

2024 年昆明市第十中学体育传统项目学校招生专
项考试内容及考核标准

排球项目考核内容及考核标准（初中升高中）

（一）考试内容

类别	专项素质	基本技术	实践能力
内容	1. 助跑摸高 2. 半米移动	1. 发球 2. 四号位扣球	实战比赛

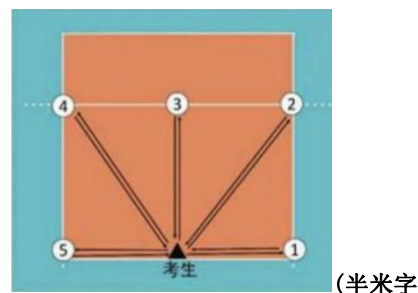
（二）考试内容与评分标准

1. 助跑摸高（20 分）

- （1）**测验方法：**采用二、三步助跑，双脚踏地起跳，用单手摸高，每人做三次，取最高次计算成绩。
- （2）**评分标准：**女生 2.90 米得满分（详见评分表）。

2. “半米字”移动（10 分）

- （1）**测验方法：**考生面向球网，从起点（端线中点）起动，计时开始，先向 1 号点移动，击倒 1 号点标志物后，应立即返回起点并击倒起点处标志物，再向 2 号点移动，以此类推，直到击倒 5 号点标志物回到端线中点（须将每个标志物击倒，否则不计成绩），计时停止，记录完成的时间。



每人测试 2 次，取最好成绩。（如图 3.1 所示）

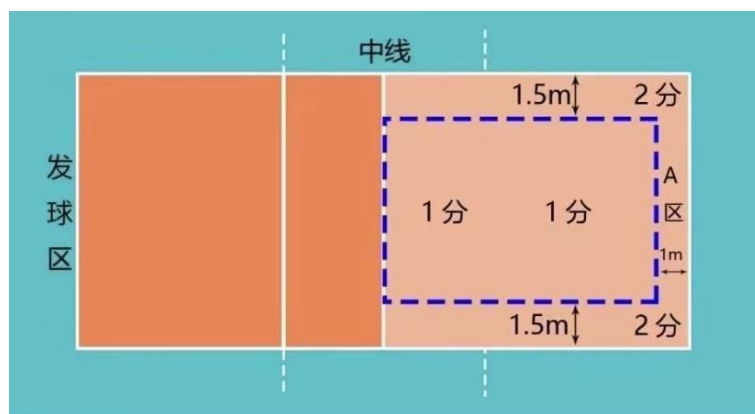
移动示意图 3.1)

(2) 评分标准：（详见评分表）

3. 发球（10 分）

(1) 考试方法：考生在发球区内任意位置连续发球 5 次，每次发球根据落点区域的不同获得相应的分数，累计 5 次发球得分为最终成绩；参照排球竞赛规则发球时间限制为 8 秒的规定，即考生在发每个球时，从拿起球开始计时，发出后停表，超出 8 秒视为犯规记为 0 分。

(2) 评分标准：发球落点进入 A 区（中线后距离两边边线内 1.5 米，距离端线内 1 米的区域），得 2 分；进入场地其他区域得 1 分；发球失误或犯规不得分。（如图 3.2 所示）



（发球得分区域示意图 3.2）

4. 四号位扣球（10 分）

(1) 考试方法：考生 3 人一组，依次轮流扣考评员或考生(二传)从网前二传位置的传球。每名考生先扣 5 次直线，再扣 5 次斜线，共扣球 10 次，根据落点区域的不同获得相应的分数，累计 10 次扣球得分为最终成绩。

扣球位置(二或四号位)考生可自行选定。(如图 3.3 所示)

(2)评分标准:扣球技术动作必须完整。搓吊球技术(引臂和挥臂击球动作中,肘关节未高于肩)和击出球呈抛物线飞行,属于犯规技术,不得分。

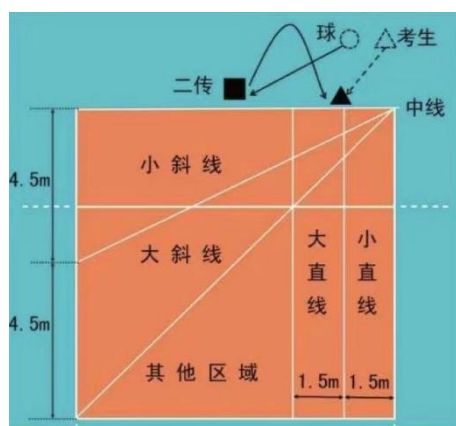
直线扣球评分:

①扣球落点在 1.5 米小直线区内,得 1 分;②扣球落点在 1.5 米大直线区内,得 0.8 分;③扣球落点在场内直线区以外的其它区域,得 0.5 分;④扣球失误或犯规技术,得 0 分。

斜线扣球评分:

①扣球落点在小斜线区内,得 1 分;②扣球落点在大斜线区内,得 0.8 分;③扣球落点在场内斜线区以外的其它区域,得 0.5 分;④扣球失误或犯规技术,得 0 分。

球要有一定力度并落在区内为达标一次,如轻拍过网落于区内、失误、触网不得分,最后累计得分。(传出的球不好可以不扣)



(四号位扣球示意图 3.3)

5. 实践能力 (20 分)

(1) 考试方法:视考生人数分队进行比赛(可由考评员向两边抛球进行),比赛时间 10 分钟,或根据轮转等实际考试情况由主考确定每组比赛时间。

(2) 评分标准:考评员参照实战能力评分细则,独立对考生的技术动作规范、协调程度,运用效果,战术意识以及个人实战能力等方面进行综合

评定。采用 20 分制评分。

评分细则如下：

等级（分值范围）	评价标准
优（20-18）	技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强
良（17-12）	技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强
中（11-6）	技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。
差（6 分以下）	技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。

（三）评分表：

助跑摸高（20 分）

分值	男（米）	女（米）	分值	男（米）	女（米）
20	3.15	2.90	12.5	3	2.75
19.5	3.14	2.89	12	2.99	2.74
19	3.13	2.88	11.5	2.98	2.73
18.5	3.12	2.87	11	2.97	2.72
18	3.11	2.86	10.5	2.96	2.71
17.5	3.1	2.85	10	2.95	2.70
17	3.09	2.84	9	2.94	2.69
16.5	3.08	2.83	8	2.93	2.68
16	3.07	2.82	7	2.92	2.67
15.5	3.06	2.81	6	2.91	2.66
15	3.05	2.80	5	2.9	2.65
14.5	3.04	2.79	4	2.89	2.64
14	3.03	2.78	3	2.88	2.63
13.5	3.02	2.77	2	2.87	2.62
13	3.01	2.76	1	2.86	2.61

半米移动（10 分）

分值	男（秒）	女（秒）	分值	男（秒）	女（秒）
10	15 " 00	17 " 00	5	16 " 00	18 " 00
9.5	15 " 10	17 " 10	4.5	16 " 10	18 " 10
9	15 " 20	17 " 20	4	16 " 20	18 " 20
8.5	15 " 30	17 " 30	3.5	16 " 30	18 " 30
8	15 " 40	17 " 40	3	16 " 40	18 " 40
7.5	15 " 50	17 " 50	2.5	16 " 50	18 " 50
7	15 " 60	17 " 60	2	16 " 60	18 " 60
6.5	15 " 70	17 " 70	1.5	16 " 70	18 " 70
6	15 " 80	17 " 80	1	16 " 80	18 " 80
5.5	15 " 90	17 " 90	0.5	16 " 90	18 " 90

足球项目考核内容与标准（小学升初中）

（所有测试项目均使用 5 号足球）

（一）非守门员测试项目

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。如果球落地或者用手持球，则为 1 次颠球结束。

② 每人做两次，取最佳一次成绩。

（2）评分标准

考生若任意一次连续颠球 80 次，可得满分。评分标准详见评分表。

分值	颠球成绩
15 分	80 次
13 分	70 次
11 分	60 次
8 分	50 次
5 分	40 次
2 分	30 次
1 分	20 次
0 分	不足 20 次

