

附件 1

体能挑战赛规则

1. 组别设置：小学 B 组(五六年级)、初中组。
2. 队伍要求：由 4 名男生、2 名女生组成。
3. 比赛项目：立定跳远、1 分钟仰卧起坐、引体向上（男）/斜身引体（女）、双手头上前掷实心球、1 分钟跳绳、50 米跑等六个项目。
4. 比赛形式：比赛安排 6 人上场比赛，但每人只参加一项比赛。比赛前，选手进行现场抽签决定其比赛项目。
5. 比赛规则：各项目规则按福建省体育中考规则执行。

(1) 立定跳远规则：预备起跳时，两脚自然分开站立在起跳线后，两臂摆至体后时双膝弯屈半蹲。选手听到提示音后方可起跳，起跳时两臂前摆、同时两脚用力蹬地向前跳起；落地时测试仪器记取双脚离起跳线最近距离的成绩。

(2) 1 分钟仰卧起坐规则：测试时，选手仰卧于垫上，两腿稍分开，接着把两脚放入脚扣，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后。当听到“开始”时，开始起坐。要求两肘必须同时触及或超过双膝，仰卧时，两肩胛必须触垫，才算完成一次起坐。

(3) 引体向上（男）：选手跳起双手正握杠，成直臂悬垂；静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作）上拉至下颏超过横杠上沿为完成一次，裁判同时唱报次数并做好记录；

斜身引体（女）：当两手直臂悬垂时，才能做下一次引体。如出

现双手反握杠、身体做大幅度摆动、或借助两腿蹬力及其他附加动作将身体向上拉、或上拉时下颏未超过横杠上沿等，均判犯规。

(4) 双手头上前掷实心球：选手站在抵趾板后进行测试，每人三次。掷实心球必须双手将球从头后正面向前掷出，测试预摆时上体不得往左后、右后扭转。实心球出手之前，双脚不得离开地面；实心球出手后，双脚不得踩到抵趾板上沿。

(5) 1分钟跳绳：选手须按正摇双脚跳绳的规范动作，每跳跃一次摇绳一回环（一周圈），仪器自动计数一次。

(6) 50米跑：选手听“各就位→跑”的指令起跑，计时器随起跑声开始计时。

名次安排：每队成绩为各项目成绩对应分值的总和。

附件 2

三大球团体赛规则

●足球项目

小学组规则：

1. **颠球：**一号队员连续颠球 10 次后，用脚停球并将球传给二号队员。

要求：

(1) 在半径 1 米的区域内颠球，颠球过程中手及手臂不能触球；
(2) 颠球过程中队员支撑脚不得离开指定区域，否则视为出界，如果出界，必须回到指定区域内才能继续进行；

(3) 若 30 秒内无法完成连续 10 次颠球任务，经裁判鸣哨示意后方可进行下一个环节；

(4) 经手辅助下的颠球均不计次数。



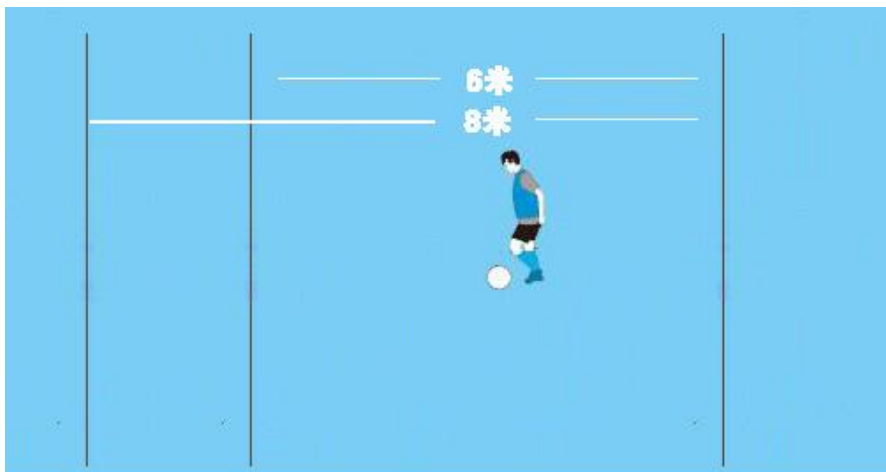
图一

2. **快速带球折返：**二号队员完成 6 米和 8 米快速带球折返后将球传给三号队员。

要求：

(1) 带球折返先完成 6 米折返，再完成 8 米折返；

(2) 带球折返时球必须越过两端标志线。



图二

3. 带球绕杆折返：三号队员带球绕杆折返后将球传给四号队员。

要求：

- (1) 绕杆共有 6 个杆，杆距 2 米；
- (2) 必须依次完成绕杆动作；
- (3) 带球绕杆必须回到绕杆起点区域方能将球传出。



图三

4. 带球互传过“小球门”折返：四号队员接到球后和五号队员依序完成带球互传过“小球门”折返，当折返球过起点线后，五号队员将球传给六号队员。

要求：

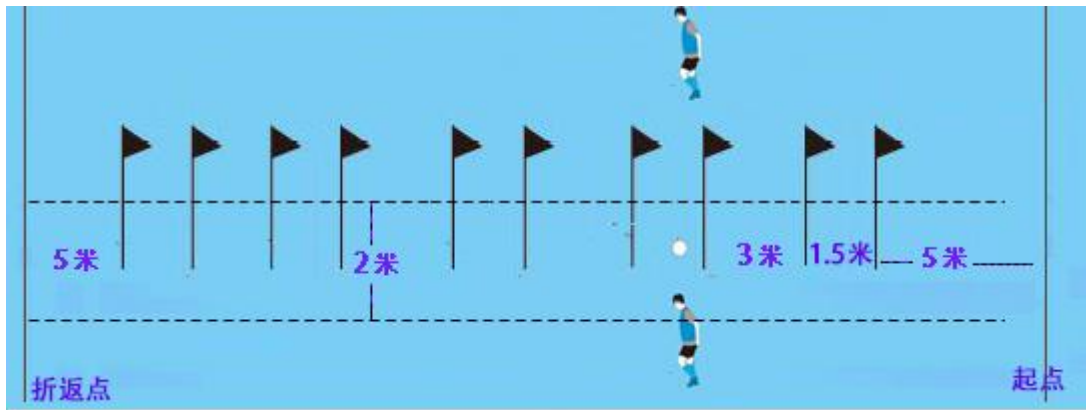
(1) 该项目共有五个标志杆“洞”，起点线和第一根标志杆距离五米，最后一根标志杆和折返线距离 5 米，每个标志杆“洞”宽度 1 米，标志杆“洞”距离 3 米，球员接传球区距离标志杆 1.5 米；（图四）

(2) 两名选手互球必须依序过标志杆“洞”，具体流程为：

四号传过 1 号杆洞 → 五号传过 2 号杆洞 → 四号传过 3 号杆洞 → 五号传过 4 号杆洞 → 四号传过 5 号杆洞 → 五号带球越过折返线后返回将球传过 5 号杆洞 → 四号传过 4 号杆洞 → 五号传过 3 号杆洞

