

深圳市普通高中体育类 专项考核内容及评分指导意见

深圳市教育局

一、田径项目考核内容及评分标准

(一) 男子

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米	110米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	标枪	分值
100	11.30	22.70	51.20	2:05.00	4:20.00	9:33.00	14.80	1.83	6.80	14.00	13.30	46.00	100
98	11.35	22.80	51.50	2:05.50	4:22.00	9:38.00	15.00	1.81	6.72	13.85	13.10	45.20	98
96	11.40	22.90	51.80	2:06.00	4:24.00	9:43.00	15.20	1.79	6.64	13.70	12.90	44.40	96
94	11.45	23.00	52.20	2:06.50	4:26.00	9:48.00	15.40	1.77	6.56	13.55	12.70	43.60	94
92	11.50	23.10	52.60	2:07.00	4:28.00	9:54.00	15.60	1.75	6.48	13.40	12.50	42.80	92
90	11.55	23.20	53.00	2:07.50	4:30.00	10:00.00	15.90	1.73	6.40	13.25	12.30	41.00	90
88	11.60	23.30	53.50	2:08.00	4:32.00	10:06.00	16.20	1.71	6.30	13.10	12.10	40.00	88
86	11.65	23.45	54.00	2:09.00	4:34.00	10:12.00	16.50	1.69	6.20	12.85	11.90	39.00	86

84	11.70	23.60	54.50	2:10.00	4:36.00	10:19.00	16.80	1.67	6.10	12.60	11.60	38.00	84
82	11.80	23.75	55.00	2:11.00	4:39.00	10:26.00	17.10	1.65	6.00	12.35	11.30	37.00	82
80	11.90	23.90	55.50	2:12.00	4:42.00	10:33.00	17.40	1.63	5.90	12.10	11.00	36.00	80
75	12.10	24.20	56.00	2:13.00	4:45.00	10:41.00	17.80	1.60	5.75	11.80	10.60	34.50	75
70	12.30	24.30	56.50	2:14.00	4:48.00	10:49.00	18.20	1.57	5.60	11.50	10.20	33.00	70
65	12.50	24.70	57.00	2:15.00	4:51.00	10:57.00	18.60	1.54	5.45	11.20	9.80	31.50	65
60	12.70	25.00	57.50	2:16.00	4:54.00	11:05.00	19.00	1.51	5.30	10.90	9.40	30.00	60
55	12.90	25.30	58.00	2:17.00	4:57.00	11:12.00	19.40	1.48	5.15	10.60	9.00	28.50	55
50	13.10	25.60	58.50	2:18.00	5:00.00	11:20.00	19.80	1.45	5.00	10.30	8.60	27.00	50

注：110米栏高 0.914 米、栏距 8.9 米；铅球重量 5 千克；标枪重量 600 克。

(二) 女子

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米	100米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	标枪	分值
100	12.70	26.20	59.50	2:25.00	5:05.00	11:25.00	16.50	1.56	5.30	11.50	9.80	28.00	100
98	12.80	26.40	1:00.00	2:25.80	5:07.50	11:32.00	16.80	1.54	5.22	11.35	9.65	27.20	98
96	12.90	26.60	1:00.50	2:26.60	5:10.00	11:39.00	17.10	1.52	5.14	11.20	9.50	26.40	96
94	13.00	26.80	1:01.00	2:27.20	5:12.50	11:46.00	17.40	1.50	5.06	11.05	9.35	25.60	94
92	13.10	27.00	1:01.50	2:28.00	5:15.00	11:53.00	17.70	1.48	4.98	10.90	9.20	24.80	92
90	13.20	27.20	1:02.00	2:29.00	5:17.50	12:00.00	18.00	1.46	4.90	10.75	9.00	24.00	90
88	13.30	27.40	1:02.50	2:30.00	5:21.00	12:08.00	18.40	1.44	4.82	10.60	8.80	23.20	88
86	13.40	27.60	1:03.00	2:31.50	5:24.50	12:16.00	18.80	1.42	4.74	10.40	8.60	22.40	86
84	13.50	27.80	1:03.70	2:33.00	5:28.00	12:24.00	19.20	1.40	4.66	10.20	8.40	21.60	84
82	13.60	28.00	1:04.40	2:34.50	5:31.50	12:32.00	19.60	1.38	4.58	10.00	8.20	20.80	82

80	13.70	28.20	1:05. 10	2:36. 00	5:35. 00	12:40. 00	20.00	1.35	4.50	9.80	8.00	20.00	80
75	13.90	28.50	1:05. 50	2:38. 00	5:39. 00	12:50. 00	20.50	1.32	4.42	9.50	7.70	19.00	75
70	14.10	28.80	1:06. 00	2:40. 00	5:43. 00	13:00. 00	21.00	1.29	4.36	9.20	7.40	18.00	70
65	14.30	30.10	1:06. 50	2:42. 00	5:47. 00	13:10. 00	21.50	1.26	4.28	8.90	7.10	17.00	65
60	14.50	30.40	1:07. 00	2:44. 00	5:51. 00	13:20. 50	22.00	1.23	4.20	8.60	6.80	16.00	60
55	14.70	31.70	1:07. 50	2:46. 00	5:55. 00	13:30. 00	22.50	1.20	4.10	8.30	6.50	15.00	55
50	14.90	31.00	1:08. 00	2:48. 00	5:59. 00	13:40. 00	23.00	1.15	4.00	8.00	6.20	14.00	50