2. 综合技术能力

(1) 测试方法

- 球员从起点出发开始计时；
- 球员首先进行 15m 冲刺跑测试，穿过 1 号门；
- 拿球后进行 15m 直线运球测试；
- 穿过 2 号门后进行折线运球绕桶测试；
- 绕桶测试结束后运球穿过 3 号门, 按照规定顺序进行 4 次挡板传接球测试；每次传球需在 6 米×6 米方框内进行。接球时可以出框迎向反弹球，将球运回方框内。
- 4 次挡板接传球结束后运球穿过 4 号门，向 5 号挡板传球，接反弹球后进行两次运球绕障碍物射门测试（每次运球需从两根标志杆中间通过，依次分别完成两个球门的射门）；球需射进球门，未射进球门成绩无效。
- 结束后冲刺回起终点线，计时停表结束测试；

- 每人 1 次测试机会。

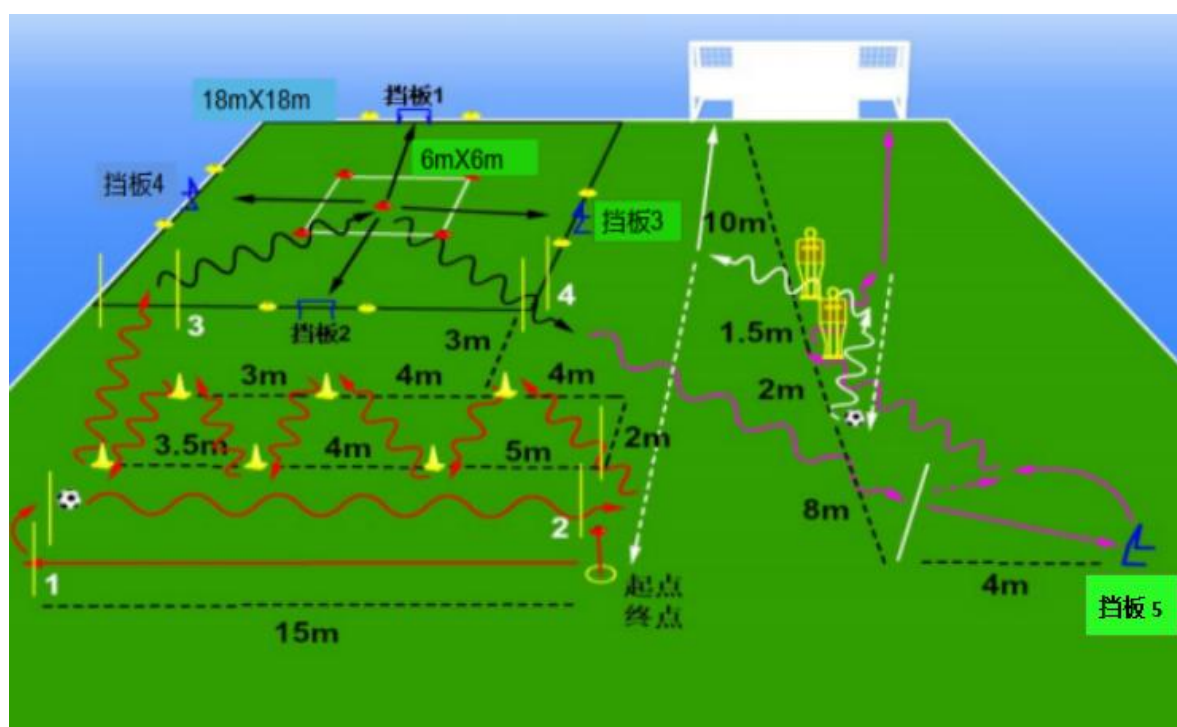
(2) 测试要求

- 运球绕桶时需要在障碍物的外侧绕过，否则成绩无效。

出现漏绕桶，成绩无效。

- 在挡板传接球时，若球未击中反弹挡板、或将球踢出测试区域，需要自行捡球回测试区域，再向相同挡板继续传球直到击中，方可继续向下一个挡板进行传接球测试；

- 两个球门为五人制足球比赛球门。射门测试中，将球射出后不再需要捡球；未射进球门，需要重新使用备用球重复完成绕杆射门，两个球门共有 4 颗备用球。原始球和备用球都未射进球门，则考试终止，成绩无效。



(3) 综合技术能力测试评分标准

分值（分）	成绩（秒）	分值（分）	成绩（秒）
50	≤55	15	71
48	56	10	73
46	57	5	75
43	58	0	>75
41	59		
38	61		
34	63		
30	65		
25	67		
20	69		

