**昆明第十中学2018年 初中网点生（篮球）**

**专项测试内容与评分标准**

一 . 身体条件（报到时测量）

1 . 身高： 2 . 体重： 3 . 臂长（双手侧平举）

二 . 篮球专项测试内容及评分标准

 篮球专项测试技术测试满分70分；身体素质：30分

 1 . 5 .8 米折返跑（10分）：端线至罚球线三个往返，每人测试两次记录成绩取最好成绩。要求：折返点单脚踩线，如为例取消该项成绩。单位：秒。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  男 | 9.5 | 9.8 | 10.1 | 10.4 | 10.7 | 11.0 | 11.3 | 11.6 | 11.9 | 12.2 |
| 女 | 10.7 | 11.0 | 11.3 | 11.6 | 11.9 | 12.2 | 12.5 | 12.8 | 13.1 | 13.4 |
| 分值 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

2. 五点定位投篮（15分）：两人传球，每点投三球，男生距离5 .8 0米，女生距离5 . 30米，单位：个。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 投中 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 分值 | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |

测试投篮点如图（3－1）



3 . 技术投篮（15分）：半场对角运球上篮，右侧右手运球右手投篮，左侧左手运球左手投篮，如不按要求一次加0 . 5 秒（一定要投中，不中补投），球中篮后立即运球返回出发点。单位：秒。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 17.5 | 18.0 |
| 女 | 17.0 | 17.5 | 18.5 | 19.0 | 19.5 | 20.0 | 20.5 | 21.0 |
| 分值 | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |

4 .多种变向运球上篮（分值：20分）

测试方法：测试者在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至1 处，在1做右手背后运球，换左手向2处运球，在2处做左手后转身运球，还右手运球至3处，在3处做右手胯下运球后右手上篮，球中篮后用左手返回至3处（上篮不中需要补篮，补进返回。）在3处做左手背后运球，换右手向2处运球，在2处做右手背后运球，换左手向1处运球，在1处做左手胯下运球左手上篮，命中后持球冲出端线外沿垂直面时停止计时（上篮不中需补篮）。单位：秒

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 | 22.5 | 23.0 | 23.5 | 24.0 | 24.5 | 25.0 | 25.5 | 26.0 | 26.5 | 27.0 | 27.5 |
| 女 | 24.0 | 24.5 | 25.0 | 25.5 | 26.0 | 26.5 | 27.0 | 27.5 | 28.0 | 28.5 | 29.0 |
| 分值 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 |

考试线路如图（3－2）。



5 . 罚分投篮（分值：10分）

测试方法：测试者自投自抢完成10次投篮测试。单位：个（测试者在测试期间不得蓄意或以任何方式拖延时间，情节严重者直接取消测试资格。）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 女 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 分值 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

昆明市第十中学体育传统项目学校招收

体育尖子学生篮球初升高专项

考核评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 别姓成绩项目 | 半场运球上篮 （左右手区分）(20分) | 1分钟移动投篮(15分) | 助跑摸高(10分) | 对墙传球30秒 (10分) | 比赛(15分) |
| 成绩 | 得分 | 成绩 | 得分 | 成绩 | 得分 | 成绩 | 得分 |  |
| 男 | 58＂ | 20 | 6 | 15 | 315 | 10 | 34 | 10 |  |
| 女 | 1＇2＂ | 20 | 6 | 15 | 280 | 10 | 28 | 10 |  |
| 男 | 1＇ | 18 | 5 | 13 | 310 | 8 | 32 | 9 |  |
| 女 | 1＇4＂ | 18 | 5 | 13 | 275 | 8 | 26 | 9 |  |
| 男 | 1＇2＂ | 16 | 4 | 12 | 305 | 7 | 30 | 8 |  |
| 女 | 1＇6＂ | 16 | 4 | 12 | 270 | 7 | 24 | 8 |  |
| 男 | 1＇4＂ | 14 | 3 | 10 | 300 | 6 | 28 | 7 |  |
| 女 | 1＇8＂ | 14 | 3 | 10 | 265 | 6 | 22 | 7 |  |
| 男 | 1＇6＂ | 12 | 2 | 8 | 295 | 5 | 26 | 6 |  |
| 女 | 1＇10＂ | 12 | 2 | 8 | 260 | 5 | 20 | 6 |  |
| 男 | 1＇8＂ | 10 | 1 | 6 | 290 | 4 | 24 | 5 |  |
| 女 | 1＇12＂ | 10 | 1 | 6 | 255 | 4 | 18 | 5 |  |

以后:6分 以下:3分 以下4分

注：1.半场运球上篮：左右同侧手运球上篮，如未区分，一次扣1分。

2.对墙传球30秒：女子要求1.双手胸前传球2.左手单手肩上传球。

3.右手单手肩上传球各10秒，听哨音变换动作。

**2018年昆十中网球网点项目测试内容和评分方法**

**1、测试内容：**

（1）正、反拍 （2）网前截击 （3）高压球

（4）接发球 （5）发 球

**测试方法：**

多球测试基本技术：评委至少3人，一人送多球，1人计数，1人登记，3人综合打出技评分和总分。

**2、评分标准：总分70分**

（1）满分30分

正拍直线、斜线：满分15分

成功率10球占10分，每球1分，技术动作5分。

反拍直线、斜线：满分15分

成功率10球占10分，每球1分，技术动作5分。

（2）网前截击：满分10分

成功率10球占5分，每球0.5分，技术动作5分

（3）高压球：满分10分

成功率10球占5分，每球0.5分，技术动作5分

（4）接发球：满分10分

成功率10球占5分，每球0.5分，技术动作5分

（5）发球：满分10分

成功率10球占5分，每球0.5分，技术动作5分

**昆明第十中学乒乓球专项技术考核 考试内容及评分标准：**

一、考试时每名考生汇报近2年内以下比赛个人单项最好成绩，

（1）省级年度比赛（2）昆明市比赛（3）区级比赛

技评时，根据此成绩参考综合评分。

1.正手三点拉 分数 15分 数量 5球

基础分（9分）：5-10个1分，10-15个：2分。15-20个：3分，20-25个4分，25-30个：5分，30-40个6分，40-50个7分，50-60个8分，60-70个9分

技评分（6分）：根据攻球与弧圈球，速度力量旋转，步法的规范性等综合技评分0-6分

2.摆速（全台不定点上旋） 分数 15分 数量 5球

基础分（9分）：5-10个1分，10-15个：2分。15-20个：3分，20-25个4分，25-30个：5分，30-40个6分，40-50个7分，50-60个8分，60-70个9分