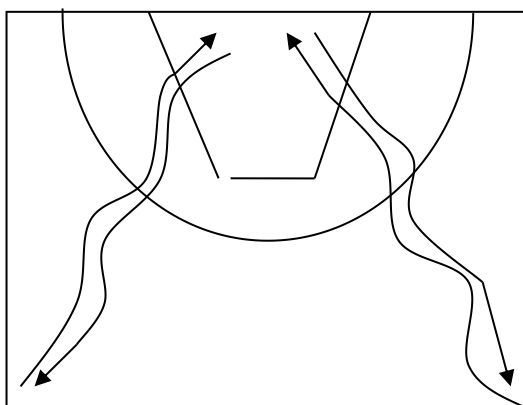
注：**100**米栏高**0.84**米、栏距**8.5**米；铅球重量**4**千克；标枪重量**600**克。

二、篮球项目考核内容及评分标准

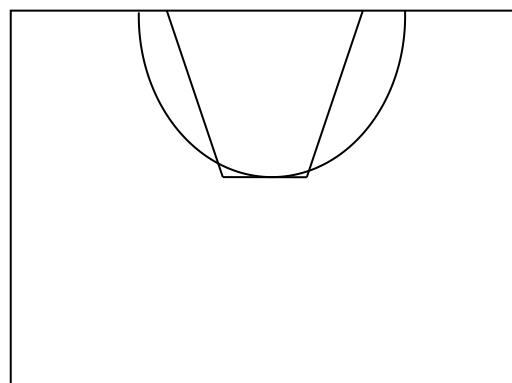
（一）往返运球上篮（20分）

1、测验方法：由球场右侧边线与中线交叉点持球开始，面向球篮以右手运球并上篮，听裁判员口令出发，计时开始；球中篮后，右手运至左侧边线与中线交叉点；然后折回换左手运球上篮；球中篮后，左手运球回到原起点；同样再重复一次（往返两次，共投中四个球），再返回到原起点时停表。每名受测者有两次机会，记录成绩最好的一次。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后二位非“0”时则进1。

2、要求：连续运球，不得远推（运）球上篮（每次运球脚下跑动不得超过两步）；球必须中篮后，才能继续进行测试，投不中继续投，直至投中；投篮的手（左手投或右手投）不受限制。运球过程中如出现违例（带球走、运球翻腕、两次运球）现象每次扣5分。（图一）



图（一）



图（二）

（二）一分钟投篮（10分）

1、测验方法：以篮圈中心的垂直投影点为圆心，以该点（篮圈中心点的垂直投影点）到罚球线中点距离为半径划弧，弧线外为投篮区。（开始时）考生在弧线外做持球准备动作，听口令开始投篮，裁判员计时开始；投篮后自己抢篮板球，再运球到弧线外再投，连续一分钟（投篮可定点，也可跳投）。（图二）

2、要求：投篮时任何一只脚不得踩线，不得带球跑，违者投中无效。

（三）助跑摸高（10分）

1、测验方法：助跑单脚（或双脚）起跳摸高，记录触及的最高高度，每人试跳两次，取最佳成绩。

2、要求：测试前受测者在单（双）手指上涂抹粉末，摸高时粉末触及的刻度线为摸高成绩。

（四）全场比赛（60分）

1、测验方法：根据考生人数进行分组比赛，比赛过程中考生只允许采用半场人盯人防守，测试考生的技、战术水平及运用能力。每场的比赛时间，以能够观察、评价全部考生为止。

2、评定内容：

（1）身体条件和个人攻、防基本技术；

（2）个人攻、防能力。通过比赛，评定考生个人攻、防技术运用的合理、合法性、熟练程度、合作能力及意识；

（3）战术配合能力。组织发动快攻的战术意识与能力；两、三人战术配合意识与能力。

评分标准

项目	往返运球上篮		一分钟投篮		助跑摸高	
	男生(秒)	女生(秒)	男生(个)	女生(个)	男生(米)	女生(米)
20	30	35				
18	31	36.5				
16	32	38				
14	32.6	39				
12	33.4	40				

10	34	41	8	6	3.15	2.80
8	36	44	6	5	3.10	2.70
6	38	47	4	4	3.05	2.60
5	40	50	3	3	2.85	2.45
4	50	60	2	2	2.80	2.40
3	60	70	1	1	2.75	2.35

