

镇江市高等专科学校 2026 年提前招生

体育类专业技能校测评分标准和考核方法

体育类专业技能校测设身体素质考核和体育技能成绩认定两个部分，共 340 分。身体素质考核占 240 分。身体素质设 100 米跑、立定三级跳远、原地双手头后向前掷实心球（2 千克）三项必测考试内容；体育专业技能成绩认定占 100 分。

一、身体素质考核办法及评分标准

（一）考试内容：

100 米跑、立定三级跳远和原地双手头后向前掷实心球，共三项，每项均为 80 分。

（二）考试办法与要求：

执行最新田径竞赛规则的有关规定和裁判方法。其中原地双手头后向前掷实心球采用铅球投掷圈和落地区（不安装抵趾板）。

1. 100 米跑：第一次起跑犯规给予警告（向所有考生出示黄牌），第二次有人起跑犯规立即取消考试资格（向该考生出示红牌），如是裁判原因可以出示绿牌。
2. 立定三级跳远：每位考生在考试前可以按序练习一次。正式考试每位考生可试跳 3 次，按照一轮结束后再进行第二轮，依次类推。
动作要求：两脚左右站立，第一跳和第二跳单脚落地，第三跳必须双脚同时落入沙坑。
3. 原地双手头后向前掷实心球：每位考生在考试前可以按序练习一次。
正式考试每位考生连续试掷 3 次（成绩远度插小铁旗显示），三次投掷结束后，丈量成绩，正式成绩以三次中最好的一次成绩作为最后记录成绩。

动作要求：

- （1）面对投掷方向，两脚前后站立，出手前双脚不得移动；
- （2）两手持球，由头后经头上方向前掷出；

(3) 球出手时，脚不得触及投掷圈上沿或圈外地面；

(4) 实心球落地后，从后半圈走出。

(三) 身体素质考核评分标准：

1. 男子 100 米跑

成绩单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
11.75	80	12.75	54.6	13.75	36.2	14.75	18.12
11.80	78.48	12.80	53.32	13.80	35.28	14.80	17.2
11.85	77.24	12.85	52.44	13.85	34.36	14.85	16.32
11.90	75.96	12.90	51.52	13.90	33.48	14.90	15.4
11.95	74.72	12.95	50.6	13.95	32.56	14.95	14.52
12.00	73.48	13.00	49.72	14.00	31.64	15.00	13.6
12.05	72.2	13.05	48.84	14.05	30.76	15.01	13.32
12.10	70.92	13.10	47.92	14.10	29.88		
12.15	69.68	13.15	47	14.15	28.96		
12.20	68.44	13.20	46.12	14.20	28.04		
12.25	67.16	13.25	45.2	14.25	27.16		
12.30	65.92	13.30	44.28	14.30	26.24		
12.35	64.68	13.35	43.4	14.35	25.32		
12.40	63.4	13.40	42.52	14.40	24.44		
12.45	62.12	13.45	41.6	14.45	23.52		
12.50	60.88	13.50	40.68	14.50	22.64		
12.55	59.64	13.55	39.8	14.55	21.72		
12.60	58.36	13.60	38.88	14.60	20.84		
12.65	57.12	13.65	37.96	14.65	19.92		
12.70	55.88	13.70	37.08	14.70	19		