技评分（6分）：根据攻球与弧圈球，速度力量旋转，步法的规范性等综合技评分0-6分

3.搓球，侧身扑正手（搓侧扑）分数 20分 数量 5球

基础分（12分）：0组：2分，1组：4分，2组：6分，3组：8分,4组10分，5组：12分

技评分（8）：根据攻球与弧圈球，速度力量旋转，步法的规范性等综合技评分0-8分

4.正手发球 分数20分 数量8球

基础分：0球0-4分（是否犯规），1球5分，2球6分，3球7分，4球8分，5球 9分，6球10分，7球11分，8球12分

技评分：根据发球技术动作规范性，发球速度落点旋转，准确性，发球质量，威胁等综合评分0-8分。

注：打分基础分占60%,技评分占40%，

乒乓球专项技术考试，满分共70分。

2018年昆明市第十中学体育传统项目学校招生考试

田径项目考核标准（小学升初中）

1.1500m

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 5′10″ | 70 | 5′42″ | 49 | 5′30″ | 70 | 6′02″ | 49 |
| 5′11″ | 69 | 5′44″ | 48 | 5′31″ | 69 | 6′04″ | 48 |
| 5′12″ | 68 | 5′46″ | 47 | 5′32″ | 68 | 6′06″ | 47 |
| 5′13″ | 67 | 5′48″ | 46 | 5′33″ | 67 | 6′08″ | 46 |
| 5′14″ | 66 | 5′50″ | 45 | 5′34″ | 66 | 6′10″ | 45 |
| 5′15″ | 65 | 5′52″ | 44 | 5′35″ | 65 | 6′12″ | 44 |
| 5′16″ | 64 | 5′54″ | 43 | 5′36″ | 64 | 6′14″ | 43 |
| 5′17″ | 63 | 5′56″ | 42 | 5′37″ | 63 | 6′16″ | 42 |
| 5′18″ | 62 | 5′58″ | 41 | 5′38″ | 62 | 6′18″ | 41 |
| 5′19″ | 61 | 6′00″ | 40 | 5′39″ | 61 | 6′20″ | 40 |
| 5′20″ | 60 | 6′02″ | 39 | 5′40″ | 60 | 6′22″ | 39 |
| 5′22″ | 59 | 6′04″ | 38 | 5′42″ | 59 | 6′24″ | 38 |
| 5′24″ | 58 | 6′06″ | 37 | 5′44″ | 58 | 6′26″ | 37 |
| 5′26″ | 57 | 6′08″ | 36 | 5′46″ | 57 | 6′28″ | 36 |
| 5′28″ | 56 | 6′10″ | 35 | 5′48″ | 56 | 6′30″ | 35 |
| 5′30″ | 55 | 6′12″ | 34 | 5′50″ | 55 | 6′32″ | 34 |
| 5′32″ | 54 | 6′14″ | 33 | 5′52″ | 54 | 6′34″ | 33 |
| 5′34″ | 53 | 6′16″ | 32 | 5′54″ | 53 | 6′36″ | 32 |
| 5′36″ | 52 | 6′18″ | 31 | 5′56″ | 52 | 6′38″ | 31 |
| 5′38″ | 51 | 6′20″ | 30 | 5′58″ | 51 | 6′40″ | 30 |
| 5′40″ | 50 |  |  | 6′00″ | 50 |  |

2.2000m竞走

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 10′10″ | 70 | 10′52″ | 49 | 10′30″ | 70 | 11′12″ | 49 |
| 10′12″ | 69 | 10′54″ | 48 | 10′32″ | 69 | 11′14″ | 48 |
| 10′14″ | 68 | 10′56″ | 47 | 10′34″ | 68 | 11′16″ | 47 |
| 10′16″ | 67 | 10′58″ | 46 | 10′36″ | 67 | 11′18″ | 46 |
| 10′18″ | 66 | 11′00″ | 45 | 10′38″ | 66 | 11′20″ | 45 |
| 10′20″ | 65 | 11′02″ | 44 | 10′40″ | 65 | 11′22″ | 44 |
| 10′22″ | 64 | 11′04″ | 43 | 10′42″ | 64 | 11′24″ | 43 |
| 10′24″ | 63 | 11′06″ | 42 | 10′44″ | 63 | 11′26″ | 42 |
| 10′26″ | 62 | 11′08″ | 41 | 10′46″ | 62 | 11′28″ | 41 |
| 10′28″ | 61 | 11′10″ | 40 | 10′48″ | 61 | 11′30″ | 40 |
| 10′30″ | 60 | 11′12″ | 39 | 10′50″ | 60 | 11′32″ | 39 |
| 10′32″ | 59 | 11′14″ | 38 | 10′52″ | 59 | 11′34″ | 38 |
| 10′34″ | 58 | 11′16″ | 37 | 10′54″ | 58 | 11′36″ | 37 |
| 10′36″ | 57 | 11′18″ | 36 | 10′56″ | 57 | 11′38″ | 36 |
| 10′38″ | 56 | 11′20″ | 35 | 10′58″ | 56 | 11′40″ | 35 |
| 10′40″ | 55 | 11′22″ | 34 | 11′00″ | 55 | 11′42″ | 34 |
| 10′42″ | 54 | 11′24″ | 33 | 11′02″ | 54 | 11′44″ | 33 |
| 10′44″ | 53 | 11′26″ | 32 | 11′04″ | 53 | 11′46″ | 32 |
| 10′46″ | 52 | 11′28″ | 31 | 11′06″ | 52 | 11′48″ | 31 |
| 10′48″ | 51 | 11′30″ | 30 | 11′08″ | 51 | 11′50″ | 30 |
| 10′50″ | 50 |  |  | 11′10″ | 50 |  |

3. 跳远

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 |
| 5.00 | 70 | 4.58 | 49 | 4.60 | 70 | 4.18 | 49 |
| 4.98 | 69 | 4.56 | 48 | 4.58 | 69 | 4.16 | 48 |
| 4.96 | 68 | 4.54 | 47 | 4.56 | 68 | 4.14 | 47 |
| 4.94 | 67 | 4.52 | 46 | 4.54 | 67 | 4.12 | 46 |
| 4.92 | 66 | 4.50 | 45 | 4.52 | 66 | 4.10 | 45 |
| 4.90 | 65 | 4.48 | 44 | 4.50 | 65 | 4.08 | 44 |
| 4.88 | 64 | 4.46 | 43 | 4.48 | 64 | 4.06 | 43 |
| 4.86 | 63 | 4.44 | 42 | 4.46 | 63 | 4.04 | 42 |
| 4.84 | 62 | 4.42 | 41 | 4.44 | 62 | 4.02 | 41 |
| 4.82 | 61 | 4.40 | 40 | 4.42 | 61 | 4.00 | 40 |
| 4.80 | 60 | 4.38 | 39 | 4.40 | 60 | 3.98 | 39 |
| 4.78 | 59 | 4.36 | 38 | 4.38 | 59 | 3.96 | 38 |
| 4.76 | 58 | 4.34 | 37 | 4.36 | 58 | 3.94 | 37 |
| 4.74 | 57 | 4.32 | 36 | 4.34 | 57 | 3.92 | 36 |
| 4.72 | 56 | 4.30 | 35 | 4.32 | 56 | 3.90 | 35 |
| 4.70 | 55 | 4.28 | 34 | 4.30 | 55 | 3.88 | 34 |
| 4.68 | 54 | 4.26 | 33 | 4.28 | 54 | 3.86 | 33 |
| 4.66 | 53 | 4.24 | 32 | 4.26 | 53 | 3.84 | 32 |
| 4.64 | 52 | 4.22 | 31 | 4.24 | 52 | 3.82 | 31 |
| 4.62 | 51 | 4.20 | 30 | 4.22 | 51 | 3.80 | 30 |
| 4.60 | 50 |  |  | 4.20 | 50 |  |

