

## 田径专项测试办法与评分标准

田径专项测试办法和评分标准参照 2019 山东省普通高等学校体育专业招生考试办法

(一) 田径项目中的计时项目采用手动计时，按田径运动竞赛规则计算成绩，两个评委计时成绩的平均值为考生的最终成绩。

(二) 计远度的项目（跳远、三级跳远）需两位评委测试，测试四次，取最好成绩为考生的最终成绩。考生每考完一项需考生签字确认，无异议后由评委签字生效。

注：凡是涉及到器材重量、栏距、栏高等均按照威海市市直联赛初中甲组的标准执行。

## 排球专项测试内容、办法与评分标准（满分60分）

### 一、助跑摸高（10分）

（一）测试方法：助跑双脚起跳摸高，以摸高的最高高度计分，每人摸两次，取最佳成绩。

（二）评分标准：满分10分，其成绩详见评分表（表1）

（表1）排球专项助跑摸高项目成绩对照表

助跑摸高10分（米）		
男	分值	女
3.11	10.0	2.76
3.10	9.8	2.75
3.09	9.6	2.74
3.08	9.4	2.73
3.07	9.2	2.72
3.06	9.0	2.71
3.05	8.8	2.70
3.04	8.6	2.69
3.03	8.4	2.68
3.02	8.2	2.67
3.01	8.0	2.66
3.00	7.8	2.65
2.99	7.6	2.64
2.98	7.4	2.63
2.97	7.2	2.62
2.96	7.0	2.61
2.95	6.8	2.60
2.94	6.6	2.59
2.93	6.4	2.58
2.92	6.2	2.57
2.91	6.0	2.56
2.90	5.8	2.55
2.89	5.6	2.54
2.88	5.4	2.53
2.87	5.2	2.52
2.86	5.0	2.51
2.85	4.8	2.50
2.84	4.6	2.49
2.83	4.4	2.48
2.82	4.2	2.47
2.81	4.0	2.46

2.80	3.8	2.45
2.79	3.6	2.44
2.78	3.4	2.43
2.77	3.2	2.42
2.76	3.0	2.41
2.75	2.8	2.40
2.74	2.6	2.39
2.73	2.4	2.38
2.72	2.2	2.37
2.71	2	2.36
2.70	1.8	2.35
2.69	1.6	2.34
2.68	1.4	2.33
2.67	1.2	2.32
2.66	1.0	2.31
2.65	0.8	2.30
2.64	0.6	2.29
2.63	0.4	2.28
2.62	0.2	2.27

## 二、传球技术（5分）

（一）测试方法：两名考生在距离4至5米的距离互传对方来球

（二）评分标准：

- 1.优秀 4-5分，手型正确，击球点在额前上方一米距离，身体协调用力
- 2.良好 2-3分，手型基本正确，形不成半球形，击球点过前或过高，蹬地力量不够
- 3.一般 0-1分，基本能把球传出。执行传球规则

## 三、垫球技术（5分）

（一）测试方法：两名考生在距离4至5米的距离互垫球

（二）评分标准：

- 1.优秀 4-5分，准备姿势充分，击球手型、击球点正确，击球动作标准
- 2.良好 2-3分，准备姿势较充分，击球手型基本正确，击球动作基本正确
- 3.一般 0-1分，准备姿势不充分，抬臂动作过大，能基本完成垫球

## 四、扣球技术（10分）

（一）测试方法：每人扣五个球。传球后迅速移动到4号位，助跑起跳将3号位传来的球扣入对方场区

（二）评分标准：

- 1.优秀 8-10分，上网速度快，起跳充分，能够展胸收腹击球，击球点高，击球有力，击球成功率高
- 2.良好 5-7分，上网速度较快，能起跳扣球，击球点较高，击球较有力，击球手型基本正确，成功率一般
- 3.一般 2-4分，能够助跑起跳扣球，成功率低

## 五、比赛(30分)

(一)测试方法：六对六比赛，如人数少可采用四对四或三对三比赛。比赛时间，要以能够全部观察、了解每个考生的情况而定。报考二传、自由人的考生在比赛中必须担任相应角色。