三、排球项目考核内容及评分标准

(一) 考试内容

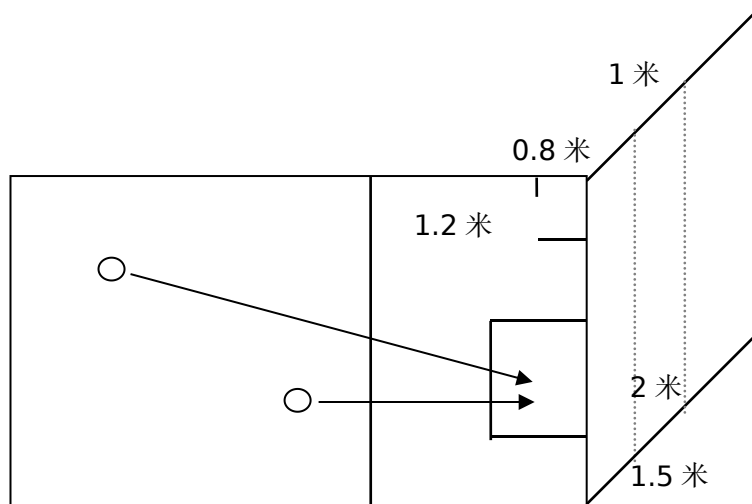
排球专项考试内容为：二传球（26分）、发球（24分）、接发球（24分）和4号位扣球（26分）四项基本技术，满分100分。

(二) 考试方法与评分标准

1、二传球（26分）

(1) 场地设置

在2—3号位之间画一个2米×2米的方块，它距边线为1.5米，如下图所示。



(2) 测试方法

测试者由进攻线后，移动至方块中，向4号位传由后场抛来的球，要求把球传到4号位距网垂直距离0.8米、距边线1.2米的区域内，且传出的球要高于设定的高度（距网垂直距离1米）。如传出的球的高度低于1米，则不给予评分。

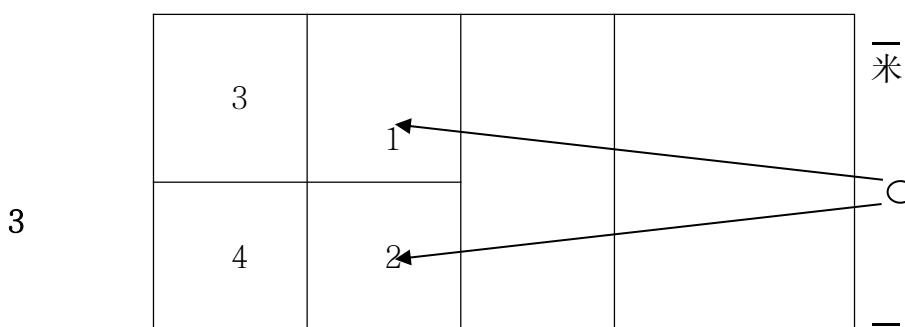
（每人可传球14次，如连续传好球13次，则不再传第14次。）

(2) 评分标准

每传一个好球得2分。失误不评分，满分26分。

2、发球（24分）

(1) **场地设置**: 在半场内画 4 个 4.5 米 × 4.5 米的方块, 分为 1、2、3、4、号区, 如下图所示。

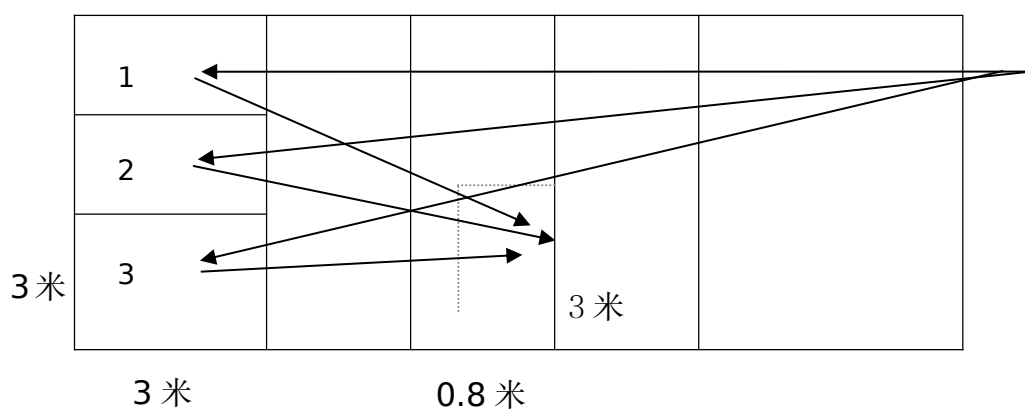


(2) **测试方法**: 测试者在上手飘球、勾手飘球、大力发球中任选一种发球, 站在一方发球区内向对方场区顺序为 1、2、3、4 号区连续各发 6 个球, 发出的球要落在相应号区中。

(3) **评分标准**: 每发一个好球得 1 分, 失误不评分, 满分 24 分。

3、接发球 (24 分)

