

附件1

上海市初中毕业升学体育统一考试项目成绩评价标准

一、部分项目考试成绩评定

(一) 男生部分项目考试成绩评定

项目 分值	1000米跑 (分秒)*	200米 游泳 (分秒)	篮球 (秒)	排球 40秒/ 次	50米 跑 (秒)	25米 游泳 (秒)	足球 运球 (秒)	立定 跳远 (米)	双手头上 前掷实心 球(米)	4分钟 跳绳 (次)	引体 向上 (次)
100	3' 55"	4' 36"	20	45	7.1	22.0	7.6	2.49	9.70	400	11
95	4' 03"	4' 48"	21	43	7.2	23.0	8.7	2.41	9.40	395	10
90	4' 11"	5'	22	40	7.3	24.0	9.6	2.33	9.10	390	9
85	4' 19"	5' 12"	23	37	7.4	25.0	10.5	2.25	8.80	385	
80	4' 27"	5' 24"	24	34	7.5	26.0	11.3	2.20	8.50	380	8
75	4' 32"	5' 36"	25	31	7.6	27.0	12.2	2.15	8.20	370	
70	4' 37"	5' 48"	27	29	7.7	28.0	13.1	2.10	7.90	365	7
65	4' 42"	6' 00"	29	26	7.9	29.0	14.3	2.06	7.60	360	
60	4' 47"	6' 12"	31	23	8.1	30.0	15.5	2.02	7.30	340	6
55	4' 53"	6' 24"	33	20	8.3	31.0	16.0	1.98	7.00	320	
50	4' 59"	6' 36"	35	18	8.5	32.0	16.8	1.94	6.70	300	5
45	5' 05"	6' 48"	37	16	8.7	33.0	17.4	1.90	6.40	290	
40	5' 11"	7' 00"	39	14	8.9	34.0	17.9	1.86	6.10	285	4
35	5' 17"	7' 12"	41	12	9.1	35.0	18.3	1.82	5.80	280	
30	5' 23"	7' 24"	43	10	9.3	36.0	19.0	1.78	5.50	275	3
25	5' 29"	7' 36"	45	8	9.5	37.0	19.6	1.74	5.20	270	
20	5' 35"	7' 48"	47	6	9.7	38.0	20.0	1.70	4.90	265	2
15	5' 41"	8' 00"	49	5	9.9	39.0	20.5	1.66	4.60	260	
10	5' 47"	8' 12"	51	4	10.1	40.0	21.0	1.62	4.30	255	1
5	5' 53"	8' 24"	53	3	10.3	41.0	21.5	1.58	4.00	250	

*1000米跑达到3' 54"-3' 41"的，得附加分0.5分，达到3' 40"及以上的，得附加分1分（统一考试总分仍为15分）

(二) 女生部分项目考试成绩评定

项目 分值	800米跑 (分秒)*	200米 游泳 (分秒)	篮球 (秒)	排球 40秒/ 次	50米 跑 (秒)	25米 游泳 (秒)	足球 运球 (秒)	立定 跳远 (米)	双手头上 前掷实心 球(米)	4分钟 跳绳 (次)	一分钟 仰卧起坐 (次)
100	3' 40"	4' 56"	26	45	8.1	25.0	8.5	1.99	6.80	405	50
95	3' 48"	5' 08"	27	43	8.2	26.0	10.8	1.93	6.60	400	47
90	3' 56"	5' 20"	28	40	8.3	27.0	12.9	1.87	6.40	395	44
85	4' 04"	5' 32"	30	37	8.4	28.0	14.2	1.81	6.20	390	41
80	4' 12"	5' 44"	32	34	8.5	29.0	16.4	1.77	6.00	385	38
75	4' 17"	5' 56"	34	31	8.6	30.0	18.3	1.73	5.80	375	35
70	4' 22"	6' 08"	36	29	8.8	31.0	19.5	1.69	5.60	370	32
65	4' 27"	6' 20"	38	26	9.0	32.0	20.7	1.65	5.40	365	30
60	4' 32"	6' 32"	42	23	9.2	33.0	22.0	1.61	5.20	345	28
55	4' 38"	6' 44"	46	20	9.4	34.0	22.8	1.57	5.00	325	26
50	4' 44"	6' 56"	50	18	9.6	35.0	23.5	1.53	4.80	305	24
45	4' 50"	7' 08"	54	16	9.8	36.0	23.9	1.49	4.60	295	22
40	4' 56"	7' 20"	58	14	10.0	37.0	24.6	1.45	4.40	290	20
35	5' 02"	7' 32"	62	12	10.2	38.0	25.1	1.41	4.20	285	18
30	5' 08"	7' 44"	66	10	10.4	39.0	25.5	1.37	4.00	280	16
25	5' 14"	7' 56"	70	8	10.6	40.0	26.2	1.33	3.80	275	14
20	5' 20"	8' 08"	74	6	10.8	41.0	26.8	1.28	3.60	270	12
15	5' 26"	8' 20"	78	5	11.0	42.0	27.3	1.23	3.40	265	10
10	5' 32"	8' 32"	82	4	11.2	43.0	27.9	1.18	3.20	260	8
5	5' 38"	8' 44"	86	3	11.4	44.0	28.3	1.13	3.00	250	6

*800米跑达到3' 39"-3' 26"的，得附加分0.5分，达到3' 25"及以上的，得附加分1分（统一考试总分仍为15分）。

二、部分项目场地器材要求

(一) 1000 米跑、800 米跑

1. 场地

在标准田径场 400 米环形跑道上进行。

2. 器材

电子测试仪(人工计时备用), 测试误差 ± 0.01 秒, 应具有非接触式 IC 卡和键盘输入 ID 号两种身份识别功能, 具备数据传输和安全保护功能, 可自动计圈, 现场数据导出, 电子屏幕显示成绩, 符合 GB/T 19851.12, 满足考试要求; 配备发令枪、秒表、哨子、标志旗及终点记录台等。

(二) 跳绳

1. 场地

在平整适宜的地面上进行。

2. 器材

电子测试仪(人工计数备用), 测试误差为 0 次, 具有非接触式 IC 卡和键盘输入 ID 号两种身份识别功能, 具备数据传输和安全保护功能, 可现场数据导出, 电子屏幕显示成绩, 满足考试要求; 采用长 2.6-3 米棉纱绳, 提供多种尺寸供学生选择, 符合 GB/T 19851.20。

