

100 米跑 / 立定跳远 / 平板支撑

一、考试内容及所占分值

项 目	100 米跑	立定跳远	平板支撑
分 值	20 分	20 分	20 分

二、考试方法与评分标准

(一) 考试方法

1. 100 米跑、平板支撑采用一次性测试，参照各项分值与成绩表，计算该项得分。

2. 100 米跑项目考试中，对每组第一次起跑犯规的考生应给予警告，只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格，之后同一组的一名或多名考生每次起跑犯规，均将被取消该单项的比赛资格。

3. 立定跳远项目考试中，每名考生均有 2 次试跳机会，参照该项分值与成绩表，计算该项得分。

4. 平板支撑考试要求

(1) 俯卧，用脚趾支撑地面，90 度弯曲肘关节，保持肘关节在肩膀的正下方。

(2) 收紧腹部，抬高身体，直至头部、身体和双腿成一直线，保持脊椎中立位。

(3) 分组测试由考官发出测试口令，并开始计时，尽可能保持最长时间，男子 9 分钟为满分，女子 8 分钟为满分。如有违规动作，该考生测试立即结束，并停止计时。

(二) 评分标准

100 米跑、立定跳远和平板支撑三项成绩之和即为该考生身体素质考试成绩。各项考核评分标准详见表 1-1～表 1-6。

1. 100 米跑

表 1-1 男子 100 米跑分值与成绩表

成绩单位：秒

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
20	11.54	13.25	12.89	6.5	14.24
19.75	11.59	13	12.94	6.25	14.29
19.5	11.64	12.75	12.99	6	14.34
19.25	11.69	12.5	13.04	5.75	14.39
19	11.74	12.25	13.09	5.5	14.44
18.75	11.79	12	13.14	5.25	14.49
18.5	11.84	11.75	13.19	5	14.54
18.25	11.89	11.5	13.24	4.75	14.59
18	11.94	11.25	13.29	4.5	14.64
17.75	11.99	11	13.34	4.25	14.69
17.5	12.04	10.75	13.39	4	14.74
17.25	12.09	10.5	13.44	3.75	14.79
17	12.14	10.25	13.49	3.5	14.84
16.75	12.19	10	13.54	3.25	14.89
16.5	12.24	9.75	13.59	3	14.94
16.25	12.29	9.5	13.64	2.75	14.99
16	12.34	9.25	13.69	2.5	15.04
15.75	12.39	9	13.74	2.25	15.09
15.5	12.44	8.75	13.79	2	15.14
15.25	12.49	8.5	13.84	1.75	15.19
15	12.54	8.25	13.89	1.5	15.24
14.75	12.59	8	13.94	1.25	15.29
14.5	12.64	7.75	13.99	1	15.34
14.25	12.69	7.5	14.04	0.75	15.39
14	12.74	7.25	14.09	0.5	15.44
13.75	12.79	7	14.14	0.25	15.49
13.5	12.84	6.75	14.19	0	15.54

备注：运动成绩查分就低不就高

表 1-2 女子 100 米跑分值与成绩表

成绩单位：秒

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
20	13.04	13.25	15.74	6.5	18.44
19.75	13.14	13	15.84	6.25	18.54
19.5	13.24	12.75	15.94	6	18.64
19.25	13.34	12.5	16.04	5.75	18.74
19	13.44	12.25	16.14	5.5	18.84
18.75	13.54	12	16.24	5.25	18.94
18.5	13.64	11.75	16.34	5	19.04
18.25	13.74	11.5	16.44	4.75	19.14
18	13.84	11.25	16.54	4.5	19.24
17.75	13.94	11	16.64	4.25	19.34
17.5	14.04	10.75	16.74	4	19.44
17.25	14.14	10.5	16.84	3.75	19.54
17	14.24	10.25	16.94	3.5	19.64
16.75	14.34	10	17.04	3.25	19.74
16.5	14.44	9.75	17.14	3	19.84
16.25	14.54	9.5	17.24	2.75	19.94
16	14.64	9.25	17.34	2.5	20.04
15.75	14.74	9	17.44	2.25	20.14
15.5	14.84	8.75	17.54	2	20.24
15.25	14.94	8.5	17.64	1.75	20.34
15	15.04	8.25	17.74	1.5	20.44
14.75	15.14	8	17.84	1.25	20.54
14.5	15.24	7.75	17.94	1	20.64
14.25	15.34	7.5	18.04	0.75	20.74
14	15.44	7.25	18.14	0.5	20.84
13.75	15.54	7	18.24	0.25	20.89
13.5	15.64	6.75	18.34	0	20.94

