附件1

2025年青浦区东湖中学招收区级优秀体育学生田径项目资格确认内容、方法与标准

1、评价内容：测试成绩和专项素质，以测试成绩为重点。

2、评价方法：先进行实战表现，再进行专项素质评价。

（1）测试成绩（70%）

100米：

在标准田径场跑道进行，按田径运动竞赛规则项目100米跑的规定进行测试，按田径规则计算成绩。

|  |
| --- |
| 男子100米评分标准（秒） |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 11.7 | 100 | 13.1 | 62.68 |
| 11.8 | 97.32 | 13.2 | 60 |
| 11.9 | 94.68 | 13.3 | 57.32 |
| 12 | 92 | 13.4 | 54.68 |
| 12.1 | 89.32 | 13.5 | 52.08 |
| 12.2 | 86.68 | 13.6 | 49.4 |
| 12.3 | 83.92 | 13.7 | 46.72 |
| 12.4 | 81.28 | 13.8 | 44.08 |
| 12.5 | 78.6 | 13.9 | 41.4 |
| 12.6 | 75.92 | 14 | 38.8 |
| 12.7 | 73.32 | 14.1 | 36.13 |
| 12.8 | 70.68 | 14.2 | 33.47 |
| 12.9 | 68 | 14.3 | 30.87 |
| 13 | 65.32 | 14.4 | 28.2 |

200米：

在标准田径场跑道进行，按田径运动竞赛规则项目200米跑的规定进行测试，按田径规则计算成绩。

|  |
| --- |
| 男子200米评分标准（秒） |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 23.5 | 100 | 24.9 | 69 |
| 23.6 | 97.5 | 25 | 67.5 |
| 23.7 | 95 | 25.1 | 66 |
| 23.8 | 92.5 | 25.2 | 64.5 |
| 23.9 | 90 | 25.3 | 63 |
| 24 | 87.5 | 25.4 | 61.5 |
| 24.1 | 85 | 25.5 | 60 |
| 24.2 | 83 | 25.6 | 58.5 |
| 24.3 | 81 | 25.7 | 57 |
| 24.4 | 79 | 25.8 | 55.5 |
| 24.5 | 77 | 25.9 | 54 |
| 24.6 | 75 | 26 | 52.5 |
| 24.7 | 73 | 26.1 | 51 |
| 24.8 | 71 | 26.2 | 50 |

|  |
| --- |
| 女子200米评分标准（秒） |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 27 | 100 | 28.4 | 69 |
| 27.1 | 97.5 | 28.5 | 67.5 |
| 27.2 | 95 | 28.6 | 66 |
| 27.3 | 92.5 | 28.7 | 64.5 |
| 27.4 | 90 | 28.8 | 63 |
| 27.5 | 87.5 | 28.9 | 61.5 |
| 27.6 | 85 | 29 | 60 |
| 27.7 | 83 | 29.1 | 58.5 |
| 27.8 | 81 | 29.2 | 57 |
| 27.9 | 79 | 29.3 | 55.5 |
| 28 | 77 | 29.4 | 54 |
| 28.1 | 75 | 29.5 | 52.5 |
| 28.2 | 73 | 29.6 | 51 |
| 28.3 | 71 | 29.7 | 50 |

（2）专项素质（30%）

100米：60米、立定三级跳远、前抛实心球（2公斤）

200米：60米、立定三级跳远、前抛实心球（2公斤）

60米：

在标准田径场跑道进行，按田径运动竞赛规则的规定进行测试，按田径规则计算成绩。

立定三级跳远：

在标准跳远场地进行，双脚站在起跳线后起跳，身体任何部位不得触线；第一跳原地双脚起跳，单脚落地；第二跳用落地脚起跳，向前跨出一步，摆动腿落地；第三跳用落地的摆动腿起跳双脚落地。动作完成后向前走出测试场地。测试时不得穿钉鞋。每人跳2次，以最佳一次为测试成绩，违例则成绩无效。