4.跳高

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 |
| 1.55 | 70 | 1.34 | 49 | 1.40 | 70 | 1.19 | 49 |
| 1.54 | 69 | 1.33 | 48 | 1.39 | 69 | 1.18 | 48 |
| 1.53 | 68 | 1.32 | 47 | 1.38 | 68 | 1.17 | 47 |
| 1.52 | 67 | 1.31 | 46 | 1.37 | 67 | 1.16 | 46 |
| 1.51 | 66 | 1.30 | 45 | 1.36 | 66 | 1.15 | 45 |
| 1.50 | 65 | 1.29 | 44 | 1.35 | 65 | 1.14 | 44 |
| 1.49 | 64 | 1.28 | 43 | 1.34 | 64 | 1.13 | 43 |
| 1.48 | 63 | 1.27 | 42 | 1.33 | 63 | 1.12 | 42 |
| 1.47 | 62 | 1.26 | 41 | 1.32 | 62 | 1.11 | 41 |
| 1.46 | 61 | 1.25 | 40 | 1.31 | 61 | 1.10 | 40 |
| 1.45 | 60 | 1.24 | 39 | 1.30 | 60 | 1.09 | 39 |
| 1.44 | 59 | 1.23 | 38 | 1.29 | 59 | 1.08 | 38 |
| 1.43 | 58 | 1.22 | 37 | 1.28 | 58 | 1.07 | 37 |
| 1.42 | 57 | 1.21 | 36 | 1.27 | 57 | 1.06 | 36 |
| 1.41 | 56 | 1.20 | 35 | 1.26 | 56 | 1.05 | 35 |
| 1.40 | 55 | 1.19 | 34 | 1.25 | 55 | 1.04 | 34 |
| 1.39 | 54 | 1.18 | 33 | 1.24 | 54 | 1.03 | 33 |
| 1.38 | 53 | 1.17 | 32 | 1.23 | 53 | 1.02 | 32 |
| 1.37 | 52 | 1.16 | 31 | 1.22 | 52 | 1.01 | 31 |
| 1.36 | 51 | 1.15 | 30 | 1.21 | 51 | 1.00 | 30 |
| 1.35 | 50 |  |  | 1.20 | 50 |  |

5.铅球（男5㎏女4㎏）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 |
| 12.00 | 70 | 9.90 | 49 | 10.00 | 70 | 8.95 | 49 |
| 11.90 | 69 | 9.80 | 48 | 9.95 | 69 | 8.90 | 48 |
| 11.80 | 68 | 9.70 | 47 | 9.90 | 68 | 8.85 | 47 |
| 11.70 | 67 | 9.60 | 46 | 9.85 | 67 | 8.80 | 46 |
| 11.60 | 66 | 9.50 | 45 | 9.80 | 66 | 8.75 | 45 |
| 11.50 | 65 | 9.40 | 44 | 9.75 | 65 | 8.70 | 44 |
| 11.40 | 64 | 9.30 | 43 | 9.70 | 64 | 8.65 | 43 |
| 11.30 | 63 | 9.20 | 42 | 9.65 | 63 | 8.60 | 42 |
| 11.20 | 62 | 9.10 | 41 | 9.60 | 62 | 8.55 | 41 |
| 11.10 | 61 | 9.00 | 40 | 9.55 | 61 | 8.50 | 40 |
| 11.00 | 60 | 8.90 | 39 | 9.50 | 60 | 8.45 | 39 |
| 10.90 | 59 | 8.80 | 38 | 9.45 | 59 | 8.40 | 38 |
| 10.80 | 58 | 8.70 | 37 | 9.40 | 58 | 8.35 | 37 |
| 10.70 | 57 | 8.60 | 36 | 9.35 | 57 | 8.30 | 36 |
| 10.60 | 56 | 8.50 | 35 | 9.30 | 56 | 8.25 | 35 |
| 10.50 | 55 | 8.40 | 34 | 9.25 | 55 | 8.20 | 34 |
| 10.40 | 54 | 8.30 | 33 | 9.20 | 54 | 8.15 | 33 |
| 10.30 | 53 | 8.20 | 32 | 9.15 | 53 | 8.10 | 32 |
| 10.20 | 52 | 8.10 | 31 | 9.10 | 52 | 8.05 | 31 |
| 10.10 | 51 | 8.00 | 30 | 9.05 | 51 | 8.00 | 30 |
| 10.00 | 50 |  |  | 9.00 | 50 |  |

6.200m

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 26″0 | 70 | 28″1 | 49 | 29″0 | 70 | 31″1 | 49 |
| 26″1 | 69 | 28″2 | 48 | 29″1 | 69 | 31″2 | 48 |
| 26″2 | 68 | 28″3 | 47 | 29″2 | 68 | 31″3 | 47 |
| 26″3 | 67 | 28″4 | 46 | 29″3 | 67 | 31″4 | 46 |
| 26″4 | 66 | 28″5 | 45 | 29″4 | 66 | 31″5 | 45 |
| 26″5 | 65 | 28″6 | 44 | 29″5 | 65 | 31″6 | 44 |
| 26″6 | 64 | 28″7 | 43 | 29″6 | 64 | 31″7 | 43 |
| 26″7 | 63 | 28″8 | 42 | 29″7 | 63 | 31″8 | 42 |
| 26″8 | 62 | 28″9 | 41 | 29″8 | 62 | 31″9 | 41 |
| 26″9 | 61 | 29″0 | 40 | 29″9 | 61 | 32″0 | 40 |
| 27″0 | 60 | 29″1 | 39 | 30″0 | 60 | 32″1 | 39 |
| 27″1 | 59 | 29″2 | 38 | 30″1 | 59 | 32″2 | 38 |
| 27″2 | 58 | 29″3 | 37 | 30″2 | 58 | 32″3 | 37 |
| 27″3 | 57 | 29″4 | 36 | 30″3 | 57 | 32″4 | 36 |
| 27″4 | 56 | 29″5 | 35 | 30″4 | 56 | 32″5 | 35 |
| 27″5 | 55 | 29″6 | 34 | 30″5 | 55 | 32″6 | 34 |
| 27″6 | 54 | 29″7 | 33 | 30″6 | 54 | 32″7 | 33 |
| 27″7 | 53 | 29″8 | 32 | 30″7 | 53 | 32″8 | 32 |
| 27″8 | 52 | 29″9 | 31 | 30″8 | 52 | 32″9 | 31 |
| 27″9 | 51 | 30″0 | 30 | 30″9 | 51 | 33″0 | 30 |
| 28″0 | 50 |  |  | 31″0 | 50 |  |

