

衢州职业技术学院 2025 年高职提前招生 体育类素质特长认定与测试细则

一、测试项目及对象

面向提出体育类素质特长加分申请并通过初审的考生，仅限申请加分项目的认定测试，包括篮球、足球、排球、羽毛球、网球、乒乓球、田径（具体以证书项目为准）、游泳、健美操、武术、攀岩、手球。

二、测试时间地点

（一）签到、检录、测试时间：4月13日 12:30-16:00。

（二）签到、检录地点：衢州职业技术学院文化旅游学院大楼一楼。

（三）篮球项目测试地点：衢州职业技术学院球类馆篮球场。

（四）足球项目测试地点：衢州职业技术学院足球场。

（五）排球项目测试地点：衢州职业技术学院球类馆排球场

（六）羽毛球项目测试地点：衢州职业技术学院文旅大楼四楼羽毛球场。

（七）网球项目测试地点：衢州学院网球场

（八）乒乓球项目测试地点：衢州职业技术学院文旅大楼二楼乒乓球场。

（九）田径项目测试地点：衢州职业技术学院田径场。

（十）游泳项目测试地点：衢州市新湖游泳馆。

（十一）健美操项目测试地点：衢州职业技术学院文旅大楼

二楼健美操房。

(十二) 武术项目测试地点：衢州职业技术学院文旅大楼二楼健美操房。

(十三) 攀岩项目测试地点：衢州职业技术学院攀岩场。

(十四) 手球项目测试地点：衢州职业技术学院体育馆。

三、测试要求

(一) 考生通过初审后，按规定时间凭准考证和身份证在规定时间内签到，并按现场签到顺序分组检录，由检录员带入测试场地。在整个测试过程中考生不得擅自离开测试场地，否则按作弊处理，取消测试资格。

(二) 手机等通讯设备不得带入测试场地，一经发现按作弊处理，即取消测试资格。

(三) 测试结束后，不得在测试场地内停留。

(四) 考生自备测试运动服装，务必在检录前做好热身及准备活动，避免运动伤害事故发生。考生应正确评估自身身体状况，确保身体在健康状态下参加测试。

四、成绩公告

所有项目认定测试全部结束后统一在学校招生网上公布成绩，考生各项目测试取得合格（60分及以上），即视为具备相应奖项证书水平予以赋分。

五、篮球项目认定与测试办法：

(一) 测试内容与所占分值

类别	专项技术	专项技术及身体素质	实战能力
测试指标	定点投篮	多种变向运球上篮	5v5 人盯人全场比赛
分值 (总分 20 分)	5 分	5 分	10 分

(二) 测试方法及评分标准

1. 专项技术：定点投篮

(1) 测试方法

男子队员三分线外定五个点，AE 为零度角，BD 为 45 度角，C 为正对篮框，从左边 A 点开始按 A-B-C-D-E 顺序，每点投两次，共十次。

女子队员三分线内一米处定五个点，AE 为零度角，BD 为 45 度角，C 为正对篮框，从左边 A 点开始按 A-B-C-D-E 顺序，每点投两次，共十次。

(2) 测试要求

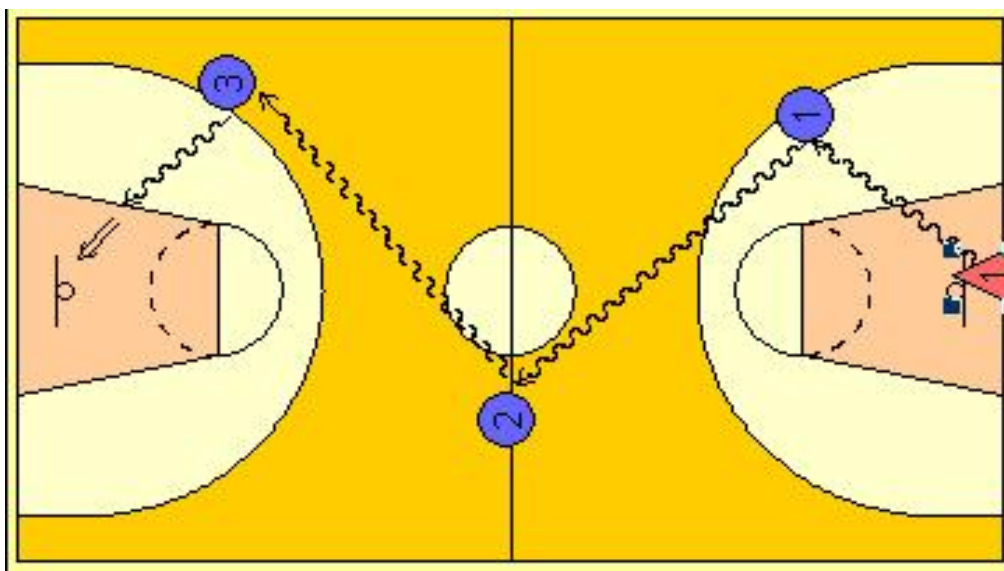
传球者尽可能快地将球给投篮者传到位，投篮者接球后调整时间不得超过 3 秒。投篮者须站在标志点后投篮，踩线一次警告，踩线两次成绩作废。

(3) 评分标准

男子(成绩)	女子(成绩)	分数
10 个	10 个	5
9 个	9 个	4.5
8 个	8 个	4
7 个	7 个	3.5
6 个	6 个	3
5 个	5 个	2.5
4 个	4 个	2
3 个	3 个	1.5
2 个	2 个	1
1 个	1 个	0.5

2. 专项技术：多种变向运球上篮

(1) 测试方法：考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，以考生开始运球时球落地开表，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手跨下运球后左手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手跨下运球后右手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处停表。篮球场地上的标志①、②、③为以40厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为6米、到边线的距离为2米。②在中线上并到中圈中心距离为2.8米。要求考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。每人测试二次，记其中一次最佳成绩。



(2) 篮球多种变向运球上篮测试评分标准表

男子(成绩)	女子(成绩)	分数	男子(成绩)	女子(成绩)	分数
37"	40"	5	47"	50"	2.5
38"	41"	4.75	48"	51"	2.25
39"	42"	4.5	49"	52"	2
40"	43"	4.25	50"	53"	1.75
41"	44"	4	51"	54"	1.5
42"	45"	3.75	53"	56"	1.25
43"	46"	3.5	55"	58"	1
44"	47"	3.25	57"	60"	0.75
45"	48"	3	59"	62"	0.5
46"	49"	2.75	60"	64"	0.25

3. 实战能力测试

(1) 测试方法: 将考生分成两队进行 5 VS 5 比赛, 10 分钟 1 节打两节(中间休息 3 分钟), 采取人盯人防守。

(2) 评分标准: 从技术动作的正确、协调、连贯程度, 技、战术运用水平、球场作风以及配合意识等方面, 对考生进行综合评定。按 10 分制打分, 所打分数至多可到小数点后一位。

实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	10-8.5 分	8.5-7.5 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	动作正确, 协调、连贯、实效; 技术运用合理、运用效果好; 战术配合意识强、实战效果较好。	动作正确, 协调; 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。	动作基本正确, 协调; 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。	动作不正确, 不协调; 技术动作不合理、运用效果差; 战术配合意识差、效果较差。

六、足球项目认定与测试办法：

(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 (满分 20 分)	5 分	5 分	5 分	5 分

(二) 考试办法与评分标准

1. 专项素质：

(1) 5*25 米折返跑

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，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。

