**附件5**

**上海师范大学附属宝山罗店中学优秀体育生测试标准（跆拳道）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 仰卧两头起（1分钟）20分 | 男子 | 评分 | **20** | **19** | **18** | **17** | **16** | **15** | **14** | **13** | **12** | **11** |
| 成绩 | 40 | 37 | 34 | 31 | 29 | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 |
| 女子 | 评分 | **20** | **19** | **18** | **17** | **16** | **15** | **14** | **13** | **12** | **11** |
| 成绩 | 38 | 35 | 32 | 29 | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 | 18 |
| 横叉  10分 | 男子 | 评分 | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 成绩 | 5cm | 6cm | 7cm | 8cm | 9cm | 10cm | 11cm | 12cm | 13cm | 14cm |
| 女子 | 评分 | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 成绩 | 3cm | 4cm | 5cm | 6cm | 7cm | 8cm | 9cm | 10cm | 11cm | 12cm |
| 竖叉  10分 | 男子 | 评分 | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 成绩 | 2cm | 3cm | 4cm | 5cm | 6cm | 7cm | 8cm | 9cm | 10cm | 11cm |
| 女子 | 评分 | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 成绩 | 0cm | 1cm | 2cm | 3cm | 4cm | 5cm | 6cm | 7cm | 8cm | 9cm |
| 一分钟双摇跳绳  20分 | 男子 | 评分 | **20** | **19** | **18** | **17** | **16** | **15** | **14** | **13** | **12** | **11** |
| 成绩 | 110 | 102 | 94 | 88 | 83 | 78 | 73 | 70 | 67 | 64 |
| 女子 | 评分 | **20** | **19** | **18** | **17** | **16** | **15** | **14** | **13** | **12** | **11** |
| 成绩 | 104 | 96 | 88 | 82 | 77 | 72 | 67 | 64 | 61 | 58 |
| 20秒交替后脚跳下劈  20分 | 男子 | 评分 | **20** | **19** | **18** | **17** | **16** | **15** | **14** | **13** | **12** | **11** |
| 成绩 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 |
| 评分 | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 成绩 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 女子 | 评分 | **20** | **19** | **18** | **17** | **16** | **15** | **14** | **13** | **12** | **11** |
| 成绩 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 |
| 评分 | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 成绩 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 20秒原地跳双飞踢  20分 | 男子 | 评分 | **20** | **19** | **18** | **17** | **16** | **15** | **14** | **13** | **12** | **11** |
| 成绩 | 56 | 54 | 52 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 |
| 评分 | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 成绩 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 |
| 女子 | 评分 | **20** | **19** | **18** | **17** | **16** | **15** | **14** | **13** | **12** | **11** |
| 成绩 | 52 | 50 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 |
| 评分 | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 成绩 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 |
| 总分 | 100 | | | | | | | | | | | |

备注：

1.仰卧两头起：双腿伸直双脚并拢放于垫上，开始时，腹部保持绷紧，双手双脚抬起并相互触碰，放下时，双脚回落至与垫子接触后立即进行第二次动作，动作连续进行，1分钟内完成既定次数。

2 .横叉，双手在体前扶地或侧举或叉腰，双腿伸直左右分开，两大腿内侧充分接触地面形成直线，脚内侧着地，以大腿根部与地面距离作为测试距离。

竖叉，双手在身体两侧扶地或侧举或叉腰，双腿伸直前后分开（对于左右腿前后不限），前腿大腿后侧，后腿大腿前侧充分接触地面形成直线，前脚脚跟，后脚脚背着地，以前腿大腿根部距离地面距离作为考核。

3. 20秒交替后脚跳下劈，考生在20秒规定时间内使用高位下劈技术连续击打脚靶（左右腿交替进行），每个技术动作路线明确、动作连贯、速度快、力量足、击打准确及效果明显，方被视为有效击打。考评员对考生所完成有效击打的次数进行计算，无效击打不予计数。靶位高度以受试者肩部高度为准。

4. 20秒原地跳双飞踢，考生在20秒规定时间内使用双飞踢技术连续击打脚靶（左右腿交替进行），每个技术动作路线明确、动作连贯、速度快、力量足、击打准确及效果明显，方被视为有效击打。考评员对考生所完成有效击打的次数进行计算，无效击打不予计数。靶位高度以受试者腹部高度为准。

