

# 2026年郑州市实验高级中学体育后备生 招生专业测试工作方案

## 一、学校简介

郑州市实验高级中学是郑州市教育局直属的一所按省级示范性高中建设的全寄宿公办高中，是郑州市中招第一批次录取学校。学校坚持“全面发展、学有特长”的培养目标，注重学生核心素养的提升。

2026年经市教育局批准，面向全市九年级毕业生招收击剑、足球、篮球后备生若干名，具体招生方案如下：

## 二、招生工作领导小组

组长：孙海峰 李超

副组长：刘继平 张华钧

纪检监察组长：黄坦

组员：赵利强 张泽洲 冯凯兰 龙安宾宾 李敏  
赵振锡

## 三、招生计划

（一）击剑5名。未完成招生计划时，剩余计划不用于其他项目。

（二）篮球5名（限男生）。未完成招生计划时，剩余计划不用于其他项目。

(三) 足球 10 名 (限男生)。未完成招生计划时, 剩余计划不用于其他项目。

#### 四、专业测试要求

(一) 测试时间: 2026 年 5 月 24-25 日上午 8:00

(二) 测试地点: 体育馆、田径场、击剑馆

(三) 测试内容

项目	时间	测试项目	测试场地	备注
篮球	5 月 24 日 8:00	<b>基础测试:</b> 1. 摸高 (10 分) 2. 一分钟投篮 (20 分) 3. 全场运球 (20 分) <b>实战测试:</b> 分组对抗赛 (50 分)	体育馆	篮球由考点提供, 比赛装备自备
足球	5 月 24 日 8:00	<b>基础测试:</b> 球员: 1. 颠球 (10 分) 2. 20 米运球绕标志桶射门 (20 分) 3. 5X25 米折返跑 (20	足球场	足球由考点提供, 比赛装备自备

		分) 守门员: 1. 立定三级跳远(10分) 2. 踢球门球 (20分) 3. 扑接球 (20分) <b>实战测试:</b> 分组对抗赛 (50分)		
击剑	5月25日 8:00	<b>基础测试:</b> 1. 立定跳远 (25分) 2. 跳绳 (男生3分钟、女生2分钟, 跳绳统一准备) (25分) 3. 100米(不允许穿钉鞋) (25分) <b>实战测试:</b> 1. 击剑步伐测试 (5分) 2. 双人击剑实战(20分)	击剑馆	自备击剑专业装备及器材

#### (四) 测试流程

1. 考生需持身份证、加盖毕业学校公章的《登记表》(在籍学生)或《登记表-零星考生》(在外借读回郑报考学生),

参加测试；所有参加后备生专业测试的学生请从学校南门进入校园。

2. 考生须在当天上午 8:00 前到达指定地点集合抽签分组，迟到考生不得参加测试。

3. 测试工作全程录像，测试结束之后公布成绩。

#### **（五）测试要求**

1. 着装不得出现个人信息及明显标识等。

2. 考生不得携带手机、智能手表等带有通讯功能的设备进入备考区域。

#### **（六）专业测试合格要求**

1. 篮球、足球、击剑各专业基础测试总分未达到 25 分者，判定为不合格，不得参加各项下一阶段测试。

2. 各专业测试总分值均为 100 分。60 分及以上，根据测试成绩名次，按照不超过各专业招生计划数 1:2 的比例确定合格人数。

### **五、评分标准**

详见附件 2

### **六、录取原则**

须符合《郑州市教育局关于 2026 年郑州市市区普通高中体育艺术后备生招生工作的通知》文件要求，还须符合以下要求：

### 1. 篮球专业的录取

专业测试合格且中招总成绩不低于郑州市市区普通高中最低录取控制分数线的考生，将根据后备生的中招总成绩由高到低排序，择优录取前 5 名。未完成的篮球后备生招生计划不用于其他项目。

### 2. 足球专业的录取

专业测试合格且中招总成绩不低于郑州市市区普通高中最低录取控制分数线的考生，将根据后备生的中招总成绩由高到低排序，择优录取前 10 名。未完成的足球后备生招生计划不用于其他项目。

### 3. 击剑专业的录取

专业测试合格且中招总成绩不低于郑州市市区普通高中最低录取控制分数线的考生，将根据后备生的中招总成绩由高到低排序，择优录取前 5 名。未完成的击剑后备生招生计划不用于其他项目。

## 七、安全预案

根据《郑州市教育局关于 2026 年郑州市市区普通高中体育艺术后备生招生工作的通知》文件精神，结合我校体育测试工作要求，制定本次体育后备生专业测试工作安全预案详情见附件 1，请各位考生仔细查看，遵照执行，不符合要求的，取消考

试资格。

#### 八、学校地址、联系人、咨询电话、投诉电话

地址：郑州市惠济区文化北路 256 号（文化北路与开元路交叉口西南角）

咨询电话：

足 球：陈老师 13523557655 63704117

击 剑：魏老师 13203705290 63704117

篮 球：李老师 18837149168 63704117

监督电话：63704115 67779596

郑州市实验高级中学

2026 年 5 月 20 日

附件 1:

