

## 附件1

## 普通高中体育与健康学业水平考试内容

类别	考试项目	具体内容	要求	权重	类型
必修必学	健康教育、体能 (笔试)	《普通高中体育与健康课程标准(2017年版2020年修订)》中健康教育和体能模块学业质量水平2的相关要求:理解生活方式对健康的影响;理解膳食和营养均衡的作用;掌握卫生保健、环境、疾病预防、心理健康、人际交往、安全避险等方面的知识;知道保持较好情绪的方法和作用;了解制订体能锻炼计划的程序、内容和方法;理解体能练习中的锻炼效果可逆性原则和大小运动量相结合原则及运用方法;初步掌握体能练习的基本方法。		20%	必考
	体能 (实践考试)	第一类:3分钟跳绳、1000米跑(男生)、800米跑(女生)。第二类:立定跳远、5米3向折返跑、原地双手头上前掷实心球。	按照省级制订的考试内容和评价标准进行评价(详见附件2)。	40%	必考(由学生按性别从两类中各选择其中一项进行考试),每项占总成绩的20%

类别	考试项目		具体内容	要求	权重	类型
必修选学（运动技能实践考试）	田径类	跑	由设区市按照《普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）》要求，结合当地高中校开设的运动技能项目情况，参照省级制订运动技能考试项目和评价标准范例（详见附件3），确定运动技能选考项目范围并制定评价标准。		40%	选考（由学生根据学校开设的运动项目自主选择某个类别的一个项目进行考试）
		跳跃				
		投掷				
	球类	篮球				
		足球				
		排球				
		羽毛球				
		乒乓球				
		网球				
	体操类	技巧				
		器械				
		健美操				
		其他项目				
	武术与民族民间传统体育类	武术徒手				
		武术器械				
		其它项目				
	水上或冰雪类	游泳				
新兴体育类	花样跳绳					
	体育舞蹈					
	攀岩					
	其它项目					

## 必修必学——体能实践考试内容和评价标准

### 一、第一类：心肺耐力

#### （一）3分钟跳绳

1. 考试内容：3分钟跳绳。

2. 场地器材：能够调节长度的跳绳若干条、不少于36平方米的运动场地、秒表或智能测试仪器、哨子。

3. 测试方法：当裁判发出“预备→开始”口令后测试开始，以正摇双脚跳绳或正摇单脚跳绳，一跳一回环的形式进行，以时长3分钟所跳的次数为成绩。考生须按正摇双脚跳绳或正摇单脚跳绳的规范动作，每跳跃一次摇绳一回环（一周圈）。3分钟时间到，裁判发出“停”的口令，考生立即停止跳绳。原则上每个考生有两次测试机会，取表现较好的一次。

4. 注意事项：测试时，考生不得反摇跳绳、不得一跳多摇等，否则将被判为犯规，当次成绩无效。测试过程，如发生与其他考生绊绳等意外情况，裁判应组织相关考生重测一次。测试过程，考生跳绳绊脚，不扣当次计数，可继续进行。考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋，着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

#### （二）耐力跑

1. **考试内容：**1000米跑（男生）、800米跑（女生）。

2. **场地器材：**田径场（道宽1.22米至1.25米的跑道若干条）、秒表或智能测试仪器、联络旗、发令旗、哨子。800米及1000米起点、终点以及各分道有明确标志。

### 3. 测试方法

考生至少两人一组测试，站立式起跑。当听到“各就位→跑”的口令后测试即为开始。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。测试过程中，技术裁判负责做好考生跑步脱圈的记录，并对考生的犯规及时提醒。如遇考生途中摔倒、途中受阻等影响考生正常发挥跑速的情况，项目主裁判可根据实际情况决定考生是否进行重测或建议考生办理缓考。原则上每个考生有两次测试机会，取表现较好的一次。

### 4. 注意事项

测试过程，考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋，着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。开跑时注意听口令起跑。每组起跑时，若有考生被判犯规抢跑，应立即召回本组所有考生重跑。在弯道跑过程中，考生不得踩踏第一跑道的内侧分道线，否则将被判为犯规。考生犯规累计不得超过两次。

## 二、第二类：其它项目

### （一）立定跳远

1. **考试内容：**立定跳远。

2. **场地器材：**沙坑、皮尺或智能测试仪器、钉耙和白灰，沙

面应与地面齐平。起跳地点要平坦，不得有凹坑。应根据考生的实际水平设置1米、1.5米、2米等起跳线供考生选择。

**3. 测试方法：**起跳前考生必须双脚平行站立于起跳线后，由静止状态开始做起跳动作，起跳前不得有任何形式的助跑或垫跳。双脚起跳后，经腾空双脚落入沙坑完成跳跃。丈量起跳线后沿至最近着地点后沿的垂直距离。原则上每个考生三次测试机会，取表现较好的一次。

**4. 注意事项：**发现犯规时此次成绩无效，三次试跳均无成绩者，原则上允许再跳一次。考生测试最好穿运动鞋或平底布鞋，赤足亦可，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

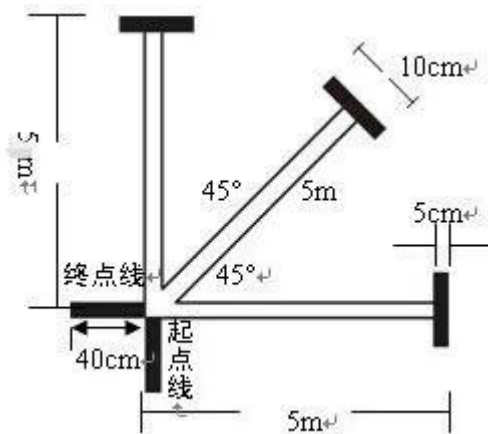
## **（二）5米3向折返跑**

**1. 考试内容：**5米3向折返跑。

**2. 场地器材：**不少于100平方米（长宽分别不少于10米）的运动场地、秒表或智能测试仪器、哨子。

**3. 测试方法：**场地为一直角的两边和中间分角线各长5米、宽5厘米的三向跑道；起终点均设在直角顶点处，在起终点三向跑道的顶端各设一个宽5厘米长10厘米的标志线。从起点以站立式姿势起跑，先向右边跑道跑进至顶端，用脚触及标志线后返回原起点，用脚触及起点标志线；再向中间跑道跑进至顶端，用脚触及标志线后返回原起点；用脚触及起点标志线；再向左跑道跑进至顶端，用脚触及标志线后返回原起点（即终点）。在测试中，

手不准有意撑地。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数非零进1，如9.71秒记录为9.8秒。原则上每个考生三次测试机会，取表现较好的一次。



**4. 注意事项：**按规定方向跑完全程；跑至顶端时必须用脚触及标志线，返回起点时脚必须踩上起点标志线。起跑时不得抢跑。测试过程，考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋，着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。未按规定线路跑完全程或有任一个顶端标志线未踩到，判定为未跑完全程，计零分；在测试过程中用手撑地也判定为零分。判定为零分的考生，允许再补测一次。

### (三) 原地双手头上前掷实心球

1. 考试内容：原地双手头上前掷实心球。

2. 场地器材：参照铅球投掷设置场地，按圈内直径2.135米、投掷角度34.92度画好标线，并按评分标准用钢尺丈量，分别画出男女各5条弧线，于弧线两侧标注分数，每条弧线宽5厘米，

弧线位置应位于所分割的分数区域的下区界内。投掷区必须安装抵趾板；男、女考生测试时统一采用2公斤重量的实心球；男、女生分数弧线应为不同的两种颜色标注。皮尺或智能测试仪器。

### 3. 测试方法

测试时，考生双手持实心球站在投掷圈内的抵趾板后将球从头后正面向前掷出，原则上每个考生三次测试机会，取表现较好的一次。

### 4. 注意事项

测试预摆时上体不得往左后、右后扭转。实心球出手之前，考生两脚不得离开地面；实心球出手后，考生的脚不得踩到抵趾板上沿，且须从投掷圈后半圈离开。考生每次试投时间不得超过1分钟；实心球必须落在34.92度投掷角内区域，否则当次成绩无效。考生犯规时，当次成绩无效，犯规累计不得超过三次。测试过程，考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋，着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

## 必修必学——体能实践考试评价标准

得分	3分钟跳绳 (单位: 次)		耐力跑: 1000米跑 (男生)、800米跑 (女生) (单位: 分' 秒")		立定跳远 (单位: 厘米)		5米3向折返跑 (单位: 秒)		原地双手头上 前掷实心球(2 公斤) (单位: 米)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	442	432	3' 20"	3' 20"	270	206	8.1	8.8	12.0	8.5
95	433	423	3' 25"	3' 26"	265	200	8.2	8.9	11.5	8.2
90	422	412	3' 30"	3' 32"	260	194	8.4	9.1	10.9	7.8
85	408	398	3' 37"	3' 39"	253	187	8.6	9.3	10.2	7.4

得分	3分钟跳绳 (单位: 次)		耐力跑: 1000米跑 (男生)、800米跑 (女生) (单位: 分' 秒")		立定跳远 (单位: 厘米)		5米3向折返跑 (单位: 秒)		原地双手头上 前掷实心球(2 公斤) (单位: 米)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
80	393	383	3' 45"	3' 46"	245	180	8.8	9.5	9.5	7.0
78	386	376	3' 50"	3' 51"	241	177	8.9	9.6	9.2	6.8
76	379	369	3' 55"	3' 56"	237	174	9.0	9.7	8.9	6.6
74	372	362	4' 00"	4' 01"	233	171	9.1	9.8	8.6	6.4
72	365	355	4' 05"	4' 06"	229	168	9.2	9.9	8.3	6.2
70	358	348	4' 10"	4' 11"	225	165	9.3	10.0	8.0	6.0
68	351	341	4' 15"	4' 16"	221	162	9.4	10.1	7.7	5.8
66	344	334	4' 20"	4' 21"	217	159	9.5	10.2	7.4	5.6
64	337	327	4' 25"	4' 26"	213	156	9.6	10.3	7.1	5.4
62	330	320	4' 30"	4' 31"	209	153	9.7	10.4	6.8	5.2
60	323	313	4' 35"	4' 36"	205	150	9.8	10.5	6.5	4.9
50	308	298	4' 55"	4' 46"	200	145	10.0	10.7	6.0	4.6
40	288	278	5' 15"	4' 56"	195	140	10.2	10.9	5.5	4.3
30	268	258	5' 35"	5' 06"	190	135	10.4	11.2	5.0	4.0
20	248	238	5' 55"	5' 16"	185	130	10.7	11.5	4.5	3.7
10	223	213	6' 15"	5' 26"	180	125	11.2	12.0	4	3.3



## 附件3

# 运动技能考试项目和评价标准范例

(本范例仅列出相关类别主要项目)

## 一、田径类

### (一) 快速跑

1. **考试内容：**100米跑。

2. **场地器材：**100米直线跑道若干条、秒表或智能测试仪器、起跑器、联络旗、发令旗、哨子。

3. **测试方法：**100米跑应在平直跑道（宽1.22米至1.25米）上进行，地质不限；测试时，使用发令旗、发令哨和秒表，采用蹲踞式起跑，考生两人以上为一组。当听到起跑信号后，立即起跑，全力跑向终点线。发令员站在起点线的侧面，在发出起跑信号的同时，向下挥动发令旗，计时员视旗动开表计时，考生躯干任何部位（不包括头和四肢）触及终点线的垂直面时停表。原则上每个考生有两次测试机会，取表现较好的一次。以秒为单位记录定量测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数非零进1，如12.11秒记录为12.2秒。

4. **注意事项：**考生测试最好穿运动鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。要认真做好准备活动，以免受伤；终点跑跑过终点时不要突停，以免跌倒受伤。发现有抢跑

者，要当即召回重跑，抢跑两次即取消该项测试成绩。

## 5. 评价标准

分值	评价标准
90-100分	起跑反应快，两腿蹬离起跑器时快速有力，使身体向前上方快速运动。起跑后的加速跑能在较短距离内尽快加速并发挥出高速度。途中跑时能继续发挥和保持最高跑速，整个动作轻松协调，步伐大、步频快，节奏强，身体重心高、直线性好、向前性好。冲刺阶段快而狠，全程跑技术总体效果好。男生小于12.9秒，女生小于14.9秒。
75-89分	起跑反应较快，两腿蹬离起跑器时较快速、较有力。起跑与起跑后的加速跑衔接较为连贯、合理。途中跑时能较好地发挥和保持较高跑速，整个动作较轻松协调，步伐较大、步频较快，节奏较强，身体重心较高、直线性较好、向前性较好。冲刺能力较强，全程跑技术总体效果较好。男生小等于14.0秒，女生小等于15.9秒。
60-74分	能基本完成全程跑各阶段技术动作，伴有一般的错误技术动作，短跑技术的运用效果一般。男生小等于14.9秒，女生小等于16.8秒。
59分及以下	不能完成全程跑技术或伴有严重错误，全程跑技术运用效果差。男生大于14.9秒，女生大于16.8秒。