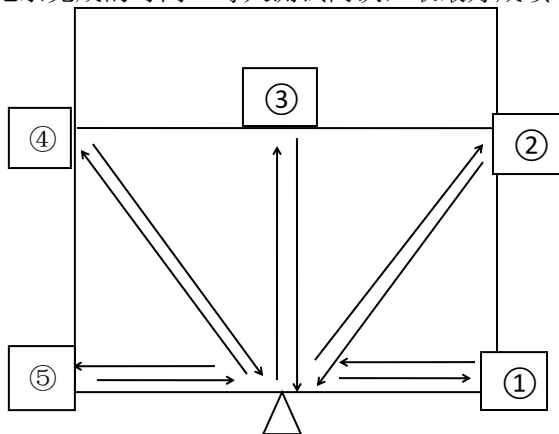
(二)评分标准：

- 1.优秀 25-30分，攻防技术全面战术意识强，技术，战术运用效果好
- 2.良好 19-24分，攻防技术较全面，有一定的战术意识，技术战术运用一般
- 3.及格 13-18分，攻防技术不够全面，战术意识较差，能组织简单战术配合
- 4.不及格 1-12分，攻防技术较差，场上位置不清楚，技术，战术运用效果差

## 自由人测试内容、办法与评分标准（满分 60 分）

### 一、自由人“半米字”移动（10 分）

（一）测试方法：考生面向球网，从起点（底线中点）起，计时开始，先向 1 号点移动，击倒 1 号点标志物后，应立即返回起点并击倒起点处标志物，再向 2 号点移动，以此类推，直到击倒 5 号点标志物回到底线中点（需将每个点的标志物击倒，否则不计成绩），计时停止，记录完成的时间。每人测试两次，取最好成绩。如下图所示，



（二）评分标准：

（表 2）自由人半米字移动项目成绩对照表

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
10	16"0	18"0	6.6	17"7	19"7	3	19"4	21"4
9.8	16"1	18"1	6.4	17"8	19"8	2.8	19"5	21"5
9.6	16"2	18"2	6.2	17"9	19"9	2.6	19"6	21"6
9.4	16"3	18"3	6	18"0	20"0	2.4	19"7	21"7
9.2	16"4	18"4	5.8	18"1	20"1	2.2	19"8	21"8
9	16"5	18"5	5.4	18"2	20"2	2	19"9	21"9
8.8	16"6	18"6	5.2	18"3	20"3	1.8	20"0	22"0
8.6	16"7	18"7	5	18"4	20"4	1.6	20"1	22"1
8.4	16"8	18"8	4.8	18"5	20"5	1.4	20"2	22"2
8.2	16"9	18"9	4.6	18"6	20"6	1.2	20"3	22"3

8	17"0	19"0	4.4	18"7	20"7	1	20"4	22"4
7.8	17"1	19"1	4.2	18"8	20"8	0.8	20"5	22"5
7.6	17"2	19"2	4	18"9	20"9	0.6	20"6	22"6
7.4	17"3	19"3	3.8	19"0	20"0	0.4	20"7	22"7
7.2	17"4	19"4	3.6	19"1	21"1	0.2	20"8	22"8
7	17"5	19"5	3.4	19"2	21"2	0	20"9	22"9
6.8	17"6	19"6	3.2	19"3	21"3			

## 二、传球技术（5分）

（一）测试方法：两名考生在距离4至5米的距离互传对方的球

（二）评分标准：

1. 优秀 4-5 分，手型正确，击球点在额前上方一米距离，身体协调用力
2. 良好 2-3 分，手型基本正确，形不成半球形，击球点过前或过高，蹬地力量不够
3. 一般 0-1 分，基本能把球传出。执行传球规则

## 三、垫球技术（5分）

（一）测试方法：两名考生在距离4至5米的距离互垫球

（二）评分标准：

1. 优秀 4-5 分，准备姿势充分，击球手型、击球点正确，击球动作标准
2. 良好 2-3 分，准备姿势较充分，击球手型基本正确，击球动作基本正确
3. 一般 0-1 分，准备姿势不充分，抬臂动作过大，能基本完成垫球

## 四、徒手鱼跃救球技术（10分）

（一）测试方法：从底线开始连续两次鱼跃救球动作。（满分10分）

（二）评分标准：

1. 优秀 8-10 分，动作舒展，要求手、胸部部、大腿依次着地，动作连贯熟练。
2. 良好 5-7 分，动作熟练，能做出完整鱼跃动作。
3. 一般 2-4 分，能够基本做出鱼跃动作。

## 五、比赛（30分）

（一）测试方法：六对六比赛，如人数少可采用四对四或三对三比赛。比赛时间，要以能够全部观察、了解每个考生的情况而定。报考二传、自由人的考生在比赛中必须担任相应角色。

（二）评分标准：

1. 优秀 25-30 分，攻防技术全面战术意识强，技术，战术运用效果好
2. 良好 19-24 分，攻防技术较全面，有一定的战术意识，技术战术运用一般
3. 及格 13-18 分，攻防技术不够全面，战术意识较差，能组织简单战术配合
4. 不及格 1-12 分，攻防技术较差，场上位置不清楚，技术，战术运用效果差