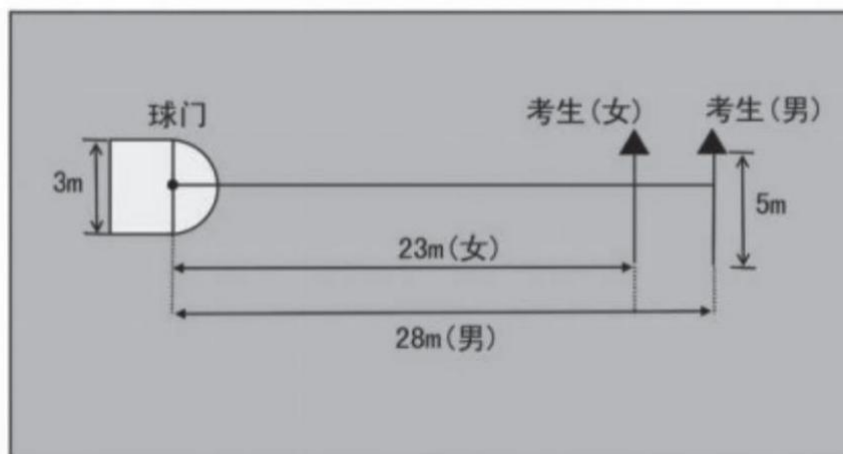
评分标准：

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
5	32	34	2.5	34.71~35.00	36.71~37.00
4.75	32.01~32.30	34.01~34.30	2.25	35.01~35.30	37.01~37.30
4.5	32.31~32.60	34.31~34.60	2	35.31~35.60	37.31~37.60
4.25	32.61~32.90	32.61~32.90	1.75	35.61~35.90	37.61~37.90
4	32.91~33.20	32.91~33.20	1.5	35.91~36.20	37.91~38.20
3.75	33.21~33.50	33.21~33.50	1.25	36.21~36.50	38.21~38.50
3.5	33.51~33.80	33.51~33.80	1	36.51~36.80	38.51~38.80
3.25	33.81~34.10	33.81~34.10	0.75	36.81~37.10	38.81~39.10
3	34.11~34.40	34.11~34.40	0.5	37.11~37.40	39.11~39.40
2.75	34.41~34.70	34.41~34.70	0.25	37.4 以上	39.4 以上

2. 专项技术:

(1) 传准

考试方法: 如图下图所示, 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), 向目标区域连续传球 6 次, 左右脚均可, 脚法不限。

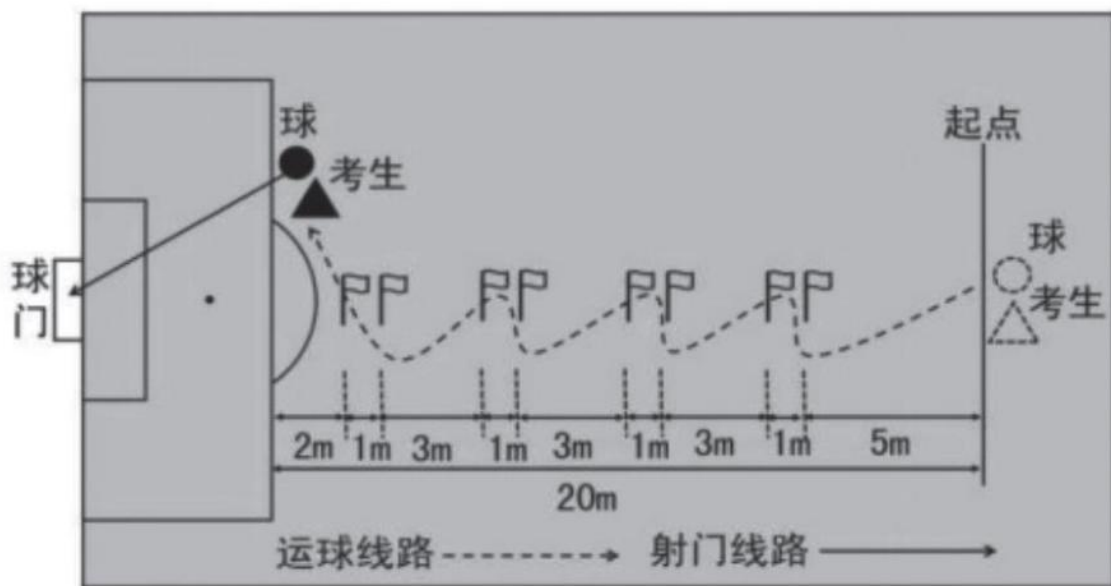


评分标准: 以球从起点线踢出后, 从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内(含第一落点落在圆周线上), 或五人制球门(含球击中球门横梁或立柱弹出)即得 1 分。考生每人只有一次测试机会, 至多可进行 6 次传准, 踢中 5 次即为满分, 满分 5 分。

(2) 运射

考试方法: 如下图所示, 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上，运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，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。



评分标准：

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
5	7.2	8.3	2.5	9.01~9.20	10.11~10.30
4.75	7.21~7.40	8.31~8.50	2.25	9.21~9.40	10.31~10.50
4.5	7.41~7.60	8.51~8.70	2	9.41~9.60	10.51~10.70
4.25	7.61~7.80	8.71~8.90	1.75	9.61~9.80	10.71~10.90
4	7.81~8.00	8.91~9.10	1.5	9.81~10.00	10.91~11.10
3.75	8.01~8.20	9.11~9.30	1.25	10.01~10.20	11.11~11.30
3.5	8.21~8.40	9.31~9.50	1	10.21~10.40	11.31~11.50
3.25	8.41~8.60	9.51~9.70	0.75	10.41~10.60	11.51~11.70
3	8.61~8.80	9.71~9.90	0.5	10.61~10.80	11.71~11.90
2.75	8.81~9.00	9.91~10.10	0.25	10.81~11.00	11.91~12.10

3. 实战能力

考试方法：视考生人数分队进行比赛。

评分标准：考评员参照实战能力评分细则，独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风四方面行综合评定。各采用 5 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位，四项总分 5 分。

实战能力评分细则

等级	优	良	中	差
分值	2-1.5 分	1.2-0.8 分	1-0.8 分	0.8 分以下
标准	战术意识水平表现突出，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，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，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、心理状态有波动。	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚；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。

七、排球项目认定与测试办法

（一）测试内容与所占分值

类别	基本素质	专项技术	实战能力
分值（总分 20 分）	5 分	10 分	5 分

（二）测试方法与评分标准

1. 基本素质（5 分）

（1）助跑摸高

①测试方法：二传队员助跑摸高评分标准按一般队员标准提高五公分计算成绩：男子 3.11 米开始计分，女子 2.71 米开始计分。

②评分标准（米）：

分值	0.2	0.4	0.6	0.8	1	1.2	1.4	1.6	1.8	2
男	3.05	3.06	3.07	3.08	3.09	3.10	3.11	3.12	3.13	3.14
女	2.65	2.66	2.67	2.68	2.69	2.70	2.71	2.72	2.73	2.74
分值	2.2	2.4	2.6	2.8	3	3.2	3.4	3.6	3.8	4
男	3.15	3.16	3.17	3.18	3.19	3.20	3.21	3.22	3.23	3.24
女	2.75	2.76	2.77	2.78	2.79	2.80	2.81	2.82	2.83	2.84
分值	4.2	4.4	4.6	4.8	5					
男	3.25	3.26	3.27	3.28	3.29					
女	2.85	2.86	2.87	2.88	2.89					