## 2026 年郑州市实验高级中学后备生招生工作 专业测试安全预案

根据《郑州市教育局关于 2026 年郑州市市区普通高中体育艺术后备生招生工作的通知》的文件要求，为确保参考考生和招生工作人员的生命安全和身体健康，保障我校后备生招生工作顺利进行，结合我校招生工作实际，特制定以下安全预案。

### 一、应急事件处理领导小组

组 长：孙海峰 李 超

副组长：刘继平 黄 坦

成 员：张泽洲 兰 龙 安宾宾

### 二、具体要求及应急处理程序

#### (一) 总体要求

1. 所有考生持登记表从学校南门进入考试场地，按规定封闭线路到指定地点，送考学生家长严禁进入学校。如有特殊需要，在得到校方批准后，可在工作人员引导下进入校园。

2. 考生进入考点后排成一路纵队，由工作人员带领进行测试工作；在考试过程中考生需要等待时间较长时，工作人员要安排考生分散就坐。

3. 考生应按照测试项目要求提前做好各项准备（体育测试

必须做好热身)。在测试过程中如出现身体不适或者受伤时,工作人员应及时通知项目负责人及应急人员,若伤势严重应及时通知家长进行送医治疗。

4. 考生测试完成后由工作人员组织考生排成一路纵队,带到学校南门后,考生依次有序离开考点。

5. 在测试工作过程中,所有考生及学校工作人员均应按照事先布置的分工岗位开展具体工作,如遇突发事件或安全事故,需要统一听从指挥,按照预案,紧张有序地开展救援或处置工作。

6. 考生如有特殊情况发生,应及时向工作人员报告,学校将采取适当措施,让考生休息或暂缓考试,严重者可终止测试,并让家长立即带学生就医。

7. 提醒考生及家长要遵守社会公德,保护环境,注意维护学校秩序,不与他人或学校工作人员发生任何冲突,如遇到考生或家长不冷静者,应采取舒缓方式耐心解释,如矛盾不能及时解决,并有肢体冲突倾向的,应及时联系保卫部门,必要情况下上报上级部门或公安部门。

## (二) 交通安全应急预案

1. 所有参与测试的考生和学校工作人员,都须遵守国家的各项交通法规,不要违章停车或干扰学校门前正常的交通秩序,

建议考生家长将本人车辆停靠在远离学校门前的位置，避免不必要的交通拥堵。

2. 若发生校门前人多车多、交通秩序发生混乱的现象，在保卫人员无法维持正常秩序时，应向学校领导报告，必要时向当地交通和治安部门报告。

3. 若出现机动车、非机动车剐蹭、撞伤人员事件，应根据情况及时处理，同时联系安全应急领导小组或拨打 120、119、122 进行事故报警。处理类似事件时，应保持冷静，以“救人第一”为原则以最快的速度救治、处理伤员，保护事故现场，联系受害者家属，安抚受伤者，记录肇事者姓名、单位、车牌等一切必要信息，保存物证以及目击证人的联系方式等。

### （三）突发疾病应急预案

遇到出现突发疾病的考生，应立即联系学校安全应急领导小组，给予及时救治和判断，并立即联系考生家长，必要时终止测试，由家长立即送往医院救治。

### （四）突发事件应急预案

1. 招生测试过程中，如出现地震、火灾、爆炸等情况时，应首先稳定考生们的情绪，紧张有序地撤离，应首先撤离考生，再疏散老师及工作人员。

2. 避免混乱中出现踩踏事故，一旦出现混乱，应在领导和

老师带领下，立即组织人员疏散，并救治受伤人员。

附件 2:

## 篮球测试评分标准

### 一、摸高（10 分）

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）。

评分标准：

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
10	3.40	4.80	3.14
9.80	3.39	4.60	3.13
9.60	3.38	4.40	3.12
9.40	3.37	4.20	3.11
9.20	3.36	4.00	3.10
9.00	3.35	3.80	3.09
8.80	3.34	3.60	3.08
8.60	3.33	3.40	3.07
8.40	3.32	3.20	3.06
8.20	3.31	3.00	3.05
8.00	3.30	2.80	3.04
7.80	3.29	2.60	3.03
7.60	3.28	2.40	3.02
7.40	3.27	2.20	3.01
7.20	3.26	2.00	3.00
7.00	3.25	1.80	2.99
6.80	3.24	1.60	2.98
6.60	3.23	1.40	2.97
6.40	3.22	1.20	2.96
6.20	3.21	1.00	2.95
6.00	3.20	0.80	2.94
5.80	3.19	0.60	2.93
5.60	3.18	0.40	2.92
5.40	3.17	0.20	2.91

5.20	3.16	0	≤2.90
5.00	3.15		

## 二、一分钟跳投投篮（20分）

1. 考试办法：在以篮圈中心投影点为圆心，4.225米为半径所划的弧线上设置五个投篮点（球场两侧零度角、两侧45度处和罚球线），考生须从罚球线开始投篮，每个点位不得连续两次投篮，否则后一个投篮无效。投篮测试时间为1分钟。球出手前双脚不得踩线，若踩线投中则计为无效投篮，不得分。每人测试1次。

