

二、测试项目要求

（一）1000 米跑、800 米跑

1.场地

在标准田径场 400 米环形跑道上进行。

2.器材

电子计时系统，测试误差 ± 0.01 秒，应具有人脸识别和键盘输入 ID 号两种身份识别功能，具备数据传输和安全保护功能，可自动计圈，能实现成绩可视并自动上传；配备发令枪、哨子、标志旗及终点记录台等。测试一次。

（二）游泳

1.场地

25 米游泳项目使用 25 米标准泳池，200 米游泳项目使用 25 米标准泳池或 50 米标准泳池进行，设置出发召回线、仰泳转身标志线和泳道分隔线，水质符合国家标准。

2.器材

电子计时系统，应具有人脸识别和键盘输入 ID 号两种身份识别功能，测试误差 ± 0.01 秒，具备数据传输和安全保护功能，能实现成绩可视并自动上传；配备秒表、哨子等；按照标准配备救生员和救生器材。

3.测试方法

出发——从起点处，在水中手扶池壁开始；转身——在途中折返转身时，允许使用身体的任何部分来触及池壁；结束——手

触池壁即到达终点。

4.基本要求

考生须持近三个月二级甲等及以上医院体检证明（体检报告原件），并自备质量合格的游泳专用运动服方能参加考试；考生可采用任何一种泳姿（允许交替运用）游完规定的距离，只测试一次。不得使用或穿戴任何有利于速度、浮力、耐力的器具（如手蹼、脚蹼等），可戴护目镜；考生必须在规定的泳道内游完全程，途中不得在池底站立或在池底行走、拉泳道线和干扰别人游进；违反规则或基本要求者，不得参加考试或不计成绩。

（三）50米跑

1.场地

在标准田径场 100 米直跑道上进行。

2.器材

电子计时系统，应具有人脸识别和键盘输入 ID 号两种身份识别功能，测试误差 ± 0.01 秒，具备数据传输和安全保护功能，能实现成绩可视并自动上传；配备发令枪、秒表、哨子、标志旗、终点记录台等。测试一次。

（四）立定跳远

1.场地

在平整适宜的场地上进行，场地中应设置刻度标示线，标示线长度至少与测试区同宽。

2.器材

电子测试系统，应具有人脸识别和键盘输入 ID 号两种身份识别功能，测试误差 ± 1 厘米，具备数据传输和安全保护功能，能实现成绩可视并自动上传。连续测试两次，取最好成绩。

（五）跳绳

1.场地

在平整适宜的地面上进行。

2.器材

电子测试系统，应具有人脸识别和键盘输入 ID 号两种身份识别功能，测试误差为 0 次，具备数据传输和安全保护功能，能实现成绩可视并自动上传；采用长 2.6~3 米考试专用智能跳绳，测试一次。

（六）坐位体前屈

1.场地

在平整适宜的地面上进行。

2.器材

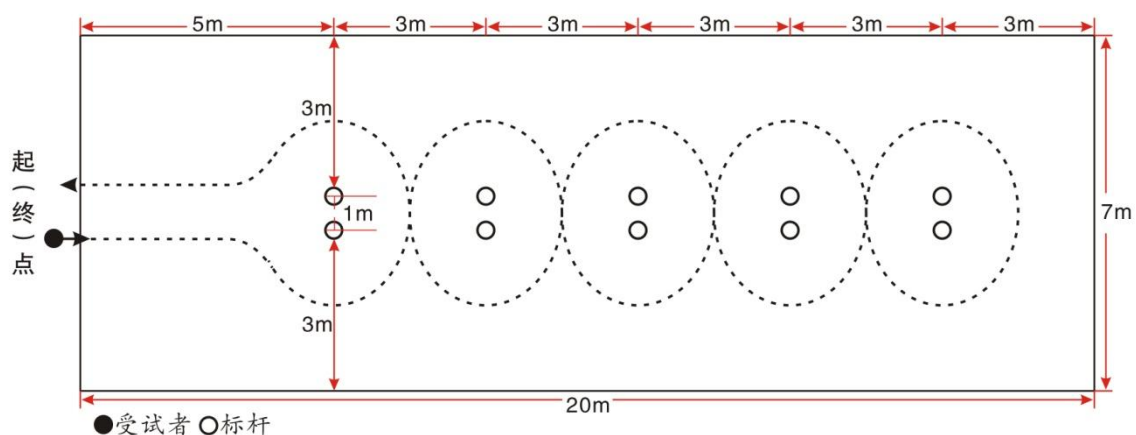
电子测试系统，应具有人脸识别和键盘输入 ID 号两种身份识别功能，测试误差 ± 0.1 厘米，具备数据传输和安全保护功能，能实现成绩可视并自动上传。连续测试两次，取最好成绩。