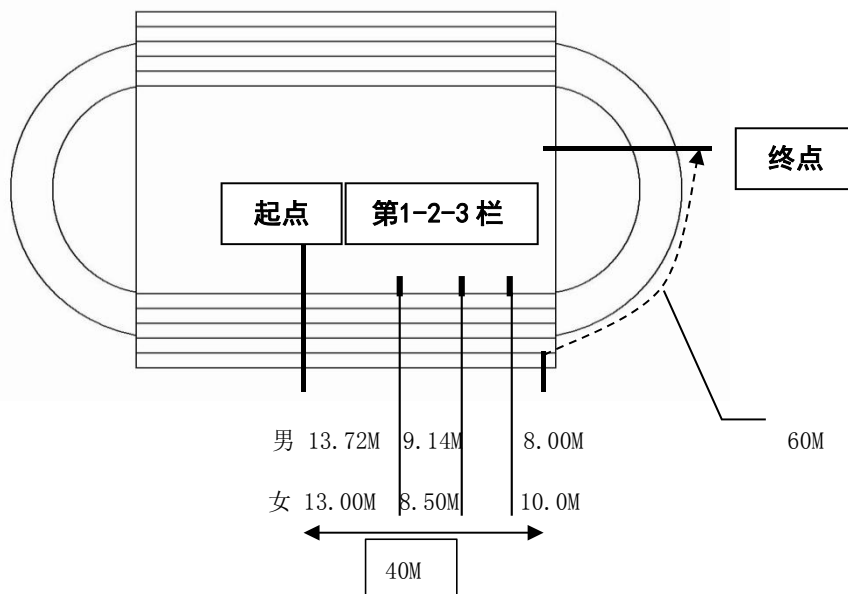
**说明：**同时符合相应分数段的定性评价标准和定量评价标准，才能评该分数段的分数，若无法同时符合，则就低不就高，以下既有定性评价标准又有定量评价标准的，均按此法评价。

### (二) 跨栏跑——弯道跑组合

#### 1. 考试内容：跨栏跑——弯道跑组合。

2. 场地器材：田径场、跨栏架若干、皮尺、联络旗、发令旗、秒表或智能测试仪器、哨子。

3. 测试方法：全程100 m，其中直道40m，弯道60m，道宽1.22米至1.25米的跑道若干条。直道中跨过3个栏：男，起跑至第一栏距离13.72m，栏高0.84m，栏间距9.14m；女，起跑至第一栏距离13m，栏高0.762m，栏间距8.5m。以秒为单位记录定量测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数非零进1，如22.11秒记录为22.2秒。原则上每人两次测试机会，取表现较好的一次。



4. 注意事项：考生测试最好穿运动鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

#### 5. 评价标准

分 值	评价标准
90-100分	动作规范，关键环节正确，动作熟练连贯，运用效果好。男生小于18.5秒完成，女生小于20.5秒完成。
75-89分	动作较规范，关键环节较为正确，动作较协调连贯，运用效果较好。男生小等于19.5秒完成，女生小等于21.5秒完成。
60-74分	能基本完成动作，伴有一般的错误动作，运用效果一般。男生小等于20.5秒完成，女生小等于22.5秒完成。
59分及以下	不能完成动作或动作错误严重，运用效果差。男生大于20.5秒完成，女生大于22.5秒完成。

### (三) 跳远

1. 考试内容：蹲踞式或挺身式跳远。

2. 场地器材：沙坑、皮尺或智能测试仪器、钉耙和白灰，沙面应与地面齐平。起跳线距离沙坑近端为男生2.5-3米（女生2米），起跳地点要平坦，不得有凹坑。

#### 3. 测试方法

考生从助跑开始，在起跳线后完成起跳并向前跳跃，以脚或身体着地最近点到起跳线的垂直距离，作为其定量的测试成绩。定量测试成绩以米为单位进行记录，精确到小数点后两位数。执行跳远判罚规则：如越过起跳线起跳，则判罚为试跳失败等。原则上每个考生有三次测试机会。采用小组循环试跳方式完成。取其中表现最好一次成绩作为最终成绩。

#### 4. 注意事项

发现犯规时此次成绩无效，三次试跳均无成绩者，原则上允

许再跳一次。考生测试最好穿运动鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

### 5. 评价标准

分 值	评价标准
90-100分	掌握短、中距离助跑的蹲踞式或挺身式跳远完整动作技术。全程助跑节奏技术好，起跳点基本准确，节奏清晰，助跑起跳衔接连贯、合理，起跳快速有力，蹬伸快速、充分，起跳效果好；空中动作完成充分，落地技术合理；能根据自己的个人特点和场地情况调整自己的助跑距离。男生大于4.60米、女生大于3.50米。
75-89分	较好掌握短、中距离助跑的蹲踞式或挺身式跳远完整动作技术。全程助跑节奏技术良好，起跳点较准确，节奏较清晰，助跑起跳衔接较连贯、合理；起跳效果较好，蹬伸较快速、有力；能较好完成空中基本动作，落地技术较合理；能较好地根据自己的个人特点和场地情况调整自己的助跑距离。男生大等于4.30米，女生大等于3.20米。
60-74分	短、中距离助跑的蹲踞式或挺身式跳远完整动作技术一般。完成完整助跑起跳技术一般，起跳点准确性一般，助跑节奏不够明显，助跑起跳衔接技术一般；完成空中基本动作不够充分，落地技术一般；根据自己的个人特点和场地情况来调整自己的助跑距离的能力有待提高。男生大等于4.00米，女生大等于2.90米。
59分及 以下	短、中距离助跑的蹲踞式或挺身式跳远完整动作技术较差，助跑起跳衔接技术掌握差，有明显的捣小步，跨大步等动作，空中无团身或挺身动作。男生小于4.00米、女生小于2.90米。

### (四) 跳高

1. **考试内容：**背越式跳高。

2. **场地器材：**跳高场地一块、横杆、跳高架、海绵包、量尺、旗帜。

3. **测试方法：**考生通过直线加弧线助跑起跳，采用背越式动作跃过横杆。每轮高度升高计划为3-5厘米，考生按小组循环试跳方式完成试跳，在每轮试跳高度可试跳3次，若连续3次试跳失败即宣布测试结束，以跃过最高横杆高度作为其定量测试成绩。每位考生每次试跳时间为1分钟，超时判罚为失败。所有测量均以厘米为单位，丈量时应从地面垂直至横杆上沿最低点进行丈量。每次升高横杆后，在运动员试跳之前均应测量横杆高度。允许考生按照田径规则选择免跳，但测试前应向裁判员办好免跳手续。

4. **注意事项：**考生最好穿运动鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。要认真做好准备活动，以免受伤。

### 5. 评价标准

分值	评价标准
90-100分	直线助跑时放松、大步、有节奏、有弹性、逐渐加速，弧线助跑时身体内倾、自然降低重心。助跑与起跳衔接流畅。攻杆意识好，起跳时起跳腿蹬地快速、有力，摆动腿折叠、内扣、高摆效果好，两臂摆动快速、有力、同时、大幅度。过杆时背弓优美有“桥”的动作，蹬、展、挺、延，收、伸、甩动作一气呵成。顺利过杆后以肩背落坑。男生大于1.55米，女生大于1.20米。

分 值	评价标准
75-89分	直线助跑时节奏感和弹性较好，能逐渐加速，弧线助跑时身体内倾效果较好。助跑与起跳衔接较合理。起跳时起跳腿蹬地较快速有力。过杆时背弓动作较好，能较好做出蹬、展、挺、收、伸动作。男生大等于1.39米，女生大等于1.10米。
60-74分	能基本完成背越式跳高完整动作技术，伴有一般的错误动作，整个背越式跳高技术的运用效果一般。男生大等于1.30米，女生大等于1.00米。
59分及以下	不能完成完整动作技术或伴有严重错误，完整动作技术运用效果差。男生小于1.30米，女生小于1.00米。

### **(五) 侧向滑步推铅球**

**1. 考试内容：**侧向滑步推铅球。

**2. 场地器材：**在一块安全平整的场地上画出投掷圈。圆圈直径为2.135米（±5毫米），投掷区角度为34.92度，落地区应用宽5厘米的白线标出，其延长线应通过投掷圆圈区。投掷圈直径两侧向外各画一条宽5厘米、长75厘米的白线，白线后沿应为铁圈直径的延长线并与落地区中轴线垂直。抵趾板用木质材料做成，其形状成弧形，并漆成白色，抵趾板内沿与投掷圈内沿重合，固定于地面，抵趾板宽度11.2-11.3厘米，内沿弧1.21-1.23米，高出圈内地面9.8-10.2厘米。落地区应为草坪或煤渣地及其他可留下痕迹的合适材料铺成的地面。铅球重量男子为5公斤，女子为4公斤；20米皮尺或者智能测试仪器，红、白旗各一面。

**3. 测试方法：**考生站在圈内，侧向投掷区域从静止状态开始

滑步，出手时，球应高于肩部，原则每人三次投掷机会，取表现最好的一次。

**4. 注意事项：**为了准确记录成绩，应有专人负责观察铅球落地点，应有专人负责安全工作。以下情况判为试掷失败：滑步后脚着地时和铅球出手后，触及抵趾板的顶部或投掷圈的上沿；落地点落在投掷区外；投掷后从前半圈走出。着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

### 5. 评价标准

分 值	评价标准
90-100分	滑步时蹬、收有力，以摆带蹬，蹬摆结合效果好，加速节奏快；在完成超越器械动作时有合理的反弓动作；滑步与最后用力结合时蹬、转、送、抬、挺、撑、推、拨球技术动作一气呵成；出手时有一个稳定的左侧支撑，铅球出手动作快速、有力、充分，出手点高，出手角度适宜（约为 $38^{\circ}$ - $42^{\circ}$ ）；铅球出手后，能及时缓冲，通过换步、降低身体重心和改变运动方向的方法，来缓解向前的冲力。男生大于8.30米，女生大于6.30米。
75-89分	滑步时蹬收较有力，以摆带蹬，蹬摆结合效果较好，加速节奏较快；能较好地做出超越器械动作时的反弓动作；滑步与最后用力结合时蹬、转、送、抬、挺、撑、推、拨球技术动作较连贯；铅球出手时比较快速、有力，出手点较高，出手角度较适宜；铅球出手后，能较好地做出缓冲动作，如通过换步、降低身体重心和改变运动方向等动作方法，较好地缓冲了向前的冲力。男生大等于7.80米，女生大等于5.80米。



分 值	评价标准
60-74分	滑步时蹬收效果一般，以摆带蹬，蹬摆结合效果一般；超越器械动作时的反弓动作一般；滑步与最后用力结合时蹬、转、送、抬、挺、撑、推、拨球技术动作连贯一般，有脱节；铅球出手时出手初速度、出手高度和出手角度一般；铅球出手后，缓冲效果一般。男生大等于7.30米，女生大等于5.30米。
59分及以下	滑步时蹬、收效果差，以摆带蹬，蹬摆结合效果差；无法做出超越器械动作时的反弓动作；滑步与最后用力结合时蹬、转、送、抬、挺、撑、推、拨球技术动作连贯性差，滑步产生较大的跳动、停顿；铅球出手时存在出手抛球现象，最后用力技术动作杂乱，出手初速度慢、出手高度和出手角度低；铅球出手后，没有缓冲动作。男生小于7.30米，女生小于5.30米。

## 二、球类

### （一）篮球

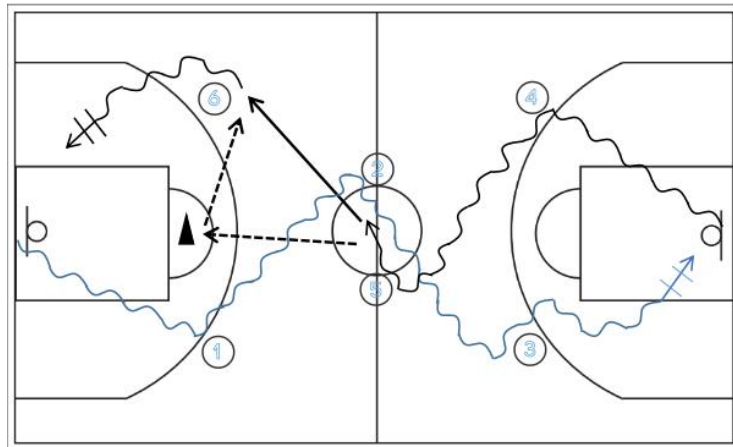
#### 1. 考试内容

（1）篮球技能组合：篮球全场多种变向运球跑篮和交叉步突破跳投。

（2）篮球比赛。

#### 2. 场地器材

（1）篮球技能组合：标准篮球场一片，口哨一个，计时秒表1块，不低于20厘米高的标志桶6个，6、7号篮球各五个。女生采用6号篮球，男生采用7号篮球。①③④⑥障碍均为离边线2米，离端线6米。②⑤分别放置于中圈与中线的两个交点处。



(2) 篮球比赛：标准篮球场一片，口哨一个，计时秒表1块，6、7号篮球各五个。女生采用6号篮球，男生采用7号篮球。

### 3. 测试方法

(1) 篮球技能组合：男生：听到计时哨声后（哨响的同时开始计时），考生底线后正中出发，右手运球至①号障碍物做背后变向，换左手运球至②号障碍物做体前变向运球，换右手运球至③号障碍物做胯下变向，行进间左手运球换右手运球，右手运球跑篮，如跑篮球未进需补篮，直到投进为止。抢到篮板球后，右手运球至④号障碍物做背后变向，换左手运球至⑤号障碍物做体前变向运球，然后行进间双手胸前传接球的方式传给罚球线位置的助传者，然后跑至⑥号障碍物前双手接助传者的传球，交叉步突破至3秒限制区外任意位置中距离跳投，跳投未进需补篮，直至投进为止，投进计时停表。女生：听到计时哨声后（哨响的同时计时开始），考生底线后正中出发，右手运球至①号障碍物做背后变向，换左手运球至②号障碍物做体前变向运球，换右手

运球至③号障碍物做体前变向运球,行进间左手运球换右手运球,右手运球跑篮,如跑篮球未进需补篮,直到投进为止。抢到篮板球后,右手运球至④号障碍物做背后变向,换左手运球至⑤号障碍物做体前变向运球,然后行进间双手胸前传接球的方式传给罚球线位置的助传者,然后跑至⑥号障碍物前双手接助传者的传球,右手运球过⑥号障碍物后跑篮,未进需补篮,直至投进为止,投进停表。跑篮指行进间单手肩上投篮或行进间单手低手投篮。原则上每人两次测试机会,取表现较好的一次。