## 二传测试内容、办法与评分标准 (满分 60 分)

### 一、发球技术 (10 分)

(一) 测试方法: 上手发球 5 个, 执行发球规则。

(二) 评分标准:

1. 优秀 8-10 分, 能够展胸收腹击球, 击球点高, 击球有力, 成功率高。
2. 良好 5-7 分, 击球点较高, 击球较有力, 击球手型基本正确, 成功率一般。
3. 一般 2-4 分, 能够进行上手发球, 成功率低。

### 二、传球技术 (5 分)

(一) 测试方法: 两名考生在距离 4 至 5 米的距离互传对方的球

(二) 评分标准:

1. 优秀 4-5 分, 手型正确, 击球点在额前上方一米距离, 身体协调用力。
2. 良好 2-3 分, 手型基本正确, 形不成半球形, 击球点过前或过高, 蹬地力量不够。
3. 一般 0-1 分, 基本能把球传出。执行传球规则

### 三、垫球技术 (5 分)

(一) 测试方法: 两名考生在距离 4 至 5 米的距离互垫球

(二) 评分标准:

1. 优秀 4-5 分, 准备姿势充分, 击球手型、击球点正确, 击球动作标准。
2. 良好 2-3 分, 准备姿势较充分, 击球手型基本正确, 击球动作基本正确。
3. 一般 0-1 分, 准备姿势不充分, 抬臂动作过大, 能基本完成垫球。

### 四、扣球技术 (10 分)

(一) 测试方法: 每人扣五个球。传球后迅速移动到 4 号位, 助跑起跳将 3 号位传来的球扣入对方场区。

(二) 评分标准:

1. 优秀 8-10 分, 上网速度快, 起跳充分, 能够展胸收腹击球, 击球点高, 击球有力, 击球成功率高。
2. 良好 5-7 分, 上网速度较快, 能起跳扣球, 击球点较高, 击球较有力, 击球手型基本正确, 成功率一般。
3. 一般 2-4 分, 能够助跑起跳扣球, 成功率低。

### 五、比赛 (30 分)

(一) 测试方法: 六对六比赛, 如人数少可采用四对四或三对三比赛。比赛时间, 要以能够全部观察、了解每个考生的情况而定。报考二传、自由人的考生在比赛中必须担任相应角色。

(二) 评分标准:

1. 优秀 25-30 分, 攻防技术全面战术意识强, 技术, 战术运用效果好。
2. 良好 19-24 分, 攻防技术较全面, 有一定的战术意识, 技术战术运用一般。
3. 及格 13-18 分, 攻防技术不够全面, 战术意识较差, 能组织简单战术配合。
4. 不及格 1-12 分, 攻防技术较差, 场上位置不清楚, 技术, 战术运用效果差。

# 健美操专项测试内容、办法与评分标准（满分100分）

## 一、测试方法：

1. 抽签决定出场顺序
2. 所有考生先进行第一项难度的6个内容的测试，每位考生需按顺序完成此六个内容，每个内容得分为二位评委的平均分。
3. 成套操测试。

## 二、评分标准

### （一）难度45分

1. 俯卧撑（满分6分）
  - （1）男：标准俯卧撑30个6分（每少一个或者不标准扣1分，扣完为止），
  - （2）女：标准俯卧撑20个6分（每少一个或者不标准扣1分，扣完为止）
2. 纵叉横叉（满分5分）
  - （1）纵叉4分，左右腿各一次，每次2分
  - （2）横叉1分，根据完成情况打分，腿部完全贴地面满分，每增加5厘米扣1分。男生腿部离地5厘米以内满分。
3. 高踢腿（满分8分）
  - （1）正踢腿4×8拍，4分。
  - （2）侧踢腿4×8拍，4分。脚尖达到180度满分，每少30度扣1分。
4. 支撑类和依柳辛类（满分10分）
  - （1）分腿支撑满分3分（臀部和脚同时离开地面保持3秒钟）。分腿支撑转体360°满分5分（至少一次倒手），每少90°扣1分。
  - （2）依柳辛3分。依柳辛接垂劈5分。动作过程中自由腿必须划一整圈，劈叉超过170°满分，每少30°扣1分。
5. 跳跃类（满分12分）

连续两次纵劈腿跳4分，连续两次科萨克跳4分，一次屈体分腿跳4分。
6. 其他类难度技巧（满分4分）：手翻，空翻，软翻，单足立转接垂劈，搬腿，跳跃等体现力量与柔韧的健美操专业难度，每完成一个1分（完成一般0.5分、完美完成1分）。

