

篮球

一、考核指标所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	摸高	投篮	多种变向运球上篮	比赛
分值	10分	20分	10分	60分

注：多种变向运球上篮测试参考评分标准后乘以系数 0.5，满分为 10 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

摸高

1.考试方法：考生助跑起跳摸高，单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物，记录绝对高度。助跑距离和起跳方式不限。每人测试 2 次，取最好成绩（精确到厘米）。

2.评分标准：见表 1-1

表 1-1 摸高评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
10.0	3.21	2.86	6.4	3.09	2.74	2.8	2.97	2.62
9.7	3.20	2.85	6.1	3.08	2.73	2.5	2.96	2.61
9.4	3.19	2.84	5.8	3.07	2.72	2.2	2.95	2.60
9.1	3.18	2.83	5.5	3.06	2.71	1.9	2.94	2.59
8.8	3.17	2.82	5.2	3.05	2.70	1.6	2.93	2.58
8.5	3.16	2.81	4.9	3.04	2.69	1.3	2.92	2.57
8.2	3.15	2.80	4.6	3.03	2.68	1.0	2.91	2.56
7.9	3.14	2.79	4.3	3.02	2.67	0.7	2.90	2.55
7.6	3.13	2.78	4.0	3.01	2.66	0.5	2.89	2.54
7.3	3.12	2.77	3.7	3.00	2.65	0.3	2.88	2.53
7.0	3.11	2.76	3.4	2.99	2.64	0.2	2.87	2.52
6.7	3.10	2.75	3.1	2.98	2.63	0.1	2.86	2.51

（二）专项技术

投篮

（1）考试方法：如图 1-1 所示，在以篮圈中心投影点为圆心，5.5 米为半径所划的弧线外设置五个投篮点（球场两侧 0 度角处、两侧 45 度处和正面弧顶），每个点位放置 4 个球，共 20 个球。考生须从第 1 投篮点或第 5 投篮点开始投篮，按逆时针或顺时针方向依次投完每个点位的 4 个球（每个点位第 4 个球可选择在三分线外投篮）。测试时间为 1 分钟。要求考生必须在弧线外投篮，球出手前双脚不得踩线，若踩线投中计为无效投篮，不得分。每人测试 2 次，取最好成绩。

（2）评分标准：每个点 4 个球。前 3 个球每投中 1 球，得 1 分。第 4 个球如果三分线外投中，得 2 分；如果踩三分线及三分线以内投中，得 1 分。投篮记分 20 分（含）以上为满分 20 分。



图1-1

2.多种变向运球上篮

（1）考试方法：如图 1-2 所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运

球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线，考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，记录完成的时间。每人测试 2 次，取最好成绩。

篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈。①、③圆圈中心点到端线内沿的距离为 6 米，到边线内沿的距离为 2 米。②在中线上，到中圈中心点的距离为 2.8 米。考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。考生在运球行进的过程中不得违例，每次违例计时追加 1 秒；必须使用规定的手上篮，错 1 次，计时追加 1 秒；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错 1 次计时追加 1 秒。

