

中国农业大学高水平运动员体育测试橄榄球项目评价内容与考核标准

一、身体形态评价内容与考核（满分 10 分）

序号	测试项目	评价分值(男子)					
		1	2	3	4	5	备注
1	身高（厘米）	1.75 以下	175—180	181—185	186—190	191 及以上	测高仪测量
2	体重（千克）	79 及以下	80—84	85—89	90—94	95 及以上	磅秤测量
序号	测试项目	评价分值(女子)					
		1	2	3	4	5	备注
1	身高（厘米）	165 以下	165—170	171—175	176—180	181 及以上	同上
2	体重（千克）	60 以下	60-64	65-69	70-74	75 及以上	同上

注：身高、体重严格按照身体测试评价方法进行。测试者最后得分为身高得分与体重得分的总和。

二、立定三级跳（满分 10 分）：

测试目的：1、腿部腰腹等部位的身体爆发力

2、身体的协调性

3、双腿的柔韧性

评分标准：

男子：

成绩（米）	9.50 及以上	9.49	9.48	9.47	9.46	9.45	9.44	9.43	9.42	9.41	9.40	9.39	9.38
分值	10	9.98	9.96	9.94	9.92	9.90	9.88	9.86	9.84	9.82	9.80	9.78	9.76

9.37	9.36	9.35	9.34	9.33	9.32	9.31	9.30	9.29	9.28	9.27	9.26	9.25	9.24
9.74	9.72	9.70	9.68	9.66	9.64	9.62	9.60	9.58	9.56	9.54	9.52	9.50	9.48

9.23	9.22	9.21	9.20	9.19	9.18	9.17	9.16	9.15	9.14	9.13	9.12	9.11	9.10
9.46	9.44	9.42	9.40	9.38	9.36	9.34	9.32	9.30	9.28	9.26	9.24	9.22	9.20

9.09	9.08	9.07	9.06	9.05	9.04	9.03	9.02	9.01	9.00	8.99	8.98	8.97	8.96
9.18	9.16	9.14	9.12	9.10	9.08	9.06	9.04	9.02	9.00	8.98	8.96	8.94	8.92

8.95	8.94	8.93	8.92	8.91	8.90	8.89	8.88	8.87	8.86	8.85	8.84	8.83	8.82
8.90	8.88	8.86	8.84	8.82	8.80	8.78	8.76	8.74	8.72	8.70	8.68	8.66	8.64

8.81	8.80	8.79	8.78	8.77	8.76	8.75	8.74	8.73	8.72	8.71	8.70	8.69	8.68
8.62	8.60	8.58	8.56	8.54	8.52	8.50	8.48	8.46	8.44	8.42	8.40	8.38	8.36

8.67	8.66	8.65	8.64	8.63	8.62	8.61	8.60	8.59	8.58	8.57	8.56	8.55	8.54
8.34	8.32	8.30	8.28	8.26	8.24	8.22	8.20	8.18	8.16	8.14	8.12	8.10	8.08

8.53	8.52	8.51	8.50	8.49	8.48	8.47	8.46	8.45	8.44	8.43	8.42	8.41	8.40
8.06	8.04	8.02	8.00	7.98	7.96	7.94	7.92	7.90	7.88	7.86	7.84	7.82	7.80

8.39	8.38	8.37	8.36	8.35	8.34	8.33	8.32	8.31	8.30	8.29	8.28	8.27	8.26
7.78	7.76	7.74	7.72	7.70	7.68	7.66	7.64	7.62	7.60	7.58	7.56	7.54	7.52

8.25	8.24	8.23	8.22	8.21	8.20	8.19	8.18	8.17	8.16	8.15	8.14	8.13	8.12
7.50	7.48	7.46	7.44	7.42	7.40	7.38	7.36	7.34	7.32	7.30	7.28	7.26	7.24

8.11	8.10	8.09	8.08	8.07	8.06	8.05	8.04	8.03	8.02	8.01	8.00	7.99	7.98
7.22	7.20	7.18	7.16	7.14	7.12	7.10	7.08	7.06	7.04	7.02	7.00	6.98	6.96

7.97	7.96	7.95	7.94	7.93	7.92	7.91	7.90	7.89	7.88	7.87	7.86	7.85	7.84
6.94	6.92	6.90	6.88	6.86	6.84	6.82	6.80	6.78	6.76	6.74	6.72	6.70	6.68

7.83	7.82	7.81	7.80	7.79	7.78	7.77	7.76	7.75	7.74	7.73	7.72	7.71	7.70
6.66	6.64	6.62	6.60	6.58	6.56	6.54	6.52	6.50	6.48	6.46	6.44	6.42	6.40

7.69	7.68	7.67	7.66	7.65	7.64	7.63	7.62	7.61	7.60	7.59	7.58	7.57	7.56
6.38	6.36	6.34	6.32	6.30	6.28	6.26	6.24	6.22	6.20	6.18	6.16	6.14	6.12

7.55	7.54	7.53	7.52	7.51	7.50	7.49	7.48	7.47	7.46	7.45	7.44	7.43	7.42
6.10	6.08	6.06	6.04	6.02	6.00	5.98	5.96	5.94	5.92	5.90	5.88	5.86	5.84

7.41	7.40	7.39	7.38	7.37	7.36	7.35	7.34	7.33	7.32	7.31	7.30	7.29	7.28
5.82	5.80	5.78	5.76	5.74	5.72	5.70	5.68	5.66	5.64	5.62	5.60	5.58	5.56

7.27	7.26	7.25	7.24	7.23	7.22	7.21	7.20	7.19	7.18	7.17	7.16	7.15	7.14
5.54	5.52	5.50	5.48	5.46	5.44	5.42	5.40	5.38	5.36	5.34	5.32	5.30	5.28

7.13	7.12	7.11	7.10	7.09	7.08	7.07	7.06	7.05	7.04	7.03	7.02	7.01	7.00
5.26	5.24	5.22	5.20	5.18	5.16	5.14	5.12	5.10	5.08	5.06	5.04	5.02	5.00

6.99	6.98	6.97	6.96	6.95	6.94	6.93	6.92	6.91	6.90	6.89	6.88	6.87	6.86
4.98	4.96	4.94	4.92	4.90	4.88	4.86	4.84	4.82	4.80	4.78	4.76	4.74	4.72

6.85	6.84	6.83	6.82	6.81	6.80	6.79	6.78	6.77	6.76	6.75	6.74	6.73	6.72
4.70	4.68	4.66	4.64	4.62	4.60	4.58	4.56	4.54	4.52	4.50	4.48	4.46	4.44

6.71	6.70	6.69	6.68	6.67	6.66	6.65	6.64	6.63	6.62	6.61	6.60	6.59	6.58
4.42	4.40	4.38	4.36	4.34	4.32	4.30	4.28	4.26	4.24	4.22	4.20	4.18	4.16

6.57	6.56	6.55	6.54	6.53	6.52	6.51	6.50	6.49	6.48	6.47	6.46	6.45	6.44
4.14	4.12	4.10	4.08	4.06	4.04	4.02	4.00	3.98	3.96	3.94	3.92	3.90	3.88

6.43	6.42	6.41	6.40	6.39	6.38	6.37	6.36	6.35	6.34	6.33	6.32	6.31	6.30
3.86	3.84	3.82	3.80	3.78	3.76	3.74	3.72	3.70	3.68	3.66	3.64	3.62	3.60

6.29	6.28	6.27	6.26	6.25	6.24	6.23	6.22	6.21	6.20	6.19	6.18	6.17	6.16
3.58	3.56	3.54	3.52	3.50	3.48	3.46	3.44	3.42	3.40	3.38	3.36	3.34	3.32

6.15	6.14	6.13	6.12	6.11	6.10	6.09	6.08	6.07	6.06	6.05	6.04	6.03	6.02
3.30	3.28	3.26	3.24	3.22	3.20	3.18	3.16	3.14	3.12	3.10	3.08	3.06	3.04

6.01	6.00	5.99	5.98	5.97	5.96	5.95	5.94	5.93	5.92	5.91	5.90	5.89	5.88
3.02	3.00	2.98	2.96	2.94	2.92	2.90	2.88	2.86	2.84	2.82	2.80	2.78	2.76

5.87	5.86	5.85	5.84	5.83	5.82	5.81	5.80	5.79	5.78	5.77	5.76	5.75	5.74
2.74	2.72	2.70	2.68	2.66	2.64	2.62	2.60	2.58	2.56	2.54	2.52	2.50	2.48

5.73	5.72	5.71	5.70	5.69	5.68	5.67	5.66	5.65	5.64	5.63	5.62	5.61	5.60
2.46	2.44	2.42	2.40	2.38	2.36	2.34	2.32	2.30	2.28	2.262	2.24	2.22	2.20

5.59	5.58	5.57	5.56	5.55	5.54	5.53	5.52	5.51	5.50	5.49	5.48	5.47	5.46
2.18	2.16	2.14	2.12	2.10	2.08	2.06	2.04	2.02	2.00	1.98	1.96	1.94	1.92

5.45	5.44	5.43	5.42	5.41	5.40	5.39	5.38	5.37	5.36	5.35	5.34	5.33	5.32
1.90	1.88	1.86	1.84	1.82	1.80	1.78	1.76	1.74	1.72	1.70	1.68	1.66	1.64

5.31	5.30	5.29	5.28	5.27	5.26	5.25	5.24	5.23	5.22	5.21	5.20	5.19	5.18
1.62	1.60	1.58	1.56	1.54	1.52	1.50	1.48	1.46	1.44	1.42	1.40	1.38	1.36

5.17	5.16	5.15	5.14	5.13	5.12	5.11	5.10	5.09	5.08	5.07	5.06	5.05	5.04
1.34	1.32	1.30	1.28	1.26	1.242	1.22	1.20	1.18	1.16	1.14	1.12	1.10	1.08

5.03	5.02	5.01	5.00	4.99	4.98	4.97	4.96	4.95	4.94	4.93	4.92	4.91	4.90
1.06	1.04	1.02	1.00	0.98	0.96	0.94	0.92	0.90	0.88	0.86	0.84	0.82	0.80

4.89	4.88	4.87	4.86	4.85	4.84	4.83	4.82	4.81	4.80	4.79	4.78	4.77	4.76
0.78	0.76	0.74	0.72	0.70	0.68	0.66	0.64	0.62	0.60	0.58	0.56	0.54	0.52

4.75	4.74	4.73	4.72	4.71	4.70	4.69	4.68	4.67	4.66	4.65	4.64	4.63	4.62
0.50	0.48	0.46	0.44	0.42	0.40	0.38	0.36	0.34	0.32	0.30	0.28	0.26	0.24

4.61	4.60	4.59	4.58	4.57	4.56	4.55	4.54	4.53	4.52	4.51	4.50 及以下
0.22	0.20	0.18	0.16	0.14	0.12	0.10	0.08	0.06	0.04	0.02	0

女子:

成绩 (米)	8 及以上	7.99	7.98	7.97	7.96	7.95	7.94	7.93	7.92	7.91	7.90	7.89	7.88
分值	10	9.98	9.96	9.94	9.92	9.90	9.88	9.86	9.84	9.82	9.80	9.78	9.76

7.87	7.86	7.85	7.84	7.83	7.82	7.81	7.80	7.79	7.78	7.77	7.76	7.75	7.74
9.74	9.72	9.70	9.68	9.66	9.64	9.62	9.60	9.58	9.56	9.54	9.52	9.50	9.48

7.73	7.72	7.71	7.70	7.69	7.68	7.67	7.66	7.65	7.64	7.63	7.62	7.61	7.60
9.46	9.44	9.42	9.40	9.38	9.36	9.34	9.32	9.30	9.28	9.26	9.24	9.22	9.20

7.59	7.58	7.57	7.56	7.55	7.54	7.53	7.52	7.51	7.50	7.49	7.48	7.47	7.46
9.18	9.16	9.14	9.12	9.10	9.08	9.06	9.04	9.02	9.00	8.98	8.96	8.94	8.92

7.45	7.44	7.43	7.42	7.41	7.40	7.39	7.38	7.37	7.36	7.35	7.34	7.33	7.32
8.90	8.88	8.86	8.84	8.82	8.80	8.78	8.76	8.74	8.72	8.70	8.68	8.66	8.64

7.31	7.30	7.29	7.28	7.27	7.26	7.25	7.24	7.23	7.22	7.21	7.20	7.19	7.18
8.62	8.60	8.58	8.56	8.54	8.52	8.50	8.48	8.46	8.44	8.42	8.40	8.38	8.36

7.17	7.16	7.15	7.14	7.13	7.12	7.11	7.10	7.09	7.08	7.07	7.06	7.05	7.04
8.34	8.32	8.30	8.28	8.26	8.24	8.22	8.20	8.18	8.16	8.14	8.12	8.10	8.08

7.03	7.02	7.01	7.00	6.99	6.98	6.97	6.96	6.95	6.94	6.93	6.92	6.91	6.90
8.06	8.04	8.02	8.00	7.98	7.96	7.94	7.92	7.90	7.88	7.86	7.84	7.82	7.80

6.89	6.88	6.87	6.86	6.85	6.84	6.83	6.82	6.81	6.80	6.79	6.78	6.77	6.76
7.78	7.76	7.74	7.72	7.70	7.68	7.66	7.64	7.62	7.60	7.58	7.56	7.54	7.52

6.75	6.74	6.73	6.72	6.71	6.70	6.69	6.68	6.67	6.66	6.65	6.64	6.63	6.62
7.50	7.48	7.46	7.44	7.42	7.40	7.38	7.36	7.34	7.32	7.30	7.28	7.26	7.24

6.61	6.60	6.59	6.58	6.57	6.56	6.55	6.54	6.53	6.52	6.51	6.50	6.49	6.48
7.22	7.20	7.18	7.16	7.14	7.12	7.10	7.08	7.06	7.04	7.02	7.00	6.98	6.96