(三) 50 米跑

1. 场地

在标准田径场 100 米直跑道上进行。

2. 器材

电子测试仪(人工计时备用), 测试误差 ± 0.01 秒, 应具有非接触式 IC 卡和键盘输入 ID 号两种身份识别功能, 具备数据传输和安全保护功能, 可现场数据导出, 电子屏幕显示成绩, 符合 GB/T 19851.12, 满足考试要求; 配备发令枪、秒表、哨子、标志旗、终点记录台等。

(四) 立定跳远

1. 场地

在平整适宜的场地上进行, 场地中应设置刻度标示线, 标示线长度至少与测试区同宽。

2. 器材

电子测试仪(人工测量备用), 测试误差 ± 1 厘米, 应具有非接触式 IC 卡和键盘输入 ID 号两种身份识别功能, 具备数据传输和安全保护功能, 可现场数据导出, 电子屏幕显示成绩, 符合 GB/T 19851.12, 满足考试要求。

(五) 实心球

1. 场地

在不小于长 20 米、宽 8 米的坚实、平整场地上进行，场地中应设置刻度标示线，标示线长度至少与投掷区同宽。投掷区前方与两侧设警示标志，确保安全。

2. 器材

电子测试仪(人工测量备用)，测试误差±1 厘米，应具有非接触式 IC 卡和键盘输入 ID 号两种身份识别功能，具备数据传输和安全保护功能，可现场数据导出，电子屏幕显示成绩，满足考试要求；实心球采用适宜的软性材料，圆周长 420-780 毫米，提供 3 种及以上尺寸供学生选择，质量 2 公斤，符合 GB/T 19851.18。

(六) 引体向上

1. 场地

在平整适宜的场地上进行。

2. 器材

电子测试仪(人工计数备用)，测试误差为 0 次，应具有非接触式 IC 卡和键盘输入 ID 号两种身份识别功能，具备数据传输和安全保护功能，可现场数据导出，电子屏幕显示成绩，满足考试要求；单杠高 2.1-2.4 米，具体高度由学生自定，立柱软包，符合 GB/T 19851.2；杠下和两侧放置厚 200 毫米的专用保护垫，安排至少一人保护，确保落地安全，参照 GB/T 23124。

(七) 仰卧起坐

1. 场地

在平整适宜的场地上进行。

2. 器材

电子测试仪(人工计数备用)，测试误差为 0 次，附具有脚部固定装置的垫子，且位置可调，应具有非接触式 IC 卡和键盘输入 ID 号两种身份识别功能，具备数据传输和安全保护功能，可现场数据导出，电子屏幕显示成绩，符合 GB/T 19851.12，满足考试要求。

三、游泳项目考试方法说明

(一) 场地器材

1. 场地

在 25 米标准游泳池内进行，设置出发召回线、仰泳转身标志线和泳道分隔线，水质符合国家标准。

2. 器材

半自动计时系统(人工计时备用)，测试误差±0.01 秒，具备数据传输和安全保护功能，可现场数据导出，电子屏幕显示成绩，满足考试要求；配备秒表、哨子等；按照 GB 19079.1 配备救生员和救生器材。

(二) 测试方法

出发——从起点处，在水中手扶池壁开始；转身——在途中折返转身时，允许使用身体的任何部分来触及池壁；结束——手触池壁即到达终点。测试时当场报出成绩并予以登记。

(三) 基本要求

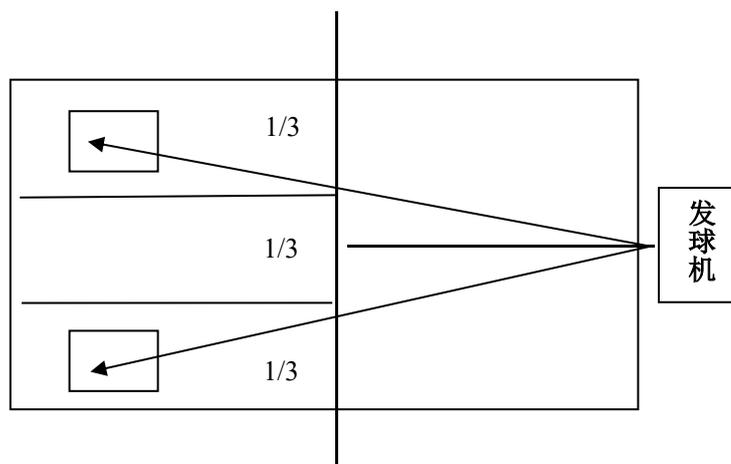
考生须持游泳体检合格证，并自备质量合格的游泳专用运动服方能参加考试；考生可采用任何一种泳姿（允许交替运用）游完规定的距离。不得使用或穿戴任何有利于速度、浮力、耐力的器具（如手蹼、脚蹼等），可戴护目镜；考生必须在规定的泳道内游完全程，途中不得在池底站立或在池底行走、拉泳道线和干扰别人游进；违反规则或基本要求者，不得参加考试或不计成绩。

四、乒乓球考试方法说明

(一) 场地器材

1. 场地

测试场地长不小于 14 米、宽不小于 7 米。相邻球台之间须用不低于 0.75 米的挡板隔开。



2. 器材

发球机，出球速度、频率可调，出球角度可调节范围 ± 30 度，储球容量不小于 100 个，可发上旋球，能够定点发球和随机发球，集球网自动收集并循环出球，满足考试要求；乒乓球，直径 40 毫米，重量 2.7 克；乒乓球台（附网架和球网），符合 QB/T 2700；配备捡球器；球拍考生自备，考点提供备用；鼓励探索设置智能计分系统。

(二) 测试方法及要求

1. 考试开始，由乒乓球发球机定点向考生正、反手位连续交替供球 30 个，频率为 40 个球（ ± 1 ）/分钟；球过网上缘 8 厘米左右高度，供球到考生球台左、右两侧 1/3 区域内的中线附近区间内（距球台端线约