7．跨栏（男110m，栏高0.762,间距8.7、女100m, 栏高0.762,间距8.5）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 17″5 | 70 | 19″6 | 49 | 17″5 | 70 | 19″6 | 49 |
| 17″6 | 69 | 19″7 | 48 | 17″6 | 69 | 19″7 | 48 |
| 17″7 | 68 | 19″8 | 47 | 17″7 | 68 | 19″8 | 47 |
| 17″8 | 67 | 19″9 | 46 | 17″8 | 67 | 19″9 | 46 |
| 17″9 | 66 | 20″0 | 45 | 17″9 | 66 | 20″0 | 45 |
| 18″0 | 65 | 20″1 | 44 | 18″0 | 65 | 20″1 | 44 |
| 18″1 | 64 | 20″2 | 43 | 18″1 | 64 | 20″2 | 43 |
| 18″2 | 63 | 20″3 | 42 | 18″2 | 63 | 20″3 | 42 |
| 18″3 | 62 | 20″4 | 41 | 18″3 | 62 | 20″4 | 41 |
| 18″4 | 61 | 20″5 | 40 | 18″4 | 61 | 20″5 | 40 |
| 18″5 | 60 | 20″6 | 39 | 18″5 | 60 | 20″6 | 39 |
| 18″6 | 59 | 20″7 | 38 | 18″6 | 59 | 20″7 | 38 |
| 18″7 | 58 | 20″8 | 37 | 18″7 | 58 | 20″8 | 37 |
| 18″8 | 57 | 20″9 | 36 | 18″8 | 57 | 20″9 | 36 |
| 18″9 | 56 | 21″0 | 35 | 18″9 | 56 | 21″0 | 35 |
| 19″0 | 55 | 21″1 | 34 | 19″0 | 55 | 21″1 | 34 |
| 19″1 | 54 | 21″2 | 33 | 19″1 | 54 | 21″2 | 33 |
| 19″2 | 53 | 21″3 | 32 | 19″2 | 53 | 21″3 | 32 |
| 19″3 | 52 | 21″4 | 31 | 19″3 | 52 | 21″4 | 31 |
| 19″4 | 51 | 21″5 | 30 | 19″4 | 51 | 21″5 | 30 |
| 19″5 | 50 |  |  | 19″5 | 50 |  |

2018年昆明市第十中学体育传统项目学校招生考试

田径项目考核标准（初中升高中）

1.1500m

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 4′45″ | 70 | 5′17″ | 49 | 5′05″ | 70 | 5′37″ | 49 |
| 4′46″ | 69 | 5′19″ | 48 | 5′06″ | 69 | 5′39″ | 48 |
| 4′47″ | 68 | 5′21″ | 47 | 5′07″ | 68 | 5′41″ | 47 |
| 4′48″ | 67 | 5′23″ | 46 | 5′08″ | 67 | 5′43″ | 46 |
| 4′49″ | 66 | 5′25″ | 45 | 5′09″ | 66 | 5′45″ | 45 |
| 4′50″ | 65 | 5′27″ | 44 | 5′10″ | 65 | 5′47″ | 44 |
| 4′51″ | 64 | 5′29″ | 43 | 5′11″ | 64 | 5′49″ | 43 |
| 4′52″ | 63 | 5′31″ | 42 | 5′12″ | 63 | 5′51″ | 42 |
| 4′53″ | 62 | 5′33″ | 41 | 5′13″ | 62 | 5′53″ | 41 |
| 4′54″ | 61 | 5′35″ | 40 | 5′14″ | 61 | 5′55″ | 40 |
| 4′55″ | 60 | 5′37″ | 39 | 5′15″ | 60 | 5′57″ | 39 |
| 4′57″ | 59 | 5′39″ | 38 | 5′17″ | 59 | 5′59″ | 38 |
| 4′59″ | 58 | 5′41″ | 37 | 5′19″ | 58 | 6′01″ | 37 |
| 5′01″ | 57 | 5′43″ | 36 | 5′21″ | 57 | 6′03″ | 36 |
| 5′03″ | 56 | 5′45″ | 35 | 5′23″ | 56 | 6′05″ | 35 |
| 5′05″ | 55 | 5′47″ | 34 | 5′25″ | 55 | 6′07″ | 34 |
| 5′07″ | 54 | 5′49″ | 33 | 5′27″ | 54 | 6′09″ | 33 |
| 5′09″ | 53 | 5′51″ | 32 | 5′29″ | 53 | 6′11″ | 32 |
| 5′11″ | 52 | 5′53″ | 31 | 5′31″ | 52 | 6′13″ | 31 |
| 5′13″ | 51 | 5′55″ | 30 | 5′33″ | 51 | 6′15″ | 30 |
| 5′15″ | 50 |  |  | 5′35″ | 50 |  |

2.3000m竞走

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 14′50″ | 70 | 15′22″ | 49 | 16′00″ | 70 | 16′42″ | 49 |
| 14′51″ | 69 | 15′24″ | 48 | 16′02″ | 69 | 16′44″ | 48 |
| 14′52″ | 68 | 15′26″ | 47 | 16′04″ | 68 | 16′46″ | 47 |
| 14′53″ | 67 | 15′28″ | 46 | 16′06″ | 67 | 16′48″ | 46 |
| 14′54″ | 66 | 15′30″ | 45 | 16′08″ | 66 | 16′50″ | 45 |
| 14′55″ | 65 | 15′32″ | 44 | 16′10″ | 65 | 16′52″ | 44 |
| 14′56″ | 64 | 15′34″ | 43 | 16′12″ | 64 | 16′54″ | 43 |
| 14′57″ | 63 | 15′36″ | 42 | 16′14″ | 63 | 16′56″ | 42 |
| 14′58″ | 62 | 15′38″ | 41 | 16′16″ | 62 | 16′58″ | 41 |
| 14′59″ | 61 | 15′40″ | 40 | 16′18″ | 61 | 17′00″ | 40 |
| 15′00″ | 60 | 15′42″ | 39 | 16′20″ | 60 | 17′02″ | 39 |
| 15′02″ | 59 | 15′44″ | 38 | 16′22″ | 59 | 17′04″ | 38 |
| 15′04″ | 58 | 15′46″ | 37 | 16′24″ | 58 | 17′06″ | 37 |
| 15′06″ | 57 | 15′48″ | 36 | 16′26″ | 57 | 17′08″ | 36 |
| 15′08″ | 56 | 15′50″ | 35 | 16′28″ | 56 | 17′10″ | 35 |
| 15′10″ | 55 | 15′52″ | 34 | 16′30″ | 55 | 17′12″ | 34 |
| 15′12″ | 54 | 15′54″ | 33 | 16′32″ | 54 | 17′14″ | 33 |
| 15′14″ | 53 | 15′56″ | 32 | 16′34″ | 53 | 17′16″ | 32 |
| 15′16″ | 52 | 15′58″ | 31 | 16′36″ | 52 | 17′18″ | 31 |
| 15′18″ | 51 | 16′00″ | 30 | 16′38″ | 51 | 17′20″ | 30 |
| 15′20″ | 50 |  |  | 16′40″ | 50 |  |

