

临沂市教育局 关于举办临沂市第一届中小学体育教师 基本功比赛的通知

各县区教体局，高新区教育体育工作办公室，沂河新区教育体育和卫生健康局，局属各学校：

为深入贯彻落实省政府办公厅《全面加强和改进新时代学校体育工作的重点任务及分工方案》，根据《山东省教育厅关于举办山东省第一届中小学体育教师基本功比赛的通知》要求，全面提升我市中小学体育教师队伍专业素养，提高体育教学质量，推动学校体育工作高质量发展，经研究，决定举办临沂市第一届中小学体育教师基本功比赛，现将有关事项通知如下。

一、主办单位

临沂市教育局。

二、承办单位

临沂市青少年示范性综合实践基地（临沂市沂河新区厦门路东首）。

三、比赛时间及地点

2023年9月17日—21日，17日上午10:00前报到。

四、参赛资格及分组

(一) 参赛资格。参赛教师应为我市在职在编体育教师，且身体健康，年龄在 55 岁以下（1968 年 10 月 1 日之后）。

(二) 比赛分组。按照性别、年龄、学段（小学组、初中组、高中组）进行分组。其中年龄分组标准如下：

甲组：35 岁以下（1988 年 10 月 1 日之后）

乙组：35—44 岁（1988 年 9 月 30 日—1978 年 10 月 1 日）

丙组：45—55 岁（1978 年 9 月 30 日—1968 年 10 月 1 日）

具体分组如下（共 18 个组别）：

男子小学甲组、女子小学甲组、男子小学乙组、女子小学乙组、男子小学丙组、女子小学丙组、男子初中甲组、女子初中甲组、男子初中乙组、女子初中乙组、男子初中丙组、女子初中丙组、男子高中甲组、女子高中甲组、男子高中乙组、女子高中乙组、男子高中丙组、女子高中丙组。

五、竞赛项目

比赛总分 100 分，其中教学展示（40 分）、广播体操（10 分）、基本技能（50 分）。临沂市第一届中小学体育教师基本功比赛评分标准（见附件 1）。

(一) 教学展示（40 分）

1. 教学设计（10 分）。

2. 微课（30 分）。

(二) 广播体操（10 分）

小学组：《七彩阳光》（第三套全国小学生广播体操）。

中学组：《舞动青春》（第三套全国中学生广播体操）。

（三）基本技能（50分）

基本技能包括7个大项（田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、武术，每项15分）和1个附加项目（跳绳，5分）。

1. 必选项目：田径（15分）、跳绳（5分）。

田径小项设置（从中自选1项）：100米、100米栏（女，栏高0.84米，栏间距8.5米）、110米栏（男，栏高1米，栏间距8.9米）、200米、400米、800米、1500米、跳高、跳远、三级跳远、铅球（男7.26公斤，女4公斤）、铁饼（男2公斤，女1公斤）、标枪（男800克，女600克）。

2. 自选项目：在体操、篮球、排球、足球、乒乓球、武术等6个项目中自选1项参加比赛。

3. 抽测项目：在个人必选和自选项目外随机抽取1项参加比赛，抽签结果在赛前联席会议上公布。

六、报名办法

（一）以县区为单位组队参赛。各县区可报领队1人，工作人员2人，参赛教师小学组限报8人（其中乡村学校参赛教师不少于2人；女教师不少于3人），初中组限报6人（其中乡村学校参赛教师不少于1人；女教师不少于2人），高中组限报4人（其中乡村学校参赛教师不少于1人；女教师不少于1人）。局属学校单独组队，不限组别，每校限报1人。

(二) 报名不足 3 人的组别，则取消该组别的比赛。由组委会通知相应单位更换参赛教师。

(三) 所有参赛教师需购买人身意外伤害保险，并随身携带本人二代身份证。

(四) 各县区、各学校须制定参展教师遴选办法，坚持客观、公平、公正、公开的原则，严格选拔程序，遴选优秀教师参展。

(五) 请于 2023 年 9 月 11 日前将教学展示（教学设计、微课视频）电子版、报名表（盖章扫描版、电子版）报组委会电子邮箱。同时，通过 <http://gl.lyd24zx.com/sjbgbm/> 在线报名（平台账号后期发送至各县区）。

七、名次录取与奖励办法

(一) 个人奖项。各组别根据实际参赛人数分别录取一等奖 10%、二等奖 20%、三等奖 30%，颁发获奖证书。

(二) 团体奖项。各参赛教师按照一等奖 5 分、二等奖 3 分、三等奖 2 分，计入各参赛单位团体总分。按照团体总分，奖励各参赛单位一等奖 3 个，二等奖 5 个，三等奖 8 个。按照小学、初中、高中组别，分别奖励各参赛单位前八名，并颁发奖牌。

(三) 体育道德风尚奖。对在赛事筹备、组织、比赛过程中表现突出的人员授予先进个人称号；对成绩优异教师的派出学校授予先进单位称号。

(四) 比赛设优秀组织奖。

八、经费

(一)各参赛人员食宿、交通、人身意外伤害保险等费用由参赛单位承担。

(二)比赛骨干裁判员由主办单位选派。大会评委、裁判员及工作人员所需交通、食宿、劳务等费用由承办单位承担。

九、其他

本规程解释权属主办单位，未尽事宜另行通知。

市教育局联系人：葛继飞，联系电话：8109516；

电子邮箱：lytwy1008@163.com。

附件：1.临沂市第一届中小学教师基本功比赛评分标准
2.临沂市第一届中小学教师基本功比赛报名表

临沂市教育局

2023年8月24日

(此件主动公开)

附件 1

临沂市第一届中小学体育教师基本功比赛 评分标准

一、教学展示（40 分）

（一）教学设计（10 分）

参赛教师在下表所列举的 7 个大项中任选一个内容完成教学设计，教学设计内容与微课演示内容一致。教学设计应符合新课标要求，能够体现教学结构化的简略大单元设计、课时教学计划，内容完整。小学按照上课时间 40 分钟，初中上课时间 45 分钟制作，课程类型为新授课。

1. 小学教材内容

项目	内容 1	内容 2	内容 3
田径（田赛）	立定跳远	跨越式跳高过杆技术	原地单手肩上推实心球
田径（径赛）	站立式起跑	接力跑传接棒技术	短跑（直道）途中跑
篮球	双手胸前投篮	行进间高运球	原地双手胸前传球
排球	正面双手垫球	正面双手传球	正面下手发球
足球	脚内侧踢球	脚背正面直线运球	脚内侧接球
乒乓球	正（反）手发球	正反手接发球	正手攻球
体操（韵律操）	大众健美操 少儿二级 1	基本步伐（交替类）	基本步伐（并步类）
武术	五步拳 1	武术基本步型	武术基本抱拳礼

大众健美操少儿二级 1：《全国健美操大众锻炼标准第三套》二级少儿套组合三第 1 个 8 拍；五步拳 1：起势（并步抱拳）——拗弓步冲拳——弹踢冲拳——马步架

打。

2. 中学教材内容

项目	内容 1	内容 2	内容 3
田径（田赛）	立定跳远腾空过程中挺身空技术	背越式跳高的过杆技术	背向滑步推铅球的滑步技术
田径（径赛）	弯道跑技术	蹲踞式起跑	跨栏跑的攻栏
篮球	行进间单手低手投篮	原地单手肩上投篮	行进间双手胸前传球
排球	正面双手垫球	正面双手传球	正面上手发球
足球	脚背内侧踢球	变向运球过人	挺胸式接球
乒乓球	正（反）手发球	正（反）手接发球	正手攻球
体操（韵律操）	大众健美操成人二级 1	基本步伐（交替类）	基本步伐（并步类）
武术	五步拳 1	少年拳第二套 1	少年拳第二套 2

说明：

大众健美操成人二级 1：《全国健美操大众锻炼标准第三套》成人二级组合三第 1 个 8 拍。

五步拳 1：起势（并步抱拳）——拗弓步冲拳——弹踢冲拳——马步架打。

少年拳第二套 1：望月平衡——跃步冲拳。

少年拳第二套 2：马步横打——并步搂手——弓步推掌。

3. 评分标准：主要依据设计理念、教学目标、教学重难点、结构逻辑、思政融合、教学方法和手段、教学反思等多个方面综合评定。

（二）微课展示（30 分）

1. 比赛内容

参赛教师在所列举 7 个大项中任选 1 个教学内容，设计一堂体育课（小学 40 分钟，中学 45 分钟），在不改变原设计教学流程基础上，突出该教材环节的教学，将教学时间缩短为 20 分钟，

并拍摄成视频。视频上传平台及文件命名方法另行通知。

参赛视频应有教师本人的讲解、动作示范等教学要素，其中班级人数规模统一为 16 人。视频应合理运用信息化手段，凸显教学重点难点、教学方法手段的有效性和创新性，能够体现课程思政元素。

2. 拍摄要求

视频摄制应图像清晰稳定、构图合理、声音清楚，能够较为全面真实反映教学情境，充分展示教师良好教学风貌。视频时长在 18—20 分钟之间，少于 18 分钟或者超时扣分，片头应显示教学内容名称，片尾显示录制时间，不得出现参赛教师个人和单位相关信息。为凸显教学重点、难点，展示教学方法手段和有关重要说明，可适当穿插画中画。视频应采用单机拍摄，连贯完整地体现教学全过程，不得进行剪辑合成，统一为 MP4 格式或 AVI 格式。

3. 评分标准

理念与目标 10%，内容与对象 15%，教学策略与方法 40%，能力与素质 10%，整体效果与特色 15%，课程与思政 10%。

一级指标	二级指标	指标说明
理念与目标 10分	设计理念 (5分)	以先进的中小学体育课程理念设计教学,能突出学生的主体性以及教与学活动有机结合,注重学生全面发展;设计思路清晰。
	教学目标 (5分)	有明确的教学目标;注重通过技能学习实现青少年体能发展和身心素质的提高。
内容与对象 15分	教学内容 (5分)	教学内容讲解合理,无科学性错误;能反映中小学体育课程特点;内容容量适中,能在规定时间内完成教学任务;教材内容开发有创新性,符合学校和学生特点;身体素质练习内容针对性强。
	重点难点 (5分)	能在正确把握本次课内容与教学计划其它内容的纵横关系基础上合理确定教学的重点难点;有利于有效解决教与学过程中的重点和难点。
	教学对象 (5分)	按照常规教学班教学,人数和性别符合规程要求,运动技能与素质基础能够反映该年级学生实际。
策略与方法 40分	教学手段 (10分)	能根据教学内容特点和学生实际选择多样化的教学手段,运用具有实效性,有利于教学目标的达成和重点难点的突破;注重调动学生的学习积极性。
	教学方法 (10分)	教学模式的设计和教学方法的选择符合教材特点和学生的实际;学习指导重点突出,注重差异教学和个别指导;注重正确运用评价、激励等教学方法激发学生的主体性。
	教学组织 (10分)	队列、体操队形运用合理,组织严谨;合理利用分组教学;注重发挥体育骨干作用。注意管控安全风险。
	教学媒体 (10分)	根据教学需要合理选择场地、器材和辅助器材,布置周密;根据实际需要合理运用多媒体设备,辅助教学效果良好。
能力与素质 10分	讲解示范 (5分)	教学讲解正确规范,时机把握得当,表达自然,富有感染力;示范正确,动作优美;讲解示范结合恰当。
	综合表现 (5分)	正确合理展示口令、哨子、体态语言等教学技能;教态自然大方;注重课堂交流,有效营造课堂学习环境。
效果与特色 15分	目标达成 (5分)	能完成预定的教学目标,有效解决实际教学中的重点难点问题;课堂学习气氛和学习效果好;学生生理负荷适中。
	视频规范 (5分)	按照规定的技术标准拍摄视频,视频时长控制在10(25)分钟以内;视频图像清晰稳定、声音清楚。
	特色创新 (5分)	注重教学创新,含结构、教学模式、方法、组织形式以及表达方式等创新。
课程与思政 10分	思政设计 (10分)	课程思政的教学目标具体、明确,教学设计内容符合选题指导思想,善于提炼体育课程蕴含的思政元素,能把思政元素巧妙渗透于教学过程。