30-55厘米)。考生运用乒乓球正反手技术动作在全台区域内一正一反连续击球，应击中对面台面。

2. 每名考生连续击球 30 个，且只进行一次测试。

3. 因发球机原因造成的考生失误，允许重新测试。

(三) 计分与标准

考试从发球机发出第一个球并落到考生反手位台面的瞬间开始计数，计算考生成功的累计次数。测试分数=Y×4 (Y 为击中次数)。

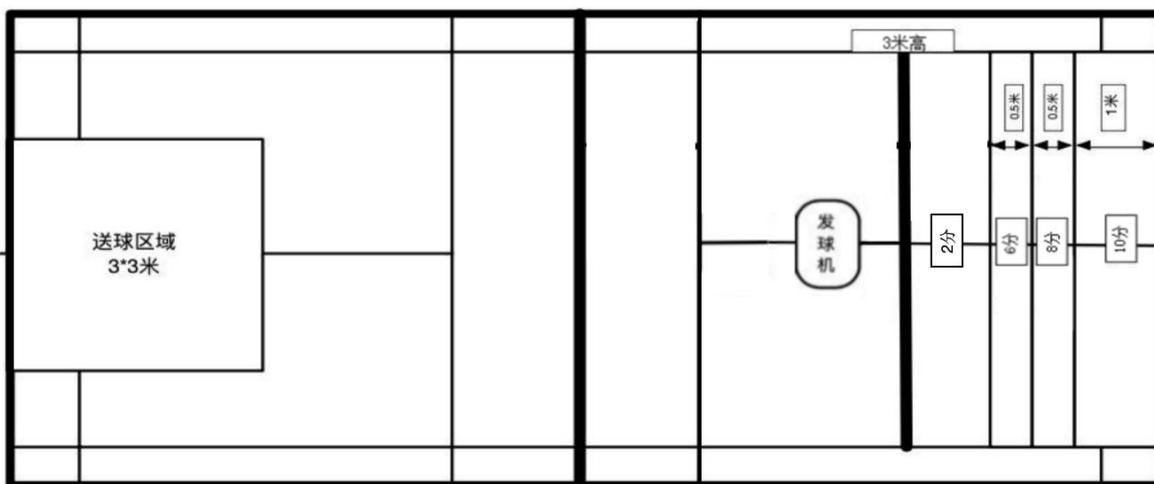
次数	分值	次数	分值
25-30	100	12	48
24	96	11	44
23	92	10	40
22	88	9	36
21	84	8	32
20	80	7	28
19	76	6	24
18	72	5	20
17	68	4	16
16	64	3	12
15	60	2	8
14	56	1	4
13	52		

五、羽毛球考试方法说明

(一) 场地器材

1. 场地

13.4 米 × 5.18 米室内标准羽毛球单打场地，在距后场端线前 3 米处，设置一高 3 米标志线，距后场端线前 1 米、1.5 米、2 米地面处各设一标志线。发球机放置在一侧半场前发球线后方 1.5 米中线位置。发球机送球落地区域为发球机异侧半场底线中点向两侧各 1.5 米、向内 3 米所构成的 3 米 × 3 米的正方形区域。



注：球落在得分区划分线上取高分值。

2. 器材

发球机，出球速度、出球频率可调，储球容量不小于 200 支，定点发球偏差距离不超过 50 厘米，满足考试要求；测试用球为 77 号；3 米标志杆 2 根，5.18 米标志线 1 条，3 米、5.18 米标志带各 3 条；标准网柱（附网），符合 GB/T 19851；球拍考生自备，考点提供备用；鼓励探索设置智能计分系统。

（二）测试方法及要求

1. 考试开始，由羽毛球发球机送球，频率为 20 个球/分钟，以高远球发至规定区域内。考生以高远球将球击回对面单打场地，越过空中 3 米标志线。

2. 每名考生连续击球 20 个，选取得分最高的 15 个球作为有效计分球，且只进行一次测试。

3. 因机器供球偏离规定区域，考生可以放弃本次击球，本球无效，不计算击球次数；如考生击球，该球有效，继续考试。

4. 当无效供球达到三次及以上时，允许重新测试。

（三）计分与标准

1. 击球过网后，越过空中 3 米标志线，单打场地后场端线向内 1 米为 10 分区，1-1.5 米为 8 分区，1.5-2 米为 6 分区，2-3 米为 2 分区；未越过空中 3 米标志线，单打场地半场均为 1 分区。

2. 测试分数=10 分区个数×10+8 分区个数×8+6 分区个数×6+2 分区个数×2+1 分区个数×1

测试分数	100-150	95-99	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54
对应分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50

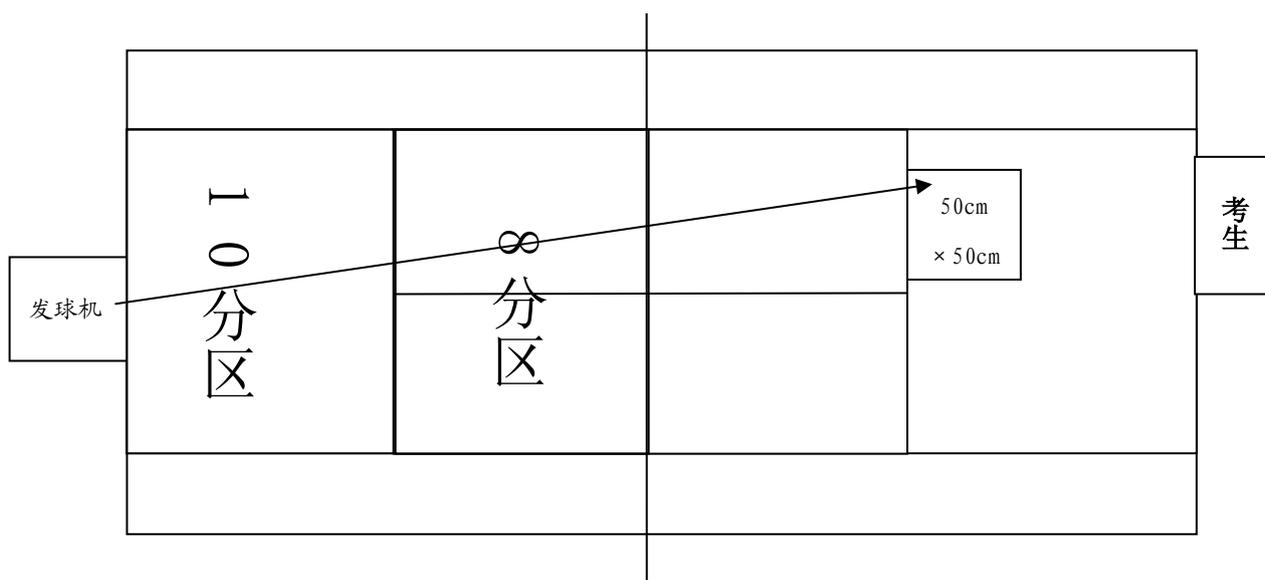
测试分数	45-49	40-44	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	3-9	0	
对应分值	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	