3. 比赛

比赛 5 分。 综合考察运用技术的合理性。

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。

(二) 守门员测试项目及评分标准

1. 手抛球 （需掷高球，以球第一落点为准，2 次取最好一次）

10、15、20、25、30 米，1/3/6/8/10 分。

2. 开球门球（需踢高球，以球第一落点为准，2 次取最好一次）

15、20、25、30、35 米，1/3/6/8/10 分。

3. 踢凌空球（需踢高球，以球第一落点为准，2次取最好一次）

20、25、30、35、40 米，1/3/6/8/10分。

4. 助跑单脚起跳接高球接5次，15分。

5. 左右脚滑步扑接球5次，20分。

6.比赛 5 分。 综合考察运用技术的合理性。

注：1. 所有成绩对照分数时就低不就高。

2. 足球专项测试成绩未达到 42 分的考生，不能进入身体素质测试和录取名单。

3. 足球专项成绩和身体素质总分未到达 60 分的考生，不予录取。

足球专项考核内容与考核标准（初中升高中）

（所有测试项目均使用 5 号足球）

（一）非守门员测试项目

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。如果球落地或者用手持球，则为1次颠球结束。

② 每人做两次，取最佳一次成绩。

(2) 评分标准

考生若任意一次连续颠球 120 次，可得满分。

评分标准详见评分表。

分值	颠球成绩
5 分	120 次
4 分	100 次
3 分	80 次
2 分	60 次
1 分	40 次
0 分	不足 40 次

2. 综合技术能力

(1) 测试方法

- 球员从起点出发开始计时；
- 球员首先进行 15m 冲刺跑测试，穿过 1 号门；
- 拿球后进行 15m 直线运球测试；
- 穿过 2 号门后进行折线运球绕桶测试；
- 绕桶测试结束后运球穿过 3 号门, 按照规定顺序进行 4 次挡板传接球测试；每次传球需在 6 米×6 米方框内进行。接球时可以出框迎向反弹球，将球运回方框内。
- 4 次挡板接传球结束后运球穿过 4 号门，向 5 号挡板传球，接