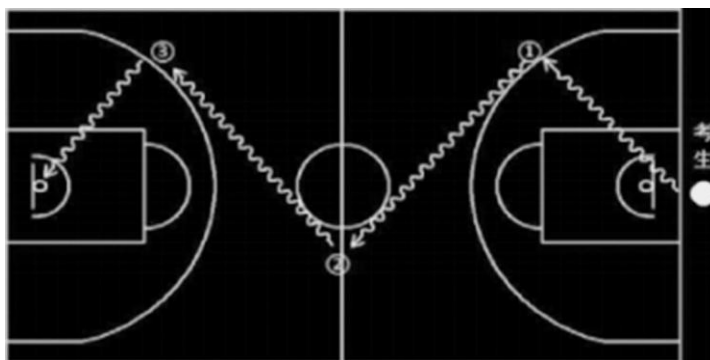


图1-2 多种变向运球上篮示意图

(2) 评分标准：见表 1-2。

表 1-2 多种变向运球上评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20	38	41	15.6	40.91	45.02	8.4	47.3	53.24
19.8	38.12	41.17	15.4	41.05	45.22	8	47.76	53.79
19.6	38.24	41.34	15.2	41.2	45.42	7.6	48.24	54.36
19.4	38.37	41.52	15	41.35	45.62	7.2	48.73	54.95
19.2	38.49	41.69	14.8	41.5	45.82	6.8	49.25	55.55
19	38.62	41.87	14.6	41.65	46.02	6.4	49.79	56.18
18.8	38.74	42.05	14.4	41.8	46.22	6	50.36	56.83
18.6	38.87	42.22	14.2	41.95	46.43	5.6	50.95	57.5
18.4	39	42.4	14	42.11	46.64	5.2	51.58	58.2
18.2	39.13	42.58	13.6	42.42	47.05	4.8	52.25	58.94
18	39.26	42.76	13.2	42.75	47.48	4.4	52.97	59.71
17.8	39.39	42.95	12.8	43.08	47.91	4	53.74	60.53
17.6	39.52	43.13	12.4	43.41	48.35	3.6	54.58	61.4
17.4	39.66	43.31	12	43.76	48.79	3.2	55.5	62.33
17.2	39.79	43.5	11.6	44.11	49.25	2.8	56.53	63.35
17	39.93	43.69	11.2	44.47	49.71	2.4	57.71	64.47
16.8	40.06	43.87	10.8	44.84	50.18	2	59.11	65.75
16.6	40.2	44.06	10.4	45.22	50.66	1.6	60.87	67.26
16.4	40.34	44.25	10	45.61	51.16	1.2	63.37	69.24
16.2	40.48	44.44	9.6	46.01	51.66	0.8	73	74
16	40.62	44.64	9.2	46.43	52.17	0	73 以上	74 以上
15.8	40.76	44.83	8.8	46.86	52.7			

（三）实战能力比赛

- 1.考试方法：按照篮球比赛规则，视考生人数分队进行比赛，比赛时间 10 分钟。
- 2.评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 1-3），独立对考生动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

实战能力评分细则（表1-3）

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6分）	进攻、防守技术动作规范、协调、连贯，运用合理；攻防战术配合意识强；位置技术好，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现突出，综合能力强。
良（8.5~7.6分）	进攻、防守技术动作规范、协调，运用较合理；攻防战术配合意识较强；位置技术较好，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现较好，综合能力较强。
中（7.5~6.0分）	进攻、防守技术动作基本规范，运用基本合理；攻防战术配合意识一般；位置技术一般，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现一般，综合能力一般。
差（6.0分以下）	进攻、防守技术动作不规范、不协调，运用不合理；攻防战术配合意识差；位置技术差，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现较差，综合能力差。

注：1.高水平运动队招生同分排序规则：篮球在体育专项成绩相同时，依次按实战能力（比赛）成绩、专项技术投篮成绩、多种变向运球上篮成绩、专项素质摸高成绩由高到低排序。 2.考试方法涉及到的场地尺寸、器材标准均执行国际篮联官方最新规则。

足球（十一人制）

非守门员考试内容(备注：本次考试不招收守门员专业)

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术	实战能力
考核指标	5×25 米折返跑	传准 运射	比赛
分值	10 分	20 分 10 分	60 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

5×25 米折返跑

1.考试方法：考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表计时，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试 1 次。

2.评分标准：见表2-1。

表2-1 5×25米折返跑评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
10	33.00	36.00	5	35.71~36.00	38.71~39.00
9.5	33.01~33.30	36.01~36.30	4.5	36.01~36.30	39.01~39.30
9	33.31~33.60	36.31~36.60	4	36.31~36.60	39.31~39.60
8.5	33.61~33.90	36.61~36.90	3.5	36.61~36.90	39.61~39.90
8	33.91~34.20	36.91~37.20	3	36.91~37.20	39.91~40.20
7.5	34.21~34.50	37.21~37.50	2.5	37.21~37.50	40.21~40.50
7	34.51~34.80	37.51~37.80	2	37.51~37.80	40.51~40.80
6.5	34.81~35.10	37.81~38.10	1.5	37.81~38.10	40.81~41.10
6	35.11~35.40	38.11~38.40	1	38.11~38.40	41.11~41.40
5.5	35.41~35.70	38.41~38.70	0.5	38.4 以上	41.4 以上