洞→四号传过2号杆→五号传过1号杆洞然后迅速跑过起点线
四号将球传给五号→带球过起点线后五号将球传给六号；

- (3) 互传过程中，球必须传球区边线后方能触球；
- (4) 互传过程中每个球必须穿过杆洞；
- (5) 五号必须将球传到六号所在的区域内。



图（四）

5. 传球射门：六号与七号队员同时站在起跑线上（1号线），两者相距7米，当六号队员在1号线前接到球的同时，七号队员迅速往前跑，六号队员适时斜传球给七号队员，七号队员接到球后带球越过3号线后斜传球到射门区内给跑到射门区的六号队员，六号队员在射门区内接球射门。

要求：

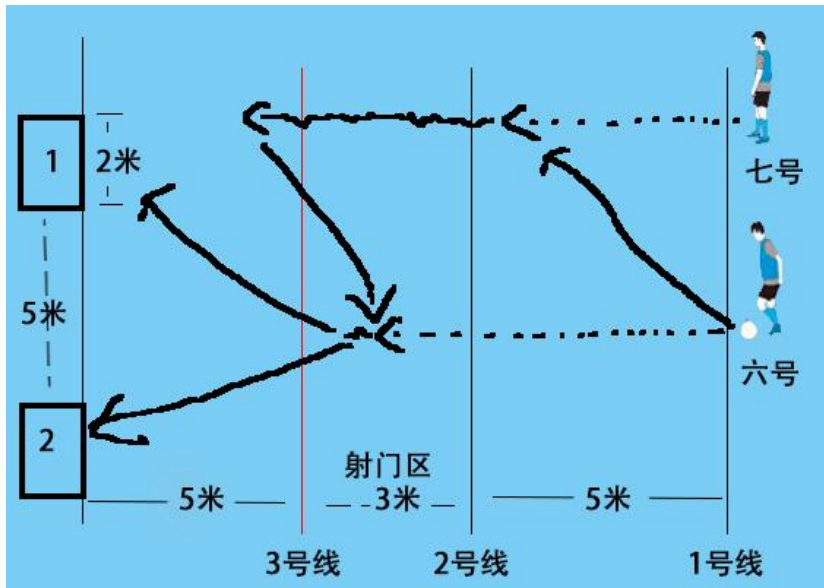
(1) 六号队员必须在1号线前接球，如果球越线后才接球，必须将球带回1号线前才能往前带球或传球；

(2) 六号队员接到球后，七号队员才能往前跑；

(3) 六号队员接到球后可以选择往前带球，也可以原地不动；

(4) 七号队员必须在2号线前接球，如果球越线后才接球，必须将球带回2号线前才能往前带球；

(5) 六号队员必须在射门区完成射门，射门选择1号或2号球门皆可，射门后球过球门线，比赛结束。若球无射进球门，罚加5秒。



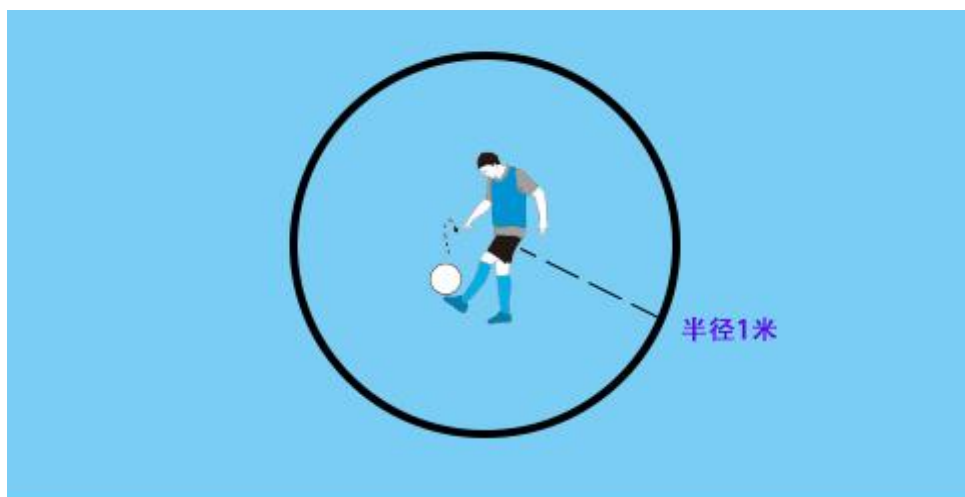
图五

初中、高中组规则：

1. 颠球：一号队员站在颠球区，足球放置在一号队员正前方5米处。裁判员鸣哨后，一号队员向前跑至足球位，用同一脚前脚掌将球向后拨拉引，连续拉引至颠球区，然后在颠球区内完成颠球连续10次后，用脚停球并将球传给号队员。

要求：

- (1) 用前脚掌将球向后拨拉引整个过程中球不能离开脚掌；
- (2) 队员在半径1米的区域内颠球，颠球过程中除手(肩膀以下部位)以外的身体任何部位均可触球；
- (3) 颠球过程中队员支撑脚不得离开指定区域，否则视为出界，如果出界，必须回到指定区域内才能继续进行；
- (4) 若30秒内无法完成连续10次颠球任务，经裁判鸣哨示意后方可进行下一个环节；
- (5) 经手辅助下的颠球均不计次数。

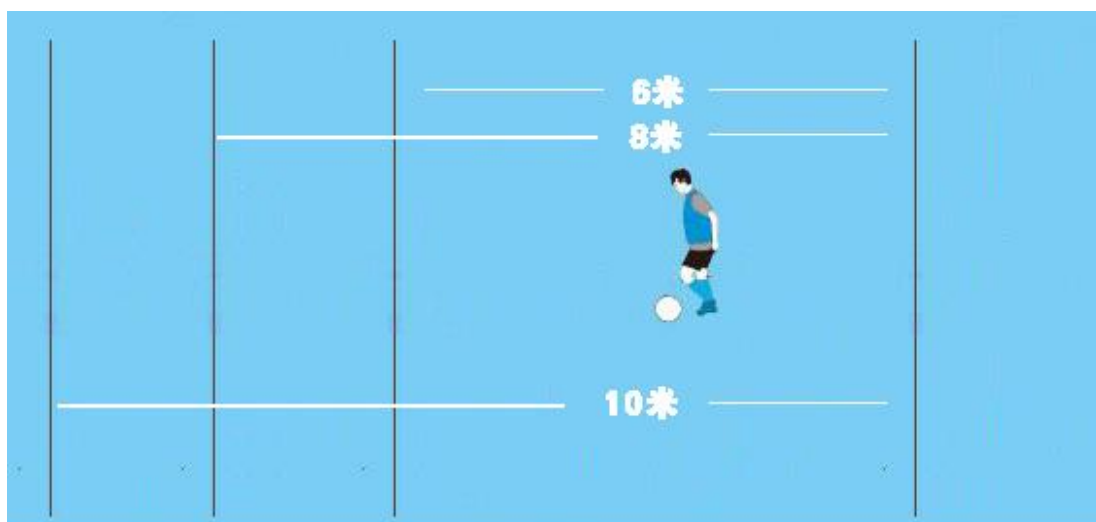


图一

2. 带球折返：二号队员完成 6 米、8 米和 10 米快速带球折返后将球传给三号队员。

要求：

- (1) 带球折返先需依序完成 6 米折返，8 米折返和 10 米折返；
- (2) 带球折返时球必须越过两端标志线。
- (3) 采用技术动作需完成脚背内侧扣球 1 次，脚背外侧扣球 1 次，脚底控球 1 次。未完成一个动作，比赛时长相应加 2 秒，依次累计。