6.47	6.46	6.45	6.44	6.43	6.42	6.41	6.40	6.39	6.38	6.37	6.36	6.35	6.34
6.94	6.92	6.90	6.88	6.86	6.84	6.82	6.80	6.78	6.76	6.74	6.72	6.70	6.68

6.33	6.32	6.31	6.30	6.29	6.28	6.27	6.26	6.25	6.24	6.23	6.22	6.21	6.20
6.66	6.64	6.62	6.60	6.58	6.56	6.54	6.52	6.50	6.48	6.46	6.44	6.42	6.40

6.19	6.18	6.17	6.16	6.15	6.14	6.13	6.12	6.11	6.10	6.09	6.08	6.07	6.06
6.38	6.36	6.34	6.32	6.30	6.28	6.26	6.24	6.22	6.20	6.18	6.16	6.14	6.12

6.05	6.04	6.03	6.02	6.01	6.00	5.99	5.98	5.97	5.96	5.95	5.94	5.93	5.92
6.10	6.08	6.06	6.04	6.02	6.00	5.98	5.96	5.94	5.92	5.90	5.88	5.86	5.84

5.91	5.90	5.89	5.88	5.87	5.86	5.85	5.84	5.83	5.82	5.81	5.80	5.79	5.78
5.82	5.80	5.78	5.76	5.74	5.72	5.70	5.68	5.66	5.64	5.62	5.60	5.58	5.56

5.77	5.76	5.75	5.74	5.73	5.72	5.71	5.70	5.69	5.68	5.67	5.66	5.65	5.64
5.54	5.52	5.50	5.48	5.46	5.44	5.42	5.40	5.38	5.36	5.34	5.32	5.30	5.28

5.63	5.62	5.61	5.60	5.59	5.58	5.57	5.56	5.55	5.54	5.53	5.52	5.51	5.50
5.26	5.24	5.22	5.20	5.18	5.16	5.14	5.12	5.10	5.08	5.06	5.04	5.02	5.00

5.49	5.48	5.47	5.46	5.45	5.44	5.43	5.42	5.41	5.40	5.39	5.38	5.37	5.36
4.98	4.96	4.94	4.92	4.90	4.88	4.86	4.84	4.82	4.80	4.78	4.76	4.74	4.72

5.35	5.34	5.33	5.32	5.31	5.30	5.29	5.28	5.27	5.26	5.25	5.24	5.23	5.22
4.70	4.68	4.66	4.64	4.62	4.60	4.58	4.56	4.54	4.52	4.50	4.48	4.46	4.44

5.21	5.20	5.19	5.18	5.17	5.16	5.15	5.14	5.13	5.12	5.11	5.10	5.09	5.08
4.42	4.40	4.38	4.36	4.34	4.32	4.30	4.28	4.26	4.24	4.22	4.20	4.18	4.16

5.07	5.06	5.05	5.04	5.03	5.02	5.01	5.00	4.99	4.98	4.97	4.96	4.95	4.94
4.14	4.12	4.10	4.08	4.06	4.04	4.02	4.00	3.98	3.96	3.94	3.92	3.90	3.88

4.93	4.92	4.91	4.90	4.89	4.88	4.87	4.86	4.85	4.84	4.83	4.82	4.81	4.80
3.86	3.84	3.82	3.80	3.78	3.76	3.74	3.72	3.70	3.68	3.66	3.64	3.62	3.60

4.79	4.78	4.77	4.76	4.75	4.74	4.73	4.72	4.71	4.70	4.69	4.68	4.67	4.66
3.58	3.56	3.54	3.52	3.50	3.48	3.46	3.44	3.42	3.40	3.38	3.36	3.34	3.32

4.65	4.64	4.63	4.62	4.61	4.60	4.59	4.58	4.57	4.56	4.55	4.54	4.53	4.52
3.30	3.28	3.26	3.24	3.22	3.20	3.18	3.16	3.14	3.12	3.10	3.08	3.06	3.04

4.51	4.50	4.49	4.48	4.47	4.46	4.45	4.44	4.43	4.42	4.41	4.40	4.39	4.38
3.02	3.00	2.98	2.96	2.94	2.92	2.90	2.88	2.86	2.84	2.82	2.80	2.78	2.76

4.37	4.36	4.35	4.34	4.33	4.32	4.31	4.30	4.29	4.28	4.27	4.26	4.25	4.24
2.74	2.72	2.70	2.68	2.66	2.64	2.62	2.60	2.58	2.56	2.54	2.52	2.50	2.48

4.23	4.22	4.21	4.20	4.19	4.18	4.17	4.16	4.15	4.14	4.13	4.12	4.11	4.10
2.46	2.44	2.42	2.40	2.38	2.36	2.34	2.32	2.30	2.28	2.262	2.24	2.22	2.20

4.09	4.08	4.07	4.06	4.05	4.04	4.03	4.02	4.01	4.00	3.99	3.98	3.97	3.96
2.18	2.16	2.14	2.12	2.10	2.08	2.06	2.04	2.02	2.00	1.98	1.96	1.94	1.92

3.95	3.94	3.93	3.92	3.91	3.90	3.89	3.88	3.87	3.86	3.85	3.84	3.83	3.82
1.90	1.88	1.86	1.84	1.82	1.80	1.78	1.76	1.74	1.72	1.70	1.68	1.66	1.64

3.81	3.80	3.79	3.78	3.77	3.76	3.75	3.74	3.73	3.72	3.71	3.70	3.69	3.68
1.62	1.60	1.58	1.56	1.54	1.52	1.50	1.48	1.46	1.44	1.42	1.40	1.38	1.36

3.67	3.66	3.65	3.64	3.63	3.62	3.61	3.60	3.59	3.58	3.57	3.56	3.55	3.54
1.34	1.32	1.30	1.28	1.26	1.242	1.22	1.20	1.18	1.16	1.14	1.12	1.10	1.08

3.53	3.52	3.51	3.50	3.49	3.48	3.47	3.46	3.45	3.44	3.43	3.42	3.41	3.40
1.06	1.04	1.02	1.00	0.98	0.96	0.94	0.92	0.90	0.88	0.86	0.84	0.82	0.80

3.39	3.38	3.37	3.36	3.35	3.34	3.33	3.32	3.31	3.30	3.29	3.28	3.27	3.26
0.78	0.76	0.74	0.72	0.70	0.68	0.66	0.64	0.62	0.60	0.58	0.56	0.54	0.52

3.25	3.24	3.23	3.22	3.21	3.20	3.19	3.18	3.17	3.16	3.15	3.14	3.13	3.12
0.50	0.48	0.46	0.44	0.42	0.40	0.38	0.36	0.34	0.32	0.30	0.28	0.26	0.24

3.11	3.10	3.09	3.08	3.07	3.06	3.05	3.04	3.03	3.02	3.01	3.00 及以下
0.22	0.20	0.18	0.16	0.14	0.12	0.10	0.08	0.06	0.04	0.02	0

三、30 米跑（满分 15 分）注：绝对速度。

测试目的：1、速度

2、爆发力

3、灵敏性及神经系统灵活性

评分标准：

男子：

成绩	3.60 及以下	3.61	3.62	3.63	3.64	3.65	3.66	3.67	3.68	3.69	3.70	3.71	3.72	3.73
分值	15	14.925	14.85	14.775	14.7	14.625	14.55	14.475	14.4	14.325	14.25	14.175	14.1	14.025

成绩	3.74	3.75	3.76	3.77	3.78	3.79	3.80	3.81	3.82	3.83	3.84	3.85	3.86	3.87	3.88
分值	13.95	13.875	13.8	13.725	13.65	13.575	13.5	13.425	13.35	13.275	13.2	13.125	13.05	12.975	12.9

成绩	3.89	3.90	3.91	3.92	3.93	3.94	3.95	3.96	3.97	3.98	3.99	4.00	4.01	4.02
分值	12.825	12.75	12.675	12.6	12.525	12.45	12.225	12.15	12.225	12.15	12.075	12.0	11.925	11.85

成绩	4.03	4.04	4.05	4.06	4.07	4.08	4.09	4.10	4.11	4.12	4.13	4.14	4.15	4.16
分值	11.775	11.7	11.625	11.55	11.475	11.4	11.325	11.25	11.175	11.1	11.025	10.95	10.875	10.8

成绩	4.17	4.18	4.19	4.20	4.21	4.22	4.23	4.24	4.25	4.26	4.27	4.28	4.29	4.30
分值	10.725	10.65	10.575	10.5	10.425	10.35	10.275	10.2	10.125	10.05	9.975	9.9	9.825	9.75

成绩	4.31	4.32	4.33	4.34	4.35	4.36	4.37	4.38	4.39	4.40	4.41	4.42	4.43
分值	9.675	9.6	9.525	9.45	9.375	*9.3	9.225	9.15	9.075	9	8.925	8.85	8.775

成绩	4.44	4.45	4.46	4.47	4.48	4.49	4.50	4.51	4.52	4.53	4.54	4.55	4.56
分值	8.7	8.625	8.55	8.475	8.4	8.325	8.25	8.175	8.1	8.025	7.95	7.875	7.8

成绩	4.57	4.58	4.59	4.60	4.61	4.62	4.63	4.64	4.65	4.66	4.67	4.68	4.69
分值	7.725	7.65	7.575	7.5	7.425	7.35	7.275	7.2	7.125	7.05	6.975	6.9	6.825

成绩	4.70	4.71	4.72	4.73	4.74	4.75	4.76	4.77	4.78	4.79	4.80	4.81	4.82
分值	6.75	6.675	6.6	6.525	6.45	6.375	6.3	6.225	6.15	6.075	6	5.925	5.85

成绩	4.83	4.84	4.85	4.86	4.87	4.88	4.89	4.90	4.91	4.92	4.93	4.94	4.95
分值	5.775	5.7	5.625	5.55	5.475	5.4	5.325	5.25	5.175	5.1	5.025	4.95	4.875

成绩	4.96	4.97	4.98	4.99	5.00	5.01	5.02	5.03	5.04	5.05	5.06	5.07	5.08
分值	4.8	4.725	4.65	4.575	4.5	4.425	4.35	4.275	4.2	4.125	4.05	3.975	3.9

成绩	5.09	5.10	5.11	5.12	5.13	5.14	5.15	5.16	5.17	5.18	5.19	5.20	5.21
分值	3.825	3.75	3.675	3.6	3.525	3.45	3.375	3.3	3.225	3.15	3.075	3	2.925

成绩	5.22	5.23	5.24	5.25	5.26	5.27	5.28	5.29	5.30	5.31	5.32	5.33	5.34 及以上
分值	2.85	2.775	2.7	2.625	2.55	2.475	2.4	2.325	2.25	2.175	2.1	1	0

注：测试 30 米跑为发口令起跑，须穿钉鞋测试。

女子：

成绩	3.90 及以下	3.91	3.92	3.93	3.94	3.95	3.96	3.97	3.98	3.99	4.00	4.01	4.02
分值	15	14.925	14.85	14.775	14.7	14.625	14.55	14.475	14.4	14.325	14.25	14.175	14.1

成绩	4.03	4.04	4.05	4.06	4.07	4.08	4.09	4.10	4.11	4.12	4.13	4.14	4.15	4.16
分值	14.025	13.95	13.875	13.8	13.725	13.65	13.575	13.5	13.425	13.35	13.275	13.2	13.125	13.05

成绩	4.17	4.18	4.19	4.20	4.21	4.22	4.23	4.24	4.25	4.26	4.27	4.28	4.29	4.30
分值	12.975	12.9	12.825	12.75	12.675	12.6	12.525	12.45	12.225	12.15	12.225	12.15	12.075	12.0

成绩	4.31	4.32	4.33	4.34	4.35	4.36	4.37	4.38	4.39	4.40	4.41	4.42	4.43	4.44
分值	11.925	11.85	11.775	11.7	11.625	11.55	11.475	11.4	11.325	11.25	11.175	11.1	11.025	10.95

成绩	4.45	4.46	4.47	4.48	4.49	4.50	4.51	4.52	4.53	4.54	4.55	4.56	4.57	4.58
分值	10.875	10.8	10.725	10.65	10.575	10.5	10.425	10.35	10.275	10.2	10.125	10.05	9.975	9.9

成绩	4.59	4.60	4.61	4.62	4.63	4.64	4.65	4.66	4.67	4.68	4.69	4.70	4.71	4.72
分值	9.825	9.75	9.675	9.6	9.525	9.45	9.375	*9.3	9.225	9.15	9.075	9	8.925	8.85

成绩	4.73	4.74	4.75	4.76	4.77	4.78	4.79	4.80	4.81	4.82	4.83	4.84	4.85	4.86
分值	8.775	8.7	8.625	8.55	8.475	8.4	8.325	8.25	8.175	8.1	8.025	7.95	7.875	7.8

成绩	4.87	4.88	4.89	4.90	4.91	4.92	4.93	4.94	4.95	4.96	4.97	4.98	4.99	5.00
分值	7.725	7.65	7.575	7.5	7.425	7.35	7.275	7.2	7.125	7.05	6.975	6.9	6.825	6.75

成绩	5.01	5.02	5.03	5.04	5.05	5.06	5.07	5.08	5.09	5.10	5.11	5.12	5.13	5.14
分值	6.675	6.6	6.525	6.45	6.375	6.3	6.225	6.15	6.075	6	5.925	5.85	5.775	5.7

成绩	5.15	5.16	5.17	5.18	5.19	5.20	5.21	5.22	5.23	5.24	5.25	5.26	5.27	5.28
分值	5.625	5.55	5.475	5.4	5.325	5.25	5.175	5.1	5.025	4.95	4.875	4.8	4.725	4.65

成绩	5.29	5.30	5.31	5.32	5.33	5.34	5.35	5.36	5.37	5.38	5.39	5.40	5.41	5.42
分值	4.575	4.5	4.425	4.35	4.275	4.2	4.125	4.05	3.975	3.9	3.825	3.75	3.675	3.6

