

河北体育学院 2025 年社会体育指导与管理 专业（面向少数民族传统体育项目培养）

测试内容及评分标准

毽球测试方法与评分标准

（一）测试指标

测试内容	五点移动	横竖叉	颠球	接发球	扣球	实战
分值	20 分	20 分	10 分	10 分	10 分	30 分

（二）测试方法与评定方法

1、五点移动

测试方法：在半场四个顶点处各摆放 1 个球，场地中央画一个半径 0.3 米的圆圈，线宽为 0.04 米。当考评员发令后，考评员起表的同时，考生从场地中央圆圈出发，向某一顶点（任意一顶点）处跑动，用手或脚触击球，触球后返回中圈，脚踩线即可，随后再转身向另一顶点处跑动，须按照顺时针或逆时针方向分别折返于各个顶点，均用手或脚触击球，触球后再返回中圈，以此类推，当触击最后一个顶点处的球后，快速折返踩踏中圈，考评员停表。每人测试两次，取最好成绩。

评分标准参考下表：

五点移动分值表

分数	男子 (秒)	女子 (秒)	分数	男子 (秒)	女子 (秒)	分数	男子 (秒)	女子 (秒)	分数	男子 (秒)	女子 (秒)
20	8.50	9.40	15	9.00	9.90	10	9.50	10.40	5	10.00	10.90
19	8.60	9.50	14	9.10	10.00	9	9.60	10.50	4	10.10	11.00
18	8.70	9.60	13	9.20	10.10	8	9.70	10.60	3	10.20	11.10
17	8.80	9.70	12	9.30	10.20	7	9.80	10.70	2	10.30	11.20
16	8.90	9.80	11	9.40	10.30	6	9.90	10.80	1	10.40	11.30

2、横竖叉

测试方法：考生在平地上分别做横叉和竖叉，每人测试一次。

评分标准：横叉或竖叉在劈叉时，两腿伸直，膝关节不能弯曲，臀部距离地面 9 厘米以上为 0 分、离地 9 厘米得 1 分、离地 8 厘米得 2 分，以此类推，臀部贴地得 10 分（不足 1 厘米按 1 厘米计算）。横叉、竖叉满分各 10 分，共计 20 分。

3、颠球

测试方法及标准：考生在 1 分钟内，用身体有效部位踢、触毽。从第 60 个有效颠球开始计分，每个有效颠球 0.2 分，110 个有效颠球为满分，满分 10 分，每人测试一次。

4、接发球

测试方法及标准：考生站在一侧半场以内，考评员站在另一侧半场向考生抛球，共抛 10 个球。考生利用有效部位触球 1 或者 2 次，使毽球腾起高度超过网高且落点在本方场地的限制区内为有效球，每人测试一次。

计分方法：一个有效接球得 1 分，满分 10 分。

5、扣球

测试方法及标准：由考评员抛球或考生自传（抛）自打，考生用自选方式（前踏或倒勾）攻球 10 次，击球点需超过网高，球落入对方场地内有效，球未过网、考生触网、脚过网或毽球的落点在对方场地界外均无效，每人测试一次。

计分方法：一个有效扣球得 1 分，满分 10 分。

6、实战

测试方法：随机分组（3 对 3 或 2 对 2）进行实战比赛 10 分钟，按考生在比赛中的表现评分。

计分方法及标准：由五名评委分别独立打分，去掉一个最高分和一个最低分，取其他三名评委的平均分（成绩保留两位小数）为实战比赛的最后得分。

实战评分表

级别	A	B	C
分数	30—21 分	20—11 分	10 分以下（含 10 分）

评定 标准	技术运用完全合理，运用效果好；稳定性强，心理素质过硬，战术配合意识强、实战效果好。	技术运用和效果一般；战术配合意识和效果一般，有一定稳定性，实战效果一般。	技术运用不合理，运用效果差；战术配合意识差、效果较差；比赛作风一般，技术差，心理素质差。
----------	---	--------------------------------------	--

藤球测试方法与评分标准

（一）测试指标

测试内容	五点移动	横竖叉	颠球	接发球	扣球	实战
分值	20 分	20 分	10 分	10 分	10 分	30 分

（二）测试方法与评定方法

1、五点移动

测试方法：在半场四个顶点处各摆放 1 个球，场地中央画一个半径 0.3 米的圆圈，线宽为 0.04 米。当考评员发令后，考评员起表的同时，考生从场地中央圆圈出发，向某一顶点（任意一顶点）处跑动，用手或脚触击球，触球后返回中圈，脚踩线即可，随后再转身向另一顶点处跑动，须按照顺时针或逆时针方向分别折返于各个顶点，均用手或脚触击球，触球后再返回中圈，以此类推，当触击最后一个顶点处的球后，快速折返踩踏中圈，考评员停表。每人测试两次，取最好成绩。

评分标准参考下表：

五点移动分值表

分数	男子 (秒)	女子 (秒)	分数	男子 (秒)	女子 (秒)	分数	男子 (秒)	女子 (秒)	分数	男子 (秒)	女子 (秒)
20	8.70	9.60	15	9.20	10.10	10	9.70	10.60	5	10.20	11.10
19	8.80	9.70	14	9.30	10.20	9	9.80	10.70	4	10.30	11.20
18	8.90	9.80	13	9.40	10.30	8	9.90	10.80	3	10.40	11.30
17	9.00	9.90	12	9.50	10.40	7	10.00	10.90	2	10.50	11.40
16	9.10	10.00	11	9.60	10.50	6	10.10	11.00	1	10.60	11.50