图二

3. 带球绕杆：三号队员带球绕杆往返 1 次，回到绕杆起点后将球传给四号队员。

要求：

- (1) 绕杆共有 6 个杆，杆距 2 米；
- (2) 必须依次完成绕杆动作；

(3) 带球绕杆必须回到绕杆起点区域方能将球传出。



图三

4. 带球互传过“小球门”折返：四号队员接到球后和五号队员依序完成带球互传过“小球门”折返，当折返球过起点线后，五号队员将球传给六号队员。

要求：

(1) 该项目共有五个标志杆“洞”，起点线和第一根标志杆距离五米，最后一根标志杆和折返线距离5米，每个标志杆“洞”宽度1米，标志杆“洞”距离3米，球员接传球区距离标志杆1米；（图四）

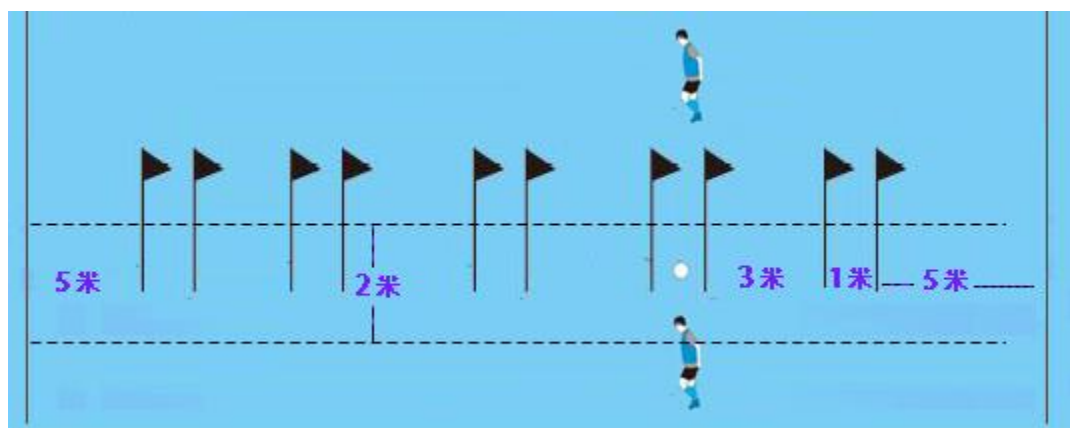
(2) 两名选手互球必须依序过标志杆“洞”，具体流程为：

五号传过1号杆洞→六号传过2号杆洞→五号传过3号杆洞→六号传过4号杆洞→五号传过5号杆洞→六号带球越过折返线后返回将球传过5号杆洞→五号传过4号杆洞→六号传过3号杆洞→五号传过2号杆→六号传过1号杆洞然后迅速跑过起点线→五号将球传给六号→带球过起点线后六号队员将球传给七号队员；

(3) 互传过程中，球必须传球区边线后方能触球；

(4) 互传过程中每个球必须穿过杆洞；

(5) 六号队员必须将球传到七号队员所在的区域内。

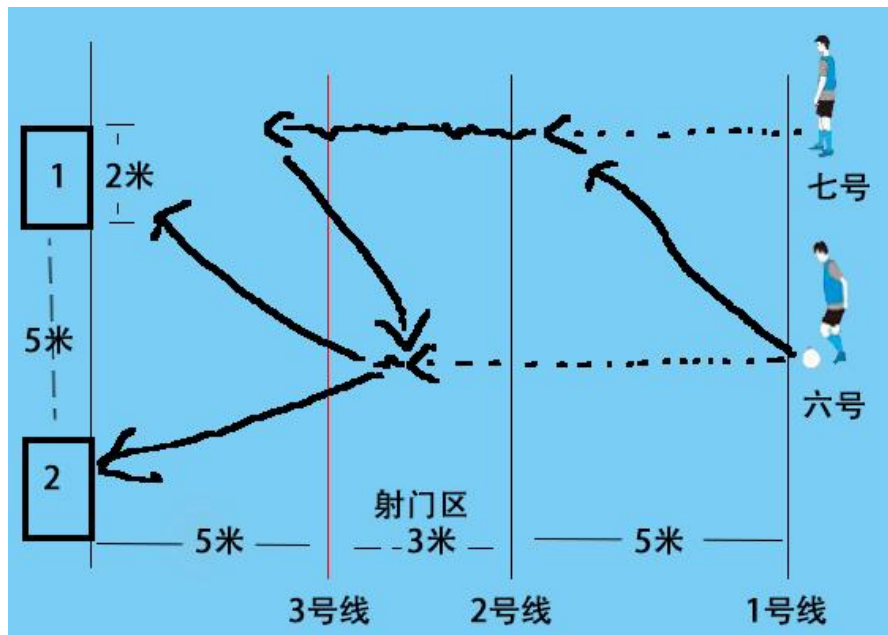


图（四）

5. 传球射门：六号与七号队员同时站在起跑线上（1号线），两者相距7米，当六号在1号线前接到球的同时，七号队员迅速往前跑，六号队员适时斜传球给七号队员，七号队员接到球后带球越过3号线后斜后传球到射门区内给跑到射门区的六号队员，六号队员在射门区内接球射门。

要求：

- (1) 六号队员必须在1号线前接球，如果球越线后才接球，必须将球带回1号线前才能往前带球或传球；
- (2) 六号队员接到球后，七号才能往前跑；
- (3) 六号队员接到球后可以选择往前带球，也可以原地不动；
- (4) 七号队员必须在2号线前接球，如果球越线后才接球，必须将球带回2号线前才能往前带球；
- (5) 六号队员必须在射门区完成射门，射门选择1号或2号球门皆可，射门后球过球门线，比赛结束。若球无射进球门，罚加5秒。



图五

● 篮球项目

小学组规则：

1. 一号赛区（1人同运两球）：1号队员胯下8字绕环10次后，快速运球到罚球圈位置指定位置后，同运两球的返回到起点位置将其中一球传给2号队员。（图一）

要求：失误时需回到原失误点方能继续进行；



2. 二号赛区（2人运球接力）。2号队员接球后从线后出发，按指定路线完成运球过6个杆后，快速运球到指定位置，通过击地传球将球传入5米外的框，然后到指定位置拿球并运球上篮，进球后双手胸前传球给在二号赛区起点处的3号队员，3号队员按2号队员的流程完成后，将球传给在篮下的4号队员；