3.跳远

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 |
| 6.40 | 70 | 5.98 | 49 | 5.00 | 70 | 4.58 | 49 |
| 6.38 | 69 | 5.96 | 48 | 4.98 | 69 | 4.56 | 48 |
| 6.36 | 68 | 5.94 | 47 | 4.96 | 68 | 4.54 | 47 |
| 6.34 | 67 | 5.92 | 46 | 4.94 | 67 | 4.52 | 46 |
| 6.32 | 66 | 5.90 | 45 | 4.92 | 66 | 4.50 | 45 |
| 6.30 | 65 | 5.88 | 44 | 4.90 | 65 | 4.48 | 44 |
| 6.28 | 64 | 5.86 | 43 | 4.88 | 64 | 4.46 | 43 |
| 6.26 | 63 | 5.84 | 42 | 4.86 | 63 | 4.44 | 42 |
| 6.24 | 62 | 5.82 | 41 | 4.84 | 62 | 4.42 | 41 |
| 6.22 | 61 | 5.80 | 40 | 4.82 | 61 | 4.40 | 40 |
| 6.20 | 60 | 5.78 | 39 | 4.80 | 60 | 4.38 | 39 |
| 6.18 | 59 | 5.76 | 38 | 4.78 | 59 | 4.36 | 38 |
| 6.16 | 58 | 5.74 | 37 | 4.76 | 58 | 4.34 | 37 |
| 6.14 | 57 | 5.72 | 36 | 4.74 | 57 | 4.32 | 36 |
| 6.12 | 56 | 5.70 | 35 | 4.72 | 56 | 4.30 | 35 |
| 6.10 | 55 | 5.68 | 34 | 4.70 | 55 | 4.28 | 34 |
| 6.08 | 54 | 5.66 | 33 | 4.68 | 54 | 4.26 | 33 |
| 6.06 | 53 | 5.64 | 32 | 4.66 | 53 | 4.24 | 32 |
| 6.04 | 52 | 5.62 | 31 | 4.64 | 52 | 4.22 | 31 |
| 6.02 | 51 | 5.60 | 30 | 4.62 | 51 | 4.20 | 30 |
| 6.00 | 50 |  |  | 4.60 | 50 |  |

4.跳高

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 |
| 1.80 | 70 | 1.59 | 49 | 1.50 | 70 | 1.29 | 49 |
| 1.79 | 69 | 1.58 | 48 | 1.49 | 69 | 1.28 | 48 |
| 1.78 | 68 | 1.57 | 47 | 1.48 | 68 | 1.27 | 47 |
| 1.77 | 67 | 1.56 | 46 | 1.47 | 67 | 1.26 | 46 |
| 1.76 | 66 | 1.55 | 45 | 1.46 | 66 | 1.25 | 45 |
| 1.75 | 65 | 1.54 | 44 | 1.45 | 65 | 1.24 | 44 |
| 1.74 | 64 | 1.53 | 43 | 1.44 | 64 | 1.23 | 43 |
| 1.73 | 63 | 1.52 | 42 | 1.43 | 63 | 1.22 | 42 |
| 1.72 | 62 | 1.51 | 41 | 1.42 | 62 | 1.21 | 41 |
| 1.71 | 61 | 1.50 | 40 | 1.41 | 61 | 1.20 | 40 |
| 1.70 | 60 | 1.49 | 39 | 1.40 | 60 | 1.19 | 39 |
| 1.69 | 59 | 1.48 | 38 | 1.39 | 59 | 1.18 | 38 |
| 1.68 | 58 | 1.47 | 37 | 1.38 | 58 | 1.17 | 37 |
| 1.67 | 57 | 1.46 | 36 | 1.37 | 57 | 1.16 | 36 |
| 1.66 | 56 | 1.45 | 35 | 1.36 | 56 | 1.15 | 35 |
| 1.65 | 55 | 1.44 | 34 | 1.35 | 55 | 1.14 | 34 |
| 1.64 | 54 | 1.43 | 33 | 1.34 | 54 | 1.13 | 33 |
| 1.63 | 53 | 1.42 | 32 | 1.33 | 53 | 1.12 | 32 |
| 1.62 | 52 | 1.41 | 31 | 1.32 | 52 | 1.11 | 31 |
| 1.61 | 51 | 1.40 | 30 | 1.31 | 51 | 1.10 | 30 |
| 1.60 | 50 |  |  | 1.30 | 50 |  |

5.铅球（男6㎏女4㎏）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 |
| 13.00 | 70 | 10.90 | 49 | 12.00 | 70 | 9.90 | 49 |
| 12.90 | 69 | 10.80 | 48 | 11.90 | 69 | 9.80 | 48 |
| 12.80 | 68 | 10.70 | 47 | 11.80 | 68 | 9.70 | 47 |
| 12.70 | 67 | 10.60 | 46 | 11.70 | 67 | 9.60 | 46 |
| 12.60 | 66 | 10.50 | 45 | 11.60 | 66 | 9.50 | 45 |
| 12.50 | 65 | 10.40 | 44 | 11.50 | 65 | 9.40 | 44 |
| 12.40 | 64 | 10.30 | 43 | 11.40 | 64 | 9.30 | 43 |
| 12.30 | 63 | 10.20 | 42 | 11.30 | 63 | 9.20 | 42 |
| 12.20 | 62 | 10.10 | 41 | 11.20 | 62 | 9.10 | 41 |
| 12.10 | 61 | 10.00 | 40 | 11.10 | 61 | 9.00 | 40 |
| 12.00 | 60 | 9.90 | 39 | 11.00 | 60 | 8.90 | 39 |
| 11.90 | 59 | 9.80 | 38 | 10.90 | 59 | 8.80 | 38 |
| 11.80 | 58 | 9.70 | 37 | 10.80 | 58 | 8.70 | 37 |
| 11.70 | 57 | 9.60 | 36 | 10.70 | 57 | 8.60 | 36 |
| 11.60 | 56 | 9.50 | 35 | 10.60 | 56 | 8.50 | 35 |
| 11.50 | 55 | 9.40 | 34 | 10.50 | 55 | 8.40 | 34 |
| 11.40 | 54 | 9.30 | 33 | 10.40 | 54 | 8.30 | 33 |
| 11.30 | 53 | 9.20 | 32 | 10.30 | 53 | 8.20 | 32 |
| 11.20 | 52 | 9.10 | 31 | 10.20 | 52 | 8.10 | 31 |
| 11.10 | 51 | 9.00 | 30 | 10.10 | 51 | 8.00 | 30 |
| 11.00 | 50 |  |  | 10.00 | 50 |  |