成绩	5.43	5.44	5.45	5.46	5.47	5.48	5.49	5.50	5.51	5.52	5.53	5.54	5.55	5.56
分值	3.525	3.45	3.375	3.3	3.225	3.15	3.075	3	2.925	2.85	2.775	2.7	2.625	2.55

成绩	5.57	5.58	5.59	5.60	5.61	5.62	5.63	5.64 及以上						
分值	2.475	2.4	2.325	2.25	2.175	2.1	1	0						

注：测试 30 米跑为发口令起跑，须穿钉鞋测试。

四、100 米跑（满分 10 分）

测试目的：1、速度

2、爆发力

3、相对力量

4、肌肉关节等部位的柔韧性与协调性

5、速度耐力

评分标准：

男子：

成绩	10.30 及以下	10.31	10.32	10.33	10.34	10.35	10.36	10.37	10.38	10.39
分值	10	9.98	9.96	9.94	9.92	9.9	9.88	9.86	9.84	9.82

成绩	10.40	10.41	10.42	10.43	10.44	10.45	10.46	10.47	10.48	10.49
分值	9.8	9.78	9.76	9.74	9.72	9.7	9.68	9.66	9.64	9.62

成绩	10.50	10.51	10.52	10.53	10.54	10.55	10.56	10.57	10.58	10.59
分值	9.6	9.58	9.56	9.54	9.52	9.5	9.48	9.46	9.44	9.42

成绩	10.60	10.61	10.62	10.63	10.64	10.65	10.66	10.67	10.68	10.69
分值	9.4	9.38	9.36	9.34	9.32	9.3	9.28	9.26	9.24	9.22

成绩	10.70	10.71	10.72	10.73	10.74	10.75	10.76	10.77	10.78	10.79
分值	9.2	9.18	9.16	9.14	9.12	9.1	9.08	9.06	9.04	9.02

成绩	10.80	10.81	10.82	10.83	10.84	10.85	10.86	10.87	10.88	10.89
分值	9	8.98	8.96	8.94	8.92	8.90	8.88	8.86	8.84	8.82

成绩	10.90	10.91	10.92	10.93	10.94	10.95	10.96	10.97	10.98	10.99
分值	8.8	8.78	8.76	8.74	8.72	8.7	8.68	8.66	8.64	8.62

成绩	11.00	11.01	11.02	11.03	11.04	11.05	11.06	11.07	11.08	11.09
分值	8.6	8.58	8.56	8.54	8.52	8.5	8.48	8.46	8.44	8.42

成绩	11.10	11.11	11.12	11.13	11.14	11.15	11.16	11.17	11.18	11.19
分值	8.4	8.38	8.36	8.34	8.32	8.3	8.28	8.26	8.24	8.22

成绩	11.20	11.21	11.22	11.23	11.24	11.25	11.26	11.27	11.28	11.29
分值	8.2	8.18	8.16	8.14	8.12	8.1	8.08	8.06	8.04	8.02

成绩	11.30	11.31	11.32	11.33	11.34	11.35	11.36	11.37	11.38	11.39
分值	8	7.98	7.96	7.94	7.92	7.9	7.88	7.86	7.84	7.82

成绩	11.40	11.41	11.42	11.43	11.44	11.45	11.46	11.47	11.48	11.49
分值	7.8	7.78	7.76	7.74	7.72	7.7	7.68	7.66	7.64	7.62

成绩	11.50	11.51	11.52	11.53	11.54	11.55	11.56	11.57	11.58	11.59
分值	7.6	7.58	7.56	7.54	7.52	7.50	7.48	7.46	7.44	7.42

成绩	11.60	11.61	11.62	11.63	11.64	11.65	11.66	11.67	11.68	11.69
分值	7.4	7.38	7.36	7.34	7.32	7.3	7.28	7.26	7.24	7.22

成绩	11.70	11.71	11.72	11.73	11.74	11.75	11.76	11.77	11.78	11.79
分值	7.2	7.18	7.16	7.14	7.12	7.1	7.08	7.06	7.04	7.02

成绩	11.80	11.81	11.82	11.83	11.84	11.85	11.86	11.87	11.88	11.89
分值	7	6.98	6.96	6.94	6.92	6.9	6.88	6.86	6.84	6.82

成绩	11.90	11.91	11.92	11.93	11.94	11.95	11.96	11.97	11.98	11.99
分值	6.8	6.78	6.76	6.74	6.72	6.7	6.68	6.66	6.64	6.62

成绩	12.00	12.01	12.02	12.03	12.04	12.05	12.06	12.07	12.08	12.09
分值	6.6	6.58	6.56	6.54	6.52	6.5	6.48	6.46	6.44	6.42

成绩	12.10	12.11	12.12	12.13	12.14	12.15	12.16	12.17	12.18	12.19
分值	6.4	6.38	6.36	6.34	6.32	6.3	6.28	6.26	6.24	6.22

成绩	12.20	12.21	12.22	12.23	12.24	12.25	12.26	12.27	12.28	12.29
分值	6.2	6.18	6.16	6.14	6.12	6.1	6.08	6.06	6.04	6.02

成绩	12.30	12.31	12.32	12.33	12.34	12.35	12.36	12.37	12.38	12.39
分值	6	5.98	5.96	5.94	5.92	5.90	5.88	5.86	5.84	5.82

成绩	12.40	12.41	12.42	12.43	12.44	12.45	12.46	12.47	12.48	12.49
分值	5.8	5.78	5.76	5.74	5.72	5.7	5.68	5.66	5.64	5.62

成绩	12.50	12.51	12.52	12.53	12.54	12.55	12.56	12.57	12.58	12.59
分值	5.6	5.58	5.56	5.54	5.52	5.5	5.48	5.46	5.44	5.42

成绩	12.60	12.61	12.62	12.63	12.64	12.65	12.66	12.67	12.68	12.69
分值	5.4	5.38	5.36	5.34	5.32	5.3	5.28	5.26	5.24	5.22

成绩	12.70	12.71	12.72	12.73	12.74	12.75	12.76	12.77	12.78	12.79
分值	5.2	5.18	5.16	5.14	5.12	5.1	5.08	5.06	5.04	5.02

成绩	12.80	12.81	12.82	12.83	12.84	12.85	12.86	12.87	12.88	12.89
分值	5	4.98	4.96	4.94	4.92	4.9	4.88	4.86	4.84	4.82

成绩	12.90	12.91	12.92	12.93	12.94	12.95	12.96	12.97	12.98	12.99
分值	4.8	4.78	4.76	4.74	4.72	4.7	4.68	4.66	4.64	4.62

成绩	13.00	13.01	13.02	13.03	13.04	13.05	13.06	13.07	13.08	13.09
分值	4.6	4.58	4.56	4.54	4.52	4.5	4.48	4.46	4.44	4.42

成绩	13.10	13.11	13.12	13.13	13.14	13.15	13.16	13.17	13.18	13.19
分值	4.4	4.38	4.36	4.34	4.32	4.3	4.28	4.26	4.24	4.22

成绩	13.20	13.21	13.22	13.23	13.24	13.25	13.26	13.27	13.28	13.29
分值	4.2	4.18	4.16	4.14	4.12	4.1	4.08	4.06	4.04	4.02

成绩	13.30	13.31	13.32	13.33	13.34	13.35	13.36	13.37	13.38	13.39
分值	4	3.98	3.96	3.94	3.92	3.9	3.88	3.86	3.84	3.82

成绩	13.40	13.41	13.42	13.43	13.44	13.45	13.46	13.47	13.48	13.49
分值	3.8	3.78	3.76	3.74	3.72	3.7	3.68	3.66	3.64	3.62

成绩	13.50	13.51	13.52	13.53	13.54	13.55	13.56	13.57	13.58	13.59
分值	3.6	3.58	3.56	3.54	3.52	3.5	3.48	3.46	3.44	3.42

成绩	13.60	13.61	13.62	13.63	13.64	13.65	13.66	13.67	13.68	13.69
分值	3.4	3.38	3.36	3.34	3.32	3.3	3.28	3.26	3.24	3.22

成绩	13.70	13.71	13.72	13.73	13.74	13.75	13.76	13.77	13.78	13.79
分值	3.2	3.18	3.16	3.14	3.12	3.1	3.08	3.06	3.04	3.02

成绩	13.80	13.81	13.82	13.83	13.84	13.85	13.86	13.87	13.88	13.89
分值	3	2.98	2.96	2.94	2.92	2.9	2.88	2.86	2.84	2.82

成绩	13.90	13.91	13.92	13.93	13.94	13.95	13.96	13.97	13.98	13.99
分值	2.8	2.78	2.76	2.74	2.72	2.7	2.68	2.66	2.64	2.62

成绩	14.00	14.01	14.02	14.03	14.04	14.05	14.06	14.07	14.08	14.09
分值	2.6	2.58	2.56	2.54	2.52	2.5	2.48	2.46	2.44	2.42

成绩	14.10	14.11	14.12	14.13	14.14	14.15	14.16	14.17	14.18	14.19
分值	2.4	2.38	2.36	2.34	2.32	2.3	2.28	2.26	2.24	2.22

成绩	14.20	14.21	14.22	14.23	14.24	14.25	14.26	14.27	14.28	14.29
分值	2.2	2.18	2.16	2.14	2.12	2.1	2.08	2.06	2.04	2.02

成绩	14.30	14.31	14.32	14.33	14.34	14.35	14.36	14.37	14.38	14.39
分值	2	1.98	1.96	1.94	1.92	1.9	1.88	1.86	1.84	1.82

成绩	14.40	14.41	14.42	14.43	14.44	14.45	14.46	14.47	14.48	14.49
分值	1.8	1.78	1.76	1.74	1.72	1.7	1.68	1.66	1.64	1.62

成绩	14.50	14.51	14.52	14.53	14.54	14.55	14.56	14.57	14.58	14.59
分值	1.6	1.58	1.56	1.54	1.52	1.5	1.48	1.46	1.44	1.42

成绩	14.60	14.61	14.62	14.63	14.64	14.65	14.66	14.67	14.68	14.69
分值	1.4	1.38	1.36	1.34	1.32	1.3	1.28	1.26	1.24	1.22

成绩	14.70	14.71	14.72	14.73	14.74	14.75	14.76	14.77	14.78	14.79
分值	1.2	1.18	1.16	1.14	1.12	1.1	1.08	1.06	1.04	1.02

成绩	14.80	14.81	14.82	14.83	14.84	14.85	14.86	14.87	14.88	14.89
分值	1	0.98	0.96	0.94	0.92	0.9	0.88	0.86	0.84	0.82

成绩	14.90	14.91	14.92	14.93	14.94	14.95	14.96	14.97	14.98	14.99
分值	0.8	0.78	0.76	0.74	0.72	0.7	0.68	0.66	0.64	0.62

成绩	15.00	15.01	15.02	15.03	15.04	15.05	15.06	15.07	15.08	15.09
分值	0.6	0.58	0.56	0.54	0.52	0.5	0.48	0.46	0.44	0.42

成绩	15.10	15.11	15.12	15.13	15.14	15.15	15.16	15.17	15.18	15.19
分值	0.4	0.38	0.36	0.34	0.32	0.3	0.28	0.26	0.24	0.22

成绩	15.20	15.21	15.22	15.23	15.24	15.25	15.26	15.27	15.28	15.29
分值	0.2	0.18	0.16	0.14	0.12	0.1	0.08	0.06	0.04	0.02

成绩	15.30 及以上
分值	0

注： 100 米测试跑为听枪起跑，采用起跑器，须穿钉鞋测试。

女子:

成绩	12.10 及以下	12.11	12.12	12.13	12.14	12.15	12.16	12.17	12.18	12.19
分值	10	9.98	9.96	9.94	9.92	9.9	9.88	9.86	9.84	9.82

成绩	12.20	12.21	12.22	12.23	12.24	12.25	12.26	12.27	12.28	12.29
分值	9.8	9.78	9.76	9.74	9.72	9.70	9.68	9.66	9.64	9.62

成绩	12.30	12.31	12.32	12.33	12.34	12.35	12.36	12.37	12.38	12.39
分值	9.6	9.58	9.56	9.54	9.52	9.5	9.48	9.46	9.44	9.42

成绩	12.40	12.41	12.42	12.43	12.44	12.45	12.46	12.47	12.48	12.49
分值	9.4	9.38	9.36	9.34	9.32	9.3	9.28	9.26	9.24	9.22

成绩	12.50	12.51	12.52	12.53	12.54	12.55	12.56	12.57	12.58	12.59
分值	9.2	9.18	9.16	9.14	9.12	9.10	9.08	9.06	9.04	9.02

成绩	12.60	12.61	12.62	12.63	12.64	12.65	12.66	12.67	12.68	12.69
分值	9	8.98	8.96	8.94	8.92	8.90	8.88	8.86	8.84	8.82

成绩	12.70	12.71	12.72	12.73	12.74	12.75	12.76	12.77	12.78	12.79
分值	8.8	8.78	8.76	8.74	8.72	8.7	8.68	8.66	8.64	8.62

成绩	12.80	12.81	12.82	12.83	12.84	12.85	12.86	12.87	12.88	12.89
分值	8.6	8.58	8.56	8.54	8.52	8.5	8.48	8.46	8.44	8.42

成绩	12.90	12.91	12.92	12.93	12.94	12.95	12.96	12.97	12.98	12.99
分值	8.4	8.38	8.36	8.34	8.32	8.3	8.28	8.26	8.24	8.22

成绩	13.00	13.01	13.02	13.03	13.04	13.05	13.06	13.07	13.08	13.09
分值	8.2	8.18	8.16	8.14	8.12	8.1	8.08	8.06	8.04	8.02