(1) **场地设置**: 在半场 5、6 和 1 号区内各画一个 3 × 3 米方块, 分为 1、2、3 号位, 如下图所示。



(2) **测试方法**

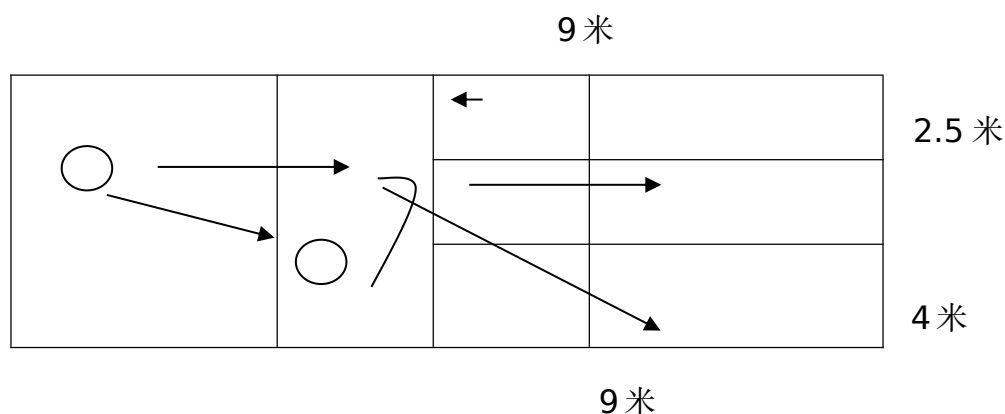
测试者按顺序站在号区内，接对方发球区发过来的球，用双手下手垫球方法在每一号区内接发球9次。要求把球垫到网前2、3号位之间（距网垂直距离0.8米、距边线距离3米）的区域内。如在一个号区内已连续接发8次好球，则不再接发第9次且第9次也不能计算在下一号区接发球的次数中。

（3）评分标准

每垫一个好球得1分，失误不评分。满分为24分。

4、4号位扣球（26分）

（1）场地设置：如图所示。



（2）测试方法：测试者在4号位扣由3号位传来的一般高球，每人可扣球15次，其中可扣斜线球8个、可扣直线球7个。要求先扣斜线球，后扣直线球。扣过去的球必须有一定的力量并落在规定的区域内（如图）。如扣过去的球触网后落在规定的区内算好球。如在扣斜线球时，已连续扣7个好球，则不再扣第8球且第8球也不能算在扣直线球的次数中。如在扣直线球时已连续扣6个好球，则不再扣第7球。

（3）评分方法：

每扣一个好球得2分，失误不评分，满分26分。

四、足球项目考核内容及评分标准

(一) 考核内容及方法:

1、30米跑:(占20%)

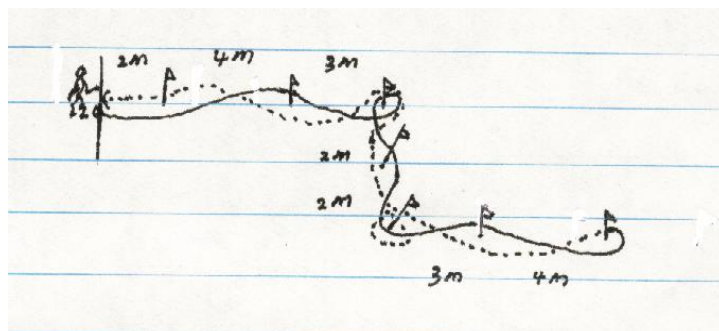
采取站立式起跑计时,男子4"0为20分,女子4"30为20分。每人二次机会。

2、20米行进颠球:(占20%)

单脚或双脚以及头、脚部均可颠球行走或移动。每移动一米为1分,男子20米为20分(女子15米为20分)。每人二次机会,球不得掉地。人球同时过线为准。

3、20米往返带球绕杆:(占20%)

球动开表,人球过线停表。如图示,每人二次机会。不得漏杆。男子18"0为20分。女子21"0为20分。



4、教学比赛:(占40%)

1 / 2足球场,采取7:7比赛形式,观察队员运用技术的实战能力。比赛以足球规则为准。

注：教学比赛评分说明战

优秀： 40—36 分 技术全面，术配合意识好、有特点。

良好： 35—31 分 技术较好，战术意识一般、特点不突出。

及格： 30—26 分 技术一般、无特点。

不及格： 25 分以下 技术较差、无特点。

5、守门员考核方法与评分标准：

(1) 30 米跑方法及标准与其他队员相同 占 20%

(2) 守门员手抛球、踢球 (技评) 占 20%

A 级：技术正确，抛 25 米以上、踢球 30 米以上，准确。(18-20 分)

B 级：技术基本正确，抛 20 米以上、踢球 25 米以上。(15-17 分)

C 级：技术一般 抛球 15 米以上、踢球 20 米以上。(10-14 分)

D 级：技术一般 抛球 15 米以下、踢球 20 以下。(1-9 分)

(3) 守门员接球、扑接球 占 20%

A 级：技术正确、熟练，接球扑球稳、准。(18-20 分)

B 级：技术基本正确，接扑球较稳、准。(15-17 分)

C 级：技术一般，接扑球不稳、有失误。(10-14 分)

D 级：技术不正确，失误较多。(1-9 分)

(4) 守门员比赛 (见评分标准) 占 40%

A 级：技术全面正确，站位、选位准确，判断出击合理，控制球能力强。

(36-40 分)

B 级：技术基本正确，站位、选位比较准确，判断出击基本合理，有较好的

控制球能力。(25-35分)

C级：技术一般，站位、选位一般，判断出击不够合理，控制球能力较差。

(15-24分)

