

福建体育职业技术学院 2025 年五年制 高等职业教育运动训练专业单独招生考试 体育职业技能测试大纲

根据普通高等学校招生工作的有关文件精神，结合我院实际，制定本大纲。

一、体育职业技能测试项目

体育职业技能测试项目包括：

- (1) 100 米跑或 100 米游泳(二选一，游泳不区分泳姿)；
- (2) 立定三级跳远；
- (3) 原地正面双手头上前掷实心球（2kg）；
- (4) 800 米跑。

体育职业技能测试总分 400 分，每个项目 100 分。

二、体育职业技能测试要求

(一) 100 米跑

1. 考试在标准 400 米或非标准 250 米塑胶田径场直道内进行，采用分道跑，考生必须自始至终在各自的分道内跑进。每名考生只有一次考试机会；

2. 起跑必须采用蹲踞式起跑姿势，并使用考场提供的起跑器。凡不按田径竞赛规则的要求起跑的考生将被警告或取消考试资格。考生可穿自备的钉鞋进行考试，但钉鞋必须符合规则规定（鞋钉长度不得超过 9 毫米）；

3. 起跑犯规判罚：对于第一次起跑犯规的相关考生给予黄牌警告，并向该组所有考生亮黄牌警告，对于之后出现起跑犯规的相关考生（不论是一名或多名），均出示红牌并取

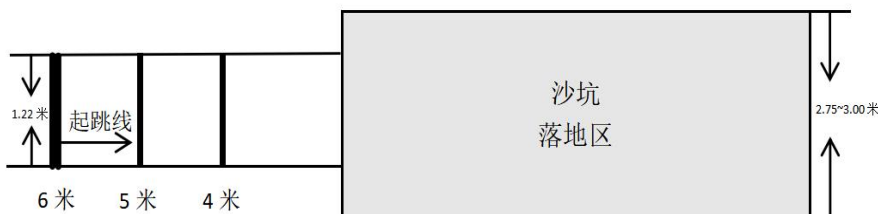
消相关考生的本项目考试资格；

4. 考试采用全自动终点摄像计时装置计取成绩。若全自动终点摄像计时装置出现故障，无法计取成绩时，则重新安排该组考试。成绩以对应的得分计取，若成绩在评分标准的两个相邻分值之间，则计取其中较低的分值。

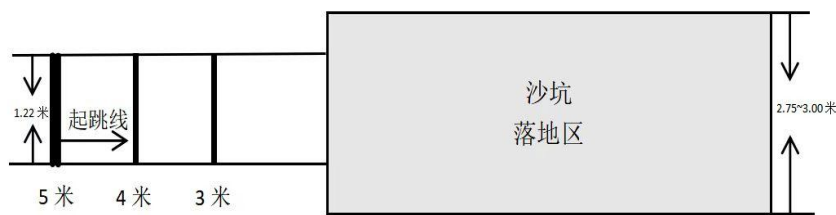
(二) 立定三级跳远

1. 场地规格（如图 1 所示）

- (1) 跳跃区与落地区在同一水平面内；
- (2) 起跳线至落地区远端的距离不得少于 10 米；
- (3) 起跳线至落地区（沙坑）距离，男子不少于 4 米，女子不少于 3 米；
- (4) 在起跳线和落地区（沙坑）之间至少有 1.22 米宽的塑胶地面；
- (5) 考生不可以采用钉鞋试跳；



男子立定三级跳远场地图



女子立定三级跳远场地图

图1 男子、女子立定三级跳远场地图

(6) 起跳线至沙坑近端的距离，男子设6米、5米、4米，女子设5米、4米、3米。

2. 动作要求

(1) 考生原地双脚站立在起跳线后，做预摆动作的过程中，前脚掌不能离地，如有违反者，则判为试跳失败；

(2) 考生起跳时不能触及或超越起跳线，如有违反者，则判为试跳失败；

(3) 立定三级跳远的动作要求：考生原地双脚起跳后，可以用任何一只脚落地（第一跳），跨步跳时用另外一只脚落地（第二跳），最后双脚落地完成跳跃动作（第三跳）。凡不符合上述动作要求，则判为试跳失败；