2. 基本技术（10分）

① 专项传球（5分）

测试方法：如图 7-1 所示二传在指定区域传考官抛来的球，要求向四号位目标框传球 5 次，二号位目标框传球 5 次。

评分标准：每传一个球进目标框的 0.5 分，每传一个球触碰到传球目标框得 0.3 分，传球失误或球没有触碰到目标框不得分。满分 5 分

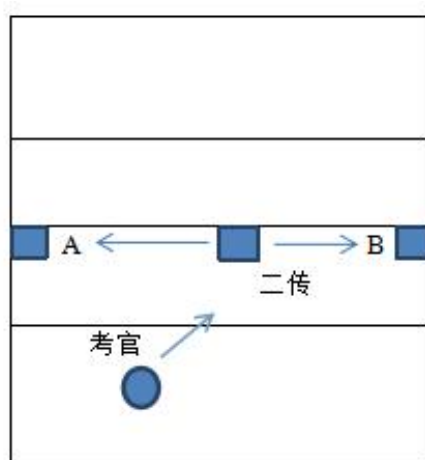
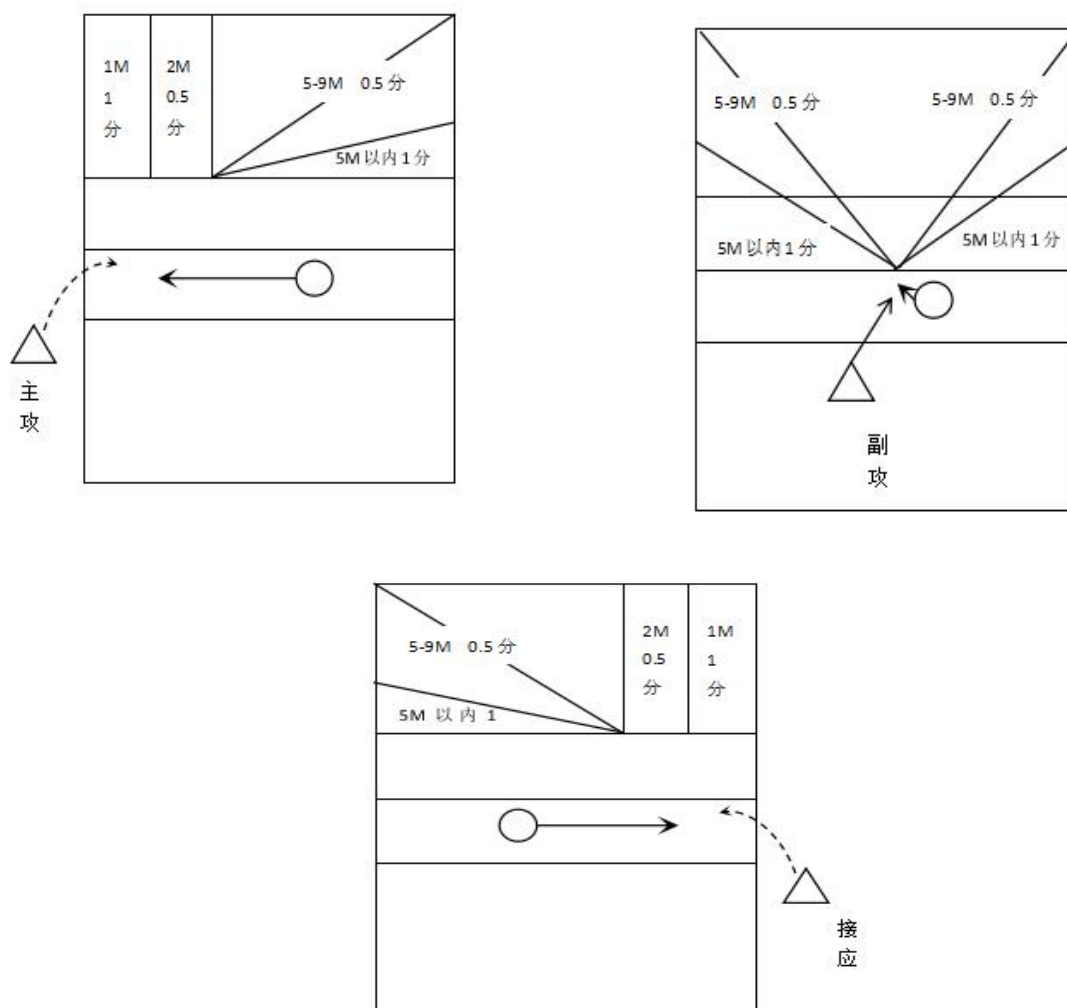


图 7-1

②专位扣球（5分）

测试方法：主攻在四号位扣一般球；副攻在三号位扣一般球；接应在二号位扣一般球，先扣斜线5次、然后扣直线5次每名考生合计扣球10次球（按规定区域各5次，如图所示）。如因与二传队员配合失误不计次数。

评分标准：



3. 实战能力（5分）

(1) 测试方法：分组进行一局六对六比赛（15分制），主

要考核考生的技术运用能力及根据考生的表现综合评定，包括判断取位、接应意识、配合能力，击球方向和位置的选择、技术应用的合理性及综合运用的综合效果。

(2) 评分标准：按技评打分。

评价等级	优秀	良好	中等	及格	较差	不合格
分值	5	4	3	2	1	0

八、羽毛球项目认定与测试办法

(一) 测试内容与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
测试指标	前后左右移动	前场技术	后场技术	比赛
分值(总分20分)	5分	5分	5分	5分

(二) 考试方法与评分标准

1. 专项素质：前后左右移动考试方法

考生站在起点处(场地中线和底线交叉点，听到“预备”一跑口令开始计时，沿着中线采用直线上网步法，持拍手触网顶白线后，直线后退踩底线为完成1次前后移动，反复进行5次。当第5次回到底线，脚踩底线同时，从中线开始，采用向左右两侧移动的步法至场地右侧单打边线处，用持拍手触拨单打边线上的羽毛球，然后用向左侧移动的步法至场地左侧单打边线处，用持拍手触拨单打边线上的羽毛球，转身面向球网(左手持拍者在右侧触拨球时转身)，继续向反方向进行下一次移动，反复进行5次。当完成最后一球触拨后回到中线踩线计时停止，记录完成的时间。

如图 8-1 所示(图中三角形为放置在单打边线上的羽毛球)。考生如前后移动未踩线和触网, 视为违例, 应重新踩线或触网。

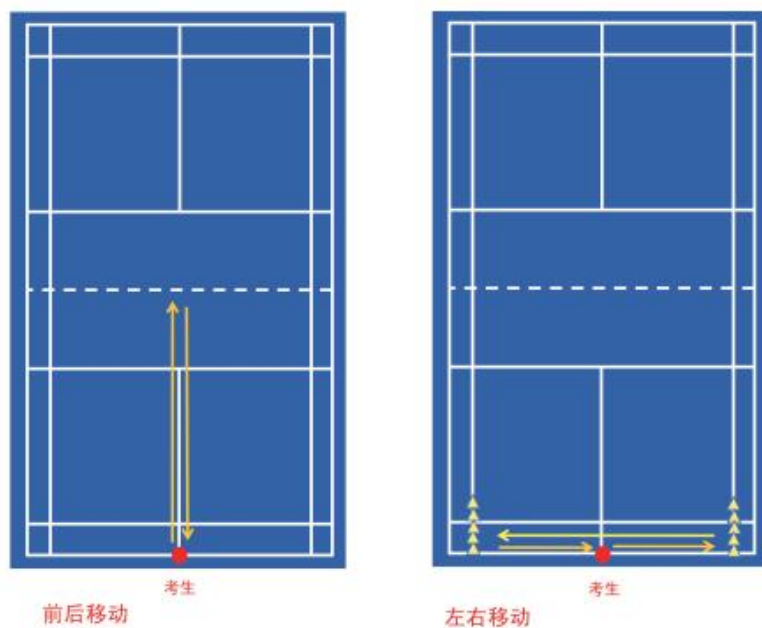


图 8-1 前后左右移动示意图

前后左右移动评分标准: 前后左右移动完成时间对应相应的成绩, 见表 8-1

表 8-1 前后左右移动评分表

成绩表					
分值	男	女	分值	男	女
5	34	37	2.5	39	42
4.5	35	38	2	40	43
4	36	39	1.5	41	44
3.5	37	40	1	42	45
3	38	41	0.5	43	46

2. 专项技术:

(1) 前场技术(正反手放、勾、推)考试方法:



图 8-2 前场技术右侧场区示意图



图 8-3 前场技术左侧场区示意图

① 右侧场区击球（共 10 个球）：由考评员向考生右侧网前抛球，考生站在前发球线后上网，并按照固定的顺序，运用放、勾、推技术将球分别击到指定的区域内（A、B、C、D），并轮转 2 次（共击 8 个球），最后两球应击到提前选择的 2 个区域内（A、B 区域任选其一，C、D 区域任选其一）。如图 8-2 所示。

② 左侧场区击球（共 10 个球）：由考评员向考生左侧网前抛球，考生站在前发球线后上网，并按照固定的顺序，运用勾、放、推技术将球分别击到指定的区域内（A、B、C、D），并轮转 2 次（共击 8 个球），最后两球应击到提前选择的 2 个区域内（A、B 区域任选其一，C、D 区域任选其一）。如图 8-3 所示。考生应站在前发球线后准备，落点必须严格按照 A、B、C、D 的顺序进行（A、B、C、D 的面积都是 $100\text{cm} \times 100\text{cm}$ ，从场地线的外沿测量），并且最后两球必须在测试前提前选择落点区域。