D级：技术有明显的错误，控制球能力差。(0-14分)

(二) 足球项目考核评分表

30 米 跑			20 米 颠 球			带 球 绕 杆			比 赛	
分 值	成 绩 (男)	成 绩 (女)	分 值	成 绩 (男)	成 绩 (女)	分 值	成 绩 (男)	成 绩 (女)	分 值	成 绩 (男、女)
20	4'' 0	4'' 30	20	20(米)	15	20	18'' 0	21'' 0	A	40-39
19	4'' 05	4'' 35	19	19	14	19	18'' 5	21'' 5	A-	38-36
18	4'' 10	4'' 40	18	18	13	18	19'' 0	22'' 0	B	35-33
17	4'' 15	4'' 45	17	17	12	17	19'' 5	22'' 5	B-	32-31
16	4'' 20	4'' 50	16	16	11	16	20'' 0	23'' 0	C	30-28
15	4'' 25	4'' 55	15	15	10	15	20'' 5	23'' 5	C-	27-26
14	4'' 30	4'' 60	14	14	9	14	21'' 0	24'' 0	D-	25-23
13	4'' 35	4'' 65	13	13	8	13	21'' 5	24'' 5	D-	22-20
12	4'' 40	4'' 70	12	12	7	12	22'' 0	25'' 0	E	19-16
11	4'' 45	4'' 75	11	11	6	11	22'' 5	25'' 5	E-	15-10
10	4'' 50	4'' 80	10	10	5	10	23'' 0	26'' 0		
9	4'' 55	4'' 85	9	9	4	9	23'' 5	26'' 5		
8	4'' 60	4'' 90	8	8	3	8	24'' 0	27'' 0		
7	4'' 65	4'' 95	7	7	2	7	24'' 5	27'' 5		
6	4'' 70	5'' 0	6	6	1	6	25'' 0	28'' 0		
5	4'' 75	5'' 05	5	5		5	25'' 5	28'' 5		
4	4'' 80	5'' 10	4	4		4	26'' 0	29'' 0		
3	4'' 85	5'' 15	3	3		3	26'' 5	29'' 5		
2	4'' 90	5'' 20	2	2		2	27'' 0	30'' 0		
1	4'' 95	5'' 25	1	1		1	27'' 5	30'' 5		

五、乒乓球项目考核内容及评分标准

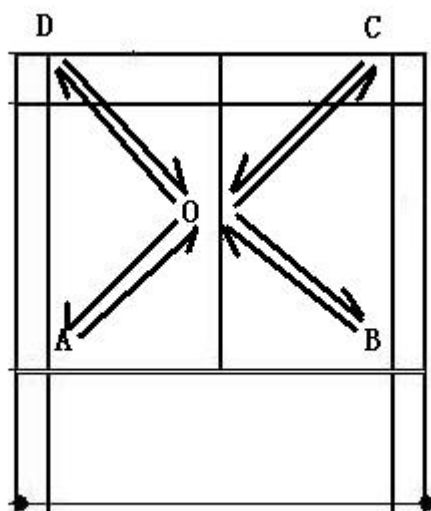
类别	性别 成绩 项目(分值)	女生					男生				
		15分	14分	13分	12分	10分	15分	14分	13分	12分	10分
专项素质	侧移动手触地 (次/分)(15分)	50	45	40	35	30	55	50	45	40	35
	跳 绳 (次/分)(15分)	215	200	185	170	155	215	200	185	170	155
专项技能	正手攻球(20分)	好 20—16分 较好 15—12分 一般 11—8分 差 7—5分									
	反手推(拨)球	好 20—16分 较好 15—12分 一般 11—8分 差 7—5分									
	左推(拨)右攻	(协调、灵活)									
备注		侧移动手触地距离 3M, 移动到左侧时右手触地; 到右侧时左手触地									

六、羽毛球考核内容及评分标准

(一) 身体素质考核

1、四角位置移动 (20 分)

考生站位于单打场地的正中位置 (O 点)。听到指令后从 (O 点) 移到 (A 点), (A 点) 返回 (O 点); 从 (O 点) 移到 (B 点), (B 点) 返回 (O 点); 从 (O 点) 移到 (C 点), (C 点) 返回 (O 点); 从 (O 点) 移到 (D 点), (D 点) 返回 (O 点)。重复二次, 记时计算成绩。(见图一)



图一

(二) 基本技术考核项目:

1、正手击直线高远球 (20 分)

动作要求: 受试者持球拍站在球场后场, 距离端线 2.5 米区域内。将教练或队员发出的高远球分别用正手上手高远球技术和侧身头顶击高球技术将球击出。球必须垂直下落到发球区的双打后发球线到端线之间的区域内, 每人击打球 10 次。

2、正手发高远球 (20 分)

动作要求：受试者从单打场地的左和右发球区内分别发出高远球。发出的球应以较高的弧线飞行，垂直下落到斜对角发球区的双打后发球线到端线之间的区域内。左右各发 5 个球。（见评分标准）

