2026年江阴市普通高中特长生招生
体育类考试办法及评分标准

田　径

一、考试内容

1．体能素质

（1）100米；

（2）立定三级跳远；

（3）原地双手头后向前掷实心球。

2．专项能力

在以下项目中任选一项：200米、400米、800米、1500米、100米栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球、标枪、铁饼。

二、考试办法

1．考生持2026年江阴市普通高中特长生招生考试准考证于考试当天8：00前到达考点，在考点规定场所抽签。考生按抽签号依次参加考试。迟到超过15分钟者，不得进场考试。

2．测试方法参照田径裁判规则执行，择优记录成绩。

3．场地器材

100米栏（男：栏高0.84米，栏间距8.5米，起点至第一栏13米；女：栏高0.76米，栏间距8米，起点至第一栏13米）

铅球（男 5 千克，女 4 千克）铁饼（1 千克）标枪（600 克）

三、评分标准

2026 年江阴市普通高中特长生招生考试田径项目评分细则

类别	测 试 内 容	分值	评 分 标 准
体能素质	100 米、立定三级跳远、原地双手头后向前实心球	30	测试成绩依照表一、表二、表三评分，所得分值相加即为体能素质成绩。
专项能力	200 米、400 米、800 米、1500 米、100 米栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球、标枪、铁饼	70	测试成绩依照表四或表五评分，所得分值相加即为专项能力成绩。
总分		100	体能素质和专项能力成绩相加，即为田径项目最终成绩。

表一：100 米评分表

成绩单位：秒

男子				女子			
成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
11.74	10	12.60	6.76	13.04	10.00	15.00	7.35
11.80	9.77	12.65	6.57	13.15	9.85	15.10	7.22
11.85	9.58	12.70	6.38	13.25	9.72	15.20	7.08
11.90	9.40	12.75	6.19	13.35	9.58	15.35	6.88
11.95	9.21	12.80	6.00	13.45	9.44	15.45	6.74
12.00	9.02	12.90	5.86	13.55	9.31	15.55	6.61
12.05	8.83	13.00	5.73	13.65	9.18	15.65	6.47
12.10	8.64	13.10	5.59	13.75	9.04	15.75	6.34
12.15	8.45	13.20	5.46	13.85	8.90	15.85	6.20
12.20	8.26	13.30	5.32	14.00	8.70	15.95	6.07
12.25	8.08	13.40	5.19	14.10	8.57	16.10	5.94
12.30	7.89	13.50	5.05	14.20	8.43	16.25	5.75
12.35	7.70	14.00	5.00	14.30	8.30	16.40	5.63
12.40	7.51	＞14.00	0	14.40	8.16	16.55	5.50
12.45	7.32			14.50	8.03	16.70	5.38
12.50	7.13			14.60	7.89	16.85	5.26
12.55	6.94			14.70	7.76	17.00	5.13
				14.80	7.62	17.20	5.00
				14.90	7.49	＞17.20	0

表二：立定三级跳远评分表

成绩单位：米

男子				女子			
成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
8.80	10.00	7.85	7.43	7.45	10.00	6.50	7.38
8.75	9.86	7.80	7.28	7.40	9.86	6.45	7.24
8.70	9.72	7.75	7.14	7.35	9.72	6.40	7.10
8.65	9.57	7.70	7.00	7.30	9.59	6.35	6.96
8.60	9.43	7.65	6.86	7.25	9.45	6.30	6.83
8.55	9.28	7.60	6.72	7.20	9.31	6.25	6.69
8.50	9.14	7.55	6.57	7.15	9.17	6.20	6.55
8.45	9.00	7.50	6.43	7.10	9.04	6.15	6.41
8.40	8.86	7.45	6.28	7.05	8.90	6.10	6.28
8.35	8.72	7.40	6.14	7.00	8.76	6.00	6.14
8.30	8.57	7.35	6.00	6.95	8.62	5.90	6.00
8.25	8.43	7.30	5.86	6.90	8.48	5.80	5.86
8.20	8.28	7.25	5.72	6.85	8.34	5.70	5.72
8.15	8.14	7.20	5.58	6.80	8.21	5.60	5.58
8.10	8.00	7.15	5.43	6.75	8.07	5.50	5.44
8.05	7.86	7.10	5.29	6.70	7.93	5.40	5.31
8.00	7.72	7.05	5.15	6.65	7.79	5.30	5.17
7.95	7.57	7.00	5.00	6.60	7.66	5.20	5.00
7.90	7.5	＜7.00	0	6.55	7.52	＜5.20	0

表三：原地双手头后向前掷实心球（2千克）评分表

成绩单位：米

男子				女子			
成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
13.95	10.00	12.20	7.03	9.60	10.00	8.60	7.14
13.85	9.83	12.10	6.86	9.55	9.86	8.55	7.00
13.75	9.66	12．00	6．70	9.50	9.72	8.50	6.86
13.65	9.49	11.90	6.52	9.45	9.57	8.45	6.72
13.55	9.32	11.80	6.36	9.40	9.43	8.40	6.57
13.45	9.15	11.70	6.19	9.35	9.28	8.35	6.43
13.35	8.98	11.60	6.02	9.30	9.14	8.30	6.28
13.25	8.81	11.45	5.90	9.25	9.00	8.25	6.14
13.15	8.64	11.30	5.78	9.20	8.86	8.20	6.00
13.05	8.48	11.15	5.66	9.15	8.72	8.10	5.90
12.90	8.22	11.00	5.54	9.10	8.57	8.00	5.80
12.80	8.05	10.80	5.43	9.05	8.43	7.90	5.70
12.70	7.88	10.60	5.31	9.00	8.28	7.80	5.60
12.60	7.71	10.40	5.19	8.95	8.14	7.70	5.50
12.50	7.54	10.20	5.08	8.90	8.00	7.60	5.40
12.40	7.37	10.00	5.00	8.85	7.86	7.45	5.30
12.30	7.20	＜10.00	0	8.80	7.72	7.30	5.20
				8.75	7.57	7.15	5.10
				8.70	7.43	7.00	5.00
				8.65	7.28	＜7.00	0

表四：男子田径专项能力评分表

成绩单位：秒或米

200 米	400 米	800 米	1500 米	100 米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	标枪	铁饼	分值
23″80	54″0	2′07″0	4′30″0	14″40	1.8	6.32	13.32	11.70	44.30	38.80	70
	54″1	2′07″3	4′30″8			6.30	13.28	11.65	43.80	38.60	69
23″90	54″2	2′07″6	4′31″6	14″50	1.79	6.28	13.24	11.60	43.30	38.40	68
	54″3	2′07″9	4′32″4			6.25	13.20	11.55	42.80	38.20	67
24″00	54″4	2′08″2	4′33″2	14″60	1.78	6.22	13.15	11.50	42.30	38.00	66
	54″5	2′08″5	4′34″0			6.18	13.10	11.45	41.80	37.80	65
24″10	54″6	2′08″8	4′34″8	14″70	1.76	6.15	13.05	11.40	41.30	37.60	64
	54″7	2′09″1	4′35″6			6.12	13.00	11.35	40.80	37.40	63
24″20	54″8	2′09″4	4′36″4	14″80	1.74	6.09	12.95	11.30	40.30	37.20	62
	54″9	2′09″7	4′37″2			6.06	12.90	11.25	39.80	37.00	61
24″30	55″0	2′10″0	4′38″0	14″90	1.72	6.03	12.85	11.20	39.30	36.80	60
	55″1	2′10″4	4′38″8			6.00	12.80	11.15	38.80	36.60	59

