

100 米跑 / 立定跳远 / 后抛实心球

一、考试内容及所占分值

项 目	100 米跑	立定跳远	后抛实心球
分 值	40 分	40 分	40 分

二、考试方法与评分标准

(一) 考试方法

1. 100 米跑采用一次性测试，参照各项分值与成绩表，计算该项得分。
2. 100 米跑项目测试，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. 立定跳远项目测试，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. 后抛实心球项目测试，考生有三次测试机会，投掷线路尽量为直线，投掷整个过程中身体任何部位不能越过起掷线。在抛球前脚下不允许有过线踩线等违规行为，整个过程中身体不能有任何部位越出起掷线，成绩测量为起掷线至实心球球第一落点的直线距离。
5. 后抛实心球测试要求
 - (1) 握球的方法，两手十指自然分开把球放在两手掌间，两手的食指、中指、无名指和小指放在球的两侧将球握住，两拇指紧扣在球的后上方成“八”字型，以保持球的稳定性。预备姿势为两脚左右开立，前脚尖站在起掷线前，双臂自然垂直持球于身前，身体肌肉放松，重心落在两脚中间。准备好后球经前下方至额头前上方，在这个过程中加速球的摆动速度，身体向前，将球向投掷方向抛出。
 - (2) 在抛球前脚下过线与踩线，判定失败。
 - (3) 投掷整个过程中双脚不能越过起掷线，包括投出后。

(二)评分标准

100 米跑、立定跳远和后抛实心球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
40.0	11.54	26.5	12.89	13.0	14.24
39.5	11.59	26.0	12.94	12.5	14.29
39.0	11.64	25.5	12.99	12.0	14.34
38.5	11.69	25.0	13.04	11.5	14.39
38.0	11.74	24.5	13.09	11.0	14.44
37.5	11.79	24.0	13.14	10.5	14.49
37.0	11.84	23.5	13.19	10.0	14.54
36.5	11.89	23.0	13.24	9.5	14.59
36.0	11.94	22.5	13.29	9.0	14.64
35.5	11.99	22.0	13.34	8.5	14.69
35.0	12.04	21.5	13.39	8.0	14.74
34.5	12.09	21.0	13.44	7.5	14.79
34.0	12.14	20.5	13.49	7.0	14.84
33.5	12.19	20.0	13.54	6.5	14.89
33.0	12.24	19.5	13.59	6.0	14.94
32.5	12.29	19.0	13.64	5.5	14.99
32.0	12.34	18.5	13.69	5.0	15.04
31.5	12.39	18.0	13.74	4.5	15.09
31.0	12.44	17.5	13.79	4.0	15.14
30.5	12.49	17.0	13.84	3.5	15.19
30.0	12.54	16.5	13.89	3.0	15.24
29.5	12.59	16.0	13.94	2.5	15.29
29.0	12.64	15.5	13.99	2.0	15.34
28.5	12.69	15.0	14.04	1.5	15.39

28.0	12.74	14.5	14.09	1.0	15.44
27.5	12.79	14.0	14.14	0.5	15.49
27.0	12.84	13.5	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
40.0	13.04	26.5	15.74	13.0	18.44
39.5	13.14	26.0	15.84	12.5	18.54
39.0	13.24	25.5	15.94	12.0	18.64
38.5	13.34	25.0	16.04	11.5	18.74
38.0	13.44	24.5	16.14	11.0	18.84
37.5	13.54	24.0	16.24	10.5	18.94
37.0	13.64	23.5	16.34	10.0	19.04
36.5	13.74	23.0	16.44	9.5	19.14
36.0	13.84	22.5	16.54	9.0	19.24
35.5	13.94	22.0	16.64	8.5	19.34
35.0	14.04	21.5	16.74	8.0	19.44
34.5	14.14	21.0	16.84	7.5	19.54
34.0	14.24	20.5	16.94	7.0	19.64
33.5	14.34	20.0	17.04	6.5	19.74
33.0	14.44	19.5	17.14	6.0	19.84
32.5	14.54	19.0	17.24	5.5	19.94
32.0	14.64	18.5	17.34	5.0	20.04
31.5	14.74	18.0	17.44	4.5	20.14
31.0	14.84	17.5	17.54	4.0	20.24
30.5	14.94	17.0	17.64	3.5	20.34
30.0	15.04	16.5	17.74	3.0	20.44
29.5	15.14	16.0	17.84	2.5	20.54
29.0	15.24	15.5	17.94	2.0	20.64

28.5	15.34	15.0	18.04	1.5	20.74
28.0	15.44	14.5	18.14	1.0	20.84
27.5	15.54	14.0	18.24	0.5	20.89
27.0	15.64	13.5	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
40.0	2.8	26.5	2.26	13.0	1.72
39.5	2.78	26.0	2.24	12.5	1.7
39.0	2.76	25.5	2.22	12.0	1.68
38.5	2.74	25.0	2.2	11.5	1.66
38.0	2.72	24.5	2.18	11.0	1.64
37.5	2.7	24.0	2.16	10.5	1.62
37.0	2.68	23.5	2.14	10.0	1.6
36.5	2.66	23.0	2.12	9.5	1.58
36.0	2.64	22.5	2.1	9.0	1.56
35.5	2.62	22.0	2.08	8.5	1.54
35.0	2.6	21.5	2.06	8.0	1.52
34.5	2.58	21.0	2.04	7.5	1.5
34.0	2.56	20.5	2.02	7.0	1.48
33.5	2.54	20.0	2	6.5	1.46
33.0	2.52	19.5	1.98	6.0	1.44
32.5	2.5	19.0	1.96	5.5	1.42
32.0	2.48	18.5	1.94	5.0	1.4
31.5	2.46	18.0	1.92	4.5	1.38
31.0	2.44	17.5	1.9	4.0	1.36
30.5	2.42	17.0	1.88	3.5	1.34
30.0	2.4	16.5	1.86	3.0	1.32
29.5	2.38	16.0	1.84	2.5	1.3
29.0	2.36	15.5	1.82	2.0	1.28