（二）专项技术

1.传准

（1）考试方法：如图 2-1 所示，传球目标区域由一个室内五人制足球门（球门净宽度 3 米，净高度 2 米）和以球门线为直径（3 米）画的半圆以及以球门线为长（3 米）、宽为 2 米画的长方形组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为男子 28 米，女子 23 米。考生须将球置于起点线上（线长 5 米，宽 0.1 米），向目标区域先使用惯用脚连续传球 4 次，再使用非惯用脚连续传球 2 次，脚法不限，考生须在指令发出后 5 分钟内完成测试。



图2-1 传准场地示意图

评分标准：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得 4 分；考生将球传入目标区域的半圆（直径 3 米）以外、长方形（长 3 米宽 2 米）以内的区域内（含第一落点落在长方形除球门线以外的边线上）即得 2 分。考生每人只有一次测试机会，至多可进行 6 次传球，取 5 次最好成绩之和为最终得分，满分 20 分。

2.运射

（1）考试方法：如图 2-2 所示，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作为起点线。距罚球区线 2 米处起，沿 20 米垂线共插置 8 根标志杆。考生将球置于 2 米长的起点线标志杆正后方，运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门。球动

开表计时，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出或弹回，身体未从杆旁绕过而将杆

撞倒，均属无效，不计成绩。每人测试 2 次，取最好成绩。

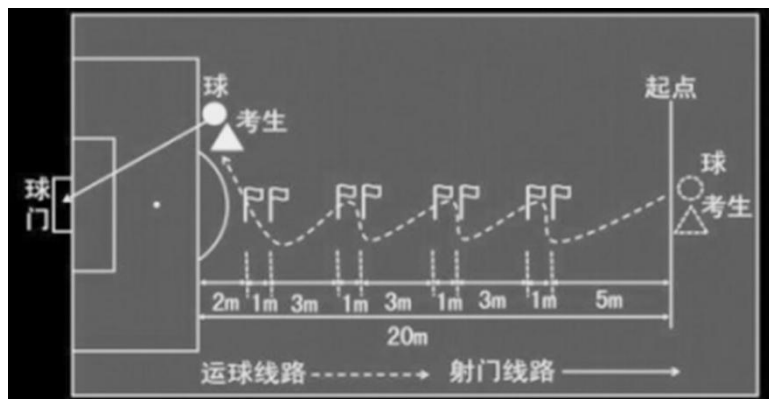


图2-2 运球过杆射门示意图

(2) 评分标准：表 2-2 运射评表

表 2-2 运射评表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
10	9.20	10.00	5	11.01~11.20	11.81~12.00
9.5	9.21~9.40	10.01~10.20	4.5	11.21~11.40	12.01~12.20
9	9.41~9.60	10.21~10.40	4	11.41~11.60	12.21~12.40
8.5	9.61~9.80	10.41~10.60	3.5	11.61~11.80	12.41~12.60
8	9.81~10.00	10.61~10.80	3	11.81~12.00	12.61~12.80
7.5	10.01~10.20	10.81~11.00	2.5	12.01~12.20	12.81~13.00
7	10.21~10.40	11.01~11.20	2	12.21~12.40	13.01~13.20
6.5	10.41~10.60	11.21~11.40	1.5	12.41~12.60	13.21~13.40
6	10.61~10.80	11.41~11.60	1	12.61~12.80	13.41~13.60
5.5	10.81~11.00	11.61~11.80	0.5	12.81~13.00	13.61~13.80

(三) 实战能力

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛，比赛时间为 20 分钟。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 2-3），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定，比赛过程中进球得分仅作为评分参考依据之一，并非主要评判标准。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 2-3 足球非守门员实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6分）	传球技术的准确性、稳定性、合理性强；接控球技术和带球突破技术运用合理；防守选位合理、抢断效果好；个人攻防决策果断合理，整体战术、配合意识水平表现突出；比赛作风顽强，心理状态稳定。
良（8.5~7.6分）	传球技术的准确性、稳定性、合理性较强；接控球技术和带球突破技术运用较合理；防守选位较合理、抢断效果较好；个人攻防决策较合理，整体战术、配合意识水平表现良好；比赛作风良好，心理状态较稳定。
中（7.5~6.0分）	传接球技术的准确性、稳定性、合理性一般；接控球技术和带球突破技术运用一般；防守选位一般、抢断效果一般；个人攻防决策一般，整体战术、配合意识水平表现一般；比赛作风较好，心理状态有波动。
差（6.0分以下）	传接球技术的准确性、稳定性、合理性差；接控球技术和带球突破技术运用差；防守选位差、抢断效果差；个人攻防决策差，整体战术、配合意识水平表现差；比赛作风一般，心理状态不稳定。