(2) 前场技术（正反手放、勾、推）评分标准：将右场区和左场区两组测试中进入有效区域的球数累计相加为最终成绩，见表 8-2

表 8-2 前场技术评分表

分值	成绩	分值	成绩
5	14（含）以上	2.5	9
4.5	13	2	8
4	12	1.5	7
3.5	11	1	6
3	10	0.5	5

(3) 后场技术（直线和斜线高远球、吊球）考试方法



图 8-4 后场技术右侧场区示意图



图 8-5 后场技术左侧场区示意图

①右侧场区击球（共 10 个球）：由考评员发高远球，考生站在右场区双打后发球线前外，分别运用高远球和吊球技术将球分别击到指定的区域内（E、F、G、H），并轮转 2 次。最后两球应击到提前选择的 2 个区域内（E、F 区域任选其一，G、H 区域任选其一）。如图 8-4 所示。

②左侧场区击球（共 10 个球）：由考评员发高远球，考生站在左场区双打后发球线前外，分别运用高远球和吊球技术将球分别击到指定的区域内（E、F、G、H），并轮转 2 次。最后两球应击到提前选择的 2 个区域内（E、F 区域任选其一，G、H 区域任选其一）。如图 8-5 所示。考生在双打后发球线前准备击球。要求快速吊球，进入吊球落点有效区域为成功。考评员发球后考生可以选择起跳或原地吊球。但在击球前双脚不能踩线或超越双打后发球线。落点必须严格按照 E、F、G、H 的顺序走（E、F、G、H 的面积都是 100cm×100cm，从场地线的外沿测量），并且自由选择的两点要在测试前提前选择。考评员发球没有发到考生站位区域时，考生可以不接，考评员重新发球。

后场技术（直线和斜线高远球、吊球）评分标准：将右场区和左场区两组测试中进入有效区域的球数累计相加为最终成绩，见表 8-3

表 8-3 后场技术评分表

分值	成绩	分值	成绩
5	14（含）以上	2.5	9
4.5	13	2	8
4	12	1.5	7
3.5	11	1	6
3	10	0.5	5

（三）实战能力：比赛

1. 考试方法：

组织男女考生与教练或者本院羽毛球队员进行实战，赛制一局（21 分），11 分交换场地，任何一方得 21 分则考试结束。

2. 评分标准:

分数	评分标准
5	整備姿势到位, 移动步伐到位, 击球动作协调, 一致性强, 弧度与落点精准。
4	准备姿势合理, 移动步伐合理, 击球动作协调, 一致性好, 弧度与落点好。
3	准备姿势合理, 移动步伐合理, 击球动作基本正确, 一致性较好, 弧度与落点较好。
2	准备姿势合理, 移动步伐合理, 击球动作一般, 一致性较一般, 弧度与落点一般。
1	准备姿势不合理, 移动步伐不合理, 击球动作错误, 难以完成动作

九、网球项目认定与测试办法

(一) 测试内容与所占分值

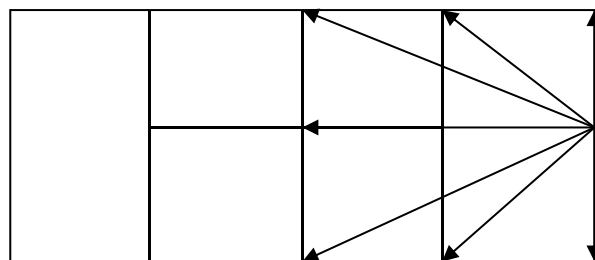
类别	专项素质	专项技术	实战能力
测试指标	半场往返跑	正反拍抽球	比赛
分值(总分 20 分)	5 分	5 分	10 分

(二) 测试方法与要求

1. 半场往返跑

测试方法:

考生站在底线中线处, 分别逆时针逐次向半场 7 个点进行折返跑, 每到一点必须单手触到设定的标志, 计算所需时间。



成绩评定:

按所需时间长短评定成绩, 成绩评定见定量评分表。

定量测试内容评分表

半场往返跑		
得分	成绩（秒）	
	男	女
5	32.2	36.2
4.75	32.3	36.3
4.5	32.4	36.4
4.25	32.5	36.5
4	32.6	36.6
3.75	32.7	36.7
3.5	32.8	36.8
3.25	32.9	36.9
3	33	37
2.75	33.1	37.1
2.5	33.2	37.2
2.25	33.3	37.3
2	33.4	37.4
1.75	33.5	37.5
1.5	33.6	37.6
1.25	33.7	37.7
1	33.8	37.8
0.75	33.9	37.9
0.5	34	38
0.25	34.1	38.1
0	34.2	38.2

2. 正反拍抽球

测试方法：

考生站在底线附近，陪练在场地对侧供球到考生正、反手半区位置，每个考生正、反手各打 5 个直线、5 个斜线球（正、反手斜或直线以左右半场单打区划分）。共 20 个球。

成绩评定：

打到界内并在指定半场内得 0.5 分，正反手各 5 分。

3. 实战（战术意识及打法特点）

测试方法：

通过比赛，对考生的发球、接发球战术意识，相持球能力，进攻、防守、相持的转换能力及打法类型的鲜明性、合理性、实用性等方面进行考核。

成绩评定：

由 3-5 名考评员进行打分，去掉最高与最低分后，取平均分为考生的最后得分。按 10 分制评分，成绩评定见定性评分表。

定性测试内容评分表

测试内容		优 10-8	良 8-6	中 6-4	差 4分以下
战术意识及打法特点	发球战术意识	1. 发球威力大得分能力强； 2. 发球后连续进攻能力强； 3. 发球落点、旋转速度变化多。	1. 发球威力较大得分能力较强； 2. 发球后连续进攻能力较强； 3. 发球落点、旋转速度变化较多。	1. 发球威力一般； 2. 发球后，难以连续进攻； 3. 发球落点、旋转速度没有变化。	1. 发球没有威力； 2. 发球后，经常陷入被动。
	接发球	1. 接发球成功率高； 2. 接二发球攻击能力强。	1. 接发球成功率较高； 2. 接二发球攻击能力较强。	1. 接发球成功率一般； 2. 接二发球攻击能力一般。	1. 接发球成功率低； 2. 接二发球，没有攻击能力。
	相持球能力	相持中主动进攻意识和能力强。	相持中主动进攻意识和能力较强。	相持中主动进攻意识和能力一般。	相持中主动进攻意识和能力差。
	进攻防守相持转换能力	三种态势下，处理球合理，把握转换时机能力强。	三种态势下，处理球较合理，把握转换时机能力较强。	三种态势下，处理球一般，把握转换时机能力一般。	三种态势下，处理球不合理，把握转换时机能力差。
	打法类型及特点	打法特点鲜明，运用合理，实用性突出。	打法特点较鲜明，运用较合理，实用性较突出。	打法特点一般，运用一般，实用性一般。	打法没有特点，运用能力差，没有实用性。

十、乒乓球项目认定与测试办法

(一) 测试内容与所占分值

类别	专项素质		专项技术	
测试指标	30米折返跑	1分钟跳绳	左攻右推	发球
分值(总分20分)	5分	5分	5分	5分

1. 素质测试(10分)

① 30米折返跑 5分

分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5
男	4" 00	4" 10	4" 20	4" 30	4" 40	4" 50	4" 60	4" 70	4" 80	5" 00
女	4" 60	4" 70	4" 80	4" 90	5" 00	5" 10	5" 20	5" 30	5" 40	5" 50

② 1分钟跳绳 5分

分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5
男	195	185	175	165	155	145	135	125	115	105
女	175	165	155	145	145	135	125	115	105	95

2. 专项测试(10分)

① 左攻右推 5分

选手只进行一次测试。测试开始,发球机交替供球到选手球台左(A)、右(B)半台(如下图所示),选手运用左推(拨)右攻或两面攻(以下均简称“左推右攻”)技术动作,并运用并步(双脚交替移动)或跳步(双脚同时移动)进行步法移动,将发至A区的球回至D区,将发至B区的球回至C区。