六、网球考试方法说明

(一) 场地器材

1. 场地

23.77 米 × 8.23 米的标准单打网球场。发球机放置在底线中点区域，球落在发球线后 50 厘米 × 50 厘米的正方形正手击球区域内。



注：单打场地的球网至发球线的前半场区域是 8 分区（发球线属于前半场区域）；单打场地的发球线至底线的后半场区域是 10 分区（底线属于后半场区域）。

2. 器材

发球机，球速 40 千米/小时，出球频率 3 秒/球，仰角 20 度，储球容量不小于 150 个，出球速度和出球频率均可调，满足考试要求；网球：中速球，质量 56.0-59.4 克，弹性 1350-1470 毫米，符合 GB/T 22754；标准网柱（附网），符合 GB/T 19851；球拍考生自备，考点提供备用；鼓励探索设置智能计分系统。

(二) 测试方法及要求

1. 考试开始，由在底线中点位置的网球发球机隔网送球，频率为 3 秒/球、球速 40 千米/小时、仰角 20 度，发送至对面发球线后 50 厘米 × 50 厘米的规定区域内。考生站在对面底线适当位置，用球拍以网球正手技术将落地一次的球，击过网至单打场地规定区域内。

2. 每名考生连续击球 12 个，且只进行一次测试。

3. 因机器供球偏离规定区域，考生可以放弃本次击球，本球无效，

不计算击球次数；若考生击球，该球有效，继续考试。

4. 当无效供球达到三次及以上时，允许重新测试。

（三）计分与标准

1. 计分方法

当击球过网后，球的第一落点在前半场区域内计 8 分；第一落点在后半场区域内计 10 分；若该球出界或下网，则计 0 分。

测试分数=8 分区个数×8+10 分区个数×10。

2. 测试标准

测试分数		对应分值
男	女	
120-99	120-91	100
98-88	90-81	90
87-77	80-71	80
76-66	70-61	70
65-55	60-51	60
54-44	50-41	50
43-33	40-31	40
32-22	30-21	30
21-11	20-11	20
10-8	10-8	10
0	0	0

七、武术考试方法说明

（一）场地器材

场地设置需安全合理；测试场地长不小于 14 米、宽不小于 8 米，四周内沿应标明边线；配备哨子。

（二）测试内容

少年连环拳

（三）评价标准

9. 0-10 分

熟练完成全套动作，动作规范，方法正确，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步配合协调，节奏分明，精神饱满，没有遗漏和失误动作。

7.5-8.9分

顺利完成全套动作，动作较规范，方法较正确，劲力基本充足，手眼身法步配合较协调，节奏较分明，精神集中，没有遗漏和明显失误动作。

6.0-7.4分

能够完成全套动作，动作基本规范，方法基本正确，手眼身法步配合基本协调，节奏基本分明，没有明显遗漏和失误动作。

5.9分及以下

不能完成全套动作，动作有明显错误，劲力不足，节奏混乱，无精打采，多次出现遗漏和失误动作。

(四) 基本要求

每位考生有1次测试机会。

八、垫上运动考试方法说明

(一) 场地器材

1. 场地

每组在不小于长8米、宽4米的平整场地上进行。

2. 器材

每组体操垫总长度6米，宽不小于1米，厚100毫米，安排至少一人保护，确保安全，参照GB/T 23124。

(二) 测试内容

男生：前滚翻分腿起（3分）——前滚翻（1分）——头手倒立（4分）——前滚翻成蹲立，直立（2分）。

女生：前滚翻分腿起（3分）——前滚翻直腿坐（1分）——后倒成肩肘倒立（4分）——前滚成蹲立，直立（2分）。

(三) 评价标准

男生：

9.0-10分：分腿起时直膝分腿，头手倒立一次完成，静止2秒钟，身体充分伸展，前滚翻起立无附加支撑。整套动作连贯，方向正确。

7.5-8.9分：分腿起时膝微屈，头手倒立一次完成，静止1秒钟，身体伸展，前滚翻起立略带支撑。整套动作连贯，方向正确。

6.0-7.4分：分腿起时屈膝，头手倒立一次完成，未能静止，前滚翻经支撑成蹲立，整套动作有停顿。

女生：

9.0-10分：分腿起直膝分腿，肩肘倒立一次完成，静止3秒钟，伸髋并腿直膝；前滚翻成蹲立无附加支撑，整套动作连贯，方向正确。

7.5-8.9分：分腿起时膝微屈，肩肘倒立一次完成，静止2秒钟，身

体微屈，前滚翻成蹲立略带支撑。整套动作连贯。

6.0-7.4分：分腿起时屈膝，肩肘倒立一次完成，静止不足2秒钟，屈髋屈膝，前滚成蹲立明显手撑垫。

（四）基本要求

每位考生仅有1次测试机会，失败的动作扣去该分值，并不得重做。

九、单杠考试方法说明

（一）场地器材

1. 场地

在平整适宜的场地上进行。

2. 器材

单杠高不低于1.4米，具体高度由学生自定，立柱软包，符合GB/T 19851.2；杠下和两侧放置厚200毫米的专用保护垫，另配厚100毫米可移动体操垫，安排至少一人保护，确保落地安全，参照GB/T 23124。

（二）测试内容

男生：跳上成支撑（1分）——一腿向前摆越成骑撑（3分）——前腿向后摆越成支撑（3分）——后摆下（3分）

女生：跳上成支撑（1分）——一腿向前摆越成骑撑（3分）——前腿向后摆越成支撑（3分）——前翻下（3分）

（三）评价标准

9.0-10分：直臂顶肩支撑，推杠移重心同时直膝单腿摆越，支撑稳定。男生两腿后摆高度超过杠面，推杠展体后落地平稳。女生前翻两脚落地轻且近杠。

7.5-8.9分：直臂顶肩支撑，推杠移重心同时屈膝单腿摆越，支撑稳定。男生两腿后摆高度超过杠面，推杠展体不明显，落地平稳。女生前翻两脚落地轻且稍离杠。

6.0-7.4分：直臂顶肩支撑，推杠移重心单腿摆越不协调且屈膝，支撑不稳定。男生两腿后摆高度低于杠面，推杠展体不明显，落地平稳。女生前翻两脚落地重，远离杠。

（四）基本要求

每位考生仅有1次测试机会，失败的动作扣去该分值，并不得重做。

十、双杠考试方法说明

（一）场地器材

1. 场地

在平整适宜的场地上进行。

2. 器材

双杠高1.3-1.7米，具体高度和宽度由学生自定，立柱软包，符合

GB/T 19851.2; 杠下放置厚 200 毫米的专用保护垫, 另配厚 100 毫米可移动体操垫, 安排至少两人保护, 确保落地安全, 参照 GB/T 23124。