（七）篮球

1.场地

测试场地长 20 米，宽 7 米。起点线后 5 米处开始设置标志杆，每排设置两根，各排标志杆底座中心点之间相距 3 米，共设

5 排；每排的两根标志杆底座中心点之间相距 1 米，距同侧边线 3 米。



(篮球测试场地图)

2.器材

电子测试系统，测试误差 ± 0.01 秒，应具有人脸识别和键盘输入 ID 号两种身份识别功能，具备数据传输和安全保护功能，能够实现成绩可视并自动上传；配备发令哨、标志杆 10 根（杆高不低于 1.2 米）、篮球（女子使用 6 号球，男子使用 7 号球）。

3.测试方法

考生在起（终）点线后，持球站立，听到出发口令后，按图中箭头所示方向运球依次过杆。发令员发令后电子测试系统启动计时，考生与球均返回起（终）点线时计时结束。每名考生有两次测试机会，记录其中成绩最好的一次。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数非"0"时进 1。

4.注意事项

(1) 运球过程中篮球脱手后，如球仍在测试场地内，考生可自行捡回，并在脱手处继续运球，计时不停表。

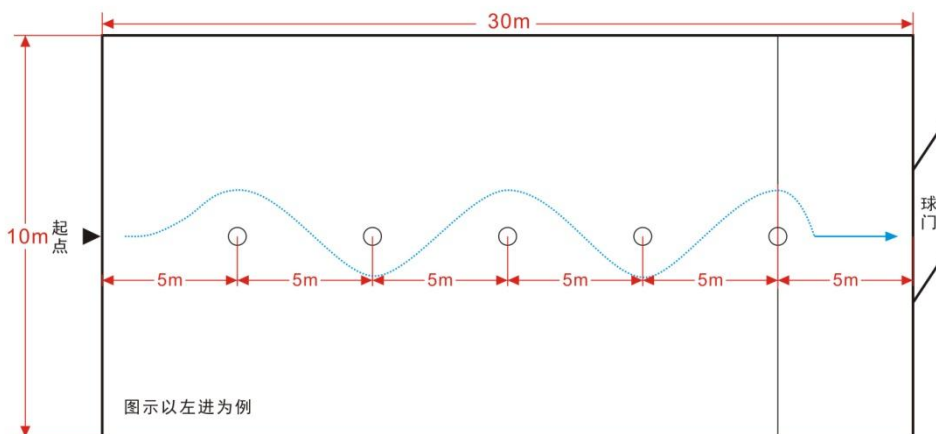
(2) 测试过程中出现以下现象均属违规行为，取消当次成绩：出发时抢跑，运球过程中双手同时触球、膝盖以下身体部位触球、漏绕标志杆、碰倒标志杆、人或球出测试区域、未按要求完成全程路线、通过终点时人球分离。

(3) 考生有两次测试机会。

(八) 足球

1. 场地

在平整的室外足球场上进行，测试区域长 30 米、宽 10 米。起点线至第一标志杆的距离为 5 米，每根标志杆之间各距 5 米。第 5 根标志杆左右两侧各设一 5 米射门限制线（与终点线平行），并在终点线处摆放足球门。