注：高水平运动队招生同分排序规则：足球非守门员在体育专项成绩相同时，依次按实战能力（比赛）成绩、传准成绩、运射成绩、5×25 米折返跑成绩由高到低排序。

手球

非守门员(备注：本次考试不招收守门员专业)

一、考试指标所占分值

类别	专项素质		专项技术	实战能力
考核指标	20米×6折返跑	掷远	全场跑动、传球、射门	比赛
分值	5分	20分	15分	60分

注：20 米×6 折返跑，全场跑动、传球、射门两项测试参考评分标准后乘以系数 0.5，满分各为 5 分、15 分。

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

1.20 米×6 折返跑

(1) 考试方法：如图 3-1 所示，在场地中线到端线之间进行。考生从中线 A 点起动，脚动开始计时，跑至 B 点，踏端线后返回，如此往返 3 次。每人测试 2 次，取最好成绩。

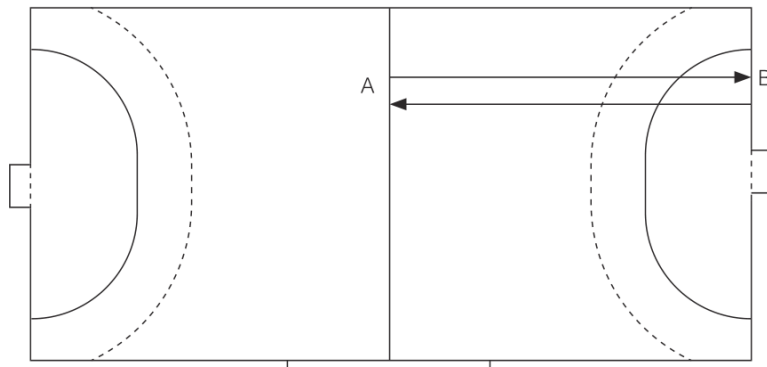


图 3-1 20 米×6 折返跑示意图

(2) 评分标准：见表 3-1。每次任意脚必须踏上或踏过中线和端线后方可折返，否则在最终成绩中均要加 1 秒。

表 3-1 手球非守门员 20 米×6 折返跑评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
10.0	24.0	27.0	6.6	28.8	31.8	3.2	35.6	38.6
9.9	24.1	27.1	6.5	29.0	32.0	3.1	35.8	38.8
9.8	24.2	27.2	6.4	29.2	32.2	3.0	36.0	39.0
9.7	24.3	27.3	6.3	29.4	32.4	2.9	36.2	39.2
9.6	24.4	27.4	6.2	29.6	32.6	2.8	36.4	39.4
9.5	24.5	27.5	6.1	29.8	32.8	2.7	36.6	39.6
9.4	24.6	27.6	6.0	30.0	33.0	2.6	36.8	39.8
9.3	24.7	27.7	5.9	30.2	33.2	2.5	37.0	40.0
9.2	24.8	27.8	5.8	30.4	33.4	2.4	37.2	40.2
9.1	24.9	27.9	5.7	30.6	33.6	2.3	37.4	40.4
9.0	25.0	28.0	5.6	30.8	33.8	2.2	37.6	40.6
8.9	25.1	28.1	5.5	31.0	34.0	2.1	37.8	40.8
8.8	25.2	28.2	5.4	31.2	34.2	2.0	38.0	41.0
8.7	25.3	28.3	5.3	31.4	34.4	1.9	38.2	41.2
8.6	25.4	28.4	5.2	31.6	34.6	1.8	38.4	41.4
8.5	25.5	28.5	5.1	31.8	34.8	1.7	38.6	41.6
8.4	25.6	28.6	5.0	32.0	35.0	1.6	38.8	41.8
8.3	25.7	28.7	4.9	32.2	35.2	1.5	39.0	42.0