**上海师范大学附属宝山罗店中学优秀体育生测试标准（网球）**

一、网球特长生测试内容与所占分值

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 测试内容 | | 所占分值 | 总分值 |
| 基本技术（40%） | 底线正反拍 | 20分 | 100分 |
| 发球 | 20分 |
| 身体素质（20%） | 扇形跑 | 10分 |
| 1分钟折返摸单打边线 | 10分 |
| 实战能力（40%） | 发接、攻防转换、得分能力、技战术运用、实战效果 | 20分 |
| 比赛结果 | 20分 |

二、测试方法

1.基本技术

（1）底线正反拍（20分）：发球机（或考官）站在发球线位置用球拍隔球网送球，考生于底线位置完成移动中的一正一反共计20次击球，击球线路为正拍直线、斜线各5次，反拍直线、斜线各5次，中等以上速度回球，球落于发球线后底线前得1分，球落于发球线以内得0.5分，界外球不得分，回球落地前击中球框或教练该球需重打。发球擦网后落到有效区内算得分。测试完学生确认签字。

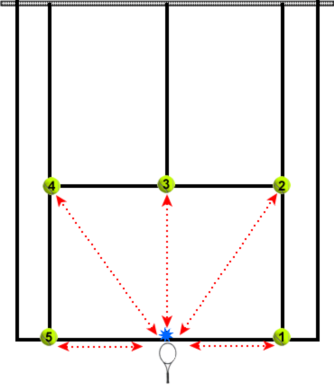
注：上文“斜线”指球员所处击球位置的对角区域，“直线”指球员所处击球位置的同侧区域，正式测试前正反手各2次练习机会。

1. 发球（20分）：考生站在底线进行上手发球，右区、左区各发10次，应使用中等以上球速发球，第二落点到底线（或双打边线）外得1分，底线前得0.5分，发球出界不得分。

注：擦网进区重新发球。

2.身体素质

（1）扇形跑（10分）：考生面向球网，底线中点为起点，计时开始，先向1号点移动，手碰倒1号点标志物后返回起点碰倒标志物再向2号点移动，以此类推，直到击倒5号点标志物回到起点，记录时长。共两次测试机会，选取最好成绩。



扇形跑计分标准：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男  生 | 扇形跑(秒) | 分值 | 女  生 | 扇形跑(秒) | 分值 |
| 14”00 | 10 | 15”00 | 10 |
| 14”50 | 9 | 15”50 | 9 |
| 15”00 | 8 | 16”00 | 8 |
| 15”50 | 7 | 16”50 | 7 |
| 16”00 | 6 | 17”00 | 6 |
| 16”50 | 5 | 17”50 | 5 |
| 17”00 | 4 | 18”00 | 4 |
| 17”50 | 3 | 18”50 | 3 |
| 18”00 | 2 | 19”00 | 2 |
| 18”50 | 1 | 19”50 | 1 |

（2）1分钟折返摸单打边线（10分）：左侧单打边线为起点，开始测试后每触及边线记完成一次，计时1分钟，最后一次如果没有触及边线，不记在内，仅1次测试机会。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男  生 | 次数 | 分值 | 女  生 | 次数 | 分值 |
| 26 | 10 | 23 | 10 |
| 25 | 9 | 22 | 9 |
| 24 | 8 | 21 | 8 |
| 23 | 7 | 20 | 7 |
| 22 | 6 | 19 | 6 |
| 21 | 5 | 18 | 5 |
| 20 | 4 | 17 | 4 |
| 19 | 3 | 16 | 3 |
| 18 | 2 | 15 | 2 |
| 17 | 1 | 14 | 1 |

1. 实战能力

根据考生人数确定分组循环赛组数与人数，比赛赛制为抢十分（抢七规则）。主要考核考生在对抗和比赛中的综合能力，包括但不限于发球接发球、击球稳定性、攻防转换意识、相持球能力、得分能力、场上作风、心理状态，击球的准确性和目的性，技术运用的合理性等。比赛表现占比20分，比赛结果占比20分。

**上海师范大学附属宝山罗店中学优秀体育生测试标准（足球）**

**第一部分 非守门员测试标准**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | | 实战能力 |
| 测 试  指 标 | 5×25米  折返跑 | 传准 | 运射 | 比赛 |
| 分 值 | 20分 | 20分 | 20分 | 40分 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质

1．5×25米折返跑

（1）测试方法：从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中用手击倒位于5米、10米、15米、20米和25米各处的标识物后返回起跑线，每击倒一个标识物立即返回一次（须将标识物击倒，否则不计成绩）。以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回起跑线时停表。每人一次机会。

