

# 河南省普通高校招生体育类专业 身体素质考试内容和评分标准 (2021 版)

体育专业考试是普通高等学校招生考试的组成部分,是对报考体育类专业考生身体素质和运动技术水平的测试,是为高等学校选拔体育人才的重要途径。

体育专业省统考考试科目、分值仍按照 2020 年的政策执行。即:身体素质考试为必考科目,共 3 项(立定跳远、100 米、原定掷铅球),每项 40 分,满分 120 分;专项技术满分 30 分;总分为 150 分。因疫情防控需要继续暂停专项技术考试,该项成绩以满分计入总分。

## 一、身体素质考试项目(考生必考项目,120 分)

(一) 100 米跑(40 分)

(二) 立定跳远(40 分)

(三) 原地推铅球(40 分)

## 二、专项技术考试项目(考生任选其中一项,30 分)

田径 200 米、400 米、1500 米、跳高、跳远、三级跳远(仅限男生)、标枪、铅球;足球、篮球、排球、乒乓球、体操、武术。

# 1.身体素质

## 一、考核指标与所占分值

| 类别   | 实战能力（必考） |       |      | 合计    |
|------|----------|-------|------|-------|
|      | 100 米    | 原地推铅球 | 立定跳远 |       |
| 考核指标 | 成绩       | 成绩    | 成绩   | 120 分 |
| 所占分值 | 40 分     | 40 分  | 40 分 |       |

## 二、考试方法与评分标准

### （一）考试方法

1. 身体素质三项为考生必考项目。
2. 100 米项目考试采用一次性比赛，使用电动计时计取成绩，参照评分标准换算成得分。
3. 100 米项目考试中，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。
4. 原地推铅球、立定跳远两个项目的考试，每名考生均有 2 次试投、试跳机会，计取最好成绩换算成得分。
5. 原地推铅球项目所使用的铅球重量，男子为 5 千克，女子为 4 千克。

### （二）评分标准：见表 1-1。

表 1-1 身体素质三项评分表

| 分值   | 100 米成绩 (秒) |       | 铅球成绩 (米) |      | 立定跳远成绩 (米) |      |
|------|-------------|-------|----------|------|------------|------|
|      | 男           | 女     | 男        | 女    | 男          | 女    |
| 40   | 11.54       | 13.04 | 12.00    | 9.60 | 2.86       | 2.40 |
| 39.5 | 11.59       | 13.14 | 11.89    | 9.50 | 2.84       | 2.38 |
| 39   | 11.64       | 13.24 | 11.78    | 9.40 | 2.83       | 2.37 |
| 38.5 | 11.69       | 13.34 | 11.67    | 9.30 | 2.81       | 2.36 |
| 38   | 11.74       | 13.44 | 11.56    | 9.20 | 2.80       | 2.35 |
| 37.5 | 11.79       | 13.54 | 11.45    | 9.10 | 2.79       | 2.33 |
| 37   | 11.84       | 13.64 | 11.34    | 9.00 | 2.78       | 2.32 |
| 36.5 | 11.89       | 13.74 | 11.23    | 8.90 | 2.77       | 2.31 |
| 36   | 11.94       | 13.84 | 11.12    | 8.80 | 2.75       | 2.30 |
| 35.5 | 11.99       | 13.94 | 11.02    | 8.71 | 2.74       | 2.29 |
| 35   | 12.04       | 14.04 | 10.92    | 8.62 | 2.73       | 2.27 |
| 34.5 | 12.09       | 14.14 | 10.82    | 8.53 | 2.71       | 2.26 |
| 34   | 12.14       | 14.24 | 10.72    | 8.44 | 2.70       | 2.25 |
| 33.5 | 12.19       | 14.34 | 10.62    | 8.35 | 2.69       | 2.24 |
| 33   | 12.23       | 14.44 | 10.52    | 8.26 | 2.68       | 2.22 |
| 32.5 | 12.28       | 14.54 | 10.42    | 8.17 | 2.66       | 2.21 |
| 32   | 12.32       | 14.64 | 10.32    | 8.08 | 2.65       | 2.20 |
| 31.5 | 12.37       | 14.74 | 10.22    | 7.99 | 2.64       | 2.19 |
| 31   | 12.41       | 14.84 | 10.12    | 7.90 | 2.62       | 2.17 |
| 30.5 | 12.46       | 14.94 | 10.02    | 7.81 | 2.61       | 2.16 |
| 30   | 12.50       | 15.04 | 9.92     | 7.72 | 2.60       | 2.15 |
| 29.5 | 12.55       | 15.14 | 9.82     | 7.63 | 2.59       | 2.14 |
| 29   | 12.59       | 15.24 | 9.72     | 7.54 | 2.57       | 2.12 |
| 28.5 | 12.64       | 15.34 | 9.61     | 7.45 | 2.56       | 2.11 |
| 28   | 12.68       | 15.44 | 9.50     | 7.36 | 2.55       | 2.10 |
| 27.5 | 12.73       | 15.54 | 9.40     | 7.27 | 2.54       | 2.09 |
| 27   | 12.77       | 15.64 | 9.30     | 7.18 | 2.52       | 2.07 |
| 26.5 | 12.82       | 15.74 | 9.20     | 7.09 | 2.51       | 2.06 |
| 26   | 12.86       | 15.84 | 9.10     | 7.00 | 2.50       | 2.05 |
| 25.5 | 12.91       | 15.94 | 9.00     | 6.90 | 2.48       | 2.03 |
| 25   | 12.95       | 16.04 | 8.90     | 6.80 | 2.47       | 2.02 |
| 24.5 | 13.00       | 16.14 | 8.80     | 6.70 | 2.46       | 2.01 |
| 24   | 13.04       | 16.24 | 8.70     | 6.60 | 2.45       | 2.00 |

