

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（2025 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 个成绩的中间值或相同值。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：定性项目均采用 10 分制评分，由不少于 4 名考评员独立评分，所评分数至多可到小数点后 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 1 次考试机会，不得重考。如考生对体育专项考试中相关技术问题确有异议，可按照考点公布的申诉处理程序，在成绩确认前，由考生本人当场提出。仲裁组在本考点该项目考试结束前向考生反馈处理意见，仲裁组的处理意见即为最终决定，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。逃避兴奋剂检查或兴奋剂违规的考生，视为考试作弊，取消考试资格或录取资格，并通报生源所在地省级招生考试机构，按照有关规定严肃处理。

七、个别项目如因特殊情况无法组织现场考试的，经国家体育总局科教司批准后，考生成绩将根据其赛事成绩等相关情况进行认定。

八、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.....	7
03 花样滑冰.....	12
04 冰球.....	17
05 冰壶.....	34
06 越野滑雪.....	39
07 高山滑雪.....	45
08 跳台滑雪.....	47
09 自由式滑雪.....	49
10 单板滑雪.....	53
11 冬季两项.....	56

第二章 运动训练专业夏季项目

01 射击.....	62
02 射箭.....	70
03 场地自行车 公路自行车 山地自行车 BMX 小轮车	71
04 击剑.....	73
05 现代五项.....	81
06 铁人三项.....	89
07 马术.....	95

08 帆船.....	103
09 赛艇 皮划艇静水 皮划艇激流回旋	105
10 冲浪.....	119
11 蹼泳.....	127
12 滑水.....	152
13 摩托艇.....	160
14 举重.....	165
15 摔跤（自由式、古典式）	174
16 柔道.....	180
17 拳击.....	186
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.....	283
24 水球.....	284
25 花样游泳.....	293
26 体操.....	296
27 艺术体操.....	309
28 蹦床.....	314

29	技巧.....	322
30	手球.....	327
31	曲棍球.....	337
32	棒球.....	341
33	垒球.....	345
34	足球（十一人制）.....	349
35	篮球.....	357
36	排球.....	362
37	沙滩排球.....	371
38	乒乓球.....	375
39	羽毛球.....	377
40	网球.....	379

41	橄榄球.....	381
42	高尔夫球.....	386
43	围棋.....	388
44	象棋.....	389
45	国际象棋.....	390
46	攀岩.....	391

第三章 武术与民族传统体育专业

01	武术套路.....	396
02	武术散打.....	401
03	中国式摔跤.....	408

34 足球（十一人制）

非守门员

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术	实战能力
考核指标	5×25 米折返跑	传准 运射	比赛
分值	20 分	20 分 20 分	40 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

5×25 米折返跑

1. 考试方法：考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表计时，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试 1 次。

2. 评分标准：见表 34-1。

表 34-1 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	31.00	34.00	10	33.71~34.00	36.71~37.00
19	31.01~31.30	34.01~34.30	9	34.01~34.30	37.01~37.30
18	31.31~31.60	34.31~34.60	8	34.31~34.60	37.31~37.60

续表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
17	31.61~31.90	34.61~34.90	7	34.61~34.90	37.61~37.90
16	31.91~32.20	34.91~35.20	6	34.91~35.20	37.91~38.20
15	32.21~32.50	35.21~35.50	5	35.21~35.50	38.21~38.50
14	32.51~32.80	35.51~35.80	4	35.51~35.80	38.51~38.80
13	32.81~33.10	35.81~36.10	3	35.81~36.10	38.81~39.10
12	33.11~33.40	36.11~36.40	2	36.11~36.40	39.11~39.40
11	33.41~33.70	36.41~36.70	1	36.40 以上	39.40 以上

（二）专项技术

1. 传准

（1）考试方法：如图 34-1 所示，传球目标区域由一个室内五人制足球门（球门净宽度 3 米，净高度 2 米）、以球门线为直径（3 米）画的半圆以及以球门线为长（3 米）、宽为 2 米画的长方形组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为男子 28 米，女子 23 米。考生须将球置于起点线上（线长 5 米，宽 0.1 米），向目标区域先使用惯用脚连续传球 4 次，再使用非惯用脚连续传球 2 次，脚法不限，考生须在指令发出后 5 分钟内完成测试。