8.2	25.8	28.8	4.8	32.4	35.4	1.4	39.2	42.2
8.1	25.9	28.9	4.7	32.6	35.6	1.3	39.4	42.4
8.0	26.0	29.0	4.6	32.8	35.8	1.2	39.6	42.6
7.9	26.2	29.2	4.5	33.0	36.0	1.1	39.8	42.8
7.8	26.4	29.4	4.4	33.2	36.2	1.0	40.0	43.0
7.7	26.6	29.6	4.3	33.4	36.4	0.9	40.2	43.2
7.6	26.8	29.8	4.2	33.6	36.6	0.8	40.4	43.4
7.5	27.0	30.0	4.1	33.8	36.8	0.7	40.6	43.6
7.4	27.2	30.2	4.0	34.0	37.0	0.6	40.8	43.8
7.3	27.4	30.4	3.9	34.2	37.2	0.5	41.0	44.0
7.2	27.6	30.6	3.8	34.4	37.4	0.4	41.2	44.2
7.1	27.8	30.8	3.7	34.6	37.6	0.3	41.4	44.4
7.0	28.0	31.0	3.6	34.8	37.8	0.2	41.6	44.6
6.9	28.2	31.2	3.5	35.0	38.0	0.1	41.8	44.8
6.8	28.4	31.4	3.4	35.2	38.2	0	41.8 以上	44.8 以上
6.7	28.6	31.6	3.3	35.4	38.4			

2. 掷远

(1) 考试方法：在手球场地或空旷的其他场地进行，掷远区域宽 10

米，长至少 50 米；设一条宽 5 厘米、长 3 米的投掷线。掷远时球出手前踩踏或超越投掷线该次掷球无效；掷远时将球掷出 10 米宽以外的区域该次掷球也无效；按照手球规则，掷远助跑不得超过 3 步（不得运球）。每人测试 2 次，取最好成绩。

（2）评分标准：见表 3-2。

表3-2 手球非守门员掷远评表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
20	44	38	13	37	31	6	30	24
19	43	37	12	36	30	5	29	23
18	42	36	11	35	29	4	28	22
17	41	35	10	34	28	3	27	21
16	40	34	9	33	27	2	26	20
15	39	33	8	32	26	1	25	19
14	38	32	7	31	25	0	25 以下	19 以下

（二）专项技术

全场跑动、传球、射门

1. 考试方法：如图 3-2 所示，B 点放置 2 个手球，D、F 点各放置 1 个手球。考生从场地右侧任意球线和边线的相交点 A 起动计时，起动前考生一只脚踩在 A 点上，另一只脚踩在场地外的地面上，跑到 7 米球线 B 点，捡起 B 点地面上的球向前场左侧 45°角位置的 C 点跑动传球，接球人位于 C 点任意球线与球门区之间的区域；传球后向左侧前方中线和边线交叉的 D 点跑动，捡起 D 点上的球后运球至前方射门；完成射门后，用手触 E 点球门柱，然后返回向另一侧球门区后端线和边线交界 F 点冲刺；捡起 F 点的球，以掷角球的规则要求，原地将球