(2) 篮球比赛:视考生人数分队进行全场比赛,采用最新篮球比赛规则,原则上5对5,比赛时间原则上5-10分钟。配备一名裁判。

#### 4. 注意事项

(1) 篮球技能组合:考试过程中如因考生自身原因造成失误或中断,从失误处或者中断处继续考试,如果因助传者的失误造成考试失误或考试中断,经裁判员判定,考生可重新考试或者中断处继续考试。考生着装应符合体育运动的要求,注意安全防范措施的落实到位。

(2) 篮球比赛:考生着装应符合体育运动的要求,注意安全防范措施的落实到位,文明比赛。

#### 5. 评价标准

(1) 篮球技能组合

分 值	评价标准
90-100分	熟练完成全部动作；动作规范正确，运球背后变向、体前变向、胯下变向（男生）、行进间双手胸前传接球、交叉步突破（男生）、跑篮、跳投（男生）等动作熟练、连贯、舒展。跑篮和跳投（男生）均为一次就投进。男生小于25秒完成，女生小于30秒完成。
75-89分	较熟练完成全部动作；动作较为规范正确，运球背后变向、体前变向、胯下变向（男生）、行进间双手胸前传接球、交叉步突破（男生）、跑篮、跳投（男生）等动作较为熟练、连贯、舒展。男生小等于32秒完成，女生小等于36秒完成。
60-74分	基本能完成全部动作；动作基本规范，运球背后变向、体前变向、胯下变向（男生）、行进间双手胸前传接球、交叉步突破（男生）、跑篮、跳投（男生）等动作基本正确，基本连贯。男生小等于37秒完成，女生小等于42秒完成。
59分及以下	部分动作不能完成或动作严重错误。男生大于37秒完成，女生大于42秒完成。

**说明：**同时符合相应分数段的定性评价标准和定量评价标准，才能评该分数段的分数，若无法同时符合，则就低不就高，以下既有定性评价标准又有定量评价标准的，均按此法评价。

## (2) 篮球比赛

分 值	评价标准
90-100分	进攻能力：进攻意识强，个人技术及技术配合娴熟，战术运用合理，进攻效率高。个人防守能力：个人防守位置合理，不失位，会补位，步伐移动快，换防意识和能力强。战术意识：执行战术意识强，攻防转换速度快，快攻和防快攻意识与能力强。比赛作风顽强、心理状态稳定，能及时鼓励队友，勇于承担责任。

分 值	评价标准
75-89分	进攻能力：进攻意识较强，较好的个人技术及技术配合，战术运用合理，进攻效率较高。防守能力：个人防守位置合理，不轻易失位，会补位，步伐移动较快，换防意识和能力较强。战术意识：执行战术意识较强，攻防转换速度较快，快攻和防快攻意识与能力较强。比赛作风良好、心理状态较为稳定。
60-74分	进攻能力：有一定进攻意识，个人技术及技术配合一般，战术运用基本合理，进攻效率一般。防守能力：个人防守位置合理，步伐移动一般，换防意识和能力一般。战术意识：懂得战术，执行能力一般，攻防转换速度一般，快攻和防快攻意识与能力一般。比赛作风一般、心理状态一般。
59分及以下	进攻能力：进攻意识薄弱，个人技术薄弱，不懂战术运用，进攻效率低。防守能力：步伐移动慢，换防意识和能力差。战术意识：执行战术能力差，攻防转换速度慢，快攻和防快攻意识与能力差。比赛作风较差、心理状态不稳定。

**说明：**篮球项目成绩由篮球技能组合和篮球比赛两个部分组成，其中篮球技能组合占80%，篮球比赛占20%。

## **(二) 足球**

### **1. 考试内容**

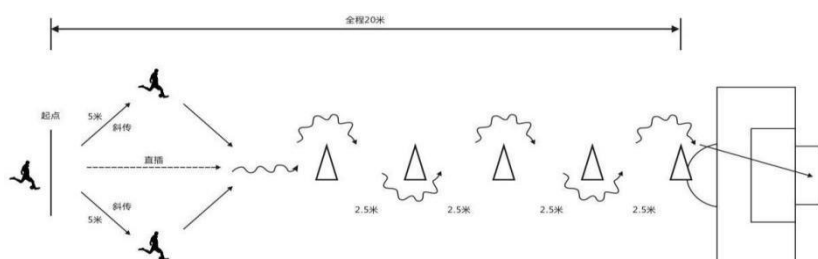
(1) 足球技能组合：斜传直插（踢墙式二过一）接运球绕杆射门。

(2) 足球比赛。

### **2. 场地器材**

(1) 足球技能组合：足球场一片，起点与第1根杆距离10米，起点线距最后一根标志杆20米，队友（协助者）与考生距离

5米，射门最小距离16.5米（11人制）或12.82米（7人制），每根杆间隔2.5米；5号足球5个，标准气压；球门为11人制比赛标准球门（7.32米×2.44米）1个或7人制球门（5米×2米）一个，配球网；标志杆5个；秒表1块；记录板1个；红、白旗各1面；哨子一个。最后一个标志杆两侧2米处，罚球区线上各摆放2粒足球，每粒间隔半米。



(2) 足球比赛：足球场一片，秒表1块；记录板1个；红、白旗各1面；哨子一个，5号足球5个。

### 3. 测试方法

(1) 足球技能组合：考生将球放在起点线上并做好准备，听到计时哨声后（哨响的同时开始计时），考生直线运球接扣拨组合动作，然后将球斜传给队友（助考者）之后向前跑位，接队友（助考者）的回传球，接球后运球至1号标志杆，并从1号标志杆的任何一侧开始连续运球绕过5根杆，完成运球绕杆后，在罚球区线前将球射向球门，球整体越过球门线的瞬间计时停表。球未进球门（如直接踢出球门外，或击中球门门框弹出），可以直接在罚球区两侧接着进行补射，最多补射四个球，球整体越过球门线的瞬间计时停表。原则上每人两次测试机会，取表现较好的

一次。

(2) 足球比赛：视考生人数分队进行比赛，采用最新足球比赛规则，原则上在5对5、7对7、8对8、11对11等形式中选择一种，比赛时间原则上5-10分钟。配备一名裁判。

#### 4. 注意事项

(1) 足球技能组合：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。测试开始前，考生的身体任何部位不能越过起点线；斜传可以向任何一侧；绕杆时不得漏杆、撞杆，否则应将球运回，从出错处继续开始；射门必须在罚球区线前，球的整体越过球门线的瞬间计时停表，此次测试结束。考试过程中如因考生自身原因造成失误或中断，从失误处或者中断处继续考试。如果因助传者的失误造成考试失误或考试中断，经裁判员判定，考生可重新考试或者中断处继续考试。

(2) 足球比赛：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位，文明比赛。

#### 5. 评价标准

##### (1) 足球技能组合

分值	评价标准
90-100分	扣、拨部位合理、动作正确、衔接流畅、能有效控制住球；传球准确及时；跑位合理；接球动作放松、柔和、自如，与下一个动作连接快速、合理、协调；运球熟练、连贯、舒展，低重心，球始终在自己的控制范围内；射门动作正确，球进球门。11人制场地男生小于13秒，女生小于16秒；7人制场地男生小于11秒，女生小于14秒。

分 值	评价标准
75-89分	扣、拨部位较合理、动作较为正确、衔接较流畅、能较有效控制住球；传球较准确及时；跑位较合理；接球动作较放松、柔和、自如，与下一个动作连接较快速、合理、协调；运球较熟练、连贯、舒展，重心较低，球能够在自己的控制范围内；射门动作较正确，球进球门。11人制场地男生小等于15.5秒，女生小等于18.6秒；7人制场地男生小等于13.5秒，女生小等于16.6秒。
60-74分	扣、拨部位基本合理、动作基本正确、衔接基本流畅、能基本有效控制住球；传球基本准确及时；跑位基本合理；接球动作基本放松、柔和、自如，与下一个动作连接基本快速、合理、协调；运球基本熟练、连贯、舒展，重心较高，运球基本能够在自己的控制范围内；射门动作基本正确。11人制场地男生小等于19.3秒，女生小等于22.5秒；7人制场地男生小等于17.3秒，女生小等于20.5秒。
59分及以下	扣、拨部位不合理、动作不正确、衔接脱节、不能有效控制住球；传球不到位；跑位错误；无法完成接球动作；无法完成运球动作，球脱离自己的控制范围；射门动作不合理，无法打在门框内。11人制场地男生大于19.3秒，女生大于22.5秒；7人制场地男生大于17.3秒，女生大于20.5秒。

## (2) 足球比赛

分 值	评价标准
90-100分	足球战术意识水平表现突出，能够熟练运用二过一或局部向整体过渡的战术配合水平；攻守职责完成很好，比赛中进攻能够熟练运用足球运、传、射技术动作，防守能够有效运用一对一或一对二技术动作；具有很好的阅读比赛能力；对抗情况下运、传、射及防守技术动作运用合理、完成动作规范；比赛作风顽强、心理状态稳定。



分 值	评价标准
75-89 分	足球战术意识水平表现良好,能够较熟练运用二过一或局部向整体过渡的战术配合水平;攻守职责完成良好,比赛中进攻能够较熟练运用足球运、传、射技术动作,防守能够较有效运用一对一或一对二技术动作;具有良好的阅读比赛能力;对抗情况下运、传、射及防守技术动作运用较合理,完成动作较规范;比赛作风良好、心理状态较为稳定。
60-74 分	足球战术意识水平表现一般,能够运用二过一或局部向整体过渡的战术配合水平;攻守职责完成一般,比赛中进攻能够运用足球运、传、射技术动作,防守能够运用一对一或一对二技术动作;阅读比赛能力一般;对抗情况下运、传、射及防守技术动作运用基本合理,完成动作基本规范;比赛作风一般、心理状态一般。
59 分及 以下	足球战术意识水平表现差,不能够运用二过一或局部向整体过渡的战术配合水平;攻守职责不清楚,比赛中进攻不能够运用足球运、传、射技术动作,防守不能够运用一对一或一对二技术动作;不具有基本阅读比赛的能力;对抗情况下运、传、射及防守技术动作运用不合理,完成动作不规范;比赛作风较差、心理状态不稳定。

**说明:** 足球项目成绩由足球技能组合和足球比赛两个部分组成,其中足球技能组合占80%,足球比赛占20%。

### (三) 排球

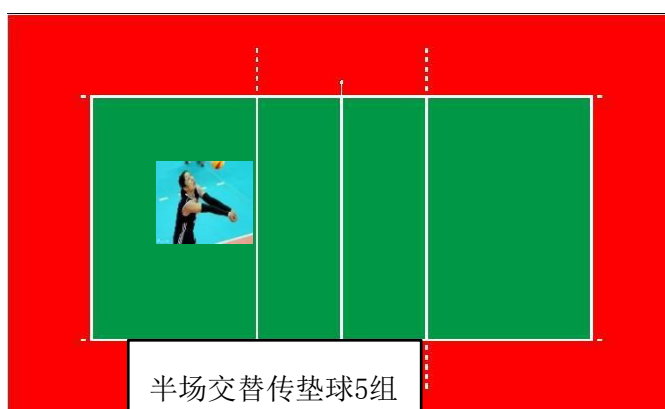
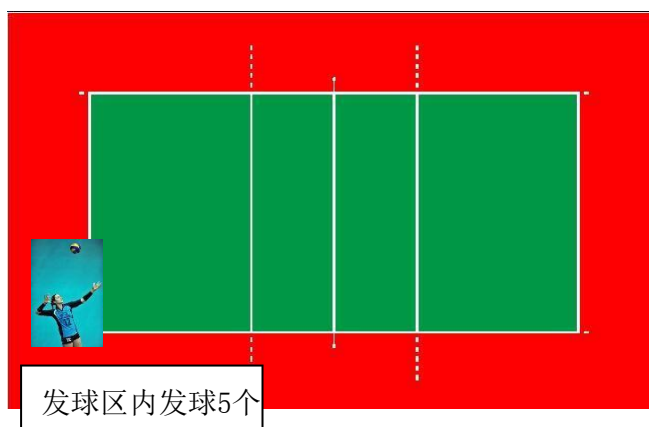
#### 1. 考试内容

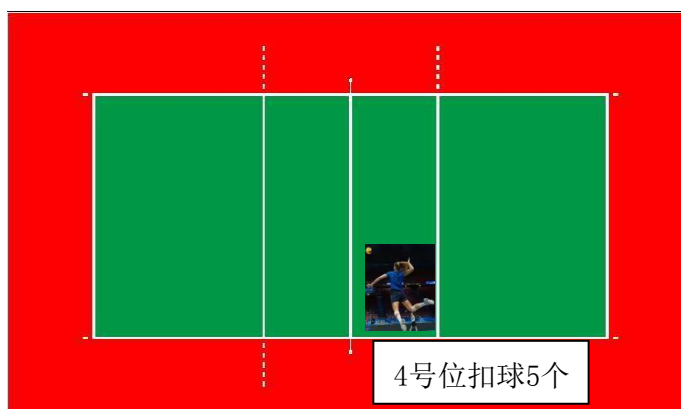
- (1) 排球技能: 发球、传垫球、扣球。
- (2) 排球比赛。

#### 2. 场地器材: 标准排球场一块, 排球10个。

### 3. 测试方法

(1) 排球技能：①发球：测试开始时，考生在发球区内完成5个发球（男生要求用上手发球技术完成发球，网高2.30米；女生用上手发球或者下手发球完成发球，网高2.10米，下同）。②传垫球：测试开始时，考生在排球半场区域内自抛球后交替完成5组自传和自垫。一次自传、一次自垫交替进行为一组，球不能落地。③扣球：测试开始时，助传者依次传球至四号位，考生在四号位扣球5个。原则上每人两次测试机会，取表现较好的一次。