4. 其他说明

①参赛作品及材料均需为本人原创，不得抄袭他人作品，侵害他人版权。如有侵犯他人著作权或不良信息内容，责任自负并取消参赛资格。

②竞赛活动以公平、公正、公开、公益为原则。参赛者享有作品的著作权。教师一旦参赛视同授权市教育局及其授权单位享有网络传播权。所有参赛作品可以向教师免费开放。

二、广播体操（10分）

（一）测试内容

小学组：《七彩阳光》（第三套全国小学生广播体操）

中学组：《舞动青春》（第三套全国中学生广播体操）

（二）比赛方式

1. 按照参赛单位进行集体比赛，单位得分即为个人得分，小学组和中学组分开进行。

2. 各单位参赛队员一路纵队，面向评委。

3. 比赛按照抽签顺序分组进行，小学组每组2队，中学组每组4队。

4. 男、女生动作方向不一致时统一按照男生动作方向完成（《七彩阳光》第七节）。

5. 每队一次机会。

6. 比赛所需音乐由大会准备。

（三）评分内容与标准

总分为 10 分，最后得分精确到 0.01，全员参与，每少 1 人扣 0.2 分。

1. 服装 0.5 分。服装鞋子统一，否则扣 0.3 分；合体美观，符合做操要求，否则扣 0.1—0.2 分。

2. 进退场 0.5 分。进退场时做到快、静、齐，行进间步伐整齐、摆臂幅度到位、前后间隔距离保持一致。不达标准的酌情扣 0.1—0.3 分。

3. 表现力 1 分。精神饱满、形神具备、有感染力，整个过程自然流畅，生动活泼，优美自然，给人以美的享受。反之酌情扣分。

4. 一致性 1 分。团队动作整齐划一，每出现 1 次动作不一致扣 0.1 分，扣完为止。

5. 韵律节奏 1 分。节奏准确，按口令节拍完成动作，不抢拍，韵律感强。每出现 1 次节奏不准确扣 0.1 分，扣完为止。

6. 动作质量 6 分。动作方向，路线和姿势要正确，动作连贯、协调有弹性、舒展优美，动作幅度及力度到位。

(1) 动作的准确性；(2) 动作的流畅性；(3) 动作技术正确；(4) 动作幅度力度；(5) 身体姿态舒展；(6) 身体的协调性。

按上述 6 项酌情扣分。每出现 1 次动作方向错误，扣 0.2 分；每出现 1 次动作不到位，扣 0.1 分；每出现 1 次明显动作错误，扣 0.2 分；整节操出现错误，扣 0.5 分；整节不做扣 1 分，扣完

为止。

三、基本技能

(一) 田径 (15 分)

1. 规则

计时项目采用电子计时, 计时和确定成绩按照田径竞赛规则的单项规定执行, 800 米及以上径赛项目采用不分道跑的方法进行比赛, 起跑执行“零抢跑”规则, 田赛远度项目试跳、试投次数均为 3 次。

2. 比赛成绩及得分见评分表。

男子 100 米		女子 100 米		男子 110 米栏		女子 100 米栏	
分值	男子成绩	分值	女子成绩	分值	电计	分值	电计
15.00	11 秒 74	15.00	13 秒 04	15.00	16 秒 24	15.00	15 秒 74
14.63	11 秒 77	14.63	13 秒 09	14.63	16 秒 34	14.40	15 秒 84
14.25	11 秒 80	14.25	13 秒 14	14.25	16 秒 44	13.95	15 秒 94
13.88	11 秒 83	13.88	13 秒 19	13.88	16 秒 54	13.50	16 秒 04
13.50	11 秒 86	13.50	13 秒 24	13.50	16 秒 64	13.05	16 秒 14
13.13	11 秒 89	13.13	13 秒 29	13.20	16 秒 74	12.60	16 秒 24
12.75	11 秒 92	12.75	13 秒 34	12.90	16 秒 84	12.15	16 秒 34
12.45	11 秒 95	12.45	13 秒 39	12.60	16 秒 94	11.70	16 秒 44
12.15	11 秒 98	12.15	13 秒 44	12.30	17 秒 04	11.25	16 秒 54
11.85	12 秒 01	11.85	13 秒 49	12.00	17 秒 14	10.80	16 秒 64
11.55	12 秒 06	11.55	13 秒 54	11.70	17 秒 24	10.50	16 秒 74
11.25	12 秒 11	11.25	13 秒 59	11.40	17 秒 34	10.20	16 秒 84
10.95	12 秒 16	10.95	13 秒 64	11.10	17 秒 44	9.90	16 秒 94
10.65	12 秒 22	10.65	13 秒 69	10.80	17 秒 54	9.60	17 秒 04
10.35	12 秒 28	10.35	13 秒 74	10.50	17 秒 64	9.30	17 秒 14
10.13	12 秒 34	10.13	13 秒 79	10.20	17 秒 74	9.00	17 秒 24
9.90	12 秒 40	9.90	13 秒 84	9.90	17 秒 84	8.70	17 秒 34

男子 100 米		女子 100 米		男子 110 米栏		女子 100 米栏	
分值	男子成绩	分值	女子成绩	分值	电计	分值	电计
9.68	12 秒 46	9.68	13 秒 89	9.68	17 秒 94	8.40	17 秒 44
9.45	12 秒 52	9.45	13 秒 94	9.45	18 秒 04	8.10	17 秒 54
9.23	12 秒 58	9.23	13 秒 99	9.23	18 秒 14	7.80	17 秒 64
9.00	12 秒 64	9.00	14 秒 04	9.00	18 秒 24	7.50	17 秒 74
8.78	12 秒 69	8.78	14 秒 09	8.78	18 秒 34	7.28	17 秒 84
8.55	12 秒 74	8.55	14 秒 14	8.55	18 秒 44	7.05	17 秒 94
8.33	12 秒 79	8.33	14 秒 19	8.33	18 秒 54	6.83	18 秒 04
8.10	12 秒 84	8.10	14 秒 24	8.10	18 秒 64	6.60	18 秒 14
7.88	12 秒 89	7.88	14 秒 29	7.88	18 秒 74	6.38	18 秒 24
7.65	12 秒 94	7.65	14 秒 34	7.65	18 秒 84	6.15	18 秒 34
7.50	12 秒 99	7.50	14 秒 39	7.43	18 秒 94	5.93	18 秒 44
7.35	13 秒 04	7.35	14 秒 44	7.20	19 秒 04	5.70	18 秒 54
7.20	13 秒 09	7.20	14 秒 49	7.05	19 秒 14	5.48	18 秒 64
7.05	13 秒 14	7.05	14 秒 54	6.90	19 秒 24	5.25	18 秒 74
6.90	13 秒 19	6.90	14 秒 59	6.75	19 秒 34	5.10	18 秒 84
6.75	13 秒 24	6.75	14 秒 64	6.60	19 秒 44	4.95	18 秒 94
6.60	13 秒 29	6.60	14 秒 69	6.45	19 秒 54	4.80	19 秒 04
6.45	13 秒 34	6.45	14 秒 74	6.30	19 秒 64	4.65	19 秒 14
6.30	13 秒 39	6.30	14 秒 79	6.15	19 秒 74	4.50	19 秒 24
6.15	13 秒 44	6.15	14 秒 84	6.00	19 秒 84	4.35	19 秒 34
6.00	13 秒 49	6.00	14 秒 89	5.85	19 秒 94	4.20	19 秒 44
5.85	13 秒 54	5.85	14 秒 94	5.70	20 秒 04	4.05	19 秒 54
5.70	13 秒 59	5.70	14 秒 99	5.55	20 秒 14	3.93	19 秒 64
5.55	13 秒 64	5.55	15 秒 04	5.40	20 秒 24	3.81	19 秒 74
5.40	13 秒 69	5.40	15 秒 09	5.25	20 秒 34	3.69	19 秒 84
5.25	13 秒 74	5.25	15 秒 14	5.10	20 秒 44	3.57	19 秒 94
5.10	13 秒 79	5.10	15 秒 19	4.95	20 秒 54	3.45	20 秒 04
4.95	13 秒 84	4.95	15 秒 24	4.80	20 秒 64	3.35	20 秒 14
4.80	13 秒 89	4.80	15 秒 29	4.65	20 秒 74	3.24	20 秒 24
4.65	13 秒 94	4.65	15 秒 34	4.55	20 秒 84	3.14	20 秒 34

男子 100 米		女子 100 米		男子 110 米栏		女子 100 米栏	
分值	男子成绩	分值	女子成绩	分值	电计	分值	电计
4.50	13 秒 99	4.50	15 秒 39	4.44	20 秒 94	3.03	20 秒 44
4.35	14 秒 04	4.35	15 秒 44	4.34	21 秒 04	2.93	20 秒 54
4.20	14 秒 09	4.20	15 秒 49	4.23	21 秒 14	2.82	20 秒 64
4.05	14 秒 14	4.05	15 秒 54	4.13	21 秒 24	2.715	20 秒 74
3.90	14 秒 19	3.90	15 秒 59	4.02	21 秒 34	2.61	20 秒 84
3.75	14 秒 24	3.75	15 秒 69	3.92	21 秒 44	2.51	20 秒 94
3.60	14 秒 29	3.60	15 秒 79	3.81	21 秒 54	2.40	21 秒 04
3.45	14 秒 39	3.45	15 秒 89	3.71	21 秒 64	2.25	21 秒 24
3.30	14 秒 49	3.30	15 秒 99	3.60	21 秒 74	2.10	21 秒 44
3.15	14 秒 59	3.15	16 秒 09	3.45	21 秒 94	1.95	21 秒 64
3.00	14 秒 69	3.00	16 秒 19	3.30	22 秒 14	1.80	21 秒 84
2.85	14 秒 79	2.85	16 秒 29	3.15	22 秒 34	1.65	22 秒 14
2.70	14 秒 89	2.70	16 秒 39	3.00	22 秒 54	1.50	22 秒 4
2.55	14 秒 99	2.55	16 秒 49	2.85	22 秒 74	1.35	22 秒 74
2.40	15 秒 09	2.40	16 秒 59	2.70	22 秒 94	1.20	23 秒 14
2.25	15 秒 19	2.25	16 秒 69	2.55	23 秒 14	1.05	23 秒 54
2.10	15 秒 29	2.10	16 秒 84	2.40	23 秒 34	0.90	23 秒 94
1.95	15 秒 39	1.95	16 秒 99	2.25	23 秒 64	0.75	24 秒 54
1.80	15 秒 54	1.80	17 秒 19	2.10	23 秒 94	0.60	25 秒 14
1.65	15 秒 69	1.65	17 秒 39	1.95	24 秒 24	0.45	26 秒 04
1.50	15 秒 89	1.50	17 秒 59	1.80	24 秒 54	0.30	27 秒 24
1.35	16 秒 09	1.35	17 秒 79	1.65	24 秒 84	0.15	29 秒 24
1.20	16 秒 29	1.20	17 秒 99	1.50	25 秒 24		
1.05	16 秒 49	1.05	18 秒 24	1.35	25 秒 64		
0.90	16 秒 69	0.90	18 秒 54	1.20	26 秒 04		
0.75	16 秒 94	0.75	19 秒 04	1.05	26 秒 64		
0.60	17 秒 24	0.60	19 秒 34	0.90	27 秒 24		
0.45	17 秒 59	0.45	19 秒 89	0.75	27 秒 94		
0.30	18 秒 04	0.30	20 秒 69	0.60	28 秒 84		
0.15	18 秒 59	0.15	22 秒 04	0.45	29 秒 94		