28.5	2.34	15.0	1.8	1.5	1.26
28.0	2.32	14.5	1.78	1.0	1.24
27.5	2.3	14.0	1.76	0.5	1.22
27.0	2.28	13.5	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
40.0	2.2	26.5	1.66	13.0	1.12
39.5	2.18	26.0	1.64	12.5	1.1
39.0	2.16	25.5	1.62	12.0	1.08
38.5	2.14	25.0	1.6	11.5	1.06
38.0	2.12	24.5	1.58	11.0	1.04
37.5	2.1	24.0	1.56	10.5	1.02
37.0	2.08	23.5	1.54	10.0	1
36.5	2.06	23.0	1.52	9.5	0.98
36.0	2.04	22.5	1.5	9.0	0.96
35.5	2.02	22.0	1.48	8.5	0.94
35.0	2	21.5	1.46	8.0	0.92
34.5	1.98	21.0	1.44	7.5	0.9
34.0	1.96	20.5	1.42	7.0	0.88
33.5	1.94	20.0	1.4	6.5	0.86
33.0	1.92	19.5	1.38	6.0	0.84
32.5	1.9	19.0	1.36	5.5	0.82
32.0	1.88	18.5	1.34	5.0	0.8
31.5	1.86	18.0	1.32	4.5	0.78
31.0	1.84	17.5	1.3	4.0	0.76
30.5	1.82	17.0	1.28	3.5	0.74
30.0	1.8	16.5	1.26	3.0	0.72
29.5	1.78	16.0	1.24	2.5	0.7
29.0	1.76	15.5	1.22	2.0	0.68
28.5	1.74	15.0	1.2	1.5	0.66

28.0	1.72	14.5	1.18	1.0	0.64
27.5	1.7	14.0	1.16	0.5	0.62
27.0	1.68	13.5	1.14	0	0.6

备注：运动成绩查分就低不就高

3. 后抛实心球

表 1-5 男子后抛实心球（4kg）分值与成绩表

成绩单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
15.00	40.00	12.30	26.50	9.60	13.00
14.90	39.50	12.20	26.00	9.50	12.50
14.80	39.00	12.10	25.50	9.40	12.00
14.70	38.50	12.00	25.00	9.30	11.50
14.60	38.00	11.90	24.50	9.20	11.00
14.50	37.50	11.80	24.00	9.10	10.50
14.40	37.00	11.70	23.50	9.00	10.00
14.30	36.50	11.60	23.00	8.90	9.50
14.20	36.00	11.50	22.50	8.80	9.00
14.10	35.50	11.40	22.00	8.70	8.50
14.00	35.00	11.30	21.50	8.60	8.00
13.90	34.50	11.20	21.00	8.50	7.50
13.80	34.00	11.10	20.50	8.40	7.00
13.70	33.50	11.00	20.00	8.30	6.50
13.60	33.00	10.90	19.50	8.20	6.00
13.50	32.50	10.80	19.00	8.10	5.50
13.40	32.00	10.70	18.50	8.00	5.00
13.30	31.50	10.60	18.00	7.90	4.50
13.20	31.00	10.50	17.50	7.80	4.00
13.10	30.50	10.40	17.00	7.70	3.50
13.00	30.00	10.30	16.50	7.60	3.00
12.90	29.50	10.20	16.00	7.50	2.50

12.80	29.00	10.10	15.50	7.40	2.00
12.70	28.50	10.00	15.00	7.30	1.50
12.60	28.00	9.90	14.50	7.20	1.00
12.50	27.50	9.80	14.00	7.10	0.50
12.40	27.00	9.70	13.50	7.00	0.00

备注：运动成绩查分就低不就高

表 1-6 女子后抛实心球（2kg）分值与成绩表

成绩单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
12.50	40.00	9.80	26.50	7.10	13.00
12.40	39.50	9.70	26.00	7.00	12.50
12.30	39.00	9.60	25.50	6.90	12.00
12.20	38.50	9.50	25.00	6.80	11.50
12.10	38.00	9.40	24.50	6.70	11.00
12.00	37.50	9.30	24.00	6.60	10.50
11.90	37.00	9.20	23.50	6.50	10.00
11.80	36.50	9.10	23.00	6.40	9.50
11.70	36.00	9.00	22.50	6.30	9.00
11.60	35.50	8.90	22.00	6.20	8.50
11.50	35.00	8.80	21.50	6.10	8.00
11.40	34.50	8.70	21.00	6.00	7.50
11.30	34.00	8.60	20.50	5.90	7.00
11.20	33.50	8.50	20.00	5.80	6.50
11.10	33.00	8.40	19.50	5.70	6.00
11.00	32.50	8.30	19.00	5.60	5.50
10.90	32.00	8.20	18.50	5.50	5.00
10.80	31.50	8.10	18.00	5.40	4.50
10.70	31.00	8.00	17.50	5.30	4.00
10.60	30.50	7.90	17.00	5.20	3.50
10.50	30.00	7.80	16.50	5.10	3.00
10.40	29.50	7.70	16.00	5.00	2.50

10.30	29.00	7.60	15.50	4.90	2.00
10.20	28.50	7.50	15.00	4.80	1.50
10.10	28.00	7.40	14.50	4.70	1.00
10.00	27.50	7.30	14.00	4.60	0.50
9.90	27.00	7.20	13.50	4.50	0.00

备注：运动成绩查分就低不就高