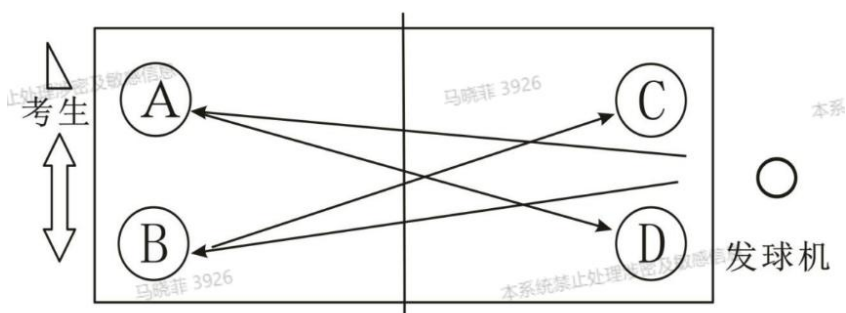
计数方法:

选手击球共计20个(20秒),每击中指定区域一次为成功1个;计算选手成功累计个数;因机器故障而停止供球时,本次测试重测;因机器供球不规则造成的选手失误,该球有效,继续

考试，不计选手失误，当不规则供球达到三个或以上时，本次测试重测。

供球标准：

发球机的速度为 3—5，上旋旋转为 1—2，频率为 4—6（或 60 个球/分钟）；球过网上缘的高度 8 厘米左右。

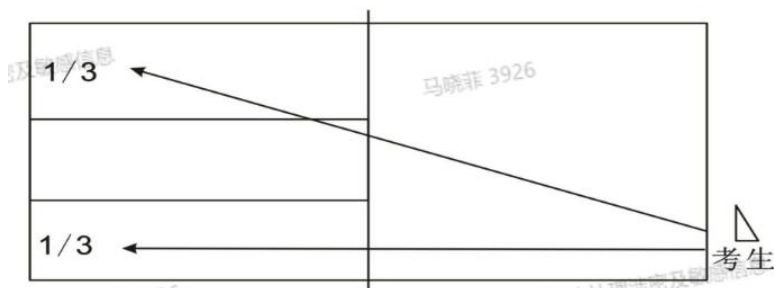


计算方法：

数量	20	15	10	5	0
得分	4	3	2	1	0

②发球 5分

左、右 1/3 台各画一条标志线（如下图所示），选手左半台站位，用 4 种不同方法发球。每种方法各发 5 个球，其中，10 个球发左 1/3 台区域，另外 10 个球发右 1/3 台区域。压线、擦边为有效球，擦网重发。4 种方法共计 20 个发球。



计算方法:

数量	20	15	10	5	1
得分	4	3	2	1	0

(二) 评分标准

1. 技评标准

①左推右攻:

按二个档级评分, 凡达标数量为 10 个 (含 10 个) 以下者, 技评均为“二档”。

级别	一档	二档
评分标准	正反手动作结合协调, 步法移动迅速、准确, 回球具有较快的速度和较大的力量, 击球弧线低, 落点稳定。	正反手动作结合较协调, 步法移动较迅速、准确, 回球具有中等的速度和力量。
得分	1	0.5

②发球: 按二个档级评分, 凡达标数量为 9 个 (含 9 个) 以下者, 技评均为“二档”。

级别	一档	二档
评分标准	发球姿势准确, 技术动作规范, 发球旋转强, 速度快, 发球弧线低, 落点控制好。	发球姿势较准确, 技术动作较规范, 发球旋转较强, 速度较快, 发球弧线较低, 落点控制较好。
得分	1	0.5

(三) 其他

(一) 考生服装要求: 需穿着乒乓球专业比赛服装, 服装上不得含有培训机构、学校名称、姓名等信息或其他明显标识。

(二) 考生球拍自备, 考试用球由组考院校提供。

十一、田径项目认定与测试办法

(一) 测试办法:

1. 测试项目: 考生按下列申请加分专项类别参加测试, 测试成绩之和计算总成绩, 项目一与项目二分别占各占 10 分 (总分 20 分)。

类别	项目一 (10 分)	项目二 (10 分)
短跑、跨栏类	50 米	立定跳远或后抛铅球
中长跑、竞走类	50 米或立定跳远	800 米
跳跃类	立定三级跳远	50 米或后抛铅球
投掷类	后抛铅球	50 米或立定跳远
全能及其它类	50 米或立定跳远	800 米

2. 50 米跑要求: 站立式起跑, 手动计时, 2 次机会, 取最好成绩。

3. 800 米跑要求: 站立式起跑, 手动计时。

4. 后抛铅球要求: 铅球投掷圈内完成, 每人原地后抛三次, 取最优成绩。动作要求: 双手持握球, 背对投掷方向双脚站在起掷线后, 完成铅球后抛动作, 开始投掷前不得有双脚完全离地或上步动作, 否则判为犯规; 球抛掷过程中和出手后, 均不得触及起掷线及起掷线前的落地区, 球落地后可离开场地。铅球重量: 男子 5 公斤, 女子 4 公斤。

5. 立定跳远要求: 原地双脚起跳, 每人跳三次, 取最优成绩, 不穿钉鞋。

6. 立定三级跳远要求: 主要技术动作为立定双脚起跳+单脚

落地+跨步跳+单脚落地+腾空跳跃+双脚落地。每人三次试跳，取最优成绩，不穿钉鞋。

7. 测试部分内容以中国田径协会审定的《中国青少年教学训练大纲》的有关选材内容为参考依据。

(二) 各单项评分标准 (百分制换算成 10 分制记)

分值	50 米 (男)	50 米 (女)	男子 立定 跳远 (厘米)	女子立 定跳远 (厘米)	男子 后抛 铅球 (米)	女子 后抛 铅球 (米)	男子立 定三级 跳远 (米)	女子立 定三级 跳远 (米)	800 米 (女)	800 米 (男)
10	6"0	7"0	290	240	13	10.5	9.2	7.8	2'36"	2'03"
9.5	6"1	7"1	286	236	12.8	10.3	9.15	7.75	2'38"	2'05"
9	6"2	7"2	282	232	12.6	10.1	9.05	7.7	2'40"	2'07"
8.5	6"3	7"3	278	228	12.4	9.9	9	7.65	2'42"	2'09"
8	6"4	7"4	274	224	12.2	9.7	8.95	7.6	2'44"	2'10"
7.5	6"5	7"5	270	220	12	9.5	8.9	7.55	2'46"	2'12"
7	6"7	7"7	266	216	11.8	9.3	8.85	7.5	2'48"	2'14"
6.5	6"8	7"8	262	212	11.6	9.1	8.8	7.45	2'50"	2'16"
6	6"9	7"9	258	208	11.4	8.9	8.75	7.4	2'52"	2'18"
5.5	7"0	8"0	254	204	11.1	8.6	8.7	7.35	2'54"	2'20"
5	7"1	8"1	250	200	10.8	8.3	8.65	7.3	2'56"	2'22"
4.5	7"2	8"2	246	196	10.5	8.0	8.6	7.25	2'58"	2'24"
4	7"3	8"3	242	192	10.2	7.7	8.55	7.2	3'00"	2'26"
3.5	7"4	8"4	238	188	9.9	7.4	8.5	7.15	3'02"	2'28"
3	7"5	8"5	234	184	9.6	7.1	8.45	7.1	3'04"	2'30"
2.5	7"6	8"6	230	180	9.3	6.8	8.4	7.0	3'05"	2'32"
2	7"7	8"7	226	176	9	6.5	8.35	6.9	3'06"	2'34"
1.5	7"8	8"8	222	172	8.7	6.2	8.3	6.85	3'08"	2'36"
1	7"9	8"9	218	168	8.4	5.9	8.25	6.8	3'10"	2'38"
0.5	8"0	9"0	214	164	8.1	5.6	8.2	6.75	3'12"	2'40"
0	8"2	9"1	210	160	7.8	5.3	8.15	6.7	3'14"	2'42"

十二、游泳项目认定与测试办法

(一) 考核指标与所占分值

类别	实战能力	实战能力
类别	专项 1	专项 2
分值 (总分 20 分)	10 分	10 分

(二) 测试方法及评分标准

实战能力

1. 考生须在自由泳(50 米、100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米)，仰泳(100 米、200 米)，蛙泳(100 米、200 米)，蝶泳(100 米、200 米)和混合泳(200 米、400 米)中选择两个项目进行考试。

考试要求：考试采用一次性决赛，使用电动计时或手对時計取成绩。

使用手计时，每道须由 3 名考评员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。所有项目均按中国游泳协会审定的最新游泳竞赛规则执行。