(二) 测试内容

男生: 跳上成分腿坐 (1.5 分) —— 分腿坐前进一次 (3 分) —— 两手换成体前握杠, 后摆并腿进杠, 前摆, 后摆 (2.5 分) —— 前摆下 (3 分)。

女生: 跳上成分腿坐 (1.5 分) —— 分腿坐前进一次 (3 分) —— 屈膝弹杠, 前摆并腿进杠, 后摆 (2.5 分) —— 前摆下 (3 分)。

(三) 评价标准

9.0-10 分: 跳起支撑紧接直膝分腿落杠轻巧; 前进时直腿, 经展髋滑杠顺畅; 进杠过渡圆滑, 前后摆动一次、顶肩直臂高而稳; 前摆下时直腿有挺身过程, 落地平稳。整套动作熟练、协调。女生屈膝弹杠有力, 并腿直膝进杠, 动作协调。

7.5-8.9 分: 跳起紧接举腿过杠分腿坐; 前进时两腿基本伸直, 滑杠无停顿; 前后摆动直腿直臂, 前摆下经展体落地较稳。整套动作较协调。女生屈膝弹杠有力, 并腿进杠。

6.0-7.4 分: 跳起后两腿同时举起分腿坐; 前进时两腿滑杠无明显停顿或先后; 进杠后有多次摆动, 前摆下时屈髋, 落地不够稳。女生经弹杠后两腿先后进杠。

(四) 基本要求

每位考生仅有 1 次测试机会, 失败的动作扣去该分值, 并不得重做。

十一、支撑跳跃考试方法说明

(一) 场地器材

1. 场地

场地设置需安全合理, 助跑距离不小于 10 米。

2. 器材

跳箱, 5-7 格, 箱高 0.95-1.25 米, 可设三个高度, 供学生选择; 助跳板, 1200 毫米×600 毫米×200 毫米, 离跳箱 0.2 米以上; 跳箱和助跳板符合 GB/T 19851.2。箱前放置厚度不小于 200 毫米跳箱专用保护垫, 跳箱与助跳板之间放置保护装置, 防止助跳板移动, 安排至少两人保护, 确保落地安全。

(二) 测试内容

横箱分腿腾越

(三) 评价标准

9.0-10 分: 助跑起跳正确有力, 推手快而积极, 空中直膝分腿, 展体充分, 腾越轻盈, 落地平稳。

7.5-8.9分：助跑起跳正确，推手积极，空中直膝分腿、展体，落地较稳。

6.0-7.4分：起跳正确，经双手推撑后分腿腾越过箱，双脚落地。

(四) 基本要求

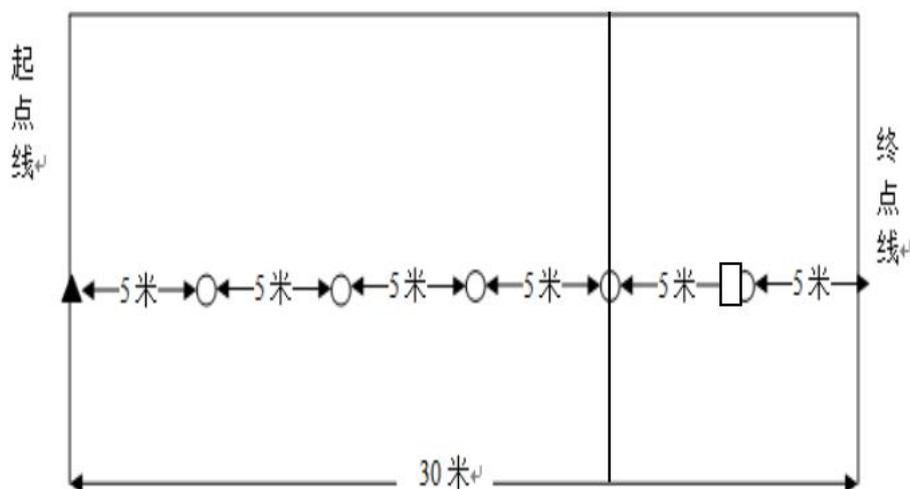
每位考生连续测试2次，取最高得分记录成绩。助跑踏上跳板即算测试一次。

十二、足球考试方法说明

(一) 场地器材

1. 场地

在平整的室外足球场上进行，测试区域长30米、宽10米。起点线至第一标志杆的距离为5米，每根标志杆之间各距5米。第5根标志杆左右两侧各设一5米射门限制线（与终点线平行），并在终点线处摆放足球门。



2. 器材

足球为5号球，皮革材质，符合GB/T 22892；标志杆高不低于1.5米，直径25毫米，底座直径20厘米，稳固摆放；足球门为国际5人制足球比赛标准用门（白色），附网（白色），符合GB/T 19851；配备秒表。

(二) 测试内容

运球绕杆+射门

(三) 测试方法

受测者脚下持一球站在3米宽起点线后做好测试准备，当听到出发令后开始用脚运球绕杆，全程要求呈“S”形线路依次绕过5根标志杆。受测者运球绕过第5根标志杆，必须在5米横线上或越过5米横线完成射门（第五根标志杆左右各划5米横线）。球进门、球未进门或未在5

米限制线内完成射门者即为完成全部测试。

(四) 计时标准

受测者在起点线后任何一脚触及球的同时开始计时，当球的整体从地面或空中完全越过两个立柱之间球门线的垂直面即停止计时（包括球未进入球门）。记录受测者运球绕杆+射门的全程总时间（即测试成绩）。测试过程中若球未被射进球门或未在 5 米线内（线上）完成射门者，则在每次总测试成绩时间中另加 2 秒。以十分之一秒为单位记录，过百分之一秒则进位。如：7.11 秒为 7.2 秒。