男子 100 米		女子 100 米		男子 110 米栏		女子 100 米栏	
分值	男子成绩	分值	女子成绩	分值	电计	分值	电计
				0.30	31 秒 54		
				0.15	34 秒 24		

男子 200 米 (一个弯道)		女子 200 米 (一个弯道)		男子 400 米		女子 400 米	
分值	电计	分值	电计	分值	电计	分值	电计
15.00	23 秒 84	15.00	27 秒 04	15.00	53 秒 14	15.00	1 分 3 秒 14
14.63	23 秒 94	14.63	27 秒 14	14.78	53 秒 24	14.85	1 分 3 秒 24
14.25	24 秒 04	14.25	27 秒 24	14.55	53 秒 34	14.70	1 分 3 秒 34
13.88	24 秒 14	13.88	27 秒 34	14.33	53 秒 44	14.55	1 分 3 秒 44
13.50	24 秒 24	13.50	27 秒 44	14.10	53 秒 54	14.40	1 分 3 秒 54
13.13	24 秒 34	13.13	27 秒 54	13.88	53 秒 64	14.25	1 分 3 秒 64
12.75	24 秒 44	12.75	27 秒 64	13.65	53 秒 74	14.10	1 分 3 秒 74
12.45	24 秒 54	12.45	27 秒 74	13.43	53 秒 84	13.95	1 分 3 秒 84
12.15	24 秒 64	12.15	27 秒 84	13.20	53 秒 94	13.80	1 分 3 秒 94
11.85	24 秒 74	11.85	27 秒 94	12.98	54 秒 04	13.65	1 分 4 秒 04
11.55	24 秒 84	11.55	28 秒 04	12.75	54 秒 14	13.50	1 分 4 秒 14
11.25	24 秒 94	11.25	28 秒 14	12.60	54 秒 24	13.35	1 分 4 秒 24
10.95	25 秒 04	10.95	28 秒 24	12.45	54 秒 34	13.20	1 分 4 秒 34
10.65	25 秒 14	10.65	28 秒 34	12.30	54 秒 44	13.05	1 分 4 秒 44
10.35	25 秒 24	10.35	28 秒 44	12.15	54 秒 54	12.90	1 分 4 秒 54
10.13	25 秒 34	10.13	28 秒 54	12.00	54 秒 64	12.75	1 分 4 秒 64
9.90	25 秒 44	9.90	28 秒 64	11.85	54 秒 74	12.63	1 分 4 秒 74
9.68	25 秒 54	9.68	28 秒 74	11.70	54 秒 84	12.51	1 分 4 秒 84
9.45	25 秒 64	9.45	28 秒 84	11.55	54 秒 94	12.39	1 分 4 秒 94
9.23	25 秒 74	9.23	28 秒 94	11.40	55 秒 04	12.27	1 分 5 秒 04
9.00	25 秒 84	9.00	28 秒 04	11.25	55 秒 14	12.15	1 分 5 秒 14
8.78	25 秒 94	8.78	28 秒 14	11.10	55 秒 24	12.03	1 分 5 秒 24
8.55	26 秒 04	8.55	29 秒 24	10.95	55 秒 34	11.91	1 分 5 秒 34
8.33	26 秒 14	8.33	29 秒 34	10.80	55 秒 44	11.79	1 分 5 秒 44

男子 200 米 (一个弯道)		女子 200 米 (一个弯道)		男子 400 米		女子 400 米	
分值	电计	分值	电计	分值	电计	分值	电计
8.10	26 秒 24	8.10	29 秒 44	10.65	55 秒 54	11.67	1 分 5 秒 54
7.88	26 秒 34	7.88	29 秒 54	10.50	55 秒 64	11.55	1 分 5 秒 64
7.65	26 秒 44	7.65	29 秒 64	10.35	55 秒 74	11.45	1 分 5 秒 74
7.50	26 秒 54	7.50	29 秒 74	10.20	55 秒 84	11.34	1 分 5 秒 84
7.35	26 秒 64	7.35	29 秒 84	10.05	55 秒 94	11.24	1 分 5 秒 94
7.20	26 秒 74	7.20	29 秒 94	9.90	56 秒 04	11.13	1 分 6 秒 04
7.05	26 秒 84	7.05	29 秒 04	9.75	56 秒 14	11.03	1 分 6 秒 14
6.90	26 秒 94	6.90	29 秒 14	9.60	56 秒 24	10.92	1 分 6 秒 24
6.75	27 秒 04	6.75	30 秒 24	9.45	56 秒 34	10.82	1 分 6 秒 34
6.60	27 秒 14	6.60	30 秒 34	9.30	56 秒 44	10.71	1 分 6 秒 44
6.45	27 秒 24	6.45	30 秒 44	9.15	56 秒 54	10.61	1 分 6 秒 54
6.30	27 秒 34	6.30	30 秒 54	9.00	56 秒 64	10.50	1 分 6 秒 64
6.15	27 秒 44	6.15	30 秒 64	8.85	56 秒 74	10.40	1 分 6 秒 74
6.00	27 秒 54	6.00	30 秒 74	8.70	56 秒 84	10.29	1 分 6 秒 84
5.85	27 秒 64	5.85	30 秒 84	8.55	56 秒 94	10.19	1 分 6 秒 94
5.70	27 秒 74	5.70	30 秒 94	8.40	57 秒 04	10.08	1 分 7 秒 04
5.55	27 秒 84	5.55	31 秒 04	8.25	57 秒 14	9.98	1 分 7 秒 14
5.40	27 秒 94	5.40	31 秒 14	8.15	57 秒 24	9.87	1 分 7 秒 24
5.25	28 秒 04	5.25	31 秒 24	8.04	57 秒 34	9.77	1 分 7 秒 34
5.10	28 秒 14	5.10	31 秒 34	7.56	57 秒 44	9.66	1 分 7 秒 44
4.95	28 秒 24	4.95	31 秒 44	7.83	57 秒 54	9.56	1 分 7 秒 54
4.80	28 秒 34	4.80	31 秒 54	7.73	57 秒 64	9.45	1 分 7 秒 64
4.65	28 秒 44	4.65	31 秒 64	7.62	57 秒 74	9.36	1 分 7 秒 74
4.50	28 秒 54	4.50	31 秒 74	7.52	57 秒 84	9.27	1 分 7 秒 84
4.35	28 秒 64	4.35	31 秒 84	7.41	57 秒 94	9.18	1 分 7 秒 94
4.20	28 秒 84	4.20	31 秒 94	7.31	58 秒 04	9.09	1 分 8 秒 04
4.05	29 秒 04	4.05	32 秒 04	7.20	58 秒 14	9.00	1 分 8 秒 14
3.90	29 秒 24	3.90	32 秒 14	7.10	58 秒 24	8.91	1 分 8 秒 24
3.75	29 秒 44	3.75	32 秒 34	6.99	58 秒 34	8.82	1 分 8 秒 34
3.60	29 秒 64	3.60	32 秒 54	6.89	58 秒 44	8.73	1 分 8 秒 44

男子 200 米 (一个弯道)		女子 200 米 (一个弯道)		男子 400 米		女子 400 米	
分值	电计	分值	电计	分值	电计	分值	电计
3.45	29 秒 84	3.45	32 秒 74	6.78	58 秒 54	8.64	1 分 8 秒 54
3.30	30 秒 04	3.30	32 秒 94	6.68	58 秒 64	8.55	1 分 8 秒 64
3.15	30 秒 24	3.15	33 秒 14	6.57	58 秒 74	8.46	1 分 8 秒 74
3.00	30 秒 44	3.00	33 秒 34	6.48	58 秒 84	8.37	1 分 8 秒 84
2.85	30 秒 64	2.85	33 秒 54	6.39	58 秒 94	8.28	1 分 8 秒 94
2.70	30 秒 84	2.70	33 秒 74	6.30	59 秒 04	8.19	1 分 9 秒 04
2.55	31 秒 14	2.55	33 秒 94	6.21	59 秒 14	8.10	1 分 9 秒 14
2.40	31 秒 44	2.40	34 秒 14	6.12	59 秒 24	7.95	1 分 9 秒 34
2.25	31 秒 84	2.25	34 秒 34	6.03	59 秒 34	7.80	1 分 9 秒 54
2.10	32 秒 24	2.10	34 秒 64	5.94	59 秒 44	7.65	1 分 9 秒 74
1.95	32 秒 64	1.95	34 秒 94	5.85	59 秒 54	7.50	1 分 9 秒 94
1.80	33 秒 04	1.80	35 秒 34	5.70	59 秒 74	7.35	1 分 9 秒 14
1.65	33 秒 44	1.65	35 秒 74	5.55	59 秒 94	7.20	1 分 10 秒 34
1.50	33 秒 94	1.50	36 秒 14	5.40	1 分 0 秒 14	7.05	1 分 10 秒 54
1.35	34 秒 54	1.35	36 秒 54	5.25	1 分 0 秒 34	6.90	1 分 10 秒 74
1.20	35 秒 24	1.20	36 秒 94	5.10	1 分 0 秒 54	6.75	1 分 10 秒 94
1.05	36 秒 14	1.05	37 秒 44	4.95	1 分 0 秒 74	6.60	1 分 11 秒 14
0.90	37 秒 24	0.90	38 秒 04	4.80	1 分 0 秒 94	6.45	1 分 11 秒 34
0.75	38 秒 84	0.75	39 秒 04	4.65	1 分 1 秒 14	6.30	1 分 11 秒 54
0.60	41 秒 54	0.60	39 秒 64	4.50	1 分 1 秒 34	6.15	1 分 11 秒 74
		0.45	40 秒 74	4.35	1 分 1 秒 54	6.00	1 分 12 秒 04
		0.30	42 秒 34	4.20	1 分 1 秒 74	5.85	1 分 12 秒 24
		0.15	45 秒 04	4.05	1 分 2 秒 04	5.70	1 分 12 秒 54
				3.90	1 分 2 秒 24	5.55	1 分 12 秒 84
				3.75	1 分 2 秒 54	5.40	1 分 13 秒 14
				3.60	1 分 2 秒 84	5.25	1 分 13 秒 44
				3.45	1 分 3 秒 14	5.10	1 分 13 秒 74
				3.30	1 分 3 秒 54	4.95	1 分 14 秒 04
				3.15	1 分 3 秒 84	4.80	1 分 14 秒 34
				3.00	1 分 4 秒 14	4.65	1 分 14 秒 64

男子 200 米 (一个弯道)		女子 200 米 (一个弯道)		男子 400 米		女子 400 米	
分值	电计	分值	电计	分值	电计	分值	电计
				2.85	1分4秒54	4.50	1分14秒94
				2.70	1分4秒84	4.35	1分15秒24
				2.55	1分5秒14	4.20	1分15秒64
				2.40	1分5秒74	4.05	1分15秒94
				2.25	1分6秒14	3.90	1分16秒34
				2.10	1分6秒64	3.75	1分16秒74
				1.95	1分7秒14	3.60	1分17秒14
				1.80	1分7秒64	3.45	1分17秒54
				1.65	1分8秒14	3.30	1分17秒94
				1.50	1分8秒94	3.15	1分18秒44
				1.35	1分9秒64	3.00	1分18秒94
				1.20	1分10秒44	2.85	1分19秒44
				1.05	1分11秒34	2.70	1分19秒94
				0.90	1分12秒44	2.55	1分20秒44
				0.75	1分13秒64	2.40	1分21秒04
				0.60	1分15秒24	2.25	1分21秒74
				0.45	1分17秒14	2.10	1分22秒34
				0.30	1分19秒94	1.95	1分23秒14