2. 评分标准：见表 12-1 至表 12-4。

表 12-1 男子自由泳评分表 (单位：秒)

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
10	24.5	55.5	2:03.00	4:21.00	9:02.00	17:20.00
8	27.5	1:05.00	2:23.00	5:06.00	10:32.00	20:15.00
6	34.5	1:22.00	2:56.00	6:16.00	13:12.00	20:45.00
4	39.1	1:33.61	3:18.00	7:02.39	14:58.39	27:45.00
2	41.4	1:39.41	3:29.00	7:25.59	15:51.59	29:15.00

表 12-2 男子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳评分表（单位：秒）

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混合	400 米混合
10	1:04.00	2:18.00	1:11.00	2:35.00	1:00.00	2:14.00	2:19.00	4:58.30
8	1:14.00	2:41.00	1:20.00	2:54.00	1:11.00	2:38.00	2:40.00	5:31.00
6	1:30.00	3:16.00	1:34.00	3:23.00	1:29.00	3:18.00	3:15.00	6:50.00
4	1:40.37	3:39.63	1:43.63	3:42.63	1:41.30	3:45.03	3:39.22	7:43.68
2	1:45.57	3:51.43	1:48.43	3:52.43	1:47.30	3:58.23	3:51.02	8:09.88

表 12-3 女子自由泳评分表（单位：秒）

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
10	27.2	1:02.00	2:15.00	4:44.00	9:42.00	18:35.00
8	31.5	1:13.00	2:39.00	5:46.00	12:02.00	23:45.00
6	38.5	1:34.00	3:23.00	7:06.00	15:02.00	27:45.00
4	43.15	1:48.00	3:52.63	7:59.63	17:02.00	30:25.00
2	45.48	1:55.00	4:07.43	8:26.43	18:02.00	31:45.00

表 12-4 女子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳评分表（单位：秒）

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混合	400 米混合
10	1:09.00	2:29.50	1:18.00	2:51.00	1:08.00	2:25.00	2:30.00	5:18.30
8	1:21.00	2:53.00	1:29.00	3:13.00	1:20.00	2:54.50	2:58.00	6:21.00
6	1:41.00	3:38.50	1:44.00	3:48.00	1:39.00	3:38.00	3:48.00	8:06.00
4	1:54.63	4:08.91	1:54.00	4:11.63	1:51.37	4:07.22	4:21.63	9:16.00
2	2:01.43	4:24.11	1:59.00	4:23.43	1:57.57	4:21.82	4:38.43	9:51.00

十三、健美操项目认定与测试办法

（一）测试内容与所占分值

类别	专项柔韧	专项素质	专项技能
测试指标	柔韧	基本素质	难度及翻腾类
分值 (总分 20 分)	4 分	12	4

(二) 测试方法及评分标准

1. 专项柔韧：腿部柔韧

(1) 测试方法

考生在平地进行柔韧测试。



要求如图：

(2) 评分标准

左腿在前纵叉（1分）：180° 满分，每少 10° 扣 0.2。

右腿在前纵叉（1分）：180° 满分，每少 10° 扣 0.2。

横叉（2分）：180° 满分，每少 10° 扣 0.4。

2. 专项素质：基本素质

(1) 测试方法

男子：击掌俯卧撑（4分）60秒、两头起（4分）60秒、连续屈体分腿跳（4分）。

女子：俯卧撑（4分）60秒、两头起（4分）60秒、连续团身跳（4分）。

要求：所以俯卧撑类需做到肩肘一条线，两头起需手摸脚，跳步类需到达水平位置。

如图：



评分标准

男生			女生			分数
击掌俯卧撑	两头起	屈体分腿跳	俯卧撑	两头起	团身跳	
40 个	50 个	10 个	40 个	50 个	10 个	4
36 个	45 个	9 个	36 个	45 个	9 个	3.4
32 个	40 个	8 个	32 个	40 个	8 个	3.0
28 个	35 个	7 个	28 个	35 个	7 个	2.6
24 个	30 个	6 个	24 个	30 个	6 个	2.2
20 个	25 个	5 个	20 个	25 个	5 个	1.8
16 个	20 个	4 个	16 个	20 个	4 个	1.4
12 个	15 个	3 个	12 个	15 个	3 个	1
8 个	10 个	2 个	8 个	10 个	2 个	0.6
4 个	5 个	1 个	4 个	5 个	1 个	0.2

3. 专项技能：难度及翻腾类

(1) 测试方法

考生逐个逐项进行考试按下列顺序完成两个规定动作，直升飞机成俯撑，屈体分腿跳成俯撑。考评员按照《2025—2028 竞技健美操评分规则》对考生所完成的难度动作质量进行评定，每个难度动作 1 分。

自选一下任意一个动作进行展示：后手翻、前手翻、侧空翻、前空翻、后空翻。

选择任意动作完成得 2 分。如无法完成，既 0 分。

十四、武术项目认定与测试办法

(一) 测试指标与所占分值

(一) 测试内容与所占分值

类别	专项素质	专项柔韧	专项技能
测试指标	立定跳远	劈叉	拳术或器械
分值 (总分 20 分)	5 分	5 分	10 分

（二）测试方法与要求

1. 立定跳远：两脚原地站立起跳，不能有预跳或踩线，以身体任何部位着地最近点为测量点。满分为 5 分，成绩评定见定量评分表。

2. 劈叉（左右腿前后纵劈叉）：在地板或地毯上完成，用尺测量胯部与地面的距离。要求腿、臀部及髌部全部着地，脚尖膝盖伸直，前后腿成一条直线，姿态准确。满分为 5 分，成绩评定见定量评分表。

3. 专项技术能力

（1）测试内容：拳术或器械一套。考生可在长拳、太极拳、南拳、传统拳等拳种中任选一个拳种的拳术，或在自选器械、传统器械中任选一种器械进行考试。

（2）采用整套演练的方法进行测试。完成整套的时间规定：

①拳术类套路：长拳完成套路的时间不少于 1 分 20 秒；太极类套路完成套路的时间 3—4 分钟；传统类套路完成套路的时间不少于 1 分钟。

②器械类套路：自选类完成套路的时间不少于 1 分 20 秒；传统类套路完成套路的时间不少于 1 分钟。

（3）成绩评定：

①由 4 名（或 6 名）考评员组成，其中 2 名（或 3 名）考评员对动作规格进行评分，另 2 名（或 3 名）考评员对演练水平进

行评分。

②4名（或6名）考评员，公开示分。取2名（或3名）考评员的平均分为动作规格分；取2名（或3名）考评员的平均分为演练水平分。

③拳术的成绩评定：对整套动作进行综合评定，由动作规格和演练水平两组考评员进行评定，按10分制评分（既动作规格5分和演练水平5分）。

④器械的成绩评定：同拳术。

（三）评分标准

1. 定量测试内容评分表

立定跳远				劈叉					
男子		女子							
远度 (cm)	分数	远度 (cm)	分数	差度 (cm)	分数	差度 (cm)	分数	差度 (cm)	分数
280cm	5.0	210cm	5.0	1	5	12	2.8	23	0.6
270cm	4.5	200cm	4.5	2	4.8	13	2.6	24	0.4
260cm	4.0	190cm	4.0	3	4.6	14	2.4	25	0.2
250cm	3.5	180cm	3.5	4	4.4	15	2.2	26	0
240cm	3.0	170cm	3.0	5	4.2	16	2.0		
230cm	2.5	160cm	2.5	6	4.0	17	1.8		
220cm	2.0	150cm	2.0	7	3.8	18	1.6		
210cm	1.5	140cm	1.5	8	3.6	19	1.4		
200cm	1.0	130cm	1.0	9	3.4	20	1.2		
190cm	0.5	120cm	0.5	10	3.2	21	1.0		
180cm	0	110cm	0	11	3.0	22	0.8		

