

普通高等学校

运动训练 武术与民族传统体育专业

体育专项考试方法与评分标准（2023 版）



# 说 明

一、体育专项考试成绩满分为 100 分。

二、体育专项考试项目分为定量项目和定性项目。

（一）定量项目评分要求：定量项目（计数、计时、测距等）若为电子设备计量，则需 1 名考评员辅助计量；若为人工计量，则需 3 名考评员各自独立计量，有效成绩为 3 个成绩的中间值。有效成绩依据项目评分表采用就低的原则折算分数，即未达到某一档次评分标准的，则按下一档的评分标准折算分数。有效成绩低于项目评分表的最低值，则计 0 分。

（二）定性项目评分要求：定性项目均采取 10 分制打分，由不少于 4 名考评员独立打分，所打分数可到小数点后 1 位。有效分数的计算方法为：去掉一个最高分、去掉一个最低分，取剩余分数的平均分（四舍五入、保留 1 位小数）后，按照项目权重，乘以相应的系数即为该定性指标的最后分数。

三、考生应严格按照相关要求准时到指定地点集合检录并按序参加各项考试，未按时检录者，不得进场考试，按弃考处理。

四、考生严禁穿着含有培训机构、学校名称、姓名等信息或有明显标识的服装和佩饰等参加考试。

五、考生只有一次考试机会，不得重考。考生可对考试中相关技术问题提出申诉，相关申诉应在考试期间当场提出，由组考院校组成专家组进行处理。专家组意见即为最终决定，考试结束后不再接受此类申诉。

六、考生应签订《反兴奋剂承诺书》，积极配合兴奋剂检查。兴奋剂违规的考生，视为考试作弊，取消考试资格或录取资格，并通报生源所在省级招生考试机构，按照有关规定严肃处理。

七、因不可抗力等特殊情况造成无法组织现场考试的，经国家体育总局批准后，考生成绩按其最近参加的全国级别以上的赛事成绩进行认定。

八、在足球、乒乓球、羽毛球、游泳、田径、武术、跆拳道、击剑、棒球、沙滩排球、冰雪、篮球、排球、网球等 14 个项目的高水平运动队招生的体育专项考试中，如考生体育专项考试成绩相同，按照相关项目同分排序规则进行排序，供高水平运动队招生院校使用。

九、普通高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业体育专项考试方法与评分标准由国家体育总局科教司负责解释。

# 目 录

## 第一章 运动训练专业冬季项目

01 速度滑冰.....	2
02 短道速滑.....	8
03 花样滑冰.....	14
04 冰球.....	19
05 冰壶.....	36
06 越野滑雪.....	41
07 高山滑雪.....	47
08 跳台滑雪.....	49
09 自由式滑雪.....	51
10 单板滑雪.....	55
11 冬季两项.....	58

## 第二章 运动训练专业夏季项目

01 射击.....	64
02 射箭.....	72
03 场地自行车 公路自行车 山地自行车 BMX 小轮车 .....	73
04 击剑.....	75
05 现代五项.....	83
06 铁人三项.....	91
07 马术.....	97

08 帆船.....	105
09 赛艇 皮划艇静水 皮划艇激流回旋 .....	107
10 冲浪.....	121
11 蹼泳.....	128
12 滑水.....	153
13 摩托艇.....	161
14 举重.....	164
15 摔跤（自由式、古典式） .....	173
16 柔道.....	179
17 拳击.....	185
18 跆拳道.....	197
19 空手道 .....	203
20 田径.....	217
21 游泳.....	244
22 公开水域游泳.....	276
23 跳水.....	293
24 水球.....	294
25 花样游泳.....	301
26 体操.....	304
27 艺术体操.....	317
28 蹦床.....	322

29	技巧.....	330	41	橄榄球.....	390
30	手球.....	335	42	高尔夫球.....	395
31	曲棍球.....	345	43	围棋.....	397
32	棒球.....	349	44	象棋.....	398
33	垒球.....	353	45	国际象棋.....	399
34	足球（十一人制）.....	357	46	攀岩.....	400
35	篮球.....	365			
36	排球.....	370	第三章 武术与民族传统体育专业		
37	沙滩排球.....	380	01	武术套路.....	404
38	乒乓球.....	384	02	武术散打.....	409
39	羽毛球.....	386	03	中国式摔跤.....	416
40	网球.....	388			