评分标准：

分值	四角位置移动	正手击直线高远球（落在指定区域）	正手发高远球（落在指定区域）
20	22”	8 个	8 个
18	22.5”	7 个	7 个
16	23”	6 个	6 个
14	24”	5 个	5 个
12	24.5”	4 个	4 个
10	25”	3 个	3 个
8	26”	2 个	2 个
6	27”	1 个	1 个

（三）实战比赛：40 分

1、办法：考生进行单打实战比赛，原则上打一局（11 分制）。比赛对手由考评老师指派，（或考生抽签确定）裁判由考评员担任。

2、要求：考生必须认真比赛，发挥技、战术水平，服从裁判的判决，争取优异成绩。

3、评分标准：

优：31-40

攻守技术全面，判断能力强，技、战术意识强，运用合理。

良：21-30

攻守技术比较全面，判断能力强，技、战术意识较强，运用较强。

中：11-20

攻守技术不全面，判断能力一般，技、战术意识、运用一般。

差：0-10

攻守技术差，判断能力差，技、战术意识、运用差。

七、定向越野考核内容及评分标准

		内 容										分值	得分
识图 部分 30分	1	如何利用指北针判断图的方向										7	
	2	如何识别等高线并判断坡度情况和基本地形地貌										8	
	3	识别图上的比例尺，并能快速得出图中两点间距离										8	
	4	说出图中两点间的奔跑线路										7	
图例解释 40分		见图（解释 20 个图例，对一个得 2 分）										40	
体 能 测 试 30分	分值	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	成绩	
	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分		
	女 子 800米	3.00	3.03	3.06	3.09	3.12	3.16	3.20	3.24	3.28	3.32		
	男 子 1000米	3.10	3.13	3.16	3.19	3.22	3.26	3.30	3.34	3.38	3.42		
	分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	得分	
	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分		
女 子 800米	3.37	3.42	3.47	3.52	3.57	4.03	4.09	4.15	4.21	4.27			
男 子 1000米	3.47	3.52	3.57	4.02	4.07	4.13	4.19	4.25	4.31	4.37			
总分													
备注													

八、跆拳道项目考核内容及评分标准

(一) 测试内容及分值

类别	基本技术		实战应用	身体形态	礼仪
内容 (分值)	横竖叉(柔韧) (6分)	踢小脚靶	对抗实战能力 (40分)	身高与比例 (10分)	礼仪 口令 (5分)
	前踢(8分)				
	横踢(8分)				
	下踢(8分)				
	拳法(6分)				
	双飞踢(9分)	踢护具			
分值比例	45%		40%	10%	5%

(二) 测试方法及评分标准

1、横竖叉(身体素质—柔韧性)

方法：在跆拳道垫子上或地毯上进行。身体正直、髋正、腿直、膝关节不弯曲。(1)双腿左右分叉，呈“一”字形，自力下压至最低限度。(2)左脚在前(3)右脚在前，各项内容各测一次。

成绩评分办法：所占总分值共7分。

按四级评分，A优6-5分，B良4-3分，C一般2分，差1分。

2、前踢（基本技术）

方法：考一个动作，跆拳道实战姿势，A 左脚前踢齐腰高脚靶（B 右脚单踢齐腰高脚靶），双臂协调摆动。进行 3 脚（次）测验，计达标准线的合格次数。

成绩评分办法：分值共 7 分。

按四级评分， A 优 8-7 分，B 良 6-5 分，C 一般 4-3 分，差 2-1 分。

3、横踢（基本技术）

方法：考一个动作，跆拳道实战姿势，A 左脚单脚连续横踢置于腰部高位置的小手靶，B 右脚反之。上身自然直立，双臂协调摆动。进行 3 脚（次）测验。

成绩评分办法：分值共 7 分。

按四级评分， A 优 8-7 分，B 良 6-5 分，C 一般 4-3 分，差 2-1 分。

4、下踢（基本技术）

方法：考一个动作，跆拳道实战姿势，A 左脚单脚连续横踢置于腰部高位置的小手靶，B 右脚反之。上身自然直立，双臂协调摆动。进行 3 脚（次）测验。

成绩评分办法：分值共 7 分。

按四级评分， A 优 8-7 分，B 良 6-5 分，C 一般 4-3 分，差 2-1 分。

5、拳法（基本技术）

方法：考一个动作，跆拳道实战姿势，A 左拳击打置于胸部高位置的小手靶，B 右拳反之。上身自然直立，进行 3 拳（次）测验。

成绩评分办法：分值共 5 分。

按四级评分， A 优 6-5 分，B 良 4-3 分，C 一般 2 分，差 1 分。

6、双飞踢（专项技术）

需一人协助执靶。

双飞踢：双脚快速踢齐腰高护具，15 秒时间。

成绩评分办法：15秒时间内，计算出标准击打次数。

按四级评分，A 优 9-8 分，B 良 7-6 分，C 一般 5-4 分，差 3-1 分。

7、实战应用（对抗实战能力）

需 2 名体重相近的考生同时进行考测。进行二局，每局 2 分钟。中间不停表，遇特殊情况，如受伤或场地等原因可以暂停。

方法：在实战过程中，对考生所表现出的跆拳道礼仪、精神和对抗中的意志表现情况；对技术、战术的运用；对临场应变能力、打击效果（击打声音）、速度、得分的意识作为评分要素。