### 2. 评分标准：

数量	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

## 三、多种变向运球上篮（20分）

1. 考试方法：如图3-2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往返一次，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 1 次，为最终成绩。

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。

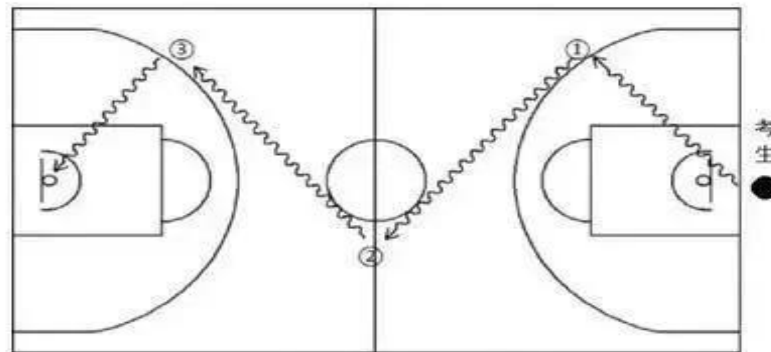


图 3-2 多种变向运球上篮示意图

### 评分标准

分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
20	38.00	13.20	46.50	6.40	57.00
19.60	38.50	12.80	47.00	6.00	58.00

19.20	39.00	12.40	47.50	5.60	59.00
18.80	39.50	12.00	48.00	5.20	60.00
18.40	40.00	11.60	48.50	4.80	61.00
18.00	40.50	11.20	49.00	4.40	62.00
17.60	41.00	10.80	49.50	4.00	63.00
17.20	41.50	10.40	50.00	3.60	64.00
16.80	42.00	10.00	50.50	3.20	65.00
16.40	42.50	9.60	51.00	2.80	66.00
16.00	43.00	9.20	51.50	2.40	67.00
15.60	43.50	8.80	52.00	2.00	68.00
15.20	44.00	8.40	52.50	1.60	69.00

14.80	44.50	8.00	53.00	1.20	70.00
14.40	45.00	7.60	54.00	0.80	71.00
14.00	45.50	7.20	55.00	0.40	72.00
13.60	46.00	6.80	56.00	0	<72.00

#### 四、实战比赛（50分）

1. 考试方法：按照篮球比赛规则，视考生人数分队进行比赛。

2. 评分标准：

等级（分值）	评价标准
优（50--35）	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。
良（35--20）	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。
中（20--10）	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。

差（10--0）

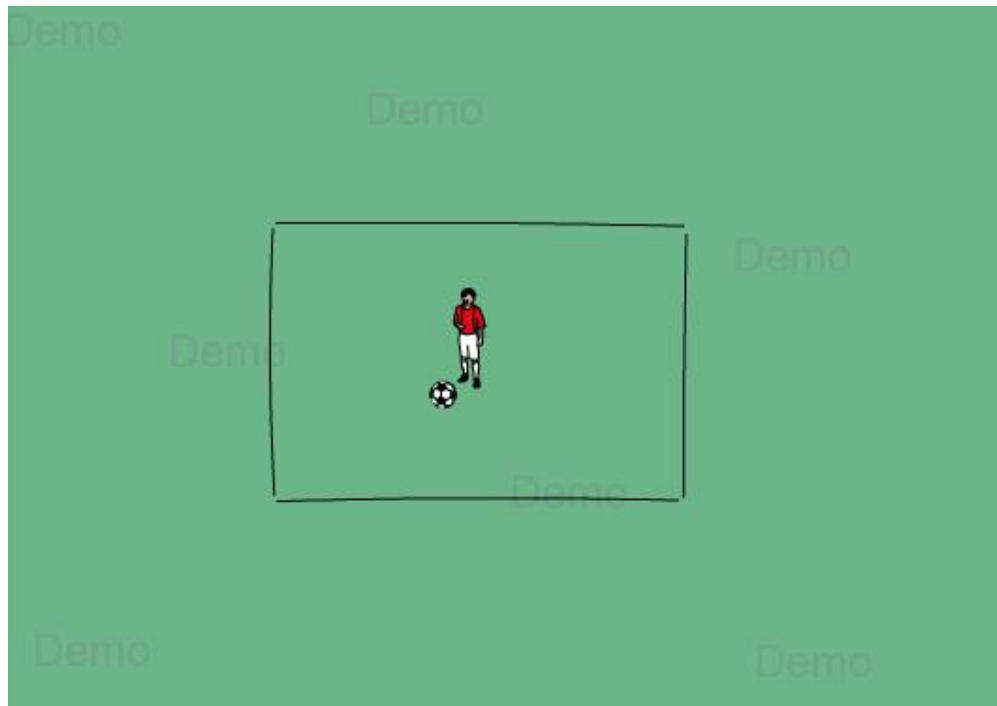
动作不正确，不协调；技术动作不合理。运用效果差；  
战术配合意识差、效果较差。

# 足球测试项目及评分标准

## 一、脚背正面颠球（10分）

测试方法：在 5\*5 方块区域内进行正脚背颠球，在颠球的过程中离开方块视为测试结束，取在方块内颠球次数结果。一次性连贯颠球，中间不能使球落地，可以借助身体的其它部位调整。两次机会取最好一次成绩。