### （二）成套操（55分）

学生形象气质佳表现力好，成套动作编排新颖，有一定的运动量，合理运用各种难度技巧。

优秀55—51分，良好50—46分，一般46分以下。



## 足球专项测试内容、办法与评分标准（满分60分）

### 一、定位球踢远（10分）

#### （一）场地设置

以0为踢球点，以30°作为落地区夹角。

#### （二）测试方法

1. 考生将球放在踢球点上，用任意一脚脚背内侧向远处踢高球，球第一落点落入落地区内或线上均为有效。

2. 每人连续踢2次，取最好成绩为该项考试成绩。

#### （三）评分标准

该项成绩满分为10分。

（表3）定位球踢远成绩评分表

成绩（男） （米）	分值	成绩（女） （米）	成绩（男） （米）	分值	成绩（女） （米）
40	10	30	29	7.8	19
39	9.8	29	28	7.6	18
38	9.6	28	27	7.4	17
37	9.4	27	26	7.2	16
36	9.2	26	25	7	15
35	9.0	25	24	6.8	14
34	8.8	24	23	6.6	13
33	8.6	23	22	6.4	12
32	8.4	22	20	6.2	11
31	8.2	21	19	6.0	10
30	8.0	20	19以下	0	10以下

### 二、运球过杆射门（10分）

#### （一）场地设置

1. 在罚球区线中点处，画一条24米长垂线，距罚球区线之远端为起点。
2. 距罚球区线2米处起，沿24米垂线置标杆10根、杆间距2米，第10根杆距起点4米。

#### （二）测试方法

1. 考生从起点开始运球，脚触球则立即开表计时。运球逐个绕过杆后射门，球越过球门线

时停表。

2. 每人两次机会，所测单次最好成绩为最终成绩，并记录有效。

3. 运球漏杆者成绩无效。

4. 射门不进球出界扣 2 分，射中球门立柱（横梁）弹回场内，扣 1 分。

### （三）评分标准

总分为 10 分，达标成绩及评分标准详见评分表

（表 4）运球过杆射门成绩评分表

成绩（男） （秒）	分值	成绩（女） （秒）	成绩（男） （秒）	分值	成绩（女） （秒）
11	10	12	13.1	7.9	14.1
11.1	9.9	12.1	13.2	7.8	14.2
11.2	9.8	12.2	13.3	7.7	14.3
11.3	9.7	12.3	13.4	7.6	14.4
11.4	9.6	12.4	13.5	7.5	14.5
11.5	9.5	12.5	13.6	7.4	14.6
11.6	9.4	12.6	13.7	7.3	14.7
11.7	9.3	12.7	13.8	7.2	14.8
11.8	9.2	12.8	13.9	7.1	14.9
11.9	9.1	12.9	14	7	15
12	9	13	14.1	6.9	15.1
12.1	8.9	13.1	14.2	6.8	15.2
12.2	8.8	13.2	14.3	6.7	15.3
12.3	8.7	13.3	14.4	6.6	15.4
12.4	8.6	13.4	14.5	6.5	15.5
12.5	8.5	13.5	14.6	6.4	15.6
12.6	8.4	13.6	14.7	6.3	15.7
12.7	8.3	13.7	14.8	6.2	15.8
12.8	8.2	13.8	14.9	6.1	15.9
12.9	8.1	13.9	15	6	16
13	8	14	15 以上	0	16 以上

## 三、颠球（10分）

### （一）场地设置

5\*5 米范围内

## （二）测试方法

1. 考生在 5\*5 米范围内用除了手及手臂外的任意部位连续不落地颠球。
2. 每人两次机会，所测单次最好成绩为最终成绩，并记录有效。
3. 如果觉得成绩不理想可以申请第三次机会。
4. 颠球过程中没有明显起球的不计算在内。

## （三）评分标准

总分为 10 分，达标成绩及评分标准详见评分表

（表 5）运球过杆射门成绩评分表

成绩（男） （个）	分值	成绩（女） （个）	成绩（男） （个）	分值	成绩（女） （个）
60	10	40	20	6	20
58	9.8	39	19	5.8	19
56	9.6	38	18	5.6	18
54	9.4	37	17	5.4	17
52	9.2	36	16	5.2	16
50	9	35	15	5	15
48	8.8	34	14	4.8	14
46	8.6	33	13	4.6	13
44	8.4	32	12	4.4	12
42	8.2	31	11	4.2	11
40	8	30	10	4	10
38	7.8	29	9	3.8	9
36	7.6	28	8	3.6	8
34	7.4	27	7	3.4	7
32	7.2	26	6	3.2	6
30	7	25	5	3	5
28	6.8	24	4	2.5	4
26	6.6	23	3	2	3
24	6.4	22	2	1.5	2
22	6.2	21	1	1	1
			0	0	0