传给任意球线中间 H 点的接球人；传球后从球门区外跑到 B 点，捡起球，做转身倒地射门，整个球体完全越过球门线且进入球门停表。每人测试 2 次，取最好成绩。

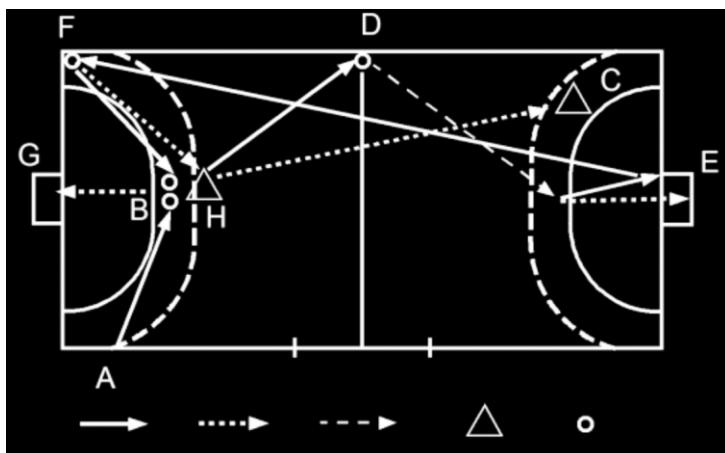


图3-2 全场跑动、传球、射门示意图

3. 评分标准：见表 3-3。考生必须按照规定路线和要求完成考试内容，否则判为考试失败，不计成绩。C 点跑动传球没有到位，加 0.3 秒，没有传球，加 0.6 秒；捡起 D 点上的球后运球至前方射门时，运球出现违例（走步或两次运球），加 0.3 秒；未能完成射门动作，加 0.3 秒，射门时球不进门，加 0.3 秒；F 点传球以发角球规则执行，违例加 0.3 秒；跑到 B 点捡球射门时，不转身加 0.3 秒，不倒地加 0.3 秒，B 点射门未进，则本次考试无效

表 3-3 手球非守门员全场跑动、传球、射门评分

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
30.0	21.5	25.5	23.0	22.9	26.9	12.0	24.3	28.3
29.5	21.6	25.6	22.5	23.0	27.0	11.0	24.4	28.4
29.0	21.7	25.7	22.0	23.1	27.1	10.0	24.5	28.5
28.5	21.8	25.8	21.5	23.2	27.2	9.0	24.6	28.6
28.0	21.9	25.9	21.0	23.3	27.3	8.0	24.7	28.7
27.5	22.0	26.0	20.5	23.4	27.4	7.0	24.8	28.8
27.0	22.1	26.1	20.0	23.5	27.5	6.0	24.9	28.9
26.5	22.2	26.2	19.0	23.6	27.6	5.0	25.0	29.0
26.0	22.3	26.3	18.0	23.7	27.7	4.0	25.1	29.1
25.5	22.4	26.4	17.0	23.8	27.8	3.0	25.2	29.2
25.0	22.5	26.5	16.0	23.9	27.9	2.0	25.3	29.3
24.5	22.6	26.6	15.0	24.0	28.0	1.0	25.4	29.4
24.0	22.7	26.7	14.0	24.1	28.1	0.0	25.4 以上	29.4 以上
23.5	22.8	26.8	13.0	24.2	28.2			

（三）实战能力

比赛

1.考试方法：按顺序将考生分成若干组进行比赛，每组进行 10 分钟的分队比赛，或根据轮转等实际考试情况由主考评员确定每组比赛时间。通过比赛观察考生运用技术的能力和战术配合意识。

2.评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 3-4），独立对考生进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可保留小数点后 1 位。

表 3-4 手球非守门员实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6分）	动作正确，协调、连贯、实效；攻防技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。
良（8.5~7.6分）	动作正确，协调；攻防技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。

中 (7.5~6.0分)	动作基本正确, 协调; 攻防技术运用基本合理、运用效果一般; 战术配合意识一般、效果一般。
差 (6.0分以下)	动作不正确, 不协调; 攻防技术动作不合理、运用效果差; 战术配合意识差、效果较差。

三、其他

(一) 考生严禁穿着含有培训机构、学校名称、姓名等信息或有明显标识的服装参加考试, 如因伤必须佩戴护具的按如下要求穿戴:

- 1.护膝、护腕、护肩、护肘等护具必须为纯黑色或白色。
- 2.肌肉贴等需为米色。
- 3.不得佩戴发带。

(二) 考试场地及器材要求考试场地和考试用球严格按照中国手球协会最新审定的《手球竞赛规则》中的相关要求执行。

体操

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术
考核指标	控倒立或靠倒立（二选一）	自由体操
分值	20 分	80 分

二、考试方法与评分标准

男子：控倒立或靠倒立（二选一）

（1）考试方法

①控倒立：考生在地面或双杠上手倒立，停稳即开始计时，计时过程中手不允许移动，身体姿态前后调整幅度不超过 10 度，30 秒为满分（10 秒内无成绩），每人可测试 2 次，取最好成绩。