评分标准



次数（个）	分值
91-100	10
81-90	9
71-80	8
61-70	7
51-60	6
41-50	5
31-40	4

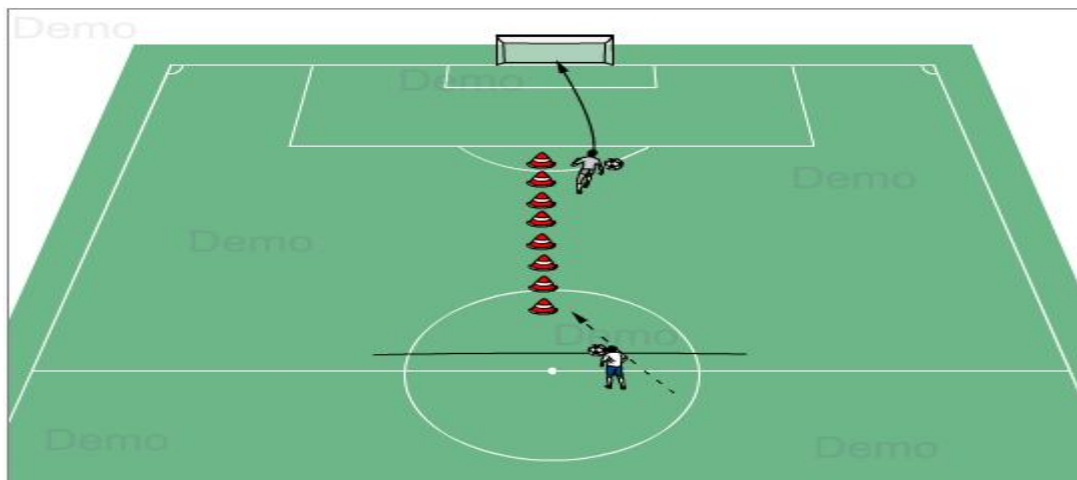
21-30	3
11-20	2
0-10	0

## 二、20 米运球绕标志桶射门（20 分）

考试方法：在距起点线 20 米直线距离放置 8 个标志桶（第一个标志桶距起点 3 米，每个标志桶间距 2 米，最后一个标志桶距大禁区线 3 米）。考生将球置于起点线上或后方，运球依次绕过 8 个标志桶后起脚射门（大禁区前射门）。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，凡出现漏桶、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出或弹回，均属无效，不计成绩。每人测试两次，取最好成绩（碰倒一个标志桶时间增加 0.2 秒）。

### 评分标准

时间（秒）	分值	时间（秒）	分值
7.20	20	10.81-11.00	1
7.21-7.40	19		
7.41-7.60	18		
7.61-7.80	17		
7.81-8.00	16		
8.01-8.20	15		
8.21-8.40	14		
8.41-8.60	13		
8.61-8.80	12		
8.81-9.00	11		
9.01-9.20	10		
9.21-9.40	9		
9.41-9.60	8		
9.61-9.80	7		
9.81-10.00	6		
10.01-10.20	5		
10.21-10.40	4		
10.41-10.60	3		
10.61-10.80	2		



### 三、5\*25 米折返跑（20 分）

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。

评分标准：

时间（秒）	分值	时间（秒）	分值
<b>32.00</b>	<b>20</b>	<b>37.4 以上</b>	<b>1</b>
<b>32.01~32.30</b>	<b>19</b>		
<b>32.31~32.60</b>	<b>18</b>		
<b>32.61~32.90</b>	<b>17</b>		
<b>32.91~33.20</b>	<b>16</b>		
<b>33.21~33.50</b>	<b>15</b>		
<b>33.51~33.80</b>	<b>14</b>		
<b>33.81~34.10</b>	<b>13</b>		
<b>34.11~34.40</b>	<b>12</b>		
<b>34.41~34.70</b>	<b>11</b>		
<b>34.71~35.00</b>	<b>10</b>		
<b>35.01~35.30</b>	<b>9</b>		
<b>35.31~35.60</b>	<b>8</b>		
<b>35.61~35.90</b>	<b>7</b>		
<b>35.91~36.20</b>	<b>6</b>		
<b>36.21~36.50</b>	<b>5</b>		
<b>36.51~36.80</b>	<b>4</b>		
<b>36.81~37.10</b>	<b>3</b>		