(足球测试场地图)

2.器材

电子测试系统，测试误差 ± 0.01 秒，应具有人脸识别和键盘输入ID号两种身份识别功能，具备数据传输和安全保护功能，能够实现成绩可视并自动上传；足球为5号球，皮革材质；标志杆高不低于1.5米，直径25毫米，底座直径20厘米，稳固摆放；足球门为国际5人制足球比赛标准用门（白色），附网（白色）。

3.测试内容

运球绕杆+射门

4.测试方法

受测者脚下持一球站在3米宽起点线后做好测试准备，当听到出发令后开始用脚运球绕杆，全程要求呈“S”形线路依次绕过5根标志杆。受测者运球绕过第5根标志杆，必须在5米横线上或越过5米横线完成射门（第五根标志杆左右各划5米横线）。球进门、球未进门或未在5米限制线内完成射门者即为完成全部测试。

5.计时标准

受测者在起点线后任何一脚触及球的同时开始计时，当球的整体从地面或空中完全越过两个立柱之间球门线的垂直面即停止计时（包括球未进入球门）。记录受测者运球绕杆+射门的全程总时间（即测试成绩）。测试过程中若球未被射进球门或未在5米线内（线上）完成射门者，则在每次总测试成绩时间中另加1秒。以十分之一秒为单位记录，过百分之一秒则进位。如：7.11秒为7.2秒。

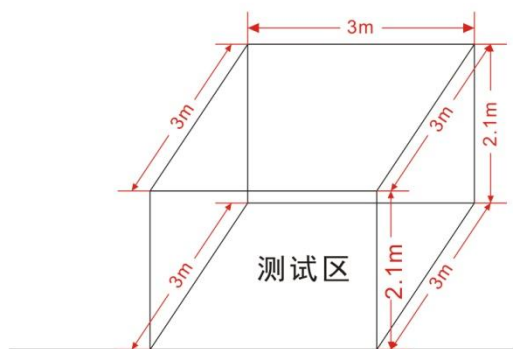
6.测试要求

每位受测者有两次测试机会,以两次测试中最好的成绩计算。受测者在运球绕杆过程中出现漏绕标志杆时,应立即返回漏绕标志杆处继续按行进线路运球绕杆(失误时不准用手调整球),此时不停表。若受测者未按运球绕杆+射门测试要求完成全部过程,则此次测试失败不计算成绩。全程测试过程中,必须包含运球绕杆+射门动作,不允许运球带入球门线内。

(九) 排球

1.场地

在平整地面设置边长为 3 米的正方形有效考试区域。



(排球测试场地图)

2.器材

电子测试系统,测试误差 0 个,应具有人脸识别和键盘输入 ID 号两种身份识别功能,具备数据传输和安全保护功能,能实现成绩可视并自动上传,排球为 5 号球,皮革材质。

3.测试方法

考生站在指定区域内，自己将球向上抛起（开始计时，限时40秒），连续对上方垫球。垫球高度超过感应标志杆（高度不低于2.1米），方能计数，反之不予计数。在垫球过程中，球落地由考生自行捡球并继续进行垫球，直至时间结束。