实战技术的评分轻重，由下排列顺序。

- (1) 主动进攻；
- (2) 技术全面；
- (3) 反击有效；
- (4) 击打效果和得分意识；
- (5) 实战中的精神和礼仪。

成绩评分办法：分值 40 分。评分方法

按四级评分，A 优 40-36 分，B 良 35-31 分，C 一般 30-26 分，差 25-21 分。

8、身体形态（年龄身高比例）

参考新《城市中小学生身高与体重表》资料中的数据，以跆拳道运动员体形，按体轻身高脚长为评分准则。按四级评分，A 优 10-9 分，B 良 8-7 分，C 一般 6-5 分，差 4-1 分。（低于资料表中的数据）。

9、跆拳道礼仪、口令

方法：能听、讲跆拳道中的韩语口令；能听、并做出跆拳道训练中的立正、敬礼、准备、结束等常用韩语口令等动作。

成绩评分办法：按四级评分，A 优 5 分，B 良 4 分，C 一般 3 分，差 2 分。

（在测试过程中，考生作出的礼仪可作此评分测验的参考）。

九、武术项目考核内容及评分标准

(一)说明:武术项目考核包括专业素质和专业技能(套路)两大项。分值比率情况为:专业素质小学占40%,中学占30%;专业技能小学占60%,中学占70%。专业技能为自选套路,时间不少于1分30秒,执行《全国武术竞赛规则》。

(二)专业素质评分表:(该表满分100分。小学按40%,中学按30%的比例换算成最后得分)

类别	内容	顺序	名称	要求	标准	分值	合计
专项	跳跃	1	腾空转身摆莲—坐盘	a.空中转体360度,接做腾空摆莲。 b.腾空摆莲接做坐盘。	腾空摆莲动作正确	8	15分
					击响腿未过肩	6	
	击响时摆动腿已落地	4					
	接做坐盘没有出现移动、晃动	7					
专项	跳跃	2	旋风腿—跌叉	a.旋风腿腾空转体360度 b.跌叉须两腿同时着地	出现移动、晃动	5	15分
					出现附加支撑	3	
	旋风腿动作正确	7					
	击响腿未过肩	5					
素质	柔韧	1	劈叉(左右)	两腿伸直,前后劈成直线 臀部和两腿贴地	击响时摆动腿已落地	3	10分
					跌叉两腿同时着地	8	
	跌叉两腿依次着地	6					
	两腿落地后再成叉	4					
	臀部和地面相贴	左	10分				
	相距10厘米以内	右					
相距10厘米	5						
	4						
柔韧	2	横叉	两腿伸直,左右劈开成直线,臀部和两腿内侧贴地。		4	15分	
					3		
					3	15分	
					8		

	3	下腰	两脚开立，与肩同宽，两臂伸直上举，腰向后弯，抬头、挺腰，两手撑地成桥形。	两手与脚最短距离 相距 40 厘米 相距 60 厘米 相距 80 厘米	15 10 8	1 5 分
速 度	1	轮臂 转身 勾手 亮掌 正踢 腿	开立步起式，轮臂时两手要伸直，贴身，转体踢腿，脚尖到前额（左右轮臂，左右转体，左右踢腿任选）。	动作正确 臂弯、腿不过肩 臂弯、腿不过胸 臂弯、腿不过腹	7 5 3 1	1 5 分
				8 次（中学男子加 1 次） 10 秒 7 次（中学男子加 1 次） 6 次（中学男子加 1 次）	8 6 5	
速 度	2	鲤鱼 打挺	迅速挺腹，两腿下打，宽不过肩，起立轻快。	动作正确 动作轻微失误 手扶地 不能起作。	7 5 3 1	1 5 分
				4 次（中学男子加 1 次） 10 秒 3 次（中学男子加 1 次） 2 次（中学男子加 1 次）	8 6 5	

十、游泳项目考核内容及评分标准

项目 成绩 分值	100米自由泳		100米仰泳		100米蛙泳		100米蝶泳	
	男	女	男	女	男	女	男	女
100	00:58.12	01:05.29	01:05.08	01:12.59	01:13.64	01:21.58	01:03.60	01:09.75
98	00:59.04	01:06.34	01:06.13	01:13.74	01:14.82	01:22.87	01:04.61	01:10.85
96	00:59.96	01:07.39	01:07.17	01:14.90	01:16.00	01:24.17	01:05.61	01:11.95
94	01:00.89	01:08.44	01:08.21	01:16.06	01:17.18	01:25.46	01:06.61	01:13.05
92	01:01.81	01:09.49	01:09.26	01:17.21	01:18.36	01:26.75	01:07.62	01:14.15
90	01:02.73	01:10.53	01:10.30	01:18.37	01:19.54	01:28.04	01:08.62	01:51.05
85	01:05.16	01:13.30	01:13.05	01:21.41	01:22.65	01:31.45	01:11.26	01:18.14