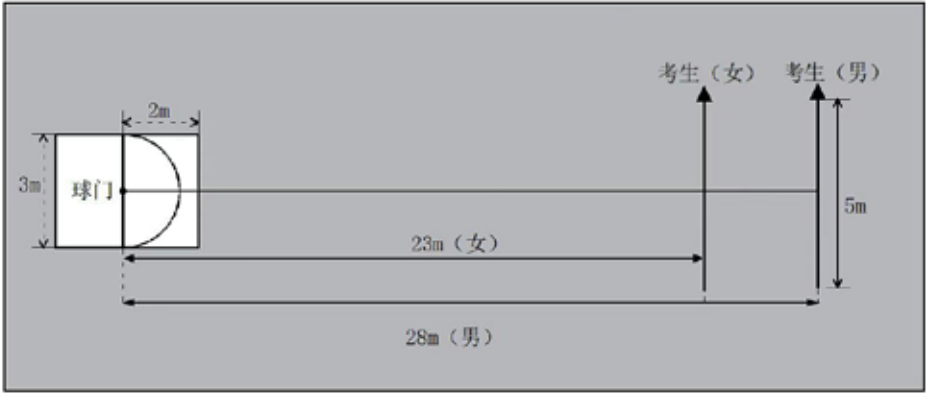


图 34-1 传准场地示意图

（2）评分标准：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门

横梁或立柱弹出)即得4分;考生将球传入目标区域的半圆(直径3米)以外、长方形(长3米宽2米)以内的区域内(含第一落点落在长方形除球门线以外的边线上)即得2分。

考生每人只有一次测试机会,至多可进行6次传球,取5次最好成绩之和为最终得分,满分20分。

2. 运射

(1) 考试方法:如图34-2所示,从罚球区线中点垂直向场内延伸至20米处,画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线2米处起,沿20米垂线共插置8根标志杆。考生将球置于2米长的起点线标志杆正后方,运球依次绕过8根标志杆后起脚射门。球动开表计时,当球从空中或地面越过球门线时停表,记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门,球击中横梁或立柱弹出或弹回,身体未从杆旁绕过而将杆撞倒,均属无效,不计成绩。每人测试2次,取最好成绩。

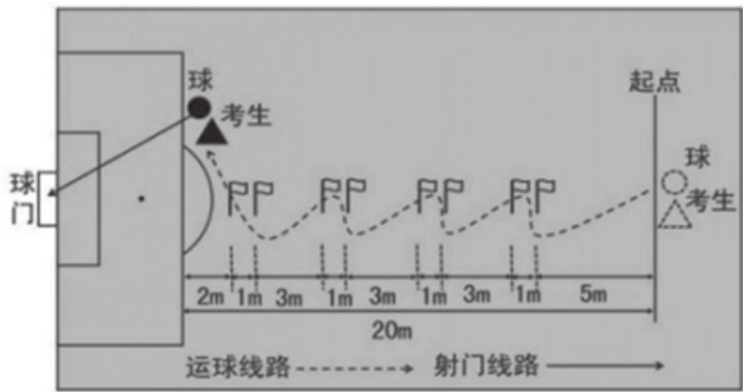


图 34-2 运球过杆射门示意图

(2) 评分标准:见表34-2。

表 34-2 运射评分表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女
20	7.20	8.00	10	9.01~9.20	9.81~ 10.00
19	7.21~7.40	8.01~8.20	9	9.21~9.40	10.01~ 10.20
18	7.41~7.60	8.21~8.40	8	9.41~9.60	10.21~ 10.40
17	7.61~7.80	8.41~8.60	7	9.61~9.80	10.41~ 10.60
16	7.81~8.00	8.61~8.80	6	9.81~10.00	10.61~ 10.80