男子 800 米		女子 800 米		男子 1500 米	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15.00	2分3秒0	15.00	2分26秒0	15.00	4分15秒
14.78	2分3秒2	14.78	2分26秒3	14.85	4分15秒5
14.55	2分3秒4	14.55	2分26秒6	14.7	4分16秒
14.33	2分3秒7	14.33	2分26秒9	14.55	4分16秒5
14.10	2分4秒0	14.10	2分27秒2	14.40	4分17秒
13.88	2分4秒3	13.88	2分27秒5	14.25	4分17秒5
13.65	2分4秒6	13.65	2分27秒8	14.10	4分18秒
13.43	2分5秒0	13.43	2分28秒1	13.95	4分18秒5
13.20	2分5秒4	13.20	2分28秒4	13.80	4分19秒
12.98	2分5秒8	12.98	2分28秒7	13.65	4分19秒5

男子 800 米		女子 800 米		男子 1500 米	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
12.75	2分6秒2	12.75	2分29秒0	13.50	4分20秒
12.60	2分6秒6	12.60	2分29秒3	13.35	4分20秒6
12.45	2分7秒0	12.45	2分29秒6	13.20	4分21秒2
12.30	2分7秒4	12.30	2分29秒9	13.05	4分21秒8
12.15	2分7秒8	12.15	2分30秒2	12.90	4分22秒4
12.00	2分8秒2	12.00	2分30秒5	12.75	4分23秒
11.85	2分8秒6	11.85	2分30秒8	12.60	4分23秒6
11.70	2分9秒0	11.70	2分31秒1	12.45	4分24秒2
11.55	2分9秒4	11.55	2分31秒4	12.30	4分24秒8
11.40	2分9秒8	11.40	2分31秒7	12.15	4分25秒4
11.25	2分10秒2	11.25	2分32秒0	12.00	4分26秒
11.10	2分10秒4	11.10	2分32秒4	11.85	4分26秒6
10.95	2分10秒8	10.95	2分32秒8	11.70	4分27秒2
10.80	2分11秒2	10.80	2分33秒2	11.55	4分27秒8
10.65	2分11秒6	10.65	2分33秒6	11.40	4分28秒4
10.50	2分12秒0	10.50	2分34秒0	11.25	4分29秒
10.35	2分12秒4	10.35	2分34秒4	11.10	4分29秒7
10.20	2分12秒8	10.20	2分34秒8	10.95	4分30秒4
10.05	2分13秒2	10.05	2分35秒2	10.80	4分31秒1
9.90	2分13秒6	9.90	2分35秒6	10.65	4分31秒8
9.75	2分14秒0	9.75	2分36秒0	10.50	4分32秒5
9.60	2分14秒4	9.60	2分36秒4	10.35	4分33秒2
9.45	2分14秒8	9.45	2分36秒8	10.20	4分33秒9
9.30	2分15秒2	9.30	2分37秒2	10.05	4分34秒6
9.15	2分15秒6	9.15	2分37秒6	9.90	4分35秒3
9.00	2分16秒0	9.00	2分38秒0	9.75	4分36秒
8.85	2分16秒3	8.85	2分38秒4	9.60	4分36秒8
8.70	2分16秒6	8.70	2分38秒8	9.45	4分37秒6
8.55	2分17秒0	8.55	2分39秒2	9.30	4分38秒4
8.40	2分17秒4	8.40	2分39秒6	9.15	4分39秒2
8.25	2分17秒8	8.25	2分40秒0	9.00	4分40秒
8.15	2分18秒2	8.15	2分40秒4	8.85	4分40秒9
8.04	2分18秒6	8.04	2分40秒8	8.70	4分41秒8
7.94	2分19秒0	7.94	2分41秒2	8.55	4分42秒7
7.83	2分19秒4	7.83	2分41秒6	8.40	4分43秒6
7.73	2分19秒8	7.73	2分42秒0	8.25	4分44秒5
7.62	2分20秒2	7.62	2分42秒4	8.10	4分45秒4
7.52	2分20秒8	7.52	2分42秒8	7.95	4分46秒3
7.41	2分21秒2	7.41	2分43秒2	7.80	4分47秒2
7.31	2分21秒8	7.31	2分43秒6	7.65	4分48秒1
7.20	2分22秒4	7.20	2分44秒0	7.50	4分49秒

男子 800 米		女子 800 米		男子 1500 米	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
7.10	2分23秒0	7.10	2分44秒4	7.35	4分49秒9
6.99	2分23秒8	6.99	2分44秒8	7.20	4分50秒9
6.89	2分24秒2	6.89	2分45秒2	7.05	4分51秒9
6.78	2分25秒0	6.78	2分45秒7	6.90	4分53秒
6.68	2分25秒6	6.68	2分46秒2	6.75	4分54秒1
6.57	2分26秒2	6.57	2分46秒7	6.60	4分55秒2
6.48	2分26秒8	6.48	2分47秒2	6.45	4分56秒3
6.39	2分27秒4	6.39	2分47秒7	6.30	4分57秒4
6.30	2分28秒0	6.30	2分48秒2	6.15	4分58秒6
6.21	2分28秒6	6.21	2分48秒7	6.00	4分59秒8
6.12	2分29秒2	6.12	2分49秒2	5.85	5分1秒1
6.03	2分29秒8	6.03	2分49秒7	5.70	5分2秒3
5.94	2分30秒4	5.94	2分50秒2	5.55	5分3秒6
5.85	2分31秒0	5.85	2分50秒7	5.40	5分5秒
5.70	2分31秒6	5.70	2分51秒2	5.25	5分6秒4
5.55	2分32秒2	5.55	2分51秒7	5.10	5分7秒8
5.40	2分32秒8	5.40	2分52秒2	4.95	5分9秒2
5.25	2分33秒4	5.25	2分52秒7	4.80	5分10秒8
5.10	2分34秒0	5.10	2分53秒2	4.65	5分12秒3
4.95	2分34秒6	4.95	2分53秒7	4.50	5分13秒9
4.80	2分35秒2	4.80	2分54秒2	4.35	5分15秒6
4.65	2分35秒8	4.65	2分54秒7	4.20	5分17秒3
4.50	2分36秒4	4.50	2分55秒2	4.05	5分19秒1
4.35	2分37秒0	4.35	2分55秒7	3.90	5分20秒9
4.20	2分37秒6	4.20	2分56秒2	3.75	5分22秒8
4.05	2分38秒2	4.05	2分56秒7	3.60	5分24秒8
3.90	2分38秒8	3.90	2分57秒2	3.45	5分26秒9
3.75	2分39秒4	3.75	2分57秒7	3.30	5分29秒1
3.60	2分40秒0	3.60	2分58秒2	3.15	5分31秒4
3.45	2分40秒6	3.45	2分58秒7	3.00	5分33秒7
3.30	2分41秒2	3.30	2分59秒2	2.85	5分36秒3
3.15	2分41秒8	3.15	2分59秒7	2.70	5分38秒9
3.00	2分42秒2	3.00	3分0秒2	2.55	5分41秒7
2.85	2分43秒0	2.85	3分0秒7	2.40	5分44秒9
2.70	2分43秒6	2.70	3分1秒2	2.25	5分47秒8
2.55	2分44秒2	2.55	3分1秒7	2.10	5分51秒2
2.40	2分44秒8	2.40	3分2秒2	1.95	5分54秒8
2.25	2分45秒4	2.25	3分2秒7	1.80	5分58秒7
2.10	2分46秒0	2.10	3分3秒2	1.65	6分3秒
1.95	2分46秒6	1.95	3分3秒7	1.50	6分7秒7
1.80	2分47秒2	1.80	3分4秒2	1.35	6分12秒8

男子 800 米		女子 800 米		男子 1500 米	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
1.65	2分47秒8	1.65	3分4秒7	1.20	6分18秒6
1.50	2分48秒4	1.50	3分5秒2	1.05	6分25秒1
1.35	2分49秒0	1.35	3分5秒7	0.90	6分32秒7
1.20	2分49秒6	1.20	3分6秒2	0.75	6分41秒6
1.05	2分50秒2	1.05	3分6秒7	0.60	6分52秒5
0.90	2分50秒8	0.90	3分7秒2	0.45	7分6秒6
0.75	2分51秒4	0.75	3分7秒7	0.30	7分26秒4
0.60	2分52秒0	0.60	3分9秒0	0.15	8分3秒
0.45	2分52秒4	0.45	3分10秒0		
0.30	2分53秒0	0.30	3分11秒0		

男子跳高（成绩计算单位：米）						女子跳高（成绩计算单位：米）					
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15.00	1.83	7.95	1.55	4.20	1.26	15.00	1.56	6.83	1.31	3.03	1.06
14.63	1.82	7.80	1.54	4.05	1.24	14.55	1.55	6.60	1.30	2.94	1.05
14.25	1.81	7.65	1.53	3.90	1.22	14.10	1.54	6.38	1.29	2.85	1.04
13.95	1.80	7.50	1.52	3.75	1.20	13.65	1.53	6.15	1.28	2.76	1.03
13.65	1.79	7.35	1.51	3.60	1.18	13.20	1.52	5.93	1.27	2.67	1.02
13.35	1.78	7.20	1.50	3.45	1.16	12.75	1.51	5.70	1.26	2.58	1.01
13.05	1.77	7.05	1.49	3.30	1.14	12.30	1.50	5.55	1.25	2.49	1.00
12.75	1.76	6.90	1.48	3.15	1.12	11.85	1.49	5.40	1.24	2.40	0.99
12.45	1.75	6.75	1.47	3.00	1.10	11.40	1.48	5.25	1.23	2.25	0.97
12.15	1.74	6.60	1.46	2.85	1.08	11.10	1.47	5.10	1.22	2.10	0.95
11.93	1.73	6.45	1.45	2.70	1.06	10.80	1.46	4.95	1.21	1.95	0.93
11.70	1.72	6.30	1.44	2.55	1.04	10.50	1.45	4.80	1.20	1.80	0.90
11.48	1.71	6.15	1.43	2.40	1.01	10.20	1.44	4.65	1.19	1.65	0.87
11.25	1.70	6.00	1.42	2.25	0.98	9.90	1.43	4.50	1.18	1.50	0.84
11.03	1.69	5.88	1.41	2.10	0.95	9.60	1.42	4.35	1.17	1.35	0.81
10.80	1.68	5.76	1.40	1.95	0.92	9.30	1.41	4.20	1.16	1.20	0.77
10.58	1.67	5.64	1.39	1.80	0.88	9.00	1.40	4.05	1.15	1.05	0.73
10.35	1.66	5.52	1.38	1.65	0.84	8.70	1.39	3.93	1.14	0.90	0.68
10.13	1.65	5.40	1.37	1.50	0.79	8.40	1.38	3.81	1.13	0.75	0.62
9.90	1.64	5.28	1.36	1.35	0.75	8.18	1.37	3.69	1.12	0.60	0.55

男子跳高（成绩计算单位：米）						女子跳高（成绩计算单位：米）					
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
9.68	1.63	5.16	1.35	1.20	0.69	7.95	1.36	3.57	1.11	0.45	0.46
9.45	1.62	5.04	1.34	1.05	0.63	7.73	1.35	3.45	1.10	0.30	0.33
9.23	1.61	4.92	1.33	0.90	0.56	7.50	1.34	3.33	1.09	0.15	0.12
9.00	1.60	4.80	1.32	0.75	0.48	7.28	1.33	3.21	1.08		
8.78	1.59	4.68	1.31	0.60	0.38	7.05	1.32	3.12	1.07		
8.55	1.58	4.56	1.30	0.45	0.25						
8.33	1.57	4.44	1.29	0.30	0.07						
8.10	1.56	4.35	1.28								