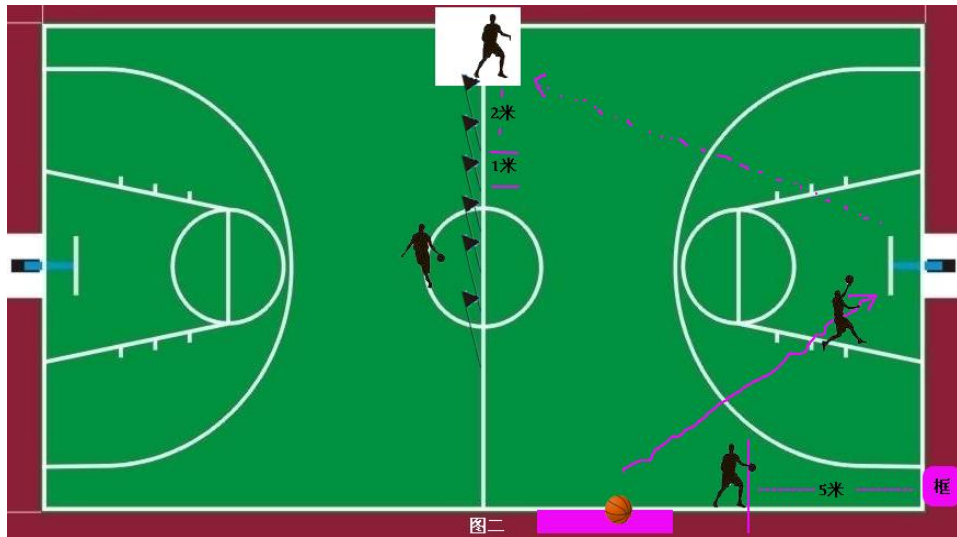
要求：

（1）快速运球过杆的起点到第一标志杆距离2米，标志杆之间间距1.5米；

（2）传球入框的框必须是击地传球，若越过传球线传球或直接将球传入框内视为球未进框，传球未进框每球罚加3秒。框的规格为内直径80厘米的圆圈，离地50厘米。

（3）整个运球过程中若走步，每次罚加2秒；

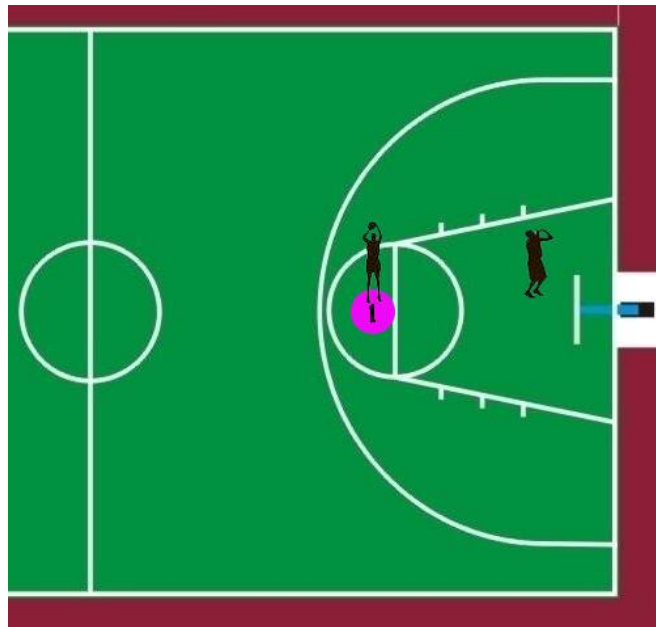
（4）带球上篮必须进球后才能将球传给将球传出。



3. 三号赛区（2人1球罚球线快接投篮）。4号队员接球在罚球线后投篮，出手后立即冲抢篮板，快速传给5号队员，5号队员同样在罚球线后投篮后，立即冲抢篮板，并快速传给四号，依次连续各进行5次投篮。5号队员完成最后一次投篮后，传球给中线的6号队员。

要求：

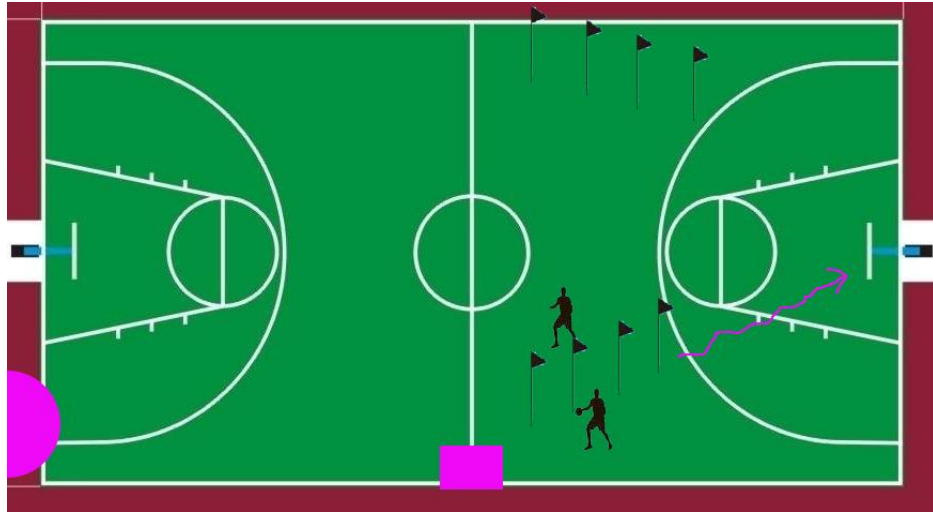
- (1) 投篮时脚踩线视进球无效；
- (2) 未进一个球，罚加5秒，依次累计。



4. （2人半场左右两边互传过障碍上篮）。6号队员接到球后和7号队员同时从中线出发，做行进间传接球过4过杆后快速上篮，上篮后6号队员，7号队员需回到指定点出发，接着完成右侧互传过障碍折返上篮，球进框比赛结束。