6.标枪（男女均600g）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 |
| 45.00 | 70 | 34.50 | 49 | 32.00 | 70 | 21.50 | 49 |
| 44.50 | 69 | 34.00 | 48 | 31.50 | 69 | 21.00 | 48 |
| 44.00 | 68 | 33.50 | 47 | 31.00 | 68 | 20.50 | 47 |
| 43.50 | 67 | 33.00 | 46 | 30.50 | 67 | 20.00 | 46 |
| 43.00 | 66 | 32.50 | 45 | 30.00 | 66 | 19.50 | 45 |
| 42.50 | 65 | 32.00 | 44 | 29.50 | 65 | 19.00 | 44 |
| 42.00 | 64 | 31.50 | 43 | 29.00 | 64 | 18.50 | 43 |
| 41.50 | 63 | 31.00 | 42 | 28.50 | 63 | 18.00 | 42 |
| 41.00 | 62 | 30.50 | 41 | 28.00 | 62 | 17.50 | 41 |
| 40.50 | 61 | 30.00 | 40 | 27.50 | 61 | 17.00 | 40 |
| 40.00 | 60 | 29.50 | 39 | 27.00 | 60 | 16.50 | 39 |
| 39.50 | 59 | 29.00 | 38 | 26.50 | 59 | 16.00 | 38 |
| 39.00 | 58 | 28.50 | 37 | 26.00 | 58 | 15.50 | 37 |
| 38.50 | 57 | 28.00 | 36 | 25.50 | 57 | 15.00 | 36 |
| 38.00 | 56 | 27.50 | 35 | 25.00 | 56 | 14.50 | 35 |
| 37.50 | 55 | 27.00 | 34 | 24.50 | 55 | 14.00 | 34 |
| 37.00 | 54 | 26.50 | 33 | 24.00 | 54 | 13.50 | 33 |
| 36.50 | 53 | 26.00 | 32 | 23.50 | 53 | 13.00 | 32 |
| 36.00 | 52 | 25.50 | 31 | 23.00 | 52 | 12.50 | 31 |
| 35.50 | 51 | 25.00 | 30 | 22.50 | 51 | 12.00 | 30 |
| 35.00 | 50 |  |  | 22.00 | 50 |  |

7.铁饼（男女均1㎏）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 | 成绩（m） | 分值 |
| 38.00 | 70 | 35.90 | 49 | 32.00 | 70 | 29.90 | 49 |
| 37.90 | 69 | 35.80 | 48 | 31.90 | 69 | 29.80 | 48 |
| 37.80 | 68 | 35.70 | 47 | 31.80 | 68 | 29.70 | 47 |
| 37.70 | 67 | 35.60 | 46 | 31.70 | 67 | 29.60 | 46 |
| 37.60 | 66 | 35.50 | 45 | 31.60 | 66 | 29.50 | 45 |
| 37.50 | 65 | 35.40 | 44 | 31.50 | 65 | 29.40 | 44 |
| 37.40 | 64 | 35.30 | 43 | 31.40 | 64 | 29.30 | 43 |
| 37.30 | 63 | 35.20 | 42 | 31.30 | 63 | 29.20 | 42 |
| 37.20 | 62 | 35.10 | 41 | 31.20 | 62 | 29.10 | 41 |
| 37.10 | 61 | 35.00 | 40 | 31.10 | 61 | 29.00 | 40 |
| 37.00 | 60 | 34.90 | 39 | 31.00 | 60 | 28.90 | 39 |
| 36.90 | 59 | 34.80 | 38 | 30.90 | 59 | 28.80 | 38 |
| 36.80 | 58 | 34.70 | 37 | 30.80 | 58 | 28.70 | 37 |
| 36.70 | 57 | 34.60 | 36 | 30.70 | 57 | 28.60 | 36 |
| 36.60 | 56 | 34.50 | 35 | 30.60 | 56 | 28.50 | 35 |
| 36.50 | 55 | 34.40 | 34 | 30.50 | 55 | 28.40 | 34 |
| 36.40 | 54 | 34.30 | 33 | 30.40 | 54 | 28.30 | 33 |
| 36.30 | 53 | 34.20 | 32 | 30.30 | 53 | 28.20 | 32 |
| 36.20 | 52 | 34.10 | 31 | 30.20 | 52 | 28.10 | 31 |
| 36.10 | 51 | 34.00 | 30 | 30.10 | 51 | 28.00 | 30 |
| 36.00 | 50 |  |  | 30.00 | 50 |  |  |

8.200m

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 24″0 | 70 | 26″1 | 49 | 27″0 | 70 | 29″1 | 49 |
| 24″1 | 69 | 26″2 | 48 | 27″1 | 69 | 29″2 | 48 |
| 24″2 | 68 | 26″3 | 47 | 27″2 | 68 | 29″3 | 47 |
| 24″3 | 67 | 26″4 | 46 | 27″3 | 67 | 29″4 | 46 |
| 24″4 | 66 | 26″5 | 45 | 27″4 | 66 | 29″5 | 45 |
| 24″5 | 65 | 26″6 | 44 | 27″5 | 65 | 29″6 | 44 |
| 24″6 | 64 | 26″7 | 43 | 27″6 | 64 | 29″7 | 43 |
| 24″7 | 63 | 26″8 | 42 | 27″7 | 63 | 29″8 | 42 |
| 24″8 | 62 | 26″9 | 41 | 27″8 | 62 | 29″9 | 41 |
| 24″9 | 61 | 27″0 | 40 | 27″9 | 61 | 30″0 | 40 |
| 25″0 | 60 | 27″1 | 39 | 28″0 | 60 | 30″1 | 39 |
| 25″1 | 59 | 27″2 | 38 | 28″1 | 59 | 30″2 | 38 |
| 25″2 | 58 | 27″3 | 37 | 28″2 | 58 | 30″3 | 37 |
| 25″3 | 57 | 27″4 | 36 | 28″3 | 57 | 30″4 | 36 |
| 25″4 | 56 | 27″5 | 35 | 28″4 | 56 | 30″5 | 35 |
| 25″5 | 55 | 27″6 | 34 | 28″5 | 55 | 30″6 | 34 |
| 25″6 | 54 | 27″7 | 33 | 28″6 | 54 | 30″7 | 33 |
| 25″7 | 53 | 27″8 | 32 | 28″7 | 53 | 30″8 | 32 |
| 25″8 | 52 | 27″9 | 31 | 28″8 | 52 | 30″9 | 31 |
| 25″9 | 51 | 28″0 | 30 | 28″9 | 51 | 31″0 | 30 |
| 26″0 | 50 |  |  | 29″0 | 50 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

10.跨栏（男110m，栏高0.914,间距8.7、女100m，栏高0.84,间距8.5）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 16″5 | 70 | 18″6 | 49 | 16″4 | 70 | 18″5 | 49 |
| 16″6 | 69 | 18″7 | 48 | 16″5 | 69 | 18″6 | 48 |
| 16″7 | 68 | 18″8 | 47 | 16″6 | 68 | 18″7 | 47 |
| 16″8 | 67 | 18″9 | 46 | 16″7 | 67 | 18″8 | 46 |
| 16″9 | 66 | 19″0 | 45 | 16″8 | 66 | 18″9 | 45 |
| 17″0 | 65 | 19″1 | 44 | 16″9 | 65 | 19″0 | 44 |
| 17″1 | 64 | 19″2 | 43 | 17″0 | 64 | 19″1 | 43 |
| 17″2 | 63 | 19″3 | 42 | 17″1 | 63 | 19″2 | 42 |
| 17″3 | 62 | 19″4 | 41 | 17″2 | 62 | 19″3 | 41 |
| 17″4 | 61 | 19″5 | 40 | 17″3 | 61 | 19″4 | 40 |
| 17″5 | 60 | 19″6 | 39 | 17″4 | 60 | 19″5 | 39 |
| 17″6 | 59 | 19″7 | 38 | 17″5 | 59 | 19″6 | 38 |
| 17″7 | 58 | 19″8 | 37 | 17″6 | 58 | 19″7 | 37 |
| 17″8 | 57 | 19″9 | 36 | 17″7 | 57 | 19″8 | 36 |
| 17″9 | 56 | 20″0 | 35 | 17″8 | 56 | 19″9 | 35 |
| 18″0 | 55 | 20″1 | 34 | 17″9 | 55 | 20″0 | 34 |
| 18″1 | 54 | 20″2 | 33 | 18″0 | 54 | 20″1 | 33 |
| 18″2 | 53 | 20″3 | 32 | 18″1 | 53 | 20″2 | 32 |
| 18″3 | 52 | 20″4 | 31 | 18″2 | 52 | 20″3 | 31 |
| 18″4 | 51 | 20″5 | 30 | 18″3 | 51 | 20″4 | 30 |
| 18″5 | 50 |  |  | 18″4 | 50 |  |