200 米	400 米	800 米	1500 米	100 米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	标枪	铁饼	分值
24″40	55″2	2′10″8	4′39″6	15″00	1.70	5.97	12.75	11.10	38.30	36.40	58
	55″3	2′11″2	4′40″4			5.94	12.70	11.05	37.80	36.20	57
24″50	55″4	2′11″6	4′41″2	15″20	1.68	5.91	12.65	11.00	37.30	36.00	56
	55″5	2′12″0	4′42″0			5.88	12.60	10.95	36.80	35.80	55
24″60	55″6	2′12″4	4′42″8	15″40	1.66	5.85	12.54	10.90	36.30	35.60	54
	55″7	2′12″8	4′43″6			5.82	12.48	10.85	35.80	35.40	53
24″70	55″8	2′13″2	4′44″4	15″60	1.64	5.79	12.42	10.80	35.30	35.20	52
	55″9	2′13″6	4′45″2			5.76	12.36	10.75	34.80	35.00	51
24″80	56″0	2′14″0	4′46″0	15″80	1.62	5.73	12.30	10.70	34.30	34.70	50
	56″2	2′14″4	4′46″8			5.70	12.23	10.65	33.80	34.40	49
24″90	56″4	2′14″8	4′47″6	16″00	1.60	5.67	12.16	10.60	33.30	34.10	48
	56″6	2′15″2	4′48″4			5.64	12.09	10.50	32.80	33.80	47
25″00	56″8	2′15″6	4′49″2	16″20	1.58	5.61	12.02	10.40	32.20	33.50	46
	57″0	2′16″0	4′50″0			5.58	11.95	10.30	31.60	33.20	45

200 米	400 米	800 米	1500 米	100 米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	标枪	铁饼	分值
25″10	57″2	2′16″4	4′50″8	16″40	1.56	5.55	11.88	10.20	31.00	32.90	44
	57″4	2′16″8	4′51″6			5.52	11.82	10.10	30.40	32.60	43
25″20	57″6	2′17″2	4′52″4	16″60	1.54	5.48	11.76	10.00	29.80	32.30	42
	57″8	2′17″6	4′53″2			5.44	11.70	9.90	29.20	32.00	41
25″30	58″0	2′18″0	4′54″0	16″80	1.52	5.40	11.64	9.80	28.60	31.80	40
	58″2	2′18″4	4′54″8			5.36	11.58	9.70	28.00	31.60	39
25″40	58″4	2′19″0	4′55″6	17″00	1.50	5.32	11.52	9.60	27.50	31.40	38
	58″6	2′19″4	4′56″4			5.28	11.46	9.50	27.00	31.20	37
25″50	58″8	2′19″6	4′57″2	17″20	1.48	5.24	11.40	9.40	26.50	31.00	36
	59″0	2′20″0	4′58″0			5.20	11.34	9.30	26.00	30.90	35
25″60	59″2	2′20″4	4′58″8	17″50	1.46	5.16	11.28	9.20	25.50	30.80	34
	59″4	2′20″8	4′59″6			5.12	11.22	9.10	25.00	30.70	33
25″80	59″6	2′21″2	5′00″4	17″80	1.43	5.08	11.16	9.00	24.60	30.60	32
	59″8	2′21″6	5′01″2			5.04	11.08	8.90	24.20	30.50	31
26″00	1’00”0	2′22″0	5′02″0	18″00	1.40	5.00	11.00	8.80	24.00	30.00	30

表五：女子田径专项能力评分表

成绩单位：秒或米

200 米	400 米	800 米	1500 米	100 米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	标枪	铁饼	分值
27″10	1′04″0	2′35″0	5′16″4	15″80	1. 56	5.00	10.56	10.00	25.00	29.00	**70**
	1′04″2	2′35″2	5′17″2			4.98	10.54	9.95	24.70	28.80	**69**
27″20	1′04″4	2′35″4	5′18″0	15”90	1. 54	4.96	10.52	9.90	24.40	28.60	**68**
	1′04″6	2′35″6	5′18″8			4.94	10.50	9.85	24.10	28.40	**67**
27″30	1′04″8	2′35″8	5′19″6	16″00	1. 52	4.92	10.47	9.80	23.80	28.20	**66**
	1′05″0	2′36″0	5′20″4			4.9	10.44	9.75	23.50	28.00	**65**
27″40	1′05″2	2′36″2	5′21″2	16”10	1. 50	4.86	10.41	9.70	23.20	27.80	**64**
	1′05″4	2′36″4	5′22″0			4.83	10.38	9.65	22.90	27.60	**63**
27″50	1′05″6	2′36″6	5′23″0	16″20	1.48	4.80	10.35	9.60	22.60	27.40	**62**
	1′05″8	2′36″8	5′24″0			4.77	10.32	9.55	22.30	27.20	**61**
27″65	1′06″0	2′37″0	5′25″0	16”30	1.46	4.74	10.29	9.50	22.00	27.00	**60**
	1′06″2	2′37″2	5′26″0			4.71	10.25	9.40	21.70	26.70	**59**

200 米	400 米	800 米	1500 米	100 米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	标枪	铁饼	分值
27″80	1′06″4	2′37″4	5′27″0	16″40	1.44	4.68	10.20	9.30	21.40	26.40	**58**
	1′06″6	2′37″6	5′28″0			4.65	10.15	9.20	21.10	26.10	**57**
27″95	1′06″8	2′37″8	5′29″0	16″60	1.42	4.62	10.10	9.10	20.80	25.80	**56**
	1′07″0	2′38″0	5′30″0			4.59	10.05	9.00	20.50	25.50	**55**
28″10	1′07″2	2′38″3	5′31″0	16″80	1.40	4.56	10.00	8.90	20.20	25.20	**54**
	1′07″4	2′38″6	5′32″0			4.53	9.95	8.80	19.80	24.90	**53**
28″25	1′07″6	2′38″9	5′33″0	17″00	1.38	4.50	9.90	8.70	19.40	24.60	**52**
	1′07″8	2′39″2	5′34″0			4.47	9.85	8.60	19.00	24.30	**51**
28″40	1′08″0	2′39″5	5′35″0	17″20	1.36	4.44	9.80	8.70	18.50	24.00	**50**
	1′08″2	2′39″8	5′36″0			4.41	9.75	8.40	18.00	23.70	**49**
28″55	1′08″4	2′40″1	5′37″0	17″40	1.34	4.38	9.70	8.30	17.50	23.40	**48**
	1′08″6	2′40″4	5′38″0			4.35	9.65	8.20	17.00	23.10	**47**
28″70	1′08″8	2′40″7	5′39″0	17″60	1.32	4.32	9.60	8.10	16.50	22.80	**46**
	1′09″0	2′41″0	5’40″0			4.28	9.55	8.00	16.00	22.50	**45**