续表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
15	8.01~8.20	8.81~9.00	5	10.01~10.20	10.81~ 11.00
14	8.21~8.40	9.01~9.20	4	10.21~10.40	11.01~ 11.20
13	8.41~8.60	9.21~9.40	3	10.41~10.60	11.21~11.40
12	8.61~8.80	9.41~9.60	2	10.61~10.80	11.41~11.60
11	8.81~9.00	9.61~9.80	1	10.81~11.00	11.61~11.80

（三）实战能力

比赛

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛，比赛时间为 20 分钟。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 34-3），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定，比赛过程中进球得分仅作为评分参考依据之一，并非主要评判标准。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 34-3 足球非守门员实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	传球技术的准确性、稳定性、合理性强；接控球技术和带球突破技术运用合理；防守选位合理、抢断效果好；个人攻防决策果断合理，整体战术、配合意识水平表现突出；比赛作风顽强，心理状态稳定。
良（8.5~7.6 分）	传球技术的准确性、稳定性、合理性较强；接控球技术和带球突破技术运用较合理；防守选位较合理、抢断效果较好；个人攻防决策较合理，整体战术、配合意识水平表现良好；比赛作风良好，心理状态较稳定。
中（7.5~6.0 分）	传接球技术的准确性、稳定性、合理性一般；接控球技术和带球突破技术运用一般；防守选位一般、抢断效果一般；个人攻防决策一般，整体战术、配合意识水平表现一般；比赛作风较好，心理状态有波动。
差（6.0 分以下）	传接球技术的准确性、稳定性、合理性差；接控球技术和带球突破技术运用差；防守选位差、抢断效果差；个人攻防决策差，整体战术、配合意识水平表现差；比赛作风一般，心理状态不稳定。

守门员

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	立定三级跳远	掷远与踢远	扑接球	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

立定三级跳远

1. 考试方法：考生原地双脚站立在起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线。第一跳双脚原地起跳，可以用任何一只脚落地；第二跳跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地；第三跳双脚落地完成跳跃动作后，起身向前走出测试区。成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线内沿。考生可穿钉鞋，其他未尽事宜参照田径竞赛规则执行。每人测试 2 次，取最好成绩。

2. 评分标准：见表 34-4。

表 34-4 立定三级跳远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
20	8.6	7.4	10	7.6	6.4
19	8.5	7.3	9	7.5	6.3
18	8.4	7.2	8	7.4	6.2
17	8.3	7.1	7	7.3	6.1
16	8.2	7.0	6	7.2	6.0
15	8.1	6.9	5	7.1	5.9
14	8.0	6.8	4	7.0	5.8
13	7.9	6.7	3	6.9	5.7
12	7.8	6.6	2	6.8	5.6
11	7.7	6.5	1	6.7	5.5

（二）专项技术

1. 掷远与踢远

（1）考试方法：如图 34-3 所示，在球场适当位置画一条 15 米线段作为测试区横宽，从横线两端分别向场内垂直画两条 60 米以上平行直线作为测试区纵长，标出距离数。考生站在起点线后，原地或助跑均可以，先将球以手掷远 2 次（允许带手套进行），然后用脚踢远 2 次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），出球前身体的任何部位都不能过起点线，出球后可以过线，各取其中最好一次成绩相加为最终成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。考生须在指令发出后 3 分钟内完成测试。

