11.8	10.8	12.8	21.5	25.5	23.5	27.5	85	
80	17.6	21.6	18.6	22.6	10.0	12.0	11.0	13.0	22.0	26.0	24.0	28.0	80	
75	17.9	21.9	18.9	22.9	10.2	12.2	11.2	13.2	22.3	26.3	24.3	28.3	75	
70	18.2	22.2	19.2	23.2	10.4	12.4	11.4	13.4	22.6	26.6	24.6	28.6	70	
65	18.5	22.5	19.5	23.5	10.6	12.6	11.6	13.6	22.9	26.9	24.9	28.9	65	

60	18.8	22.8	19.8	23.8	10.8	12.8	11.8	13.8	23.2	27.2	25.2	29.2	60
55	19.1	23.1	20.1	24.1	11.0	13.0	12.0	14.0	23.5	27.5	25.5	29.5	55
50	19.4	23.4	20.4	24.4	11.2	13.2	12.2	14.2	23.8	27.8	25.8	29.8	50
45	19.7	23.7	20.7	24.7	11.4	13.4	12.4	14.4	24.1	28.1	26.1	30.1	45
40	20.0	24.0	21.0	25.0	11.6	13.6	12.6	14.6	24.4	28.4	26.4	30.4	40
35	20.3	24.3	21.3	25.3	11.8	13.8	12.8	14.8	24.7	28.7	26.7	30.7	35
30	20.6	24.6	21.6	25.6	12.0	14.0	13.0	15.0	25.0	29.0	27.0	31.0	30
25	20.9	24.9	21.9	25.9	12.2	14.2	13.2	15.2	25.3	29.3	27.3	31.3	25
20	21.2	25.2	22.2	26.2	12.4	14.4	13.4	15.4	25.6	29.6	27.6	31.6	20
15	21.5	25.5	22.5	26.5	12.6	14.6	13.6	15.6	25.9	29.9	27.9	31.9	15
10	21.8	25.8	22.8	26.8	12.8	14.8	13.8	15.8	26.2	30.2	28.2	32.2	10
5	22.1	26.1	23.1	27.1	13.0	15.0	14.0	16.0	26.5	30.5	28.5	32.5	5
0	22.4	26.4	23.4	27.4	13.2	15.2	14.2	16.2	26.8	30.8	28.8	32.8	0

5.60 米跨栏跑、上步（三步）三级跳远

分值	60米跨栏跑				上步（三步）三级跳远				分 值
	男（秒）		女（秒）		男（米）		女（米）		
	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	一类标准	二类标准	
120	11.4	13.4	14.2	16.2	9.5	8.5	8.4	7.4	120
115	11.6	13.6	14.4	16.4	9.4	8.4	8.3	7.3	115
110	11.8	13.8	14.6	16.6	9.3	8.3	8.2	7.2	110
105	12.0	14.0	14.8	16.8	9.2	8.2	8.1	7.1	105
100	12.2	14.2	15.0	17.0	9.1	8.1	8.0	7.0	100
95	12.5	14.5	15.3	17.3	9.0	8.0	7.9	6.9	95
90	12.8	14.8	15.6	17.6	8.9	7.9	7.8	6.8	90
85	13.1	15.1	15.9	17.9	8.8	7.8	7.7	6.7	85
80	13.3	15.3	16.1	18.1	8.7	7.7	7.6	6.6	80
75	13.4	15.4	16.3	18.3	8.65	7.65	7.55	6.55	75

70	13.6	15.6	16.5	18.5	8.6	7.6	7.5	6.5	70
65	13.8	15.8	16.7	18.7	8.55	7.55	7.45	6.45	65
60	14.0	16.0	16.9	18.9	8.5	7.5	7.4	6.4	60
55	14.2	16.2	17.1	19.1	8.45	7.45	7.35	6.35	55
50	14.4	16.4	17.3	19.3	8.4	7.4	7.3	6.3	50
45	14.6	16.6	17.5	19.5	8.35	7.35	7.25	6.25	45
40	14.8	16.8	17.7	19.7	8.3	7.3	7.2	6.2	40
35	15.0	17.0	17.9	19.9	8.25	7.25	7.15	6.15	35
30	15.2	17.2	18.1	20.1	8.2	7.2	7.1	6.1	30
25	15.4	17.4	18.3	20.3	8.15	7.15	7.05	6.05	25
20	15.6	17.6	18.5	20.5	8.1	7.1	7.0	6.0	20
15	15.8	17.8	18.7	20.7	8.05	7.05	6.95	5.95	15
10	16.0	18.0	18.9	20.9	8.0	7.0	6.9	5.9	10
5	16.2	18.2	19.1	21.1	7.95	6.95	6.85	5.85	5
0	16.4	18.4	19.3	21.3	7.9	6.9	6.8	5.8	0