37.11~37.40	2		
-------------	---	--	--

#### 四、实战比赛评分表(50 分)

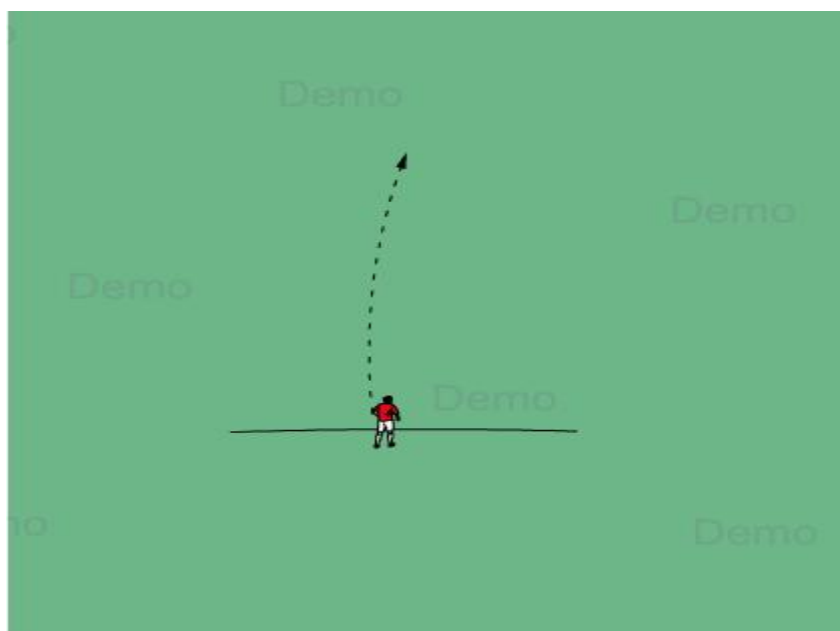
等级	分值	能力要求
A	46-50	技术规范 战术意识好 体能优秀 心理稳定
B	30-45	技术较规范 战术意识较好 体能较好 心理较稳定
C	16-29	技术一般 战术意识一般 体能一般 心理基本稳定
D	15 分以下	技术差 战术意识较差 体能较差 心理不稳定

# 守门员技术评分标准

## 一、立定三级跳（10分）

评分标准：

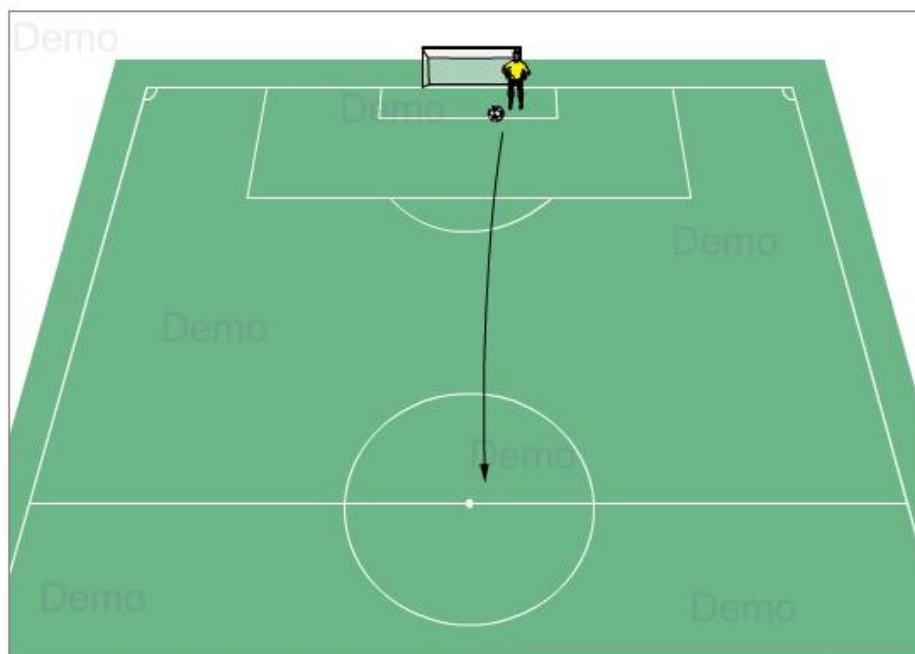
成绩（米）	分值	成绩（米）	分值
8	10	6.1	0.5
7.9	9.5	6	0
7.8	9	5.9	
7.7	8.5	5.8	
7.6	8	5.7	
7.5	7.5	5.6	
7.4	7		
7.3	6.5		
7.2	6		
7.1	5.5		
7	5		
6.9	4.5		
6.8	4		
6.7	3.5		
6.6	3		
6.5	2.5		
6.4	2		
6.3	1.5		
6.2	1		