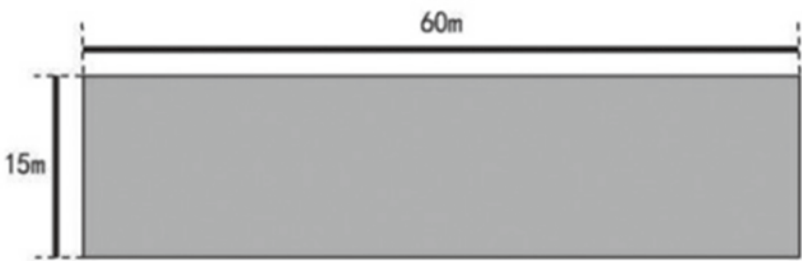


图 34-3 掷远与踢远场地示意图

（2）评分标准：见表 34-5。

表 34-5 掷远与踢远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
20	85.0	65.0	10	60.0	40.0
19	82.5	62.5	9	57.5	37.5
18	80.0	60.0	8	55.0	35.0
17	77.5	57.5	7	52.5	32.5
16	75.0	55.0	6	50.0	30.0
15	72.5	52.5	5	45.0	25.0
14	70.0	50.0	4	40.0	20.0
13	67.5	47.5	3	35.0	15.0
12	65.0	45.0	2	30.0	10.0
11	62.5	42.5	1	25.0	5.0

2. 扑接球

（1）考试方法：考生守门，扑接 6 个（左右两侧各 3 次）来自罚球弧线外射中球门的有效射门球（含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。考生运用技术动作（接高球、拳击球、托球）出击接 4 个（左右两侧各 2 次）来自罚球区两侧线外的有效传中球。出球位置如图 34-4 所示罚球区两侧阴影区域。

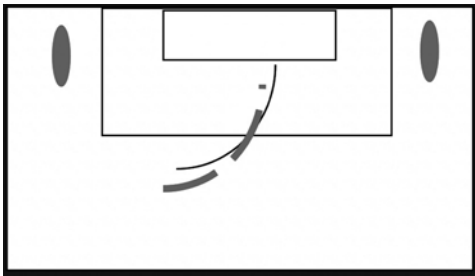


图 34-4 守门员扑接球考试出球位置示意图

（2）评分标准：考评员参照扑接球评分细则（表 34-6），独立对考生进行技术技能评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 34-6 扑接球评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快速、协调。
良（8.5~7.6 分）	技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快速、协调。
中（7.5~6.0 分）	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识尚可，身体移动较快、较协调。
差（6.0 分以下）	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体移动较慢不协调。

（三）实战能力

比赛

- 1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛，比赛时间为 20 分钟。
- 2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 34-7），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面行综合评定。采用 10 分制评分，所评分数至多

可到小数点后 1 位。

表 34-7 足球守门员实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	选位合理准确，反应迅速；扑接球动作规范、合理、舒展、稳定；手抛、脚踢球落点精准、有远度；出击迅速果断，时机选择合理，比赛作风顽强，心理状态稳定。
良（8.5~7.6 分）	选位较合理准确，反应较迅速；扑接球动作较规范、合理、舒展、稳定；手抛、脚踢球落点较准确、有一定远度；出击较迅速果断，时机选择较合理，比赛作风良好，心理状态较稳定。
中（7.5~6.0 分）	选位一般，反应能力一般；扑接球动作有但不太规范；手抛、脚踢球落点不稳定，远度不够；出击不果断，时机选择不合理，比赛作风较好，心理状态有波动。
差（6.0 分以下）	选位随意，反应能力差；扑接球动作不规范；手抛、脚踢球落点不确定且没有远度；不敢出击，比赛作风一般，心理状态不稳定。

注：参加足球守门员考试的考生须穿胶鞋或胶钉足球鞋。

注：

高水平运动队招生同分排序规则：足球非守门员在体育专项成绩相同时，依次按实战能力（比赛）成绩、传准成绩、运射成绩、5×25 米折返跑成绩由高到低排序；足球守门员在体育专项成绩相同时，依次按实战能力（比赛）成绩、扑接球成绩、掷远与踢远成绩、立定三级跳远成绩由高到低排序。

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外设置五个投篮点（球场两侧 0° 角处、两侧 45° 处和正面弧顶），每个点位放置 4 个球，共 20 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 4 个球（每个点位第 4 个球可选择在三分线外投篮）。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：每个点 4 个球。前 3 个球每投中 1 球，得 1 分。第 4 个球如果三分线外投中，得 2 分；如果踩三分线及三分线以内投中，得 1 分。投篮记分 20 分（含）以上为满分 20 分。