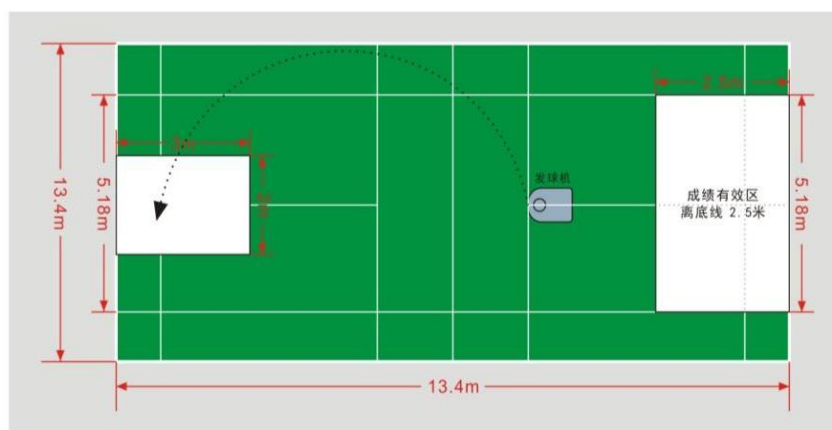
4.基本要求

考生有两次测试机会，取最好成绩。

（十）羽毛球

1.场地

13.4米×5.18米室内标准羽毛球单打场地，在距后场端线前2.5米处设一标志线。发球机放置在考生异侧半场发球线前沿（如图）。发球机送球落地区域为发球机异侧半场底线中点向两侧各1米，向球网方向3米所构成的2米×3米的长方形区域。



（羽毛球测试场地图）

2.器材

电子测试系统，测试误差0个，应具有人脸识别和键盘输入

ID 号两种身份识别功能，具备数据传输和安全保护功能，能实现成绩可视并自动上传；发球机，出球速度、出球频率可调，储球容量不小于 200 支，定点发球偏差距离不超过 50 厘米，满足考试要求；测试用球为 76 速；标准网柱（附网）；球拍考生自备，考点提供备用。

3.测试方法及要求

（1）考试开始，由羽毛球发球机送球，频率为 20 个球/分钟；以高远球发至规定区域内，考生以高远球将球击至对面单打场地有效落地区域内。

（2）每名考生连续击球 20 个，每位考生进行两次测试，取最好成绩。

（3）因机器供球偏离规定区域，考生可以放弃本次击球，本球无效，不计算击球次数；如考生击球，该球有效，继续考试。

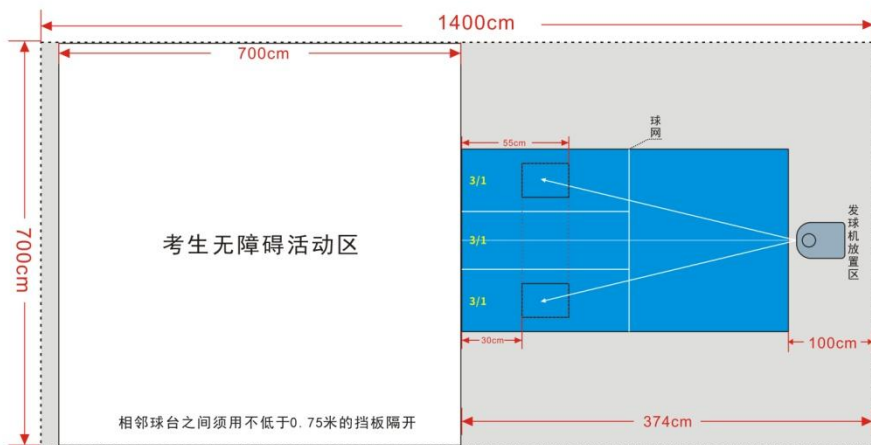
（4）当无效供球达到三次及以上时，经本人申请，考官认定可允许重新测试。

（5）落在有效区内（包括线上）方能计数，反之不予计数。

（十一）乒乓球

1.场地

测试场地长不小于 14 米、宽不小于 7 米。相邻球台之间须用不低于 0.75 米的挡板隔开。



(乒乓球测试场地图)

2.器材

电子测试系统，测试误差 0 个，应具有人脸识别和键盘输入 ID 号两种身份识别功能，具备数据传输和安全保护功能，能够实现成绩可视并自动上传；发球机，出球速度、频率可调，出球角度可调节范围 ± 30 度，储球容量不小于 100 个，可发上旋球，能够定点发球和随机发球，集球网自动收集并循环出球，满足考试要求；乒乓球，直径 40 毫米，重量 2.7 克；乒乓球台（附网架和球网）；配备捡球器；球拍考生自备，考点提供备用。