成绩	13.10	13.11	13.12	13.13	13.14	13.15	13.16	13.17	13.18	13.19
分值	8	7.98	7.96	7.94	7.92	7.9	7.88	7.86	7.84	7.82

成绩	13.20	13.21	13.22	13.23	13.24	13.25	13.26	13.27	13.28	13.29
分值	7.8	7.78	7.76	7.74	7.72	7.7	7.68	7.66	7.64	7.62

成绩	13.30	13.31	13.32	13.33	13.34	13.35	13.36	13.37	13.38	13.39
分值	7.6	7.58	7.56	7.54	7.52	7.50	7.48	7.46	7.44	7.42

成绩	13.40	13.41	13.42	13.43	13.44	13.45	13.46	13.47	13.48	13.49
分值	7.4	7.38	7.36	7.34	7.32	7.3	7.28	7.26	7.24	7.22

成绩	13.50	13.51	13.52	13.53	13.54	13.55	13.56	13.57	13.58	13.59
分值	7.2	7.18	7.16	7.14	7.12	7.1	7.08	7.06	7.04	7.02

成绩	13.60	13.61	13.62	13.63	13.64	13.65	13.66	13.67	13.68	13.69
分值	7	6.98	6.96	6.94	6.92	6.9	6.88	6.86	6.84	6.82

成绩	13.70	13.71	13.72	13.73	13.74	13.75	13.76	13.77	13.78	13.79
分值	6.8	6.78	6.76	6.74	6.72	6.7	6.68	6.66	6.64	6.62

成绩	13.80	13.81	13.82	13.83	13.84	13.85	13.86	13.87	13.88	13.89
分值	6.6	6.58	6.56	6.54	6.52	6.5	6.48	6.46	6.44	6.42

成绩	13.90	13.91	13.92	13.93	13.94	13.95	13.96	13.97	13.98	13.99
分值	6.4	6.38	6.36	6.34	6.32	6.3	6.28	6.26	6.24	6.22

成绩	14.00	14.01	14.02	14.03	14.04	14.05	14.06	14.07	14.08	14.09
分值	6.2	6.18	6.16	6.14	6.12	6.1	6.08	6.06	6.04	6.02

成绩	14.10	14.11	14.12	14.13	14.14	14.15	14.16	14.17	14.18	14.19
分值	6	5.98	5.96	5.94	5.92	5.90	5.88	5.86	5.84	5.82

成绩	14.20	14.21	14.22	14.23	14.24	14.25	14.26	14.27	14.28	14.29
分值	5.80	5.78	5.76	5.74	5.72	5.7	5.68	5.66	5.64	5.62

成绩	14.30	14.31	14.32	14.33	14.34	14.35	14.36	14.37	14.38	14.39
分值	5.60	5.58	5.56	5.54	5.52	5.50	5.48	5.46	5.44	5.42

成绩	14.40	14.41	14.42	14.43	14.44	14.45	14.46	14.47	14.48	14.49
分值	5.40	5.38	5.36	5.34	5.32	5.30	5.28	5.26	5.24	5.22

成绩	14.50	14.51	14.52	14.53	14.54	14.55	14.56	14.57	14.58	14.59
分值	5.20	5.18	5.16	5.14	5.12	5.10	5.08	5.06	5.04	5.02

成绩	14.60	14.61	14.62	14.63	14.64	14.65	14.66	14.67	14.68	14.69
分值	5.00	4.98	4.96	4.94	4.92	4.90	4.88	4.86	4.84	4.82

成绩	14.70	14.71	14.72	14.73	14.74	14.75	14.76	14.77	14.78	14.79
分值	4.80	4.78	4.76	4.74	4.72	4.70	4.68	4.66	4.64	4.62

成绩	14.80	14.81	14.82	14.83	14.84	14.85	14.86	14.87	14.88	14.89
分值	4.60	4.58	4.56	4.54	4.52	4.50	4.48	4.46	4.44	4.42

成绩	14.90	14.91	14.92	14.93	14.94	14.95	14.96	14.97	14.98	14.99
分值	4.40	4.38	4.36	4.34	4.32	4.30	4.28	4.26	4.24	4.22

成绩	15.00	15.01	15.02	15.03	15.04	15.05	15.06	15.07	15.08	15.09
分值	4.20	4.18	4.16	4.14	4.12	4.10	4.08	4.06	4.04	4.02

成绩	15.10	15.11	15.12	15.13	15.14	15.15	15.16	15.17	15.18	15.19
分值	4.00	3.98	3.96	3.94	3.92	3.90	3.88	3.86	3.84	3.82

成绩	15.20	15.21	15.22	15.23	15.24	15.25	15.26	15.27	15.28	15.29
分值	3.80	3.78	3.76	3.74	3.72	3.70	3.68	3.66	3.64	3.62

成绩	15.30	15.31	15.32	15.33	15.34	15.35	15.36	15.37	15.38	15.39
分值	3.60	3.58	3.56	3.54	3.52	3.50	3.48	3.46	3.44	3.42

成绩	15.40	15.41	15.42	15.43	15.44	15.45	15.46	15.47	15.48	15.49
分值	3.40	3.38	3.36	3.34	3.32	3.30	3.28	3.26	3.24	3.22

成绩	15.50	15.51	15.52	15.53	15.54	15.55	15.56	15.57	15.58	15.59
分值	3.20	3.18	3.16	3.14	3.12	3.10	3.08	3.06	3.04	3.02

成绩	15.60	15.61	15.62	15.63	15.64	15.65	15.66	15.67	15.68	15.69
分值	3.00	2.98	2.96	2.94	2.92	2.90	2.88	2.86	2.84	2.82

成绩	15.70	15.71	15.72	15.73	15.74	15.75	15.76	15.77	15.78	15.79
分值	2.80	2.78	2.76	2.74	2.72	2.70	2.68	2.66	2.64	2.62

成绩	15.80	15.81	15.82	15.83	15.84	15.85	15.86	15.87	15.88	15.89
分值	2.60	2.58	2.56	2.54	2.52	2.50	2.48	2.46	2.44	2.42

成绩	15.90	15.91	15.92	15.93	15.94	15.95	15.96	15.97	15.98	15.99
分值	2.40	1.38	2.36	2.34	2.32	2.30	2.28	2.26	1.24	2.22

成绩	16.00	16.01	16.02	16.03	16.04	16.05	16.06	16.07	16.08	16.09	16.10	16.11	16.12
分值	2.2	2.18	2.16	2.14	2.12	2.1	2.08	2.06	2.04	2.02	2	1.98	1.96

成绩	16.13	16.14	16.15	16.16	16.17	16.18	16.19	16.20	16.21	16.22	16.23	16.24	16.25
分值	1.94	1.92	1.9	1.88	1.86	1.84	1.82	1.8	1.78	1.76	1.74	1.72	1.7

成绩	16.26	16.27	16.28	16.29	16.30	16.31	16.32	16.33	16.34	16.35	16.36	16.37	16.38
分值	1.68	1.66	1.64	1.62	1.6	1.58	1.56	1.54	1.52	1.5	1.48	1.46	1.44

成绩	16.39	16.40	16.41	16.42	16.43	16.44	16.45	16.46	16.47	16.48	16.49	16.50	16.51
分值	1.42	1.4	1.38	1.36	1.34	1.32	1.3	1.28	1.26	1.24	1.22	1.2	1.18

成绩	16.52	16.53	16.54	16.55	16.56	16.57	16.58	16.59	16.60	16.61	16.62	16.63	16.64
分值	1.16	1.14	1.12	1.1	1.08	1.06	1.04	1.02	1	0.98	0.96	0.94	0.92

成绩	16.65	16.66	16.67	16.68	16.69	16.70	16.71	16.72	16.73	16.74	16.75	16.76	16.77
分值	0.9	0.88	0.86	0.84	0.82	0.8	0.78	0.76	0.74	0.72	0.7	0.68	0.66

成绩	16.78	16.79	16.80	16.81	16.82	16.83	16.84	16.85	16.86	16.87	16.88	16.89	16.90
分值	0.64	0.62	0.6	0.58	0.56	0.54	0.52	0.5	0.48	0.46	0.44	0.42	0.4

成绩	16.91	16.92	16.93	16.94	16.95	16.96	16.97	16.98	16.99	17.00	17.01	17.02	17.03
分值	0.38	0.36	0.34	0.32	0.3	0.28	0.26	0.24	0.22	0.2	0.18	0.16	0.14

成绩	17.04	17.05	17.06	17.07	17.08	17.09	17.10 及以上
分值	0.12	0.1	0.08	0.06	0.04	0.02	0

注： 100 米测试跑为听枪起跑，采用起跑器，须穿钉鞋测试。

五、25 米折返跑（满分 15 分，注：测试者需依次完成 5 米、10 米、15 米、20 米、25 米折返，并依次将放置在起点、5 米、10 米、15 米、20 米、25 米处的标志物用手碰倒。）

测试目的：1、速度

2、身体灵敏性

3、神经系统灵活性

4、体能

评分标准：

男子：

成绩	31"00 及以下	31"01	31"02	31"03	31"04	31"05	31"06	31"07	31"08	31"09	31"10	31"11	31"12
分值	15	14.98	14.96	14.94	14.92	14.90	14.88	14.86	14.84	14.82	14.80	14.78	14.76

31"13	31"14	31"15	31"16	31"17	31"18	31"19	31"20	31"21	31"22	31"23	31"24	31"25	31"26
14.74	14.72	14.70	14.68	14.66	14.64	14.62	14.60	14.58	14.56	14.54	14.52	14.50	14.48

31"27	31"28	31"29	31"30	31"31	31"32	31"33	31"34	31"35	31"36	31"37	31"38	31"39	31"40
14.46	14.44	14.42	14.40	14.38	14.36	14.34	14.32	14.30	14.28	14.26	14.24	14.22	14.20

31"41	31"42	31"43	31"44	31"45	31"46	31"47	31"48	31"49	31"50	31"51	31"52	31"53	31"54
14.18	14.16	14.14	14.12	14.10	14.08	14.06	14.04	14.02	14.00	13.98	13.96	13.94	13.92

31"55	31"56	31"57	31"58	31"59	31"60	31"61	31"62	31"63	31"64	31"65	31"66	31"67	31"68
13.90	13.88	13.86	13.84	13.82	13.80	13.78	13.76	13.74	13.72	13.70	13.68	13.66	13.64

31"69	31"70	31"71	31"72	31"73	31"74	31"75	31"76	31"77	31"78	31"79	31"80	31"81	31"82
13.62	13.60	13.58	13.56	13.54	13.52	13.50	13.48	13.46	13.44	13.42	13.40	13.38	13.36

31"83	31"84	31"85	31"86	31"87	31"88	31"89	31"90	31"91	31"92	31"93	31"94	31"95	31"96
13.34	13.32	13.30	13.28	13.26	13.24	13.22	13.20	13.18	13.16	13.14	13.12	13.10	13.08

31"97	31"98	31"99	32"00	32"01	32"02	32"03	32"04	32"05	32"06	32"07	32"08	32"09	32"10
13.06	13.04	13.02	13.00	12.98	12.96	12.94	12.92	12.90	12.88	12.86	12.84	12.82	12.80

32"11	32"12	32"13	32"14	32"15	32"16	32"17	32"18	32"19	32"20	32"21	32"22	32"23	32"24
12.78	12.76	12.74	12.72	12.70	12.68	12.66	12.64	12.62	12.60	12.58	12.56	12.54	12.52

32"25	32"26	32"27	32"28	32"29	32"30	32"31	32"32	32"33	32"34	32"35	32"36	32"37	32"38
12.50	12.48	12.46	12.44	12.42	12.40	12.38	12.36	12.34	12.32	12.30	12.28	12.26	12.24

32"39	32"40	32"41	32"42	32"43	32"44	32"45	32"46	32"47	32"48	32"49	32"50	32"51	32"52
12.22	12.20	12.18	12.16	12.14	12.12	12.10	12.08	12.06	12.04	12.02	12.00	11.98	11.96

32"53	32"54	32"55	32"56	32"57	32"58	32"59	32"60	32"61	32"62	32"63	32"64	32"65	32"66
11.94	11.92	11.90	11.88	11.86	11.84	11.82	11.80	11.78	11.76	11.74	11.72	11.70	11.68

32"67	32"68	32"69	32"70	32"71	32"72	32"73	32"74	32"75	32"76	32"77	32"78	32"79	32"80
11.66	11.64	11.62	11.60	11.58	11.56	11.54	11.52	11.50	11.48	11.46	11.44	11.42	11.40

32"81	32"82	32"83	32"84	32"85	32"86	32"87	32"88	32"89	32"90	32"91	32"92	32"93	32"94
11.38	11.36	11.34	11.32	11.30	11.28	11.26	11.24	11.22	11.20	11.18	11.16	11.14	11.12

32"95	32"96	32"97	32"98	32"99	33"00	33"01	33"02	33"03	33"04	33"05	33"06	33"07	33"08
11.10	11.08	11.06	11.04	11.02	11.00	10.98	10.96	10.94	10.92	10.90	10.88	10.86	10.84

33"09	33"10	33"11	33"12	33"13	33"14	33"15	33"16	33"17	33"18	33"19	33"20	33"21	33"22
10.82	10.80	10.78	10.76	10.74	10.72	10.70	10.68	10.66	10.64	10.62	10.60	10.58	10.56

33"23	33"24	33"25	33"26	33"27	33"28	33"29	33"30	33"31	33"32	33"33	33"34	33"35	33"36
10.54	10.52	10.50	10.48	10.46	10.44	10.42	10.40	10.38	10.36	10.34	10.32	10.30	10.28

33"37	33"38	33"39	33"40	33"41	33"42	33"43	33"44	33"45	33"46	33"47	33"48	33"49	33"50
10.26	10.24	10.22	10.20	10.18	10.16	10.14	10.12	10.10	10.08	10.06	10.04	10.02	10.00