#### 四、比赛（30分）

##### （一）测试方法

在1/2标准场地进行7对7形式的比赛，如果人数不够可进行3对3或4对4的小场地比赛。（时间不少于30分钟）

##### （二）评分标准

重点观察考生的技术运用和比赛意识。助攻、射门、抢截、封堵、扑球成功的都可以加分。没有报考守门员的在比赛中也可以做守门员。

##### 满分30分按四级评分：

1. 优秀：个人技术正确熟练，运用合理，比赛意识强，20~30分；
2. 良好：个人技术正确熟练，运用合理，比赛意识比较强，15~19分；
3. 一般：个人技术运用和比赛意识一般，10~14分；
4. 较差：个人技术运用和比赛意识均比较差，9分及以下

#### 五、守门员加试（10分）

##### （一）守门员免试运球过杆射门。

##### （二）守门员手抛球，两侧连续扑球技术。

###### 1. 手抛球（5分）

守门员在本场罚球区内用单手将球掷入中线与边线构成的扇形区内，男子将球掷入11米为半径的扇形区内2.5分；女子将球掷入16米为半径的扇形区内得2.5分，否则不得分。考生须向场地左右两侧扇形区各掷一次，满分为5分。掷球时助跑动作不限，但不准越过罚球区。

###### 2. 连续两侧扑球（5分）

守门员双脚踏在一条直线中点，（男子线长7.32米，女子线长5米），两端各划一个圆圈（半径男子50厘米，女子40厘米），圈内各放置一个球。当考生听到主考人命令后，快速移动，连续扑捉左右两侧的球，当球扑出圈外，应当把球放回圈内。左、右侧各扑球3个。考生任一脚离地，即开表及时，至将球扑捉的第6个球放回圈内停表。每人做1次，达标成绩见表：

(表 6) 守门员连续两侧扑球成绩评分表

成绩 (男) (秒)	分值	成绩 (女) (秒)
18	5	21
18.5	4.5	21.5
19	4	22
19.5	3.5	22.5
20	3	23
20.5	2.5	23.5
21	2	24
21.5	1.5	24.5
22	1	25
22.5	0.5	25.5

# 素质测试内容、办法与评分标准

## 一、100米（10分）

测试细则：

按田径竞赛规则项目100米跑的规定进行测试，采用手动计时。

## 二、立定跳远（10分）

测试细则：

1. 场地设备：利用立定跳远测试胶垫进行测试，考生应在规定的标志线后起跳。

2. 动作规定：双脚站在起跳线后起跳，身体任何部位不得触线，原地双脚起跳双脚落地；动作完成后向前走测试场地，测试时不准穿钉子鞋。

3. 测验方法：每人测试2次，每次均丈量成绩。应以考生身体任何部位着地点距起跳线最近点的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离。丈量的最小单位为1厘米，以2次试跳中之最佳成绩为考试成绩。

## 三、原地推铅球（10分）

测试细则：

1. 场地设备：场地设置按田径竞赛规则规定。铅球重量为男5公斤，女4公斤。

2. 动作规格：站立在投掷圈内，考生采用原地侧向或背向均可，但不得做滑步或旋转动作。推铅球时，应将铅球置于锁骨窝处，用单手由肩上推出，不得将铅球移至肩下或肩后抛掷。球推出后，脚不得踏出投掷圈或踏在抵趾板上。身体各部位不得接触投掷圈前半部圈外地面。球出手后必须从投掷圈后半部退出场地。

3. 测试方法：每人测试2次，丈量成绩时，丈量尺须通过投掷圈圆心，丈量投掷圈或抵趾板内沿至球落地之间的距离。丈量最小单位为1厘米，以2次试投中的最佳一次成绩为考试成绩。