（2）评分标准（表9-1）

表9-1 5×25米折返跑评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | | 分值 | 成绩（秒） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 20 | 32.00 | 34.00 | 10 | 34.71-35.00 | 36.71-37.00 |
| 19 | 32.01-32.30 | 34.01-34.30 | 9 | 35.01-35.30 | 37.01-37.30 |
| 18 | 32.31-32.60 | 34.31-34.60 | 8 | 35.31-35.60 | 37.31-37.60 |
| 17 | 32.61-32.90 | 34.61-34.90 | 7 | 35.61-36.90 | 37.61-37.90 |
| 16 | 32.91-33.20 | 34.91-35.20 | 6 | 36.91-36.20 | 37.91-38.20 |
| 15 | 33.21-33.50 | 35.21-35.50 | 5 | 36.21-36.50 | 38.21-38.50 |
| 14 | 33.51-33.80 | 35.51-35.80 | 4 | 36.51-37.80 | 38.51-38.80 |
| 13 | 33.81-34.10 | 35.81-36.10 | 3 | 37.81-38.10 | 38.81-39.10 |
| 12 | 34.11-34.40 | 36.11-36.40 | 2 | 38.11-38.40 | 39.11-39.40 |

（二）专项技术

1．传准

（1）测试方法：从长5米，宽10厘米的起点线中心点垂直向前以25米为圆心各画三个同心圆为传准目标，每个同心圆的半径分别为2.5米、3.5米、4.5米（如图9-1所示）。考生从限制线上或线后，向各同心圆连续传球5次，脚法不限。

（2）评分标准：踢准得分标准是以球从空中落到地面的第一接触点为准。5次传球的累计得分，为最终得分

25米处的目标分值：由外圈向内圈分别为：2分、3分、4分

2．运射

（1）测试方法：从罚球区线中点垂直向场内延伸至20米处画一条平行于球门线的横线做为起始线。从罚球线向起始线每2米设置一标，起始线至第一标4米。

（2）运球依次绕过8根标志盘后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表。

（3）凡出现漏标、射门偏出球门或球中横梁或立柱弹出，均属犯规，不计成绩。每人两次机会，记其中一次最佳成绩。

（2）评分标准（表9-2）

表9-2 运射评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | 分值 | 成绩（秒） |
| 20 | 9.40 | 10 | 11.21-11.40 |
| 19 | 9.41-9.60 | 9 | 11.41-11.60 |
| 18 | 9.61-9.80 | 8 | 11.61-11.80 |
| 17 | 9.81-10.00 | 7 | 11.81-12.00 |
| 16 | 10.01-10.20 | 6 | 12.01-12.20 |
| 15 | 10.21-10.40 | 5 | 12.21-12.40 |
| 14 | 10.41-10.60 | 4 | 12.41-12.60 |
| 13 | 10.61-10.80 | 3 | 12.61-12.80 |
| 12 | 10.81-11.00 | 2 | 12.81-13.00 |
| 11 | 11.01-11.20 | 1 | 13.01-13.20 |

（三）实战能力

1．比赛

（1）测试方法：视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准：考评员依参照实战评分表（表9-3），对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定。按10分制打分，所打分数至多可到小数点后1位。

表9-3 实战评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 分值 | 10—8.6分 | 8.5—7.6分 | 7.5—6.0分 | 6.0分以下 |
| 标准 | 战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好； 对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范，比赛作风顽强、心理状态稳定。 | 战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好； 对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范，比赛作风良好、心理状态稳定。 | 战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范，比赛作风较好、心理状态较稳定。 | 战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；对抗情况下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。 |

**第二部分 守门员测试标准**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | | 实战能力 |
| 测 试  指 标 | 立定  三级跳远 | 掷远与  踢远 | 扑接球 | 比赛 |
| 分 值 | 20分 | 20分 | 20分 | 40分 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质

1．立定三级跳远

（1）测试方法：考生原地双脚站立在起跳线后，第一跳用双脚原地起跳，可以任何一脚落地。第二跳为跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地。第三跳跃须双脚落地，然后起身向前走离沙坑。每人两次机会，取最好一次成绩。

（2）评分标准（表10-1）

表10-1 立定三级跳远评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（米） | | 分值 | 成绩（米） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 20 | 8.6 | 7.4 | 10 | 7.6 | 6.4 |
| 19 | 8.5 | 7.3 | 9 | 7.5 | 6.3 |
| 18 | 8.4 | 7.2 | 8 | 7.4 | 6.2 |
| 17 | 8.3 | 7.1 | 7 | 7.3 | 6.1 |
| 16 | 8.2 | 7.0 | 6 | 7.2 | 6.0 |
| 15 | 8.1 | 6.9 | 5 | 7.1 | 5.9 |
| 14 | 8.0 | 6.8 | 4 | 7.0 | 5.8 |
| 13 | 7.9 | 6.7 | 3 | 6.9 | 5.7 |
| 12 | 7.8 | 6.6 | 2 | 6.8 | 5.6 |
| 11 | 7.7 | 6.5 | 1 | 6.7 | 5.5 |