3.测试方法及要求

(1) 考试开始，由乒乓球发球机定点向考生正、反手位连续交替供球 30 个，频率为 40 个球 (± 1) /分钟；球过网上缘 8 厘米左右高度，供球到考生球台左、右两侧 1/3 区域内的中线附近区间内（距球台端线约 30—55 厘米）。考生运用乒乓球正反手技术动作在全台区域内一正一反连续击球，应击中对面台面。

(2) 每名考生连续击球 30 个，每位考生进行两次测试，取

最好成绩。

(3) 因发球机原因造成的考生失误，经本人申请，考官核定允许重新测试。

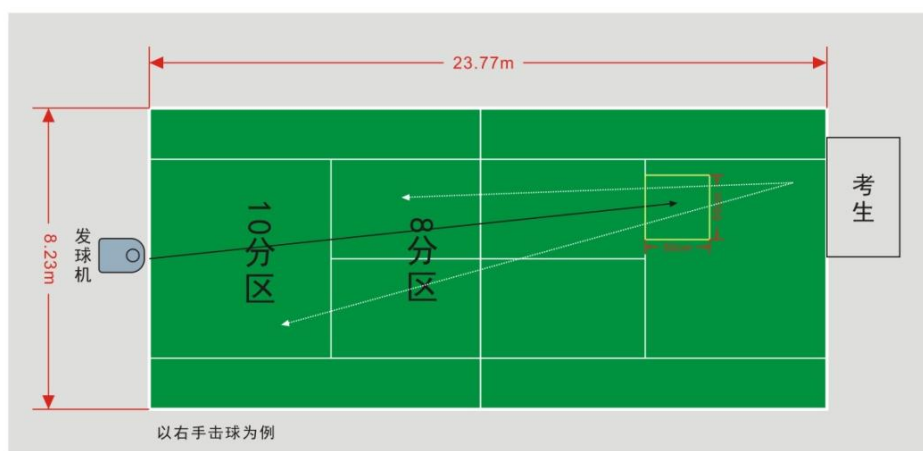
4. 计分与标准

考试从发球机发出第一个球并落到考生反手位台面的瞬间开始计数，计算考生成功的累计次数。

(十二) 网球

1. 场地

23.77 米×8.23 米的标准单打网球场。发球机放置在底线中点区域，球落在发球线后 50 厘米×50 厘米的正方形正手击球区域内。



(网球测试场地图)

注：单打场地的球网至发球线的前半场区域是 8 分区（发球线属于前半场区域）；单打场地的发球线至底线的后半场区域是 10 分区（底线属于后半场区域）。

2. 器材

电子测试系统，测试误差 0 个，应具有人脸识别和键盘输入 ID 号两种身份识别功能，具备数据传输和安全保护功能，能实现成绩可视并自动上传；发球机，球速 40 千米/小时，出球频率 3 秒/球，仰角 20 度，储球容量不小于 150 个，出球速度和出球频率均可调，满足考试要求；网球：中速球，质量 56.0~59.4 克，弹性 1350~1470 毫米；标准网柱（附网）；球拍考生自备，考点提供备用。

3.测试方法及要求

（1）考试开始，由在底线中点位置的网球发球机隔网送球，频率为 3 秒/球、球速 40 千米/小时、仰角 20 度，发送至对面发球线后 50 厘米×50 厘米的规定区域内。考生站在对面底线适当位置，用球拍以网球正手技术将落地一次的球，击过网至单打场地规定区域内。