要求：

- (1) 两人行进间传接球过杆，四根标志杆，间隔 1.5 米。
- (2) 选手相互传球必须依序过标志杆。
- (3) 上篮球必须入框方能继续。



初中、高中组规则：

1. 一号赛区（1人同运两球）：1号队员胯下8字绕环10次后，快速运球到罚球圈位置指定位置后，同运两球的返回到起点位置，将其中一球传给2号队员。

要求：失误时需回到原失误点方能继续进行；



2. 二号赛区（2人运球接力）：2号队员接球后按指定路线完成快速运球过6个杆，快速运球到指定位置，通过击地传球将球传入5

米外的框，然后到指定位置拿球并运球上篮，进球后双手胸前传球给在二号赛区起点处的3号队员，3号队员按2号队员的流程完成后，将球传给在篮下的4号队员；

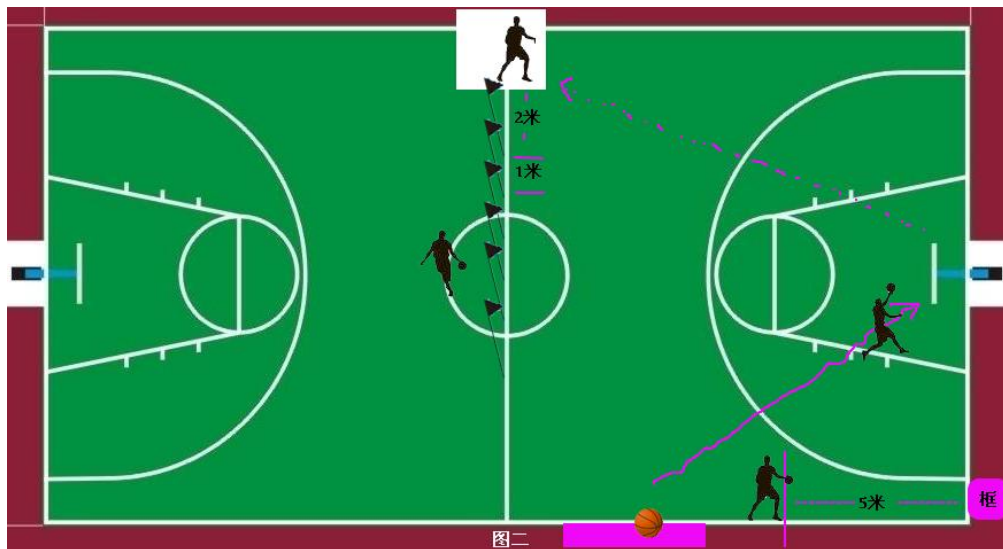
要求：

(1) 快速运球过杆的起点到第一标志杆距离2米，标志杆之间间距1.5米；

(2) 传球入框的框必须是击地传球，若越过传球线传球或直接将球传入框内视为球未进框，传球未进框每球罚加3秒。框的规格为内直径80厘米的圆圈，离地50厘米。

(3) 整个运球过程中若走步，每次罚加2秒；

(4) 带球上篮必须进球后才能将球传给将球传出。



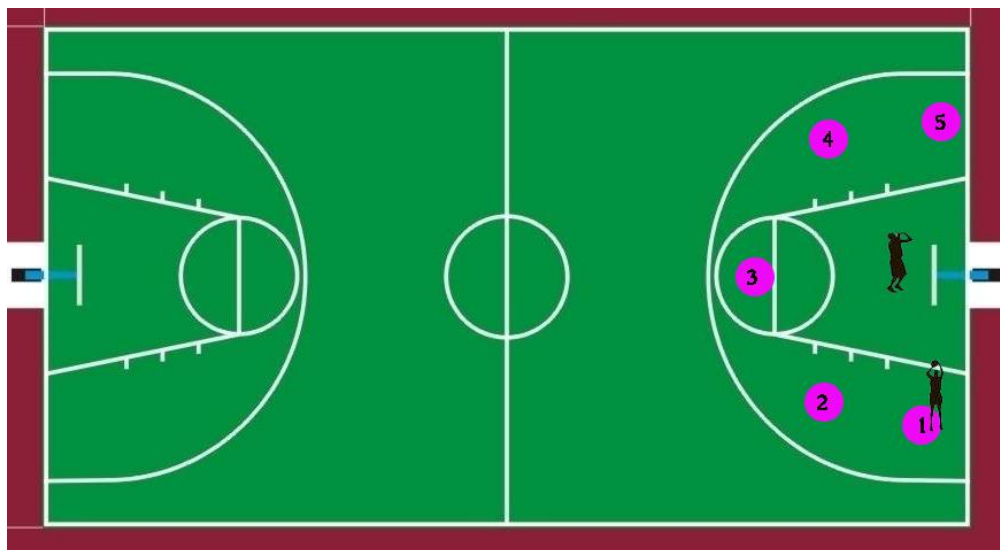
3. 三号赛区（2人1球5点投篮）：4号队员接球在指定的5个点任何一点投篮，出手后立即冲抢篮板，快速传给5号队员，5号队员同样在指定的5个点任何一点投篮后，立即冲抢篮板，并快速传给4号队员，两人分别完成五点投篮。5号队员完成最后一次投篮后，传球给中线的6号队员。