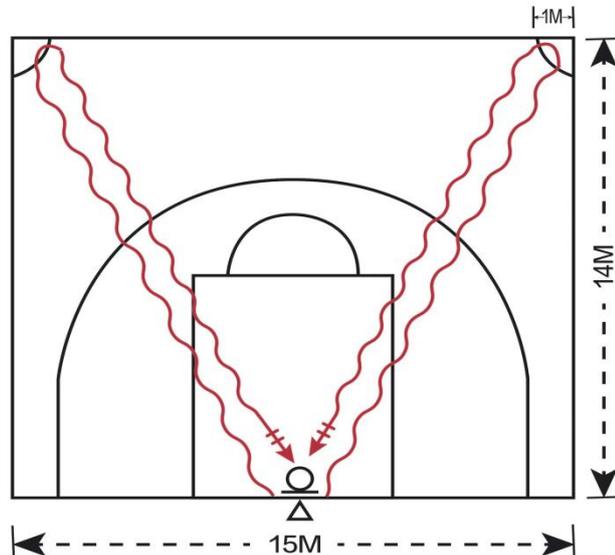
(五) 测试要求

每位受测者有两次测试机会，以两次测试中最好的成绩计算。受测者在运球绕杆过程中出现漏绕标志杆时，应立即返回漏绕标志杆处继续按行进线路运球绕杆（失误时不准用手调整球），此时不停表。若受测者未按运球绕杆+射门测试要求完成全部过程，则此次测试失败不计算成绩。全程测试过程中，必须包含运球绕杆+射门动作，不允许运球带入球门线内。

十三、篮球考试方法说明

(一) 场地器材

1. 场地



28 米×15 米标准篮球场的半个场地，底线和边线外设置不小于 2 米的无障碍区，最近障碍物设安全保护。

2. 器材

篮球为 6 号球，皮革材质，符合 GB/T 22868；篮球架篮圈高 3.05 米，篮板下沿及立柱应包扎，确保安全，符合 GB 23176；配备秒表。

(二) 测试方法

由篮球场底线中点出发开始计时，运球至右（左）侧边线中点区域（1米为半径的弧）踩线后，返回并运球上篮（未投中者必须补投一次），抢篮板球后运球到左（右）侧边线中点，然后折返并运球上篮（未投中者必须补投一次，补投未进加4秒），投中或抢到篮板球停表并记录成绩。每人测试一次，以秒为单位记录测试成绩，过秒进位，不计小数，如：22.15秒为23秒。

测试时当场报出成绩并予以登记。

（三）基本要求

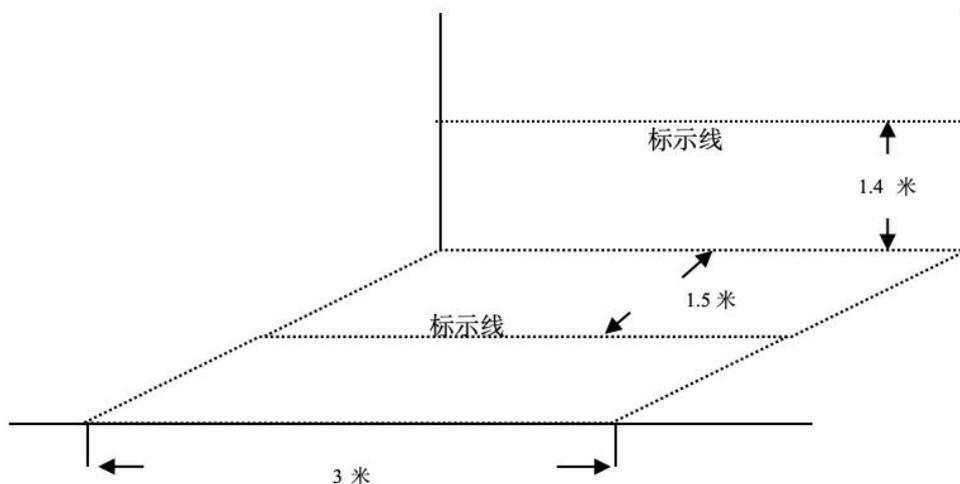
受测者出现带球跑、双手运球、运球上篮不碰篮板篮圈篮网、运球后原地投篮（补篮除外）等违例现象，每次加5秒；如开始就出现严重违例则召回重测并加5秒（重测只限一次）。

十四、排球考试方法说明

（一）场地器材

1. 场地

在平整墙面垂直距地面高度1.4米处设置一标示线，平整地面水平距墙壁1.5米处设置一标示线，测试区域宽度不小于3米。



2. 器材

排球为5号球，皮革材质，符合GB/T 22882。

（二）测试方法

考生站在地上标志线外，自己将球向上抛起（开始计时），连续对墙垫球。将球垫至墙面标志线以上，方能计数，反之不予计数。在垫球

过程中，球落地由考生自行捡球并继续进行垫球，直至时间结束。测试时当场报出成绩并予以登记。

（三）基本要求

每位考生仅限一次测试机会，时间为 40 秒。

十五、辅助器材及管理平台

（一）手持机

手持机主要用于考试现场人工记录的成绩录入，具有非接触式 IC 卡和键盘输入 ID 号两种身份识别和电子签名功能，可实现数据安全保护和无线传输，满足考试数据记录和上传要求。

（二）监控系统

监控系统应覆盖全部考试项目，全程实时高清摄像、记录和监测考试现场，建设标准参考《国家教育考试标准化考点建设规范》。

（三）检录设备

入口处配备检录设备，通过读取学籍卡等对考生进行身份识别。

（四）网络环境

统一考试现场要有安全可靠、稳定高效的网络环境，满足考试数据、视频等实时传送和存储要求，同时，采取必要的保密措施保证信息安全。

搭建统一考试管理平台，能够实时统计入场及测试现场考生人数情况，记录、查询和存储全部测试数据、视频，具有数据比对分析、视频回放功能，可实现数据上传，可与市级平台进行数据对接，满足数据安全保护要求。