(2) 排球比赛：视考生人数分队进行比赛，采用最新排球比赛规则，可以是6对6的比赛，也可以是5对5或4对4的比赛，比赛时间原则上5-10分钟。配备一名裁判。

#### 4. 注意事项

(1) 排球技能：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。考试过程中如因考生自身原因造成失误或中断，从失误处或者中断处继续考试。如果因助传者的失误造成考试失误或考试中断，经裁判员判定，考生可重新考试或者中断处继续考试。

(2) 排球比赛：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位，文明比赛。

#### 5. 评价标准

(1) 排球技能

①发球

分值	评价标准
90-100分	完成动作质量好；预备和抛球姿势正确，击球部位准确，挥臂动作自然、协调、优美。5个发球全部成功。

分 值	评价标准
75-89分	完成动作质量较好；预备和抛球姿势较正确，击球部位较准确，挥臂动作较自然、协调。5个发球不少于3个成功。
60-74分	能完成动作；预备和抛球姿势基本正确，击球部位基本准确，挥臂动作不够自然、协调。5个发球不少于2个成功。
59分及以下	不能完成动作；预备和抛球姿势不正确，击球部位不准确，挥臂动作紧张、不协调。5个发球少于2个成功。

### ②传垫球

分 值	评价标准
90-100分	完成动作质量好；传垫球姿势正确，击球部位准确，击球动作轻松、自然、协调、优美。5组传垫球全部成功。
75-89分	完成动作质量较好；传垫球姿势较正确，击球部位较准确，击球动作较轻松、自然、协调。5组传垫球不少于3组成功。
60-74分	能完成动作，传垫球姿势基本正确，击球部位较准确，击球动作不够轻松、自然、协调。5组传垫球不少于2组成功。
59分及以下	不能完成动作；传垫球姿势不正确，击球部位不准确，击球动作紧张、不协调。5组传垫球少于2组成功。

### ③扣球

分 值	评价标准
90-100分	完成动作质量好；起跳时机合理，扣球姿势正确，击球部位很准确，挥臂动作自然、协调、优美。5个扣球全部成功。
75-89分	完成动作质量较好；起跳时机较合理，扣球姿势较正确，击球部位准确，挥臂动作较自然、协调。5个扣球不少于3个成功。
60-74分	能完成动作；起跳时机基本合理，扣球姿势基本正确，击球部位较准确，挥臂动作不够轻松、自然、协调。5个扣球不少于1个成功。

分 值	评价标准
59分及 以下	不能完成动作；起跳时机不合理，姿势不正确，部位不准确，动作紧张、不协调。5个扣球均不成功。

## (2) 排球比赛

分 值	评价标准
90-100分	排球技战术意识水平表现突出，场上位置感清晰，能较好适应不同位置的攻守职责；比赛中能够熟练运用发、垫、传、扣、拦等技术动作，有准确的预判能力，并能根据不同位置的来球做出很好的处理，具有很好的阅读比赛能力；对抗情况下扣、拦技术动作运用合理、完成动作规范；比赛作风顽强、心理状态稳定，能及时鼓励队友，勇于承担责任。
75-89分	排球技战术意识水平较为突出，场上位置感较为清晰，能基本适应不同位置的攻守职责；比赛中能运用发、垫、传、扣、拦等技术动作，有一定的预判能力，并能根据不同位置的来球做出处理，具有一定的阅读比赛能力；对抗情况下扣、拦技术动作运用较为合理、完成动作较为规范；比赛作风较为顽强、心理状态较为稳定。
60-74分	排球技战术意识水平较为一般，场上位置感较为一般，只能在特定位置完成相应的职责；比赛中运用发、垫、传、扣、拦等技术动作能力一般，有时能做出预判，不同位置的来球处理一般，阅读比赛能力较为一般；对抗情况下扣、拦技术动作运用较为一般、完成动作较为一般；比赛作风一般，心理状态一般。
59分及 以下	排球技战术意识水平较差，场上位置感较差，每个位置相应的职责完成度较差；比赛中运用发、垫、传、扣、拦等技术动作能力较差，没有预判能力，不懂得处理不同位置的来球，阅读比赛能力较差；对抗情况下扣、拦技术动作运用较差、完成动作较差；比赛作风较差，心理状态很不稳定。

**说明：**排球项目成绩由排球技能（发球、传垫球和扣球）和排球比赛两个部分组成，其中排球技能占80%（发球占30%，传垫球占30%，扣球占20%），排球比赛占20%。

#### **（四）羽毛球**

##### **1. 考试内容**

（1）羽毛球技能：发高远球、正手击高远球和网前挑后场高球、杀球。

（2）羽毛球比赛。

**2. 场地器材：**标准羽毛球场一块，羽毛球若干。

##### **3. 测试方法**

（1）羽毛球技能：①发高远球：测试开始时，在发球区发5个球，球须落入单打发球区距离端线0.8-1.5米区域内。②正手击高远球和网前挑后场高球组合：测试开始时，助考者将球击至对方中后场的范围内，考生在中后场用正手击高远球动作把球回击至对方中后场的范围内，助考者吊球至考生的正手位的网前，考生挑后场高球，每人击打5组。③杀球：测试开始时，助考者将球发至对方中场的范围内，考生用正手杀球动作把球杀至对方单打场区，正手杀球5球。原则上每人两次测试机会，取表现较好的一次。

（2）羽毛球比赛：采用最新羽毛球比赛规则，单打，比赛时间原则上5-10分钟。配备一名裁判。

##### **4. 注意事项**

（1）羽毛球技能：考生着装应符合体育运动的要求，注意

安全防范措施的落实到位。如果因助考者的失误造成考试失误或考试中断,经裁判员判定,考生可重新考试或者中断处继续考试。

(2) 羽毛球比赛: 考生着装应符合体育运动的要求, 注意安全防范措施的落实到位, 文明比赛。

## 5. 评价标准

### (1) 羽毛球技能

#### ①发高远球

分 值	评价标准
90-100分	完成动作质量好; 握拍正确, 挥拍方向正确, 幅度合适, 动作合理, 协调。5个球发到规定的区域内, 且距离端线0.8米区域内。
75-89分	完成动作质量较好; 握拍正确, 挥拍方向正确, 幅度合适, 动作较合理, 协调。5个球不少于3个球发到规定的区域内, 且距离端线1米区域内。
60-74分	能完成动作; 握拍基本正确, 挥拍方向基本正确, 幅度合适, 动作不够合理, 协调。5个球不少于2个球发到规定的区域内, 且距离端线1.5米区域内。
59分及以下	不能完成动作; 握拍不正确, 挥拍方向不正确, 幅度不合适, 动作紧张不合理, 不协调。5个球少于2个发到规定的区域内。

#### ②正手击高远球和网前挑后场高球组合

分 值	评价标准
90-100分	完成动作质量好; 握拍正确、站位与准备姿势正确, 正手击高远球引拍到位(肘关节抬起); 挥拍方向正确, 幅度合适; 动作合理, 协调, 组合动作连贯。5组全部成功。

分 值	评价标准
75-89分	完成动作质量较好；握拍正确、站位与准备姿势正确，正手击高远球引拍到位(肘关节抬起)；挥拍方向正确，幅度合适；动作较合理,协调，组合动作较连贯。5组不少于3组成功。
60-74分	能完成动作；握拍基本正确、站位与准备姿势基本到位，正手击高远球引拍基本到位(肘关节能抬起)；挥拍方向较正确,幅度较合适；动作不够合理,协调。组合动作基本连贯。5组不少于2组成功。
59分及以下	不能完成动作；握拍不正确、站位与准备姿势不到位，引拍不到位(肘关节不能抬起)；挥拍方向不正确,幅度不合适；动作紧张、不协调，组合动作不连贯。5组少于2组成功。

### ③杀球

分 值	评价标准
90-100分	完成动作质量好；握拍、站位与准备姿势正确；引拍到位(肘关节抬起)；发力正确，幅度合适；动作合理,协调，球速快。5个杀球全部成功。
75-89分	完成动作质量较好；每杀一次球不失误；握拍、站位与准备姿势正确；引拍到位(肘关节抬起)；发力正确，幅度合适；动作较合理,协调。5个杀球不少于3个成功。
60-74分	能完成动作；握拍、站位与准备姿势基本正确；引拍基本到位(肘关节能抬起)；发力基本正确，幅度合适；动作不够放松,协调。5个杀球不少于1个成功。
59分及以下	不能完成动作；握拍、站位与准备姿势不正确；引拍不到位(肘关节没抬起)；发力不正确，幅度不合适；动作紧张，不协调。5个杀球均不成功。

## (2) 羽毛球比赛



分 值	评价标准
90-100分	<p>羽毛球技战术水平表现突出，运动技术的目的性强，运用技术时有很明确的战术目的，有很强的行动预见性，能充分的遇见运用技术后可能发生的情况，采取准确有效技战术对策，战术运用灵活性强，能很好的根据实际情况灵活运用。技术动作规范，出手动作的一致性和隐蔽性强，进攻的主动性强，能尽量多的为本方创造进攻机会，主动出击，具有很强的攻击性，防守稳固且积极性强，当处于被动防守时，有着积极的防守意识，带有强烈的反攻意识和防守的目的性。具有很好的阅读比赛能力；比赛作风顽强、心理状态稳定。</p>
75-89分	<p>羽毛球技战术水平表现良好，运动技术具有较明确的目的性，运用技术时有一定的战术目的，有较好的行动预见性，能较好的遇见运用技术后可能发生的情况，采取较准确的技战术对策，战术运用灵活性较强，能较好根据实际情况灵活运用。技术动作较规范，出手动作有较好一致性和隐蔽性，进攻的主动性较强，懂得为本方创造进攻机会，具有较强的攻击性，防守较稳固且积极性良好，当处于被动防守时，有着较积极的防守意识，带有一定的反攻意识和防守目的性。具有较好的阅读比赛能力；比赛作风较顽强、心理状态较为稳定。</p>
60-74分	<p>羽毛球技战术水平表现一般，运动技术目的性一般，运用技术时战术目的性不强，行动预见性弱，不能准确的预见运用技术后可能发生的情况，采取技战术对策模糊，战术运用灵活性弱。技术动作不大规范，出手动作的一致性和一定的隐蔽性较弱，进攻的主动性较弱，攻击性一般，防守不够牢固且积极性一般，防守意识较弱，反攻意识和防守目的性较弱。阅读比赛能力一般；比赛作风一般、心理状态有波动。</p>

分 值	评价标准
59分及 以下	羽毛球技战术水平表现差，运动技术混乱，行动预见性差，不能遇见运用技术后可能发生的情况，采取技战术对策不合理，战术运用灵活性差。技术动作不规范，动作大，一致性差，隐蔽性弱，进攻的主动性差，攻击性弱，防守不牢固且积极性差，防守意识弱，阅读比赛能力差；比赛作风较差、心理状态不稳定。

**说明：**羽毛球项目成绩由羽毛球技能（发高远球、正手击高远球和网前挑后场高球组合、杀球）和羽毛球比赛两个部分组成，其中羽毛球技能占80%（发高远球占30%，正手击高远球和网前挑后场高球组合占30%，杀球占20%），羽毛球比赛占20%。

## （五）网球

### 1. 考试内容

- （1）网球技能：正拍底线击球、反拍底线击球、发球。
- （2）网球比赛。

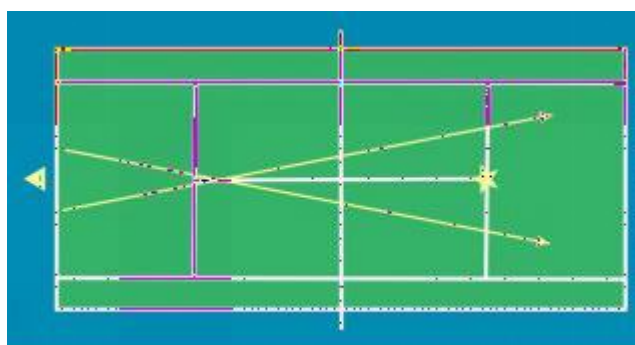
### 2. 场地器材：标准网球场一块，网球若干。

### 3. 测试方法

（1）网球技能：①正拍底线击球：测试开始时，考生正拍击球，助考者在球网对面送上旋球（下旋球或平击球），考生准备姿势站立于底线后，必须用正拍完成击球动作，击打5个球，有效区为单打场地，压线为好球。②反拍底线击球：测试开始时，考生反拍击球，助考者在球网对面送上旋球（下旋球或平击球），考生准备姿势站立于底线后，必须用反拍完成击球动作，击打5个球，有效区为单打场地，压线为好球。③发球：测试开始时，

考生可采用上手或下手发球，发5个球，压线为有效击球，发球压中线均为有效击球，擦网重发。原则上每人两次测试机会，取表现较好的一次。

(2) 网球比赛：采用最新网球比赛规则，单打，比赛时间原则上5-10分钟。配备一名裁判。



#### 4. 注意事项

(1) 网球技能：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。如果因助考者的失误造成考试失误或考试中 断，经裁判员判定，考生可重新考试或者中断处继续考试。

(2) 网球比赛：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位，文明比赛。

#### 5. 评价标准

(1) 网球技能

①正拍底线击球

分 值	评价标准
90-100分	动作正确、协调、熟练，击球点和击球手型准确，落点稳定，高度、弧度恰当，球速快。5个正拍底线击球全部成功。

分 值	评价标准
75-89分	动作较正确、较协调、较熟练，击球较稳定，球速较快。5个正拍底线击球不少于3个成功。
60-74分	动作基本正确，不够熟练、击球不够稳定。5个正拍底线击球不少于2个成功。
59分及以下	动作不正确，身体不协调，失误多或者不能完成动作。5个正拍底线击球少于2个成功。