要求：

(1) 5点投篮位置分别与篮板成0、45、90、135、180度，每个投篮点不可重复，否则视为无效；

(2) 投篮时脚踩线视进球无效；

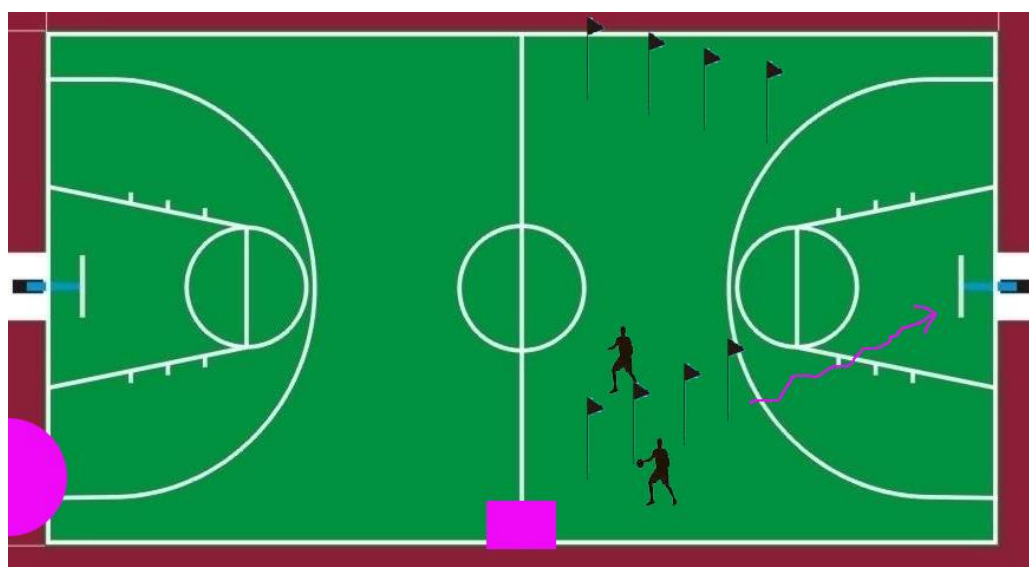
(3) 未进一个球，罚加5秒，依次累计。



4. 四号赛区（2人半场左右两边互传过障碍上篮）：6号队员接到球后和7号队员从左侧做行进间传接球4过杆上篮，紧接着完成右侧互传过障碍折返上篮，球进框比赛结束。

要求：

- （1）两人行进间传接球过杆，两人面对相距3m，中间四根标志杆，间隔1.5米。
- （2）选手相互传球必须依序过标志杆。
- （3）上篮球必须入框方能继续。



●排球项目：

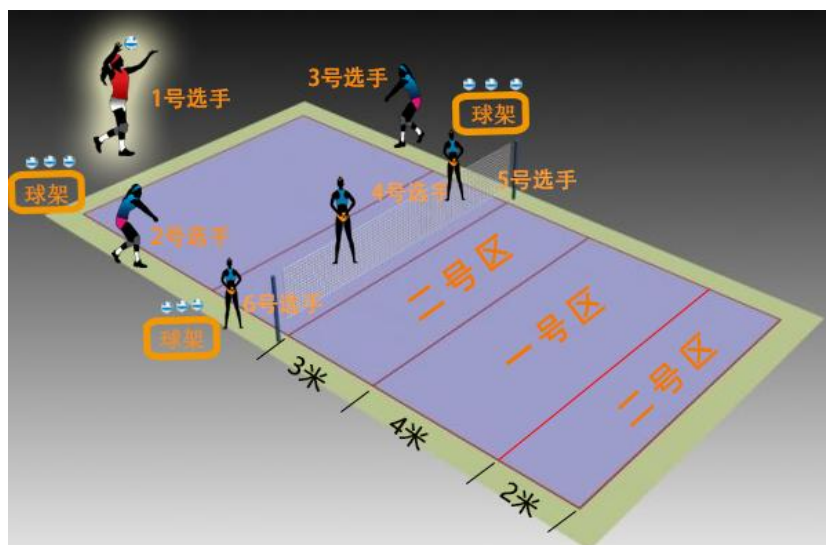
（一）发球

裁判鸣哨后，1号队员从球架上拿球，在发球区完成三次发球后，

将第四个球传或垫给在右侧边线外的 2 号队员。

规则要求：

1. 发球必须过网，同时必须落在对面的场地内，否则加 3 秒；
2. 若球落在 1 号区，发球成功，若球落在 2 号区，可减 2 秒。



(二) 垫球

2 号队员接到球后，做自垫球移动前进，到对面过边线后，将球垫给 4 号队员，4 号队员将球垫过球网。

规则要求：

(1) 自垫球时，球不能出后场区或落地，如出后场区或落地应捡回，在出场或落地点继续前行。

(2) 2 号队员通过自垫球到对面边线后，方可传或垫球给 4 号队员，如未过边线传球必须过边线后重新再传。

(3) 4 号队员必须采用垫球，球必须过球网，落在对面场地内。落在 1 号区算成功，落在 2 号区则可减 2 秒，若出界或不过网加 3 秒。

(三) 传球

当 4 号队员垫球落地时，3 号队员到身边球架上拿起球做上手自传球球移动前进，到对面过边线后，将球传给 4 号队员，4 号队员将球传过球网。

规则要求：

(1) 自传球时，球不能出后场区或落地，如出后场区或落地应捡回，在出场或落地点继续前行。

(2) 3号队员自传球必须过对面边线，方可传球给4号队员，若未过边线传球必须过边线后重新再传。

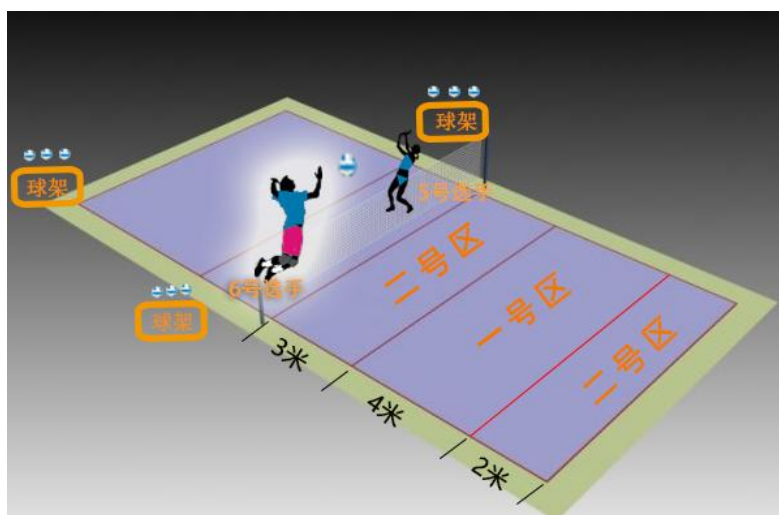
(3) 4号队员必须采用传球，球必须过网落在对面场地内。若落在一号区算成功，若落在二号区则可减2秒，若出界或不过网加3秒。

(四) 扣球

当4号队员传球落地时，5号（或6号）队员到身边球架上拿起球传给6号（或5号）队员完成扣球，共扣三个球，第三个球落地计时结束。

(1) 5号（或6号）队员传球方式不限，但不能直接将球抛给6号（或5号）队员完成扣球，共扣三个球，第三个球落地计时结束。

(2) 扣球时选手必须跳起来，若落在一号区算成功，若落在二号区则可减2秒，若出界或不过网加3秒。



附件 3

体育教研组技能团体赛规则

一、参加对象

各学校体育教研组

二、比赛项目

(一) 广播操

(二) 队列队形

(三) 专项技能：足球、篮球、排球、武术（小学“少年拳第一套”、中学“健身长拳”或“形神拳”）、体操（小学“肩肘倒立”、中学“鱼跃前滚翻”或“直腿后滚翻”）、1分钟跳绳等六个项目。

三、比赛形式

(一) 团体展示：集体展示广播操，分组展示队列队形；

(二) 专项展示：比赛安排6人上场比赛。比赛前，选手进行现场抽签决定其比赛项目；比赛项目的顺序按：武术、体操、足球、篮球、排球、1分钟跳绳依次进行展示测试。

四、计分方式

广播体操	队列队形	代表队个人专项技能平均分
10%	10%	80%

五、名次安排：每队成绩为各项目成绩对应分值的总和，按成绩排序录取。

六、各项目比赛办法

（一）广播体操

广播体操以代表队为单位统一进行，小学组比赛内容为《七彩阳光》，中学组比赛内容为《第九套广播体操》，不采用镜面示范动作，要求动作规范，方向统一。

（二）队列队形

1. 比赛内容

比赛内容包括规定练习内容与自选练习内容。其中原地队列练习为规定练习内容；行进间队列练习和队形练习为自选练习内容，且自选练习内容不少于3个。具体比赛内容如下：

原地队列练习：立正、稍息、报数、停止间转法、蹲下、起立；

行进间队列练习：齐步走、跑步走、行进间转法、左(右)转弯走、左(右)后转弯走；

队形练习：分队、合队、裂队、并对、一列横队成二列横队及还原；一路纵队成二路纵队及还原。

2. 比赛方式

（1）以各代表队为参赛单位。每队指定一名队员为指挥员，其余参赛教师为练习者。比赛开始后由指挥员将本队带入场地的指定起始位置。在起始位置面向裁判席以一列横队开始，以一列横队回到起始位置结束。

（2）在一块排球场地内，3分钟内完成队列队形展示。从指定起始位置开始，到将本队带回到起始位置结束。规定练习内容与自选练习内容可自主编排形成连贯完整的展示。应充分利用指定场地，避

免偏场。在完成具体比赛内容前提下，可增加练习内容以提高精彩程度，自主增加的练习内容如出现错误也相应扣除错误分。

3. 比赛要求

队列队形比赛前和结束时指挥员必须向组长报告，报告时组长须起立。

队列队形比赛前报告：

指挥员应跑步至评委席报告，指挥员：“报告组长，××××代表队队列队形比赛准备完毕，请指示”

组长：“开始”。

指挥员：“是”。指挥员跑至队列前开始队列队形比赛。

队列队形比赛结束后报告：

指挥员应跑步至评委席报告，指挥员：“报告组长，××××代表队队列队形比赛已经完毕，请指示”