| 分值   | 100 米成绩 (秒) |       | 铅球成绩 (米) |      | 立定跳远成绩 (米) |      |
|------|-------------|-------|----------|------|------------|------|
|      | 男           | 女     | 男        | 女    | 男          | 女    |
| 23.5 | 13.09       | 16.34 | 8.59     | 6.51 | 2.43       | 1.98 |
| 23   | 13.14       | 16.44 | 8.48     | 6.42 | 2.42       | 1.97 |
| 22.5 | 13.19       | 16.54 | 8.37     | 6.33 | 2.41       | 1.96 |
| 22   | 13.24       | 16.64 | 8.26     | 6.24 | 2.39       | 1.94 |
| 21.5 | 13.29       | 16.74 | 8.15     | 6.15 | 2.38       | 1.93 |
| 21   | 13.34       | 16.84 | 8.05     | 6.06 | 2.37       | 1.92 |
| 20.5 | 13.39       | 16.94 | 7.95     | 5.97 | 2.35       | 1.90 |
| 20   | 13.44       | 17.04 | 7.85     | 5.88 | 2.34       | 1.89 |
| 19.5 | 13.49       | 17.14 | 7.74     | 5.79 | 2.33       | 1.88 |
| 19   | 13.54       | 17.24 | 7.63     | 5.70 | 2.32       | 1.86 |
| 18.5 | 13.59       | 17.34 | 7.52     | 5.61 | 2.30       | 1.85 |
| 18   | 13.64       | 17.44 | 7.41     | 5.52 | 2.29       | 1.84 |
| 17.5 | 13.69       | 17.54 | 7.30     | 5.43 | 2.28       | 1.82 |
| 17   | 13.74       | 17.64 | 7.20     | 5.34 | 2.26       | 1.81 |
| 16.5 | 13.79       | 17.74 | 7.10     | 5.25 | 2.25       | 1.80 |
| 16   | 13.84       | 17.84 | 7.00     | 5.16 | 2.24       | 1.78 |
| 15.5 | 13.88       | 17.94 | 6.90     | 5.07 | 2.23       | 1.77 |
| 15   | 13.93       | 18.04 | 6.80     | 4.98 | 2.21       | 1.76 |
| 14.5 | 13.97       | 18.14 | 6.70     | 4.89 | 2.20       | 1.74 |
| 14   | 14.02       | 18.24 | 6.60     | 4.80 | 2.19       | 1.73 |
| 13.5 | 14.06       | 18.34 | 6.50     | 4.70 | 2.17       | 1.72 |
| 13   | 14.11       | 18.44 | 6.40     | 4.60 | 2.16       | 1.70 |
| 12.5 | 14.15       | 18.54 | 6.30     | 4.50 | 2.15       | 1.69 |
| 12   | 14.20       | 18.64 | 6.20     | 4.40 | 2.14       | 1.67 |
| 11.5 | 14.24       | 18.74 | 6.09     | 4.30 | 2.12       | 1.66 |
| 11   | 14.29       | 18.84 | 5.98     | 4.20 | 2.11       | 1.65 |
| 10.5 | 14.33       | 18.94 | 5.87     | 4.10 | 2.10       | 1.63 |
| 10   | 14.38       | 19.04 | 5.76     | 4.00 | 2.08       | 1.62 |
| 9.5  | 14.42       | 19.14 | 5.65     | 3.90 | 2.07       | 1.61 |
| 9    | 14.47       | 19.24 | 5.54     | 3.80 | 2.06       | 1.59 |
| 8.5  | 14.51       | 19.34 | 5.43     | 3.70 | 2.05       | 1.58 |
| 8    | 14.56       | 19.44 | 5.32     | 3.60 | 2.03       | 1.56 |
| 7.5  | 14.60       | 19.54 | 5.21     | 3.50 | 2.02       | 1.55 |
| 7    | 14.65       | 19.64 | 5.10     | 3.40 | 2.01       | 1.53 |
| 6.5  | 14.69       | 19.74 | 5.00     | 3.30 | 1.99       | 1.52 |
| 6    | 14.74       | 19.84 | 4.90     | 3.20 | 1.98       | 1.51 |

| 分值  | 100 米成绩 (秒) |       | 铅球成绩 (米) |      | 立定跳远成绩 (米) |      |
|-----|-------------|-------|----------|------|------------|------|
|     | 男           | 女     | 男        | 女    | 男          | 女    |
| 5.5 | 14.79       | 19.94 | 4.80     | 3.10 | 1.97       | 1.49 |
| 5   | 14.84       | 20.04 | 4.70     | 3.00 | 1.95       | 1.48 |
| 4.5 | 14.89       | 20.14 | 4.60     | 2.90 | 1.94       | 1.46 |
| 4   | 14.94       | 20.24 | 4.50     | 2.80 | 1.93       | 1.45 |
| 3.5 | 14.99       | 20.34 | 4.40     | 2.70 | 1.92       | 1.44 |
| 3   | 15.04       | 20.44 | 4.30     | 2.60 | 1.90       | 1.43 |
| 2.5 | 15.09       | 20.54 | 4.20     | 2.50 | 1.89       | 1.41 |
| 2   | 15.14       | 20.64 | 4.10     | 2.40 | 1.88       | 1.39 |
| 1.5 | 15.19       | 20.74 | 4.00     | 2.30 | 1.86       | 1.38 |
| 1   | 15.24       | 20.84 | 3.90     | 2.20 | 1.85       | 1.36 |