（二）专项技术

1．掷远与踢远

（1）测试方法：在球场适当位置画一条15米线段为测试区横宽，从横线两端分别垂直向场内画两条60米以上平行直线为测试区纵长，并标出距离数，如图10-1所示。先将球以手掷远三次（允许带手套进行），然后用脚踢远三次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），各取其中最好一次成绩相加为考生最后成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。

60米

15米

图10-1 掷远与踢远场地示意图

（2）评分标准（表10-2）

表10-2 掷远与踢远评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（米） | | 分值 | 成绩（米） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 20 | 80 | 65 | 6 | 45 | 30 |
| 18 | 75 | 60 | 5 | 40 | 25 |
| 16 | 70 | 55 | 4 | 35 | 20 |
| 14 | 65 | 50 | 3 | 30 | 15 |
| 12 | 60 | 45 | 2 | 25 | 10 |
| 10 | 55 | 40 | 1 | 20 | 5 |
| 8 | 50 | 35 | — | — | — |

2．扑接球

（1）测试方法：考生守门，扑接10个来自罚球区线外射中球门的有效射门球（其中包含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。

（2）评分标准：考评员参照扑接球评分表（表10-3），独立对考生进行技术技能评定，按10分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表10-3 扑接球评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 分值 | 10—8.6分 | 8.5—7.6分 | 7.5—6.0分 | 6.0分以下 |
| 标准 | 技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快速、协调。 | 技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快速、协调。 | 技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识尚可，身体移动较快、较协调。 | 技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体移动较慢、不协调。 |

（三）实战能力

1.比赛

（1）测试方法：视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准：考评员依据实战评分表（表10-4），对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定，按10分制打分，所打分数至多可到小数点后1位。

表10-4 实战评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 分值 | 10—8.6分 | 8.5—7.6分 | 7.5—6.0分 | 6.0分以下 |
| 标准 | 战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好； 对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范，比赛作风顽强、心理状态稳定。 | 战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范，比赛作风良好、心理状态稳定。 | 战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范，比赛作风较好、心理状态较稳定。 | 战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；对抗情况下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。 |