11.三级跳远

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 12.50 | 70 | 11.87 | 49 | 10.00 | 70 | 9.37 | 49 |
| 12.47 | 69 | 11.84 | 48 | 9.97 | 69 | 9.34 | 48 |
| 12.44 | 68 | 11.81 | 47 | 9.94 | 68 | 9.31 | 47 |
| 12.41 | 67 | 11.78 | 46 | 9.91 | 67 | 9.28 | 46 |
| 12.38 | 66 | 11.75 | 45 | 9.88 | 66 | 9.25 | 45 |
| 12.35 | 65 | 11.72 | 44 | 9.85 | 65 | 9.22 | 44 |
| 12.32 | 64 | 11.69 | 43 | 9.82 | 64 | 9.19 | 43 |
| 12.29 | 63 | 11.66 | 42 | 9.79 | 63 | 9.16 | 42 |
| 12.26 | 62 | 11.63 | 41 | 9.76 | 62 | 9.13 | 41 |
| 12.23 | 61 | 11.60 | 40 | 9.73 | 61 | 9.10 | 40 |
| 12.20 | 60 | 11.57 | 39 | 9.70 | 60 | 9.07 | 39 |
| 12.17 | 59 | 11.54 | 38 | 9.67 | 59 | 9.04 | 38 |
| 12.14 | 58 | 11.51 | 37 | 9.64 | 58 | 9.01 | 37 |
| 12.11 | 57 | 11.48 | 36 | 9.61 | 57 | 8.98 | 36 |
| 12.08 | 56 | 11.45 | 35 | 9.58 | 56 | 8.95 | 35 |
| 12.05 | 55 | 11.42 | 34 | 9.55 | 55 | 8.92 | 34 |
| 12.02 | 54 | 11.39 | 33 | 9.52 | 54 | 8.89 | 33 |
| 11.99 | 53 | 11.36 | 32 | 9.49 | 53 | 8.86 | 32 |
| 11.96 | 52 | 11.33 | 31 | 9.46 | 52 | 8.83 | 31 |
| 11.93 | 51 | 11.30 | 30 | 9.43 | 51 | 8.80 | 30 |
| 11.90 | 50 |  |  | 9.40 | 50 |  |

初升高400米

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男 |  |  |  | 女 |  |  |  |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 54″0 | 70 | 56″1 | 49 | 1′05″ | 70 | 1′07″1 | 49 |
| 54″1 | 69 | 56″2 | 48 | 1′05″1 | 69 | 1′07″2 | 48 |
| 54″2 | 68 | 56″3 | 46 | 1′05″2 | 68 | 1′07″3 | 47 |
| 54″3 | 67 | 56″4 | 44 | 1′05″3 | 67 | 1′07″4 | 46 |
| 54″4 | 66 | 56″5 | 42 | 1′05″4 | 66 | 1′07″5 | 45 |
| 54″5 | 65 | 56″6 | 40 | 1′05″5 | 65 | 1′07″6 | 44 |
| 54″6 | 64 | 56″7 | 38 | 1′05″6 | 64 | 1′07″7 | 43 |
| 54″7 | 63 | 56″8 | 36 | 1′05″7 | 63 | 1′07″8 | 42 |
| 54″8 | 62 | 56″9 | 34 | 1′05″8 | 62 | 1′07″9 | 41 |
| 54″9 | 61 | 57″0 | 32 | 1′05″9 | 61 | 1′08″ | 40 |
| 55″0 | 60 | 57″1 | 30 | 1′06″ | 60 | 1′08″1 | 39 |
| 55″1 | 59 |  |  | 1′06″1 | 59 | 1′08″2 | 38 |
| 55″2 | 58 |  |  | 1′06″2 | 58 | 1′08″3 | 37 |
| 55″3 | 57 |  |  | 1′06″3 | 57 | 1′08″4 | 36 |
| 55″4 | 56 |  |  | 1′06″4 | 56 | 1′08″5 | 35 |
| 55″5 | 55 |  |  | 1′06″5 | 55 | 1′08″6 | 34 |
| 55″6 | 54 |  |  | 1′06″6 | 54 | 1′08″7 | 33 |
| 55″7 | 53 |  |  | 1′06″7 | 53 | 1′08″8 | 32 |
| 55″8 | 52 |  |  | 1′06″8 | 52 | 1′08″9 | 31 |
| 55″9 | 51 |  |  | 1′06″9 | 51 | 1′09″ | 30 |
| 56″0 | 50 |  |  | 1′07″10 | 50 |  |

**昆明市第十中学体育传统项目学校招生考试**

**足球项目考核标准（小学升初中）**

一、测试项目

1、颠球

（1）测试方法

① 考生可用脚、大腿、胸、肩和头等部位，随意连续颠球。主考者数计颠球个数。如果球落地，则为1次颠球结束。

② 每人做三次，取最佳一次成绩。

（2）评分标准

考生若任意一次连续颠球50次，可得满分。评分标准详见评分表。

2、定位球踢准

（1）场地设置

① 踢准目标区域由一个五人制足球门（足球门高2米宽3米）和以球门线中点为圆心向球门外1.5米为半径连接两个球门柱画的半圆组成，圆心（球门线中点）至半圆的距离为1.5米，圆心（球门线中点）至起点线垂直距离为15米。考生须将球置于起点线后，向目标区域连续踢球5次，左右脚均可。



（2）测试方法

① 考生将球放在起点线后，用任意脚脚背内侧或脚背向目标区域踢球，踢球时要求踢高球（球离开地面），以球从起点线踢出后，从空中落到地面、球门框、球门内的第一接触点为准。球的第一落点在目标区域内（含球门内地面、球门内网、球门外半圆内、球门立柱、球门横梁），即为踢准得分。定位球踢准每次满分为4分，球进入目标区域得3分，技评分1分。

