

2024 年昆明市第十中学体育传统项目学校招生

身体素质考试内容及考核标准

一、身体素质考核标准（小学升初中）

1.立定跳远

男				女			
成绩 (m)	分值			成绩 (m)	分值		
2.50	10	2.00	5	2.30	10	1.80	5
2.45	9.5	1.95	4.5	2.25	9.5	1.75	4.5
2.40	9	1.90	4	2.20	9	1.70	4
2.35	8.5	1.85	3.5	2.15	8.5	1.65	3.5
2.30	8	1.80	3	2.10	8	1.60	3
2.25	7.5	1.75	2.5	2.05	7.5	1.55	2.5
2.20	7	1.70	2	2.00	7	1.50	2
2.15	6.5	1.65	1.5	1.95	6.5	1.45	1.5
2.10	6	1.60	1	1.90	6	1.40	1
2.05	5.5			1.85	5.5		

2.60m

男				女			
成绩	分值			成绩	分值		
7"5	10	9"5	5	8"0	10	10"0	5
7"7	9.5	9"7	4.5	8"2	9.5	10"2	4.5
7"9	9	9"9	4	8"4	9	10"4	4

8"1	8.5	10"1	3.5	8"6	8.5	10"6	3.5
8"3	8	10"3	3	8"8	8	10"8	3
8"5	7.5	10"5	2.5	9"0	7.5	11"0	2.5
8"7	7	10"7	2	9"2	7	11"2	2
8"9	6.5	10"9	1.5	9"4	6.5	11"4	1.5
9"1	6	11"1	1	9"6	6	11"6	1
9"3	5.5			9"8	5.5		

3.400m

男				女			
成绩	分值			成绩	分值		
1'05"	10	1'25"	5	1'15"	10	1'35"	5
1'07"	9.5	1'27"	4.5	1'17"	9.5	1'37"	4.5
1'09"	9	1'29"	4	1'19"	9	1'39"	4
1'11"	8.5	1'31"	3.5	1'21"	8.5	1'41"	3.5
1'13"	8	1'33"	3	1'23"	8	1'43"	3
1'15"	7.5	1'35"	2.5	1'25"	7.5	1'45"	2.5
1'17"	7	1'37"	2	1'27"	7	1'47"	2
1'19"	6.5	1'39"	1.5	1'29"	6.5	1'49"	1.5
1'21"	6	1'41"	1	1'31"	6	1'51"	1
1'23"	5.5			1'33"	5.5		

二、身体素质考核标准（初中升高中）

1. 100m

男				女			
成绩	分值			成绩	分值		
11"5	10	13"5	5	13"2	10	15"2	5
11"7	9. 5	13"7	4. 5	13"4	9. 5	15"4	4. 5
11"9	9	13"9	4	13"6	9	15"6	4
12"1	8. 5	14"1	3. 5	13"8	8. 5	15"8	3. 5
12"3	8	14"3	3	14"0	8	16"0	3
12"5	7. 5	14"5	2. 5	14"2	7. 5	16"2	2. 5
12"7	7	14"7	2	14"4	7	16"4	2
12"9	6. 5	14"9	1. 5	14"6	6. 5	16"6	1. 5
13"1	6	15"1	1	14"8	6	16"8	1
13"3	5. 5			15"0	5. 5		

2.800m

男				女			
成绩	分值			成绩	分值		
2'10"	10	2'40"	5	2'35"	10	3'05"	5
2'13"	9. 5	2'43"	4. 5	2'38"	9. 5	3'08"	4. 5
2'16"	9	2'46"	4	2'41"	9	3'11"	4

2'19"	8.5	2'49"	3.5	2'44"	8.5	3'14"	3.5
2'22"	8	2'51"	3	2'47"	8	3'17"	3
2'25"	7.5	2'54"	2.5	2'50"	7.5	3'20"	2.5
2'28"	7	2'57"	2	2'53"	7	3'23"	2
2'31"	6.5	3'00"	1.5	2'56"	6.5	3'26"	1.5
2'34"	6	3'03"	1	2'59"	6	3'29"	1
2'37"	5.5			3'02"	5.5		

3.立定跳远

男				女			
成绩 (m)	分值			成绩 (m)	分值		
2.85	10	2.35	5	2.40	10	1.90	5
2.80	9.5	2.30	4.5	2.35	9.5	1.85	4.5
2.75	9	2.25	4	2.30	9	1.80	4
2.70	8.5	2.20	3.5	2.25	8.5	1.75	3.5
2.65	8	2.15	3	2.20	8	1.70	3
2.60	7.5	2.10	2.5	2.15	7.5	1.65	2.5
2.55	7	2.05	2	2.10	7	1.60	2
2.50	6.5	2.00	1.5	2.05	6.5	1.55	1.5
2.45	6	1.95	1	2.00	6	1.50	1
2.40	5.5			1.95	5.5		