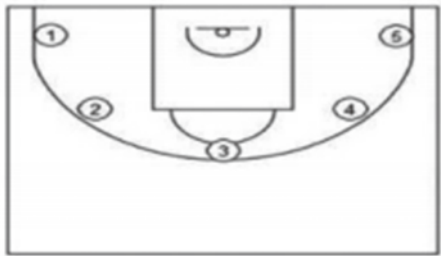


图 35-1 投篮场地示意图

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。

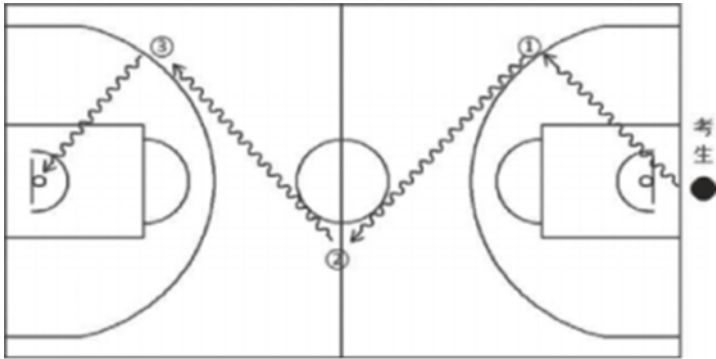


图 35-2 多种变向运球上篮示意图

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	15.60	37.91	42.02	8.40	44.30	50.24
19.80	35.12	38.17	15.40	38.05	42.22	8.00	44.76	50.79
19.60	35.24	38.34	15.20	38.20	42.42	7.60	45.24	51.36
19.40	35.37	38.52	15.00	38.35	42.62	7.20	45.73	51.95
19.20	35.49	38.69	14.80	38.50	42.82	6.80	46.25	52.55
19.00	35.62	38.87	14.60	38.65	43.02	6.40	46.79	53.18
18.80	35.74	39.05	14.40	38.80	43.22	6.00	47.36	53.83
18.60	35.87	39.22	14.20	38.95	43.43	5.60	47.95	54.50
18.40	36.00	39.40	14.00	39.11	43.64	5.20	48.58	55.20
18.20	36.13	39.58	13.60	39.42	44.05	4.80	49.25	55.94
18.00	36.26	39.76	13.20	39.75	44.48	4.40	49.97	56.71
17.80	36.39	39.95	12.80	40.08	44.91	4.00	50.74	57.53
17.60	36.52	40.13	12.40	40.41	45.35	3.60	51.58	58.40
17.40	36.66	40.31	12.00	40.76	45.79	3.20	52.50	59.33
17.20	36.79	40.50	11.60	41.11	46.25	2.80	53.53	60.35
17.00	36.93	40.69	11.20	41.47	46.71	2.40	54.71	61.47
16.80	37.06	40.87	10.80	41.84	47.18	2.00	56.11	62.75
16.60	37.20	41.06	10.40	42.22	47.66	1.60	57.87	64.26
16.40	37.34	41.25	10.00	42.61	48.16	1.20	60.37	66.24
16.20	37.48	41.44	9.60	43.01	48.66	0.80	70.00	71.00
16.00	37.62	41.64	9.20	43.43	49.17	0	70 以上	71 以上
15.80	37.76	41.83	8.80	43.86	49.70			

（三）实战能力

比赛

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，所评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）	进攻、防守技术动作规范、协调、连贯，运用合理；攻防战术配合意识强；位置技术好，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现突出，综合能力强。
良（8.5~7.6 分）	进攻、防守技术动作规范、协调，运用较合理；攻防战术配合意识较强；位置技术较好，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现较好，综合能力较强。
中（7.5~6.0 分）	进攻、防守技术动作基本规范，运用基本合理；攻防战术配合意识一般；位置技术一般，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现一般，综合能力一般。
差（6.0 分以下）	进攻、防守技术动作不规范、不协调，运用不合理；攻防战术配合意识差；位置技术差，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现较差，综合能力差。

注：

1. 高水平运动队招生同分排序规则：篮球在体育专项成绩相同时，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。
2. 考试方法涉及到的场地尺寸、器材标准均执行国际篮联官方最新规则。