附件2

上海市初中毕业升学体育日常考核项目成绩评价标准

一、运动技能评分标准

(一) 七年级

1. 武术——少年连环拳

100分-85分

熟练完成全套动作，动作准确协调连贯，方法清楚，劲力充足，用力顺达，力点准确，节奏分明，精神饱满，没有遗漏和失误动作。

84分-75分

顺利完成全套动作，动作较准确协调连贯，方法基本清楚，劲力基本充足，有节奏，精神贯注，没有明显遗漏和失误动作。

74分-60分

能够完成全套动作，动作基本正确连贯，有劲力，精神集中，没有严重遗漏和失误动作。

59分以下

不能连贯完成全套动作，动作有明显错误，劲力不足，节奏混乱，无精打采，多次出现遗漏和错误动作，经提醒重做后，仍达不到要求。

2. 支撑跳越——横箱屈腿转体90度腾越

100分-85分

动作协调、连贯、直角支撑明显，展体充分，落地稳

84分-75分

动作较协调、连贯、直角支撑较明显，展体较充分，落地稳

74分-60分

能完成动作，直角支撑不够明显，展体一般，落地较稳

59分以下

不能独立完成动作

3. 双杠——

跳起支撑摆动成右杠外侧坐——左杠外侧坐——向前跳下（女）

杠端跳起成分腿坐——分腿坐前进——前摆挺身下（男）

100分-85分

动作准确，衔接连贯流畅，姿态优美。

84分-75分

动作准确，衔接稍有停顿，不够流畅，姿态比较优美。

74分-60分

能基本完成动作或在保护帮助下完成动作。

59分以下

不能完成动作或在保护帮助下也不能完成动作。

(二) 八年级

1. 垫上运动——远撑前滚翻(女)鱼跃前滚翻(男)

100分-85分

完成动作质量高，远撑明显到位，鱼跃有明显的高度和远度，滚动流畅、姿态优美。

84分-75分

完成动作质量尚可，远撑到位，鱼跃有高度和远度，滚动比较流畅，姿态比较优美。

74分-60分

能完成动作，女生有远撑，男生能跳起，但动作不够稳定，姿态不够优美。

59分以下

不能完成动作。

2. 篮球——半场区域内行进间运球投篮

100分-85分

运球动作正确，上篮步法流畅，投篮时手部有明显拨球动作，并两次均将球投进篮圈。

84分-75分

运球动作较正确，上篮步法较流畅，投篮时手部有拨球动作，并能投进一球。

74分-60分

能顺利完成动作，但没有进球。

59分以下

运球不协调，步伐不正确，投篮时手部没有拨球动作。

3. 单杠——跳上成支撑单腿向前摆越成骑撑——前腿向后摆越成支撑，跳下

100分-85分

动作连贯，摆动充分，身体平衡稳定，姿态优美。

84分-75分

动作较连贯，摆动不够充分，能控制身体平衡，姿态尚可。

74分-60分

能完成动作，有停顿，摆动不够充分，控制身体平衡不够稳，姿态一般。

59分以下

不能完成动作。

(三) 九年级

1. 武术——少年初级长拳

100分-85分

顺利完成全套动作，动作准确协调连贯，方法清楚，劲力较充足，用力较顺达，力点较准确，节奏分明，精神饱满，没有遗漏和失误动作。

84分-75分

能够完成全套动作，动作较准确协调连贯，方法基本清楚，劲力基本充足，有节奏，精神贯注，没有明显遗漏和失误动作。

74分-60分

基本完成全套动作，动作基本正确连贯，有劲力，精神集中，没有严重遗漏和失误动作。

59分以下

不能连贯完成全套动作，动作有明显错误，劲力不足，节奏混乱，无精打采，多次出现遗漏和错误动作。

2. 垫上运动——头手倒立（男）肩肘倒立（女）

100分-85分

动作规范到位，身体挺直与支撑面保持垂直姿势并停顿三秒以上，姿态优美。

84分-75分

动作规范到位，身体基本挺直与支撑面保持垂直姿势并停顿二秒以上，姿态尚可。

74分-60分

在保护与帮助下完成动作，能脱离帮助保持身体基本挺直与支撑面保持垂直姿势。

59分以下

在保护与帮助下不能完成动作。

3. 支撑跳跃——横箱分腿腾越

100分-85分

起跳正确有力，推手及时，腾越时保持直膝分腿，落地平稳。

84分-75分

起跳正确有力，推手积极，腾越时腿部稍有弯曲，落地平稳。

74分-60分

起跳正确有力，推手慢，腾越时两腿明显弯曲，落地平稳。

59分以下

不能完成动作。

二、运动水平评分标准

(一) 七年级

项目	50米(秒)		1000米/800米 (分/秒)		跨越式跳高 (米)		双手头上掷实心球 (米) 2公斤		跳绳 (1分钟)		项目 得分
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
100	7" 6	8" 3	3' 50"	3' 23"	1.18	1.06	8.00	6.50	170	165	100
95	7" 7	8" 4	3' 55"	3' 28"	1.15	1.03	7.70	6.20	165	160	95
90	7" 8	8" 5	4' 00"	3' 33"	1.12	1.00	7.40	5.90	160	155	90
85	7" 9	8" 6	4' 08"	3' 38"	1.09	0.97	7.10	5.60	155	150	85
80	8" 1	8" 7	4' 16"	3' 45"	1.06	0.94	6.80	5.30	150	145	80
75	8" 3	8" 8	4' 24"	3' 52"	1.03	0.91	6.50	5.00	135	130	75
70	8" 5	9" 0	4' 32"	3' 59"	1.00	0.88	6.20	4.80	120	115	70
65	8" 7	9" 2	4' 40"	4' 06"	0.97	0.85	5.90	4.60	105	100	65
60	8" 9	9" 4	4' 48"	4' 13"	0.94	0.82	5.60	4.40	90	85	60
55	9" 1	9" 6	4' 54"	4' 18"	0.91	0.79	5.30	4.20	85	80	55
50	9" 3	9" 8	5' 00"	4' 23"	0.88	0.76	5.00	4.00	80	75	50
45	9" 5	10" 0	5' 06"	4' 28"	0.85	0.73	4.70	3.80	75	70	45
40	9" 7	10" 2	5' 12"	4' 33"	0.82	0.70	4.40	3.60	70	65	40
35	9" 9	10" 4	5' 18"	4' 38"	0.79	0.67	4.20	3.40	65	60	35
30	10" 1	10" 6	5' 24"	4' 43"	0.76	0.64	4.00	3.20	60	55	30
25	10" 3	10" 8	5' 30"	4' 48"	0.73	0.61	3.80	3.00	55	50	25
20	10" 5	11" 0	5' 36"	4' 53"	0.70	0.58	3.60	2.80	50	45	20
15	10" 7	11" 2	5' 42"	4' 58"	0.67	0.55	3.40	2.60	45	40	15
10	10" 9	11" 4	5' 48"	5' 03"	0.64	0.52	3.20	2.40	40	35	10
5	11" 1	11" 6	5' 54"	5' 08"	0.61	0.49	3.00	2.20	30	30	5