### ②反拍底线击球

分 值	评价标准
90-100分	动作正确、协调、熟练，击球点和击球手型准确，落点稳定，高度、弧度恰当，球速快。反拍底线击球全部成功。
75-89分	动作较正确、较协调、较熟练，击球较稳定，球速较快。5个反拍底线击球不少于3个成功。
60-74分	动作基本正确，不够熟练、击球不够稳定。5个反拍底线击球不少于2个成功。
59分及以下	动作不正确，身体不协调，失误多或者不能完成动作。5个反拍底线击球少于2个成功。

### ③发球

分 值	评价标准
90-100分	动作正确、协调、熟练，击球点和击球手型准确，落点稳定，高度、弧度恰当，球速快。5个发球全部成功。
75-89分	动作较正确、较协调、较熟练，击球较稳定，球速较快。5个发球不少于3个成功。
60-74分	动作基本正确，不够熟练、击球不够稳定。5个发球不少于1个成功。
59分及以下	动作不正确，身体不协调，失误多或者不能完成动作。5个发球均不成功。

## (2) 网球比赛

分 值	评价标准
90-100分	网球战术意识水平表现突出,能够熟练运用单打简单战术;攻守完成很好,比赛进攻时能够熟练运用发球、接发球、平击球、截击球、高压球等技术动作,防守时能够有效运用上旋球、下旋球、挑高球等技术动作;具有很好的阅读比赛能力;对抗情况下各项技术动作运用合理、完成动作规范;比赛作风顽强、心理状态稳定。
75-89分	网球战术意识水平表现良好,能够较熟练运用单打简单战术;攻守完成良好,比赛进攻时能够较熟练运用发球、接发球、平击球、截击球等技术动作;防守时能够较有效运用上旋球、下旋球等技术动作;具有良好的阅读比赛能力;对抗情况下各项技术动作运用较合理,完成动作较规范;比赛作风良好、心理状态较为稳定。
60-74分	网球战术意识水平表现一般,能够运用单打简单战术;攻守完成一般,比赛进攻时能够运用发球、接发球、平击球等技术动作;防守时能够运用下旋球等技术动作;阅读比赛能力一般;对抗情况下各项技术动作运用基本合理,完成动作基本规范;比赛作风较好、心理状态有波动。
59分及 以下	网球战术意识水平表现差,不能够运用单打简单战术;攻守不清楚,比赛进攻时不能够运用发球、接发球、平击球等技术动作;防守时不能够运用下旋球等技术动作;不具有基本阅读比赛的能力;对抗情况下各项技术动作运用不合理,完成动作不规范;比赛作风一般、心理状态不稳定。

**说明:** 网球项目成绩由网球技能(正拍底线击球、反拍底线击球和发球)和网球比赛两个部分组成,其中网球技能占80%(正拍底线击球占40%,反拍底线击球占20%,发球占20%),网球比赛占20%。

## (六) 乒乓球

### 1. 考试内容

(1) 乒乓球技能：正手发球、左推右攻、接发球。

(2) 乒乓球比赛。

**2. 场地器材：**标准乒乓球桌一块，乒乓球若干。

### **3. 测试方法**

(1) 乒乓球技能：①正手发球：测试开始时，考生在发球区内完成5个正手发急球和5个正手发下旋球。②左推右攻：测试开始时，助考者负责“喂球”，考生完成左推右攻组合共5组。

③接发球：测试开始时，助考者依次给考生的正手位发5个下旋短球，考生进行接发球。原则上每人两次测试机会，取表现较好的一次。

(2) 乒乓球比赛：采用最新羽毛球比赛规则，单打，比赛时间原则上5-10分钟。配备一名裁判。

### **4. 注意事项**

(1) 乒乓球技能：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。如果因助考者的失误造成考试失误或考试中 断，经裁判员判定，考生可重新考试或者中断处继续考试。

(2) 乒乓球比赛：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位，文明比赛。

### **5. 评价标准**

(1) 乒乓球技能

①正手发球

分 值	评价标准
90-100分	完成动作质量好；技术动作标准正确，手法精确，动作轻松、自然、协调、优美。5个正手发急球和5个正手发下旋球全部成功。
75-89分	完成动作质量较好；技术动作较正确，手法较准确，动作较轻松、自然、协调。5个正手发急球不少于3个成功，5个正手发下旋球不少于3个成功。
60-74分	能完成发球动作且技术动作基本正确，手法较为准确，动作不够轻松、自然、协调。5个正手发急球不少于2个成功，5个正手发下旋球不少于2个成功。
59分及以下	不能完成发球动作；姿势不正确，手法不准确，动作紧张、不协调。5个正手发急球和5个正手发下旋球均少于2个成功。

## ②左推右攻

分 值	评价标准
90-100分	完成动作质量好；姿势正确，击球落点准确，动作轻松、自然、协调、优美。完成所有左推攻球技术且转换流畅、动作质量完成很好，球速快。5组左推右攻全部成功。
75-89分	完成动作质量较好；姿势较正确，击球落点较准确，动作较轻松、自然、协调。完成大部分左推攻球技术、动作质量完成较好，球速较快。5组左推右攻不少于3组成功。
60-74分	能完成动作；姿势基本正确，击球落点较准确，动作不够轻松、自然、协调，5组左推右攻不少于1组成功。
59分及以下	不能完成动作；姿势不正确，击球落点不准确，动作紧张、不协调。无法完成所有攻球技术、缺乏连贯性。5组左推右攻均不成功。

### ③接发球

分 值	评价标准
90-100分	完成动作质量好；姿势正确，部位准确，动作轻松、自然、协调、优美。5个接发球全部成功。
75-89分	完成动作质量较好；姿势较正确，部位较准确，动作较轻松、自然、协调。5个接发球不少于3个成功。
60-74分	能完成动作；姿势基本正确，部位较准确，动作不够轻松、自然、协调。5个接发球不少于2个成功。
59分及以下	不能完成动作；姿势不正确，部位不准确，动作紧张、不协调。5个接发球少于2个成功。

### (2) 乒乓球比赛

分 值	评价标准
90-100分	乒乓球战术意识水平表现突出，能够在比赛中攻防两端熟练运用正手攻球反手推拨技术，动作正确，击球速度落点很好；比赛中进攻能够熟练运用发球技术，发球结合摆速技术，发球动作正确，技术结合协调连贯，速度力量旋转落点俱佳；在比赛中运用搓球技术，发球（接发）抢攻技术及弧圈球技术，结合技战术运用合理、完成动作规范；具有很好的阅读比赛能力；比赛作风顽强、心理状态稳定。
75-89分	乒乓球战术意识水平表现良好，能够在比赛中攻防两端较熟练运用正手攻球反手推拨技术，动作较为正确，击球速度落点较好；比赛中进攻能够较熟练运用发球技术，发球结合摆速技术，发球动作较为正确，技术结合协调相对连贯，速度力量旋转落点合适；在比赛中运用搓球技术，发球（接发）抢攻技术及弧圈球技术，结合技战术，运用较合理、完成动作相对规范；具有较好的阅读比赛能力；比赛作风良好、心理状态较稳定。



分 值	评价标准
60-74分	乒乓球战术意识水平表现一般，能够在比赛中攻防两端运用正手攻球反手推拨技术，动作一般，击球速度落点一般；比赛中进攻勉强能够运用发球技术，发球结合摆速技术，发球动作一般，技术结合一般，速度力量旋转落点较为不准确；在比赛中运用搓球技术，发球（接发）抢攻技术及弧圈球技术，结合技战术运用基本合理、完成动作基本规范；阅读比赛能力一般；比赛作风一般、心理状态有波动。
59分及以下	乒乓球战术意识水平表现较差，不能够在比赛中攻防两端熟练运用正手攻球反手推拨技术，动作不正确，击球速度落点不准；比赛中进攻不能够运用发球技术，发球结合摆速技术，发球动作不正确，技术结合无法协调连贯，速度力量旋转落点差；在比赛中无法运用搓球技术，发球（接发）抢攻技术及弧圈球技术，较难结合技战术运用、完成动作不规范；不具有阅读比赛能力；比赛作风较差、心理状态不稳定。

**说明：**乒乓球项目成绩由乒乓球技能（正手发球、左推右攻和接发球）和乒乓球比赛两个部分组成，其中乒乓球技能占80%（正手发球占20%，左推右攻占40%，接发球占20%），乒乓球比赛占20%。

### 三、体操类

#### （一）技巧

**1. 考试内容：**男生技巧组合动作：直立——鱼跃前滚翻——侧手翻——转体90度——俯平衡（停2秒）——直腿后滚翻——结束。女子技巧组合动作：直立——上步成俯平衡（停2秒）——前滚翻成并腿坐，后倒成肩肘倒立（停2秒）——经单肩后滚翻成跪撑平衡——跪跳起——结束。

**2. 场地器材：**平地一块，体操垫若干张。

**3. 测试方法：**体操垫需要固定。前一位考生测试，下一位候考生准备。按顺序在规定区域等候出场，出场时，面向裁判右臂上举示意动作开始，动作完成后，面向裁判站立，两臂侧上举示意动作结束，退出场地等候，裁判长宣布最后得分。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

**4. 注意事项：**考生着装应符合体操运动的要求，测试过程需要一位教师进行保护工作。注意安全防范措施的落实到位。

### 5. 评价标准

分 值	评价标准
90-100分	完成动作质量好；动作规范正确，熟练连贯，姿势正确，动作稳健、舒展，节奏好。
75-89分	完成动作质量较好；动作较规范正确，较熟练连贯，姿势较正确，动作较稳健、舒展，节奏较好。
60-74分	能完成动作；动作基本正确，较连贯，姿势基本正确，动作基本稳健，节奏一般。
59分及以下	不能完成动作；动作不正确，不熟练，姿势不正确，动作紧张，节奏不好。

## (二) 器械

**1. 考试内容：**男生双杠组合动作：直立——挂臂屈伸上成分腿坐——前滚翻成分腿坐——弹杠并腿，支撑后摆转体180度成分腿坐——支撑后摆，前摆转体180度下——结束。

**2. 场地器材：**双杠一副，体操垫若干张。

**3. 测试方法：**前一位同学测试，下一位候考生准备。按顺序

在规定区域等候出场,出场时,面向裁判右臂上举示意动作开始,动作完成后,面向裁判站立,两臂侧上举示意动作结束,退出场地等候,裁判长宣布最后得分。原则上每人两次测试机会,取运动技能表现较好的一次。

**4. 注意事项:**考生着装应符合体操运动的要求,测试过程需要一位教师进行保护工作。注意安全防范措施的落实到位。

### 5. 评价标准

分 值	评价标准
90-100分	完成动作质量好;动作规范正确,熟练连贯,动作舒展,姿态美。
75-89分	完成动作质量较好;动作较规范,较熟练连贯,动作较舒展,姿态较美。
60-74分	能完成动作;动作基本正确,较连贯,动作幅度小,姿态不到位。
59分及以下	不能完成动作:动作不正确,不熟练,姿势不正确,动作很紧张。

## (三) 健美操:《全国健美操大众锻炼标准》第三套大众一级规定动作

### 1. 考试内容

(1) 《全国健美操大众锻炼标准》第三套大众一级规定动作:具体动作说明可参看 2009年8月中国健美操协会审定的《全国健美操大众锻炼标准》第三套大众一级规定动作图解。

(2) 8个8拍的个人或小组自编动作展示:自编动作组合

应包含开始和结束造型、5个及以上的基本步伐动作（其中至少含有2个高冲击动作）、上肢动作，集体创编应有2个及以上的操化动作队形变化。

**2. 场地器材：**场地为塑胶场地或木地板，10×8米及以上；音乐播放器。

### 3. 测试方法

（1）《全国健美操大众锻炼标准》第三套大众一级规定动作：考生配合规定动作音乐完成成套规定动作。可多人同时测试，但每组不得超过三人，且成左右间隔两臂以上距离的一列横队站立。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

（2）8个8拍的个人或小组自编动作展示：音乐统一规定为《全国健美操大众锻炼标准》第三套大众二级的音乐的前奏和前8个8拍。3-6人为一组，考生配合规定音乐完成自编动作组合。原则上每组两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

### 4. 注意事项

考生测试时应按项目要求着装，衣服应合身且具有弹性，鞋子轻便软底。注意安全防范措施的落实到位。因客观原因干扰，如场地、音响等出现不可抗拒的问题造成参赛者动作停顿或中断，经裁判长允许后，可重新进行测试，不予扣分。

### 5. 评价标准

（1）《全国健美操大众锻炼标准》第三套大众一级规定动作。

分 值	评价标准
90-100分	成套动作连贯且自然流畅,方向与路线准确,身体姿态好,表现力好,动作规范与正确性好,有力度和弹性,幅度大,节奏感强,动作与音乐配合正确。
75-89分	成套动作连贯且比较流畅,方向与路线较准确,身体姿态较好,具有一定的表现力,动作规范与正确性较好,有力度和弹性,幅度较大,节奏感较强,动作与音乐配合正确。
60-74分	成套动作基本连贯,方向与路线基本准确,身体姿态一般,表现力一般,动作规范与正确性一般,力度和弹性一般,动作与音乐基本合拍。
59分及 以下	不能完成成套动作或动作出现严重错误与偏差,方向与路线不准确,身体姿态差,无表现力,动作与音乐不合拍,完成情况差。

## (2) 8个8拍的个人或小组自编动作展示

分 值	评价标准
90-100分	成套动作编排合理流畅,动作、音乐、队形三者和谐一致,风格独特,内容符合要求。成套动作完成连贯且流畅,方向与路线准确,身体姿态好,动作规范与正确性好,有力度和弹性,幅度大,节奏感强,动作与音乐配合正确,表现力好,集体队形变化自然流畅。
75-89分	成套动作编排较合理流畅,动作、音乐、队形三者较和谐一致,内容符合要求。成套动作完成连贯且比较流畅,方向与路线准确,身体姿态较好,动作规范与正确性较好,有力度和弹性,幅度较大,节奏感较强,动作与音乐配合正确,具有一定的表现力,集体队形变化较流畅。