2、横竖叉

测试方法：考生在平地上分别做横叉和竖叉。每人测试一次。

评分标准：横叉或竖叉在劈叉时，两腿伸直，膝关节不能弯曲，臀部距离地面 10 厘米及以上为 0 分、离地 9 厘米得 1 分、离地 8 厘米得 2 分，以此类推，臀部贴地得 10 分（不足 1 厘米按 1 厘米计算）。横叉、竖叉满分各 10 分，共计 20 分。

3、颠球

测试方法及标准：考生在 1 分钟内，用身体有效部位踢、触球。从第 60 个有效颠球开始计分，每个有效颠球 0.2 分，110 个有效颠球为满分，满分 10 分。每人测试一次。

4、接发球

测试方法及标准：考生站在一侧半场以内，考评员站在另一侧半场向考生抛球，共抛 10 个球。考生利用有效部位触球 1 或 2 次，使藤球腾起的高度超过网高且落点在本方场地内为有效球。每人测试一次。

计分方法：一个有效球得 1 分，满分 10 分。

5、扣球

测试方法及标准：由考评员抛球或考生自传（抛）自打，考生用自选方式（前踏或倒勾）攻球 10 次，击球点需超过网高，球落入对方场地内有效，球未过网、考生触网、脚过网或藤球的落点在对方场地界外均无效。每人测试一次。

计分方法：一个有效扣球得 1 分，满分 10 分。

6、实战

测试方法：随机分组（3 对 3 或 2 对 2）进行实战比赛 10 分钟，按考生在比赛中的表现评分。

计分方法及标准：由五名评委分别独立打分，去掉一个最高分和一个最低分，取其他三名评委的平均分（成绩保留两位小数）为实战比赛的最后得分。

实战评分表

级别	A	B	C
分数	30—21 分	20—11 分	10 分以下（含 10 分）

评定 标准	技术运用完全合理，运用效果好；稳定性强，心理素质过硬，战术配合意识强、实战效果好。	技术运用和效果一般；战术配合意识和效果一般，有一定稳定性，实战效果一般。	技术运用不合理，运用效果差；战术配合意识差、效果较差；比赛作风一般，技术差，心理素质差。
----------	---	--------------------------------------	--

蹴球测试方法与评分标准

（一）测试指标

测试内容	深蹲	立定跳远	7m 打准	定点发球	实战
分值	20 分	10 分	20 分	20 分	30 分

（二）测评方法与标准

1、深蹲

测试方法：测试考生双腿深蹲的有效次数。每人测试一次。

评分标准：男子 100KG、女子 60KG，下蹲时臀部低于膝关节的水平位置，每完成 1 个有效深蹲得 2 分，满分 20 分。

2、立定跳远

测试方法：考生两脚自然分开站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，测量起跳线后沿至最近着地点后的直线距离。

评分标准：每人测试两次，取最好成绩。以米为单位，精确到 0.01 米。换算成绩时，四舍五入。

立定跳远分值表

成绩	男子 分数	女子 分数	成绩	男子 分数	女子 分数	成绩	男子 分数	女子 分数
1. 41	0.00	1. 49	1. 87	1. 36	5. 72	2. 33	5. 82	10. 00
1. 42	0.00	1. 58	1. 88	1. 46	5. 81	2. 34	5. 90	10. 00
1. 43	0.00	1. 66	1. 89	1. 54	5. 91	2. 35	6. 00	10. 00
1. 44	0.00	1. 76	1. 90	1. 64	6. 00	2. 36	6. 10	10. 00
1. 45	0.00	1. 84	1. 91	1. 74	6. 10	2. 37	6. 20	10. 00
1. 46	0.00	1. 93	1. 92	1. 84	6. 20	2. 38	6. 30	10. 00
1. 47	0.00	2. 02	1. 93	1. 94	6. 29	2. 39	6. 40	10. 00
1. 48	0.00	2. 11	1. 94	2. 04	6. 35	2. 4	6. 50	10. 00
1. 49	0.00	2. 20	1. 95	2. 12	6. 48	2. 41	6. 60	10. 00
1. 50	0.00	2. 29	1. 96	2. 22	6. 59	2. 42	6. 68	10. 00
1. 51	0.00	2. 38	1. 97	2. 32	6. 68	2. 43	6. 78	10. 00
1. 52	0.00	2. 47	1. 98	2. 42	6. 78	2. 44	6. 88	10. 00
1. 53	0.00	2. 56	2. 09	2. 52	6. 88	2. 45	6. 98	10. 00
1. 54	0.00	2. 65	2. 00	2. 62	6. 95	2. 46	7. 08	10. 00
1. 55	0.00	2. 74	2. 01	2. 70	7. 07	2. 47	7. 18	10. 00
1. 56	0.00	2. 83	2. 02	2. 80	7. 17	2. 48	7. 28	10. 00
1. 57	0.00	2. 92	2. 03	2. 90	7. 27	2. 49	7. 36	10. 00
1. 58	0.00	3. 04	2. 04	3. 00	7. 37	2. 50	7. 46	10. 00
1. 59	0.00	3. 12	2. 05	3. 10	7. 46	2. 51	7. 56	10. 00
1. 60	0.00	3. 20	2. 06	3. 20	7. 56	2. 52	7. 66	10. 00
1. 61	0.00	3. 28	2. 07	3. 28	7. 66	2. 53	7. 76	10. 00
1. 62	0.00	3. 39	2. 08	3. 38	7. 76	2. 54	7. 86	10. 00
1. 63	0.00	3. 47	2. 09	3. 48	7. 86	2. 55	7. 96	10. 00
1. 64	0.00	3. 56	2. 10	3. 58	7. 96	2. 56	8. 06	10. 00
1. 65	0.00	3. 65	2. 11	3. 68	8. 06	2. 57	8. 14	10. 00
1. 66	0.00	3. 74	2. 12	3. 78	8. 16	2. 58	8. 24	10. 00
1. 67	0.00	3. 84	2. 13	3. 88	8. 26	2. 59	8. 34	10. 00
1. 68	0.00	3. 93	2. 14	3. 96	8. 36	2. 60	8. 44	10. 00
1. 69	0.00	4. 02	2. 15	4. 06	8. 46	2. 61	8. 54	10. 00