200 米	400 米	800 米	1500 米	100 米栏	跳高	跳远	三级跳远	铅球	标枪	铁饼	分值
28”95	1′09″2	2′41″3	5′41″0	17″80	1.30	4.24	9.50	7.90	15.50	22.20	**44**
	1′09″5	2′41″6	5′42″0			4.20	9.45	7.80	15.00	21.90	**43**
29″10	1′09″8	2′41″9	5′43″0	18″00	1.28	4.15	9.40	7.70	14.50	21.60	**42**
	1′10″1	2′42″2	5′44″0			4.10	9.35	7.60	14.00	21.30	**41**
29″25	1′10″4	2′42″5	5′45″0	18″30	1.26	4.05	9.30	7.50	13.50	21.00	**40**
	1′10″7	2′42″8	5′46″0			4.00	9.25	7.40	13.00	20.70	**39**
29″40	1′11″0	2′43″1	5′47″0	18″60	1.24	3.95	9.20	7.30	12.50	20.40	**38**
	1′11″4	2′43″4	5′48″0			3.90	9.15	7.20	12.00	20.10	**37**
29″60	1′11″8	2′43″7	5′49″0	18″90	1.22	3.85	9.10	7.10	11.50	19.80	**36**
	1′12″2	2′44″0	5′50″0			3.80	9.05	7.00	11.00	19.50	**35**
29″80	1′12″7	2′44″5	5′51″0	19″20	1.20	3.75	9.00	6.90	10.50	19.20	**34**
	1′13″2	2′45″0	5′52″0			3.70	8.95	6.80	10.00	18.90	**33**
30″00	1′13″8	2′45″5	5′53″0	19″50	1.18	3.65	8.90	6.70	9.50	18.60	**32**
	1′14″6	2′46″0	5′54″0			3.60	8.85	6.60	9.00	18.30	**31**
30″20	1′15″4	2′47″00	5′55″0	20″00	1.15	3.50	8.80	6.50	8.80	18.00	**30**

乒乓球

一、考试内容

1．体能素质：30 秒钟 3.5 米移动；

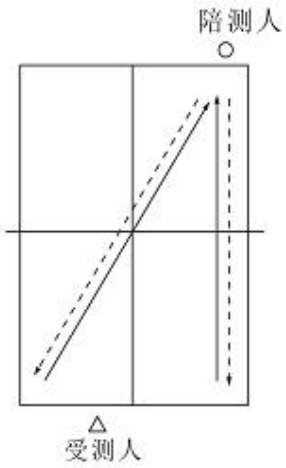
2．专项能力：（1）左推右攻（2）正手拉球（3）比赛。

二、考试办法

1．考生持 2026 年江阴市普通高中特长生招生考试准考证于考试当天 8：00 前到达考点，在考点规定场所抽签。考生按抽签号依次参加考试。迟到超过 15 分钟者，不得进场考试。

2．30 秒钟 3.5 米移动：两条相距 3.5 米的直线，考生开始站在其中一条直线上，从一侧移动至另一侧，脚踩另一侧直线为 1 次，然后返回移动至起点线为第 2 次，依次类推。在规定时间内计移动次数。

3．左推右攻：测试从考生的反手推挡开始，考生反手和正手均合法还击为 1 组；考生有 2 次测试机会，计最佳 1 次成绩，每人左推右攻共 20 板，累计连续命中组数。陪测人（为外聘老师）失误，原命中组数有效；考生连续推或连续攻为过渡球，不计组数，如出现擦网或擦边球情况按比赛规则执行。（见右图）。



4．正手拉球：有效命中 1 板得 1 分，每人拉 10 板，按成功板数计分。

5．比赛：根据报名人数确定赛制，综合考生比赛名次及技评分确定成绩。比赛采用三局二胜制（11 分制），比赛规则参照国际乒联办法的最新规则。

三、评分标准

2026 年江阴市普通高中特长生招生考试乒乓球项目评分细则

类别	项　目	分值	评　分　标　准
体能素质	30 秒钟 3.5 米移动	10	测试成绩依照“乒乓球项目评分表”评分。
专项能力	左推右攻	20	测试成绩依照“乒乓球项目评分表”评分。
	正手拉球	10	测试成绩依照“乒乓球项目评分表”评分。
	比赛	60	依照”乒乓球项目评分表”细则，根据考生的比赛名次和综合技评确定成绩。
总分		100	体能素质和专项能力成绩相加，即为乒乓球项目最终成绩。

乒乓球项目评分表

<table>
<tr><th>类别</th><th>测试内容</th><th>性别</th><th>分值</th><th>10</th><th>9</th><th>8</th><th>7.5</th><th>7</th><th>6.5</th><th>6</th><th>5.5</th><th>5</th><th colspan="2">0</th></tr>
<tr><td rowspan="4">体能素质</td><td rowspan="2">30 秒钟 3.5 米移动（次）</td><td>男</td><td>成绩</td><td>23</td><td>22</td><td>21</td><td>20</td><td>19</td><td>18</td><td>17</td><td>16</td><td>15</td><td colspan="2">＜15</td></tr>
<tr><td>女</td><td>成绩</td><td>20</td><td>19</td><td>18</td><td>17</td><td>16</td><td>15</td><td>14</td><td>13</td><td>12</td><td colspan="2">＜12</td></tr>
<tr><td rowspan="2">正手拉球（板）</td><td>男</td><td>成绩</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td colspan="2">6</td><td colspan="2">5</td><td colspan="2">4</td><td colspan="2">＜4</td></tr>
<tr><td>女</td><td>成绩</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td colspan="2">5</td><td colspan="2">4</td><td colspan="2">3</td><td colspan="2">＜3</td></tr>
<tr><td rowspan="7">专项能力</td><td rowspan="3">左推右攻（组）</td><td>性别</td><td>分值</td><td>20</td><td>19</td><td>18</td><td>17</td><td>16</td><td>15</td><td>14</td><td>13</td><td>12</td><td>10</td><td>0</td></tr>
<tr><td>男</td><td>成绩</td><td>20</td><td>19</td><td>18</td><td>17</td><td>16</td><td>15</td><td>14</td><td>13</td><td>12</td><td>10</td><td>＜10</td></tr>
<tr><td>女</td><td>成绩</td><td>15</td><td>14</td><td>13</td><td>12</td><td>11</td><td>10</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>＜6</td></tr>
<tr><td rowspan="4">比赛 60 分</td><td colspan="2" rowspan="2">综合技评
30 分</td><td colspan="2">26-30 分</td><td colspan="3">21-25 分</td><td colspan="2">16-20 分</td><td colspan="4">15 分以下</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. 发抢意识强，质量高。
2. 接发球主动上手能力强。
3. 攻防结合意识和能力强。
4. 战术变化能力强。
5. 每分必争，敢打敢拼。</td><td colspan="3">1. 发抢意识较强，质量较高。
2. 接发球主动上手能力较强。
3. 攻防结合意识和能力较强。
4. 战术变化能力较强。
5. 比赛态度认真，顽强奋战。</td><td colspan="2">1. 发抢意识和质量一般。
2. 接发球回球质量一般。
3. 攻防结合意识和能力较差。
4. 战术变化能力差。
5. 比赛较认真顽强。</td><td colspan="4">1. 发抢质量差，无威胁。
2. 接发球回球质量差。
3. 攻防能力差。
4. 战术变化能力差。
5. 胜骄败馁，紧张怯场。</td></tr>
<tr><td colspan="2">名次计分
30 分</td><td colspan="12">按名次计分，第一名 30 分，第二名 29 分，每递减一名得分减少 1 分，以此类推。</td></tr>
</table>

