

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。