1.70	0.00	4.12	2.16	4.16	8.56	2.62	8.64	10.00
1.71	0.00	4.21	2.17	4.26	8.67	2.63	8.74	10.00
1.72	0.00	4.30	2.18	4.36	8.77	2.64	8.84	10.00
1.73	0.00	4.40	2.19	4.46	8.87	2.65	8.94	10.00
1.74	0.10	4.49	2.20	4.54	8.97	2.66	9.02	10.00
1.75	0.20	4.58	2.21	4.64	9.08	2.67	9.12	10.00
1.76	0.30	4.68	2.22	4.74	9.18	2.68	9.22	10.00
1.77	0.40	4.77	2.23	4.84	9.28	2.69	9.32	10.00
1.78	0.48	4.86	2.24	4.94	9.38	2.70	9.42	10.00
1.79	0.58	4.96	2.25	5.04	9.48	2.71	9.52	10.00
1.80	0.68	5.05	2.26	5.14	9.59	2.72	9.62	10.00
1.81	0.78	5.14	2.27	5.22	9.69	2.73	9.72	10.00
1.82	0.88	5.24	2.28	5.32	9.80	2.74	9.82	10.00
1.83	0.98	5.34	2.29	5.42	9.90	2.75	9.90	10.00
1.84	1.06	5.43	2.30	5.52	10.00	2.76	10.00	10.00
1.85	1.16	5.52	2.31	5.62	10.00			
1.86	1.26	5.62	2.32	5.72	10.00			

3、7m 打准

测试场地：在平坦地面上设三条平行直线，分别为发球线、目标球线、边线。目标球线、边线分别距离发球线 7m、9m。

计分方法及标准：考生在发球线放置本球，目标球线上放置目标球，用任意一只脚使本球蹴击目标球。将目标球击出边线且本球未出边线得 2 分，击中目标球的其他情况得 1 分，未击中目标球不得分。共蹴击 10 个球，满分 20 分。每人测试一次。

4、定点发球

测试场地及方法：在平坦地面设一条发球线，考生从发球线向 4 米、5 米外的直径为 0.8 米、1.2 米的两圆内各发球 10 次。

评分标准：球停在相应圆内或线上得 1 分，停在其它地方不得分，满分 20 分。每人测试一次。

5、实战

测试方法：随机分组（双蹴或单蹴）进行实战比赛 10—15 分钟，在比赛中进行评定。

计分方法：由五名评委分别独立打分，去掉一个最高分和一个最低分，取其他三名评委的平均分（成绩保留两位小数）为实战比赛的最后得分。

实战评分表

级别	A	B	C
分数	30—21 分	20—11 分	10 分以下（含 10 分）
评定标准	技术运用完全合理，运用效果好；稳定性强，心理素质过硬，战术配合意识强、实战效果好。	技术运用和效果一般；战术配合意识和效果一般，有一定稳定性，实战效果一般。	技术运用不合理，运用效果差；战术配合意识差、效果较差；比赛作风一般，技术差，心理素质差。

陀螺测试方法与评分标准

（一）测试指标

测试内容	双摇跳绳	掷实心球	定点放陀	定点进攻	实战
分值	20 分	20 分	15 分	15 分	30 分

（二）测评方法与标准

1、双摇跳绳

测试方法：考生进行 1 分钟双摇跳绳测试。每人测试一次。

评分标准：从第 60 个开始计分，每跳 1 个得 0.5 分，跳到 100 个为满分，满分 20 分。

2、掷实心球

测试方法：使用两公斤实心球。测试时，考生站在起掷线后，两脚前后或左右开立，脚尖不得踩线，身体面对掷球方向，双手持球至头上方稍后仰，原地用力把球向前掷出，不得助跑。如两脚前后开立投掷，球出手的同时，后脚可以向前迈出一步，但不得踩线。