80	01:07.62	01:16.10	01:15.83	01:24.50	01:25.79	01:34.89	01:13.94	01:21.08
75	01:10.08	01:18.89	01:18.62	01:27.58	01:28.94	01:38.34	01:16.61	01:24.01
70	01:12.54	01:21.69	01:21.40	01:30.66	01:32.09	01:41.78	01:19.29	01:26.94
65	01:15.00	01:24.49	01:24.19	01:33.75	01:35.24	01:45.23	01:21.96	01:29.87
60	01:18.04	01:27.95	01:27.63	01:37.56	01:39.13	01:49.49	01:25.27	01:33.50

说明：1.本“评分标准”制定以“中国游泳协会《游泳年龄组教学训练大纲》为蓝本；

2.参考近年深圳市中小学生游泳比赛获奖水平；

3.分值相同成绩优者排名列前。

十一、毽球项目考核内容及评分标准

项目 分值	立定跳远 (M)	上体前屈 (CM)	皮氏测试 (CM)	移动正反内外 正踢 (次/分)	向前、后二 传球(次/分)	攻球(倒勾或 踩球)(次/分)
100分	2.75 (男)	20CM	7	7次	9次	9次
	2.27 (女)					
90分	2.55 (男)	16CM	8	6次	8次	8次
	2.07 (女)					
80分	2.35 (男)	12CM	10	5次	7次	7次
	1.87 (女)					
70分	2.29 (男)	8CM	11	4次	6次	6次
	1.81 (女)					
60分	2.23 (男)	4CM	12	3次	5次	5次
	1.75 (女)					
50分	2.17 (男)	0 (手摸到 脚尖)	13	2次	4次	4次
	1.69 (女)					

(注：立定跳远其他成绩则根据以上标准进行推算)

十二、健美操项目考核内容及评分标准

(一) 专项素质 共 45 分

- 1.标准俯卧撑 10 次 (10 分)
- 2.报头仰卧起坐 30 秒内 20 次以上 (10 分)
- 3.连续团身跳 膝盖不低于 90 度, 10 次 (10 分)
- 4.劈叉 左右叉和横叉, 停住位置 10 秒 (15 分)

(二) 专项技术 共 30 分

1. 健美操基本三种手形各占 5 分。(15 分)
 - (1)并掌 五指并拢伸直,大拇指弯曲收回贴于食指。
 - (2)伸掌 五指绷直,全部分开。
 - (3)握拳 手指收回于掌心,大拇指握于中指指关节。
2. 2X8 拍前吸腿跳: 前腿膝盖不低于 90 度。(5 分)
3. 2X8 拍后踢腿原地跑: 后踢腿膝盖弯曲,脚尖向上,夹角不小于 90 度。(5 分)
4. 2X8 拍原地开合跳: 两腿膝盖脚尖方向一致,向两侧打开缓冲下蹲,然后收回并拢脚尖。(5 分)

(三) 成套动作 (共 25 分,每项 5 分)

1.表现力

要求: 动作要展示内心的激情,体现一种健康、向上的情绪。

2.连接动作流畅性

要求: 动作的转换与方向变化要干净利落,无多余动作。

3.身体的协调性

要求: 全身协调运动,动作轻松,有弹性。

4.动作的正确性

要求: 身体姿态要舒展,动作技术要准确。

5.节奏感

要求:动作和音乐要配合协调。

十三、棒球项目考核内容及评分标准

(一) 考核内容及方法

1、30 米跑 (占 20%)

采取站立式起跑计时。评分标准附后。

2、全垒跑 (占 20%)

考生启动计时、评分标准附后

3、棒球掷远 (占 20%)

每人三次机会，取最好成绩。投掷过程脚不得超起始线，球落地必须在有效区域内，评分标准附后。

4、教学比赛：(40%)

考生分组赛。根据比赛表现给予评分。

优秀：100—85 分 技术全面意识好、有特点。

良好：84—75 分 技术较好意识一般、特点不突出。

及格：74—60 分 技术一般、无特点。

不及格：60 分以下 技术较差、无特点。

(二) 评分标准。

1、30 米跑：

100 分—3" 70	45 分—4" 25
95 分—3" 75	40 分—4" 30
90 分—3" 80	35 分—4" 35
85 分—3" 85	30 分—4" 40
80 分—3" 90	25 分—4" 45
75 分—3" 95	20 分—4" 50
70 分—4"	15 分—4" 55
65 分—4" 05	10 分—5"
60 分—4" 10	5 分—5" 05
55 分—4" 15	0 分—5" 10
50 分—4" 20	

2、全垒跑:

100 (分)	16" 45	45 (分)	18" 35
95	16" 55	40	18" 45
90	17"	35	18" 55
85	17" 10	30	19" 05
80	17" 20	25	19" 15
75	17" 30	20	19" 25
70	17" 40	15	19" 35
65	17" 55	10	19" 45
60	18" 05	5	19" 55
55	18" 15	0	20" 05
50	18" 25		

3、棒球掷远 (硬球)

100 (分)	85 (米)	20 (分)	30 (米)
90	80	10	25
80	75	0	20
70	70		
60	65		
50	45		
40	40		
30	35		