## 二、踢球门球（20分）

**考试方法：**考生须将球置于起点线上（小禁区线），向目标区域中圈连续传球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中圈内即得4分，至多可进行6次传准，踢中5次即为满分。

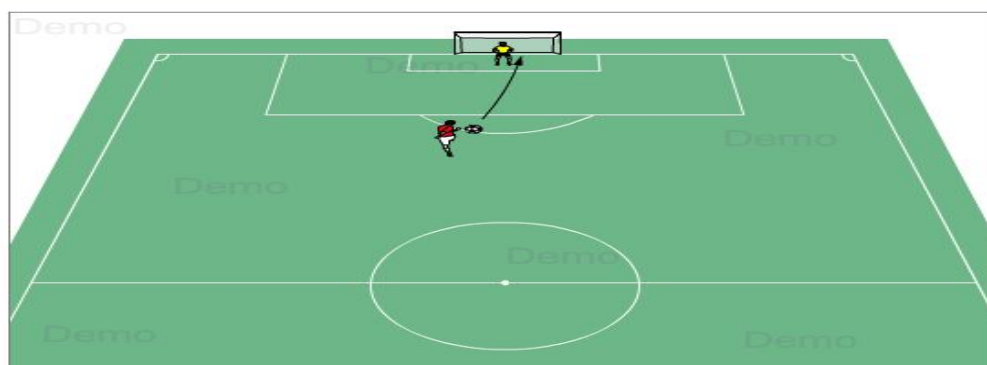


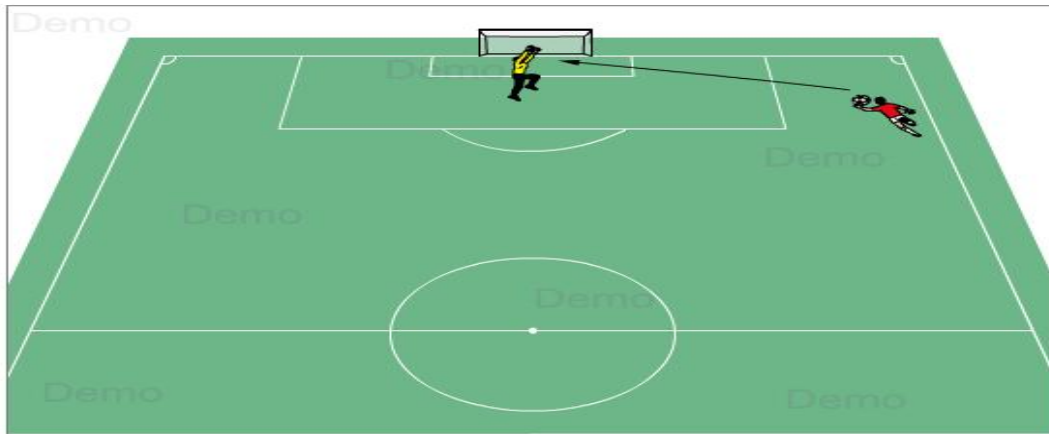
### 三、扑接球（20分）

**考试方法：**1 考生守门，扑接6个，来自罚球线外射中球门的有效射门（地滚球、半高球、高球、以及需要倒地扑救的球）。2 考生运用技术动作（接高球、拳击球）出击接4个来自罚球区外两侧线外的有效传中球。

**评分标准：**

等级（分值范围）	评价标准
优（15-20分）	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。
良（10-14分）	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。
中（5-9分）	技术动作一般，动作运用一般，选位意识较差，身体移动较慢、不协调。
差（1-4分）	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识差，身体移动慢、不协调。





#### 四、实战比赛评分表(50 分)

等级	分值	能力要求
A	46-50	技术规范 战术意识好 体能优秀 心理稳定
B	30-45	技术较规范 战术意识较好 体能较好 心理较稳定
C	16-29	技术一般 战术意识一般 体能一般 心理基本稳定
D	15 分以下	技术差 战术意识较差 体能较差 心理不稳定

# 击剑测试评分标准

## 一、素质测试 75 分

### (一) 立定跳远(25 分)

#### 1. 测试办法

考生每人连续试跳 2 次，每次均丈量有效成绩。丈量成绩时，以考生身体任何部位着地最近点量至起跳线或起跳延长线的垂直距离。丈量的最小单位为 1 厘米，以两次试跳中的最优成绩为决定成绩。

#### 2. 评分标准

男子立定跳远评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
2.94	25	2.70	17.8	2.46	10.6	2.22	4.6
2.93	24.7	2.69	17.5	2.45	10.3	2.21	4.4
2.92	24.4	2.68	17.2	2.44	10	2.20	4.2
2.91	24.1	2.67	16.9	2.43	9.7	2.19	4
2.90	23.8	2.66	16.6	2.42	9.4	2.18	3.8
2.89	23.5	2.65	16.3	2.41	9.1	2.17	3.6
2.88	23.2	2.64	16	2.40	8.8	2.16	3.4
2.87	22.9	2.63	15.7	2.39	8.5	2.15	3.2
2.86	22.6	2.62	15.4	2.38	8.2	2.14	3
2.85	22.3	2.61	15.1	2.37	7.9	2.13	2.8
2.84	22	2.60	14.8	2.36	7.6	2.12	2.6
2.83	21.7	2.59	14.5	2.35	7.3	2.11	2.4
2.82	21.4	2.58	14.2	2.34	7	2.10	2.2
2.81	21.1	2.57	13.9	2.33	6.8	2.09	2
2.80	20.8	2.56	13.6	2.32	6.6	2.08	1.8
2.79	20.5	2.55	13.3	2.31	6.4	2.07	1.6
2.78	20.2	2.54	13	2.30	6.2	2.06	1.4
2.77	19.9	2.53	12.7	2.29	6	2.05	1.2
2.76	19.6	2.52	12.4	2.28	5.8	2.04	1
2.75	19.3	2.51	12.1	2.27	5.6	2.03	0.8

2.74	19	2.50	11.8	2.26	5.4	2.02	0.6
2.73	18.7	2.49	11.5	2.25	5.2	2.01	0.4
2.72	18.4	2.48	11.2	2.24	5	2.00	0.2
2.71	18.1	2.47	10.9	2.23	4.8	1.99	0