评分标准：每人测试两次，取最好成绩。记录以米为单位，取两位小数。丈量起掷线后缘至实心球着地点后缘之间的直线距离。

掷实心球分值表

分值	男子成绩（米）	女子成绩（米）	分值	男子成绩（米）	女子成绩（米）
20	≥20.01	≥14.01	10	15.01-15.50	9.01-9.50
19	19.51-20.00	13.51-14.00	9	14.51-15.00	8.51-9.00
18	19.01-19.50	13.01-13.50	8	14.01-14.50	8.01-8.50
17	18.51-19.00	12.51-13.00	7	13.51-14.00	7.51-8.00
16	18.01-18.50	12.01-12.50	6	13.01-13.50	7.01-7.50
15	17.51-18.00	11.51-12.00	5	12.51-13.00	6.51-7.00
14	17.01-17.50	11.01-11.50	4	12.01-12.50	6.01-6.50
13	16.51-17.00	10.51-11.00	3	11.51-12.00	5.51-6.00
12	16.01-16.50	10.01-10.50	2	11.01-11.50	5.01-5.50
11	15.51-16.00	9.51-10.00	1	10.51-11.00	4.51-5.00

3、定点放陀

测试方法：考生在旋放区外任何一点旋放陀螺，陀螺必须旋放在旋放区指定区域（直径 20 厘米的圆）内，共三个区域（即近点、死陀点及远点）。

评分标准：每区域放陀五次，陀螺旋放在相应区域内或线上得 1 分，旋放其它地方或死陀不得分，满分 15 分。每人测试一次。

4、定点进攻

测试方法：考生在攻击线后攻击区内进攻旋放区域中固定位置（近点、死陀点、远点）的死陀。

评分标准：击打到死陀的有效进攻一次得一分，每点各五次，满分 15 分。每人测试一次。

5、实战

测试方法：随机分组（三人赛或单人赛）进行实战比赛 10-15 分钟，按考生在比赛中表现评分。

评分标准：由五名评委分别独立打分，去掉一个最高分和一个最低分，取其他三名评委的平均分（成绩保留两位小数）为实战比赛的最后得分。

实战评分表

级别	A	B	C
分数	30—21 分	20—11 分	10 分以下（含 10 分）
评定标准	技术运用完全合理，运用效果好；稳定性强，心理素质过硬，战术配合意识强、实战效果好。	技术运用和效果一般；战术配合意识和效果一般，有一定稳定性，实战效果一般。	技术运用不合理，运用效果差；战术配合意识差、效果较差；比赛作风一般，技术差，心理素质差。

珍珠球测试方法与评分标准

（一）、测试指标

测试内容	100 米	原地摸高	运球绕杆	三点投球	实战
分值	30 分	10 分	15 分	15 分	30 分

（二）、测试方法与评定方法

1、100 米

100 米跑。采用蹲踞式起跑，通过口令“各就位”“预备”“鸣枪”完成。第一次起跑犯规给予警告，第二次起跑犯规取消成绩。串道取消成绩。每人测试一次。

100 米测试分值表

男子		女子	
成绩（秒）	分数	成绩（秒）	分数
小于或等于 11.30	30	小于或等于 12.80	30
11.31——11.45	29	12.81——12.99	29
11.46——11.60	28	13.00——13.18	28
11.61——11.75	27	13.19——13.37	27
11.76——11.90	26	13.38——13.56	26
11.91——12.05	25	13.57——13.75	25
12.06——12.20	24	13.76——13.94	24
12.21——12.35	23	13.95——14.13	23
12.36——12.50	22	14.14——14.32	22
12.51——12.65	21	14.33——14.51	21
12.66——12.80	20	14.52——14.70	20
12.81——12.95	19	14.71——14.89	19
12.96——13.10	18	14.90——15.08	18
13.11——13.25	17	15.09——15.27	17
13.26——13.40	16	15.28——15.46	16
13.41——13.55	15	15.47——15.65	15
13.56——13.70	14	15.66——15.84	14
13.71——13.85	13	15.85——16.03	13
13.86——14.00	12	16.04——16.22	12
14.01——14.15	11	16.23——16.41	11
14.16——14.30	10	16.42——16.60	10
14.31——14.45	9	16.61——16.79	9
14.46——14.60	8	16.80——16.98	8
14.61——14.75	7	16.99——17.17	7
14.76——14.90	6	17.18——17.36	6
14.91——15.05	5	17.37——17.55	5
15.06——15.20	4	17.56——17.74	4
15.21——15.35	3	17.75——17.93	3
15.36——15.50	2	17.94——18.12	2
15.51——15.65	1	18.13——18.31	1
大于或等于 15.66	0	大于或等于 18.32	0

2、原地摸高

测试方法：考生原地起跳，测量考生手触摸的最高点与地面之间垂直距离。每人测试两次，取最好成绩。

原地摸高分值表

分值	男子成绩（米）	女子成绩（米）	分值	男子成绩（米）	女子成绩（米）
10	3.15	3.00	5	2.90	2.75
9	3.10	2.95	4	2.85	2.70
8	3.05	2.90	3	2.80	2.65

7	3.00	2.85	2	2.75	2.60
6	2.95	2.80	1	2.70	2.55

3、运球绕杆

运球绕杆共设 4 支杆，每杆间隔 6 米，直线延伸。

测试场地：在测试场地距起点线 6 米处开始设置杆，每间隔 6 米设置 1 支杆，共设 4 支杆，直线排列。

测试方法：考生在起点线听到起跑信号（开始计时），S 形运球绕杆前进；绕过最后一支杆后，再 S 形绕杆返回，人持球且同时都通过终点（停止计时），记录测试者所用时间，每人测试两次，取最好成绩计算分值。