分值	评价标准
60-74分	成套动作编排基本合理,动作、音乐、队形三者基本和谐,内容符合要求。成套动作完成基本连贯,方向与路线较准确,身体姿态一般,动作规范与正确性一般,力度和弹性一般,动作与音乐基本合拍,表现力一般,集体队形变化基本自然。
59分及以下	成套动作编排不合理,动作、音乐、队形三者不和谐,内容不符合要求。不能完成成套动作或动作出现严重错误与偏差,方向与路线不准确,身体姿态差,动作与音乐不合拍,完成情况差,无表现力,集体队形变化凌乱。

**说明:**健美操项目成绩由《全国健美操大众锻炼标准》第三套大众一级规定动作和8个8拍的个人或小集体自编动作展示两个部分组成,其中《全国健美操大众锻炼标准》第三套大众一级规定动作占80%,8个8拍的个人或小集体自编动作展示占20%。

#### (四) 健身健美操: 搏击操

##### 1. 考试内容

(1) 由中国学生健美操艺术体操协会审定的《健康活力健身操—钻石级规定套路》。

(2) 搏击操8个8拍的小组创编动作组合展示。创编动作组合应包含开始和结束造型、2种及以上搏击操基本腿法(前踢、侧踢、后踢、侧踹、后踹、跳踢、下劈等)和3种及以上搏击操基本拳法(直拳、勾拳、摆拳、肘击、搁挡、劈等)。

**2. 场地器材:** 场地为塑胶场地或木地板, 10×8米及以上; 音乐播放器。

##### 3. 测试方法

(1) 《健康活力健身操—钻石级规定套路》：考生配合规定动作音乐完成成套规定动作。可多人同时测试,但每组不得超过三人,且成左右间隔两臂以上距离的一列横队站立。原则上每人两次测试机会,取运动技能表现较好的一次。

(2) 8个8拍的小组创编动作组合展示:3-6人为一组,考生配合自选音乐完成小组创编动作组合展示,原则上每组两次测试机会,取运动技能表现较好的一次。

**4. 注意事项:** 应按项目要求着装,衣服应合身且具有弹性,鞋子轻便软底。注意安全防范措施的落实到位。因客观原因干扰,如场地、音响等出现不可抗拒的问题造成参赛者动作停顿或中断,经裁判长允许后,可重新进行测试,不予扣分。

## 5. 评价标准

### (1) 《健康活力健身操—钻石级规定套路》

分值	评价标准
90-100分	成套动作连贯且自然流畅,搏击风格显著,方向与路线准确,身体姿态好,表现力好,动作规范与正确性好,有力度和弹性(踢腿与出拳发力准确快速),幅度大,节奏感强,动作与音乐配合正确。
75-89分	成套动作连贯且比较流畅,具有一定的搏击风格,方向与路线较准确,身体姿态较好,具有一定的表现力,动作规范与正确性较好,有力度和弹性(踢腿与出拳发力较准确快速),幅度较大,节奏感较强,动作与音乐配合正确。

分 值	评价标准
60-74 分	成套动作基本连贯, 搏击风格体现一般, 方向与路线基本准确, 身体姿态一般, 表现力一般, 动作规范与正确性一般, 力度和弹性一般(踢腿与出拳发力一般), 动作与音乐基本合拍。
59 分及 以下	不能完成成套动作或动作出现严重错误与偏差, 方向与路线不准确, 身体姿态差, 无表现力, 动作与音乐不合拍, 完成情况差。

(2) 搏击操8个8拍的小组创编动作组合展示

分 值	评价标准
90-100 分	成套动作编排合理流畅, 动作、音乐、队形三者和谐一致, 风格突出, 内容符合要求。成套动作完成连贯且自然流畅, 搏击风格显著, 方向与路线准确, 身体姿态好, 表现力好, 动作规范与正确性好, 有力度和弹性(踢腿与出拳发力准确快速), 幅度大, 节奏感强, 动作与音乐配合正确。
75-89 分	成套动作编排较合理流畅, 动作、音乐、队形三者较和谐一致, 风格较突出, 内容符合要求。成套动作完成连贯且比较流畅, 具有一定的搏击风格, 方向与路线准确, 身体姿态较好, 具有一定的表现力, 动作规范与正确性较好, 有力度和弹性(踢腿与出拳发力较准确快速), 幅度较大, 节奏感较强, 动作与音乐配合正确。
60-74 分	成套动作编排基本合理, 动作、音乐、队形三者基本和谐, 内容符合要求。成套动作完成基本连贯, 搏击风格体现一般, 方向与路线较准确, 身体姿态一般, 表现力一般, 动作规范与正确性一般, 力度和弹性一般(踢腿与出拳发力一般), 动作与音乐基本合拍。
59 分及 以下	成套动作编排不合理, 动作、音乐、队形三者不和谐, 内容不符合要求。不能完成成套动作或动作出现严重错误与偏差, 方向与路线不准确, 身体姿态差, 无表现力, 动作与音乐不合拍, 完成情况差。



**说明：**搏击操项目成绩由《健康活力健身操—钻石级规定套路》和搏击操8个8拍的小组创编动作组合展示两个部分组成，其中《健康活力健身操—钻石级规定套路》占80%，搏击操8个8拍的小组创编动作组合展示占20%。

## 四、武术与民族民间传统体育类

### （一）武术：形神拳

#### 1. 考试内容

（1）套路演练：预备势——并步抱拳礼——左右侧步冲拳——开步推掌翻掌抱拳——震脚砸拳——蹬脚冲拳——马步左右冲拳——震脚砸拳——蹬脚冲拳——马步右左冲拳——插步摆掌——勾手推掌——弹踢推掌——弓步冲拳——抡臂砸拳——弓步冲拳——震脚弓步双推掌——抡臂拍脚——弓步顶肘——歇步冲拳——提膝穿掌——仆步穿掌——虚步挑掌——震脚提膝上冲拳——弓步架拳——蹬腿架拳——转身提膝双挑掌——提膝穿掌——仆步穿掌——仆步抡拍——弓步架栽拳——收势。

（2）攻防演示：①震脚砸拳；②弹踢推掌；③蹬腿架拳；④提膝穿掌。

**2. 场地器材：**考试场地为长14米，宽8米，场地四周内沿应标明5厘米宽的白色边线，场地的长和宽均由边线的外沿开始计算。音响1套，音乐《万里长城永不倒》1首，哨子1个，计时秒表1块。评分牌3-5块，白板笔3-5支，白板擦3-5个。



### 3. 测试方法

(1) 套路演练：考生在候考区，听到上场点名时，向裁判长行抱拳礼；进入场地内立定，听到《万里长城永不倒》的音乐后，开始完成形神拳套路演练，演练结束后，向裁判长行抱拳礼；退出场地到领分区等候，裁判长宣布最后得分时，再向裁判长行抱拳礼，考试结束。计时：考生由静止姿势开始肢体动作，计时开始，考生结束全套动作后并步站立，计时结束。完成套路时间不超过2分钟。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

(2) 攻防演示：考生自由组合2人一组在候考区，听到上场点名时，向裁判长行抱拳礼，进入场地内立定，2人正面相对侧面朝裁判席，考官从震脚砸拳、弹踢推掌、蹬腿架拳和提膝穿掌四个动作中随机提出一个动作名称。听到裁判长发出“开始”指令（或哨声）后，助考者做出上步冲拳动作，考生根据考官提出的动作名称，进行该动作攻防含义的实战演示和讲解。演示结束

后，向裁判长行抱拳礼；退出场地到领分区等候，裁判长宣布最后得分时，再向裁判长行抱拳礼，考试结束。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。计时：裁判长下达“开始”的口令后，计时开始；考生结束攻防演示后并步站立，计时结束。完成攻防演示时间不超过2分钟，若完成攻防演示时间超过2分钟时，裁判长鸣哨，考生应立即停止动作，终止考试。

**4. 注意事项：**考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

## 5. 评价标准

### (1) 套路演练

分 值	评价标准
90-100分	套路熟练，姿势正确，动作规范，精神饱满，劲力顺达，手眼相随，气势贯通，动作与音乐配合协调一致。
75-89分	套路熟练、姿势正确，动作较规范，劲力较顺达，精神饱满，动作与音乐配合基本协调一致。
60-74分	能独立完成套路动作，姿势基本正确，动作基本规范，动作力度一般，精神不够饱满，动作与音乐配合不够协调一致。
59分及以下	不能独立完成套路动作或错误较多，动作松懈无力。

### (2) 攻防演示

分 值	评价标准
90-100分	考生讲究礼仪规范，精神饱满，攻防含义讲解清晰准确；攻防技术动作演示正确，点到为止。

分 值	评价标准
75-89分	考生讲究礼仪规范，精神较好，攻防含义讲解比较清晰准确；攻防技术动作演示较正确，点到为止。
60-74分	考生讲究礼仪规范，精神状态一般，攻防含义讲解基本准确；攻防技术动作演示基本正确，点到为止。
59分及 以下	考生不讲究礼仪规范，精神状态差，攻防含义讲解错误；不能独立完成攻防技术动作的演示。

**说明：**形神拳成绩由套路演练和攻防演示两个部分组成，其中套路演练占80%，攻防演示占20%。

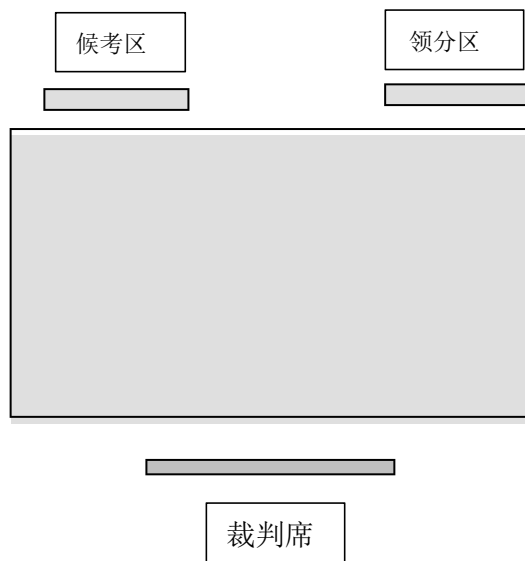
## **(二) 武术：简化二十四式太极拳**

### **1. 考试内容**

(1) 套路演练：起势——左右野马分鬃——白鹤亮翅——左右搂膝拗步——手挥琵琶——左右倒卷肱——左揽雀尾——右揽雀尾——单鞭——左右云手——单鞭——高探马——右蹬脚——双峰贯耳——转身左蹬脚——左下式独立——右下式独立——左右穿梭——海底针——闪通臂——转身搬拦捶——如封似闭——十字手——收势。

(2) 攻防演示：①野马分鬃；②搂膝拗步；③双峰贯耳；④左右云手。

**2. 场地器材：**考试场地为长14米，宽8米，场地四周内沿应标明5厘米宽的白色边线，场地的长和宽均由边线的外沿开始计算。音响1套，适合太极拳的音乐1首，哨子1个，计时秒表1块。评分牌3-5块，白板笔3-5支，白板擦3-5个。



### 3. 测试方法

(1) 套路演练：考生在候考区，听到上场点名时，向裁判长行抱拳礼；进入场地内立定，听到《简化24式太极拳》的音乐后，开始完成简化二十四式太极拳套路演练，演练结束后，向裁判长行抱拳礼；退出场地到领分区等候，裁判长宣布最后得分时，再向裁判长行抱拳礼，考试结束。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。计时：考生由静止姿势开始肢体动作，计时开始；考生结束整套动作后并步站立，计时结束。完成套路时间4-6分钟。可4-6人为一组同时进行考试。

(2) 攻防演示：考生自由组合2人一组在候考区，听到上场点名时，向裁判长行抱拳礼，进入场地内立定，2人正面相对侧面朝裁判席，考官从野马分鬃、搂膝拗步、双峰贯耳和左右云手四个动作中随机提出一个动作名称。听到裁判长发出“开始”指令（或哨声）后，助考者做出上步冲拳动作，考生根据考官提出

的动作名称，进行该动作攻防含义的实战演示和讲解。演示结束后，向裁判长行抱拳礼；退出场地到领分区等候，裁判长宣布最后得分时，再向裁判长行抱拳礼，考试结束。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。计时：裁判长下达“开始”的口令后，计时开始；考生结束攻防演示后并步站立，计时结束。完成攻防演示时间不超过2分钟，若完成攻防演示时间超过2分钟时，裁判长鸣哨，考生应立即停止动作，终止考试。

**4. 注意事项：**考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

## 5. 评价标准

### (1) 套路演练

分 值	评价标准
90-100分	套路熟练，姿势正确，动作规范，精神饱满，演练圆活、协调，动作与音乐配合自然。
75—89分	套路较熟练，姿势较正确，动作较规范，精神较饱满，演练较圆活、较协调，动作与音乐配合一般。
60—74分	套路基本熟练，姿势基本正确，动作基本规范，演练基本圆活、基本协调，时间不足。
59分及 以下	套路不熟练，姿势不正确，动作有遗漏，动作不规范，演练不圆活、不协调，时间不足。

### (2) 攻防演示

分 值	评价标准
90-100分	考生讲究礼仪规范，精神饱满，攻防含义讲解清晰准确；攻防技术动作演示正确，点到为止。

分 值	评价标准
75-89分	考生讲究礼仪规范，精神较好，攻防含义讲解比较清晰准确；攻防技术动作演示较正确，点到为止。
60-74分	考生讲究礼仪规范，精神状态一般，攻防含义讲解基本准确；攻防技术动作演示基本正确，点到为止。
59分及以下	考生不讲究礼仪规范，精神状态差，攻防含义讲解错误；不能独立完成攻防技术动作的演示。