足　球

一、考试内容

1．体能素质：30 米；

2．专项能力

一般球员：（1）1 分钟颠球（2）定位球踢准（3）运球绕杆射门（4）比赛；

守门员：（1）1 分钟颠球（2）扑接球技术（3）踢远（4）比赛。

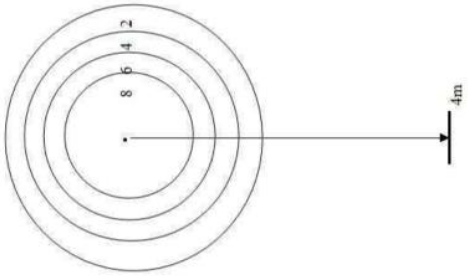
二、考试办法

1．考生持 2026 年江阴市普通高中特长生招生考试准考证于考试当天 8：00 前到达考点，在考点规定场所抽签。考生按抽签号依次参加考试。迟到超过 15 分钟者，不得进场考试。

2．30 米跑以站立式起跑，脚动开表。

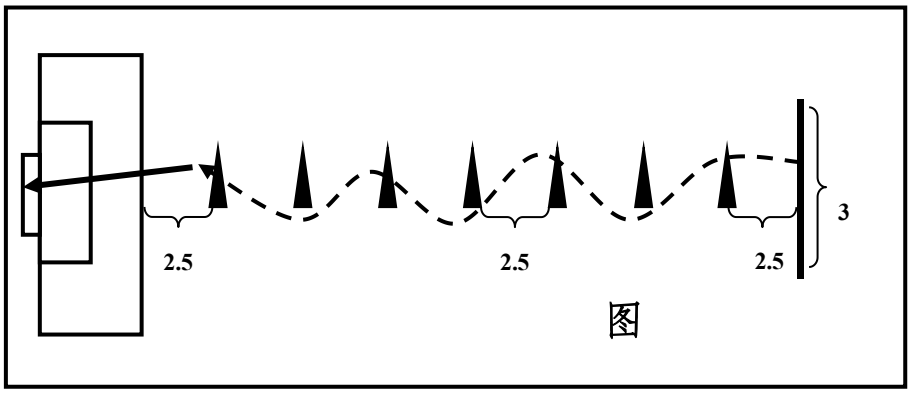
3.1 分钟颠球，每人 2 次机会，左右脚交替颠球为一个，连续一个脚触球或其他部位触球只算作调整。取最好成绩。

4．定位球踢准测试方法：将球放在限制线上，向 25 米或 20 米处的半径为 2 米、2.5 米、3 米、3.5 米的同心圆内传球，左右脚均可，脚法不限。以其第一落点评分（传准距离男子 25 米，女子 20 米）。球落在圈内或线上均有效。每人试踢 1-2 次，测试时连续传 5 次，计 5 次成绩之和。场地设置如下图一



图一

5．运球绕杆射门测试方法：考生按图 2 示意的方式先将球放在起始线上，然后起动运球依次绕过间距为 2.5 米的 7 根标志杆（标志杆不低于 1.2 米）后起脚射门；球动开表，当球从空中或地面整体越过球门线时停表。凡出现漏杆、碰倒标志物、射门偏出球门或球中门框弹出，均属犯规，不计成绩。每人 2 次机会，计其中 1 次最佳成绩。

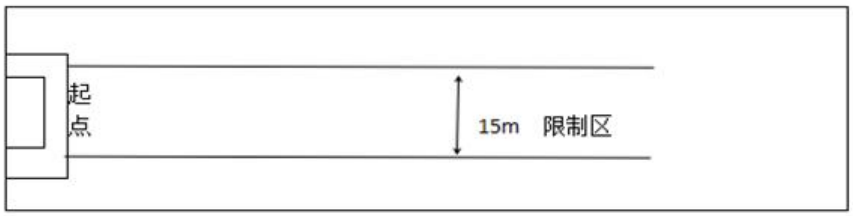


图二

6．接扑球技术测试方法：守门员于球门线中间站立，主考人位于守门员正前方 6—8 米处，向守门员正面、左、右侧用手抛球或用脚射低球、平球和高球，守门员完成扑球技术。（低平球、平球、半高球和高球 10 次）。

7．踢远测试方法：考生按图 3 将球放大禁区线上，向 15 米宽的限制区内踢球，球的第一落点在限制区内或限制区线上，成

绩方为有效。丈量起点线至落点的垂直距离，不足 1 米的，四舍五入。每人测试 3 次，计最好 1 次成绩。



图三

8．比赛测试方法：根据定向生与非定向生及考生人数，分为不同的组（队），进行正式场地的比赛或小场地的比赛。

三、评分标准

2026年江阴市普通高中特长生招生考试足球项目评分细则

<table>
<tr><th>类别</th><th colspan="2">测试内容</th><th>分值</th><th>评　分　标　准</th></tr>
<tr><td>体能素质</td><td colspan="2">30 米</td><td>10</td><td>依照“表一”测试成绩的得分，即为体能素质得分。</td></tr>
<tr><td rowspan="7">专项能力</td><td rowspan="3">一般球员</td><td>1 分钟颠球</td><td>10</td><td rowspan="6">依照“表一”测试成绩的得分相加，即为一般球员或守门员的专项能力的得分。</td></tr>
<tr><td>定位球踢准</td><td>10</td></tr>
<tr><td>运球绕标射门</td><td>10</td></tr>
<tr><td rowspan="3">守门员</td><td>1 分钟颠球</td><td>10</td></tr>
<tr><td>扑接球技术</td><td>10</td></tr>
<tr><td>踢远</td><td>10</td></tr>
<tr><td colspan="2">比赛</td><td>60</td><td>根据“表二”中的评分标准，对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定，得分计入总分。</td></tr>
<tr><td colspan="3">总分</td><td>100</td><td>体能素质和专项能力成绩相加，即为足球项目测试最终成绩。</td></tr>
</table>

足球项目评分表一

测试内容	性别	分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.75	5.50	5.25	5.00	0
30 米跑	男	成绩（秒）	4.00	4.10	4.20	4.30	4.40	4.50	4.55	4.60	4.65	4.70	4.75	4.80	4.85	＞4.85
	女	成绩（秒）	4.60	4.70	4.80	4.90	5.00	5.10	5.20	5.30	5.35	5.40	5.45	5.50	5.55	＞5.55
1 分颠球	男	成绩（次）	50	47	44	41	38	35	32	29	26	23	20	18	15	＜15
	女	成绩（次）	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	9	8	＜8
运球绕标射门	男	成绩（秒）	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2	9.3	9.5	9.7	＞9.7
	女	成绩（秒）	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0	12.2	12.4	12.7	13.0	＞13.0
定位球踢准	男	成绩（分）	36	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	＜10
	女	成绩（分）	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	＜8
踢远	男	成绩（米）	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	＜38
	女	成绩（米）	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	＜18
测试内容	性别	分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0			
扑接球	男	成绩（个）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0			
	女		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0			

足球项目评分表二

测试内容	分值	51-60 分	41-50 分	31-40 分	30 分以下
比赛	能力要求	战术能力强，意识好，技术动作规范、运用正确，作风顽强、心理状态稳定。	能力较好，意识较好，技术动作规范、运用基本正确，作风顽强、心理状态稳定。	战术能力与意识一般，技术动作与运用不规范，作风较顽强、心理状态较稳定。	战术能力与意识一般，技术动作与运用不规范，作风不顽强、心理状态不稳定。