2. 女子 100 米跑

成绩单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
13.05	80	15.25	60.08	17.45	41.32	19.65	23.12
13.10	79.48	15.30	59.64	17.50	40.92	19.70	22.68
13.15	79	15.35	59.2	17.55	40.52	19.75	22.28
13.20	78.56	15.40	58.76	17.60	40.08	19.80	21.88
13.25	78.12	15.45	58.28	17.65	39.68	19.85	21.48
13.30	77.64	15.50	57.84	17.70	39.24	19.90	21.04
13.35	77.2	15.55	57.4	17.75	38.84	19.95	20.64
13.40	76.76	15.60	56.92	17.80	38.44	20.00	20.2
13.45	76.28	15.65	56.48	17.85	38.04	20.05	19.8
13.50	75.88	15.70	56.04	17.90	37.6	20.10	19.4
13.55	75.4	15.75	55.56	17.95	37.2	20.15	19
13.60	74.96	15.80	55.16	18.00	36.76	20.20	18.56
13.65	74.52	15.85	54.68	18.05	36.36	20.25	18.16
13.70	74.04	15.90	54.24	18.10	35.96	20.30	17.72
13.75	73.6	15.95	53.8	18.15	35.56	20.35	17.32
13.80	73.16	16.00	53.32	18.20	35.12	20.40	16.92
13.85	72.68	16.05	52.92	18.25	34.72	20.45	16.52
13.90	72.24	16.10	52.52	18.30	34.28	20.50	16.08
13.95	71.8	16.15	52.08	18.35	33.88	20.55	15.68
14.00	71.36	16.20	51.68	18.40	33.48	20.60	15.24
14.05	70.92	16.25	51.24	18.45	33.04	20.65	14.84
14.10	70.44	16.30	50.84	18.50	32.64	20.70	14.44

14.15	70	16.35	50.44	18.55	32.2	20.75	14.04
14.20	69.56	16.40	50.04	18.60	31.8	20.80	13.6
14.25	69.08	16.45	49.6	18.65	31.4	20.81	13.32
14.30	68.64	16.50	49.2	18.70	31		
14.35	68.2	16.55	48.76	18.75	30.56		
14.40	67.76	16.60	48.36	18.80	30.16		
14.45	67.32	16.65	47.96	18.85	29.72		
14.50	66.84	16.70	47.56	18.90	29.32		
14.55	66.4	16.75	47.12	18.95	28.92		
14.60	65.96	16.80	46.72	19.00	28.52		
14.65	65.48	16.85	46.28	19.05	28.08		
14.70	65.04	16.90	45.88	19.10	27.68		
14.75	64.6	16.95	45.48	19.15	27.24		
14.80	64.12	17.00	45.08	19.20	26.84		
14.85	63.72	17.05	44.64	19.25	26.44		
14.90	63.24	17.10	44.24	19.30	26.04		
14.95	62.8	17.15	43.8	19.35	25.6		
15.00	62.36	17.20	43.4	19.40	25.2		
15.05	61.88	17.25	43	19.45	24.76		
15.10	61.44	17.30	42.56	19.50	24.36		
15.15	61	17.35	42.16	19.55	23.96		
15.20	60.52	17.40	41.72	19.60	23.56		

备注：计时项目按百分之一秒记录，每 0.05 秒为一个成绩档，例如考生成绩为 14.11 按 14.15 档取分值。

3. 男子立定三级跳远

成绩单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
9.20	80	8.30	62.84	7.40	45.76	6.50	28.76
9.15	78.56	8.25	61.88	7.35	44.84	6.45	27.8
9.10	78.12	8.20	60.96	7.30	43.88	6.40	26.84
9.05	77.16	8.15	60	7.25	42.92	6.35	25.88
9.00	76.2	8.10	59.04	7.20	41.96	6.30	24.96
8.95	75.24	8.05	58.04	7.15	41.04	6.25	24
8.90	74.28	8.00	57.16	7.10	40.08	6.20	23.08
8.85	73.48	7.95	56.2	7.05	39.16	6.15	22.12
8.80	72.36	7.90	55.24	7.00	38.2	6.10	21.16
8.75	71.44	7.85	54.28	6.95	37.24	6.05	20.2
8.70	70.48	7.80	53.32	6.90	36.28	6.00	19.28
8.65	69.52	7.75	52.4	6.85	35.36	5.95	18.32
8.60	68.56	7.70	51.44	6.80	34.4	5.90	17.4
8.55	67.64	7.65	50.52	6.75	33.48	5.85	16.44
8.50	66.68	7.60	49.56	6.70	32.52	5.80	15.48
8.45	65.72	7.55	48.6	6.65	31.56	5.75	14.52
8.40	64.76	7.50	47.68	6.60	30.64	5.70	13.6
8.35	63.8	7.45	46.72	6.55	29.68	5.69	13.32