# 35 篮球

## 一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	摸高	投篮	多种变向运球上篮	比赛
分值	20分	20分	20分	40分

## 二、考试方法与评分标准

### (一) 专项素质

#### 摸高

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

2. 评分标准：见表35-1。

表 35-1 摸高评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
20.00	3.45	3.00	14.30	3.26	2.81	8.60	3.07	2.62
19.70	3.44	2.99	14.00	3.25	2.80	8.30	3.06	2.61
19.40	3.43	2.98	13.70	3.24	2.79	8.00	3.05	2.60
19.10	3.42	2.97	13.40	3.23	2.78	7.70	3.04	2.59
18.80	3.41	2.96	13.10	3.22	2.77	7.40	3.03	2.58
18.50	3.40	2.95	12.80	3.21	2.76	7.10	3.02	2.57
18.20	3.39	2.94	12.50	3.20	2.75	6.80	3.01	2.56

续表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
17.90	3.38	2.93	12.20	3.19	2.74	6.50	3.00	2.55
17.60	3.37	2.92	11.90	3.18	2.73	6.20	2.98	2.54
17.30	3.36	2.91	11.60	3.17	2.72	5.90	2.96	2.53
17.00	3.35	2.90	11.30	3.16	2.71	5.60	2.94	2.52
16.70	3.34	2.89	11.00	3.15	2.70	5.30	2.92	2.51
16.40	3.33	2.88	10.70	3.14	2.69	5.00	2.90	2.50
16.10	3.32	2.87	10.40	3.13	2.68	4.70	2.88	2.48
15.80	3.31	2.86	10.10	3.12	2.67	4.40	2.86	2.46
15.50	3.30	2.85	9.80	3.11	2.66	4.10	2.84	2.44
15.20	3.29	2.84	9.50	3.10	2.65	3.80	2.82	2.42
14.90	3.28	2.83	9.20	3.09	2.64	3.50	2.80	2.40
14.60	3.27	2.82	8.90	3.08	2.63	0	2.80 以下	2.40 以下

## （二）专项技术

### 1. 投篮

（1）考试方法：如图 35-1 所示，在以篮圈中心投影点为圆心，5.5 米为半径所划的弧线上设置五个投篮点（球场两侧 0 度角处、两侧 45 度处和正面弧顶），每个点位放置 5 个球，共 25 个球。考生须从第 1 投篮点或第 5 投篮点开始投篮，按逆时针或顺时针方向依次投完每个点位的 5 个球。测试时间为 1 分钟。要求考生必须在弧线外投篮，球出手前双脚不得踩线，若踩线投中则计为无效投篮，不得分。每人测试 2 次，取最好成绩。

（2）评分标准：每投中 1 球，得 1 分，投中 20 球（含）以上为满分 20 分。

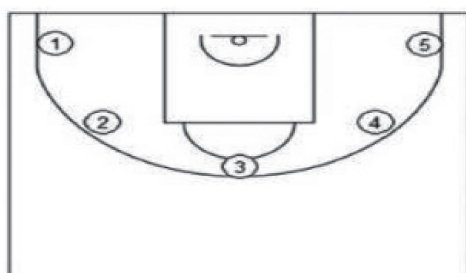


图 35-1 投篮场地示意图

## 2. 多种变向运球上篮

(1) 考试方法：如图 35-2 所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线，考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，记录完成的时间。每人测试 2 次，取最好成绩。

篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈。①、③圆圈中心点到端线内沿的距离为 6 米，到边线内沿的距离为 2 米。②在中线上，到中圈中心点的距离为 2.8 米。

考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。

考生在运球行进的过程中不得违例，每次违例计时追加 1 秒；必须使用规定的手上篮，错 1 次，计时追加 1 秒；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错 1 次计时追加 1 秒。