反弹球后进行两次运球绕障碍物射门测试（每次运球需从两根标志杆中间通过，依次分别完成两个球门的射门）；球需射进球门，未射进球门成绩无效。

- 结束后冲刺回起终点线，计时停表结束测试；
- 每人 1 次测试机会。

（2）测试要求

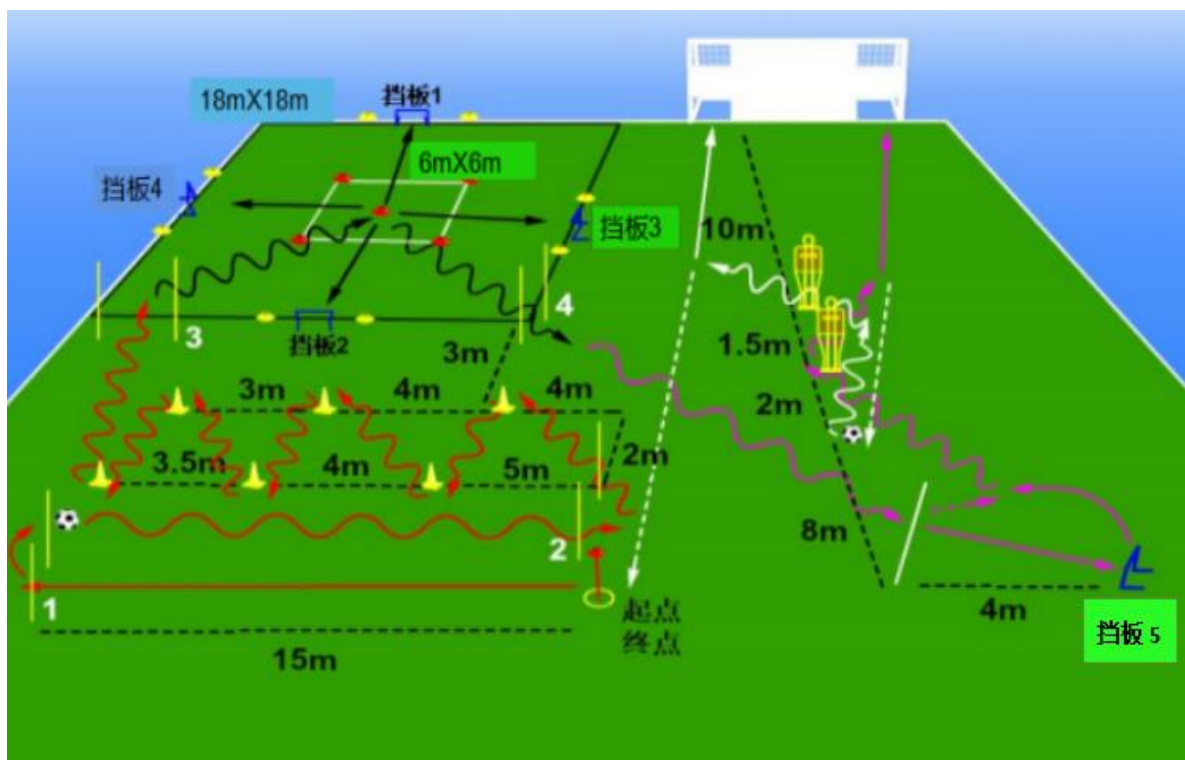
- 运球绕桶时需要在障碍物的外侧绕过，否则成绩无效。

出现漏绕桶，成绩无效。

- 在挡板传接球时，若球未击中反弹挡板、或将球踢出测试区域，需要自行捡球回测试区域，再向相同挡板继续传球直到击中，方可继续向下一个挡板进行传接球测试；

- 两个球门为五人制足球比赛球门。射门测试中，将球射出后不再需要捡球；未射进球门，需要重新使用备用球重复完成绕杆射门，两个球门共有 4 颗备用球。

原始球和备用球都未射进球门，则考试终止，成绩无效。



(3) 综合技术能力测试评分标准

分值（分）	成绩（秒）	分值（分）	成绩（秒）
40	≤53	0	>71
38	55		
35	57		
32	59		
28	61		
24	63		
19	65		
15	67		
9	69		
3	71		

3. 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。

② 考生须在起点线后完成向目标区域踢准 5 次（4 次惯用脚，1 次非惯用脚）



踢准场地示意图

(2) 测试方法

① 考生站在起点线后任意位置，用脚背内侧或脚背向目标区域踢准，踢球时要求踢高球（球离开地面），以球从起点线踢出后，从空中落到球门外半圆内、球门内、球门立柱、球门横梁的第一落点为准。球的第一落点在目标区域内（含球门内、球门外半圆内、球门立柱、球门横梁），即为踢准得分。踢准每次满分为2分，球进入目标区域得2分，未进入目标区域得0分，未按照规则使用脚背内侧或脚背踢准则得0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。（4 次惯用脚，1 次非惯用脚）

(3) 评分标准

- ① 4 次惯用脚，1 次非惯用脚，按照考试规则踢准目标区域 2 分。
- ② 未踢准目标或未按规定使用脚背内侧或脚背踢准得 0 分。

4. 5×25米折返跑

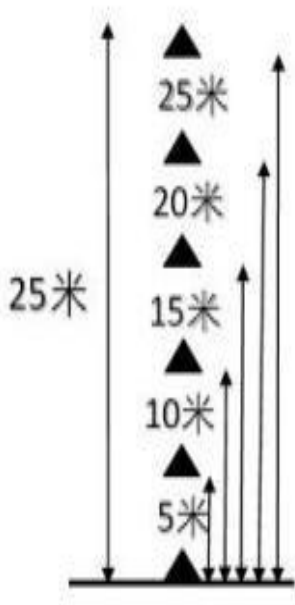
(1) 测试方法

考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，每次返回都要用手击倒起点的标志物，再跑到下一个目标的标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，听哨起跑，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录

注：未击倒标志物，成绩无效。
每人测试 1 次。

(2) 评分标准

分值	成绩（ 秒 ）
10 分	<32.0
9 分	32.5
8 分	33.0
7 分	33.5
6 分	34.0
5 分	34.5
4 分	35.0
3 分	35.5
0 分	慢于 35.5