男子跳远（成绩计算单位：米）						女子跳远（成绩计算单位：米）					
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15.00	6.50	10.05	5.80	5.10	4.60	15.00	5.20	10.05	4.64	5.10	3.72
14.85	6.48	9.90	5.77	4.95	4.55	14.85	5.19	9.90	4.62	4.95	3.68
14.70	6.46	9.75	5.74	4.80	4.49	14.70	5.18	9.75	4.60	4.80	3.64
14.55	6.44	9.60	5.71	4.65	4.43	14.55	5.17	9.60	4.58	4.65	3.60
14.40	6.42	9.45	5.69	4.50	4.37	14.40	5.16	9.45	4.56	4.50	3.55
14.25	6.40	9.30	5.66	4.35	4.31	14.25	5.15	9.30	4.54	4.35	3.50
14.10	6.38	9.15	5.63	4.20	4.25	14.10	5.14	9.15	4.52	4.20	3.45
13.95	6.36	9.00	5.60	4.05	4.19	13.95	5.13	9.00	4.50	4.05	3.40
13.80	6.34	8.85	5.57	3.90	4.13	13.80	5.12	8.85	4.48	3.90	3.35
13.65	6.32	8.70	5.54	3.75	4.06	13.65	5.11	8.70	4.46	3.75	3.30
13.50	6.30	8.55	5.51	3.60	3.99	13.50	5.10	8.55	4.44	3.60	3.24
13.35	6.28	8.40	5.48	3.45	3.91	13.35	5.08	8.40	4.42	3.45	3.19
13.20	6.26	8.25	5.45	3.30	3.83	13.20	5.06	8.25	4.40	3.30	3.13
13.05	6.24	8.10	5.42	3.15	3.75	13.05	5.04	8.10	4.38	3.15	3.06
12.90	6.22	7.95	5.39	3.00	3.66	12.90	5.02	7.95	4.35	3.00	2.99
12.75	6.20	7.80	5.36	2.85	3.57	12.75	5.00	7.80	4.32	2.85	2.92
12.60	6.18	7.65	5.33	2.70	3.48	12.60	4.98	7.65	4.29	2.70	2.85
12.45	6.16	7.50	5.29	2.55	3.38	12.45	4.96	7.50	4.26	2.55	2.77

男子跳远（成绩计算单位：米）						女子跳远（成绩计算单位：米）					
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
12.30	6.14	7.35	5.25	2.40	3.27	12.30	4.94	7.35	4.23	2.40	2.69
12.15	6.12	7.20	5.21	2.25	3.16	12.15	4.92	7.20	4.20	2.25	2.60
12.00	6.10	7.05	5.17	2.10	3.04	12.00	4.90	7.05	4.17	2.10	2.51
11.85	6.08	6.90	5.13	1.95	2.91	11.85	4.88	6.90	4.14	1.95	2.40
11.70	6.06	6.75	5.09	1.80	2.76	11.70	4.86	6.75	4.11	1.80	2.29
11.55	6.04	6.60	5.05	1.65	2.61	11.55	4.84	6.60	4.08	1.65	2.18
11.40	6.02	6.45	5.01	1.50	2.44	11.40	4.82	6.45	4.05	1.50	2.05
11.25	6.00	6.30	4.97	1.35	2.26	11.25	4.80	6.30	4.02	1.35	1.90
11.10	5.98	6.15	4.93	1.20	2.05	11.10	4.78	6.15	3.99	1.20	1.74
10.95	5.96	6.00	4.89	1.05	1.82	10.95	4.76	6.00	3.96	1.05	1.56
10.80	5.94	5.85	4.85	0.90	1.54	10.80	4.74	5.85	3.92	0.90	1.35
10.65	5.92	5.70	4.80	0.75	1.22	10.65	4.72	5.70	3.88	0.75	1.10
10.50	5.89	5.55	4.75	0.60	0.83	10.50	4.70	5.55	3.84	0.60	0.79
10.35	5.86	5.40	4.70	0.45	0.32	10.35	4.68	5.40	3.80	0.45	0.40
10.2	5.83	5.25	4.65			10.2	4.66	5.25	3.76		

男子三级跳远（成绩计算单位：米）						女子三级跳远（成绩计算单位：米）							
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15.00	13.50	10.05	12.33	5.10	10.33	15.00	11.00	11.25	10.08	7.50	8.90	3.75	7.23
14.85	13.47	9.90	12.29	4.95	10.24	14.85	10.97	11.10	10.04	7.35	8.85	3.60	7.09
14.70	13.44	9.75	12.25	4.80	10.15	14.70	10.94	10.95	10.00	7.20	8.80	3.45	6.69
14.55	13.41	9.60	12.20	4.65	10.06	14.55	10.91	10.80	9.96	7.05	8.75	3.30	6.57
14.40	13.38	9.45	12.15	4.50	9.97	14.40	10.88	10.65	9.92	6.90	8.70	3.15	6.45
14.25	13.35	9.30	12.10	4.35	9.87	14.25	10.85	10.50	9.88	6.75	8.65	3.00	6.33
14.10	13.32	9.15	12.05	4.20	9.76	14.10	10.82	10.35	9.84	6.60	8.60	2.85	6.22
13.95	13.29	9.00	12.00	4.05	9.66	13.95	10.78	10.20	9.80	6.45	8.55	2.70	6.11
14.18	13.26	8.85	11.95	3.90	9.54	13.80	10.74	10.05	9.75	6.30	8.50	2.55	6.00
13.65	13.23	8.70	11.90	3.75	9.43	13.65	10.70	9.90	9.70	6.15	8.45	2.40	5.98

男子三级跳远（成绩计算单位：米）						女子三级跳远（成绩计算单位：米）							
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
13.50	13.20	8.55	11.85	3.60	9.31	13.50	10.66	9.75	9.65	6.00	8.40	2.25	5.96
13.35	13.17	8.40	11.80	3.45	9.19	13.35	10.62	9.60	9.60	5.85	8.35	2.10	5.84
13.20	13.14	8.25	11.75	3.30	9.05	13.20	10.58	9.45	9.55	5.70	8.30	1.95	5.72
13.05	13.11	8.10	11.70	3.15	8.92	13.05	10.54	9.30	9.50	5.55	8.25	1.80	5.60
12.90	13.08	7.95	11.65	3.00	8.77	12.90	10.50	9.15	9.45	5.40	8.20	1.65	5.48
12.75	13.05	7.80	11.60	2.85	8.63	12.75	10.46	9.00	9.40	5.25	8.15	1.50	5.36
12.60	13.01	7.65	11.55	2.70	8.47	12.60	10.42	8.85	9.35	5.10	8.10	1.35	5.24
12.45	12.97	7.50	11.50	2.55	8.30	12.45	10.38	8.70	9.30	4.95	8.01	1.20	5.12
12.30	12.93	7.35	11.45	2.40	8.12	12.30	10.34	8.55	9.25	4.80	7.92	1.05	5.00
12.08	12.89	7.20	11.34	2.25	7.93	12.15	10.30	8.40	9.20	4.65	7.83	0.90	4.88
12.00	12.85	7.05	11.28	2.10	7.73	12.00	10.26	8.25	9.15	4.50	7.73	0.75	4.60
11.85	12.81	6.90	11.22	1.95	7.51	11.85	10.24	8.10	9.10	4.35	7.63	0.60	3.90
11.70	12.77	6.75	11.16	1.80	7.27	11.70	10.20	7.95	9.05	4.20	7.53	0.45	3.10
11.55	12.73	6.60	11.09	1.65	7.02	11.55	10.16	7.80	9.00	4.05	7.43	0.30	1.90
11.40	12.69	6.45	11.02	1.50	6.74	11.40	10.12	7.65	8.95	3.90	7.33		
11.25	12.65	6.30	10.95	1.35	6.43								
11.10	12.61	6.15	10.88	1.20	6.08								
10.95	12.57	6.00	10.81	1.05	5.69								
10.80	12.53	5.85	10.74	0.90	5.24								
10.65	12.49	5.70	10.66	0.75	4.70								
10.50	12.45	5.55	10.58	0.60	4.05								
10.35	12.41	5.40	10.50	0.45	3.20								
10.20	12.37	5.25	10.42	0.3	2.01								

男、女铅球（男 7.26 公斤、女 4 公斤） （成绩计算单位：米）						男、女铁饼（男 2 公斤、女 1 公斤） （成绩计算单位：米）					
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15.00	12.50	10.50	10.41	6.00	7.12	15.00	38.00	10.35	32.19	5.70	22.85
14.85	12.44	10.35	10.33	5.85	6.97	14.85	37.84	10.20	31.96	5.55	22.43
14.70	12.38	10.20	10.24	5.70	6.82	14.70	37.68	10.05	31.73	5.40	22.00

男、女铅球（男 7.26 公斤、女 4 公斤） （成绩计算单位：米）						男、女铁饼（男 2 公斤、女 1 公斤） （成绩计算单位：米）					
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
14.55	12.32	10.05	10.15	5.55	6.66	14.55	37.52	9.90	31.49	5.25	21.56
14.40	12.26	9.90	10.06	5.40	6.50	14.40	37.36	9.75	31.25	5.10	21.11
14.25	12.20	9.75	9.97	5.25	6.34	14.25	37.20	9.60	31.01	4.95	20.64
14.10	12.14	9.60	9.88	5.10	6.17	14.10	37.03	9.45	30.76	4.80	20.16
13.95	12.08	9.45	9.79	4.95	5.99	13.95	36.86	9.30	30.51	4.65	19.66
13.80	12.02	9.30	9.70	4.80	5.81	13.80	36.69	9.15	30.26	4.50	19.11
13.65	11.96	9.15	9.60	4.65	5.62	13.65	36.52	9.00	30.00	4.35	18.62
13.50	11.90	9.00	9.50	4.50	5.43	13.50	36.35	8.85	29.74	4.20	18.07
13.35	11.83	8.85	9.40	4.35	5.23	13.35	36.18	8.70	29.47	4.05	17.50
13.20	11.76	8.70	9.30	4.20	5.03	13.20	36.00	8.55	29.20	3.90	16.91
13.05	11.69	8.55	9.20	4.05	4.81	13.05	35.82	8.40	28.92	3.75	16.29
12.90	11.62	8.40	9.10	3.90	4.59	12.90	35.64	8.25	28.64	3.60	15.65
12.75	11.55	8.25	8.99	3.75	4.36	12.75	35.46	8.10	28.35	3.45	14.99
12.60	11.48	8.10	8.88	3.60	4.12	12.60	35.27	7.95	28.06	3.30	14.29
12.45	11.41	7.95	8.77	3.45	3.87	12.45	35.08	7.80	27.76	3.15	13.56
12.30	11.34	7.80	8.66	3.30	3.61	12.30	34.89	7.65	27.46	3.00	12.80
12.15	11.27	7.65	8.55	3.15	3.34	12.15	34.70	7.50	27.15	2.85	11.99
12.00	11.20	7.50	8.43	3.00	3.05	12.00	34.50	7.35	26.83	2.70	11.15
11.85	11.13	7.35	8.31	2.85	2.75	11.85	34.30	7.20	26.51	2.55	10.25
11.70	11.04	7.20	8.19	2.70	2.43	11.70	34.10	7.05	26.18	2.40	9.30
11.55	10.97	7.05	8.07	2.55	2.09	11.55	33.90	6.90	25.84	2.25	8.29
11.40	10.89	6.90	7.94	2.40	1.74	11.40	33.70	6.75	25.50	2.10	7.21
11.25	10.81	18.00	7.81	2.25	1.36	11.25	33.49	6.60	25.14	1.95	6.05
11.10	10.73	6.60	7.68	2.10	0.95	11.10	33.28	6.45	24.78	1.80	4.80
10.95	10.65	6.45	7.54	1.95	0.52	10.95	33.07	6.30	24.42	1.65	3.44
10.80	10.57	6.30	7.41	1.80	0.05	10.73	32.86	6.15	24.04	1.50	1.94
10.65	10.49	6.15	7.26			10.65	32.64	6.00	23.65		
						10.50	32.42	5.85	23.26		