33"51	33"52	33"53	33"54	33"55	33"56	33"57	33"58	33"59	33"60	33"61	33"62	33"63	33"64
9.98	9.96	9.94	9.92	9.90	9.88	9.86	9.84	9.82	9.80	9.78	9.76	9.74	9.72

33"65	33"66	33"67	33"68	33"69	33"70	33"71	33"72	33"73	33"74	33"75	33"76	33"77	33"78
9.70	9.68	9.66	9.64	9.62	9.60	9.58	9.56	9.54	9.52	9.50	9.48	9.46	9.44

33"79	33"80	33"81	33"82	33"83	33"84	33"85	33"86	33"87	33"88	33"89	33"90	33"91	33"92
9.42	9.40	9.38	9.36	9.34	9.32	9.30	9.28	9.26	9.24	9.22	9.20	9.18	9.16

33"93	33"94	33"95	33"96	33"97	33"98	33"99	34"00	34"01	34"02	34"03	34"04	34"05	34"06
9.14	9.12	9.10	9.08	9.06	9.04	9.02	9.00	8.98	8.96	8.94	8.92	8.90	8.88

34"07	34"08	34"09	34"10	34"11	34"12	34"13	34"14	34"15	34"16	34"17	34"18	34"19	34"20
8.86	8.84	8.82	8.80	8.78	8.76	8.74	8.72	8.70	8.68	8.66	8.64	8.62	8.60

34"21	34"22	34"23	34"24	34"25	34"26	34"27	34"28	34"29	34"30	34"31	34"32	34"33	34"34
8.58	8.56	8.54	8.52	8.50	8.48	8.46	8.44	8.42	8.40	8.38	8.36	8.34	8.32

34"35	34"36	34"37	34"38	34"39	34"40	34"41	34"42	34"43	34"44	34"45	34"46	34"47	34"48
8.30	8.28	8.26	8.24	8.22	8.20	8.18	8.16	8.14	8.12	8.10	8.08	8.06	8.04

34"49	34"50	34"51	34"52	34"53	34"54	34"55	34"56	34"57	34"58	34"59	34"60	34"61	34"62
8.02	8.00	7.98	7.96	7.94	7.92	7.90	7.88	7.86	7.84	7.82	7.80	7.78	7.76

34"63	34"64	34"65	34"66	34"67	34"68	34"69	34"70	34"71	34"72	34"73	34"74	34"75	34"76
7.74	7.72	7.70	7.68	7.66	7.64	7.62	7.60	7.58	7.56	7.54	7.52	7.50	7.48

34"77	34"78	34"79	34"80	34"81	34"82	34"83	34"84	34"85	34"86	34"87	34"88	34"89	34"90
7.46	7.44	7.42	7.40	7.38	7.34	7.34	7.32	7.30	7.28	7.26	7.24	7.22	7.20

34"91	34"92	34"93	34"94	34"95	34"96	34"97	34"98	34"99	35"00	35"01	35"02	35"03	35"04
7.18	7.16	7.14	7.12	7.10	7.08	7.06	7.04	7.02	7.00	6.98	6.96	6.94	6.92

35"05	35"06	35"07	35"08	35"09	35"10	35"11	35"12	35"13	35"14	35"15	35"16	35"17	35"18
6.90	6.88	6.86	6.84	6.82	6.80	6.78	6.76	6.74	6.72	6.70	6.68	6.66	6.64

35"19	35"20	35"21	35"22	35"23	35"24	35"25	35"26	35"27	35"28	35"29	35"30	35"31	35"32
6.62	6.60	6.58	6.56	6.54	6.52	6.50	6.48	6.46	6.44	6.42	6.40	6.38	6.36

35"33	35"34	35"35	35"36	35"37	35"38	35"39	35"40	35"41	35"42	35"43	35"44	35"45	35"46
6.34	6.32	6.30	6.28	6.26	6.24	6.22	6.20	6.18	6.16	6.14	6.12	6.10	6.08

35"47	35"48	35"49	35"50	35"51	35"52	35"53	35"54	35"55	35"56	35"57	35"58	35"59	35"60
6.06	6.04	6.02	6.00	5.98	5.96	5.94	5.92	5.90	5.88	5.86	5.84	5.82	5.80

35"61	35"62	35"63	35"64	35"65	35"66	35"67	35"68	35"69	35"70	35"71	35"72	35"73	35"74
5.78	5.76	5.74	5.72	5.70	5.68	5.66	5.64	5.62	5.60	5.58	5.56	5.54	5.52

35"75	35"76	35"77	35"78	35"79	35"80	35"81	35"82	35"83	35"84	35"85	35"86	35"87	35"88
5.50	5.48	5.46	5.44	5.42	5.40	5.38	5.36	5.34	5.32	5.30	5.28	5.26	5.24

35"89	35"90	35"91	35"92	35"93	35"94	35"95	35"96	35"97	35"98	35"99	36"00	36"01	36"02
5.22	5.20	5.18	5.16	5.14	5.12	5.10	5.08	5.06	5.04	5.02	5.00	4.98	4.96

36"03	36"04	36"05	36"06	36"07	36"08	36"09	36"10	36"11	36"12	36"13	36"14	36"15	36"16
4.94	4.92	4.90	4.88	4.86	4.84	4.82	4.80	4.78	4.76	4.74	4.72	4.70	4.68

36"17	36"18	36"19	36"20	36"21	36"22	36"23	36"24	36"25	36"26	36"27	36"28	36"29	36"30
4.66	4.64	4.62	4.60	4.58	4.56	4.54	4.52	4.50	4.48	4.46	4.44	4.42	4.40

36"31	36"32	36"33	36"34	36"35	36"36	36"37	36"38	36"39	36"40	36"41	36"42	36"43	36"44
4.38	4.36	4.34	4.32	4.30	4.28	4.26	4.24	4.22	4.20	4.18	4.16	4.14	4.12

36"45	36"46	36"47	36"48	36"49	36"50	36"51	36"52	36"53	36"54	36"55	36"56	36"57	36"58
4.10	4.08	4.06	4.04	4.02	4.00	3.98	3.96	3.94	3.92	3.90	3.88	3.86	3.84

36"59	36"60	36"61	36"62	36"63	36"64	36"65	36"66	36"67	36"68	36"69	36"70	36"71	36"72
3.82	3.80	3.78	3.76	3.74	3.72	3.70	3.68	3.66	3.64	3.62	3.60	3.58	3.56

36"73	36"74	36"75	36"76	36"77	36"78	36"79	36"80	36"81	36"82	36"83	36"84	36"85	36"86
3.54	3.52	3.50	3.48	3.46	3.44	3.42	3.40	3.38	3.36	3.34	3.32	3.30	3.28

36"87	36"88	36"89	36"90	36"91	36"92	36"93	36"94	36"95	36"96	36"97	36"98	36"99	37"00
3.26	3.24	3.22	3.20	3.18	3.16	3.14	3.12	3.10	3.08	3.06	3.04	3.02	3.00

37"01	37"02	37"03	37"04	37"05	37"06	37"07	37"08	37"09	37"10	37"11	37"12	37"13	37"14
2.98	2.96	2.94	2.92	2.90	2.88	2.86	2.84	2.82	2.80	2.78	2.76	2.74	2.72

37"15	37"16	37"17	37"18	37"19	37"20	37"21	37"22	37"23	37"24	37"25	37"26	37"27	37"28
2.70	2.68	2.66	2.64	2.62	2.60	2.58	2.56	2.54	2.52	2.50	2.48	2.46	2.44

37"29	37"30	37"31	37"32	37"33	37"34	37"35	37"36	37"37	37"38	37"39	37"40	37"41	37"42
2.42	2.40	2.38	2.36	2.34	2.32	2.30	2.28	2.26	2.24	2.22	2.20	2.18	2.16

37''43	37''44	37''45	37''46	37''47	37''48	37''49	37''50	37''51	37''52	37''53	37''54	37''55	37''56
2.14	2.12	2.10	2.08	2.06	2.04	2.02	2.00	1.98	1.96	1.94	1.92	1.90	1.88

37''57	37''58	37''59	37''60	37''61	37''62	37''63	37''64	37''65	37''66	37''67	37''68	37''69	37''70
1.86	1.84	1.82	1.80	1.78	1.76	1.74	1.72	1.70	1.68	1.66	1.64	1.62	1.60

37''71	37''72	37''73	37''74	37''75	37''76	37''77	37''78	37''79	37''80	37''81	37''82	37''83	37''84
1.58	1.56	1.54	1.52	1.50	1.48	1.46	1.44	1.42	1.40	1.38	1.36	1.34	1.32

37''85	37''86	37''87	37''88	37''89	37''90	37''91	37''92	37''93	37''94	37''95	37''96	37''97	37''98
1.30	1.28	1.26	1.24	1.22	1.20	1.18	1.16	1.14	1.12	1.10	1.08	1.06	1.04

37''99	38''00	38''01	38''02	38''03	38''04	38''05	38''06	38''07	38''08	38''09	38''10	38''11	38''12
1.02	1.00	0.98	0.96	0.94	0.92	0.90	0.88	0.86	0.84	0.82	0.80	0.78	0.76

38''13	38''14	38''15	38''16	38''17	38''18	38''19	38''20	38''21	38''22	38''23	38''24	38''25	38''26
0.74	0.72	0.70	0.68	0.66	0.64	0.62	0.60	0.58	0.56	0.54	0.52	0.50	0.48

38''27	38''28	38''29	38''30	38''31	38''32	38''33	38''34	38''35	38''36	38''37	38''38	38''39	38''40
0.46	0.44	0.42	0.40	0.38	0.36	0.34	0.32	0.30	0.28	0.26	0.24	0.22	0.20

38''41	38''42	38''43	38''44	38''45	38''46	38''47	38''48	38''49	38''50 及以上				
0.18	0.16	0.14	0.12	0.10	0.08	0.06	0.04	0.02	0				

注：折返跑项目在橄榄球场内进行，测试时须穿足球鞋。

女子：

成绩	33"00 及以下	33"01	33"02	33"03	33"04	33"05	33"06	33"07	33"08	33"09	33"10	33"11	33"12
分值	15	14.98	14.96	14.94	14.92	14.90	14.88	14.86	14.84	14.82	14.80	14.78	14.76

33"13	33"14	33"15	33"16	33"17	33"18	33"19	33"20	33"21	33"22	33"23	33"24	33"25	33"26
14.74	14.72	14.70	14.68	14.66	14.64	14.62	14.60	14.58	14.56	14.54	14.52	14.50	14.48

33"27	33"28	33"29	33"30	33"31	33"32	33"33	33"34	33"35	33"36	33"37	33"38	33"39	33"40
14.46	14.44	14.42	14.40	14.38	14.36	14.34	14.32	14.30	14.28	14.26	14.24	14.22	14.20

33"41	33"42	33"43	33"44	33"45	33"46	33"47	33"48	33"49	33"50	33"51	33"52	33"53	33"54
14.18	14.16	14.14	14.12	14.10	14.08	14.06	14.04	14.02	14.00	13.98	13.96	13.94	13.92

33"55	33"56	33"57	33"58	33"59	33"60	33"61	33"62	33"63	33"64	33"65	33"66	33"67	33"68
13.90	13.88	13.86	13.84	13.82	13.80	13.78	13.76	13.74	13.72	13.70	13.68	13.66	13.64

33"69	33"70	33"71	33"72	33"73	33"74	33"75	33"76	33"77	33"78	33"79	33"80	33"81	33"82
13.62	13.60	13.58	13.56	13.54	13.52	13.50	13.48	13.46	13.44	13.42	13.40	13.38	13.36

33"83	33"84	33"85	33"86	33"87	33"88	33"89	33"90	33"91	33"92	33"93	33"94	33"95	33"96
13.34	13.32	13.30	13.28	13.26	13.24	13.22	13.20	13.18	13.16	13.14	13.12	13.10	13.08

33"97	33"98	33"99	34"00	34"01	34"02	34"03	34"04	34"05	34"06	34"07	34"08	34"09	34"10
13.06	13.04	13.02	13.00	12.98	12.96	12.94	12.92	12.90	12.88	12.86	12.84	12.82	12.80

34"11	34"12	34"13	34"14	34"15	34"16	34"17	34"18	34"19	34"20	34"21	34"22	34"23	34"24
12.78	12.76	12.74	12.72	12.70	12.68	12.66	12.64	12.62	12.60	12.58	12.56	12.54	12.52

34"25	34"26	34"27	34"28	34"29	34"30	34"31	34"32	34"33	34"34	34"35	34"36	34"37	34"38
12.50	12.48	12.46	12.44	12.42	12.40	12.38	12.36	12.34	12.32	12.30	12.28	12.26	12.24

34"39	34"40	34"41	34"42	34"43	34"44	34"45	34"46	34"47	34"48	34"49	34"50	34"51	34"52
12.22	12.20	12.18	12.16	12.14	12.12	12.10	12.08	12.06	12.04	12.02	12.00	11.98	11.96

34"53	34"54	34"55	34"56	34"57	34"58	34"59	34"60	34"61	34"62	34"63	34"64	34"65	34"66
11.94	11.92	11.90	11.88	11.86	11.84	11.82	11.80	11.78	11.76	11.74	11.72	11.70	11.68

34"67	34"68	34"69	34"70	34"71	34"72	34"73	34"74	34"75	34"76	34"77	34"78	34"79	34"80
11.66	11.64	11.62	11.60	11.58	11.56	11.54	11.52	11.50	11.48	11.46	11.44	11.42	11.40

34"81	34"82	34"83	34"84	34"85	34"86	34"87	34"88	34"89	34"90	34"91	34"92	34"93	34"94
11.38	11.36	11.34	11.32	11.30	11.28	11.26	11.24	11.22	11.20	11.18	11.16	11.14	11.12