(4) 在落地过程中触及落地区以外地面，而落地区外的触地点较落地区内的最近触地点更靠近起跳线者，则判为试跳失败。

3. 测试方法

每位考生有三轮次试跳机会，每轮次均测量成绩，计取其中最好的一次成绩作为最终成绩；若考生有效成绩达到满分，则不允许再次试跳。

4. 测量方法

(1) 考试采用电子激光测距仪测量计取成绩，当电子测距仪出现故障时，以钢尺丈量计取成绩；

(2) 测量最小单位以 1 厘米计算；

(3) 测量成绩时，从考生身体任何部位在落地区内的最近触地点量至起跳线或起跳线的延长线。测量线应与起跳线或其延长线垂直；

(4) 如成绩在评分标准的两个相邻分值之间，则取其中较低的分值评分。

(三) 原地正面双手头上前掷实心球

1. 场地与器材

(1) 考试场地（如图 2 所示）

①投掷区：在宽 5 米、纵向长 3 米的区域内掷球，地面为塑胶材质，起掷线以 5 厘米宽白线后沿（投掷方向为前）为准；

②落地区：考试在宽 5 米、纵向长 25 米的长方形场地内进行，场地边线和起掷线均用 5 厘米宽白线标定，边线线宽不包括在落地区域内，使用可产生明显落地痕迹的地面作为有效落地区。



图 2 实心球投掷场地图

(2) 实心球

①实心球球体为生胶铸造，球体内不得有空腔。球体直径 14 厘米(误差 1 厘米)；

②重量：男、女考试用球重量均为 2 公斤，超重不大于 30 克可用，重量不足的实心球不能用于考试；

③实心球球体表面应有防滑胶粒，胶粒高度小于 3 毫米。

2. 动作要求

(1) 考生双脚前后或平行站立于起掷线后，双手持球于头上，双手同时用力将球经头上方向落地区方向掷出；

(2) 在掷球过程中，出现单手掷球，判为犯规；

(3) 双脚必须经静止站立后方可掷球，不可在走动或跑动中直接掷球。掷球前双脚不可离地或在地面滑动。实心球出手时，双脚可离地交换；

(4) 掷球过程中，身体任何部位不可触及起掷线或起掷线前方地面；

(5) 掷球后，向后离开投掷区，身体任何部位触及起掷线或起掷线前方地面离开投掷区，均被判为犯规。

3. 测试方法

(1) 考试时，每名考生有 3 次轮流试掷机会，以其中最好有效成绩为最终考试成绩。在考试过程中，若考生有效成绩达到满分标准，则不允许进行后续的试掷；

(2) 考试时，考生可自愿佩戴护腕。其他部位禁止私自佩戴任何保护用品，如有考生考试时肢体有开放性损伤需包扎的，应由考官现场查验无误后准许其参加考试。穿平底运动鞋，不得穿钉鞋；

(3) 考试时，考生可以在手上涂镁粉，但不可将两个或两个以上手指缠在一起（开放性创口除外）进行掷球，不可在足底或足底地面放置防滑物质。考生的投掷动作要规范，用力要合理适当；

(4) 测量的最小单位为 1 厘米，计取成绩得分时，以成绩对应的得分计取，若测量成绩在评分标准的两个相邻分值之间，则按其中较低的分值评分；

(5) 测量方法：从实心球有效落地痕迹的最近点垂直测量至起掷线后沿。使用测距仪测量计取成绩，当测距仪出现故障时，用钢尺丈量计取成绩。

(四) 100 米游泳（不限泳姿）

1. 场地与器材

在符合游泳规则规定的 25 米标准游泳池直道进行。

2. 动作要求

(1) 考生须着游泳衣、裤、帽。出发姿势一律为手扶池壁开始（不得跳水），泳姿不限，但必须用一种泳姿游完全程，中途不得变换泳姿，否则判犯规，成绩计 0 分；

(2) 可采用任何转身动作，但须碰池壁转身，到终点时手碰池壁为结束。

3. 测试方法

(1) 每人测试 1 次。如有抢游者，全组召回重游，抢游两次者成绩计 0 分。考生在游泳过程中，手不能握池壁或泳道线等支撑物，不得触地，也不得用鼻塞；

(2) 人工计时均为考试的正式计时方法，其成绩为正式成绩。人工计时时，每道配备三名考官计时。按规则规定录取考生最终成绩（①三块表中，两块以上计时的成绩相同，

该成绩即作为正式成绩；②三块表所计取的成绩各不相同，则以中间的成绩作为正式成绩；③三块表计时，若只有两块表正常运行，则将其平均成绩作为正式成绩）。考生得分以计取的成绩在评分表标准中所对应的分值为准，若在评分标准的两个相邻分值之间，则取其中较低的分值作为其得分。考生犯规，测试成绩则为零分；

(3) 考生只测试一次。

(五) 800 米跑

1. 考试在标准 400 米塑胶田径场进行，采用不分道跑，考生在听到发令员声后，在不违反考试规则情况下，即可抢占有利的跑进位置，每名考生只有一次考试机会；

2. 起跑必须采用站立式起跑姿势。凡不按田径竞赛规则的要求起跑的考生将被警告或取消考试资格。考生可穿自备的钉鞋进行考试，但钉鞋必须符合规则规定（鞋钉长度不得超过 9 毫米）；