女子标枪(600克) (成绩计算单位:米)				男子标枪(800克) (成绩计算单位:米)					
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15.00	51.00	10.50	42.50	15.00	38.00	10.35	32.19	5.70	22.85
14.85	50.80	10.35	42.00	14.85	37.84	10.20	31.96	5.55	22.43
14.70	50.60	10.20	41.50	14.70	37.68	10.05	31.73	5.40	22.00
14.55	50.40	10.05	41.00	14.55	37.52	9.90	31.49	5.25	21.56
14.40	50.20	9.90	40.50	14.40	37.36	9.75	31.25	5.10	21.11
14.25	50.00	9.75	40.00	14.25	37.20	9.60	31.01	4.95	20.64
14.10	49.80	9.60	39.50	14.10	37.03	9.45	30.76	4.80	20.16
13.95	49.60	9.45	39.00	13.95	36.86	9.30	30.51	4.65	19.66
13.80	49.40	9.30	38.00	13.80	36.69	9.15	30.26	4.50	19.15
13.65	49.20	9.15	37.00	13.65	36.52	9.00	30.00	4.35	18.62
13.50	49.00	9.00	36.00	13.50	36.35	8.85	29.74	4.20	18.07
13.35	48.80	8.85	35.00	13.35	36.18	8.70	29.47	4.05	17.50
13.20	48.60	8.70	34.00	13.20	36.00	8.55	29.20	3.90	16.91
13.05	48.30	8.55	33.00	13.05	35.82	8.40	28.92	3.75	16.29
12.90	48.00	8.40	32.00	12.90	35.64	8.25	28.64	3.60	15.65
12.75	47.70	8.25	31.00	12.75	35.46	8.10	28.35	3.45	14.99
12.60	47.40	8.10	30.00	12.60	35.27	7.95	28.06	3.30	14.29
12.45	47.10	7.95	29.00	12.45	35.08	7.80	27.76	3.15	13.56
12.30	46.80	7.80	28.00	12.30	34.89	7.65	27.46	3.00	12.80
12.15	46.50	7.65	27.00	12.15	34.70	7.50	27.15	2.85	11.99
12.00	46.20	7.50	26.00	12.00	34.51	7.35	26.83	2.70	11.15
11.85	45.90	7.35	25.00	11.85	34.31	7.20	26.51	2.55	10.25
11.70	45.60	7.20	24.00	11.70	34.11	7.05	26.18	2.40	9.30
11.55	45.30	7.05	23.00	11.55	33.91	6.90	25.84	2.25	8.29
11.40	45.00	6.90	22.00	11.40	33.70	6.75	25.50	2.10	7.21
11.25	44.60	6.75	21.00	11.25	33.49	6.60	25.14	1.95	6.05
11.10	44.20	6.60	20.00	11.10	33.28	6.45	24.78	1.80	4.80
10.95	43.80	6.45	19.00	10.95	33.07	6.30	24.42	1.65	3.44
10.80	43.40	6.30	18.00	10.80	32.86	6.15	24.04	1.50	1.94
10.65	43.00	6.15	17.00	10.65	32.64	6.00	23.65	1.35	0.29

女子标枪(600克) (成绩计算单位:米)				男子标枪(800克) (成绩计算单位:米)					
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
				10.50	32.42	5.85	23.26		

(二) 体操(15分)

1. 测试内容

男、女均测试自由体操和单杠成套动作,每项为7.5分,满分为15分。各项目均按10分制进行评分,得分精确到0.01。

体操最后得分=自由体操得分×75%+单杠得分×75%,得分精确到0.01。

(1) 自由体操

男子:

组合A(满分10分):侧手翻外转90°——经手倒立前滚翻——纵叉——并腿,团身后滚翻跳转180°——前手翻单脚落地接前手翻

组合B(满分9分):侧手翻外转90°——经手倒立前滚翻——纵叉——并腿,团身后滚翻跳转180°——前手翻

女子:

组合A(满分10分):侧手翻外转90°——经手倒立前滚翻——纵叉——并腿,团身后滚翻跳转180°——前手翻

组合B(满分9分):侧手翻外转90°——经手倒立前滚翻——纵叉——并腿,团身后滚翻跳转180°——蹻子

(2) 单杠

男子:

组合 A (满分 10 分): 经直角悬垂摆动屈伸上——支撑后回环——单腿摆越成骑撑——后腿前摆越同时转体 180° 成支撑——支撑后摆转体 180° 挺身跳下。

组合 B (满分 9 分): 经直角悬垂摆动屈伸上——支撑后回环——后倒弧形下。

女子:

组合 A (满分 10 分): 单足蹬地翻身上——支撑后回环——后倒弧形下。

组合 B (满分 9 分): 单足蹬地翻身上——支撑后回环——单腿摆越成骑撑——后腿前摆越同时转体 90° 挺身下。

2. 测试办法

参赛选手可根据自己的能力和实际技术水平,从每个项目的两个不同难度的成套组合中任选一种组合进行测试,裁判根据选手所选成套组合动作的难易程度和完成质量按级别进行评分。自由体操和单杠动作必须按照成套动作的要求连贯完成,动作中断或停留超过 2 秒,要根据实际情况酌情扣分。每个项目的动作只有一次测试机会,如果动作失败得零分可重做一次,但要追加 0.3 的扣分。

每套动作完成并达到要求者可得满分,未完成者扣掉该动作分值。完成动作但达不到要求者,按以下情况扣分。

轻微错误扣 0.1—0.3 分;显著错误扣 0.4—0.6 分;严重错

误扣 0.7—1.0 分；中断或掉下扣 0.3—0.5 分。

3. 动作分值、标准与要求

类别	项目	分值	动作名称	标准与要求
男子	自由体操	3	侧手翻外转 90°	方向准确，有明显分腿倒立过程，转体到位
		1	经手倒立前滚翻	有明显倒立过程，滚动圆滑
		1	纵叉	两腿伸直成一直线，胯部离地高度小于 10 厘米
		1	团身后滚翻跳转 180°	滚动圆滑，跳转优美
		4	前手翻单脚落地接前手翻	动作连贯，有明显腾空，挺身落地
		3	前手翻	有明显腾空，挺身落地
	单杠	3	经直角悬垂摆动屈伸上	直腿伸穿充分，直臂压杠上成支撑
		3	支撑后回环	动作圆滑、身体直，结束时脚高于杠下 30°
		0.5	单腿摆越成骑撑	摆动腿伸直，摆动流畅
		1.5	后腿前摆越同时转体 180° 成支撑	转体充分，支撑平稳
		2	支撑后摆转体 180° 挺身跳下	后摆高度超过肩水平，转体到位，挺身充分
		3	后倒弧形下	身体展开，臀部高于杠面
女子	自由体操	3	侧手翻外转 90°	方向准确，有明显分腿倒立过程，转体到位
		1	经手倒立前滚翻	有明显倒立过程，滚动圆滑
		1	纵叉	两腿伸直成一直线，胯部离地高度小于 10 厘米
		1	团身后滚翻跳转 180°	滚动圆滑，跳转优美
		4	前手翻	有腾空，挺身落地
		3	蹻子	动作连贯，推手后上体立起
	单杠	3	单足蹬地翻身上	动作连贯，速度均匀，支撑时挺身
		3	支撑后回环	动作圆滑、身体直，结束时脚高于杠下 30°
		1	单腿摆越成骑撑	摆动腿伸直，摆动流畅
		2	后腿前摆越同时转体 90° 挺身下	转体到位，腾身高度高于杠，挺身充分
		4	后倒弧形下	身体展开，臀部高于杠面

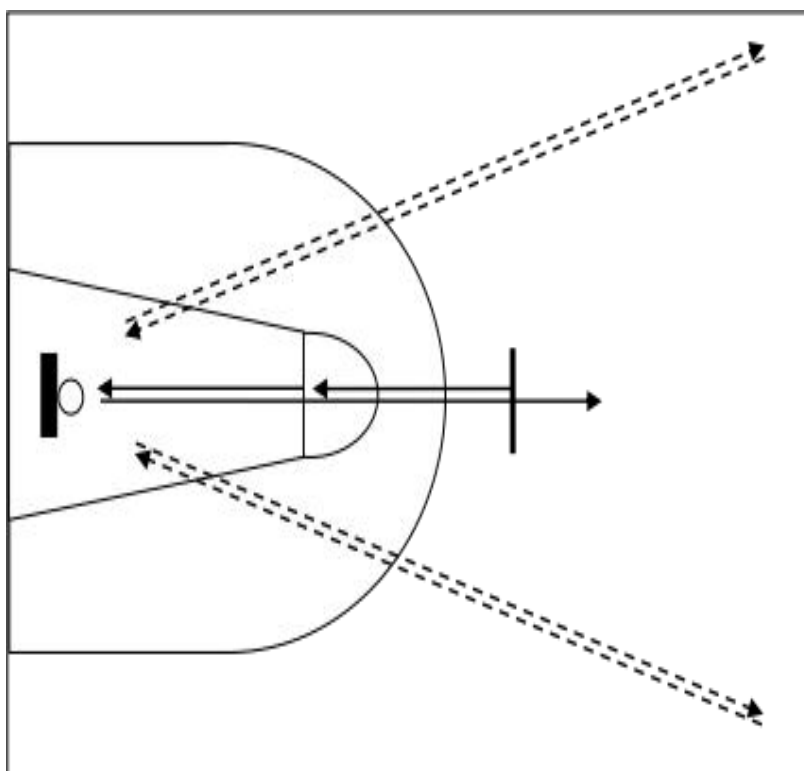
(三) 篮球 (15 分)

1. 测试内容

参赛选手均测试综合技术成套动作，满分为 15 分。

2. 测试办法

参赛人员在 $28\text{m} \times 15\text{m}$ 的标准场地的一个半场进行测试，参赛者持球从罚球线后的三分线外（弧顶）中点处出发，即自动开启计时表，至罚球线后，进行连续 5 次投篮后，抢篮板球，先向左（右）边的边线与中线的交接点运球，然后折回，做运球上篮，如球不进则补篮，直至补球进篮筐后，迅速徒手通过三分线外的出发点，自动停止计时表（见图）。



3. 评分标准

投篮成绩评分，满分为 9 分；运球计时成绩评分，满分为 6 分，详见评分表（表）。

往返运球（秒）			五次投篮（次）		
男	分值	女	男	分值	女
28.5	6.0	33.0	5.0	9.0	5.0
29.0	5.7	33.5	4.0	7.0	4.0

往返运球（秒）			五次投篮（次）		
29.5	5.4	34.0	3.0	5.5	3.0
30.0	5.1	34.5	2.0	4.0	2.0
30.5	4.8	35.0	1.0	2.5	1.0
31.0	4.5	35.5			
31.5	4.2	36.0			
32.0	3.9	36.5			
32.5	3.6	37.0			
33.0	3.3	37.5			
33.5	3.0	38.0			
34.0	2.7	38.5			
34.5	2.4	39.0			
35.0	2.1	39.5			
35.5	1.8	40.0			
36.0	1.5	40.5			
36.5	1.2	41.0			
37.0	0.9	41.5			
37.5	0.6	42.0			
38.0	0.3	42.5			

（四）排球（15分）

1. 测试内容

参赛选手均测试综合技术测试成套动作，满分为15分，其中垫球4.5分，传球4.5分，扣球6分。

2. 测试办法

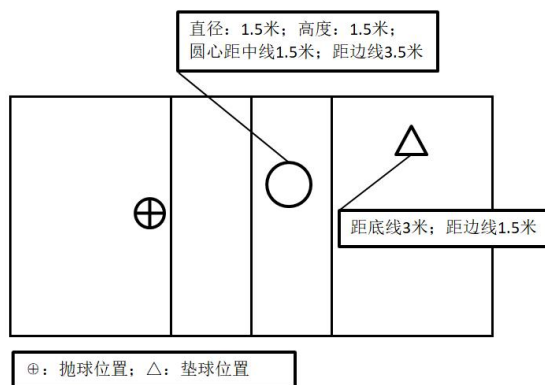
参赛选手在1号位连续垫抛过来的球（3次）→6号位连续传抛过来的球（3次）→4号位连续扣由三号位抛来的球（3次）为一组，每人只做一组。