篮　球

一、考试内容

1．体能素质：（1）助跑摸高（2）“V”字移动；

2．专项能力：（1）1 分钟投篮（2）全场综合技术。

二、考试办法

1．考生持 2026 年江阴市普通高中特长生招生考试准考证于考试当天 8：00 前到达考点，在考点规定场所抽签。考生按抽签号依次参加考试。迟到超过 15 分钟者，不得进场考试。

2．助跑摸高：测定身高。预先将测量尺固定在墙上（或在墙上预先画出），考生以两脚并拢、身体保持正直（头的后部、臀部、小腿突出部和脚跟必须同时接触墙壁）的姿势站在标有测量尺的位置，监考教师借助三角尺（数学课教具）测定考生的身高（H）。测试时考生不借助器械，助跑后用单脚或双脚跳起，单手向上触摸“摸高板”，助跑距离和助跑方法不限。每名考生摸高 2 次，取其中最高的 1 次成绩（h）。

3．“V”字移动：见图 1（①、②、③是直径 0.25 米的实心圆圈，①、②、③之间为等边三角形，内角 60°），考生右脚踩在①圈上，听信号启动，向侧滑步到②，用右脚踏②后撤步到③，并用右脚踏③，再上步移动用左脚依次踏②和①为一次往返，共往返 3 次，每人考 2 次，计其中一次最佳成绩。

4．投篮：见图2，考生站在弧线（以篮圈中心投影点为圆心，以5米为半径画弧线并接1.575米的直线）外听信号开始投篮，60秒内自投自抢（投篮姿势不限），按投中次数计分，每人考2次，计其中一次最好成绩。

5．全场综合技术：见图3，以右手为例，考生站于端线中点处（篮板下）面向场内，持球听口令（或哨音）按图示路线用右手运球至①处，在脚踏上①时做后转身运球换左手运球至②处，当脚踏及②时做体前变向运球，换右手运球绕过障碍物③传球给站在接球区的陪考员并接回传球上篮，球中篮后抢篮板接右手运球至④，在脚踏上④时做后转身运球换左手运球至⑤，当脚踏及⑤时做体前变向运球，换右手运球绕过障碍物⑥传球给站在接球区的陪考员并接回传球上篮，投篮不中必须补中（补篮方法不限），全程不允许出现违例，球中篮停表，每人考两次，计其中一次最佳成绩。（左手考生考试则相反）

场地标点说明：

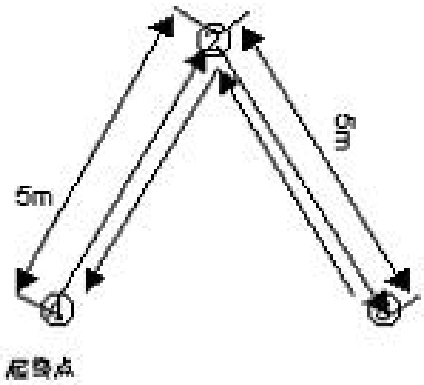
A：篮球场地上的标志①、②、④、⑤为直径0.5米的实心圆圈，③、⑥为障碍物（障碍物高1.60米，设定在距边线内沿向场内丈量1.5米和中线内沿向前场内丈量1米的点上）。

B：从端线内沿向场内丈量5.8米和边线内沿向场内丈量2.15米的点为①、④圆圈的圆心点。

C：从边线内沿向场内丈量5.8米和中线内沿向场内丈量1.60

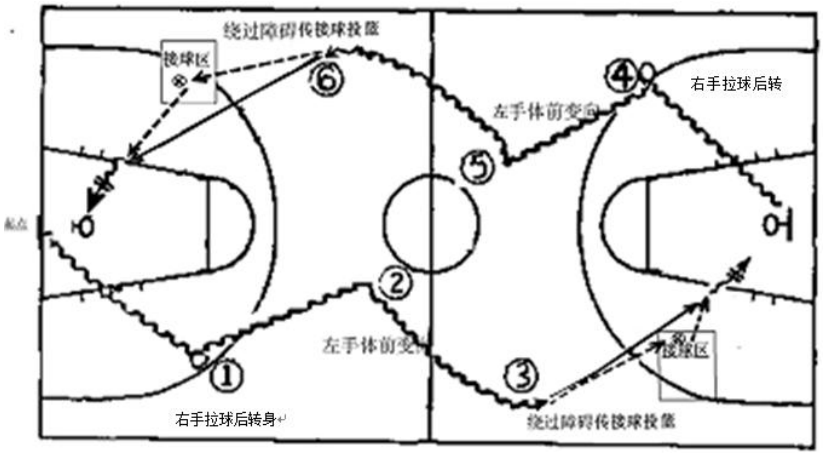
米的点为②、⑤圆圈的圆心点。

D：接球区是（1.5 米×1.5 米）正方形，分别设定在测试路线前场的右侧（取边线内沿向场内丈量 3.0 米和端线内沿向场内丈量 5.5 米的点向场内划出 1.5 米×1.5 米接球区。



（图 1）

（图 2）



（图 3）

三、评价标准

2026年江阴市普通高中特长生招生考试篮球项目评分细则

类别	测试内容	分值	评分标准
体能素质	助跑摸高	10	助跑摸高的成绩（M）用 M=h-H 计算；依照“评分表一”将测试成绩的得分相加，即为体能素质得分。
	“V”字移动（秒）	10	
专项能力	投篮（个）	20	依照“评分表一”和“评分表二”，将测试成绩的得分相加即为专项能力得分。
	全场综合技术技评	20	
	全场综合技术（秒）	40	
总分		100	体能素质和专项能力成绩相加，即为篮球项目测试最终成绩。

篮球项目评分表一

测试项目	性别	分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5	0
助跑摸高	男	成绩（米）	1.30	1.27	1.24	1.21	1.18	1.14	1.10	1.05	1.00	0.95	0.90	＜0.90
	女	成绩（米）	1.00	0.97	0.94	0.91	0.88	0.85	0.82	0.78	0.74	0.70	0.65	＜0.65
“V”字移动	男	成绩（秒）	21.0	21.5	22.0	22.4	22.8	23.2	23.6	24.0	24.4	24.8	25.5	＞25.5
	女	成绩（秒）	23.0	23.5	24.0	24.4	24.8	25.2	25.6	26.0	26.4	26.8	27.5	＞27.5
投篮	性别	分值	20	18	16	14	12	10	0					
	男	成绩（个）	7	6	5	4	3	2	＜2					
	女	成绩（个）	6	5	4	3	2	1	0					
全场综合技术	分值区间		18-20 分			15-17 分			10-14 分			0-9 分		
	能力要求		运球技术动作熟练快速；运球变向时身体重心平稳，手脚配合协调；传球技术运用合理，落点准确；投篮技术动作规范协调，空中动作舒展。各技术动作之间衔接自如。无失误，投篮命中率高。			运球技术动作较熟练快速；运球变向时身体重心较平稳，手脚配合较协调；传球技术运用合理，落点较准确；投篮技术动作规范协调。各动作之间衔接自如。无动作失误，有一次投篮不中。			运球及运球变向时技术动作不够熟练流畅，并有不按规定换手运球现象；传球技术运用较合理，落点不够准确；投篮技术动作较规范协调，投篮有一或二次投篮不中。			运球过程中身体重心偏高，有换手和违例现象，传球时手部动作较僵硬；投篮技术动作不够规范协调，有三次投篮不中现象。或运球变向过程中有失误各动作之间衔接不连贯，并有多次补篮不中。		