## 四、800米（10分）

测试细则：

（1）采用不分道跑的方法进行测试

（2）测试方法：

1. 起跑按田径竞赛规则中800米项目规定进行；

2. 计时和确定成绩按田径竞赛规则的单项规定执行

3. 每次测试人数一般不超过16人。

**100 米评分标准**  
**男子组**

分值	成绩 (s)	
	手计	电计
10.00	12.7	12.94
9.57	12.8	13.04
9.14	12.9	13.14
8.72	13	13.24
8.30	13.1	13.34
7.91	13.2	13.44
7.52	13.3	13.54
7.14	13.4	13.64
6.77	13.5	13.74
6.41	13.6	13.84
6.06	13.7	13.94
5.72	13.8	14.04
5.38	13.9	14.14
5.06	14	14.24
4.75	14.1	14.34
4.44	14.2	14.44
4.17	14.3	14.54
3.86	14.4	14.64
3.59	14.5	14.74
3.33	14.6	14.84
3.07	14.7	14.94
2.82	14.8	15.04
2.58	14.9	15.14
2.36	15	15.24
2.14	15.1	15.34
1.93	15.2	15.44
1.72	15.3	15.54
1.54	15.4	15.64
1.36	15.5	15.74
1.19	15.6	15.84
1.03	15.7	15.94
0.87	15.8	16.04
0.71	15.9	16.14

**100 米评分标准**  
**女子组**

分值	成绩 (s)	
	手计	电计
10.00	14.8	15.04
9.62	14.9	15.14
9.25	15	15.24
8.88	15.1	15.34
8.53	15.2	15.44
8.17	15.3	15.54
7.83	15.4	15.64
7.49	15.5	15.74
7.16	15.6	15.84
6.84	15.7	15.94
6.52	15.8	16.04
6.22	15.9	16.14
5.92	16	16.24
5.64	16.1	16.34
5.38	16.2	16.44
5.14	16.3	16.54
4.92	16.4	16.64
4.72	16.5	16.74
4.54	16.6	16.84
4.38	16.7	16.94
4.24	16.8	17.04
4.12	16.9	17.14
4.02	17	17.24
3.94	17.1	17.34
3.88	17.2	17.44
3.84	17.3	17.54
3.82	17.4	17.64
3.82	17.5	17.74
3.84	17.6	17.84
3.88	17.7	17.94
3.94	17.8	18.04
4.02	17.9	18.14
4.12	18	18.24
4.24	18.1	18.34
4.38	18.2	18.44
4.54	18.3	18.54



铅球评分标准  
男子组

男子铅球分值	成绩 (m)
10.00	10
9.78	9.9
9.57	9.8
9.35	9.7
9.14	9.6
8.92	9.5
8.72	9.4
8.51	9.3
8.30	9.2
8.11	9.1
7.91	9
7.72	8.9
7.52	8.8
7.34	8.7
7.14	8.6
6.96	8.5
6.77	8.4
6.59	8.3
6.41	8.2
6.23	8.1
6.06	8
5.89	7.9
5.72	7.8
5.55	7.7
5.38	7.6
5.22	7.5
5.06	7.4
4.91	7.3
4.75	7.2
4.60	7.1
4.44	7
4.30	6.9
4.15	6.8
4.01	6.7
3.86	6.6
3.73	6.5
3.59	6.4
3.45	6.3
3.33	6.2
3.20	6.1

3.07	6
2.94	5.9
2.82	5.8
2.70	5.7
2.58	5.6
2.47	5.5
2.36	5.4
2.25	5.3
2.16	5.2
2.04	5.1
1.93	5
1.83	4.9
1.63	4.85
1.54	4.8
1.45	4.75
1.36	4.7
1.27	4.65
1.19	4.6
1.10	4.55
1.03	4.5
0.95	4.45
0.87	4.4

铅球评分标准  
女子组

女子铅球分值	成绩 (m)
10.00	7.5
9.78	7.4
9.57	7.3
9.35	7.2
9.14	7.1
8.92	7
8.72	6.9
8.51	6.8
8.30	6.7
8.11	6.6
7.91	6.5
7.72	6.4
7.52	6.3
7.34	6.2
7.14	6.1
6.96	6
6.77	5.9
6.59	5.8
6.41	5.7
6.23	5.6
6.06	5.5
5.89	5.4
5.72	5.3
5.55	5.2
5.38	5.1
5.22	5
5.06	4.9
4.91	4.8
4.75	4.7
4.60	4.6
4.44	4.5
4.30	4.4
4.15	4.3
4.01	4.2
3.86	4.1
3.73	4
3.59	3.9
3.45	3.8
3.33	3.7

3.20	3.6
3.07	3.5
2.94	3.4
2.82	3.3
2.70	3.2
2.58	3.1
2.47	3
2.36	2.95
2.25	2.9
2.14	2.85
2.04	2.8
1.93	2.75
1.83	2.7
1.72	2.65
1.63	2.6
1.42	2.55