3. 评分标准

（1）垫球

A. 要求：参赛选手在距中线6米处垫对方抛球，将抛球垫至3号位设置的圆筐内（见图）。

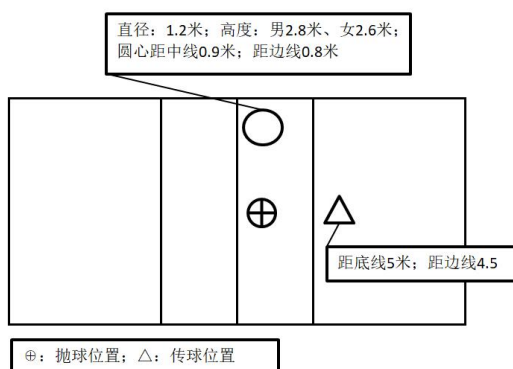
B. 球从筐上沿进入筐内或击筐上沿后进入筐内得 1.5 分，球击筐上沿未进入筐内得 0.5 分，未击筐上沿、未进筐的球不得分。



(2) 传球

A. 要求：垫球后迅速移动 6 号位距中线 4 米处传抛球，将球传至 2 号位设置的圆筐内（见图）

B. 球从筐上沿进入筐内或击筐上沿后进入筐内得 1.5 分，球击筐上沿未进入筐内得 0.5 分，未击筐上沿、未进筐的球不得分。

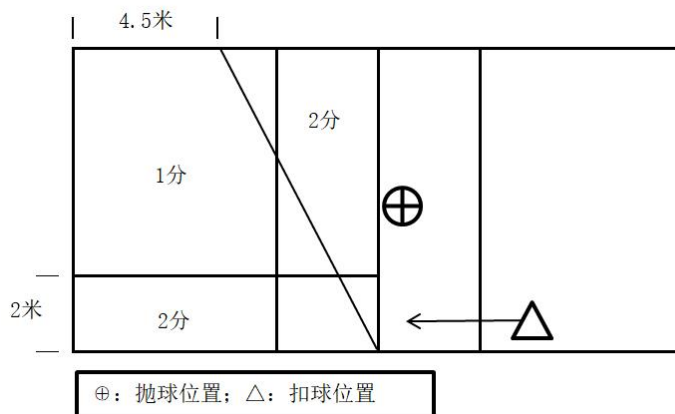


(3) 扣球

A. 要求：传球后迅速移动到 4 号位后，助跑起跳将 3 号位

抛来的球扣入对方场区（如图）。

B. 以扣出球的落点区域获得相应的分数（如图），如球落在区间分界线上按高分区计。吊球计算次数，不记分。



（五）足球（15分）

1. 测试内容

参赛选手均测试定位球传准与运球过杆射门两个项目，两项总分为15分。其中定位球传准满分为10分，运球过杆射门项目满分为5分。

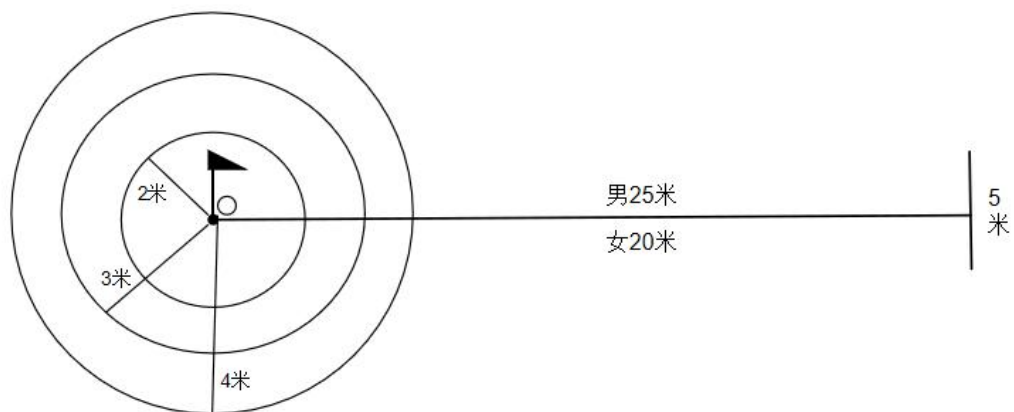
2. 测试办法

（1）定位球传准

场地设置：

①以O为圆心，以2米、3米、4米为半径，分别画里、外三个圆。圆心处插上一根0.5米高并系有彩色小旗的标志竿，作为传准的目标。

②距圆心25米（男子）、20米（女子）为半径，划一个5米长的弧为传球限制线（见图）。



定位球踢准示意图

测试方法:

①参赛选手将球放在限制线上，用脚背内侧向圆圈里传球，球第一落点在圈里或圈线上均为有效。

②每人连续做 5 次，每次均计成绩，5 次成绩之和为该项比赛成绩。

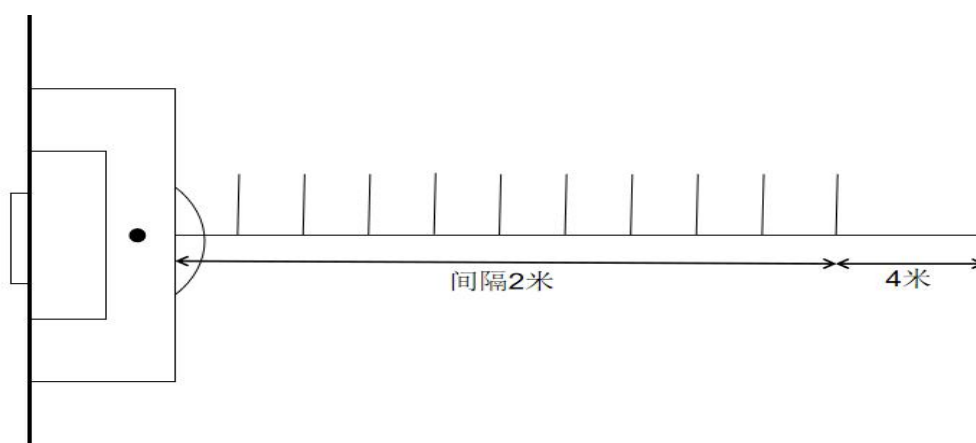
(2) 运球过杆射门

场地设置:

①在罚球区线中点处，画一条 24 米长的垂线，距罚球区线之远端为起点。

②距罚球区线 2 米处起，沿 24 米垂线插置标杆 10 根、杆间距离为 2 米，第 10 根杆距起点 4 米(如图)。

③杆固定垂直在地上，插入地下深度不限，以参赛选手碰不倒杆为宜。杆高至少 1.5 米。



运球过杆射门场地示意图

测试方法：

①参赛选手从起点开始运球，脚触球则立即开表计时。运球逐个绕过杆后射门，球越过球门线时停表。

②每人一次机会，所测成绩为最终成绩。

③运球漏杆，成绩无效。

④射门不进扣 2 分。

3. 评分标准

(1) 定位球传准满分为 10 分，踢中半径为 2 米圈者，得 2 分(包括落在圈线上)，踢中半径为 3 米圈者，得 1.5 分(包括落在圈线上)，踢中半径为 4 米圈者得 1 分(包括落在圈线上)，未踢中者不计分。

(2) 运球过杆射门总分为 5 分，达标成绩及评分标准详见评分表。

男子成绩 (秒)	分值	女子成绩 (秒)	男子成绩 (秒)	分值	女子成绩 (秒)
9.0	5.0	10.0	11.0	2.2	12.0
9.1	4.8	10.1	11.1	2.1	12.1

男子成绩 (秒)	分值	女子成绩 (秒)	男子成绩 (秒)	分值	女子成绩 (秒)
9.2	4.6	10.2	11.2	1.9	12.2
9.3	4.5	10.3	11.3	1.8	12.3
9.4	4.3	10.4	11.4	1.7	12.4
9.5	4.2	10.5	11.5	1.5	12.5
9.6	4.1	10.6	11.6	1.4	12.6
9.7	3.9	10.7	11.7	1.3	12.7
9.8	3.8	10.8	11.8	1.1	12.8
9.9	3.7	10.9	11.9	1.0	12.9
10.0	3.5	11.0	12.0	0.9	13.0
10.1	3.4	11.1	12.1	0.8	13.1
10.2	3.3	11.2	12.2	0.7	13.2
10.3	3.1	11.3	12.3	0.6	13.3
10.4	3.0	11.4	12.4	0.5	13.4
10.5	2.9	11.5	12.5	0.4	13.5
10.6	2.7	11.6	12.6	0.3	13.6
10.7	2.6	11.7	12.7	0.2	13.7
10.8	2.5	11.8	12.8	0.1	13.8
10.9	2.3	11.9			

备注：射门不进扣 2 分。

(六) 乒乓球 (15 分)

1. 测试内容

参赛选手均测试搓中侧身突击、综合技术两个项目，两项总分为 15 分，搓中侧身突击 7.5 分，综合技术 7.5 分。

2. 测试方法及评分标准

(1) 搓中侧身突击

在搓球中，被测人侧身突击，要求搓球有中等旋转强度，高度适宜。每人测试一次，搓中突击 20 组，计成功组数，搓一板和突击一板为一组。搓中侧身攻球或拉弧旋球（高吊弧旋球或前冲弧旋球）均可，搓球失误或突击失误均算失误一组，成绩详见评分表。

(2) 综合技术

按被测人根据个人打法类型自选左推右攻或正反手攻球一项进行测试。每人测试一次，发球机有规律地由一点发球到两点，球送至本方 2/3 台范围内，被测人连续做左推右攻或正反手攻球，计击球组数，时间 1 分钟，发球 30 组。被测人左推右攻或正反手攻球两板球为一组，左推或右攻失误均算失误一组，成绩详见评分表。

3. 评分标准

搓中侧身突击		结合技术	
分值	成绩(组)	分值	成绩(组)
7.5	17	7.5	27
6.7	16	6.7	26
6.0	15	6.0	25
5.2	14	5.4	24
4.5	13	4.7	23
3.8	12	4.1	22
3.2	11	3.6	21
2.6	10	3.0	20
2.0	9	2.5	19
1.4	8	2.0	18
0.9	7	1.5	17
0.4	6	1.1	16
0.3	5	0.7	15
0.0	4	0.3	14
		0.0	13

(七) 武术 (15 分)

1. 测试内容

测试的内容为一组组合动作和一套器械套路，组合动作和器械套路的分值各为 7.5 分，两项总分满分为 15 分。各项评分时，

均按 10 分制进行评分，得分精确到 0.01。

武术最后得分=组合动作得分×75%+器械套路得分×75%，
得分精确到 0.01。

(1) 组合动作

A 级组合动作(4 分):

- ①左右仆步抡拍
- ②抡臂右踢腿
- ③竖叉双分掌
- ④跳并步双抱掌
- ⑤击步腾空飞脚
- ⑥提膝冲拳
- ⑦腾空转身摆莲

B 级组合动作(5 分):

- ①—⑤同 A 级组合动作
- ⑥侧空翻
- ⑦跳插步旋子

(2) 器械套路

考生可以选择任何一种器械套路进行测试，但所选器械套路的内容要充实，并符合所选器械套路的特点，完成套路的时间不得少于 1 分钟。

2. 测试方法与评分标准

(1) 组合动作的测试方法与评分标准

参赛选手可根据自己的实际技术水平，从难度不同的两组组合动作中选择一种组合进行测试，考评员根据参赛选手所选组合动作的难易程度和完成该组合动作的质量按级别进行评分。

A 级组合动作 (4 分)