女子立定跳远评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
2.43	25	2.16	16.9	1.89	8.8	1.62	2.8
2.42	24.7	2.15	16.6	1.88	8.5	1.61	2.6
2.41	24.4	2.14	16.3	1.87	8.2	1.60	2.4
2.40	24.1	2.13	16	1.86	7.9	1.59	2.2
2.39	23.8	2.12	15.7	1.85	7.6	1.58	2
2.38	23.5	2.11	15.4	1.84	7.3	1.57	1.8
2.37	23.2	2.10	15.1	1.83	7	1.56	1.6
2.36	22.9	2.09	14.8	1.82	6.8	1.55	1.4
2.35	22.6	2.08	14.5	1.81	6.6	1.54	1.2
2.34	22.3	2.07	14.2	1.80	6.4	1.53	1
2.33	22	2.06	13.9	1.79	6.2	1.52	0.8
2.32	21.7	2.05	13.6	1.78	6	1.51	0.6
2.31	21.4	2.04	13.3	1.77	5.8	1.50	0.4
2.30	21.1	2.03	13	1.76	5.6	1.62	0.2
2.29	20.8	2.02	12.7	1.75	5.4	1.61	0
2.28	20.5	2.01	12.4	1.74	5.2		
2.27	20.2	2.00	12.1	1.73	5		
2.26	19.9	1.99	11.8	1.72	4.8		
2.25	19.6	1.98	11.5	1.71	4.6		
2.24	19.3	1.97	11.2	1.70	4.4		
2.23	19	1.96	10.9	1.69	4.2		
2.22	18.7	1.95	10.6	1.68	4		
2.21	18.4	1.94	10.3	1.67	3.8		
2.20	18.1	1.93	10	1.66	3.6		
2.19	17.8	1.92	9.7	1.65	3.4		
2.18	17.5	1.91	9.4	1.64	3.2		
2.17	17.2	1.90	9.1	1.63	3		

## (二) 男生 3 分钟、女生 2 分钟跳绳(25 分)

### 1. 测试办法

考生连续进行双脚起跳单摇跳绳，对其在规定时间内完成的跳绳次数进行计数，男生测试时间为 3 分钟，女生测试时间为 2 分钟。

### 2. 评分标准

男生 3 分钟单摇跳绳评分表

成绩计算单位：个

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
550	25	490	19	430	13	370	7	310	1
548	24.8	488	18.8	428	12.8	368	6.8	308	0.8
546	24.6	486	18.6	426	12.6	366	6.6	306	0.6
544	24.4	484	18.4	424	12.4	364	6.4	304	0.4
542	24.2	482	18.2	422	12.2	362	6.2	302	0.2
540	24	480	18	420	12	360	6	300	0
538	23.8	478	17.8	418	11.8	358	5.8		
536	23.6	476	17.6	416	11.6	356	5.6		
534	23.4	474	17.4	414	11.4	354	5.4		
532	23.2	472	17.2	412	11.2	352	5.2		
530	23	470	17	410	11	350	5		
528	22.8	468	16.8	408	10.8	348	4.8		
526	22.6	466	16.6	406	10.6	346	4.6		
524	22.4	464	16.4	404	10.4	344	4.4		
522	22.2	462	16.2	402	10.2	342	4.2		
520	22	460	16	400	10	340	4		
518	21.8	458	15.8	398	9.8	338	3.8		
516	21.6	456	15.6	396	9.6	336	3.6		
514	21.4	454	15.4	394	9.4	334	3.4		
512	21.2	452	15.2	392	9.2	332	3.2		
510	21	450	15	390	9	330	3		
508	20.8	448	14.8	388	8.8	328	2.8		
506	20.6	446	14.6	386	8.6	326	2.6		
504	20.4	444	14.4	384	8.4	324	2.4		
502	20.2	442	14.2	382	8.2	322	2.2		
500	20	440	14	380	8	320	2		
498	19.8	438	13.8	378	7.8	318	1.8		
496	19.6	436	13.6	376	7.6	316	1.6		