**说明：**简化二十四式太极拳成绩由套路演练和攻防演示两个部分组成，其中套路演练占80%，攻防演示占20%。

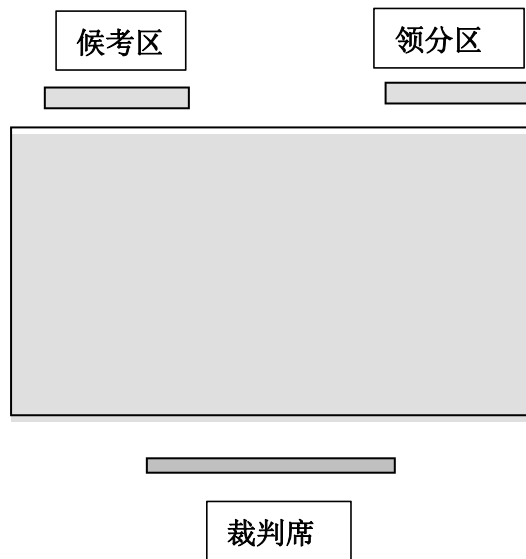
### （三）武术：刀术

#### 1. 考试内容

（1）套路演练：起势——虚步抱刀——穿掌提膝接刀——弓步下扎刀——跳步歇步劈刀——转身提膝劈刀——插步扎刀——弓步劈刀——缠头裹脑虚步藏刀——插步蹬腿扎刀——上弓步撩刀——裹脑踢膝推掌——弓步缠头——跳起插步砍刀——左右腕花高虚步劈刀——转身弓步双推刀——马步劈刀——缠头箭踢——撤步裹脑交刀——收势。

（2）攻防演示：①跳步歇步劈刀；②插步蹬腿扎刀；③跳起插步砍刀；④左右腕花高虚步劈刀。

**2. 场地器材：**武术考试场地为长14米，宽8米，场地四周内沿应标明5厘米宽的白色边线，场地的长和宽均由边线的外沿开始计算。哨子1个，计时秒表1块。评分牌3-5块，白板笔3-5支，白板擦3-5个。



### 3. 测试方法

(1) 套路演练：考生在候考区，听到上场点名时，向裁判长行抱刀礼；进入场地内立定，完成刀术套路演练。演练结束后，向裁判长行抱刀礼；退出场地到领分区等候，裁判长宣布最后得分时，再向裁判长行抱刀礼，考试结束。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。计时：考生由静止姿势开始肢体动作，计时开始；考生结束全套动作后并步站立，计时结束。完成套路时间不超过2分钟。若完成套路时间超过2分钟时，裁判长鸣哨，考生应立即停止动作，终止考试。

(2) 攻防演示：考生听到上场点名时，向裁判长行抱刀礼，进入场地内立定，考官从跳步歇步劈刀、插步蹬腿扎刀、跳起插步砍刀、左右腕花高虚步劈刀四个动作中随机提出一个动作名称。听到裁判长发出“开始”指令（或哨声）后，考生根据考官提出的动作名称，进行该动作攻防含义的实战演示和讲解。演示结束后，向裁判长行抱拳礼；退出场地到领分区等候，裁判长宣布最



后得分时，再向裁判长行抱拳礼，考试结束。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。计时：裁判长下达“开始”的口令后，计时开始；考生结束攻防演示后并步站立，计时结束。完成攻防演示时间不超过2分钟，若完成攻防演示时间超过2分钟时，裁判长鸣哨，考生应立即停止动作，终止考试。

**4. 注意事项：**考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

## 5. 评价标准

### (1) 套路演练

分 值	评价标准
90-100分	动作姿势规范，方法运用合理，技术熟练、节奏分明、协调顺畅、劲力充足；能很好地突出刀术的风格特点。
75-89分	动作姿势较规范，方法运用较合理，技术较熟练、节奏处理较好、协调顺畅较好、劲力较充足；刀术的风格特点较突出。
60-74分	动作姿势基本规范，方法运用基本合理，动作流畅性、节奏、劲力一般；刀术的风格特点一般。
59分及以下	动作姿势不规范，方法运用不合理，技术不熟练、节奏不分明、动作不协调、劲力不充足；刀术的风格特点不突出；不能独立完成套路动作或错误较多，动作松懈无力。

### (2) 攻防演示

分 值	评价标准
90-100分	考生讲究礼仪规范，精神饱满，攻防含义讲解清晰准确；攻防技术动作演示正确。
75-89分	考生讲究礼仪规范，精神较好，攻防含义讲解比较清晰准确；攻防技术动作演示较正确。

分 值	评价标准
60-74分	考生讲究礼仪规范，精神状态一般，攻防含义讲解基本准确；攻防技术动作演示基本正确。
59分及以下	考生不讲究礼仪规范，精神状态差，攻防含义讲解错误；不能独立完成攻防技术动作的演示。

**说明：**刀术成绩由套路演练和攻防演示两个部分组成，其中套路演练占80%，攻防演示占20%。

#### （四）武术：防身术

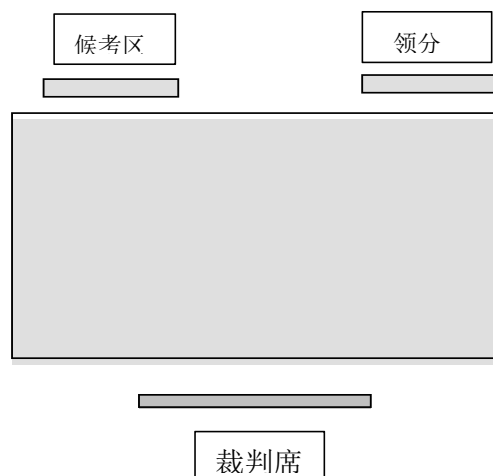
##### 1. 考试内容

（1）防身术运动拳腿膝肘组合空击。拳法包括：①直拳；②摆拳；③勾拳；④鞭拳。腿法包括：①弹踢腿；②正蹬腿；③侧踹腿；④鞭腿。

膝法包括：①顶膝；②撞膝。肘法包括：①顶肘；②挑肘；③横肘。

（2）模拟对抗情景下防身术技能运用。情景包括：①头发被抓；②正面被抱；③后面被抱。

**2. 场地器材：**考试场地为6×6M 铺有软垫（或地毯）的平整地面。哨子1个，计时秒表1块。评分牌3-5块，白板笔3-5支。



### 3. 测试方法

#### (1) 防身术运动拳腿膝肘组合空击

考生在候考区，听到上场点名时，向裁判长行抱拳礼，进入场地内立定，侧面朝裁判席，考官下达“开始”的口令后，考生在2分钟规定时间内，自由进行防身术运动拳腿膝肘组合空击（所规定的各种拳法、腿法、膝法和肘法动作分别至少出现1次），演练结束后，向裁判长行抱拳礼；退出场地到领分区等候，裁判长宣布最后得分时，再向裁判长行抱拳礼，考试结束。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。计时：裁判长下达“开始”的口令后，计时开始；考生结束组合演练后并步站立，计时结束。完成组合时间不超过2分钟，若完成组合演练时间超过2分钟时，裁判长鸣哨，考生应立即停止动作，终止考试。

#### (2) 模拟对抗情景下防身术技能运用

考生自由组合2人一组在候考区，听到上场点名时，向裁判长行抱拳礼，进入场地内立定，2人正面相对侧面朝裁判席，考官从头发被抓、正面被抱、后面被抱三种模拟对抗情景中随机提出一种模拟对抗情景，听到裁判长发出“开始”指令（或哨声）后，助考者根据考官提出的模拟对抗情景，对考生做出该动作，考生运用防身术技能做出使自己迅速解脱的演练。演练结束后，向裁判长行抱拳礼；退出场地到领分区等候，裁判长宣布最后得分时，再向裁判长行抱拳礼，考试结束。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。计时：裁判长下达“开始”的

口令后，计时开始；考生结束模拟对抗情景下防身术技能运用演练后并步站立，计时结束。完成组合时间不超过2分钟，若完成组合演练时间超过2分钟时，裁判长鸣哨，考生应立即停止动作，终止考试。

**4. 注意事项：**考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

### 5. 评价标准

#### (1) 防身术运动拳腿膝肘组合空击

分 值	评价标准
90-100分	考生精神饱满；拳法、腿法、膝法和肘法技术动作正确、规范；速度快，力量充沛，组合连贯、协调，熟练、灵活，攻防意识强。
75-89分	考生精神较饱满；拳法、腿法、膝法和肘法技术动作较正确、较规范；速度较快，力量较充沛，组合连贯、熟练、较协调，较灵活，攻防意识较强。
60-74分	考生精神较好；拳法、腿法、膝法和肘法技术动作基本正确，速度与力量尚可，组合较熟练，协调性尚可，攻防意识一般。
59分及以下	考生精神状态差；拳法、腿法、膝法和肘法技术动作不正确，速度与力量差，动作不连贯、不协调、不熟练，不灵活，攻防意识差。

#### (2) 模拟对抗情景下防身术技能运用

分 值	评价标准
90-100分	考生精神饱满，技术动作正确、规范、协调；动作干净利落，一气呵成。
75-89分	考生精神较好，技术动作较正确、较规范、较协调；动作干净利落，一气呵成。

分 值	评价标准
60-74分	考生精神一般，技术动作较正确、较规范、较协调；动作比较干净利落，能基本完成考官设置的对抗情景。
59分及以下	考生精神状态一般，技术动作不正确、不规范、不协调；无法完成考官设置的对抗情景。

**说明：**防身术成绩由拳腿膝肘组合空击和模拟对抗情景下防身术技能运用两个部分组成，其中拳腿膝肘组合空击占80%，模拟对抗情景下防身术技能运用占20%。

## 五、水上或冰雪类(游泳)

1. **考试内容：**蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳，任选一种泳姿考试。

2. **场地器材：**50米或25米泳池。

3. **测试方法：**测试开始时，考生在池边蹬壁出发，不间断完成50米游程。原则上每人两次测试机会，取表现较好的一次。

4. **注意事项：**着装应符合游泳运动的要求，考试现场应配备救生员和急救用品。注意安全防范措施的落实到位。

### 5. 评价标准

分 值	评价标准
90-100分	完成动作质量好；姿势正确，动作轻松、自然、协调。不间断完成50米游程。男生小于50秒完成，女生小于55秒完成。
75-89分	完成动作质量较好；姿势较正确，动作较轻松、自然、协调。不间断完成 50米游程。男生小等于60秒完成，女生小等于65秒完成。
60-74分	能完成动作；姿势基本正确，动作不够轻松、自然、协调。完成50米游程。男生小等于70秒完成，女生小等于75秒完成。

分 值	评价标准
59分及 以下	姿势不正确；动作紧张、不协调。未完成50米游程。

**说明：**同时符合相应分数段的定性评价标准和定量评价标准，才能评该分数段的分数，若无法同时符合，则就低不就高。

## 六、新兴体育类

### （一）花样跳绳

#### 1. 考试内容

（1）技能：全国花样跳绳一级动作，①左右甩绳；②并脚跳；③双脚交换跳；④开合跳；⑤弓步跳；⑥并脚左右跳；⑦基本交叉跳；⑧勾脚点地跳。

（2）花样跳绳比赛。

**2. 场地器材：**平整的场地，适合花样跳绳运动。花样跳绳若干根、音响、音乐。

#### 3. 测试方法

（1）花样跳绳技能：2-4 人为一组，按音乐（或自喊口令）节奏完成全国跳绳一级动作。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

（2）花样跳绳比赛：全国花样跳绳一级动作，两人（或以上）一组，同步花样比赛，采用最新跳绳竞赛规则，花样赛的音乐时间为45-75秒。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

**4. 注意事项：**考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防护

范措施的落实到位。

## 5. 评价标准

### (1) 花样跳绳技能

分 值	评价标准
90-100分	动作规范正确；摇绳与跳绳节奏协调配合，动作熟练连贯，绳体饱满。
75-89分	动作较规范正确；摇绳与跳绳节奏较协调配合，动作较熟练连贯，绳体较饱满。
60-74分	动作基本规范正确；摇绳与跳绳节奏基本协调配合，动作基本连贯，绳体基本饱满。
59分及 以下	不能完成动作或动作严重错误；摇绳与跳绳节奏不协调。绳体不饱满。

### (2) 花样跳绳比赛

分 值	评价标准
90-100分	两人（或以上）完成动作质量好，完成动作过程中，绳子弧度完美、运行轨迹清晰，动作到位、姿态优美，动作自然大方、具有强烈的自信心和表现力。动作与音乐强弱节奏吻合。比赛作风顽强、心理状态稳定。
75-89分	两人（或以上）完成动作质量较好，完成动作过程中，绳子弧度较完美、运行轨迹较清晰，动作到位、姿态较优美，动作自然大方、具有较强烈的自信心和表现力。动作与音乐强弱节奏较吻合。比赛作风良好、心理状态较稳定。
60-74分	两人（或以上）完成动作质量一般，完成动作过程中，绳子弧度饱满、运行轨迹基本清晰，动作基本到位、姿态保持一般，动作自然、自信心和表现力一般。动作与音乐强弱节奏吻合一般。比赛作风一般、心理状态有波动。

分 值	评价标准
59分及 以下	两人（或以上）不能完成动，完成动作过程中，绳子弧度不饱满、运行轨迹不清晰，动作不到位、姿态保持不好，动作不自然、自信心不足和表现力差。动作与音乐强弱节奏不吻合。比赛作风一般、心理状态不稳定。