篮球项目评分表二：全场综合技术评分表

男生						女生					
成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值
18.00	40.00	19.90	35.00	22.60	29.00	20.50	40.00	22.50	35.00	25.60	29.00
18.20	39.55	20.10	34.40	23.00	28.10	20.70	39.55	22.70	34.40	26.00	28.00
18.40	39.10	20.30	33.80	23.50	27.20	20.90	39.10	22.90	33.80	26.50	27.00
18.60	38.65	20.50	33.20	24.00	26.20	21.10	38.65	23.20	33.20	27.00	26.00
18.80	38.20	20.70	32.60	24.80	25.20	21.30	38.20	23.60	32.60	27.50	24.90
19.00	37.75	20.90	32.00	25.60	24.00	21.50	37.75	24.00	32.00	28.00	23.80
19.20	37.15	21.20	31.50	26.40	22.80	21.70	37.15	24.30	31.50	28.50	22.70
19.40	36.55	21.50	31.00	27.20	21.60	21.90	36.55	24.60	31.00	29.00	21.60
19.50	36.25	21.80	30.40	28.00	20.00	22.10	36.05	24.90	30.50	30.00	20.00
19.70	35.65	22.20	29.80	>28.00	0	22.30	35.65	25.20	29. 80	>30.00	0

排　球

一、考试内容

1．体能素质：（1）100 米（2）原地双手头后向前掷实心球；

2．专项能力：（1）发球（2）传垫球。

二、考试办法

1．考生持 2026 年江阴市普通高中特长生招生考试准考证于考试当天 8：00 前到达考点，在考点规定场所抽签。考生按抽签号依次参加考试。迟到超过 15 分钟者，不得进场考试。

2．体能素质测试方法参照《2025 年江阴市初中学业水平考试体育考试方案》的办法，择优记录成绩。

3．发球：按图 1 所示画出得分区 A 和 B，考生在发球区内任意位置依次向 A 区和 B 区各发球 5 次，按成功次数计分（压线算成功），球落点未进入指定区域和考生犯规（按最新排球竞赛规则）均为失败；男子网高 2.24，女子网高 2.10。

4．传垫球：如图 2，考生在地面的限制线后，用双手连续向墙上有效区域（压线为有效）完成一传一垫为 1 组；出现落点完全在目标区外、脚踩或越过限制线及其延长线、连续传、连续垫、单手击球等现象，可视为过渡球，但不计数；球落地或将球接住即算作完成了 1 次测试；考 2 次，计其中 1 次最好成绩。

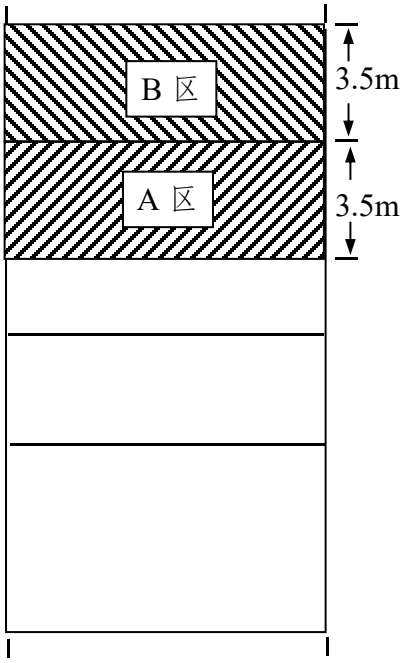


图 1

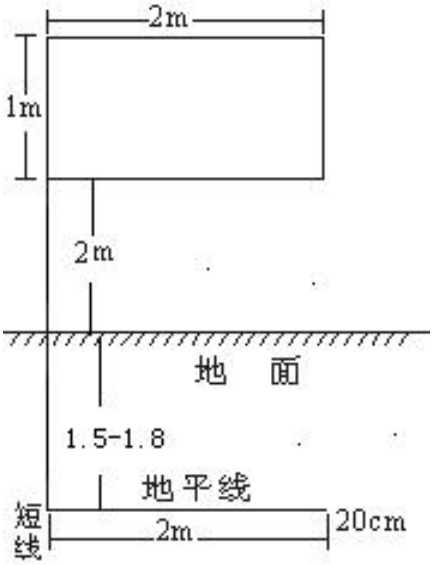


图 2

三、评价标准

2026 年江阴市普通高中特长生招生考试排球项目评分细则

类别	测试内容	分值	评 分 标 准
体能素质	100 米	20	依照“表一和表二”将测试成绩的得分相加，即为体能素质成绩。
	原地双手头后向前掷实心球	20	
专项能力	发球	30	依照“表三”，将测试成绩的得分相加，即为专项能力成绩。
	传垫球	30	
总分		100	体能素质和专项能力成绩相加，即为排球项目测试最终成绩。

表一：100 米评分表

成绩单位：秒

男子				女子			
成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
12.00	20	12.90	14.16	13.75	20	15.65	14.98
12.10	19.36	13.10	13.42	14.00	19.44	15.95	14.16
12.20	18.62	13.30	12.74	14.20	18.88	16.25	13.48
12.30	17.96	13.50	12.02	14.40	18.36	16.60	12.8
12.40	17.30	13.70	11.36	14.60	17.8	16.95	12.08
12.50	16.76	13.90	10.78	14.80	17.14	17.20	11.36
12.60	16.10	14.00	10.26	15.00	16.6	17.60	10.64
12.70	15.34	14.50	10	15.20	16.06	18.00	10
12.80	14.78	＞14.50	0	15.45	15.52	＞18.00	0

表二：原地双手头后向前掷实心球（2 千克）

成绩单位：米

男子				女子			
成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
13.95	20	12.30	14.46	9.80	20	8.45	14.84
13.80	19.32	12.00	13.84	9.65	19.44	8.30	14.22
13.65	18.64	11.70	13.28	9.50	18.86	8.15	13.60
13.50	17.96	11.40	12.62	9.35	18.28	8.00	13．00
13.35	17.38	11.00	11.96	9.20	17.72	7.75	12.38
13.20	16.74	10.60	11.28	9.05	17．16	7.50	11.74
13.00	16.16	10.20	10.62	8.90	16.58	7.25	10.86
12.80	15.68	9.80	10.00	8.75	16．00	7．00	10
12.60	15.03	＜9.80	0	8.60	15.42	＜7.00	0

表三：专项能力评分表

测试项目	性别	分值	30	28	26	24	22	20	18	15	0
发球	男	成绩（次）	10	9	8	7	6	5	4	3	＜3
	女	成绩（次）	9	8	7	6	5	4	3	2	＜2
垫传球	男	成绩（组）	30	27	24	21	18	16	14	12	＜12
	女	成绩（组）	27	24	21	18	16	14	12	10	＜10