组长：“退场”。

指挥员：“是”。指挥员跑至队列前指挥队伍离场。

4. 动作规格参照中国人民解放军队列条令，军发[2010]23号。

（三）专项技能

1. 比赛方法

每个代表队6人上场比赛，比赛前，选手进行现场抽签决定其比赛项目，随后分散到指定区域进行测试。

2. 评价方式

各项目规则参考人教版学科教材和福建省体育中考项目规则执

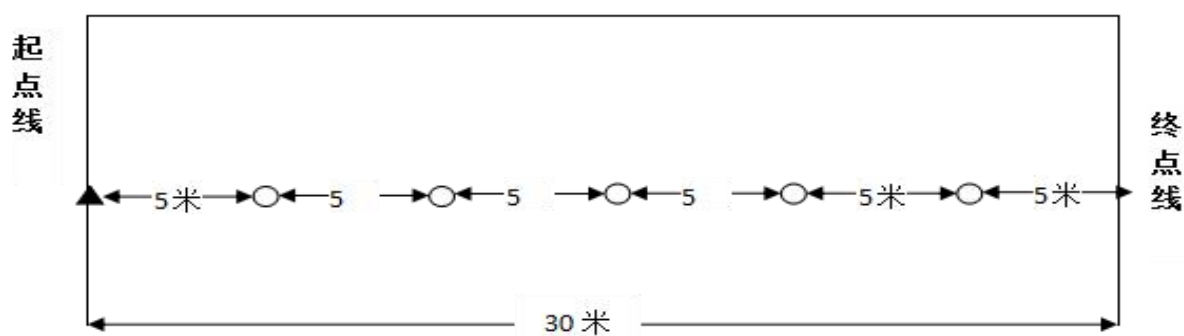
行，采用技评和测评的方式。

(1) 足球：运球绕杆

①场地器材

测试区域长 30 米，宽 10 米，起点线至第一杆距离为 5 米，各杆间距 5 米，共设 5 根标志杆，标杆距两侧边线各 5 米（图 1）。

足球测试场地设置示意图（图 1）



测试器材包括足球若干个（测试用球：男女教师均采用 5 号球），30 米钢卷尺，5 根标志杆（杆的高度不低于 1.5 米）等。

②测试方法

采用人工计时（或电子仪器计时）。测试时，选手站在起点线后准备，当听到出发口令后开始用脚运球，同时计时，依次 S 形绕 5 根标志杆。最后选手和球均过终点线即为完成测试，停表。每人跑两次，记录其中成绩好的一次。

③注意事项

每位选手运球过程需依次 S 形绕过标志物，如出现以下现象均属犯规，并取消当次成绩：出发时抢跑、漏绕标志杆、碰倒标志杆、故意手球、未按要求完成全程运球路线等。

选手有两次测试机会，若两次犯规无成绩者可再补测一次。

④评分方式

以动作规范性与运用效果进行评分，以 100 分制评分。

测试得分为：技评 50%+测评 50%

⑤评分标准

等级	分值	评分标准
优秀	90—100	动作规范，关键环节正确，动作协调熟练，运球速度快
良好	80—89	动作较规范，关键环节较正确，动作较协调，运球速度较快
中等	70—79	动作基本规范，关键环节基本正确，运球速度一般
及格	60—69	能基本完成动作
不及格	59 及以下	不能完成动作

⑥动作规格

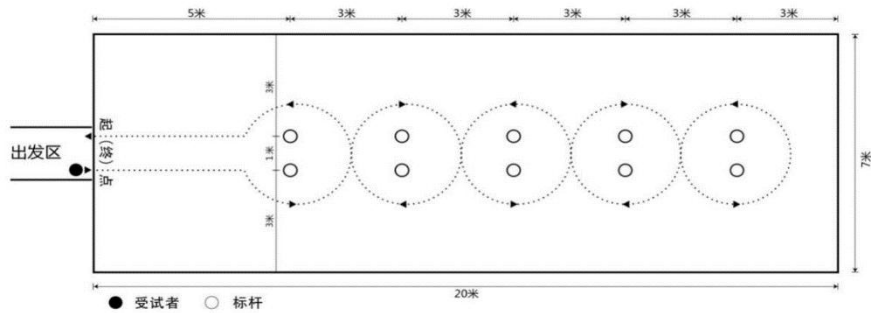
动作名称	动作规格
脚内侧运球	自然跑动，步幅稍小，上体略前倾，两臂协调摆动。运球腿屈膝提起，脚尖稍外转，前摆用脚背内侧部位向侧前推拨。
脚背正面运球	自然跑动，步幅稍小，上体略前倾，两臂协调摆动。运球腿屈膝提起前摆，脚背绷紧，脚跟提起，脚趾下指，用脚背正面推拨球后自然落步。
脚背外侧运球	自然跑动，步幅稍小，上体略前倾，两臂协调摆动。运球腿屈膝提起前摆，脚趾稍内转下指，摆止球体上方时，用脚背外侧推拨球的后中部，重心随球跟进。

(2) 篮球：运球绕杆

①场地器材

测试场地长 20 米、宽 7 米，起点线前 5 米设置两列标志杆，标志杆距同侧边线 3 米；各排标志杆相距 3 米，共 5 排杆，全长 20 米，并列的两杆间隔 1 米（图 2）。

篮球测试场地设置示意图（图 2）



测试器材包括发令哨、30米钢卷尺、标志杆10根（杆的高度不低于1.5米）、篮球若干个（测试用球：男教师采用7号球，女教师采用6号球）

②测试方法

采用人工计时（或电子仪器计时）。

测试时，选手在起点线后持球站立，当听到出发口令后，按图中箭头所示方向单手运球往前依次过5排标志杆，返回时再依次过5排标志杆，最后选手和球均越过终点线时结束。每人考两次，记录其中成绩最好的一次。

③注意事项

测试时，如出现篮球脱手后球仍在测试场地内，选手可自行捡回，并在脱手处继续运球，不停表。

测试过程，如出现以下现象均属犯规，并取消当次成绩：运球出发时抢跑、碰倒标志杆、人或球出测试区域、持球、走步、未按图示要求完成全程路线、或最后通过终点线时人球分离等。

选手有两次测试机会，若两次犯规无成绩者可再补测一次。

④评分方式

以动作规范性与运用效果进行评分，以100分制评分。

测试得分为：技评 50%+测评 50%

⑤评分标准

等级	分值	评分标准
优秀	90—100	动作规范，关键环节正确，动作熟练连贯，运用效果好
良好	80—89	动作规范，关键环节正确，动作较协调连贯，运用效果较好
中等	70—79	动作基本规范，关键环节基本正确，运用效果一般
及格	60—69	能基本完成动作，伴有一般的错误动作，运用效果较差
不及格	59 及以下	不能完成动作或动作错误严重，运用效果差

⑥动作规格

动作名称	动作规格
行进间运球	两腿微屈，上体稍前倾，目视前方。以肘关节为轴，前臂和手腕自然屈伸，用指根及指腹部位按拍球的后上方，食指向前。球的落点控制在运球手同侧脚的外侧前方，使球的反弹告诉在胸腹之间，手、脚协调配合
体前变向换手运球	以右手运球为例。向对手左侧快速运球，当对手向左侧移动堵截时，突然变向，用右手拍按球的右侧后上方，并靠近身体向左侧送拍球，使球落在身体的左侧前方反弹，右脚迅速向左侧前方跨出，上体左转并前倾探肩，换左手拍按球后上方，加速运球

(3) 排球：连续垫球

①场地器材

测试采用仪器计数（或人工计数）；场地在坚实、平坦的场地或排球场上进行；测试区域为每人 3 米 × 3 米，测试器材为排球，应符合国家标准。

②测试方法

在规定的测试区域内原地将球抛起，个人连续正面双手垫球，要求采用抱拳式（或叠掌式、互靠式）手型；垫球时，球的上沿至少达到规定的垫球高度（男生 2.20 米、女生 2 米），每人 2 次测试机会，完成连续垫球 20 次即可停止。