② 每人连续做5次，每次均计成绩，5次成绩之和为该项考试成绩。

（3）评分标准详见评分表。

3、20米运球绕杆射门

（1）场地设置

① 在罚球区线中点处，向足球场中线方向测量出一条20米长的垂线，距罚球区线最远端为起点线。

② 距罚球区线2米处起摆放第一根标志杆，在20米垂直线上摆放8根标志杆，杆间距均为2米，第8根杆距起点4米。

③ 标志杆高度至少1.5米。

（2）测试方法

① 考生从起点开始运球，脚触到球则立即开表计时，运球逐个绕过标志杆后射门，球过球门线时则停表。

② 每人做两次，取最佳一次成绩。

③ 运球漏杆或未射中球门，则无成绩，射中球门横梁或立柱该次成绩无效，可补做一次。

（3）评分标准详见评分表。

4、30米跑

（1）测试方法

① 考生在起点采用站立式起跑。

② 每人跑两次，取最佳一次成绩。

（2）评分标准详见评分表。

5、比赛

（1）测试方法

进行至少15分钟的分队比赛。根据考试人数组织比赛或对抗性足球技能测评。注：考试人数不足时，或请助考者参与相应的比赛测试。

（2）评分标准详见评分表。

二、评分标准（足球专项评分标准以100分计算，占总分70%）

足球（男子小升初）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值成绩项目 | 30M跑（2次） | 颠球（3次） | 绕杆射门（2次） | 15米踢准（5次） | 比赛（20分） |
| 20分 | 4"9 | 50次 | 9" | 左右脚不限，踢准目标3分，未踢准目标0分，每一脚技评1分，踢球部位准确0.3分，支撑脚到位0.2分，摆腿合理0.3分，动作协调放松0.2分。 | 1. 场上作风3分

2、跑位意识5分3、传球意识5分4、运用技术的合理性7分 |
| 18分 | 5" | 45次 | 9"5 |
| 16分 | 5"1 | 30次 | 10" |
| 14分 | 5"2 | 25次 | 10"5 |
| 12分 | 5"3 | 20次 | 11" |
| 10分 | 5"4 | 15次 | 11"5 |
| 8分 | 5"5 | 10次 | 12" |
| 6分 | 5"6 | 8次 | 12"5 |
| 4分 | 5"7 | 6次 | 13" |
| 2分 | 5"8 | 4次 | 13"5 |

**守门员评分标准**（足球专项评分标准以100分计算，占总分70%）

1、助跑单脚起跳接高球接5次，15分。

2、左右脚滑步扑接球5次，15分。

3、开球门球（3次取最好一次）10、15、20、25、30米，10/14/16/18/20分。

4、手抛球（3次取最好一次）8、12、16、20、25米，10/14/16/18/20分。

5、踢凌空球（3次取最好一次）15、20、25、30、35米，10/14/16/18/20分。

6、比赛10分。场上作风2分，选位意识4分，运用技术的合理性4分。

**注：足球专项测试成绩未达到60分（70%为42分）的考生，不能进入身体素质测试和录取名单。**

**昆明市第十中学体育传统项目学校招生考试**

**足球项目考核标准（初中升高中）**

一、测试项目

1、颠球

（1）测试方法

① 考生可用脚、大腿、胸、肩和头等部位，随意连续颠球。主考者数计颠球个数。如果球落地，则为1次颠球结束。

② 每人做三次，取最佳一次成绩。

（2）评分标准

考生若任意一次连续颠球100次，可得满分。评分标准详见评分表。

2、定位球踢准

（1）场地设置

① 踢准目标区域由一个五人制足球门（足球门高2米宽3米）和以球门线中点为圆心向球门外1.5米为半径连接两个球门柱画的半圆组成，圆心（球门线中点）至半圆的距离为1.5米，圆心（球门线中点）至起点线垂直距离为25米。考生须将球置于起点线后，向目标区域连续踢球5次，左右脚均可。



（2）测试方法

① 考生将球放在起点线后，用任意脚脚背内侧或脚背向目标区域踢球，踢球时要求踢高球（球离开地面），以球从起点线踢出后，从空中落到地面、球门框、球门内的第一接触点为准。球的第一落点在目标区域内（含球门内地面、球门内网、球门外半圆内、球门立柱、球门横梁），即为踢准得分。定位球踢准每次满分为4分，球进入目标区域得3分，技评分1分。

② 每人连续做5次，每次均计成绩，5次成绩之和为该项考试成绩。

（3）评分标准详见评分表。

3、20米运球绕杆射门

（1）场地设置

① 在罚球区线中点处，向足球场中线方向测量出一条20米长的垂线，距罚球区线最远端为起点线。

② 距罚球区线2米处起摆放第一根标志杆，在20米垂直线上摆放8根标志杆，杆间距均为2米，第8根杆距起点4米。

③ 标志杆高度至少1.5米。

（2）测试方法

① 考生从起点开始运球，脚触到球则立即开表计时，运球逐个绕过标志杆后射门，球过球门线时则停表。

② 每人做两次，取最佳一次成绩。

③ 运球漏杆或未射中球门，则无成绩，射中球门横梁或立柱该次成绩无效，可补做一次。

（3）评分标准详见评分表。

4、30米跑

（1）测试方法

① 考生在起点采用站立式起跑。

② 每人跑两次，取最佳一次成绩。

（2）评分标准详见评分表。

5、比赛

（1）测试方法

进行至少15分钟的分队比赛。根据考试人数组织比赛或对抗性足球技能测评。注：考试人数不足时，或请助考者参与相应的比赛测试。

（2）评分标准详见评分表。

二、评分标准（足球专项评分标准以100分计算，占总分70%）

足球（男子初升高）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值成绩项目 | 30M跑（2次） | 颠球（3次） | 绕杆射门（2次） | 25米踢准（5次） | 比赛（20分） |
| 20分 | 3"9 | 100次 | 9" | 左右脚不限，踢准目标3分，未踢准目标0分，每一脚技评1分，踢球部位准确0.3分，支撑脚到位0.2分，摆腿合理0.3分，动作协调放松0.2分。 | 1. 场上作风3分

2、跑位意识5分3、传球意识5分4、运用技术的合理性7分 |
| 18分 | 4" | 90次 | 9"5 |
| 16分 | 4"1 | 80次 | 10" |
| 14分 | 4"2 | 70次 | 10"5 |
| 12分 | 4"3 | 60次 | 11" |
| 10分 | 4"4 | 50次 | 11"5 |
| 8分 | 4"5 | 40次 | 12" |
| 6分 | 4"6 | 30次 | 12"5 |
| 4分 | 4"7 | 20次 | 13" |
| 2分 | 4"8 | 10次 | 13"5 |

**守门员评分标准**（足球专项评分标准以100分计算，占总分70%）

1、助跑单脚起跳接高球接5次，15分。

2、左右脚滑步扑接球5次，15分。

3、开球门球（3次取最好一次）20、30、35、40、45米，10/14/16/18/20分。

4、手抛球（3次取最好一次）15、25、30、35、40米，10/14/16/18/20分。

5、踢凌空球（3次取最好一次）25、35、40、45、50米，10/14/16/18/20分。

6、比赛10分。场上作风2分，选位意识4分，运用技术的合理性4分。

**注：足球专项测试成绩未达到60分（70%为42分）的考生，不能进入身体素质测试和录取名单。**