2. 定性测试内容评分表

专项技术能力	拳术器械	5.0-4.6分	4.5-4.1分	4.0-3分	2.9分以下
		凡完成套路节奏分明、协调流畅、编排合理、风格突出、劲力充实、精神饱满者。	凡完成套路节奏较分明、动作较流畅、套路编排较合理、风格较突出、精神饱满者。	凡完成套路节奏处理一般，动作不流畅、套路编排不合理、风格不突出、精神涣散者。	凡完成套路节奏处理较差，动作不流畅、套路编排内容动作单一，不合理、演练风格较差、精神涣散者。
	动作规格	凡动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、整套动作完成质量较好者。	凡动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、整套动作完成质量较好者。	凡动作规格一般、方法运用不清晰、技术熟练程度一般、整套动作完成有明显失误者。	凡动作规格较差、方法运用不清晰、技术熟练程度较差、整套动作完成有明显失误者。
备注	考生在规定时间内完成套路，将在动作质量平均分中扣除应扣分数。自选类和传统类套路时间不足规定时间达2秒以上，4秒以内扣0.1分，4秒以上6秒以内扣0.2分，依此类推。太极拳套路时间不足或超出时间达5秒以上10秒以内扣0.1分，10秒以上15秒以内扣0.2分，依此类推。				

(四) 必要的说明

1. 考生在报名时应填写报考的拳种或器械。
2. 套路测试在8×14米的场地上进行。

十五、攀岩项目认定与测试办法

(一) 测试内容与所占分值

类别	专项技术	
	速度项目	攀石项目
测试指标		
分值 (总分20分)	10分	10分

测试方法及评分标准

考生须参与攀石、速度（标准赛道/随机道）两个项目的考试

速度项目考试：在正式测试前至少 1 小时安排有练习环节，设有固定练习时间，统一组织，保证每位考生至少有两次练习机会。正式测试环节，所有考生均在同一条赛道进行测试，每名考生有 2 次攀爬机会，取其中的最好成绩作为测试成绩。使用电子计时或手计时计取成绩，参照评分标准换算成得分；使用手计时，每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。速度项目考试中，只允许考生有一次抢跑犯规而不被取消资格；如考试使用电子计时设备，抢跑犯规的判罚以电子计时设备上的启动反应时为准。

攀石项目测试只进行一轮，采用国际攀联规定的世界杯半决赛模式进行组织，计取攀爬成绩换算成得分。

其它事宜，均参照最新的《IFSC 攀岩比赛规则》执行，如有变动，将会在测试前告知考生。

评分标准：见表 15-1、表 15-2。

表 15-1 速度项目评分表

分值	速度 (男子)	速度 (女子)	分值	速度 (男子)	速度 (女子)	分值	速度 (男子)	速度 (女子)
10	9" 00	11" 50	8.4	10" 60	13" 90	6.6	12" 20	16" 30
9.9	9" 10	11" 65	8.3	10" 90	14" 05	6.4	12" 30	16" 45
9.8	9" 20	11" 80	8.2	10" 80	14" 20	6.2	12" 40	16" 60
9.7	9" 30	11" 95	8.1	10" 90	14" 35	6.0	12" 50	16" 75
9.6	9" 40	12" 10	8.0	11" 00	14" 50	5.8	12" 60	16" 90
9.5	9" 50	12" 20	7.9	11" 10	14" 65	5.6	12" 70	17" 05
9.4	9" 60	12" 40	7.8	11" 20	14" 80	5.4	12" 80	17" 20
9.3	9" 70	12" 55	7.7	11" 30	14" 95	5.2	12" 90	17" 35
9.2	9" 80	12" 70	7.6	11" 40	15" 10	5.0	12" 00	17" 50
9.1	9" 90	12" 80	7.5	11" 50	15" 20	4.5	12" 50	16" 25
9.0	10" 00	13" 00	7.4	11" 60	15" 40	4.0	14" 00	19" 00
8.9	10" 10	13" 15	7.3	11" 70	15" 50	3.5	15" 00	20" 00
8.8	10" 20	13" 30	7.2	11" 80	15" 70	3.0	16" 00	21" 00
8.7	10" 30	13" 45	7.1	11" 90	15" 85	2.0	17" 00	22" 00
8.6	10" 40	13" 60	7.0	12" 00	16" 00	1.0	18" 00	22" 00
8.5	10" 50	13" 75	6.8	12" 10	16" 15	0	19" 00	24" 00

表 15-2 攀石项目评分表

分值	成绩				分值	成绩			
	T	Z	AT	AZ		T	Z	AT	AZ
10	4	4	4	4	6.0	1	4	N	N
9.8	4	4	N	4	5.8	1	3	1	3
9.6	4	4	N	N	5.6	1	3	N	3
9.4	3	4	3	4	5.4	1	3	N	N
9.2	3	4	N	4	5.2	1	2	1	2
9.0	3	4	N	N	5.0	1	2	N	2
8.8	3	3	3	3	4.8	1	2	N	N
8.6	3	3	N	3	4.6	1	1	1	1
8.4	3	3	N	N	4.4	1	1	N	1
8.2	2	4	2	4	4.2	1	1	N	N
8.0	2	4	N	4	4.0	0	4	0	4
7.8	2	4	N	N	3.5	0	4	0	N
7.6	2	3	2	3	3.0	0	3	0	3
7.4	2	3	N	3	2.5	0	3	0	N
7.2	2	3	N	N	2.0	0	2	0	2
7.0	2	2	2	2	1.5	0	2	0	N
6.8	2	2	N	2	1.0	0	1	0	1
6.6	2	2	N	N	0.5	0	1	0	N
6.4	1	4	1	4	0	0	0	0	0
6.2	1	4	N	4					

十六、手球项目认定与测试办法

(一) 测试内容与所占分值

类别	专项素质		专项技术	实战
测试指标	20米×6折返跑	掷远	全场跑动、传球、射门	比赛
分值 (总分20分)	5分	5分	5分	5分

1. 测试方法及评分标准

(1) 20米×6折返跑

①考试方法：在手球场地的中线到端线之间进行折返跑。考生从中线A点起动，脚动开始计时，跑至对面端线B处踏端线后返回，至中线处踏中线后再折返。往返三次，最后向中线方向冲