(2) 评分标准：见表 35-2。

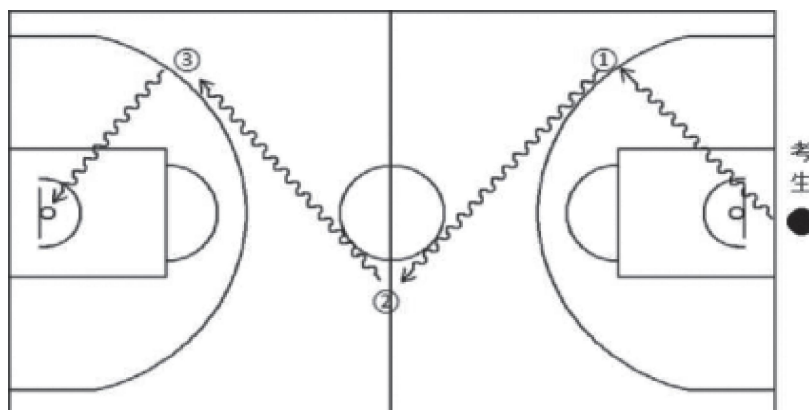


图 35-2 多种变向运球上篮示意图

表 35-2 多种变向运球上篮评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.00	35.00	38.00	13.20	43.50	46.50	6.40	56.00	57.00

续表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女		男	女
19.60	35.50	38.50	12.80	44.00	47.00	6.00	57.00	58.00
19.20	36.00	39.00	12.40	44.50	47.50	5.60	58.00	59.00
18.80	36.50	39.50	12.00	45.00	48.00	5.20	59.00	60.00
18.40	37.00	40.00	11.60	45.50	48.50	4.80	60.00	61.00
18.00	37.50	40.50	11.20	46.00	49.00	4.40	61.00	62.00
17.60	38.00	41.00	10.80	46.50	49.50	4.00	62.00	63.00
17.20	38.50	41.50	10.40	47.00	50.00	3.60	63.00	64.00
16.80	39.00	42.00	10.00	47.50	50.50	3.20	64.00	65.00
16.40	39.50	42.50	9.60	48.00	51.00	2.80	65.00	66.00
16.00	40.00	43.00	9.20	49.00	51.50	2.40	66.00	67.00
15.60	40.50	43.50	8.80	50.00	52.00	2.00	67.00	68.00
15.20	41.00	44.00	8.40	51.00	52.50	1.60	68.00	69.00
14.80	41.50	44.50	8.00	52.00	53.00	1.20	69.00	70.00
14.40	42.00	45.00	7.60	53.00	54.00	0.80	70.00	71.00
14.00	42.50	45.50	7.20	54.00	55.00			
13.60	43.00	46.00	6.80	55.00	56.00			

### (三) 实战能力

1. 考试方法: 按照篮球比赛规则, 视考生人数分队进行比赛, 比赛时间 10 分钟。

2. 评分标准: 考评员参照实战能力评分细则(表 35-3), 独立对考生动作的正确、协调、连贯程度, 技、战术运用水平以及配合意识等方面进行综合评定。采用 10 分制评分, 分数至多可到小数点后 1 位。



表 35-3 实战能力评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 (10~8.6 分)	动作正确, 协调、连贯、实效; 技术运用合理、运用效果好; 战术配合意识强、实战效果较好。
良 (8.5~7.6 分)	动作正确, 协调; 技术运用较合理、运用效果较好; 战术配合意识较强、实战效果较好。
中 (7.5~6 分)	动作基本正确, 协调; 技术运用基本合理、运用效果一般; 战术配合意识一般、效果一般。
差 (6 分以下)	动作不正确, 不协调; 技术动作不合理、运用效果差; 战术配合意识差、效果较差。

注:

体育专项考试同分排序规则为: 篮球在体育专项分相同的情况下, 依次按实战能力(比赛)成绩、专项技术投篮成绩、多种变向运球上篮成绩、专项素质摸高成绩由高到低排序择优。