运球绕杆分值表

分值	男子成绩（秒）	女子成绩（秒）	分值	男子成绩（秒）	女子成绩（秒）	分值	男子成绩（秒）	女子成绩（秒）
15	8.9	9.5	10	9.9	10.5	5	10.9	11.5
14	9.1	9.7	9	10.1	10.7	4	11.1	11.7
13	9.3	9.9	8	10.3	10.9	3	11.3	11.9
12	9.5	10.1	7	10.5	11.1	2	11.5	12.1
11	9.7	10.3	6	10.7	11.3	1	11.7	12.3

4、三点投球

测试方法：考生站在投球线后，每人测试一次（男子为 8 米、10 米、12 米；女子为 6 米、8 米、10 米）。由 1 名考评员担任抄网队员，由 2 名考评员担任挡板队员。2 名挡板队员并肩直立，双手上举球拍；抄网队员只能在挡板队员身后（得分区内）站立接球。球未从挡板上方越过而被抄网队员接进球网为无效。

评分标准：以球投入抄网数累计得分，每个点连续投 5 个球，1 球 1 分，满分 15 分。每人测试一次。

5、实战

测试方法：随机分组（7 对 7）进行实战比赛 15 分钟，在比赛中进行评定。

评分标准：由五名评委分别独立打分，去掉一个最高分和一个最低分，取其他三名评委的平均分（成绩保留两位小数）为实战比赛的最后得分。

实战评分表

级别	A	B	C
分数	30—21 分	20—11 分	10 分以下（含 10 分）
评定标准	技术运用完全合理，运用效果好；稳定性强，心理素质过硬，战术配合意识强、实战效果好。	技术运用和效果一般；战术配合意识和效果一般，有一定稳定性，实战效果一般。	技术运用不合理，运用效果差；战术配合意识差、效果较差；比赛作风一般，技术差，心理素质差。

木球测试方法与评分标准

（一）、测试指标

测试内容	800 米	10 米×4 往返跑	绕杆射门	三点射门	实战
分值	30 分	10 分	15 分	15 分	30 分

（二）、测试方法与评定方法

1、800 米

800 米跑。通过口令“各就位”“鸣枪”完成。第一次起跑犯规给予警告，第二次起跑犯规取消成绩。每人测试一次。

800 米测试分值表

成绩（秒）	分数	成绩（秒）	分数	成绩（秒）	分数
2:02:00	30	2:22:00	20	2:42:00	10
2:04:00	29	2:24:00	19	2:44:00	9
2:06:00	28	2:26:00	18	2:46:00	8
2:08:00	27	2:28:00	17	2:48:00	7
2:10:00	26	2:30:00	16	2:50:00	6
2:12:00	25	2:32:00	15	2:52:00	5
2:14:00	24	2:34:00	14	2:54:00	4
2:16:00	23	2:36:00	13	2:56:00	3
2:18:00	22	2:38:00	12	2:58:00	2
2:20:00	21	2:40:00	11	3:00:00	1

2、10 米×4 往返跑

测试场地：两条相距 10 米平行线，两端分别放置标志物。

测试方法：考生在起点线听到起跑信号（开始计时），跑到对面碰倒标志物，用同样方法跑两个往返，最后冲过终（起）点（停止计时），最后冲过终（起）点不用碰倒标志物，记录测试者所用时间。每人测试一次。

折返跑分值表

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
10	8.3	5	8.8
9	8.4	4	8.9
8	8.5	3	9.0
7	8.6	2	9.1
6	8.7	1	9.2

3、绕杆射门

测试方法：距球门线中点 17 米处为起点，从起点向球门处每间隔 3 米设置 1 支杆，共设 3 支杆，直线排列。考评员发出起跑信号开始计时，考生持板运球 S 形绕杆前进；绕过最后一支杆球进入到射门区后（最后一支标志杆到前两米处的两条平行线间为射门区）射门，球越过球门线后停表。

评分标准：S 形绕过每支杆，并射门，球越过球门线方可计分（漏杆、球未在射门区内时射门均不计分），球未进门，成绩无效。每人测试两次，取最好成绩计算分值。

绕杆射门分值表

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
15	5.50	10	6.00	5	6.50
14	5.60	9	6.10	4	6.60
13	5.70	8	6.20	3	6.70
12	5.80	7	6.30	2	6.80
11	5.90	6	6.40	1	6.90

4、三点射门

测试方法：距球门 8 米处的罚球点（设罚球点一）及罚球点一左右两侧沿罚球区线上设置罚球点二和罚球点三（罚球点与罚球点左右各 45 度处），每点射门 5 次。

评分标准：每处罚球点连续射门 5 次，球进门 1 次得 1 分，满分 15 分。每人测试一次。

5、实战

测试方法：随机分组（5 对 5）进行实战比赛 10-15 分钟，按考生在比赛中表现评分。

评分标准：由五名评委分别独立打分，去掉一个最高分和一个最低分，取其他三名评委的平均分（成绩保留两位小数）为实战比赛的最后得分。

实战评分表

级别	A	B	C
分数	30—21 分	20—11 分	10 分以下（含 10 分）
评定标准	技术运用完全合理，运用效果好；稳定性强，心理素质过硬，战术配合意识强、实战效果好。	技术运用和效果一般；战术配合意识和效果一般，有一定稳定性，实战效果一般。	技术运用不合理，运用效果差；战术配合意识差、效果较差；比赛作风一般，技术差，心理素质差。