健美操（男女不限）

一、考试内容

1．身体形态：身体外观形态、气质仪容；

2．专项素质：（1）纵叉与横叉（2）分腿支撑（3）阿拉C杠（4）单手侧手翻（5）屈体分腿跳（6）立转；

3．成套动作：街舞、花球啦啦操或其它。

二、考试办法

1．考生持2026年江阴市普通高中特长生招生考试准考证于考试当天8：00前到达考点，在考点规定场所抽签。考生按抽签号依次参加考试。迟到超过15分钟者，不得进场考试。

2．身体形态：考生需身着比赛服，将身体的各面展示给评委，根据考生的体型情况，通过目测给予评分。

3．专项素质：阿拉C杠在半径为1米的圆内；单手侧手翻（左右手不限）在10cm宽的直线上进行；分腿支撑完成两次取最好成绩。

4．成套动作：自备一套成套动作（街舞或花球啦啦操或其它），现场展示。时间不低于1分45秒，不超过2分30秒。自备鞋及服装，自备成套动作音乐。

三、评分标准

2026年江阴市普通高中特长生招生考试健美操项目评分细则

类别	测试内容	分值	评　分　标　准	分值区域
身体形态	身体外观形态气质仪容	5	1.健美型、气质好：身高适中，体型匀称，肌肉素质好，气质优雅，有灵气；女生有明显女性特征，男生肌肉线条好	4-5
			2.粗壮型、气质一般：肌肉素质一般，比健美型脂肪组织稍多	2-3
			3.瘦弱型、肥胖型、气质差：肌肉素质较差，过于纤细或肥胖	0-1
专项素质	纵叉横叉	10	1.两腿前后打开于地面成一直线，或左右分开成一字，大腿根部落地，腿贴于地面，上体正直；纵叉左右腿完成度高一致	8-10
			2.大腿根部离地、左右腿分开不在一直线、纵叉左右腿完成度不一致，姿态不够优美	5-7
			3.大腿根部离地较高、左右腿分开角度过大、纵叉左右腿差距大，姿态不优美	0-4
	分腿支撑	10	1.双腿分开90°以上，双手一前一后以手掌撑地，利用自身力量撑起身体，双腿伸直绷脚尖同时离地2秒以上（时间从两脚同时离地开始计）	9-10
			2.开度80度以上或支撑后两腿不平行于地面，支撑时脚点地	7-8
			3.开度低于80度，支撑不足2秒	5-6
			4.开度不足60度，支撑时两脚未离开地面	0-4
	阿拉C杠	10	1.以单腿为轴，另一腿为摆动腿与地面平行，两腿成90°，通过自身力量转体360°为一圈；完成3圈以上，姿态饱满，表现力强	9-10
			2.摆动腿没有与地面平行，两腿角度小于60°，完成1圈或2圈，姿态良好，表现力一般	6-8
			3.超出规定的区域，完成不满1圈，姿态一般，无表现力	0-5
	单手侧手翻	10	1.在10cm宽的直线上进行单手侧手翻。动作流畅、优美，姿态饱满，表现力强	9-10
			2.双腿未伸直或屈髋、动作流畅、姿态良好，表现力一般	6-8

类别	测试内容	分值	评　分　标　准	分值区域
			3.手与脚不在同一条直线上、动作一般，或双手侧手翻、姿态一般，无表现力	0-5
	屈体 分腿跳	10	1.在平地双腿起跳，空中分腿绷脚尖，双腿与地面平行或高于水平面，双手与脚尖同方向。动作优美连贯，爆发力强，连续完成两个以上	9-10
			2.动作与爆发力一般，双腿与水平面平行或高于水平面连续完成一个及以上	6-8
			3.双腿低于水平面连续完成一个及以上	0-5
专项素质	立转	10	1.以支撑腿为轴，动力腿脚部保持膝盖以上，连续原地转圈 2 圈以上。动作优美，落地稳，转体过程支撑腿不弯曲	9-10
			2.动作优美，落地稳，转体过程支撑腿不弯曲，动力腿脚部保持膝盖以上，连续原地转圈 2 圈	6-8
			3.动作优美，落地稳，转体过程支撑腿不弯曲，动力腿脚部保持膝盖以上，完成 1 圈，或支撑腿弯曲，动力腿在膝盖以下	0-5
成套动作	街舞 花球 啦啦操 或其它	35	1.技术完成：花球动作技术完成的质量，如定位、控制、准确性及力度（短杠杆发力特点），完成地道的街舞风格的质量和节奏感（街舞风格的原汁原味性）（10） 2.音乐性：正确理解音乐的内涵，并运用正确的方式表现音乐性，与音乐的同步性（10） 3.总体效果：通过真挚的表现力和观众号召力，展现成套活力充沛的能力。（10） 4.成套中的姿态：基本姿态和技术正确，动作风格正确、优美。（5）	
总分		100	身体形态、专项素质、成套动作成绩相加，即为健美操项目最终成绩。	

武　术

一、考试内容

1．体能素质：（1）30 秒跳绳（2）立定跳远；

2．专项能力：（1）基本功（含腿法与跳跃）

（2）套路（含自选拳术与自选器械）。

二、考试办法

1．考生持 2026 年江阴市普通高中特长生招生考试准考证于考试当天 8：00 前到达考点，在考点规定场所抽签。考生按抽签号依次参加考试。迟到超过 15 分钟者，不得进场考试。