注：参加足球守门员考试的考生须穿胶鞋或胶钉足球鞋。

**上海师范大学附属宝山罗店中学优秀体育生测试标准（田径）**

1. **素质考核（50分）**

**身高（10分） 立定三级跳（20分） 300米（20分）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **身高** | | | | | **立定三级跳** | | | | | **300米** | | | | |
| **得分** | 男子 | | 女子 | | **得分** | 男子 | | 女子 | | **得分** | 男子 | | 女子 | |
| 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 |
| **10.0** | 174 | 179 | 168 | 173 | **20.0** | 8.3 | 8.7 | 7.4 | 7.8 | **20.0** | 39.14 | 37.14 | 42.14 | 41.14 |
| **9.5** | 173 | 178 | 167 | 172 | **19.5** | 8.2 | 8.6 | 7.3 | 7.7 | **19.5** | 40.14 | 38.14 | 43.14 | 42.14 |
| **9.0** | 172 | 177 | 166 | 171 | **19.0** | 8.1 | 8.5 | 7.2 | 7.6 | **19.0** | 41.14 | 39.14 | 44.14 | 43.14 |
| **8.5** | 171 | 176 | 165 | 170 | **18.5** | 8.0 | 8.4 | 7.1 | 7.5 | **18.5** | 42.14 | 40.14 | 45.14 | 44.14 |
| **8.0** | 170 | 175 | 164 | 169 | **18.0** | 7.9 | 8.3 | 7.0 | 7.4 | **18.0** | 43.14 | 41.14 | 46.14 | 45.14 |
| **7.5** | 189 | 174 | 163 | 168 | **17.5** | 7.8 | 8.2 | 6.9 | 7.3 | **17.5** | 44.14 | 42.14 | 47.14 | 46.14 |
| **7.0** | 168 | 173 | 162 | 167 | **17.0** | 7.7 | 8.1 | 6.8 | 7.2 | **17.0** | 45.14 | 43.14 | 48.14 | 47.14 |
| **6.5** | 167 | 172 | 161 | 166 | **16.5** | 7.6 | 8.0 | 6.7 | 7.1 | **16.5** | 46.14 | 44.14 | 49.14 | 48.14 |
| **6.0** | 166 | 171 | 160 | 165 | **16.0** | 7.5 | 7.9 | 6.6 | 7.0 | **16.0** | 47.14 | 45.14 | 50.14 | 49.14 |
| **5.5** | 165 | 170 | 150 | 164 | **15.5** | 7.4 | 7.8 | 6.5 | 6.9 | **15.5** | 48.14 | 46.14 | 51.14 | 50.14 |
| **5.0** | 164 | 160 | 158 | 163 | **15.0** | 7.2 | 7.6 | 6.3 | 6.7 | **15.0** | 49.64 | 47.64 | 52.64 | 51.64 |
| **4.5** | 163 | 168 | 157 | 162 | **14.5** | 7.0 | 7.4 | 6.1 | 6.5 | **14.5** | 51.14 | 49.14 | 54.14 | 53.14 |
| **4.0** | 162 | 167 | 156 | 161 | **14.0** | 6.8 | 7.2 | 5.9 | 6.3 | **14.0** | 52.64 | 50.64 | 55.64 | 54.64 |
| **3.5** | 161 | 166 | 155 | 160 | **13.5** | 6.6 | 7.0 | 5.7 | 6.1 | **13.5** | 54.14 | 52.14 | 57.14 | 56.14 |
| **3.0** | 160 | 165 | 154 | 159 | **13.0** | 6.4 | 6.8 | 5.5 | 5.9 | **13.0** | 55.64 | 53.64 | 58.64 | 57.64 |
| **2.5** | 159 | 164 | 183 | 158 | **12.5** | 6.2 | 6.6 | 5.3 | 5.7 | **12.5** | 57.14 | 55.14 | 60.14 | 59.14 |
| **2.0** | 158 | 163 | 152 | 157 | **12.0** | 6.0 | 6.4 | 5.1 | 5.5 | **12.0** | 58.64 | 56.64 | 61.64 | 60.64 |
| **1.5** | 157 | 162 | 151 | 156 | **11.5** | 5.8 | 6.2 | 4.9 | 5.3 | **11.5** | 60.14 | 58.14 | 63.14 | 62.14 |
| **1.0** | 156 | 161 | 150 | 155 | **11.0** | 5.6 | 6.0 | 4.7 | 5.1 | **11.0** | 61.64 | 59.64 | 64.64 | 63.64 |
| **0.5** | 155 | 160 | 149 | 154 | **10.5** | 5.4 | 5.8 | 4.5 | 4.9 | **10.5** | 63.14 | 61.14 | 66.14 | 65.14 |

**第二部分：专项考核（50分）**

**专项(50%)(1)测试项目:短跑(100米、200米、400米)(2)评价标准参考《中国青少年田径教学训练大纲》、《中国田径协会(2009年)上海田径协会修改》、《田径运动员技术等级标准，2021)**

**男子:田径专项技能分值对照表:短跑:100米、200米。400米。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 100 米 | 200 米 | 400米 |
| 50 | 11"5 | 23"6 | 53" |
| 48 | 11"55 | 23"8 | 53"3 |
| 46 | 11"6 | 24"0 | 53"6 |
| 44 | 11"65 | 24"2 | 54"0 |
| 42 | 11"7 | 24"4 | 54"3 |
| 40 | 11”75 | 24"6 | 54"6 |
| 38 | 11"8 | 24"8 | 55"0 |
| 36 | 11"85 | 25"0 | 55"3 |
| 34 | 11"9 | 25"2 | 55"6 |
| 32 | 11"95 | 25"4 | 56"0 |
| 30 | 12" | 25"6 | 56"3 |

注:全部手计时。按照此得分表，若低于30分则视为本次测试不合格。

女子:田径专项技能分值对照表:短跑:100米、200米。400米。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 100 米 | 200 米 | 400米 |
| 50 | 12"8 | 27"0 | 1'03 |
| 48 | 12"9 | 27"2 | 1'03"5 |
| 46 | 13"0 | 27"4 | 1'04 |
| 44 | 13"1 | 27"6 | 1'04"5 |
| 42 | 13"2 | 27"8 | 1'05 |
| 40 | 13"3 | 28"0 | 1'05"5 |
| 38 | 13"4 | 28"2 | 1'06 |
| 36 | 13"5 | 28"4 | 1'06"5 |
| 34 | 13"6 | 28"6 | 1'07 |
| 32 | 13"65 | 28"8 | 1'07"5 |
| 30 | 13"7 | 29" | 1'08 |

注:全部手计时。按照此得分表，若低于30分则视为本次测试不合格。