前抛实心球：

场地设置在平整的地面上，画宽4米的落到区，实心球重量为2公斤。站立在投掷区掷线后，双手持球，用双手高举实心球于头后上方，原地用力将实心球向前掷出，可做预摆，实心球应落在4米宽的落地区内，以第一落地点到起掷线后沿的垂直距离为测试成绩，双脚均不能移动，球出手的同时，后脚或任一脚可向前迈一步，投掷过程中，脚和身体其他部位均不能触及投掷线和投掷线前的地面。每人抛2次，以最佳一次为测试成绩，违例则成绩无效。

专项素质评分标准（男子）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  名称分值 | 60米（秒） | 立定三级跳远（米） | 前抛实心球（米） |
| 100 | 7 | 9 | 12 |
| 95 | 7.2 | 8.8 | 11.7 |
| 90 | 7.4 | 8.6 | 11.4 |
| 85 | 7.6 | 8.4 | 11.1 |
| 80 | 7.8 | 8.2 | 10.8 |
| 75 | 8 | 8 | 10.5 |
| 70 | 8.2 | 7.8 | 10.2 |
| 65 | 8.4 | 7.6 | 9.9 |
| 60 | 8.6 | 7.4 | 9.6 |
| 55 | 8.8 | 7.2 | 9.3 |
| 50 | 9 | 7 | 9 |
| 45 | 9.2 | 6.8 | 8.7 |
| 40 | 9.4 | 6.6 | 8.4 |
| 35 | 9.6 | 6.4 | 8.1 |
| 30 | 9.8 | 6.2 | 7.8 |
| 25 | 10 | 6 | 7.5 |
| 20 | 10.2 | 5.8 | 7.2 |
| 15 | 10.4 | 5.6 | 6.9 |
| 10 | 10.6 | 5.4 | 6.6 |
| 5 | 10.8 | 5.2 | 6.3 |

专项素质评分标准（女子）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  名称分值 | 60米（秒） | 立定三级跳远（米） | 前抛实心球（米） |
| 100 | 8.5 | 7 | 9 |
| 95 | 8.7 | 6.8 | 8.7 |
| 90 | 8.9 | 6.6 | 8.4 |
| 85 | 9.1 | 6.4 | 8.1 |
| 80 | 9.3 | 6.2 | 7.8 |
| 75 | 9.5 | 6 | 7.5 |
| 70 | 9.7 | 5.8 | 7.2 |
| 65 | 9.9 | 5.6 | 6.9 |
| 60 | 10.1 | 5.4 | 6.6 |
| 55 | 10.3 | 5.2 | 6.3 |
| 50 | 10.5 | 5 | 6 |
| 45 | 10.7 | 4.8 | 5.7 |
| 40 | 10.9 | 4.6 | 5.4 |
| 35 | 11.1 | 4.4 | 5.1 |
| 30 | 11.3 | 4.2 | 4.8 |
| 25 | 11.5 | 4 | 4.5 |
| 20 | 11.7 | 3.8 | 4.2 |
| 15 | 11.9 | 3.6 | 3.9 |
| 10 | 12.1 | 3.4 | 3.6 |
| 5 | 12.3 | 3.2 | 3.3 |

3、场地及器材

（1）测试场地

测试场地满足田径跑、跳、掷各项目的测试要求，且干净平整，无易造成伤害事故的坚硬物体。

避免在恶劣天气下开展测试；所有测试项目应该在同一时间内开展；严格测试现场管理，杜绝无关人员进出；整个评测过程须全程录像。

（2）测试器材

符合国家相关标准的身高、坐高测量仪，标准刻度尺，秒表等测试器材。

4、组织保障

学校招生工作领导小组在纪检部门的监督下，组建由校内外专家组成的专家组，开展资格确认工作并全程录像。做好资格确认相关信息及通过名单公示工作。