高脚竞速测试方法与评分标准

（一）、测试指标

测试内容	100 米	卧推杠铃	沙坑高抬	高脚竞速 100 米
分值	30 分	10 分	20 分	40 分

（二）、测试方法和评定方法

1、100 米

100 米跑。采用蹲踞式起跑，通过口令“各就位”“预备”“鸣枪”完成。第一次起跑犯规给予警告，第二次起跑犯规取消成绩。串道取消成绩。每人测试一次。

100 米测试分值表

男子		女子	
成绩（秒）	分数	成绩（秒）	分数
小于或等于 11. 30	30	小于或等于 12. 80	30
11. 31——11. 45	29	12. 81——12. 99	29
11. 46——11. 60	28	13. 00——13. 18	28
11. 61——11. 75	27	13. 19——13. 37	27
11. 76——11. 90	26	13. 38——13. 56	26
11. 91——12. 05	25	13. 57——13. 75	25
12. 06——12. 20	24	13. 76——13. 94	24
12. 21——12. 35	23	13. 95——14. 13	23
12. 36——12. 50	22	14. 14——14. 32	22
12. 51——12. 65	21	14. 33——14. 51	21
12. 66——12. 80	20	14. 52——14. 70	20
12. 81——12. 95	19	14. 71——14. 89	19
12. 96——13. 10	18	14. 90——15. 08	18
13. 11——13. 25	17	15. 09——15. 27	17
13. 26——13. 40	16	15. 28——15. 46	16
13. 41——13. 55	15	15. 47——15. 65	15
13. 56——13. 70	14	15. 66——15. 84	14
13. 71——13. 85	13	15. 85——16. 03	13
13. 86——14. 00	12	16. 04——16. 22	12
14. 01——14. 15	11	16. 23——16. 41	11
14. 16——14. 30	10	16. 42——16. 60	10
14. 31——14. 45	9	16. 61——16. 79	9
14. 46——14. 60	8	16. 80——16. 98	8
14. 61——14. 75	7	16. 99——17. 17	7
14. 76——14. 90	6	17. 18——17. 36	6
14. 91——15. 05	5	17. 37——17. 55	5
15. 06——15. 20	4	17. 56——17. 74	4
15. 21——15. 35	3	17. 75——17. 93	3
15. 36——15. 50	2	17. 94——18. 12	2
15. 51——15. 65	1	18. 13——18. 31	1
大于或等于 15. 66	0	大于或等于 18. 32	0

2、卧推杠铃

测试和评分方法：考生仰卧于卧推架上，男子使用 55 公斤杠铃，女子使用 35 公斤杠铃，手臂弯曲时杠铃杆触及胸部，举起时双臂伸直。每有效举起一次得 1 分，满分 10 分。每人测试一次。

3、沙坑高抬

测试和评分方法：考生在沙坑内，使用高脚马进行马上高抬腿的测试。要求两只高脚马交替高抬时，非支撑杆露出沙坑为有效动作。测试时间 20 秒。每人测试一次。

沙坑高抬分值表

分值	男 (次)	女 (次)	分值	男 (次)	女 (次)	分值	男 (次)	女 (次)	分值	男 (次)	女 (次)
20	75	65	15	65	55	10	55	45	5	45	35
19	73	63	14	63	53	9	53	43	4	43	33
18	71	61	13	61	51	8	51	41	3	41	31
17	69	59	12	59	49	7	49	39	2	39	29
16	67	57	11	57	47	6	47	37	1	37	27

4、高脚竞速 100 米

测试方法：考生使用高脚马跑 100 米，满分 40 分。通过口令“各就位”“预备”“鸣枪”完成。第一次起跑犯规给予警告，第二次起跑犯规取消成绩。串道取消成绩。每人测试一次。

高脚竞速 100 米分值表

分值	男（秒）	女（秒）	分值	男（秒）	女（秒）	分值	男（秒）	女（秒）
40	11.5	12.6	30	15.2	16.6	20	17.2	18.8
39.5	11.7	12.8	29.5	15.3	16.8	19	17.3	18.9
39	11.9	13.0	29	15.4	17.0	18	17.4	19.0
38.5	12.1	13.2	28.5	15.5	17.1	17	17.5	19.1
38	12.3	13.4	28	15.6	17.2	16	17.6	19.2
37.5	12.5	13.6	27.5	15.7	17.3	15	17.7	19.3
37	12.7	13.8	27	15.8	17.4	14	17.8	19.4
36.5	12.9	14.0	26.5	15.9	17.5	13	17.9	19.5
36	13.1	14.2	26	16.0	17.6	12	18.0	19.6
35.5	13.3	14.4	25.5	16.1	17.7	11	18.1	19.7
35	13.5	14.6	25	16.2	17.8	10	18.2	19.8
34.5	13.7	14.8	24.5	16.3	17.9	9	18.3	19.9
34	13.9	15.0	24	16.4	18.0	8	18.4	20.0
33.5	14.1	15.2	23.5	16.5	18.1	7	18.5	20.1
33	14.3	15.4	23	16.6	18.2	6	18.6	20.2
32.5	14.5	15.6	22.5	16.7	18.3	5	18.7	20.3
32	14.7	15.8	22	16.8	18.4	4	18.8	20.4
31.5	14.9	16.0	21.5	16.9	18.5	3	18.9	20.5
31	15.0	16.2	21	17.0	18.6	2	19.0	20.6
30.5	15.1	16.4	20.5	17.1	18.7	1	19.1	20.7