3. 起跑犯规判罚：对于第一次起跑犯规的相关考生给予黄牌警告，并向该组所有考生亮黄牌警告，对于之后出现起跑犯规的相关考生（不论是一名或多名），均出示红牌并取消相关考生的本项目考试资格；

4. 考试采用全自动终点摄像计时装置计取成绩。若全自动终点摄像计时装置出现故障，无法计取成绩时，则以手计成绩为最终成绩。成绩以对应的得分计取，若成绩在评分标准的两个相邻分值之间，则计取其中较低的分值。

三、体育职业技能测试评分标准

体育职业技能测试评分标准表（男子）

分值	男子 100米 (秒)	男子 立定三级跳远 (米)	男子 实心球 (米)	男子 100米游泳 (分:秒.秒)	男子 800米 (分:秒.秒)
100	12.50	8.30	11.50	1:40.00	2:35.00
99	12.52	8.28	11.47	1:40.50	2:36.00
98	12.54	8.26	11.44	1:41.00	2:37.00
97	12.56	8.24	11.41	1:41.50	2:38.00
96	12.58	8.22	11.38	1:42.00	2:39.00
95	12.60	8.20	11.35	1:42.50	2:40.00
94	12.62	8.18	11.32	1:43.00	2:41.00
93	12.64	8.16	11.29	1:43.50	2:42.00
92	12.66	8.14	11.26	1:44.00	2:43.00
91	12.68	8.12	11.23	1:44.50	2:44.00
90	12.70	8.10	11.20	1:45.00	2:45.00
89	12.73	8.07	11.16	1:45.50	2:46.50
88	12.76	8.04	11.12	1:46.00	2:48.00
87	12.79	8.01	11.08	1:46.50	2:49.50
86	12.82	7.98	11.04	1:47.00	2:51.00
85	12.85	7.95	11.00	1:47.50	2:52.50
84	12.88	7.92	10.96	1:48.00	2:54.00
83	12.91	7.89	10.92	1:48.50	2:55.50
82	12.94	7.86	10.88	1:49.00	2:57.00
81	12.97	7.83	10.84	1:49.50	2:58.50
80	13.00	7.80	10.80	1:50.00	3:00.00
79	13.04	7.76	10.75	1:50.50	3:02.00
78	13.08	7.72	10.70	1:51.00	3:04.00
77	13.12	7.68	10.65	1:51.50	3:06.00

76	13.16	7.64	10.60	1:52.00	3:08.00
75	13.20	7.60	10.55	1:52.50	3:10.00
74	13.24	7.56	10.50	1:53.00	3:12.00
73	13.28	7.52	10.45	1:53.50	3:14.00
72	13.32	7.48	10.40	1:54.00	3:16.00
71	13.36	7.44	10.35	1:54.50	3:18.00
70	13.40	7.40	10.30	1:55.00	3:20.00
69	13.45	7.36	10.25	1:55.50	3:22.00
68	13.50	7.32	10.20	1:56.00	3:24.00
67	13.55	7.28	10.15	1:56.50	3:26.00
66	13.60	7.24	10.10	1:57.00	3:28.00
65	13.65	7.20	10.05	1:57.50	3:30.00
64	13.70	7.16	10.00	1:58.00	3:32.00
63	13.75	7.12	9.95	1:58.50	3:34.00
62	13.80	7.08	9.90	1:59.00	3:36.00
61	13.85	7.04	9.85	1:59.50	3:38.00
60	13.90	7.00	9.80	2:00.00	3:40.00
59	13.95	6.96	9.75	2:00.50	3:42.00
58	14.00	6.92	9.70	2:01.00	3:44.00
57	14.05	6.88	9.65	2:01.50	3:46.00
56	14.10	6.84	9.60	2:02.00	3:48.00
55	14.15	6.80	9.55	2:02.50	3:50.00
54	14.20	6.76	9.50	2:03.00	3:52.00
53	14.25	6.72	9.45	2:03.50	3:54.00
52	14.30	6.68	9.40	2:04.00	3:56.00
51	14.35	6.64	9.35	2:04.50	3:58.00
50	14.40	6.60	9.30	2:05.00	4:00.00
49	14.45	6.56	9.25	2:05.50	4:02.00