②靠倒立：考生靠墙倒立，停稳后即开始计时（只进行一次测试），150 秒为满分（50 秒以下无成绩）。

（2）评分标准：满分为 10 分。分值见表 4-1 男子控倒立评分表和表 4-2 男子靠倒立评分表。

表 4-1 男子控倒立评分表

分值	时间（秒）	分值	时间（秒）
10.0	30	5.0	20
9.5	29	4.5	19
9.0	28	4.0	18
8.5	27	3.5	17
8.0	26	3.0	16
7.5	25	2.5	15
7.0	24	2.0	14
6.5	23	1.5	13
6.0	22	1.0	12
5.5	21	0.5	11

表4-2 男子靠倒立评分表

分值	时间(秒)	分值	时间(秒)	分值	时间(秒)	分值	时间(秒)	分值	时间(秒)
10.0	150	8.0	130	6.0	110	4.0	90	2.0	70
9.9	149	7.9	129	5.9	109	3.9	89	1.9	69
9.8	148	7.8	128	5.8	108	3.8	88	1.8	68
9.7	147	7.7	127	5.7	107	3.7	87	1.7	67
9.6	146	7.6	126	5.6	106	3.6	86	1.6	66
9.5	145	7.5	125	5.5	105	3.5	85	1.5	65
9.4	144	7.4	124	5.4	104	3.4	84	1.4	64
9.3	143	7.3	123	5.3	103	3.3	83	1.3	63
9.2	142	7.2	122	5.2	102	3.2	82	1.2	62
9.1	141	7.1	121	5.1	101	3.1	81	1.1	61
9.0	140	7.0	120	5.0	100	3.0	80	1.0	60
8.9	139	6.9	119	4.9	99	2.9	79	0.9	59
8.8	138	6.8	118	4.8	98	2.8	78	0.8	58
8.7	137	6.7	117	4.7	97	2.7	77	0.7	57
8.6	136	6.6	116	4.6	96	2.6	76	0.6	56
8.5	135	6.5	115	4.5	95	2.5	75	0.5	55
8.4	134	6.4	114	4.4	94	2.4	74	0.4	54
8.3	133	6.3	113	4.3	93	2.3	73	0.3	53
8.2	132	6.2	112	4.2	92	2.2	72	0.2	52
8.1	131	6.1	111	4.1	91	2.1	71	0.1	51

(二) 专项技术

1. 考试方法：自由体操。

2. 评分标准：考评员参照男子体操评分细则（表 4-3），独立对考生的动作质量和完成情况进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

注：测试参考评分标准后乘以系数 0.8 保留小数点一位，满分为 80 分

表4-3 男子自由体操评分细则

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	助跑团身前空翻	2.0	腾空高、团身紧。	(1) 高度低于肩扣 0.3~0.5 (2) 团身不紧扣 0.3~0.5
2	手倒立前滚翻	1.0	经倒立, 身体伸直, 滚动圆滑。	(1) 蹬、摆动作不连贯扣 0.1~0.3 (2) 身体不直、未经倒立扣 0.3~0.5 (3) 团身不紧、滚动不圆滑扣 0.1~0.3
3	前手翻	2.5	推手后有明显腾空, 挺身站立。	(1) 屈臂冲肩扣 0.5 (2) 腾空不明显扣 0.3~0.5 (3) 落地时屈髋、弯腿扣 0.3~0.5
4	鱼跃前滚翻	1.5	有明显腾空, 滚动圆滑。	(1) 腾空高度低于腰扣 0.3~0.5 (2) 滚动不圆滑扣 0.1~0.3
5	蹠子接后手翻	3.0	蹠子方向正, 后手翻推手、后蹬有力, 动作连贯。	(1) 方向不正扣 0.1~0.5 (2) 后蹬无力扣 0.5 (3) 动作连接不连贯扣 0.3~0.5

追加扣分: 单个动作应具有良好的落地稳定性, 落地不稳扣 0.1~0.3分

女子：控倒立或靠倒立（二选一）

（1）考试方法：

①控倒立：考生在地面或平衡木上手倒立，停稳即开始计时，计时过程中手不允许移动，身体姿态前后调整幅度不超过 10 度，20 秒为满分，每人可测试 2 次，取最好成绩。