刺，如图 16-1 所示。每人测试 2 次，取最好成绩。

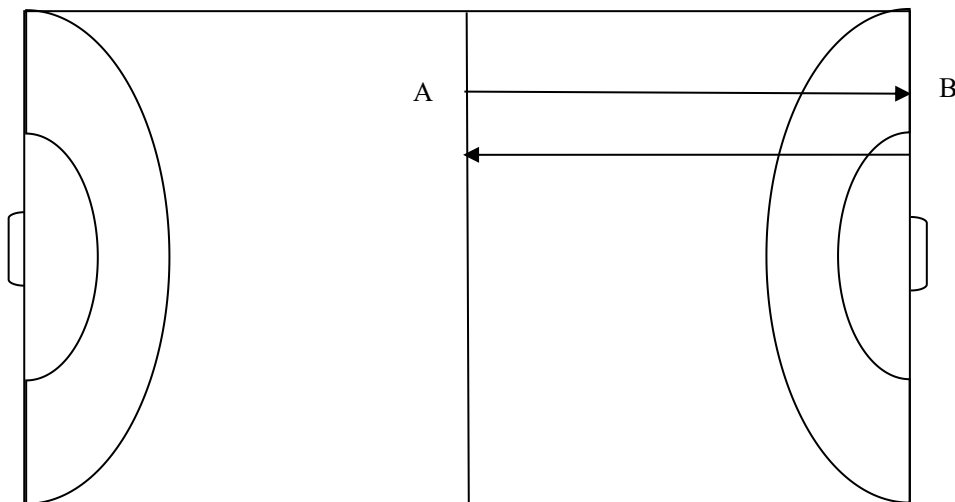


图 16-1 20 米 × 6 折返跑示意图

②评分标准：要求每次都必须任意脚踏过中线和端线后方可折返，每次脚未踏过中线或端线，在最终成绩中均要加 1 秒，见表 16-1。

图 16-1 20 米 × 6 折返跑评分表

分值	速度 (男子)	速度 (女子)	分值	速度 (男子)	速度 (女子)	分值	速度 (男子)	速度 (女子)
5	23" 00	26" 00	3.3	24" 70	27" 70	1.6	26" 40	27" 40
4.9	23" 10	26" 10	3.2	24" 80	27" 80	1.5	26" 50	27" 50
4.8	23" 20	26" 20	3.1	24" 90	27" 90	1.4	26" 60	27" 60
4.7	23" 30	26" 30	3.0	25" 00	26" 00	1.3	26" 70	27" 70
4.6	23" 40	26" 40	2.9	25" 10	26" 10	1.2	26" 80	27" 80
4.5	23" 50	26" 50	2.8	25" 20	26" 20	1.1	26" 90	27" 90
4.4	23" 60	26" 60	2.7	25" 30	26" 30	1.0	27" 00	28" 00
4.3	23" 70	26" 70	2.6	25" 40	26" 40	0.9	27" 10	28" 10
4.2	23" 80	26" 80	2.5	25" 50	26" 50	0.8	27" 20	28" 20
4.1	23" 90	26" 90	2.4	25" 60	26" 60	0.7	27" 30	28" 30
4.0	24" 00	26" 00	2.3	25" 70	26" 70	0.6	27" 40	28" 40
3.9	24" 10	27" 10	2.2	25" 80	26" 80	0.5	27" 50	28" 50
3.8	24" 20	27" 20	2.1	25" 90	26" 90	0.4	27" 60	28" 60
3.7	24" 30	27" 30	2.0	26" 00	27" 00	0.3	27" 70	28" 70
3.6	24" 40	27" 40	1.9	26" 10	27" 10	0.2	27" 80	28" 80
3.5	24" 50	27" 50	1.8	26" 20	27" 20	0.1	27" 90	28" 90
3.4	24" 60	27" 60	1.7	26" 30	27" 30	0	28" 00	29" 00

(2) 掷远

①考试方法：在手球场地或空旷的其它场地进行，掷远区域宽约 8 米-10 米，长至少 45 米；在掷远区域长的一端设一条宽 5 厘米、长 3 米的投掷线。考生掷远时球出手前踩踏或超越投掷线即被判该次掷球无效；掷远时将球掷出 8 米宽以外的区域亦被判该次掷球无效；按照手球规则，掷远助跑不得超过三步（不得运球）。每人测试 2 次，取最好成绩。

②评分标准：见表 16-2。

图 16-2 掷远评分表

分值	成绩	
	(男子)	(女子)
5	34	28
4	32	26
3	30	24
2	28	22
1	26	20

2. 专项技术

(1) 全场跑动、传球、射门

①考试方法：考生从场地右侧任意球和边线的交界处 A 点起（脚动开表，计时开始），跑到七米球线 B 点捡起地面上放置的球向前场左侧 45° 角位置的 C 点区域作跑动传球（传球到位，球不能落地），接球人位于 C 点任意球线与球门区之间的区域（接球人接球时不能出该区域，否则视为传球不到位），传球后向左侧前方中线和边线交叉的 D 点跑动，捡起置于中线和边线交叉点地上的球后运球至前方任意处作射门后触 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 处冲刺，捡起置于端线和边

线交界处的球，向本场任意球线中间 H 点的接球人作原地传球（传球到位，球不落地），传球后绕七米球线外快速跑到 B 点，捡起地上的球作后转身倒地射门，球通过球门线停表，如图 9-2 所示。每人测试 2 次，取最好成绩。

②评分标准：B 点放置 2 个手球，D、F 点各放置 1 个手球。考生必须按照规定路线和要求完成技术，否则算失败，不计成绩。传球没有到位，每次加 0.2 秒；未能按技术规格完成传球或射门动作，视情况加 0.2 秒；运球时出现违例（走步或两次运球），每次加 0.2 秒（表 16-3）。

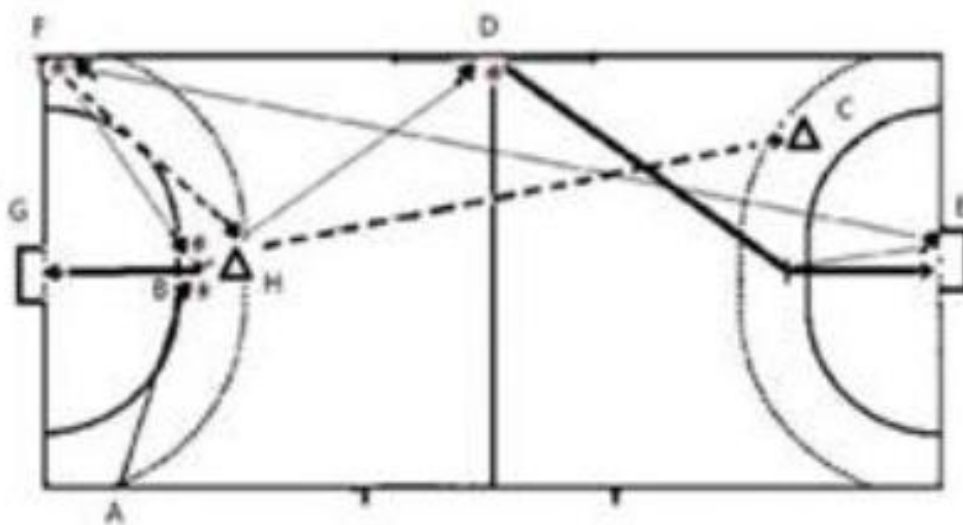


图 16-3 规定线路跑动示意图

表 16-3 规定线路跑动评分表

分值	速度 (男子)	速度 (女子)	分值	速度 (男子)	速度 (女子)	分值	速度 (男子)	速度 (女子)
5	23" 00	26" 00	3.3	24" 70	27" 70	1.6	26" 40	27" 40
4.9	23" 10	26" 10	3.2	24" 80	27" 80	1.5	26" 50	27" 50
4.8	23" 20	26" 20	3.1	24" 90	27" 90	1.4	26" 60	27" 60
4.7	23" 30	26" 30	3.0	25" 00	26" 00	1.3	26" 70	27" 70
4.6	23" 40	26" 40	2.9	25" 10	26" 10	1.2	26" 80	27" 80
4.5	23" 50	26" 50	2.8	25" 20	26" 20	1.1	26" 90	27" 90

4.4	23" 60	26" 60	2.7	25" 30	26" 30	1.0	27" 00	28" 00
4.3	23" 70	26" 70	2.6	25" 40	26" 40	0.9	27" 10	28" 10
4.2	23" 80	26" 80	2.5	25" 50	26" 50	0.8	27" 20	28" 20
4.1	23" 90	26" 90	2.4	25" 60	26" 60	0.7	27" 30	28" 30
4.0	24" 00	26" 00	2.3	25" 70	26" 70	0.6	27" 40	28" 40
3.9	24" 10	27" 10	2.2	25" 80	26" 80	0.5	27" 50	28" 50
3.8	24" 20	27" 20	2.1	25" 90	26" 90	0.4	27" 60	28" 60
3.7	24" 30	27" 30	2.0	26" 00	27" 00	0.3	27" 70	28" 70
3.6	24" 40	27" 40	1.9	26" 10	27" 10	0.2	27" 80	28" 80
3.5	24" 50	27" 50	1.8	26" 20	27" 20	0.1	27" 90	28" 90
3.4	24" 60	27" 60	1.7	26" 30	27" 30	0	28" 00	29" 00

3. 实战能力

比赛

(1) 考试方法：按指定顺序将考生分成若干比赛阵容，每个阵容各进行 5-10 分钟的分队比赛，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 16-4），独立对考生进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 16-4 手球实战能力评分细则（非守门员）

等级（分值范围）	评价标准
优（5-4.1 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（4-3.1 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（3-2.1 分）	动作正确，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（2 分以下）	动作不正确，不协调；攻防技术不较合理、运用效果差；战术配合意识差、效果差。

其它事宜，如有变动，将会在测试前告知考生。

十七、其它未尽事宜，另行通知。

附件 1

衢州职业技术学院 2025 年高职提前招生素质特长计分申请表

高考 报名号		姓 名		出生 年月		贴近期 一寸 免冠 照片
性别		政治 面貌		民族		
身份 证号						
报考专业						
家庭 地址				邮 编		
				联系电话（手机）		
学校 地址				邮 编		
				教务处电话		
素质特长 (获奖情况)						
分值 (考生不需 填写)						
考生 所在 中学 意见	所在中学盖章 年 月 日					
提前招生 工作领导 小组审核 意见	衢州职业技术学院审核盖章 年 月 日					

此表需在 2025 年 4 月 13 日（周日）09:00-11:40，12:30-16:00 期间现场提交纸质版，同时上交符合计分条件的证书复印件（A4 纸型规格）。