押加测试方法与评定标准

(一)、测试指标:

测试内容	100 米	最大力量深蹲	最大力量卧推	实战
分值	20 分	30 分	20 分	30 分

(二)、测试方法及评分标准:

1、100 米

100 米跑。采用蹲踞式起跑，通过口令“各就位”“预备”“鸣枪”完成。第一次起跑犯规给予警告，第二次起跑犯规取消成绩。串道取消成绩。每人测试一次。

100 米测试分值表

成绩（秒）	分数	成绩（秒）	分数
小于或等于 11. 30	20	14. 16——14. 30	10
11. 31——11. 75	19	14. 31——14. 45	9
11. 76——11. 20	18	14. 46——14. 60	8
12. 21——12. 50	17	14. 61——14. 75	7
12. 51——12. 80	16	14. 76——14. 90	6
12. 81——13. 25	15	14. 91——15. 05	5
13. 26——13. 70	14	15. 06——15. 20	4
13. 71——13. 85	13	15. 21——15. 35	3
13. 86——14. 00	12	15. 36——15. 50	2
14. 01——14. 15	11	15. 51——15. 65	1

2、最大力量深蹲

测试方法：测试考生双腿最大深蹲重量。每人测试三次，取最好成绩计算分值。

评分方法：下蹲时臀部低于膝关节的水平位置，做全蹲全起动作，每完成 1 个有效深蹲得到相应分值。

最大力量深蹲测试分值表

分值	68 公斤级	76 公斤级	85 公斤级	95 公斤级
30	140	150	160	170
29	137. 5	147. 5	155	165
28	135	145	152. 5	160
27	132. 5	142. 5	150	157. 5
26	130	140	147. 5	155
25	127. 5	137. 5	145	150
24	125	135	142. 5	147. 5
23	122. 5	132. 5	140	145
22	120	130	137. 5	142. 5
21	117. 5	127. 5	135	140
20	115	125	132. 5	137. 5
19	112. 5	122. 5	130	135
18	110	120	127. 5	132. 5
17	107. 5	117. 5	125	130
16	105	115	122. 5	127. 5
15	102. 5	112. 5	120	125
14	100	110	117. 5	122. 5
13	97. 5	107. 5	115	120
12	95	105	112. 5	117. 5
11	92. 5	102. 5	110	115

10	90	100	107.5	112.5
9	87.5	97.5	105	110
8	85	95	102.5	107.5
7	82.5	92.5	100	105
6	80	90	97.5	102.5
5	77.5	87.5	95	100
4	75	85	92.5	97.5
3	72.5	82.5	90	95
2	70	80	87.5	92.5
1	65	75	85	90

3、最大力量卧推

测试方法：测试考生最大卧推力量。每人测试三次，取最好成绩计算分值。

评分方法：考生仰卧于卧推架上，卧推杠铃，手臂弯曲时杠铃杆触及胸部，举起时双臂伸直方为有效。每完成1个有效卧推得到相应分值。

最大力量卧推测试分值表

分值	68 公斤级	76 公斤级	85 公斤级	95 公斤级
20	79	90	95	100
19.5	78	89	94	99
19	77	88	93	98
18.5	76	87	92	97
18	75	86	91	96
17.5	74	85	90	95
17	73	84	89	94
16.5	72	83	88	93
16	71	82	87	92
15.5	70	81	86	91
15	69	80	85	90
14.5	68	79	84	89
14	67	78	83	88
13.5	66	77	82	87
13	65	76	81	86
12.5	64	75	80	85
12	63	74	79	84
11.5	62	73	78	83
11	61	72	77	82
10.5	60	71	76	81
10	59	70	75	80
9	58	69	74	79
8	57	68	73	78
7	56	67	72	77
6	55	66	71	76
5	54	65	70	75
4	53	64	69	74
3	52	63	68	73
2	51	62	67	72
1	50	61	66	71

4、实战

测试方法：同级别随机配对进行实战。实战采用三局两胜制，每局不超过 1 分钟。按考生在实战中表现评分。

评分标准：由五名评委分别独立打分，去掉一个最高分和一个最低分，取其他三名评委的平均分（成绩保留两位小数）为实战比赛的最后得分。

实战评分表

级别	A	B	C
分数	30—21 分	20—11 分	10 分以下（含 10 分）
评定标准	技术运用完全合理，运用效果好；稳定性强，心理素质过硬，战术配合意识强、实战效果好。	技术运用和效果一般；战术配合意识和效果一般，有一定稳定性，实战效果一般。	技术运用不合理，运用效果差；战术配合意识差、效果较差；比赛作风一般，技术差，心理素质差。

民族健身操测试方法与评分标准

一、测试指标：

测试内容	综合素质（50分）					成套动作 （50分）
	身体形态	柔韧	技术动作一	技术动作二	技术动作三	
分值	10分	10分	10分	10分	10分	50分