2．体能素质测试方法参照《2025 年江阴市初中学业水平考试体育考试方案》的办法，择优记录成绩；

3．腿法：每位考生至少完成五种腿法。每一种腿法左、右腿不少于 3 次，各腿法间连接动作自定。

腿法包括：正踢腿、侧踢腿、外摆腿、里合腿；弹腿、蹬腿、侧踹腿；单拍脚、双拍脚九种。

4．跳跃：每位考生至少完成三种跳跃动作。每种跳跃动作不少于 2 次，各跳跃起止动作自定。

跳跃包括：腾空飞脚、旋风脚、腾空外摆莲、侧空翻、旋子 5 种动作。

5．自选拳术：考生任选一个拳种的拳术进行测试，按照规定

的时间在 8×14 米的场地上完成套路。

完成套路时间：太极拳为 1 分 30 秒~2 分钟；其它拳术不少于 1 分钟。

6．自选器械：考生任选一种器械进行测试，按照规定的时间在 8×14 米的场地上完成套路。

完成套路时间：太极器械为 1 分 30 秒~2 分钟；其它器械不少于 1 分钟。

三、评分标准

2026年江阴市普通高中特长生招生考试武术项目评分细则

<table>
<tr><th>类别</th><th>测试内容</th><th>分值</th><th>评　分　标　准</th><th>分值区域</th></tr>
<tr><td rowspan="2">体能素质</td><td>跳绳30秒</td><td>5</td><td>
<table>
<tr><td>性别</td><td>分值</td><td>5</td><td>4.5</td><td>4</td><td>3.5</td><td>3</td><td>2.5</td><td>0</td></tr>
<tr><td>男</td><td>成绩（个）</td><td>100</td><td>95</td><td>90</td><td>85</td><td>80</td><td>75</td><td><75</td></tr>
<tr><td>女</td><td>成绩（个）</td><td>100</td><td>95</td><td>90</td><td>85</td><td>80</td><td>75</td><td><75</td></tr>
</table>
</td><td>0-5</td></tr>
<tr><td>立定跳远</td><td>5</td><td>
<table>
<tr><td>性别</td><td>分值</td><td>5</td><td>4.5</td><td>4</td><td>3.5</td><td>3</td><td>2.5</td><td>0</td></tr>
<tr><td>男</td><td>成绩（cm）</td><td>260</td><td>245</td><td>230</td><td>220</td><td>210</td><td>200</td><td><200</td></tr>
<tr><td>女</td><td>成绩（cm）</td><td>210</td><td>200</td><td>190</td><td>180</td><td>170</td><td>160</td><td><160</td></tr>
</table>
</td><td>0-5</td></tr>
<tr><td rowspan="8">基本功</td><td rowspan="4">腿法</td><td rowspan="4">15</td><td>1.上体正直，支撑腿挺直，摆动腿摆动迅速、幅度大，且脚尖符合腿法技术要求。</td><td>14-15</td></tr>
<tr><td>2.上体正直，支撑腿微屈，摆动腿摆动较迅速、幅度较大，且脚尖符合腿法技术要求。</td><td>11-13</td></tr>
<tr><td>3.上体较正直，支撑腿弯屈，摆动腿摆动较慢、幅度较小，且脚尖基本符合腿法技术要求。</td><td>9-10</td></tr>
<tr><td>4.屈体，摆动腿摆动慢、幅度小，且脚尖不符合腿法技术要求。</td><td>0-8</td></tr>
<tr><td rowspan="4">跳跃</td><td rowspan="4">15</td><td>1.腾空高度高，空中动作舒展、大方，动作轻盈、落地稳。整个动作符合跳跃技术要求。</td><td>14-15</td></tr>
<tr><td>2.腾空高度较高，空中动作较舒展、大方，动作较轻、落地稳。整个动作基本符合跳跃技术要求。</td><td>11-13</td></tr>
<tr><td>3.腾空高度一般，空中动作较舒展，落地较稳。整个动作基本符合跳跃技术要求。</td><td>9-10</td></tr>
<tr><td>4.无腾空高度，空中动作不舒展，落地不稳。整个动作不符合跳跃技术要求。</td><td>0-8</td></tr>
<tr><td rowspan="4">套路</td><td rowspan="2">自选拳术</td><td rowspan="4">60（各30分）</td><td>1.动作规范、方法合理；套路流畅、节奏分明；劲力充足、风格突出；有精气神。</td><td>27-30</td></tr>
<tr><td>2.动作较规范、方法较合理；套路较流畅，节奏较分明；劲力较充足、风格较突出；精气神较好。</td><td>23-26</td></tr>
<tr><td rowspan="2">自选器械</td><td>3.动作基本规范、方法基本合理、套路基本流畅、有一定节奏；劲力不足、风格一般。</td><td>18-22</td></tr>
<tr><td>4.动作不规范、方法不合理；套路不流畅、无节奏；拳种风格不突出；无精气神。</td><td>0-17</td></tr>
<tr><td colspan="2">总分</td><td>100</td><td colspan="2">体能素质、基本功、套路成绩相加，即为武术项目最终成绩。</td></tr>
</table>

橄榄球（女生）

一、考试内容

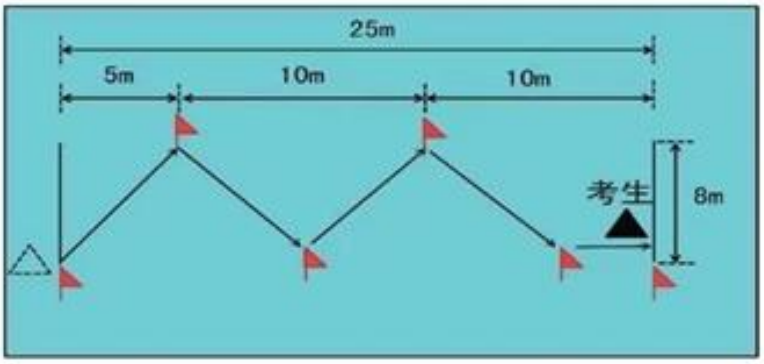
1．体能素质：（1）30 米跑（2）立定跳远（3）引体向上；

2．专项能力：（1）25 米“Z”字跑（2）传球准度测试。

二、考试办法

1．30 米跑以站立式起跑，脚动开表；其它体能素质测试方法参照《2025 年江阴市初中学业水平考试体育考试方案》的测试办法，择优记录成绩；

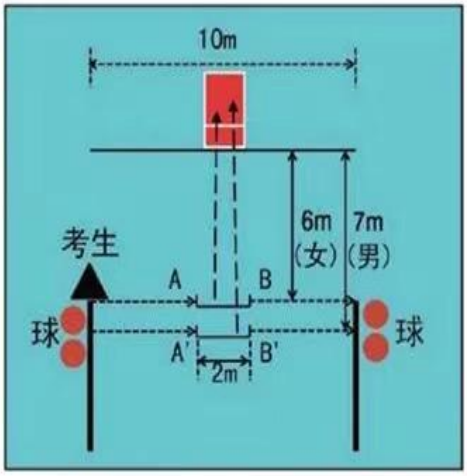
2．25 米“Z”字跑：如图一所示，从起跑线一端（8 米线的端点）向场地异侧方向标点快跑，在跑动中用手击倒各处的标识物后跑向端线（须将标识物击倒，否则不记成绩）。以站立式起跑，脚动开表，完成所有折点跑到端线时，以躯干过线停表。每人 2 次机会，取最好成绩。



（图一）

3．传球准度测试：传球区域上高 180 厘米，下高 70 厘米，宽 180 厘米。该区域为传球有效。完成一次传球后，迅速跑到对

面的端线捡球，折返重复上述动作，直到四球全部完成。进球个数与完成时间相加得出最后总分。每人 2 次机会，取最好成绩。



三、评价标准

2026 年江阴市普通高中特长生招考橄榄球项目评分细则

类别	测试内容	百分比	评　分　标　准
体能素质	30 米跑、立定跳远 引体向上	30	依照“表一”，将三项身体素质测试成绩的得分相加计入总分，每项占比 10%。
专项能力	25 米“Z”字跑 传球准度测试	30	依照“表二”，将二项专项能力成绩得分相加计入总分。传球准度测试包括时间与进球个数，各占 20%。
		40	
总分		100	身体素质和专项能力成绩相加，即为橄榄球项目最终成绩。

表一：体能素质评分表

30 米跑		立定跳远		引体向上	
分值	成绩（秒）	分值	成绩（米）	分值	成绩（个）
10	4.60	10	2.00	10	8
9	4.80	9	1.90	9	7
8	5.00	8	1.80	8	6
7	5.20	7	1.70	7	5
6	5.40	6	1.65	6	4
5	5.60	5	1.60	5	2
0	＞5.60	0	＜1.60	0	＜2

表二：专项能力评分表

25 米“Z”字跑评分标准		传球跑动完成时间		传球准度（进球个数）	
分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	进球个数
30	10.71~10.80	20	13.20~13.50	20	4
28	10.81~10.90	18	13.51~14.20	16	3
26	10.91~11.00	17	14.21~14.50	12	2
24	11.01~11.10	16	14.51~15.20	8	1
22	11.11~11.30	15	15.21~15.50	0	0
20	11.31~12.00	14	15.51~16.20		
0	＞12	12	16.21~16.50		
		0	＞16.50		