②靠倒立：考生靠墙倒立，停稳后即开始计时（只进行 1 次测试），120 秒为满分（20 秒以下无成绩）。

（2）评分标准：满分为 10 分。分值见表 4-4 女子控倒立评分表和表 4-5 女子靠倒立评分表。

表4-4 女子控倒立评分表

分值	时间（秒）	分值	时间（秒）
10	20	5	10
9.5	19	4.5	9
9	18	4	8
8.5	17	3.5	7
8	16	3	6
7.5	15	2.5	5
7	14	2	4
6.5	13	1.5	3
6	12	1	2
5.5	11	0.5	1

表 4-5 女子靠倒立评分表

分值	时间(秒)	分值	时间(秒)	分值	时间(秒)	分值	时间(秒)	分值	时间(秒)
10	120	8	100	6	80	4	60	2	40
9.9	119	7.9	99	5.9	79	3.9	59	1.9	39
9.8	118	7.8	98	5.8	78	3.8	58	1.8	38
9.7	117	7.7	97	5.7	77	3.7	57	1.7	37
9.6	116	7.6	96	5.6	76	3.6	56	1.6	36
9.5	115	7.5	95	5.5	75	3.5	55	1.5	35
9.4	114	7.4	94	5.4	74	3.4	54	1.4	34
9.3	113	7.3	93	5.3	73	3.3	53	1.3	33
9.2	112	7.2	92	5.2	72	3.2	52	1.2	32
9.1	111	7.1	91	5.1	71	3.1	51	1.1	31
9	110	7	90	5	70	3	50	1	30
8.9	109	6.9	89	4.9	69	2.9	49	0.9	29
8.8	108	6.8	88	4.8	68	2.8	48	0.8	28
8.7	107	6.7	87	4.7	67	2.7	47	0.7	27
8.6	106	6.6	86	4.6	66	2.6	46	0.6	26
8.5	105	6.5	85	4.5	65	2.5	45	0.5	25
8.4	104	6.4	84	4.4	64	2.4	44	0.4	24
8.3	103	6.3	83	4.3	63	2.3	43	0.3	23
8.2	102	6.2	82	4.2	62	2.2	42	0.2	22
8.1	101	6.1	81	4.1	61	2.1	41	0.1	21

(二) 专项技术

1. 考试方法：自由体操。

2. 评分标准：考评员参照女子体操评分细则（表 4-6），独立对考生的动作质量和完成情况进行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

注：测试参考评分标准后乘以系数 0.8 保留小数点一位，满分为 80 分

表4-6 女子自由体操评分细则

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	后软翻	2.0	经过分腿倒立时两腿夹角不小于 135°，起立时应有后控腿姿势。	(1) 开始和结束没有清晰的高举腿姿势扣 0.1~0.5 (2) 经过分腿倒立时两腿夹角小于 135° 扣 0.3~0.5 (3) 勾脚、屈腿扣 0.1~0.5 (4) 屈臂扣 0.1~0.5
2	手倒立前滚翻	2.0	经倒立，身体伸直，滚动圆滑。	(1) 蹬、摆上起动作不连贯扣 0.1~0.5 (2) 团身不紧、不圆滑扣 0.1~0.5 (3) 身体不直、未经倒立扣 0.3~0.5
3	交换腿劈叉跳	2.0	自由腿至少前摆 45°；自由腿直腿前摆，空中交换后分腿 180°。	(1) 分腿开度不足 180° 扣 0.1~0.5 (2) 摆动腿屈膝起扣 0.5 (3) 身体姿态差扣 0.1~0.5
4	前手翻	2.0	推手后有明显腾空。	(1) 屈臂冲肩扣 0.5 (2) 无腾空或不明显扣 0.5 (3) 并腿过晚扣 0.1~0.5
5	侧手翻内转 90° (小翻 蹻子)	2.0	方向正，经倒立过程转体，推手有力，贯腿立腰快。	(1) 方向不正扣 0.5 (2) 未经倒立扣 0.5 (3) 落地时立腰不足，未转正扣 0.5

追加扣分：单个动作应具有良好的落地稳定性，落地不稳扣 0.1~0.3分。