494	19.4	434	13.4	374	7.4	314	1.4		
492	19.2	432	13.2	372	7.2	312	1.2		

女生 2 分钟单摇跳绳评分表

成绩计算单位：个

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
360	25	300	19	240	13	180	7	120	1
358	24.8	298	18.8	238	12.8	178	6.8	118	0.8
356	24.6	296	18.6	236	12.6	176	6.6	116	0.6
354	24.4	294	18.4	234	12.4	174	6.4	114	0.4
352	24.2	292	18.2	232	12.2	172	6.2	112	0.2
350	24	290	18	230	12	170	6	110	0
348	23.8	288	17.8	228	11.8	168	5.8		
346	23.6	286	17.6	226	11.6	166	5.6		
344	23.4	284	17.4	224	11.4	164	5.4		
342	23.2	282	17.2	222	11.2	162	5.2		
340	23	280	17	220	11	160	5		
338	22.8	278	16.8	218	10.8	158	4.8		
336	22.6	276	16.6	216	10.6	156	4.6		
334	22.4	274	16.4	214	10.4	154	4.4		
332	22.2	272	16.2	212	10.2	152	4.2		
330	22	270	16	210	10	150	4		
328	21.8	268	15.8	208	9.8	148	3.8		
326	21.6	266	15.6	206	9.6	146	3.6		
324	21.4	264	15.4	204	9.4	144	3.4		
322	21.2	262	15.2	202	9.2	142	3.2		
320	21	260	15	200	9	140	3		
318	20.8	258	14.8	198	8.8	138	2.8		
316	20.6	256	14.6	196	8.6	136	2.6		
314	20.4	254	14.4	194	8.4	134	2.4		
312	20.2	252	14.2	192	8.2	132	2.2		
310	20	250	14	190	8	130	2		
308	19.8	248	13.8	188	7.8	128	1.8		
306	19.6	246	13.6	186	7.6	126	1.6		
304	19.4	244	13.4	184	7.4	124	1.4		
302	19.2	242	13.2	182	7.2	122	1.2		

(三) 100 米跑(25 分)

### 1. 测试办法

分组进行考试。每个考生只有一次考试机会，考生起跑犯规二次取消考试资格。  
成绩计量最小单位为 1/10 秒。

### 2. 评分标准

#### 男子 100 米评分表

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
12.0	25	13.7	16.5	15.4	8	17.2	2.8
12.1	24.5	13.8	16	15.5	7.5	17.3	2.6
12.2	24	13.9	15.5	15.6	7	17.4	2.4
12.3	23.5	14.0	15	15.7	6.5	17.5	2.2
12.4	23	14.1	14.5	15.8	6	17.6	2
12.5	22.5	14.2	14	15.9	5.5	17.7	1.8
12.6	22	14.3	13.5	16.0	5	17.8	1.6
12.7	21.5	14.4	13	16.1	4.8	17.9	1.4
12.8	21	14.5	12.5	16.2	4.6	18.0	1.2
12.9	20.5	14.6	12	16.3	4.4	18.1	1
13.0	20	14.7	11.5	16.4	4.2	18.2	0.8
13.1	19.5	14.8	11	16.5	4	18.3	0.6
13.2	19	14.9	10.5	16.6	3.8	18.4	0.4
13.3	18.5	15.0	10	16.7	3.6	18.5	0.2
13.4	18	15.1	9.5	16.8	3.4	18.6	0
13.5	17.5	15.2	9	16.9	3.2		
13.6	17	15.3	8.5	17.0	3		

#### 女子 100 米评分表

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
14.0	25	16.2	14	18.4	4.2
14.1	24.5	16.3	13.5	18.5	4
14.2	24	16.4	13	18.6	3.8
14.3	23.5	16.5	12.5	18.7	3.6
14.4	23	16.6	12	18.8	3.4
14.5	22.5	16.7	11.5	18.9	3.2

14.6	22	16.8	11	19.0	3
14.7	21.5	16.9	10.5	19.1	2.8
14.8	21	17.0	10	19.2	2.6
14.9	20.5	17.1	9.5	19.3	2.4
15.0	20	17.2	9	19.4	2.2
15.1	19.5	17.3	8.5	19.5	2
15.2	19	17.4	8	19.6	1.8
15.3	18.5	17.5	7.5	19.7	1.6
15.4	18	17.6	7	19.8	1.4
15.5	17.5	17.7	6.5	19.9	1.2
15.6	17	17.8	6	20.0	1
15.7	16.5	17.9	5.5	20.1	0.8
15.8	16	18.0	5	20.2	0.6
15.9	15.5	18.1	4.8	20.3	0.4
16.0	15	18.2	4.6	20.4	0.2
16.1	14.5	18.3	4.4	20.5	0

## 二、专项测试(25分)

### (一) 弓步步伐测试 5分

#### 1. 测试办法

考生在 15 秒规定时间内，持剑连续完成向前一步接弓步刺靶动作，以向前一步接弓步还原成实战姿势为一个完整动作。要求前腿膝关节夹角成直角，后腿充分伸展，双脚全脚掌着地；完成弓步时持剑手臂须伸直。符合以上测试要求的技术动作，方被视为有效技术动作。对考生在规定时间内完成有效技术动作的数量进行计数，无效技术不予计数。

#### 2. 评分标准

重剑弓步						
分值	5	4	3	2	1	0
女：成绩 (个)	8	7	6	5	4	3
男：成绩 (个)	9	8	7	6	5	4

### (二) 实战 20分 (5剑)

#### 1. 测试办法

通过考生实战比赛来测试，根据比赛规则打五剑。

#### 2. 评分标准

考评员参照实战能力评分细则，从技术的正确、规范、熟练、协调程度和动作运用是否合理有效等方面，独立对考生进行综合评定。分数至多可到小数点后 1 位。

等级(分值范围)	
优(17-20分)	技术动作正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效；击剑意识、实战作风优秀。
良(12-16.9分)	技术动作较正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况良好；击剑意识、实战作风较好。
中(8-11.9分)	技术动作基本正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况一般；击剑意识、实战作风一般。
差(8分以下)	技术动作不正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况较差；击剑意识、实战作风较差。