（2）每名考生连续击球 12 个，进行 2 次测试，取最好成绩。

（3）因机器供球偏离规定区域，考生可以放弃本次击球，本球无效，不计算击球次数；若考生击球，该球有效，继续考试。

（4）当无效供球达到三次及以上时，允许重新测试。

4.计分方法

当击球过网后，球的第一落点在前半场区域内计 8 分；第一落点在后半场区域内计 10 分；若该球出界或下网，则计 0 分。

测试分数=8 分区个数×8+10 分区个数×10。

（十三）武术

1.场地器材

场地设置需安全合理；测试场地长不小于 14 米、宽不小于 8 米，四周内沿应标明边线；配备哨子。

2.测试内容

健身南拳

3.评价标准

14~15分：熟练完成全套动作，动作规范，方法正确，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步配合协调，节奏分明，精神饱满，没有遗漏和失误动作。

12~13分：顺利完成全套动作，动作较规范，方法较正确，劲力基本充足，手眼身法步配合较协调，节奏较分明，精神集中，没有遗漏和明显失误动作。

10~11分：能够完成全套动作，动作基本规范，方法基本正确，手眼身法步配合基本协调，节奏基本分明，没有明显遗漏和失误动作。

9分：不能完成全套动作，动作有明显错误，劲力不足，节奏混乱，无精打采，多次出现遗漏和失误动作。

4.基本要求

每位考生有 2 次测试机会，取最好成绩。

（十四）体操

垫上运动考试方法说明

1.场地

每组在不小于长 8 米、宽 4 米的平整场地上进行。

2.器材

每组体操垫总长度 6 米，宽不小于 1 米，厚 100 毫米，安排至少一人保护，确保安全。

3.测试内容

男生：前滚翻分腿起——前滚翻——头手倒立——前滚翻成蹲立，直立。

女生：前滚翻分腿起——前滚翻直腿坐——后倒成肩肘倒立——前滚成蹲立，直立。

4.评价标准

男生：

13~15分：分腿起时直膝分腿，头手倒立一次完成，静止 2 秒钟，身体充分伸展，前滚翻起立无附加支撑。整套动作连贯，方向正确。

11~12分：分腿起时膝微屈，头手倒立一次完成，静止 1 秒钟，身体伸展，前滚翻起立略带支撑。整套动作连贯，方向正确。

9~10分：分腿起时屈膝，头手倒立一次完成，未能静止，前滚翻经支撑成蹲立，整套动作有停顿

女生：

13~15分：分腿起直膝分腿，肩肘倒立一次完成，静止 3 秒钟，伸髋并腿直膝；前滚翻成蹲立无附加支撑，整套动作连贯，方向正确。

11~12分：分腿起时膝微屈，肩肘倒立一次完成，静止2秒钟，身体微屈，前滚翻成蹲立略带支撑。整套动作连贯。

9~10分：分腿起时屈膝，肩肘倒立一次完成，静止不足2秒钟，屈髋屈膝，前滚成蹲立明显手撑垫。

5.基本要求

每位考生有2次测试机会，失败的动作扣去该分值，并不得重做。

单杠考试方法说明

1.场地

在平整适宜的场地上进行。

2.器材

单杠高不低于1.4米，具体高度由学生自定，立柱软包；杠下和两侧放置厚200毫米的专用保护垫，另配厚100毫米可移动体操垫，安排至少一人保护，确保落地安全。

3.测试内容

男生：跳上成支撑——一腿向前摆越成骑撑——前腿向后摆越成支撑——后摆下

女生：跳上成支撑——一腿向前摆越成骑撑——前腿向后摆越成支撑——前翻下

4.评价标准

13~15分：直臂顶肩支撑，推杠移重心同时直膝单腿摆越，支撑稳定。男生两腿后摆高度超过杠面，推杠展体后落地平稳。

女生前翻两脚落地轻且近杠。