4. 女子立定三级跳远

成绩单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
7.80	80	6.85	62.52	5.90	45	4.95	27.48
7.75	79.08	6.80	61.6	5.85	44.08	4.90	26.56
7.70	78.16	6.75	60.68	5.80	43.16	4.85	25.6
7.65	77.24	6.70	59.76	5.75	42.24	4.80	24.68
7.60	76.32	6.65	58.84	5.70	41.32	4.75	23.76
7.55	75.4	6.60	57.92	5.65	40.4	4.70	22.84
7.50	74.48	6.55	57	5.60	39.48	4.65	21.92
7.45	73.56	6.50	56.08	5.55	38.56	4.60	21
7.40	72.64	6.45	55.16	5.50	37.64	4.55	20.08
7.35	71.72	6.40	54.24	5.45	36.68	4.50	19.16
7.30	70.8	6.35	53.32	5.40	35.8	4.45	18.2
7.25	69.88	6.30	52.4	5.35	34.84	4.40	17.32
7.20	68.96	6.25	51.48	5.30	33.92	4.35	16.36
7.15	68.04	6.20	50.56	5.25	33	4.30	15.44
7.10	67.12	6.15	49.64	5.20	32.08	4.25	14.52
7.05	66.2	6.10	48.72	5.15	31.16	4.20	13.6
7.00	65.28	6.05	47.8	5.10	30.24	4.19	13.32
6.95	64.36	6.00	46.84	5.05	29.32		
6.90	63.44	5.95	45.96	5.00	28.36		

5. 男子原地双手头后向前掷实心球(2千克)

成绩单位: 米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
15.95	80	13.70	54.6	11.45	36.64	9.20	19.08
15.90	79.44	13.65	54	11.40	36.24	9.15	18.68
15.85	78.88	13.60	53.44	11.35	35.84	9.10	18.28
15.80	78.28	13.55	53	11.30	35.48	9.05	17.88
15.75	77.72	13.50	52.64	11.25	35.08	9.00	17.48
15.70	77.16	13.45	52.24	11.20	34.68	8.95	17.12
15.65	76.6	13.40	51.84	11.15	34.28	8.90	16.72
15.60	76.04	13.35	51.48	11.10	33.88	8.85	16.32
15.55	75.48	13.30	51.08	11.05	33.48	8.80	15.96
15.50	74.92	13.25	50.68	11.00	33.12	8.75	15.56
15.45	74.36	13.20	50.28	10.95	32.72	8.70	15.16
15.40	73.8	13.15	49.88	10.90	32.36	8.65	14.76
15.35	73.24	13.10	49.52	10.85	31.96	8.60	14.36
15.30	72.68	13.05	49.12	10.80	31.56	8.55	14
15.25	72.08	13.00	48.72	10.75	31.16	8.50	13.6
15.20	71.52	12.95	48.36	10.70	30.76	8.49	13.32
15.15	70.96	12.90	47.96	10.65	30.36		
15.10	70.4	12.85	47.56	10.60	30		
15.05	69.84	12.80	47.16	10.55	29.6		
15.00	69.24	12.75	46.76	10.50	29.2		
14.95	68.68	12.70	46.36	10.45	28.84		
14.90	68.12	12.65	46	10.40	28.44		

14.85	67.56	12.60	45.6	10.35	28.04		
14.80	67	12.55	45.24	10.30	27.64		
14.75	66.44	12.50	44.84	10.25	27.24		
14.70	65.88	12.45	44.44	10.20	26.88		
14.65	65.32	12.40	44.04	10.15	26.48		
14.60	64.76	12.35	43.64	10.10	26.08		
14.55	64.2	12.30	43.24	10.05	25.72		
14.50	63.64	12.25	42.88	10.00	25.32		
14.45	63.04	12.20	42.48	9.95	24.92		
14.40	62.48	12.15	42.08	9.90	24.52		
14.35	61.92	12.10	41.72	9.85	24.12		
14.30	61.36	12.05	41.32	9.80	23.76		
14.25	60.8	12.00	40.92	9.75	23.36		
14.20	60.2	11.95	40.52	9.70	22.96		
14.15	59.64	11.90	40.12	9.65	22.6		
14.10	59.08	11.85	39.76	9.60	22.2		
14.05	58.52	11.80	39.36	9.55	21.8		
14.00	57.96	11.75	38.96	9.50	21.4		
13.95	57.4	11.70	38.6	9.45	21		
13.90	56.84	11.65	38.2	9.40	20.6		
13.85	56.28	11.60	37.8	9.35	20.24		
13.80	55.72	11.55	37.4	9.30	19.84		
13.75	55.16	11.50	37	9.25	19.48		