34"95	34"96	34"97	34"98	34"99	35"00	35"01	35"02	35"03	35"04	35"05	35"06	35"07	35"08
11.10	11.08	11.06	11.04	11.02	11.00	10.98	10.96	10.94	10.92	10.90	10.88	10.86	10.84

35"09	35"10	35"11	35"12	35"13	35"14	35"15	35"16	35"17	35"18	35"19	35"20	35"21	35"22
10.82	10.80	10.78	10.76	10.74	10.72	10.70	10.68	10.66	10.64	10.62	10.60	10.58	10.56

35"23	35"24	35"25	35"26	35"27	35"28	35"29	35"30	35"31	35"32	35"33	35"34	35"35	35"36
10.54	10.52	10.50	10.48	10.46	10.44	10.42	10.40	10.38	10.36	10.34	10.32	10.30	10.28

35"37	35"38	35"39	35"40	35"41	35"42	35"43	35"44	35"45	35"46	35"47	35"48	35"49	35"50
10.26	10.24	10.22	10.20	10.18	10.16	10.14	10.12	10.10	10.08	10.06	10.04	10.02	10.00

35"51	35"52	35"53	35"54	35"55	35"56	35"57	35"58	35"59	35"60	35"61	35"62	35"63	35"64
9.98	9.96	9.94	9.92	9.90	9.88	9.86	9.84	9.82	9.80	9.78	9.76	9.74	9.72

35"65	35"66	35"67	35"68	35"69	35"70	35"71	35"72	35"73	35"74	35"75	35"76	35"77	35"78
9.70	9.68	9.66	9.64	9.62	9.60	9.58	9.56	9.54	9.52	9.50	9.48	9.46	9.44

35"79	35"80	35"81	35"82	35"83	35"84	35"85	35"86	35"87	35"88	35"89	35"90	35"91	35"92
9.42	9.40	9.38	9.36	9.34	9.32	9.30	9.28	9.26	9.24	9.22	9.20	9.18	9.16

35"93	35"94	35"95	35"96	35"97	35"98	35"99	36"00	36"01	36"02	36"03	36"04	36"05	36"06
9.14	9.12	9.10	9.08	9.06	9.04	9.02	9.00	8.98	8.96	8.94	8.92	8.90	8.88

36"07	36"08	36"09	36"10	36"11	36"12	36"13	36"14	36"15	36"16	36"17	36"18	36"19	36"20
8.86	8.84	8.82	8.80	8.78	8.76	8.74	8.72	8.70	8.68	8.66	8.64	8.62	8.60

36"21	36"22	36"23	36"24	36"25	36"26	36"27	36"28	36"29	36"30	36"31	36"32	36"33	36"34
8.58	8.56	8.54	8.52	8.50	8.48	8.46	8.44	8.42	8.40	8.38	8.36	8.34	8.32

36"35	36"36	36"37	36"38	36"39	36"40	36"41	36"42	36"43	36"44	36"45	36"46	36"47	36"48
8.30	8.28	8.26	8.24	8.22	8.20	8.18	8.16	8.14	8.12	8.10	8.08	8.06	8.04

36"49	36"50	36"51	36"52	36"53	36"54	36"55	36"56	36"57	36"58	36"59	36"60	36"61	36"62
8.02	8.00	7.98	7.96	7.94	7.92	7.90	7.88	7.86	7.84	7.82	7.80	7.78	7.76

36"63	36"64	36"65	36"66	36"67	36"68	36"69	36"70	36"71	36"72	36"73	36"74	36"75	36"76
7.74	7.72	7.70	7.68	7.66	7.64	7.62	7.60	7.58	7.56	7.54	7.52	7.50	7.48

36"77	36"78	36"79	36"80	36"81	36"82	36"83	36"84	36"85	36"86	36"87	36"88	36"89	36"90
7.46	7.44	7.42	7.40	7.38	7.36	7.34	7.32	7.30	7.28	7.26	7.24	7.22	7.20

36"91	36"92	36"93	36"94	36"95	36"96	36"97	36"98	36"99	37"00	37"01	37"02	37"03	37"04
7.18	7.16	7.14	7.12	7.10	7.08	7.06	7.04	7.02	7.00	6.98	6.96	6.94	6.92

37"05	37"06	37"07	37"08	37"09	37"10	37"11	37"12	37"13	37"14	37"15	37"16	37"17	37"18
6.90	6.88	6.86	6.84	6.82	6.80	6.78	6.76	6.74	6.72	6.70	6.68	6.66	6.64

37"19	37"20	37"21	37"22	37"23	37"24	37"25	37"26	37"27	37"28	37"29	37"30	37"31	37"32
6.62	6.60	6.58	6.56	6.54	6.52	6.50	6.48	6.46	6.44	6.42	6.40	6.38	6.36

37"33	37"34	37"35	37"36	37"37	37"38	37"39	37"40	37"41	37"42	37"43	37"44	37"45	37"46
6.34	6.32	6.30	6.28	6.26	6.24	6.22	6.20	6.18	6.16	6.14	6.12	6.10	6.08

37"47	37"48	37"49	37"50	37"51	37"52	37"53	37"54	37"55	37"56	37"57	37"58	37"59	37"60
6.06	6.04	6.02	6.00	5.98	5.96	5.94	5.92	5.90	5.88	5.86	5.84	5.82	5.80

37"61	37"62	37"63	37"64	37"65	37"66	37"67	37"68	37"69	37"70	37"71	37"72	37"73	37"74
5.78	5.76	5.74	5.72	5.70	5.68	5.66	5.64	5.62	5.60	5.58	5.56	5.54	5.52

37"75	37"76	37"77	37"78	37"79	37"80	37"81	37"82	37"83	37"84	37"85	37"86	37"87	37"88
5.50	5.48	5.46	5.44	5.42	5.40	5.38	5.36	5.34	5.32	5.30	5.28	5.26	5.24

37"89	37"90	37"91	37"92	37"93	37"94	37"95	37"96	37"97	37"98	37"99	38"00	38"01	38"02
5.22	5.20	5.18	5.16	5.14	5.12	5.10	5.08	5.06	5.04	5.02	5.00	4.98	4.96

38"03	38"04	38"05	38"06	38"07	38"08	38"09	38"10	38"11	38"12	38"13	38"14	38"15	38"16
4.94	4.92	4.90	4.88	4.86	4.84	4.82	4.80	4.78	4.76	4.74	4.72	4.70	4.68

38"17	38"18	38"19	38"20	38"21	38"22	38"23	38"24	38"25	38"26	38"27	38"28	38"29	38"30
4.66	4.64	4.62	4.60	4.58	4.56	4.54	4.52	4.50	4.48	4.46	4.44	4.42	4.40

38"31	38"32	38"33	38"34	38"35	38"36	38"37	38"38	38"39	38"40	38"41	38"42	38"43	38"44
4.38	4.36	4.34	4.32	4.30	4.28	4.26	4.24	4.22	4.20	4.18	4.16	4.14	4.12

38"45	38"46	38"47	38"48	38"49	38"50	38"51	38"52	38"53	38"54	38"55	38"56	38"57	38"58
4.10	4.08	4.06	4.04	4.02	4.00	3.98	3.96	3.94	3.92	3.90	3.88	3.86	3.84

38"59	38"60	38"61	38"62	38"63	38"64	38"65	38"66	38"67	38"68	38"69	38"70	38"71	38"72
3.82	3.80	3.78	3.76	3.74	3.72	3.70	3.68	3.66	3.64	3.62	3.60	3.58	3.56

38"73	38"74	38"75	38"76	38"77	38"78	38"79	38"80	38"81	38"82	38"83	38"84	38"85	38"86
3.54	3.52	3.50	3.48	3.46	3.44	3.42	3.40	3.38	3.36	3.34	3.32	3.30	3.28

38"87	38"88	38"89	38"90	38"91	38"92	38"93	38"94	38"95	38"96	38"97	38"98	38"99	39"00
3.26	3.24	3.22	3.20	3.18	3.16	3.14	3.12	3.10	3.08	3.06	3.04	3.02	3.00

39"01	39"02	39"03	39"04	39"05	39"06	39"07	39"08	39"09	39"10	39"11	39"12	39"13	39"14
2.98	2.96	2.94	2.92	2.90	2.88	2.86	2.84	2.82	2.80	2.78	2.76	2.74	2.72

39"15	39"16	39"17	39"18	39"19	39"20	39"21	39"22	39"23	39"24	39"25	39"26	39"27	39"28
2.70	2.68	2.66	2.64	2.62	2.60	2.58	2.56	2.54	2.52	2.50	2.48	2.46	2.44

39"29	39"30	39"31	39"32	39"33	39"34	39"35	39"36	39"37	39"38	39"39	39"40	39"41	39"42
2.42	2.40	2.38	2.36	2.34	2.32	2.30	2.28	2.26	2.24	2.22	2.20	2.18	2.16

39"43	39"44	39"45	39"46	39"47	39"48	39"49	39"50	39"51	39"52	39"53	39"54	39"55	39"56
2.14	2.12	2.10	2.08	2.06	2.04	2.02	2.00	1.98	1.96	1.94	1.92	1.90	1.88

39"57	39"58	39"59	39"60	39"61	39"62	39"63	39"64	39"65	39"66	39"67	39"68	39"69	39"70
1.86	1.84	1.82	1.80	1.78	1.76	1.74	1.72	1.70	1.68	1.66	1.64	1.62	1.60

39"71	39"72	39"73	39"74	39"75	39"76	39"77	39"78	39"79	39"80	39"81	39"82	39"83	39"84
1.58	1.56	1.54	1.52	1.50	1.48	1.46	1.44	1.42	1.40	1.38	1.36	1.34	1.32

39"85	39"86	39"87	39"88	39"89	39"90	39"91	39"92	39"93	39"94	39"95	39"96	39"97	39"98
1.30	1.28	1.26	1.24	1.22	1.20	1.18	1.16	1.14	1.12	1.10	1.08	1.06	1.04

39"99	40"00	40"01	40"02	40"03	40"04	40"05	40"06	40"07	40"08	40"09	40"10	40"11	40"12
1.02	1.00	0.98	0.96	0.94	0.92	0.90	0.88	0.86	0.84	0.82	0.80	0.78	0.76

40"13	40"14	40"15	40"16	40"17	40"18	40"19	40"20	40"21	40"22	40"23	40"24	40"25	40"26
0.74	0.72	0.70	0.68	0.66	0.64	0.62	0.60	0.58	0.56	0.54	0.52	0.50	0.48

40"27	40"28	40"29	40"30	40"31	40"32	40"33	40"34	40"35	40"36	40"37	40"38	40"39	40"40
0.46	0.44	0.42	0.40	0.38	0.36	0.34	0.32	0.30	0.28	0.26	0.24	0.22	0.20

40"41	40"42	40"43	40"44	40"45	40"46	40"47	40"48	40"49	40"50 及以上
0.18	0.16	0.14	0.12	0.10	0.08	0.06	0.04	0.02	0

六、硬拉（20 分）：

测试目的：1、腰部、臀部、腿部、背部以及上肢的力量

2、身体的协调用力能力

评分标准：

男子：

成绩(千克)	200 及以上	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100	90	80	70	60 及以下
得分	20	19	18	17	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1	0

女子:

成绩(千克)	130 及以上	120	110	100	90	80	70	60	50	40	30 及以下
得分	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0

注: 每名测试者三次机会, 每次增加或减少的重量是十千克或十千克的整数倍重量, 取三次尝试中成功的最大重量为测试者的最终成绩。

七、橄榄球比赛 (20 分)

测试目的:1、队员的对抗能力

2、队员的配合意识

3、队员对场上情况的判断能力

4、心理承受能力

5、体能

测试方法:

在四分之一橄榄球场上进行四对四测试, 测试时间为八分钟。每八名测试者一球同时开始, 四名测试者为一组, 一组持球进攻另一组防守。测试中防守方可以抓抱对方持球队员。持球人在传递球的过程中球落地、持球人或球出界、防守人在进攻人传递球过程中将球拍掉、防守人将持球人连人带球抱住超过 5 秒钟, 出现以上情况之一的, 攻防转换。进攻方测试者可在规定场地内任意跑动, 持球人可向任意方向传球。测试用球为橄榄球。评委根据测试者在场上的表现打分。

风险提示:

参加我校高水平运动队测试的所有考生必须在当地保险公司购买测试期间的个人“人身意外伤害保险”, 凡因在测试过程中出现身体异样(如心脏病等)或出现运动伤害(如肢体受伤)影响测试, 我校不承担责任。

中国农业大学高水平运动员体育测试田径项目评价内容与考核标准

一、测试程序与内容

(一) 首先进行运动专项测试, (每个考生报名时必须填报专项) 专项测试满分为65分。凡运动专项测试达到“合格标准”(即最低分数标准达到50分及以上者), 方可获得参加各专项身体素质类项目测试的资格。

专项测试内容:

男子: 100米、200米、400米、800米、1500米、5000米、10000米竞走、110米栏、400米栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球(7.26千克)
铁饼(2千克)、标枪(800克)、链球(7.26千克)、(三项全能(110米栏、铅球、跳高))

女子: 100米、200米、400米、800米、1500米、5000米、5000米竞走、100米栏、400米栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球(4千克)
铁饼(1千克)、标枪(800克)、三项全能(100米栏、跳高、铅球)

(二) 专项身体素质类项目的测试按专项大类划分, 测试内容以2009年中国田径协会审定的《中国青少年教学训练大纲》的有关选材测试内容与考核标准为参照依据, 考虑到测试天气、场地等客观因素, 结合目前我校田径各专项高水平运动员实际试验数据做出适当调整, 进行测试。每人测试三项, 每项满分为10分, 总分为30分。

专项素质测试内容:

1. 短跑、跨栏类项目分别测试60米(站立式起跑)、立定十级跳远及原地双手后抛铅球(男、女铅球重量: 4千克)
2. 中长跑类项目分别测试100米(站立式起跑)、立定跳远和600米
3. 竞走类项目分别测试600米、立定跳远和400米竞走
4. 投掷类项目测试30米(站立式起跑)、立定跳远、卧推(限报铅球、链球与铁饼项目测试者)与原地双手后抛铅球项目(限报标枪项目测试者)男、女铅球重量: 4千克
5. 跳跃类远度项目分别测试30米(站立式起跑)、5步助跑、5级单足跳和原地双手后抛铅球(男、女铅球重量: 4千克); 高度项目分别测试30米(站立式起跑)、立定三级跳远及原地双手后抛铅球(男、女铅球重量: 4千克)
6. 全能项目分别测试1500米(男)800米(女)、立定十级跳远及原地双手后抛铅球(男、女铅球重量: 4千克)

(三) 专项、素质类测试结束后, 由专家参照测试考生两类测试成绩并结合身体形态特征等选材指标因素, 给出专项技术综合评定分数。其中技术评定, 分为五个等级(A: 非常优秀5分; B: 优秀3分; C: 良好2分; D: 一般1分; E: 很差0分)。

(四) 田径项目测试总分=专项分(满分65分)+专项身体素质分(满分10分×3)+专项技术综合评定分(满分5分)

二、专项测试方法

(一) 径赛项目

(1) 场地设备: 按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。

(2) 测试要求: 短距离分道项目考生测试时必须使用起跑器, 采用蹲踞式起跑。钉鞋须使用短钉, 鞋钉长于9毫米者不能参加测试。

(3) 测试方式: 每位考生只有一次测试机会。采用人工计时方法, 以秒为单位, 判读到1/100秒, 进位到1/10秒。

(二) 田赛远度项目

(1) 场地设备: 按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。

(2) 测试要求：按各专项技术方法进行测试。其中跳跃类远度项目鞋钉长于9毫米、掷标枪项目鞋钉超过12毫米者不能参加测试。

(3) 测试方式：每位考生均有六次测试机会, 其中试跳(掷)中的最佳一次成绩为考试成绩，丈量最小单位为1厘米。

(三) 田赛高度项目

(1) 场地设备：按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。

(2) 测试要求：按专项技术方法进行测试。其中鞋钉超过12毫米者不能参加测试。

(3) 测试方式：每位考生按测试时确定的起跳高度与升高计划进行测试。

(四) 全能项目

(1) 场地设备：按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。

(2) 测试要求：按各单项技术方法与有关要求进行测试。

(3) 测试方式：按累计分数评定成绩与名次

附：专项测试标准

男子：

分值标准	100米	200米	400米	800米	1500米	5000米	10000竞走	110米栏	400米栏
65	10.6	22.2	49.8	1:55.0	3:55.0	14:45.0	44:00.0	14.5	54.5
63	10.7	22.3	50.2	1:55.5	3:57.0	15:00.0	44:20.0	14.6	55.0
61	10.8	22.4	50.6	1:56.0	3:59.0	15:15.0	44:40.0	14.7	55.3
59	10.9	22.5	51.0	1:56.5	4:01.0	15:30.0	45:00.0	14.8	55.6
57	11.0	22.6	51.4	1:57.0	4:02.0	15:45.0	45:20.0	14.9	56.0
55	11.1	22.7	51.8	1:58.0	4:04.0	15:50.0	45:30.0	15.0	56.5
53	11.2	23.0	52.3	1:59.0	4:06.0	15:55.0	45:40.0	15.2	57.5
50	11.5	23.6	53.0	2:03.0	4:15.0	16:10.0	49:00.0	16.0	1:00.0

分值标准	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能
65	2.06米	7.25米	15.25米	15.80米	49米	62米	55米	650分
63	2.03米	7.20米	15.20米	15.70米	48米	61米	54米	640分
61	2.00米	7.15米	15.15米	15.50米	47米	60米	53米	630分
59	1.97米	7.05米	15.10米	15.20米	46米	59米	52米	620分
57	1.95米	7.00米	15.05米	14.90米	45米	58米	51米	610分
55	1.93米	6.90米	15.00米	14.70米	44米	57米	50米	600分
53	1.91米	6.80米	14.50米	14.60米	43米	56米	49米	590分
50	1.83米	6.50米	13.60米	12.50米	38米	51米	48米	580分

女子:

分值标准	100米	200米	400米	800米	1500米	5000米	5000竞走	100米栏	400米栏
65	12.0	25.5	57.9	2:13.5	4:35.0	17:30.0	24:55.0	14.8	1:02.5
63	12.1	25.6	58.3	2:15.0	4:38.0	17:45.0	25:10.0	14.9	1:03.5
61	12.2	25.7	58.7	2:15.5	4:41.0	18:00.0	25:30.0	15.0	1:04.0
59	12.3	25.8	59.1	2:16.5	4:44.0	18:15.0	25:45.0	15.1	1:04.5
57	12.4	25.9	59.5	2:17.5	4:47.0	18:30.0	25:55.0	15.2	1:05.0
55	12.5	26.0	1:01.0	2:18.5	4:50.0	18:35.0	26:00.0	15.3	1:06.0
53	12.6	26.3	1:01.5	2:20.0	4:53.0	18:40.0	26:05.0	15.4	1:06.5
50	12.8	27.0	1:03.0	2:26.0	5:05.0	20:00.0	27:30.0	15.5	1:07.0

分值标准	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	全能
65	1.73米	5.80米	12.50米	15.10米	49米	50米	650分
63	1.70米	5.75米	12.45米	14.90米	48米	49米	640分
61	1.67米	5.70米	12.40米	14.70米	47米	48米	630分
59	1.65米	5.65米	12.35米	14:50米	46米	47米	620分
57	1.63米	5.60米	12.30米	14.30米	43米	46米	610分
55	1.61米	5.55米	12.25米	14.10米	42米	44米	600分
53	1.59米	5.50米	12.20米	13.90米	41米	42米	590分
50	1.56米	5.20米	11.00米	12.50米	39米	38米	580分

三、专项身体素质测试方法

(一) 30米、60米、100米、600米、800米、1500米、400米竞走

- (1) 场地设备：按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。
- (2) 测试要求：上述测试起跑均为站立式起跑。钉鞋须使用短钉，鞋钉长于9毫米者不能参加测试。另外投掷项目测试者须穿胶鞋测试。
- (3) 测试判定方法：每位考生只有一次测试机会。采用人工计时方法，以秒为单位，判读到1/100秒，进位到1/10秒。

(二) 立定跳远

- (1) 场地设备：按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。
- (2) 测试要求：考生应在起跳线后起跳，身体任何部位不得触线，原地双脚起跳落地，动作完成后向前走出测试区。测试时只准穿平底运动鞋。
- (3) 测试判定方法：每人试跳3次，每次均丈量成绩。以受试者身体任何着地部位距起跳线最近点的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离丈量成绩。丈量的最小单位为1厘米，以3次试跳中最佳成绩为考试成绩。

(三) 立定多级跳远

- (1) 场地设备：按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。
- (2) 测试要求：考生应在起跳线后起跳，身体任何部位在起跳时不得触线。完成由原地双脚起跳——跨步跳——跳跃等技术环节，最后双脚落入沙坑，动作完成后向前走出测试区。测试时只准穿平底运动鞋。
- (3) 测试判定方法：每人试跳3次，每次均丈量成绩。以受试者身体任何着地部位距起跳线最近点的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离丈量成绩。丈量的最小单位为1厘米，以3次试跳中最佳成绩为考试成绩。

(四) 原地双手后抛铅球

- (1) 场地设备：使用标准铅球场地或长至少20余米、宽至少6米的一块空地均可。铅球重量男女均为4千克。
- (2) 测试要求：测试者背对投掷方向，两脚开立，脚后跟不得踩踏或越过起掷线。双手持球经过预蹲后自下而上地用力将球向后方抛出。球出手后身体可以随惯性后退越过起掷线，不算犯规。
- (3) 测试判定方法：从铅球落地点的最近点垂直丈量至起掷线为后抛铅球的实际距离。每人可测试3次，计取最好成绩的一次为测试成绩。

注：如使用标准铅球场地测试按以下要求进行

- (a) 场地设备：场地设置按田径竞赛规则推铅球的场地规定也可，铅球重量男、女均为4千克。
- (b) 测试要求：站立在投掷圈内，双脚平行开立，背正对投掷区，双手握球置于体前；可做预摆，双脚蹬地，但不得垫步；展腹挺胸，双手将球经头上向后抛出。不得从肩上两侧抛出，球出手前不得踏出投掷圈。球出手后，必须从投掷圈后半部退出场地。
- (c) 测试判定方法：每人试抛3次。丈量成绩时，丈量尺须通过投掷圈圆心，丈量投掷圈或抵趾板内沿至球落地点后沿之间的距离，丈

量最小单位为1厘米。以3次试抛中的最佳一次成绩为考试成绩。

(五) 原地5步助跑五级单足跳、原地6步助跑五级单足跳

(1) 场地设备：按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。

(2) 测试要求：测试者必须原地起动开始助跑，不得走动或行进间起动。用五步助跑(三级跳远测试者用6步助跑)至起跳线开始起跳。测试者用起跳腿连续完成5次单足跳跃，最后一跳落入沙坑。测试者试跳中的起跳犯规判罚标准同三级跳远。

(3) 测试判定方法：垂直丈量沙坑落地点的最近处至起跳线的距离。每人测试3次，计取最好成绩的一次为测试成绩。

注：起跳线的尺寸同跳远、三级跳远的起跳板尺寸。可使用油漆或白灰在地面上划出起跳线标志。起跳线距离沙坑的距离分别为13、14、15、16、17米，由测试者根据自身水平选择任一起跳线起跳。测试中裁判员应事先登记各测试者的起跳线距离。比赛中，起跳点裁判员可在运动员已选定的起跳线侧面放置一个起跳线显示板以帮助测试者判断起跳线位置。

(六) 卧推

(1) 场地设备：按有关规定设置场地。

(2) 测试要求：仰卧凳上，两腿屈膝，两脚着地，双后正握杠铃，握距稍宽于肩，手臂伸直，头正颈直。吸气后慢慢放下杠铃至胸部了。当杠铃轻轻接触胸部后，再将杠铃推起，同时呼气。另外，动作节奏一般应为下放2秒，停顿1秒，上推1-2秒。

(3) 测试判定方法：以推起重量大小进行评定。

四、测试风险：

参加我校高水平运动队测试的所有考生必须在当地保险公司购买测试期间的个人“人身意外伤害保险”，凡因在测试过程中出现身体异样（如心脏病等）或出现运动伤害（如肢体受伤）影响测试，我校不承担责任。

附：专项身体素质测试标准

(一)短跑、跨栏类项目专项身体素质测试标准

60米(站立式起跑)			立定十级跳远(米)			后抛铅球(米)		
分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女
10	6.5	7.4	10	31.00	26.00	10	15.00	10.0
9.5	6.6	7.5	9.5	30.70	25.70	9.5	14.70	9.70
9	6.7	7.6	9	30.40	25.40	9	14.40	9.40
8.5	6.8	7.7	8.5	30.10	25.10	8.5	14.10	9.10
8	6.9	7.8	8	29.80	24.80	8	13.80	8.80
7.5	7.0	7.9	7.5	29.50	24.50	7.5	13.50	8.50
7	7.1	8	7	29.20	24.20	7	13.20	8.20
6.5	7.2	8.1	6.5	28.90	23.90	6.5	12.90	7.90
6	7.3	8.2	6	28.60	23.60	6	12.60	7.60
5.5	7.4	8.3	5.5	28.30	23.30	5.5	12.30	7.30
5	7.5	8.4	5	28.00	23.00	5	12.00	7.00
4.5	7.6	8.5	4.5	27.70	22.70	4.5	11.70	6.70
4	7.7	8.6	4	27.40	22.40	4	11.40	6.40
3.5	7.8	8.7	3.5	27.10	22.10	3.5	11.10	6.10
3	7.9	8.8	3	26.80	21.80	3	10.80	5.80
2.5	8.0	8.9	2.5	26.50	21.50	2.5	10.50	5.50
2	8.1	9	2	26.20	21.20	2	10.20	5.20
1.5	8.2	9.1	1.5	25.90	20.90	1.5	9.90	4.90
1	8.3	9.2	1	25.60	20.60	1	9.60	4.60

(二) 中长跑类项目专项身体素质测试标准

100米(站立式起跑)			立定跳远 (米)			600米		
分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女
10	11.6	12.8	10	2.65	2.00	10	1:25.0	1:35.0
9.5	11.8	13.0	9.5	2.61	1.96	9.5	1:27.0	1:37.0
9	12.0	13.2	9	2.57	1.92	9	1:29.0	1:39.0
8.5	12.2	13.4	8.5	2.53	1.88	8.5	1:31.0	1:41.0
8	12.4	13.6	8	2.49	1.84	8	1:33.0	1:43.0
7.5	12.6	13.8	7.5	2.45	1.80	7.5	1:35.0	1:45.0
7	12.8	14.0	7	2.41	1.76	7	1:37.0	1:47.0
6.5	13.0	14.2	6.5	2.37	1.72	6.5	1:39.0	1:49.0
6	13.2	14.4	6	2.33	1.68	6	1:41.0	1:51.0
5.5	13.4	14.6	5.5	2.29	1.64	5.5	1:43.0	1:53.0
5	13.6	14.8	5	2.25	1.60	5	1:45.0	1:55.0
4.5	13.8	15.0	4.5	2.21	1.56	4.5	1:47.0	1:57.0
4	14.0	15.2	4	2.17	1.52	4	1:49.0	1:59.0
3.5	14.2	15.4	3.5	2.13	1.48	3.5	1:51.0	2:01.0
3	14.4	15.6	3	2.09	1.44	3	1:53.0	2:03.0
2.5	14.6	15.8	2.5	2.05	1.40	2.5	1:55.0	2:05.0
2	14.8	16.0	2	2.01	1.36	2	1:57.0	2:07.0
1.5	15.0	16.2	1.5	1.97	1.32	1.5	1:59.0	2:09.0
1	15.2	16.4	1	1.93	1.28	1	2:01.0	2:11.0