①左右仆步抡拍 (0.3 分):

a. 左、右仆步时，要求一腿屈膝全蹲，臀部接近小腿，屈蹲腿之脚全脚掌着地；另一腿伸直平仆，平仆腿之脚全脚掌着地，脚尖内扣。抡拍时，两臂伸直，以腰带臂，两臂呈立圆贴身抡绕，然后用左手或右手用力击拍地面。与此要求相符者，不予扣分。

b. 两臂微屈，或平仆腿微屈，或其它动作与要求轻微不符者，扣 0.05 分。

c. 两臂明显弯曲，或平仆腿明显弯曲，或屈蹲腿没有完全蹲下，掀脚拔跟，或其它动作与要求显著不符者，扣 0.1 分。

d. 动作不正确，出现多种明显错误，或仆步过高，两臂抡不成立圆，两脚乱动，或其它动作与要求严重不符者，扣 0.15 分。

e. 完不成动作，或漏做该动作，不予评分。

②抡臂右踢腿 (0.3 分):

a. 姿势正确，抡臂时，两臂伸直，以腰带臂，两臂呈立圆贴身抡转；踢腿时，上体正直，两腿伸直，站立脚全脚掌着地，不能掀脚拔跟，右腿勾脚尖向前额猛踢，脚尖接近前额 10 厘米以内(包括 10 厘米)。与此要求相符者，不予扣分。

b. 踢腿时，两腿微屈，或其它动作与要求轻微不符者，扣

0.05分。

c. 踢腿时，两腿明显弯曲，或耸肩、弓腰，掀脚、拔跟，或其它动作与要求显著不符者，扣0.1分。

d. 动作不正确，出现多种明显错误，或踢腿时脚不过肩，或其它动作与要求严重不符者，扣0.15分。

e. 完不成动作，或漏做该动作，不予评分。

③竖叉双分掌(0.5分)：

a. 竖叉时，两腿伸直，左腿后侧右腿内侧和裆部贴地，两腿前后成一直线；两臂体前交叉分掌于左右两侧成侧平举，两掌指向上，上体正直，顶头竖项。与此要求相符者，不予扣分。

b. 竖叉时，裆部离地面5厘米以内(含5厘米)，或其它动作与要求轻微不符者，扣0.05分。

c. 竖叉时，裆部离地面10厘米以内(含10厘米)，或其它动作与要求轻微不符者，扣0.1分。

d. 竖叉时，裆部离地面20厘米以内(含20厘米)，或其它动作与要求严重不符者，扣0.15分。

e. 完不成动作，或漏做该动作，或竖叉时，裆部离地面20厘米以上，不予评分。

④跳并步双抱掌(0.5分)：

a. 由竖叉姿势，两腿用力跳起成并步双抱掌，上体正直，顶头竖项。与此要求相符者，不予扣分。

b. 两腿能够跳起，但跳不成并步，或其它动作与要求轻微不

符者，扣 0.05 分。

c. 跳并步时，用一只手支撑跳起，或其它动作与要求显著不符者，扣 0.1 分。

d. 跳并步时，用两只手支撑跳起，或其它动作与要求严重不符者，扣 0.15 分。

e. 完不成动作，不予评分。

⑤ 击步腾空飞脚 (0.65 分):

a. 击步时，上下肢要配合协调：腾空飞脚时，身体明显腾空，摆动腿屈膝高提收控，起跳腿上摆伸直，脚面绷平，脚高过肩，击手和拍脚要连续、快速、准确、响亮，空中姿势正确优美，落地轻稳。与此要求相符者，不予扣分。

b. 腾空飞脚时，击拍脚高与肩平，或其它动作与要求轻微不符者，扣 0.05 分。

c. 腾空飞脚时，击拍脚高与胸平，或其它动作与要求显著不符者，扣 0.15 分。

d. 腾空飞脚时，击拍脚高与腰平，或其它动作与要求严重不符者，扣 0.25 分。

e. 完不成动作，或漏做该动作，不予评分。

⑥ 提膝冲拳 (0.25 分)

a. 要求以腰带臂，两臂交叉绕环，提膝时，膝部高过腰，左脚尖内扣绷直下垂，站立腿伸直站稳，上体正直，冲拳时右臂伸直，拳眼向上，拳要握紧。与此要求相符者，不予扣分。

b. 提膝时，膝部高与腰平，或其它动作与要求轻微不符者，扣 0.05 分。

c. 提膝时，膝部低于腰，或其它动作与要求显著不符者，扣 0.1 分。

d. 提膝时，膝部低于腰，站立不稳，或其它动作与要求严重不符者，扣 0.15 分。

e. 完不成动作，或漏做该动作，不予评分。

⑦ 腾空转身摆莲 (1.5 分)

a. 纵步时，腾空要高，左膝尽量高提，空中姿势要挺拔舒展；腾空外摆莲时，身体明显腾空，击手和拍脚要连续、快速、准确、响亮，击拍脚要高过肩部，空中姿势正确优美，在空中转体 270 度落地，落地轻稳。与此要求相符者，不予扣分。

b. 纵步和腾空外摆莲时，腾空较高，姿势正确，击拍连续、准确、响亮，落地轻稳，但姿势不够舒展，摆莲时右腿微屈者，属轻微错误，扣 0.05 分。

c. 纵步和腾空外摆莲时，腾空不高，姿势基本正确，击拍漏一响，摆莲时右腿明显弯曲者，属显著错误，扣 0.15 分。

d. 腾空外摆莲时，腾空较低，姿势不正确，击拍漏两响，右腿明显弯曲，空中转体不够 270 度，落地不稳者，属严重错误，扣 0.3 分。

e. 腾空外摆时，身体没有腾空，或腾空但击响漏三响，或漏做动作，符合之一者，按没完成动作处理，不予评分。

B 级组合动作 (5 分)

①—④动作及评分标准同 A 级组合动作。

⑤腾空飞脚 (0.75 分):

a. 击步时, 上下肢动作要配合协调: 腾空飞脚时, 腾空高, 摆动腿屈膝高提收控, 起跳腿上摆伸直, 脚面绷平, 脚高过肩, 击手和拍脚要连续、快速、准确、响亮, 空中姿势要正确优美, 落地轻稳, 右脚落地者, 不予扣分。

b. 腾空飞脚时, 击拍脚高与肩平, 或其它动作与要求轻微不符者, 扣 0.05 分。

c. 腾空飞脚时, 击拍脚高与胸平, 或其它动作与要求显著不符者, 扣 0.1 分。

d. 腾空飞脚时, 击拍脚高与腰平, 或不能用右脚落地, 或其它动作与要求严重不符者, 扣 0.15 分。

e. 完不成动作, 或漏做该动作, 不予评分。

⑥侧空翻 (1.75 分):

a. 腾空飞脚右脚落地后, 接上左步侧空翻, 要求侧空翻时, 腾空高, 两腿在空中自然伸直, 翻转要正, 起跳和落地在一条直线上, 落地轻稳, 不予扣分。

b. 腾空不高, 两腿弯曲, 起跳和落地不在一条直线上, 属轻微错误, 扣 0.05 分。

c. 腾空较低, 侧空翻勉强完成; 扣 0.1 分。

d. 腾空飞脚不能右脚落地, 上步两步以上。接做侧空翻者,

扣 0.15 分。

e. 完不成动作，或漏做该动作，不予评分。

⑦跳插步旋子(0.9分)：

a. 跳插步双摆掌要上下协调一致；旋子腾空要高，空中姿势正确优美，空中旋转 360 度落地，落地轻稳者，不予扣分。

b. 腾空较高，两腿弯曲明显，扣 0.05 分。

c. 腾空不高，空中姿势不成反弓形，扣 0.1 分。

d. 腾空较低，上体过高，扣 0.15 分。

e. 完不成动作，或漏做该动作，不予评分。

(2) 器械套路的测试方式与评分标准。

考评员根据参赛选手完成套路动作的质量，按 10 分制进行评分。

a. 姿势正确，方法清楚；身械协调，劲力顺达，力点准确；精神贯注，节奏分明；内容充实，风格突出者，不予扣分。

b. 与要求轻微不符者，扣 0.1—1 分。

c. 与要求显著不符者，扣 1.1—3 分。

d. 与要求严重不符者，扣 3.1—6 分。

e. 完不成动作中途退场者，不予评分。

f. 完成套路的时间不足 1 分钟，每少 0.1 秒至 2 秒扣 0.1 分，每少 2.1 秒至 4 秒扣 0.2 分，依此类推。

3. 选择组合动作的方法。

参赛选手临场可以从 A、B、两级组合中选择任何一种组合

进行测试，但所选择的组合动作，参赛选手必须具备完成所选级别组合动作的能力，完不成所选级别组合动作中的其中一个动作，则不予评分，按 0 分计，确定选择组合动作级别时，参赛选手只能选择一种和选择一次。

（八）跳绳（5 分）

1. 测试内容

一分钟跳绳，全体参赛选手均参加。

2. 比赛方式

参赛队员在 5 米 × 5 米的范围内，原地跳绳 1 分钟。以 1 分钟结束时的总次数所对应的分值为个人最终成绩。可以单摇、双摇或者多摇，“双摇”或“三摇”分别按两个或三个计入成绩；跳绳过程中如果中断可以重新开始，不停计时，累积计数；出界或者踩线所跳的个数不计入在内；抢跳违例从总个数中扣除 10 个。

3. 评分标准

参照个人速度赛 1-6 级通级标准，参赛队员 1 分钟所跳总数 120 次或以下不计分，120 次以上逐次累计加分，最高 5 分。跳绳次数与对应得分如下表所示。

1 分钟跳绳评分标准

次数	分值	次数	分值	次数	分值	次数	分值	次数	分值
121	0.03	151	0.78	181	1.69	211	2.69	241	4.05
122	0.05	152	0.80	182	1.73	212	2.73	242	4.10
123	0.08	153	0.83	183	1.76	213	2.76	243	4.15
124	0.10	154	0.85	184	1.79	214	2.79	244	4.20
125	0.13	155	0.88	185	1.83	215	2.83	245	4.25
126	0.15	156	0.90	186	1.86	216	2.86	246	4.30
127	0.18	157	0.93	187	1.89	217	2.89	247	4.35
128	0.20	158	0.95	188	1.92	218	2.92	248	4.40
129	0.23	159	0.98	189	1.96	219	2.96	249	4.45
130	0.25	160	1.00	190	2.00	220	3.00	250	4.50
131	0.28	161	1.03	191	2.03	221	3.05	251	4.55
132	0.30	162	1.07	192	2.07	222	3.10	252	4.60
133	0.33	163	1.10	193	2.10	223	3.15	253	4.65
134	0.35	164	1.13	194	2.13	224	3.20	254	4.70
135	0.38	165	1.17	195	2.17	225	3.25	255	4.75
136	0.40	166	1.20	196	2.20	226	3.30	256	4.80
137	0.43	167	1.23	197	2.23	227	3.35	257	4.85
138	0.45	168	1.26	198	2.26	228	3.40	258	4.90
139	0.48	169	1.30	199	2.30	229	3.45	259	4.95
140	0.50	170	1.34	200	2.34	230	3.50	260	5.00
141	0.53	171	1.36	201	2.36	231	3.55		
142	0.55	172	1.40	202	2.40	232	3.60		
143	0.58	173	1.43	203	2.43	233	3.65		
144	0.60	174	1.46	204	2.46	234	3.70		
145	0.63	175	1.50	205	2.50	235	3.75		
146	0.65	176	1.53	206	2.53	236	3.80		
147	0.68	177	1.56	207	2.56	237	3.85		
148	0.70	178	1.59	208	2.59	238	3.90		
149	0.73	179	1.63	209	2.63	239	3.95		
150	0.75	180	1.67	210	2.67	240	4.00		

附件 2

临沂市第一届中小学体育教师基本功比赛报名表

_____县（区）教育行政部门（盖章）：

领队：

工作人员：

序号	姓名	性别	出生日期	组别	田径小项	自选项目	所在学校	是否乡村学校
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
...								

联系人：

联系电话：

填表时间： 年 月 日