二、身体形态、身体素质测试方法与评分标准：

1、身体形态

测试内容：女生身高要求 160m 以上，男生身高要求 170cm 以上。身体比例，根据三长一小（颈长、臂长、腿长及脸小）的标准及面部形象进行综合评定。

测试方法：考生立正姿势展示正面、侧面、背面身体形态。

评分标准：很好 7-10 分；较好 4-7 分；一般 0-4 分。

2、柔韧素质

测试内容：左腿竖叉、右腿竖叉。

测试方法：考生在平地上将左腿放在前，做左腿竖叉，然后转换成右腿竖叉。

评分标准：劈叉时要求受试者上体正直，两腿伸直，绷脚尖，腿与胯根全部贴地面为满分。左腿竖叉和右腿竖叉满分分别为 5 分。每个考生测试一次。

柔韧素质评分表

测试内容	分值	标准
竖叉	5	上体正直，两腿伸直，绷脚尖，胯根与地面完全贴合（0 厘米）
	4	上体正直，两腿伸直，绷脚尖，胯根与地面基本贴合（<2 厘米）
	3	上体正直，两腿伸直，绷脚尖，胯根与地面贴合度较好（3-5 厘米）
	2	上体正直，两腿伸直，绷脚尖，胯根与地面贴合度一般（6-10 厘米）
	1	上体正直，两腿伸直，绷脚尖，胯根与地面贴合度较差（>10 厘米）
	0	不可下叉

3、技术动作一

测试内容：平转 5 圈。

测试方法：考生正面展示动作。每个考生测试一次。

评分标准：平转时旋转脚、胯、肩、头协调配合（留头甩头，两肩下沉，两腿夹紧，收紧核心），两脚节拍平均，保持较快而且稳定的转速，技术动作完成流畅、规范。连续完成 5 圈为满分，每少一次减 2 分。

4、技术动作二

测试内容：15 秒中之内女生完成俯卧撑 10 次、男生完成击掌俯卧撑 10 次。

测试方法：考生侧面展示动作。每个考生测试一次。

评分标准：（女）开始姿势前撑，肘关节伸直，肩部平直平行于地面，头部处于脊椎的延长线。下降到最低点，胸离地面不得高于 10 厘米，起落必须有控制，两肩在起落位置必须与地面平行，以前撑势态结束，下降和上升为完成一次俯卧撑，连续完成 10 次为满分，每少一次减 1 分。

（男）开始姿势前撑，开始姿势前撑，肘关节伸直，肩部平直平行于地面，头部处于脊椎的延长线。下降到最低点，胸离地面不得高于 10 厘米，起落必须有控制，两肩在起落位置必须与地面平行，上升时完成一次击掌，以前撑势态结束。连续完成 10 次为满分，每少一次减 1 分。

5、技术动作三

测试内容：10 秒钟之内女生完成团身跳 5 次、男生完成屈体分腿跳 5 次。

测试方法：考生正面展示动作。每个考生测试一次。

评分标准：（女）起跳前，头、肩、胸、臀、膝盖和脚必须在一条直线上。身体在空中形态必须清晰可见，双腿收紧团起，屈膝至胸，双脚并拢同时落地。连续完成 5 个为满分，每少一次减 2 分。

（男）起跳前，头、肩、胸、臀、膝盖、和脚必须在一条直线上。身体在空中形态必须清晰可见，垂直起跳后双腿上举至屈体分腿位置（双腿夹角 90° ），手臂与躯干高于双腿伸展；躯干和双腿的夹角不大于 60° ；双腿必须平行或高于水平面；双腿并拢同时落地。连续完成 5 个为满分，每少一次减 2 分。

注：所有动作均依据《国际体联（FIG）2022-2024 年竞技健美操竞赛规则》中难度最低完成标准执行。

考试流程：考生必须身着训练服和健美操比赛鞋进行测试，首先展示正面、侧面及背面的身体形态；然后进行柔韧、技术动作的展示，结束后退场更换自选动作测试服装进行测试。

（三）成套动作测试方法与评分标准：

测试内容：民族健身操自选成套动作

自选成套动作要求：

1、成套动作音乐按照《民族健身操竞赛规则》中自选动作音乐要求选曲，不得使用民族健身操规定动作音乐。

2、成套动作编排按照《民族健身操竞赛规则》自选动作要求进行编排，可使用轻器械。

3、成套动作时间为 1 分 30 秒-2 分。

测试方法：考生单独进入考场进行成套动作展示。

评分标准：考评员依据《民族健身操竞赛规则》中自选动作评分办法，从动作编排、动作完成、表现力三部分进行综合评定。

成套动作评分表

分数	41—50 分	31—40 分	21—30 分	20 分以下（含 20 分）
评定标准	成套动作具有典型民族特色，内容丰富，动作完成清晰、流畅、优美、富有力度，动作与音乐高度吻合，极具表现力。	成套动作民族特色较为突出，内容较丰富，动作完成较好，与音乐较为合拍，具有一定的表现力。	成套动作能够体现民族特色，内容简单、动作完成一般，动作与音乐合拍较差，表现力一般。	成套动作民族特色不突出，内容单一、动作完成不清晰、动作与音乐不合拍，表现力差。

备注：

1、考生不允许化妆、染发，不得佩戴护腕、护膝、护肘等护具；服装不得有队名、地名、号码等标志。

2、考生训练服为白色圆领紧身半袖，黑色训练裤，服装上无其他颜色、图案、装饰物，自选动作服装为具有民族特色的健身服装，服装不符合要求者按违纪处理。