③评分方式

以动作规范性与运用效果进行评分，以 100 分制评分。

测试得分为：技评 50%+测评 50%

④评分标准

等级	分值	评分标准
优秀	90—100	动作规范，各项技术环节正确连贯、正确无误，动作协调熟练，运用效果好
良好	80—89	动作规范，各项技术环节较正确连贯，动作较协调，运用效果较好
中等	70—79	动作基本规范，关键环节基本正确连贯，伴有一般的失误，运用效果一般
及格	60—69	能基本完成技术动作，关键环节伴有一般的错误动作或失误，运用效果一般
不及格	59 及以下	动作不规范，不能完成技术动作，伴有严重的错误或失误

⑤动作规格

动作名称	动作规格
垫球	移动步法熟练，有正确的稍蹲或半蹲准备姿势，手型正确，垫球部位准确，动作协调，能较好控制球的高度和速度。

(4) 武术：小学“少年拳第一套”、中学“健身长拳”或“形神拳”武术套路

①测试方法

比赛选手必须单人独立完成比赛规定套路。套路未完成者，不予评分。每人两次测试机会，计最好一次成绩。

②评分方式

从动作规格和套路演练水平两个方面评判，以 100 分制评分。

动作规格分值为 50 分。根据套路规格的规范性，确定扣分，从该类分值中减去应扣分数，即为该选手动作规格得分。

套路演练水平分值为 50 分，其中功力水平分值为 20 分(劲力、协调各占 10 分)，演练技巧分值为 30 分(精神、节奏、风格各占 10 分)。根据套路功力和演练技巧的标准，整体比较，确定级别，从该级别分数段中确定得分，即为该选手的演练水平得分。

③评分标准

动作规格评分标准：凡手型、步型、身型、手法、步法、身法、腿法、跳跃、平衡和各种器械的方法与规格不符，每出现一次扣 1 分；一个动作出现多种错误时，最多扣分不得超过 3 分。

演练水平的评分标准：演练水平分为 3 档 9 级，其中：50 分—42.1 分为好；42 分—30.1 分为一般；30 分—15 分为不好。

等级分评分标准		
档次	级别	分数段
好	①级	50--48
	②级	47.9--45
	③级	44.9—42.1
一般	④级	42--38
	⑤级	37.9—34.1
	⑥级	34—30.1
不好	⑦级	30--25
	⑧级	24.9—22.1
	⑨级	20--15

演练水平的总体要求是：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(器械项目需身械协调)，节奏分明，风格突出、若有配乐则要求动作与音乐和谐一致。在选手的整体演练中，根据与“演练水平的总体要求”相符程度，确定选手的演练水平等级分。

(5) 体操：小学“肩肘倒立”、中学“鱼跃前滚翻”或“直腿后滚翻”

①测试方法

按顺序在规定区域等候出场，出场时，面向裁判右手上举示意动作开始，动作完成后，面向裁判站立，两臂侧上举示意动作结束。

应连贯完成规定组合动作，动作失败，在裁判示意允许的情况下，可从失败动作处继续，但一个动作反复失败达三次，此动作计零分。

应着简洁运动装和体操鞋，禁止佩戴项链、戒指、手镯、手表等饰物参赛。

每人两次测试机会，计最好一次成绩。

②评分方式

成套动作以 100 制进行评分。扣分以 1 分为最小单位。

裁判员针对参赛者的动作完成情况进行评分，评分标准见下表。

裁判员针对参赛者的着装、场地利用、展示过程中违纪等情况进行扣分。如着装问题最多扣 5 分；场地利用最多扣 3 分。

③评分标准

扣分	标准
轻微错误 扣 1—2 分	与正确动作稍有出入。在完成动作时，姿势不准确；动作幅度轻微不够；过渡过程中轻微犹豫或调整；平衡动作中的轻微不稳定；为了控制动作腿有轻微弯曲或分开；转体轻微过多或过少；平衡动作或动力性动作或落地动作有多余动作，但未移动。
中等错误 扣 3—4 分	与正确动作有出入，但不明显。动作幅度较小，身体不紧，身体欠舒展；动作有明显晃动；动作姿势较差，但保持了动作特色；动作中有明显的调整或小跳；为了控制动作腿有明显的弯曲或分开；腾空高度稍不足，落地过重，分腿大至 20 度；落地后跨出 1 大步；动作方位不准确。

显著错误 扣 5—6 分	与正确动作有明显出入。动作幅度明显不够；腿弯曲或分腿明显不合要求；动作造型明显差；为维持动作平衡轻触器械或地面；维持平衡和下法落地后跨出 2 大步，单膝跪地，或一手撑地。
严重错误 扣 7—10 分	与正确动作有很大差别。动作幅度严重不足；为了维持平衡移动 3 步，或 4 步以上；从器械上掉下；落地时明显地失去控制，跌倒、坐地、做向前或向后的滚翻动作，双手和双膝，双手或双膝着地。
扣完动作分值	动作失败或漏做动作。

④动作规格

动作名称	动作规格
肩肘倒立	两脚伸直并腿坐垫，上体前屈，胸部靠近大腿，两手触脚面，接着后倒，收腹举腿压臂，当脚尖至头上方时，两臂在体侧用力下压，向上伸腿展髋，同时两臂屈肘，两手撑于腰背的两侧（肘内夹），成肘、头和肩支撑的倒立姿势。
鱼跃前滚翻	由半蹲两臂后举姿势开始，两臂前摆，同时两脚蹬地，向前上方跃起，身体腾空时保持含胸、紧腰、梗头，髋关节大于 90°，腿处臀部水平位。接着两臂前伸撑地、屈臂、低头经后脑着地做前滚翻。
直腿后滚翻	背对滚翻方向站立，上体前屈，两手顺势循体前下摆至体后主动撑垫，当臀部触垫后，上体迅速后倒，两手掌心向上，手指向后置于肩上，同时，收腹举腿，翻臀屈体向后滚动，当背和手触垫时用力推撑，使上体抬起成屈体立撑。

(6) 1 分钟跳绳

①测试方法

当评委发出“预备→开始”口令后测试开始，以正摇双脚跳绳，一跳一回环的形式进行，仪器自动计数一次，以时长一分钟所跳的次数为成绩，由电子仪器自动计数显示成绩。

选手须按正摇双脚跳绳的规范动作，每跳跃一次摇绳一回环（一周圈），仪器自动计数一次。

一分钟时间到，裁判发出“停”的口令，考生立即停止跳绳，这时电子仪器自动显示成绩。

②注意事项

测试时，选手不得反摇跳绳、不得一跳多摇、不得单脚跳绳等，否则将被判为犯规，当次成绩无效。

测试过程，如发生与其他选手绊绳等意外情况，裁判应组织相关选手重测一次。

测试过程，选手跳绳绊脚，不扣当次计数，可继续进行。

被判犯规的选手可重测一次。

③评分方式

以动作规范性与运用效果评分，以 100 分制评分。

测试得分为：技评 50%+测评 50%

④动作规格

动作名称	动作规格
1 分钟跳绳	两手握绳两端，由后向前摇绳，不加垫跳，当绳即将落地前的一瞬间双脚同时跳起，绳从两脚下摇转过，连续进行。

五、录取办法

每队成绩最终成绩为各项目成绩对应分值的总和，按成绩排序录取，换算公式如下：

最终成绩=广播体操*10%+队列队形*10%+代表队个人专项技能平均分*80%