(三) 竞走类项目专项身体素质测试标准

600米			立定跳远（米）			400米竞走		
分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女
10	1:35.0	1:40.0	10	2.60	1.95	10	1:25.0	1:30.0
9.5	1:37.0	1:42.0	9.5	2.54	1.91	9.5	1:26.0	1:31.0
9	1:39.0	1:46.0	9	2.48	1.87	9	1:27.0	1:32.0
8.5	1:41.0	1:48.0	8.5	2.42	1.83	8.5	1:28.0	1:33.0
8	1:43.0	1:50.0	8	2.36	1.79	8	1:29.0	1:34.0
7.5	1:45.0	1:52.0	7.5	2.30	1.75	7.5	1:30.0	1:35.0
7	1:47.0	1:54.0	7	2.24	1.71	7	1:31.0	1:36.0
6.5	1:49.0	1:56.0	6.5	2.18	1.67	6.5	1:32.0	1:37.0
6	1:51.0	1:58.0	6	2.12	1.63	6	1:33.0	1:38.0
5.5	1:53.0	2:00.0	5.5	2.06	1.59	5.5	1:34.0	1:39.0
5	1:55.0	2:02.0	5	2.00	1.55	5	1:34.5	1:39.5
4.5	1:57.0	2:04.0	4.5	1.94	1.51	4.5	1:35.0	1:40.0
4	1:59.0	2:06.0	4	1.88	1.47	4	1:35.5	1:40.5
3.5	2:01.0	2:08.0	3.5	1.82	1.43	3.5	1:36.0	1:41.0
3	2:03.0	2:10.0	3	1.76	1.39	3	1:36.5	1:41.5
2.5	2:05.0	2:12.0	2.5	1.70	1.35	2.5	1:37.0	1:42.0
2	2:07.0	2:14.0	2	1.64	1.31	2	1:37.5	1:42.5
1.5	2:09.0	2:16.0	1.5	1.58	1.27	1.5	1:38.0	1:43.0
1	2:11.0	2:18.0	1	1.52	1.23	1	1:38.5	1:43.5

(四) 田赛跳跃类远度项目专项身体素质测试标准

30米(站立式起跑)			5步助跑五级单足跳(米)			后抛铅球(米)		
分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女
10	3.6	4.0	10	21.00	16.00	10	15.00	10.0
9.5	3.7	4.1	9.5	20.70	15.70	9.5	14.70	9.70
9	3.8	4.2	9	20.40	15.40	9	14.40	9.40
8.5	3.9	4.3	8.5	20.10	15.10	8.5	14.10	9.10
8	4.0	4.4	8	19.80	14.80	8	13.80	8.80
7.5	4.1	4.5	7.5	19.50	14.50	7.5	13.50	8.50
7	4.2	4.6	7	19.20	14.20	7	13.20	8.20
6.5	4.3	4.7	6.5	18.90	13.90	6.5	12.90	7.90
6	4.4	4.8	6	18.60	13.60	6	12.60	7.60
5.5	4.5	4.9	5.5	18.30	13.30	5.5	12.30	7.30
5	4.6	5.0	5	18.00	13.00	5	12.00	7.00
4.5	4.7	5.1	4.5	17.70	12.70	4.5	11.70	6.70
4	4.8	5.2	4	17.40	12.40	4	11.40	6.40
3.5	4.9	5.3	3.5	17.10	12.10	3.5	11.10	6.10
3	5.0	5.4	3	16.80	11.80	3	10.80	5.80
2.5	5.1	5.5	2.5	16.50	11.50	2.5	10.50	5.50
2	5.2	5.6	2	16.20	11.20	2	10.20	5.20
1.5	5.3	5.7	1.5	15.90	10.90	1.5	9.90	4.90
1	5.4	5.8	1	15.60	10.60	1	9.60	4.60

注：测试三级跳远者用6步助跑

(五)田赛跳跃类高度项目专项身体素质测试标准

30米(站立式起跑)			立定三级跳远(米)			后抛铅球(米)		
分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女
10	3.8	4.0	10	9.10	7.90	10	15.00	10.0
9.5	3.9	4.1	9.5	9.00	7.80	9.5	14.70	9.70
9	4.0	4.2	9	8.90	7.70	9	14.40	9.40
8.5	4.1	4.3	8.5	8.80	7.60	8.5	14.10	9.10
8	4.2	4.4	8	8.70	7.50	8	13.80	8.80
7.5	4.3	4.5	7.5	8.60	7.40	7.5	13.50	8.50
7	4.4	4.6	7	8.50	7.30	7	13.20	8.20
6.5	4.5	4.7	6.5	8.40	7.20	6.5	12.90	7.90
6	4.6	4.8	6	8.30	7.10	6	12.60	7.60
5.5	4.7	4.9	5.5	8.20	7.00	5.5	12.30	7.30
5	4.8	5.0	5	8.10	6.90	5	12.00	7.00
4.5	4.9	5.1	4.5	8.00	6.80	4.5	11.70	6.70
4	5.0	5.2	4	7.90	6.70	4	11.40	6.40
3.5	5.1	5.3	3.5	7.80	6.60	3.5	11.10	6.10
3	5.2	5.4	3	7.70	6.50	3	10.80	5.80
2.5	5.3	5.5	2.5	7.60	6.40	2.5	10.50	5.50
2	5.4	5.6	2	7.50	6.30	2	10.20	5.20
1.5	5.5	5.7	1.5	7.40	6.20	1.5	9.90	4.90
1	5.6	5.8	1	7.30	6.10	1	9.60	4.60

(六)田赛投掷类项目专项身体素质测试标准

30米(站立式起跑)			立定跳远(米)			卧推(千克)			后抛铅球(米)		
分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女
10	4.2	4.4	10	2.75	2.40	10	110	90	10	16.00	12.50
9.5	4.3	4.5	9.5	2.71	2.36	9.5	105	85	9.5	15.70	12.20
9	4.4	4.6	9	2.67	2.32	9	100	80	9	15.40	11.90
8.5	4.5	4.7	8.5	2.63	2.28	8.5	90	75	8.5	15.10	11.60
8	4.6	4.8	8	2.59	2.24	8	85	70	8	14.80	11.30
7.5	4.7	4.9	7.5	2.55	2.20	7.5	80	65	7.5	14.50	11.00
7	4.8	5.0	7	2.51	2.16	7	75	60	7	14.20	10.70
6.5	4.9	5.1	6.5	2.47	2.12	6.5	70	55	6.5	13.90	10.40
6	5.0	5.2	6	2.43	2.08	6	60	50	6	13.60	10.10
5.5	5.1	5.3	5.5	2.39	2.04	5.5	50	40	5.5	13.30	9.80
5	5.2	5.4	5	2.35	2.00	5			5	13.00	9.50
4.5	5.3	5.5	4.5	2.31	1.96	4.5			4.5	12.70	9.20
4	5.4	5.6	4	2.27	1.92	4			4	12.40	8.90
3.5	5.5	5.7	3.5	2.23	1.88	3.5	40	30	3.5	12.10	8.60
3	5.6	5.8	3	2.19	1.84	3			3	11.80	8.30
2.5	5.7	5.9	2.5	2.15	1.80	2.5			2.5	11.50	8.00
2	5.8	6.0	2	2.11	1.76	2			2	11.20	7.70
1.5	5.9	6.1	1.5	1.97	1.72	1.5			1.5	10.90	7.40
1	6.0	6.2	1	1.94	1.68	1	30	20	1	10.60	7.10

注：1. 投掷类项目测试者测30米时，一律穿胶鞋测试。

2. 标枪项目测试者测试原地双手后抛铅球项目。铅球重量男、女均为4千克

3. 铅球、铁饼、链球测试者测试卧推项目

(七)全能类项目专项身体素质测试标准

1500米；800米			立定十级跳远（米）			后抛铅球（米）		
分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女
10	4:40.0	2:28.0	10	31.00	26.00	10	15.00	10.0
9.5	4:43.0	2:31.0	9.5	30.70	25.70	9.5	14.70	9.70
9	4:46.0	2:34.0	9	30.40	25.40	9	14.40	9.40
8.5	4:49.0	2:37.0	8.5	30.10	25.10	8.5	14.10	9.10
8	4:52.0	2:40.0	8	29.80	24.80	8	13.80	8.80
7.5	4:55.0	2:43.0	7.5	29.50	24.50	7.5	13.50	8.50
7	4:58.0	2:46.0	7	29.20	24.20	7	13.20	8.20
6.5	5:01.0	2:49.0	6.5	28.90	23.90	6.5	12.90	7.90
6	5:04.0	2:52.0	6	28.60	23.60	6	12.60	7.60
5.5	5:07.0	2:55.0	5.5	28.30	23.30	5.5	12.30	7.30
5	5:10.0	2:58.0	5	28.00	23.00	5	12.00	7.00
4.5	5:13.0	3:01.0	4.5	27.70	22.70	4.5	11.70	6.70
4	5:16.0	3:04.0	4	27.40	22.40	4	11.40	6.40
3.5	5:19.0	3:07.0	3.5	27.10	22.10	3.5	11.10	6.10
3	5:22.0	3:10.0	3	26.80	21.80	3	10.80	5.80
2.5	5:25.0	3:13.0	2.5	26.50	21.50	2.5	10.50	5.50
2	5:28.0	3:16.0	2	26.20	21.20	2	10.20	5.20
1.5	5:31.0	3:19.0	1.5	25.90	20.90	1.5	9.90	4.90
1	5:34.0	3:22.0	1	25.60	20.60	1	9.60	4.60

中国农业大学高水平运动员体育测试

足球项目评价内容与考核标准

一、身体素质（10分）

30 米跑 3.9—4.5 秒，所有测试考生参加。

成绩（秒）	4.2 及以下	4.3—4.4	4.5—4.6	4.7—4.8	4.9—5.0	5.1—5.2	5.3 以上
分值	10 分	8 分	6 分	4 分	2 分	1 分	0 分

注：30 米跑在田径场跑道上进行测试。每位考生只有一次测试机会。采用人工计时方法，以秒为单位，判读到 1/100 秒，进位到 1/10 秒。

二、基本技术（40分）

1. 颠球（10分）

测试方法：正脚背 100 个，运动范围 1.5 米直径圆圈内。

成绩评定：每 10 个 1 分。

2. 传、接球（10分）

测试方法：两人相距约 40 米，左右脚长传、停球技评。

成绩评定：考评员根据评分标准从传球（5 分）、接球（5 分）两方面进行评定。

等级	A	B	C	D
分值	4.3-5	3.8-4.2	3-3.7	2.9 及以下
能力	传球落点准确	传球落点较准确	传球落点基本准确	传球落点不准确
要求	接球控制到位	接球控制较到位	接球控制基本到位	接球控制不到位

3. 运球射门（20分）

测试方法：运球绕杆（5 个标志，间隔 2 米），在罚球区前沿完成射门，左右脚共三次。

成绩评定：考评员根据评分标准从运球绕杆（10 分）、射门（10 分）两方面进行评定。

等级	A	B	C	D
分值	8.6-10	7.6-8.5	6-7.5	5.9 以下
能力	过杆动作连贯	过杆动作较连贯	过杆动作基本连贯	过杆动作不连贯
要求	射门准确 动作规范	射门较准确 动作规范	射门基本准确 动作基本规范	射门不准确 动作不规范

三、守门员技术（40分）

1. 踢、接球（20分）

测试方法：守门员 50 米踢、接长传球，技评。

成绩评定：考评员根据评分标准从传球（10 分）、接球（10 分）两方面进行评定。

等级	A	B	C	D
分值	8.6-10	7.6-8.5	6-7.5	5.9 以下
能力	传球落点准确	传球落点较准确	传球落点基本准确	传球落点不准确
要求	接球控制到位。	接球控制较到位	接球控制基本到位	接球控制不到位。

2. 位置技术能力（20 分）

测试方法：守门员扑、接射门球，技评。

成绩评定：考评员根据评分标准从技术动作（10 分）；选位意识、身体移动速度及协调性（10 分）两方面进行评定。

等级	A	B	C	D
分值	8.6-10	7.6-8.5	6-7.5	5.9 以下
能力要求	技术动作规范运用合理	技术动作规范运用较合理	技术动作基本规范，运用基本合理	技术动作不规范，运用不合理
	选位意识好，身体移动快，协调	选位意识较好，身体移动较快，较协调	选位意识一般，身体移动较慢，不太协调	选位意识较差，身体移动慢，不协调

四、实战能力（50 分）

测试方法：根据考生人数，将考生分在不同的组（队）中，进行正式场地的比赛。

成绩评定：考评员根据评分标准对考生的技术能力、战术能力、身体能力、心理素质及比赛作风五个方面进行综合评定。

等级	A	B	C	D
分值	8.6-10	7.6-8.5	6-7.5	5.9 以下
能力要求	战术能力强，意识好	战术能力较强，意识较好	战术能力一般，意识一般	战术能力低，意识较差
	技术动作规范，运用合理	技术动作规范，运用较合理	技术动作基本规范，运用基本合理	技术动作不规范，运用不合理
	体能突出	体能较好	体能一般	体能较差
	心理状态稳定	心理状态较稳定	心理状态基本稳定	心理状态不稳定
	作风顽强	作风较顽强	作风一般	作风不顽强

风险提示：

参加我校高水平运动队测试的所有考生必须在当地保险公司购买测试期间的个人“人身意外伤害保险”，凡因在测试过程中出现身体异样（如心脏病等）或出现运动伤害（如肢体受伤）影响测试，我校不承担责任。