48	14.50	6.52	9.20	2:06.00	4:04.00
47	14.55	6.48	9.15	2:06.50	4:06.00
46	14.60	6.44	9.10	2:07.00	4:08.00
45	14.65	6.40	9.05	2:07.50	4:10.00
44	14.70	6.36	9.00	2:08.00	4:12.00
43	14.75	6.32	8.95	2:08.50	4:14.00
42	14.80	6.28	8.90	2:09.00	4:16.00
41	14.85	6.24	8.85	2:09.50	4:18.00
40	14.90	6.20	8.80	2:10.00	4:20.00

体育职业技能测试评分标准表（女子）

分值	女子 100米 (秒)	女子 立定三级跳远 (米)	女子 实心球 (米)	女子 100米游泳 (分:秒.秒)	女子 800米 (分:秒.秒)
100	14.80	7.00	8.00	1:45.00	3:00.00
99	14.82	6.98	7.97	1:45.50	3:01.00
98	14.84	6.96	7.94	1:46.00	3:02.00
97	14.86	6.94	7.91	1:46.50	3:03.00
96	14.88	6.92	7.88	1:47.00	3:04.00
95	14.90	6.90	7.85	1:47.50	3:05.00
94	14.92	6.88	7.82	1:48.00	3:06.00
93	14.94	6.86	7.79	1:48.50	3:07.00
92	14.96	6.84	7.76	1:49.00	3:08.00
91	14.98	6.82	7.73	1:49.50	3:09.00
90	15.00	6.80	7.70	1:50.00	3:10.00
89	15.03	6.77	7.66	1:50.50	3:11.50
88	15.06	6.74	7.62	1:51.00	3:13.00

87	15.09	6.71	7.58	1:51.50	3:14.50
86	15.12	6.68	7.54	1:52.00	3:16.00
85	15.15	6.65	7.50	1:52.50	3:17.50
84	15.18	6.62	7.46	1:53.00	3:19.00
83	15.21	6.59	7.42	1:53.50	3:20.50
82	15.24	6.56	7.38	1:54.00	3:22.00
81	15.27	6.53	7.34	1:54.50	3:23.50
80	15.30	6.50	7.30	1:55.00	3:25.00
79	15.34	6.46	7.25	1:55.50	3:27.00
78	15.38	6.42	7.20	1:56.00	3:29.00
77	15.42	6.38	7.15	1:56.50	3:31.00
76	15.46	6.34	7.10	1:57.00	3:33.00
75	15.50	6.30	7.05	1:57.50	3:35.00
74	15.54	6.26	7.00	1:58.00	3:37.00
73	15.58	6.22	6.95	1:58.50	3:39.00
72	15.62	6.18	6.90	1:59.00	3:41.00
71	15.66	6.14	6.85	1:59.50	3:43.00
70	15.70	6.10	6.80	2:00.00	3:45.00
69	15.75	6.06	6.75	2:00.50	3:47.00
68	15.80	6.02	6.70	2:01.00	3:49.00
67	15.85	5.98	6.65	2:01.50	3:51.00
66	15.90	5.94	6.60	2:02.00	3:53.00
65	15.95	5.90	6.55	2:02.50	3:55.00
64	16.00	5.86	6.50	2:03.00	3:57.00
63	16.05	5.82	6.45	2:03.50	3:59.00
62	16.10	5.78	6.40	2:04.00	4:01.00
61	16.15	5.74	6.35	2:04.50	4:03.00
60	16.20	5.70	6.30	2:05.00	4:05.00

59	16.25	5.66	6.25	2:05.50	4:07.00
58	16.30	5.62	6.20	2:06.00	4:09.00
57	16.35	5.58	6.15	2:06.50	4:11.00
56	16.40	5.54	6.10	2:07.00	4:13.00
55	16.45	5.50	6.05	2:07.50	4:15.00
54	16.50	5.46	6.00	2:08.00	4:17.00
53	16.55	5.42	5.95	2:08.50	4:19.00
52	16.60	5.38	5.90	2:09.00	4:21.00
51	16.65	5.34	5.85	2:09.50	4:23.00
50	16.70	5.30	5.80	2:10.00	4:25.00
49	16.75	5.26	5.75	2:10.50	4:27.00
48	16.80	5.22	5.70	2:11.00	4:29.00
47	16.85	5.18	5.65	2:11.50	4:31.00
46	16.90	5.14	5.60	2:12.00	4:33.00
45	16.95	5.10	5.55	2:12.50	4:35.00
44	17.00	5.06	5.50	2:13.00	4:37.00
43	17.05	5.02	5.45	2:13.50	4:39.00
42	17.10	4.98	5.40	2:14.00	4:41.00
41	17.15	4.94	5.35	2:14.50	4:43.00
40	17.20	4.90	5.30	2:15.00	4:45.00

注：1. 考生成绩居于两档之间时，以下档成绩为准；

2. 体育职业技能测试分数低于 40 分的，按 0 分计。