6. 女子原地双手头后向前掷实心球(2 千克)

成绩单位: 米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
11.60	80	10.45	58.12	9.30	41.4	8.15	26.2
11.55	79.04	10.40	57.16	9.25	40.76	8.10	25.52
11.50	78.12	10.35	56.2	9.20	40.08	8.05	24.84
11.45	77.16	10.30	55.24	9.15	39.44	8.00	24.2
11.40	76.2	10.25	54.28	9.10	38.76	7.95	23.56
11.35	75.24	10.20	53.32	9.05	38.12	7.90	22.88
11.30	74.28	10.15	52.68	9.00	37.44	7.85	22.2
11.25	73.32	10.10	52	8.95	36.76	7.80	21.56
11.20	72.36	10.05	51.36	8.90	36.12	7.75	20.88
11.15	71.44	10.00	50.68	8.85	35.48	7.70	20.2
11.10	70.48	9.95	50.04	8.80	34.8	7.65	19.56
11.05	69.52	9.90	49.36	8.75	34.12	7.60	18.92
11.00	68.56	9.85	48.68	8.70	33.48	7.55	18.24
10.95	67.64	9.80	48.04	8.65	32.8	7.50	17.56
10.90	66.68	9.75	47.4	8.60	32.12	7.45	16.92
10.85	65.72	9.70	46.72	8.55	31.48	7.40	16.24
10.80	64.76	9.65	46.04	8.50	30.84	7.35	15.56
10.75	63.8	9.60	45.4	8.45	30.16	7.30	14.92
10.70	62.84	9.55	44.72	8.40	29.48	7.25	14.28
10.65	61.88	9.50	44.04	8.35	29.08	7.20	13.6
10.60	60.96	9.45	43.4	8.30	28.16	7.19	13.32
10.55	60.12	9.40	42.76	8.25	27.52		
10.50	59.04	9.35	42.08	8.20	26.84		

备注: 远度项目的分值录取按 0.05 米为一个分值档, 如立定三级跳远 7.72 按 7.70 档取分值。

二、体育技能成绩认定办法

根据考生参加省级以上体育部门或教育部门组织的体育竞赛获得的名次和体育部门认定的相关资格证书等级，直接认定考生的专业技能成绩。

未取得省级以上比赛成绩且未获得相应的体育部门认定的体育行业等级证书者技能成绩认定为不合格，成绩记为 0 分。

所有相关材料原件须在考试当天现场审核，材料的照片或扫描件须在 2026 年 3 月 17 日之前打包压缩后发送至邮箱 gzzb@zjc.edu.cn。

体育技能成绩认定对照表：

类型 分值	全国比赛	省级比赛	国家等级 运动员	体育行业职业 资格证书	社会体育 指导员证书
100	第一名		健将		
95	第二名				
90	第三名		一级		
85	第四名	第一名			
80	第五名	第二名			
75	第六名	第三名			
70	第七名	第四名	二级		
65	第八名	第五名			
60		第六名			
55		第七名			
50		第八名	三级		
45					
40					
35				五级及以上	三级及以上

备注：

1. 全国比赛是指由国家体育总局或教育部组织的青少年单项比赛、分区赛、分项赛、系列赛、全国中学生比赛、全国技能大赛；

2. 省级比赛是指由省体育局或省教育厅组织的省运会、省级单项比赛、省中学生比赛，省技能大赛；

3. 全国冠军赛成绩认定较全国比赛成绩降两档进行核算；

4. 各单项俱乐部举办的各类比赛成绩不予承认；

5. 获奖项和证书多的考生，以分值最高者计分，不累积计分。