5. 比赛

比赛 5 分。 综合考察运用技术的合理性。

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。

（二）守门员测试项目评分标准

1. 手抛球 （需掷高球，以球第一落点为准，2 次取最好一次）

20、25、30、35、40 米，1/3/6/8/10 分。

2. 开球门球（需踢高球，以球第一落点为准，2 次取最好一次）

25、30、35、40、45 米，1/3/6/8/10 分。

3. 助跑单脚起跳接高球接 5 次，10 分。

4. 左右脚滑步扑接球 5 次，15 分。

5. 立定三级跳，20 分。

考生原地双脚站立在起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线。第一跳双脚原地起跳，可以用任何一只脚落地；第二跳跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地；第三跳双脚落地完成跳跃动作后，起身向前走出测试区。

注：成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线内沿。

每人测试 2 次，取最好成绩。

评分标准

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
20 分	8.3	10 分	7.3
19 分	8.2	9 分	7.2
18 分	8.1	8 分	7.1
17 分	8.0	7 分	7.0
16 分	7.9	6 分	6.9
15 分	7.8	5 分	6.8
14 分	7.7	4 分	6.7
13 分	7.6	3 分	6.6
12 分	7.5	2 分	6.5
11 分	7.4	0 分	<6.5

6. 比赛 5 分。 综合考察运用技术的合理性。

注：1. 所有成绩对照分数时就低不就高。

2. 足球专项测试成绩未达到42分的考生，不能进入身体素质测试和录取名单。

3. 足球专项成绩和身体素质总分未到达 60分的考生，不予录取。

田径项目考核标准（小学升初中）

1. 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		

2.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		

3.200m

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		

4. 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		

5.1500m

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		

6.2000m 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		

7.铅球（男 5 kg女 4 kg）

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		

田径项目考核标准（初中升高中）

1.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		

2.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		

3.三级跳远

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		

4. 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		

5. 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		

6. 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"	50		

2024 年昆明市第十中学小升初网点、初升高自主招生网 球项目测试内容和评分办法

一、测试内容

1. 正拍、反拍
2. 网前截击 、高压球
3. 接发球、发球
4. 灵敏度测试（扇形跑）
5. 实战比赛

二、测试方法

（一）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。

(二) 实战比赛: 竞赛办法根据报名情况决定, 并于考试开始前告知各考生, 根据比赛成绩决出最终名次。

(三) 评分标准

1. 正拍、反拍直线、斜线: 成功率各 10 球占 10 分, 技术动作 5 分。
2. 网前截击、高压球: 成功率各 10 球占 10 分, 技术动作 5 分。
3. 接发球、发球: 成功率各 10 球占 10 分, 技术动作 5 分。
4. 灵敏度测试 (扇形跑): 总分 5 分。
5. 实战比赛: 总分 20 分, 第一名 15 分, 依名次递减 2 分, 技术动作 5 分。

备注:

1. 网球专项测试成绩未达到 42 分的考生, 不能进入身体素质测试和录取名单。
2. 网球专项成绩和身体素质总分未到达 60 分的考生, 不予录取。
3. 所有测试和比赛用球均为天龙 POUND

昆明第十中学 2024 年 初中网点生 (篮球) 篮球测试内容及标准

篮球专项测试内容及评分标准

一、全场运球四线折返跑测试方法 (15 分):

测试者从一侧底线外沿持球开始, 以测试者身体踏入场地开始计时, 测试者运球跑至罚分线、中线、对场罚分线、对场底线并折返跑回起点。测试成绩就低不就高, 单位: 秒。

二、一分钟移动投篮 (15 分):

中距离自投自抢。单位: 个。

三、半场对角运球上篮 (15 分):

半场对角运球上篮, 不中补投, 补投不限左右手, 命中后运球冲出端

线外。测试成绩就低不就高。单位：秒

四、全场运球上篮（分值：15分）

测试方法：测试者在球场端线外持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。右手上篮命中2次，左手上篮命中2次，上篮不中需补篮，补篮不限左右手。测试成绩就低不就高。单位：秒

五、比赛（分值：10分）

测试方法：按照篮球比赛规则，根据考生人数进行3对3或5对5的比赛。

备注：加分条件

男生：

身高 1.75 以上, 加 1 分
身高 1.80 以上, 加 3 分
身高 1.90 以上, 加 5 分

女生：

身高 1.65 以上, 加 1 分
身高 1.70 以上, 加 3 分
身高 1.80 以上, 加 5 分

**昆明第十中学 2024 年高中网点生（篮球）
篮球测试内容及标准**

篮球专项测试内容及评分标准

一、半场对角运球上篮测试方法（分值：15分）：

测试者由球场边线与中线交点（起点处）持球准备，共完成四次上篮，左右手各两次。不中补篮，补篮不限左右手，如出现违例、未按要求区分运球手一次加3秒，未补中篮的加5秒。