备注：运动成绩查分就低不就高

2. 立定跳远

表 1-3 男子立定跳远分值与成绩表

成绩单位：米

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
20	2.8	13.25	2.26	6.5	1.72
19.75	2.78	13	2.24	6.25	1.7
19.5	2.76	12.75	2.22	6	1.68
19.25	2.74	12.5	2.2	5.75	1.66
19	2.72	12.25	2.18	5.5	1.64
18.75	2.7	12	2.16	5.25	1.62
18.5	2.68	11.75	2.14	5	1.6
18.25	2.66	11.5	2.12	4.75	1.58
18	2.64	11.25	2.1	4.5	1.56
17.75	2.62	11	2.08	4.25	1.54
17.5	2.6	10.75	2.06	4	1.52
17.25	2.58	10.5	2.04	3.75	1.5
17	2.56	10.25	2.02	3.5	1.48
16.75	2.54	10	2	3.25	1.46
16.5	2.52	9.75	1.98	3	1.44
16.25	2.5	9.5	1.96	2.75	1.42
16	2.48	9.25	1.94	2.5	1.4
15.75	2.46	9	1.92	2.25	1.38
15.5	2.44	8.75	1.9	2	1.36
15.25	2.42	8.5	1.88	1.75	1.34
15	2.4	8.25	1.86	1.5	1.32
14.75	2.38	8	1.84	1.25	1.3
14.5	2.36	7.75	1.82	1	1.28
14.25	2.34	7.5	1.8	0.75	1.26
14	2.32	7.25	1.78	0.5	1.24
13.75	2.3	7	1.76	0.25	1.22
13.5	2.28	6.75	1.74	0	1.2

备注：运动成绩查分就低不就高

表 1-4 女子立定跳远分值与成绩表

成绩单位：米

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
20	2.2	13.25	1.66	6.5	1.12
19.75	2.18	13	1.64	6.25	1.1
19.5	2.16	12.75	1.62	6	1.08
19.25	2.14	12.5	1.6	5.75	1.06
19	2.12	12.25	1.58	5.5	1.04
18.75	2.1	12	1.56	5.25	1.02
18.5	2.08	11.75	1.54	5	1
18.25	2.06	11.5	1.52	4.75	0.98
18	2.04	11.25	1.5	4.5	0.96
17.75	2.02	11	1.48	4.25	0.94
17.5	2	10.75	1.46	4	0.92
17.25	1.98	10.5	1.44	3.75	0.9
17	1.96	10.25	1.42	3.5	0.88
16.75	1.94	10	1.4	3.25	0.86
16.5	1.92	9.75	1.38	3	0.84
16.25	1.9	9.5	1.36	2.75	0.82
16	1.88	9.25	1.34	2.5	0.8
15.75	1.86	9	1.32	2.25	0.78
15.5	1.84	8.75	1.3	2	0.76
15.25	1.82	8.5	1.28	1.75	0.74
15	1.8	8.25	1.26	1.5	0.72
14.75	1.78	8	1.24	1.25	0.7
14.5	1.76	7.75	1.22	1	0.68
14.25	1.74	7.5	1.2	0.75	0.66
14	1.72	7.25	1.18	0.5	0.64
13.75	1.7	7	1.16	0.25	0.62
13.5	1.68	6.75	1.14	0	0.6

备注：运动成绩查分就低不就高

3. 平板支撑

表 1-5 男子平板支撑分值与成绩表

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
20	9 分 00 秒	13	5 分 30 秒	6	2 分 40 秒
19.5	8 分 45 秒	12.5	5 分 15 秒	5.5	2 分 30 秒
19	8 分 30 秒	12	5 分 00 秒	5	2 分 20 秒
18.5	8 分 15 秒	11.5	4 分 45 秒	4.5	2 分 10 秒
18	8 分 00 秒	11	4 分 30 秒	4	2 分 00 秒
17.5	7 分 45 秒	10.5	4 分 15 秒	3.5	1 分 50 秒
17	7 分 30 秒	10	4 分 00 秒	3	1 分 40 秒
16.5	7 分 15 秒	9.5	3 分 50 秒	2.5	1 分 30 秒
16	7 分 00 秒	9	3 分 40 秒	2	1 分 20 秒
15.5	6 分 45 秒	8.5	3 分 30 秒	1.5	1 分 10 秒
15	6 分 30 秒	8	3 分 20 秒	1	1 分 00 秒
14.5	6 分 15 秒	7.5	3 分 10 秒	0.5	50 秒
14	6 分 00 秒	7	3 分 00 秒		
13.5	5 分 45 秒	6.5	2 分 50 秒		

表 1-6 女子平板支撑分值与成绩表

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
20	8 分 00 秒	13	4 分 30 秒	6	2 分 00 秒
19.5	7 分 45 秒	12.5	4 分 15 秒	5.5	1 分 50 秒
19	7 分 30 秒	12	4 分 00 秒	5	1 分 40 秒
18.5	7 分 15 秒	11.5	3 分 50 秒	4.5	1 分 30 秒
18	7 分 00 秒	11	3 分 40 秒	4	1 分 20 秒
17.5	6 分 45 秒	10.5	3 分 30 秒	3.5	1 分 10 秒
17	6 分 30 秒	10	3 分 20 秒	3	1 分 00 秒
16.5	6 分 15 秒	9.5	3 分 10 秒	2.5	50 秒
16	6 分 00 秒	9	3 分 00 秒	2	40 秒
15.5	5 分 45 秒	8.5	2 分 50 秒	1.5	30 秒
15	5 分 30 秒	8	2 分 40 秒	1	20 秒
14.5	5 分 15 秒	7.5	2 分 30 秒	0.5	10 秒
14	5 分 00 秒	7	2 分 20 秒		
13.5	4 分 45 秒	6.5	2 分 10 秒		