说明：花样跳绳成绩由技能和比赛两个部分组成，其中技能占80%，比赛占20%。

## （二）体育舞蹈：拉丁舞-伦巴

### 1. 考试内容

（1）拉丁舞-伦巴单人中级组合：共16小节。在每分钟24~27小节的音乐伴奏下完成。具体动作说明如下表。

序号	名 称	节 奏	小节数
1	基本动作 Basic Movement	2341. 2341	2
2	库克拉恰，完成于左脚前进步 Cucaracha Finished to LF Forward	2341	1
3	扭胯步（转1/2）接三步转（一整圈） Hip Twist Three Step Turn	23&41	1
4	男士滑门步（步序第7-12步，从10步开始） Sliding Doors For Man	&2341. 2341. 2341	3
5	向左旁步（越过主力腿，转1/4） Side Steps to Left	2341	1
6	定点（原地）左转（一整圈） Spot Turn to Left	2341	1
7	向右旁步（越过主力腿，转1/4） Side Steps to Right	2341	1



序号	名称	节奏	小节数
8	女士滑门步（步序第7-12步）Sliding Doors For Lady	2341. 2341. 2341. 2341	4
9	后退走步 Backward Walk	2341	1
10	古巴摇摆（变节奏的，完成于右脚重心上）Cuban Rocks	2341	1
结束，可循环			

（2）伦巴舞个人创编动作展示：创编动作组合应包含6个及以上的动作，其中应有女士或男士滑门步、大于或等于180度的转体动作。

**2. 场地器材：**场地为塑胶场地或木地板，10×8 米及以上；音乐播放器。

### 3. 测试方法

（1）拉丁舞-伦巴单人中级组合：预备：双脚分立，重心在右脚。考生配合规定动作音乐完成成套规定动作。可多人同时测试，但每组不得超过三人，且成左右间隔两臂以上距离的一列横队站立。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

（2）伦巴舞个人创编动作展示：3-6人为一组测试，考生配合评审随机播放的伦巴舞音乐独自完成个人创编动作组合，原则上每组两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。适合伦巴舞的音乐由评审播放，每分钟24~27小节，播放时长1分10秒至1

分30秒,考生可循环重复展示个人创编动作组合,直至音乐结束。

#### 4. 注意事项

考生应按项目要求着装,衣服应合身且具有弹性,鞋子轻便软底。注意安全防范措施的落实到位。因客观原因干扰,如场地、音响等出现不可抗拒的问题造成参赛者动作停顿或中断,经裁判长允许后,可重新进行测试,不予扣分。

#### 5. 评价标准

##### (1) 拉丁舞-伦巴单人中级组合

分 值	评价标准
90-100分	成套动作自然流畅,柔媚抒情的伦巴舞蹈风格显著,方向与路线准确,舞步规范正确,胯部的运用到位,身体配合协调,有力度,幅度大,姿态优美大方,乐感好,动作与音乐节奏吻合,具有很强的表现力。
75-89分	成套动作比较自然流畅,具有一定的柔媚抒情的伦巴舞蹈风格,方向与路线较准确,舞步较规范正确,胯部的运用较到位,身体配合协调,有一定力度,幅度较大,姿态较优美大方,乐感较好,动作与音乐节奏吻合,具有一定的表现力。
60-74分	成套动作基本连贯,伦巴舞蹈风格体现一般,方向与路线基本准确,舞步规范与正确性一般,胯部的运用一般,身体配合一般,力度与幅度一般,姿态一般,乐感一般,动作与音乐节奏基本吻合,表现力一般。
59分及以下	不能完成成套动作或动作出现严重错误与偏差,方向与路线不准确,舞步不规范,胯部的运用差,身体姿态差,无表现力,动作与音乐不合拍,完成情况差。

##### (2) 伦巴舞个人创编动作展示

分 值	评价标准
90-100 分	成套动作编排合理流畅,动作、音乐、表现三者和谐一致,风格突出,内容符合要求。成套动作完成自然流畅,柔媚抒情的伦巴舞蹈风格显著,方向与路线准确,舞步规范正确,胯部的运用到位,身体配合协调,有力度,幅度大,姿态优美大方,乐感好,动作与音乐节奏吻合,具有很强的表现力。
75-89 分	成套动作编排较合理流畅,动作、音乐、表现三者较和谐一致,风格较突出,内容符合要求。成套动作完成比较自然流畅,具有一定的柔媚抒情的伦巴舞蹈风格,方向与路线准确,舞步较规范正确,胯部的运用较到位,身体配合协调,有一定力度,幅度较大,姿态较优美大方,乐感较好,动作与音乐节奏吻合,具有一定的表现力。
60-74 分	成套动作编排基本合理,动作、音乐、表现三者基本和谐,内容符合要求。成套动作完成基本连贯,伦巴舞蹈风格体现一般,方向与路线较准确,舞步规范与正确性一般,胯部的运用一般,身体配合一般,力度与幅度一般,姿态一般,乐感一般,动作与音乐节奏基本吻合,表现力一般。
59 分及 以下	成套动作编排不合理,动作、音乐、表现三者不和谐,内容符合要求。不能完成成套动作或动作出现严重错误与偏差,方向与路线不准确,舞步不规范,胯部的运用差,身体姿态差,无表现力,动作与音乐不合拍,完成情况差。

**说明:**拉丁舞-伦巴成绩由伦巴单人中级组合和伦巴舞个人创编动作展示两个部分组成,其中伦巴单人中级组合占80%,伦巴舞个人创编动作展示占20%。

### (三) 体育舞蹈: 拉丁舞-恰恰恰

#### 1. 考试内容

(1)拉丁舞-恰恰单人中级组合,共 16 小节。在每分钟 28~30 小节的音乐伴奏下完成。具体动作说明如下表。

序号	名称	节奏	小节数
1	闭式基本步Close Basic	234&1. 234&1	2
2	分离式古巴破碎步Split Cuban Break	2&34&1. 2&34&1	2
3	左脚前进并左转至前进锁步（转1/2） Left Step Forward Turn to Cha Cha Cha lock Forward (LRL)	234&1	1
4	右脚前进并右转至前进锁步（转1/2） Right Step Forward Turn to Cha Cha Cha lock Forward (RLR)	234&1	1
5	前进抑制步至3个后退锁步Check Fwd Walk to Cha Cha Cha lock Backward ×3	234&1. 2&34&1	2
6	原地换重心至3个前进锁步Change Weight in Place to Cha Cha Cha lock Forward ×3	234&1. 2&34&1	2
7	纽约步(转1/8+1/4)( CPP、PP) New York	234&1. 234&1. 2 34&1	3
8	定点(原地)左转(一整圈)Spot Turn to Left	234&1	1
9	瓜帕恰节奏步 Guapcha Time Step	2&3 4&1. 2&3 4&1	2
结束, 可循环			

(2) 恰恰舞个人创编动作组合展示,创编动作组合应包含6个及以上的动作,其中应有古巴碎步、大于或等于180度的转体

动作。

**2. 场地器材：**场地为塑胶场地或木地板，10×8 米及以上；音乐播放器。

### **3. 测试方法**

(1) 拉丁舞-恰恰单人中级组合。预备：双脚分立，重心在右脚。考生配合规定动作音乐完成成套规定动作。可多人同时测试，但每组不得超过三人，且成左右间隔两臂以上距离的一列横队站立。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

(2) 恰恰舞个人创编动作组合展示。3-6人为一组测试，考生配合评审随机播放的恰恰舞音乐独自完成个人创编动作组合，原则上每组两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。恰恰舞的音乐由评审播放，每分钟28~30小节，播放时长1分10秒至1分30秒，考生可循环重复展示个人创编动作组合，直至音乐结束。

### **4. 注意事项**

应按项目要求着装，衣服应合身且具有弹性，鞋子轻便软底。注意安全防范措施的落实到位。因客观原因干扰，如场地、音响等出现不可抗拒的问题造成参赛者动作停顿或中断，经裁判长允许后，可重新进行测试，不予扣分。

### **5. 评价标准**

(1) 拉丁舞-恰恰单人中级组合

分 值	评价标准
90-100 分	成套动作自然流畅,俏皮轻松的恰恰舞蹈风格显著,方向与路线准确,舞步规范正确,胯部的运用到位,身体配合协调,有力度,幅度大,姿态优美大方,乐感好,动作与音乐节奏吻合,具有很强的表现力。
75-89 分	成套动作比较自然流畅,具有一定的俏皮轻松的恰恰舞蹈风格,方向与路线较准确,舞步较规范正确,胯部的运用较到位,身体配合协调,有一定力度,幅度较大,姿态较优美大方,乐感较好,动作与音乐节奏吻合,具有一定的表现力。
60-74 分	成套动作基本连贯,恰恰舞蹈风格体现一般,方向与路线基本准确,舞步规范与正确性一般,胯部的运用一般,身体配合一般,力度与幅度一般,姿态一般,乐感一般,动作与音乐节奏基本吻合,表现力一般。
59 分及以下	不能完成成套动作或动作出现严重错误与偏差,方向与路线不准确,舞步不规范,胯部的运用差,身体姿态差,无表现力,动作与音乐不合拍,完成情况差。

## (2) 恰恰舞个人创编动作组合展示

分 值	评价标准
90-100 分	成套动作编排合理流畅,动作、音乐、表现三者和谐一致,风格突出,内容符合要求。成套动作完成自然流畅,俏皮轻松的恰恰舞蹈风格显著,方向与路线准确,舞步规范正确,胯部的运用到位,身体配合协调,有力度,幅度大,姿态优美大方,乐感好,动作与音乐节奏吻合,具有很强的表现力。

分 值	评价标准
75—89 分	成套动作编排较合理流畅,动作、音乐、表现三者较和谐一致,风格较突出,内容符合要求。成套动作完成比较自然流畅,具有一定的俏皮轻松的恰恰舞蹈风格,方向与路线准确,舞步较规范正确,胯部的运用较到位,身体配合协调,有一定力度,幅度较大,姿态较优美大方,乐感较好,动作与音乐节奏吻合,具有一定的表现力。
60—74 分	成套动作编排基本合理,动作、音乐、表现三者基本和谐,内容符合要求。成套动作完成基本连贯,恰恰舞蹈风格体现一般,方向与路线较准确,舞步规范与正确性一般,胯部的运用一般,身体配合一般,力度与幅度一般,姿态一般,乐感一般,动作与音乐节奏基本吻合,表现力一般。
59 分及 以下	成套动作编排不合理,动作、音乐、表现三者不和谐,内容不符合要求。不能完成成套动作或动作出现严重错误与偏差,方向与路线不准确,舞步不规范,胯部的运用差,身体姿态差,无表现力,动作与音乐不合拍,完成情况差。

**说明:** 拉丁舞-恰恰恰成绩由拉丁舞-恰恰单人中级组合和恰恰舞个人创编动作组合展示两个部分组成,其中恰恰单人中级组合占80%,恰恰舞个人创编动作组合展示占20%。

#### (四) 攀岩运动

1. **考试内容:** 速度攀爬、难度攀爬、上方保护技术。

2. **场地器材:** 攀岩墙(12米)、攀岩绳(50米)2条、扁带(60cm)4条、主锁6把、ATC2个、坐式安全带4条、头盔4个,计时秒表1块。

3. **测试方法:** 速度攀爬(在规则允许范围内,以最快速度完成线路攀爬)。难度攀爬(完成线路难度系数5.8的攀爬,最终成绩以实际攀爬成绩为准,每条线路关门时间为6分钟)。上方

保护技术（考试时间为6分钟，前一位考生在进行速度攀爬考试的同时下一位考生在进行上方保护技术的考试）。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

**4. 注意事项：**为了准确记录成绩，应有专人负责计时，应有专人负责安全检查工作。以下情况判为考试无效：速度攀爬测试过程中抢爬，测试过程中主锁锁门未锁，测试过程中未打保护绳结。着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

## 5. 评价标准

### （1）速度攀爬

分 值	评价标准
90—100分	完成动作质量好，以最短时间内攀爬登顶，小于14秒完成。
75—89分	完成动作质量较好，以较短时间内攀爬登顶，小等于21秒完成。
60—74分	能完成动作，以比较短时间内攀爬登顶，小等于35秒完成。
59分及以下	不能完成攀爬，攀登时间超过关门时间。

**说明：**同时符合相应分数段的定性评价标准和定量评价标准，才能评该分数段的分数，若无法同时符合，则就低不就高。

### （2）难度攀爬

分 值	评价标准
90—100分	完成动作质量好，动作轻松、自然、协调，未出现安全带错误、绳结错误、未相互检查、存在安全隐患等犯规项。
75—89分	完成动作质量较好，动作较轻松、自然、协调，未出现安全带错误、绳结错误、未相互检查、存在安全隐患等犯规项。



分 值	评价标准
60—74分	能完成动作，动作不够轻松、自然、协调，未出现安全带错误、绳结错误、未相互检查、存在安全隐患等犯规项。
59分及以下	完成动作质量好，动作紧张、不自然、不协调，出现安全带错误、绳结错误、未相互检查、存在安全隐患等犯规项。

### (3) 上方保护技术

分 值	评价标准
90—100分	完成动作质量好，姿势正确，动作规范、自然、协调，精神饱满，安全意识强、警惕性高。
75—89分	完成动作质量较好，姿势较正确，动作较规范、自然、协调，精神饱满，安全意识较强、警惕性较高。
60—74分	完成独立完成基本动作，姿势基本正确，动作基本规范、自然、协调，精神饱满，安全意识相对强、警惕性相对高。
59分及以下	不能独立完成基本动作，姿势不正确，动作不规范，无安全意识、无安全警惕性。

**说明：**攀岩运动项目成绩由速度攀爬、难度攀爬和上方保护技术三个部分组成，其中速度攀爬占30%，难度攀爬占40%，上方保护技术占30%。