**立定跳远评分标准**  
**男子组**

分值	沙坑成绩 (m)	跳远毯成绩 (m)
10.00	2.66	2.56
9.79	2.65	2.55
9.57	2.64	2.54
9.36	2.63	2.53
9.15	2.62	2.52
8.94	2.61	2.51
8.74	2.6	2.5
8.54	2.59	2.49
8.34	2.58	2.48
8.15	2.57	2.47
7.94	2.56	2.46
7.75	2.55	2.45
7.56	2.54	2.44
7.38	2.53	2.43
7.19	2.52	2.42
7.00	2.51	2.41
6.83	2.5	2.4
6.64	2.49	2.39
6.47	2.48	2.38
6.30	2.47	2.37
6.12	2.46	2.36
6.66	2.45	2.35
5.79	2.44	2.34
5.62	2.43	2.33
5.46	2.42	2.32
5.30	2.41	2.31
5.14	2.4	2.3
4.99	2.39	2.29
4.84	2.38	2.28
4.69	2.37	2.27
4.53	2.36	2.26
4.39	2.35	2.25
4.25	2.34	2.24
4.11	2.33	2.23
3.96	2.32	2.22
3.83	2.31	2.21
3.69	2.3	2.2
3.56	2.29	2.19
3.44	2.28	2.18

3.31	2.27	2.17
3.18	2.26	2.16
3.06	2.25	2.15
3.05	2.24	2.14
2.94	2.23	2.13
2.70	2.22	2.12
2.60	2.21	2.11
2.48	2.2	2.1
2.32	2.19	2.09
2.27	2.18	2.08
2.16	2.17	2.07
2.06	2.16	2.06
1.97	2.15	2.05
1.86	2.14	2.04
1.77	2.13	2.03
1.68	2.12	
1.59	2.11	
1.50	2.1	
1.42	2.09	
1.34	2.08	
1.25	2.07	
1.18	2.06	
1.10	2.05	
1.02	2.04	
0.96	2.03	

**立定跳远评分标准**  
**女子组**

分值	沙坑成绩 (m)	跳远毯成绩 (m)
10.00	2.19	2.09
9.81	2.18	2.08
9.61	2.17	2.07
9.31	2.16	2.06
9.24	2.15	2.05
9.05	2.14	2.04
8.87	2.13	2.03
8.70	2.12	2.02
8.51	2.11	2.01
8.33	2.10	2
8.15	2.09	1.99
7.97	2.08	1.98
7.80	2.07	1.97
7.63	2.06	1.96
7.46	2.05	1.95
7.29	2.04	1.94
7.13	2.03	1.93
6.96	2.02	1.92
6.80	2.01	1.91
6.64	2.00	1.9
6.49	1.99	1.89
6.32	1.98	1.88
6.17	1.97	1.87
6.02	1.96	1.86
5.86	1.95	1.85
5.72	1.94	1.84
5.57	1.93	1.83
5.42	1.92	1.82
5.28	1.91	1.81
5.14	1.90	1.8
5.00	1.89	1.79
4.86	1.88	1.78
4.72	1.87	1.77
4.59	1.86	1.76
4.45	1.85	1.75
4.33	1.84	1.74
4.20	1.83	1.73
4.07	1.82	1.72
3.94	1.81	1.71
3.82	1.80	1.7

3.70	1.79	1.69
3.58	1.78	1.68
3.46	1.77	1.67
3.39	1.76	1.66
3.23	1.75	1.65
3.12	1.74	1.64
3.01	1.73	1.63
2.90	1.72	1.62
2.79	1.71	1.61
2.68	1.70	1.6
2.58	1.69	1.59
2.48	1.68	1.58
2.38	1.67	1.57
2.28	1.66	1.56
2.18	1.65	1.55
2.09	1.64	1.54
2.00	1.63	1.53
1.91	1.62	1.52
1.82	1.61	1.51
1.74	1.60	1.5
1.65	1.59	1.49
1.57	1.58	
1.48	1.57	
1.40	1.56	
1.32	1.55	
1.25	1.54	
1.18	1.53	
1.10	1.52	
1.03	1.51	
0.96	1.50	
0.89	1.49	



800 米评分标准  
男子组

分值	成绩 (s)
10.00	2.22
9.74	2.23
9.48	2.24
9.22	2.25
8.97	2.26
8.72	2.27
8.48	2.28
8.23	2.29
8.00	2.30
7.76	2.31
7.52	2.32
7.29	2.33
7.06	2.34
6.85	2.35
6.63	2.36
6.41	2.37
6.20	2.38
5.99	2.39
5.78	2.40
5.58	2.41
5.38	2.42
5.19	2.43
4.99	2.44
4.80	2.45
4.62	2.46
4.43	2.47
4.25	2.48
4.08	2.49
3.91	2.50
3.74	2.51
3.57	2.52
3.41	2.53
3.24	2.54
3.10	2.55
2.94	2.56
2.80	2.57
2.64	2.58
2.51	2.59
2.36	3.00