(二) 八年级

项目	50 米 (秒)		1000 米/800 米 (分/秒)		跳远 (米)		原地侧向推 实心球 (米) 2 公斤		引体向 上 (次)	仰卧起坐 (1 分钟)	项目
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	得分
100	7" 3	8" 1	3' 40"	3' 20"	4.32	3.49	9.00	6.60	10	48	100
95	7" 4	8" 2	3' 45"	3' 25"	4.22	3.41	8.80	6.30		45	95
90	7" 5	8" 3	3' 50"	3' 30"	4.12	3.33	8.50	6.10	9	42	90
85	7" 6	8" 4	3' 55"	3' 35"	4.02	3.25	8.10	5.90		39	85
80	7" 7	8" 5	4' 02"	3' 42"	3.92	3.17	7.80	5.70	8	36	80
75	7" 8	8" 7	4' 09"	3' 49"	3.84	3.09	7.40	5.40		34	75
70	8" 0	8" 9	4' 16"	3' 56"	3.76	3.01	7.10	5.20	7	32	70
65	8" 2	9" 1	4' 23"	4' 03"	3.68	2.93	6.80	5.00		30	65
60	8" 4	9" 3	4' 30"	4' 08"	3.60	2.85	6.50	4.80	6	28	60
55	8" 6	9" 5	4' 35"	4' 13"	3.52	2.77	6.10	4.50		26	55
50	8" 8	9" 7	4' 40"	4' 18"	3.44	2.69	5.80	4.30	5	24	50
45	9" 0	9" 9	4' 45"	4' 23"	3.36	2.61	5.50	4.10		22	45
40	9" 2	10" 1	4' 50"	4' 28"	3.28	2.53	5.20	3.90	4	20	40
35	9" 4	10" 3	4' 55"	4' 33"	3.22	2.45	5.00	3.70		18	35
30	9" 6	10" 5	5' 00"	4' 38"	3.16	2.40	4.80	3.50	3	16	30
25	9" 8	10" 7	5' 05"	4' 43"	3.10	2.35	4.60	3.30		15	25
20	10" 0	10" 9	5' 10"	4' 48"	3.04	2.30	4.40	3.10	2	14	20
15	10" 2	11" 1	5' 15"	4' 53"	2.98	2.25	4.20	2.90		13	15
10	10" 4	11" 3	5' 20"	4' 58"	2.92	2.20	4.00	2.70	1	12	10
5	10" 6	11" 5	5' 25"	5' 03"	2.86	2.15	3.80	2.50		11	5

(三) 九年级

项目	50 米 (秒)		1000 米/800 米 (分/秒)		侧向移动推 实心球 (米) 2 公斤		项目
	得分	男	女	男	女	男	
100	7" 1	8" 1	3' 34"	3' 19"	10.0	6.70	100
95	7" 2	8" 2	3' 42"	3' 27"	9.70	6.40	95
90	7" 3	8" 3	3' 50"	3' 35"	9.40	6.10	90
85	7" 4	8" 4	3' 55"	3' 40"	9.10	5.90	85
80	7" 5	8" 5	4' 00"	3' 45"	8.80	5.70	80
75	7" 6	8" 6	4' 05"	3' 50"	8.50	5.50	75
70	7" 7	8" 8	4' 10"	3' 55"	8.20	5.30	70
65	7" 9	9" 0	4' 15"	4' 00"	7.90	5.10	65
60	8" 1	9" 2	4' 23"	4' 08"	7.60	4.90	60
55	8" 3	9" 4	4' 31"	4' 16"	7.30	4.60	55
50	8" 5	9" 6	4' 39"	4' 24"	7.00	4.40	50
45	8" 7	9" 8	4' 47"	4' 32"	6.70	4.20	45
40	8" 9	10" 0	4' 55"	4' 40"	6.40	4.00	40
35	9" 1	10" 2	5' 03"	4' 48"	6.10	3.80	35
30	9" 3	10" 4	5' 11"	4' 56"	5.80	3.60	30
25	9" 5	10" 6	5' 19"	5' 04"	4.50	3.40	25
20	9" 7	10" 8	5' 27"	5' 12"	4.20	3.20	20
15	9" 9	11" 0	5' 35"	5' 20"	3.90	3.00	15
10	10" 1	11" 2	5' 43"	5' 28"	3.60	2.80	10
5	10" 3	11" 4	5' 51"	5' 36"	3.30	2.60	5

附件3

上海市初中毕业生残疾或伤病免于体育考试申请表

考生报名号 _____

姓名		性别		民族		班级	
出生年月				联系电话			
免试原因 及病史概况							
医疗单位 诊断结论		(由学校确认伤残鉴定或医疗单位证明原件后, 将复印件附后页)					
家 长 签 字		班 主 任 签 字		体 育 教 师 与 卫 生 保 健 教 师 签 字			
学 校 意 见	体育日常考核分数: _____ 校长签章: _____ 学校公章: _____ 年 月 日						
区教育 局审核 意见	审核意见: _____ 负责人签章: _____ _____ 年 月 日						
招 考 机 构 记 录	体育日常考核分数: _____ 体育统一考试分数: _____ 总 计 分 数: _____ 招考机构负责人签章: _____ 招考机构公章: _____ _____ 年 月 日						
备 注							

本表一式两份, 一份报区招考机构备案, 一份存入学生档案。

附件5

2026年普陀区初中毕业升学体育统一考试工作日程表

序号	主要工作内容	时间
1	公布 2026 年普陀区初中毕业升学体育考试工作实施方案	3 月下旬
2	体育统一考试选项	3 月 26 日前
3	学校免考申请表上报	3 月 26 日前
4	各校召开年级大会和家长会，宣传统一考试工作，进行安全教育	4 月 9 日前
5	统一考试（应届生非游泳类项目测试）	4 月 13-17 日
6	统一考试（游泳类项目测试）	4 月 18 日
7	统一考试（往届生、返沪生非游泳类项目测试）	4 月 24 日上午
8	统一考试（应届生非游泳类项目缓考）	4 月 24 日下午
9	统一考试（游泳类项目缓考）	4 月 25 日
10	下发体育日常考核和统一考试成绩，考生签字确认、学校公示 5 个工作日	5 月上旬