二、1分钟中距离投篮测试方法（分值：15分）：

测试者以球场底线为中心点，在距离5.80米外自由选择投篮点，1分钟内自投自抢完成测试。

三、单脚助跑摸高测试方法（分值：15分）：

测试者以助跑单脚起跳摸高测试，以较高的一次计入成绩，每人测试两次，助跑距离和助跑方向不限。

四、全场运球四线折返跑测试方法（分值：10分）：

测试者从一侧底线外沿持球开始，运球跑至罚分线、中线、对场罚分线、对场底线并逐次折返跑回起点。运球跑至折返点时必须单脚踩线，若违例、或未踩线则总成绩加3秒/次。

五、比赛测试方法（分值：15分）：

测试方法：按照篮球比赛规则，根据考生人数进行3对3或5对5的比赛。

备注：

一、所有测试成绩就低不就高。

二、身高加分事宜（在专项总分上加分）

男子：身高 185cm（含）以上加 1 分，190cm（含）以上加 3 分，195cm（含）以上加 5 分

女子：身高 170cm（含）以上加 1 分，175cm（含）以上加 3 分，180cm（含）以上加 5 分

游泳项目考核方式及考核标准

(一) 每位考生必考 200M 个人混合泳。

(二) 100M 主项(蝶、仰、蛙、自)任选一项。

(三) 考生所取得的成绩采用国家体育总局游泳专项成绩评分表查分，
两项总分相加除以 2，为考生最后的得分。

如：考生(男)

200 米个人混合泳 成绩 2 分 34 秒 76 得分 75 分。

100 米仰泳 成绩 1 分 05 秒 08 得分：80.0 分。

计分： $75+80=155$ (分) $155\div 2=77.5$ (分)

该生得分：77.5 分

专项考试占比 70%

$77.5\times 0.7=54.25$ 分

具体评分标准细则：参照国家体育总局游泳专项成绩评分表查分。

备注：游泳专项测试成绩未达到 42 分的考生，不能进入身体素质测试和录取名单。

国家体委游泳成绩评分表

50 米池 分值	100 米蝶 (男)	100 米蝶 (女)	100 米仰 (男)	100 米仰 (女)	100 米蛙 (男)	100 米蛙 (女)	100 米自 (男)	100 米自 (女)	200 米混 (男)	200 米混 (女)
100 分	52.82	57.93	53.86	01:00.16	01:00.95	01:07.69	48.21	54.01	01:58.18	02:11.65
95 分	53.65	58.84	54.72	01:10.12	01:01.93	01:08.77	48.97	54.88	02:00.12	02:13.77
90 分	55.31	01:00.62	56.45	01:02.03	01:03.88	01:10.90	50.49	56.61	02:03.95	02:17.86
85 分	58.62	01:04.29	59.89	01:06.85	01:07.78	01:15.16	53.54	01:00.08	02:11.61	02:26.12
80 分	01:03.60	01:09.75	01:05.08	01:12.59	01:13.64	01:21.58	58.12	01:05.29	02:23.15	02:38.54
75 分	01:08.62	01:15.25	01:10.30	01:18.37	01:19.54	01:28.04	01:02.73	01:10.53	02:34.76	02:51.05
70 分	01:15.28	01:22.54	01:17.23	01:26.04	01:27.37	01:36.61	01:08.85	01:17.49	02:50.17	03:07.64
65 分	01:21.96	01:28.87	01:24.19	01:33.75	01:35.24	01:45.23	01:15.00	01:24.49	03:05.65	03:24.32
60 分	01:30.29	01:39.00	01:32.85	01:43.34	01:45.03	01:55.95	01:22.65	01:33.20	03:24.93	03:45.08
55 分	01:38.65	01:48.16	01:41.55	01:52.98	01:54.87	02:06.72	01:30.33	01:41.94	03:44.28	04:05.98
50 分	01:48.65	01:59.12	01:52.	02:04.50	02:06.63	02:19.60	01:39.52	01:52.40	04:07.43	04:30.86