2.23	3.01
2.10	3.02
1.97	3.03
1.85	3.04
1.72	3.05
1.60	3.06
1.48	3.07
1.38	3.08
1.27	3.09
1.16	3.10
1.06	3.11

800 米评分标准  
女子组

分值	成绩 (S)
10.00	2.5
9.79	2.51
9.58	2.52
9.37	2.53
9.16	2.54
8.95	2.55
8.76	2.56
8.56	2.57
8.36	2.58
8.17	2.59
7.97	3
7.79	3.01
7.60	3.02
7.41	3.03
7.22	3.04
7.05	3.05
6.87	3.06
6.69	3.07
6.52	3.08
6.35	3.09
6.18	3.1
6.01	3.11
5.84	3.12
5.67	3.13
5.51	3.14
5.35	3.15
5.19	3.16
5.04	3.17
4.88	3.18
4.73	3.19
4.58	3.2
4.44	3.21
4.29	3.22
4.15	3.23
4.00	3.24
3.87	3.25
3.73	3.26
3.60	3.27

3. 47	3. 28
3. 34	3. 29
3. 21	3. 3
3. 09	3. 31
2. 96	3. 32
2. 84	3. 33
2. 72	3. 34
2. 60	3. 35
2. 49	3. 36
2. 37	3. 37
2. 26	3. 38
2. 16	3. 39
2. 05	3. 4
1. 95	3. 41
1. 85	3. 42
1. 75	3. 43
1. 65	3. 44
1. 55	3. 45
1. 46	3. 46
1. 37	3. 47
1. 28	3. 48
1. 19	3. 49
1. 11	3. 5
1. 03	3. 51
0. 95	3. 52

# 高水平舞蹈团测试内容及评分标准

## 舞蹈剧目展示评分细则（满分 60 分）

- 1、舞蹈剧目整体编排及表演形式具有合理性、连贯性、完整性，且新颖有创意。（10分）
- 2、表演者对舞曲音乐的理解准确，舞蹈动作吻合音乐旋律，富有节奏感。（15分）
- 3、展示过程中舞蹈动作流畅协调，表现力和技巧性强。（15分）
- 4、舞蹈表演具有时代感，抒发健康情怀，能够展示风采。（5分）
- 5、表演者精神饱满、台风端正、现场反映良好，如遇突发状况处理得当。（5分）
- 6、表演者服装造型符合舞台表演形式，展示过程中流露出一种良好的艺术气质，营造出一个良好的舞台效果。（10分）

注：舞蹈剧目展示种类仅限民族舞、古典舞及芭蕾舞方向，其他不予考虑。

## 舞蹈基本功展示评分细则（满分 40 分）

基本功展示项目：横竖叉、后腰、搬前旁后腿、大跳、平转、踏步翻身

### 1、软开度评分细则（14分）：（横竖叉、后腰、搬前旁后腿）

A.横竖叉胯根与地面完全贴合，脚背、膝盖、胯根开度很好，下腰双手抓脚，自己能顺利起身的，双手直臂抓腿（10-14分）。

B.可下横竖叉，但与地面贴合度一般，脚背、膝盖、胯根开度一般，下腰双手触脚，起身较顺利的，单手抓腿（5-9分）。

C.可下横竖叉，但与地面贴合度较差，脚背、膝盖、胯根开度较差，下腰双手离地，起身有一定困难的，无法搬腿（1-4分）。

D.无法完成此项所有项目（0分）。

### 2、跳跃的评分细则（8分）：（大跳）

A.双腿开度较好，弹跳高度较好，能做到开、绷、直，姿态准确（6-8分）。

B.双腿开度一般，弹跳高度一般，基本做到开、绷、直，姿态一般（3-5分）。

C.能完成或者部分完成跳跃动作，但开度、高度、姿态不好（1-2分）。

D. 无法完成（0分）

### 3、转的评分细则（10分）：（平转）

A.速度、力度、稳定性较好，姿态准确（8-10分）。

B.速度、力度、稳定性一般，姿态一般（4-7分）。

C.速度、力度、稳定性较差，姿态不准确，（1-3分）。

D.无法完成（0分）。

### 4、翻身的评分细则（8分）：（踏步翻身）

A.可以连贯完成翻身，力量、速度、稳定性较好，姿态准确（6-8分）。

B.可以连贯完成翻身，力量、速度、稳定性一般，姿态一般（3-5分）。

C.可以连贯完成翻身，力量、速度、稳定性不好，姿态不准确（1-2分）。

D. 无法完成（0分）。