11~12分：直臂顶肩支撑，推杠移重心同时屈膝单腿摆越，支撑稳定。男生两腿后摆高度超过杠面，推杠展体不明显，落地平稳。女生前翻两脚落地轻且稍离杠。

9~10分：直臂顶肩支撑，推杠移重心单腿摆越不协调且屈膝，支撑不稳定。男生两腿后摆高度低于杠面，推杠展体不明显，落地平稳。女生前翻两脚落地重，远离杠。

5.基本要求

每位考生有2次测试机会，失败的动作扣去该分值，并不得重做。

双杠考试方法说明

1.场地

在平整适宜的场地上进行。

2.器材

双杠高1.3~1.7米，具体高度和宽度由学生自定，立柱软包；杠下放置厚200毫米的专用保护垫，另配厚100毫米可移动体操垫，安排至少两人保护，确保落地安全。

3.测试内容

男生：跳上成分腿坐——分腿坐前进一次——两手换成体前握杠，后摆并腿进杠，前摆，后摆——前摆下。

女生：跳上成分腿坐——分腿坐前进一次——屈膝弹杠，前摆并腿进杠，后摆——前摆下。

4.评价标准

13~15分：跳起支撑紧接直膝分腿落杠轻巧；前进时直腿，经展髋滑杠顺畅；进杠过渡圆滑，前后摆动一次、顶肩直臂高而稳；前摆下时直腿有挺身过程，落地平稳。整套动作熟练、协调。女生屈膝弹杠有力，并腿直膝进杠，动作协调。

11~12分：跳起紧接举腿过杠分腿坐；前进时两腿基本伸直，滑杠无停顿；前后摆动直腿直臂，前摆下经展体落地较稳。整套动作较协调。女生屈膝弹杠有力，并腿进杠。

9~10分：跳起后两腿同时举起分腿坐；前进时两腿滑杠无明显停顿或先后；进杠后有多次摆动，前摆下时屈髋，落地不够稳。女生经弹杠后两腿先后进杠。

5.基本要求

每位考生有2次测试机会，失败的动作扣去该分值，并不得重做。

支撑跳跃考试方法说明

1.场地

场地设置需安全合理，助跑距离不小于10米。

2.器材

跳箱，5~7格，箱高0.95~1.25米，可设三个高度，供学生选择；助跳板，1200毫米×600毫米×200毫米，离跳箱0.2米以上；跳箱和助跳板。箱前放置厚不小于200毫米跳箱专用保护垫，跳箱与助跳板之间放置保护装置，防止助跳板移动，安排至少两

人保护，确保落地安全。

3.测试内容

横箱分腿腾越

4.评价标准

13~15分：助跑起跳正确有力，推手快而积极，空中直膝分腿，展体充分，腾越轻盈，落地平稳。

1~12分：助跑起跳正确，推手积极，空中直膝分腿、展体，落地较稳。

9~10分：起跳正确，经双手推撑后分腿腾越过箱，双脚落地。

5.基本要求

每位考生连续测试2次，取最高得分记录成绩。助跑踏上跳板即算测试一次。

三、辅助器材及管理平台

（一）手持机

手持机主要用于考试现场人工记录的成绩录入，具有人脸识别和键盘输入ID号两种身份识别和电子签名功能，可实现数据安全保护和无线传输，满足考试数据记录和上传要求。

（二）监控系统

监控系统应覆盖全部考试项目，全程实时高清摄像、记录和监测考试现场，需采用可提供考点仲裁视频推流的摄像监控系统，建设标准参考《国家教育考试标准化考点建设规范》。

（三）检录设备

入口处配备检录设备，通过读取身份和人脸识别对考生进行身份识别。

（四）网络环境

统一考试现场要有安全可靠、稳定高效的网络环境，满足考试数据、视频等实时传送和存储要求，同时，采取必要的保密措施保证信息安全。采用统一数据管理平台，能够实时统计入场及测试现场考生人数情况，记录、查询和存储全部测试数据、视频，具有数据比对分析、视频回放功能，可实现数据上传，可与市级平台进行数据对接，满足数据安全保护要求。