

附件：

2026 年昆明润城学校体育传统项目学校招生 考试内容及考核标准

一、身体素质考核内容及标准（30 分）（小学升初中）

（一）考核内容

立定跳远、60 米、400 米

（二）考试内容与评分标准

1. 立定跳远（10 分）

男				女			
成绩 (m)	分值			成绩 (m)	分值		
2.30	10	1.80	5	2.10	10	1.60	5
2.25	9.5	1.75	4.5	2.05	9.5	1.55	4.5
2.20	9	1.70	4	2.00	9	1.50	4
2.15	8.5	1.65	3.5	1.95	8.5	1.45	3.5
2.10	8	1.60	3	1.90	8	1.40	3
2.05	7.5	1.55	2.5	1.85	7.5	1.35	2.5
2.00	7	1.50	2	1.80	7	1.30	2
1.95	6.5	1.45	1.5	1.75	6.5	1.25	1.5
1.90	6	1.40	1	1.70	6	1.20	1
1.85	5.5			1.65	5.5		

2. 60 米（10 分）

男				女			
成绩	分值			成绩	分值		
8" 5	10	10" 5	5	9" 0	10	11" 0	5
8" 7	9.5	10" 7	4.5	9" 2	9.5	11" 2	4.5
8" 9	9	10" 9	4	9" 4	9	11" 4	4
9" 1	8.5	11" 1	3.5	9" 6	8.5	11" 6	3.5

男				女			
成绩	分值			成绩	分值		
9" 3	8	11" 3	3	9" 8	8	11" 8	3
9" 5	7.5	11" 5	2.5	10" 0	7.5	12" 0	2.5
9" 7	7	11" 7	2	10" 2	7	12" 2	2
9" 9	6.5	11" 9	1.5	10" 4	6.5	12" 4	1.5
10" 1	6	12" 1	1	10" 6	6	12" 6	1
10" 3	5.5			10" 8	5.5		

3. 400 米 (10 分)

男				女			
成绩	分值			成绩	分值		
1' 10"	10	1' 30"	5	1' 20"	10	1' 40"	5
1' 12"	9.5	1' 32"	4.5	1' 22"	9.5	1' 42"	4.5
1' 14"	9	1' 34"	4	1' 24"	9	1' 44"	4
1' 16"	8.5	1' 36"	3.5	1' 26"	8.5	1' 46"	3.5
1' 18"	8	1' 38"	3	1' 28"	8	1' 48"	3
1' 20"	7.5	1' 40"	2.5	1' 30"	7.5	1' 50"	2.5
1' 22"	7	1' 42"	2	1' 32"	7	1' 52"	2
1' 24"	6.5	1' 44"	1.5	1' 34"	6.5	1' 54"	1.5
1' 26"	6	1' 46"	1	1' 36"	6	1' 56"	1
1' 28"	5.5			1' 38"	5.5		

二、排球项目考核内容及考核标准

(一) 考试内容

传球、垫球、发球、比赛、身体形态、半“米”字移动

(二) 考试内容与评分标准

1. 正面传高球 (15 分)

(1) 测试方法：考试队员站在 2、3 号位之间二传位置顺网向前传球到 4 号位位置，对传（或抛传）5 次，每次 3

分。

(2) 传球评分标准

击球点	上下偏离正确击球点 15 公分以上	扣 0.5 分
	左右偏离正确击球点 10 公分以上	扣 0.5 分
	前后偏离正确击球点 15 公分以上	扣 0.5 分
手形	拇指朝前	扣 0.5 分
	掌心向前	扣 0.5 分
	手指不弯曲	扣 0.5 分
	两手之间或手指间距离过大或过小	扣 0.5 分
	两手高低前后不齐	扣 0.5 分
传球动作	伸臂伴送球的动作不明显, 不充分	扣 0.5 分
	手指、手腕缓冲控制球的动作不协调	扣 0.5 分
	两手用力方向不一致	扣 0.5 分
	不蹬地或蹬地不及肘, 身体无伸展动作配合	扣 0.5 分
	传球的同时身体有后仰动作	扣 0.5 分

2. 正面垫高球 (15 分)

(1) 测试方法: 考试队员在 6 号位垫由老师从对方中场进攻线后轻发过的球, 并将球垫到 2、3 号位之间二传位置, 完成 5 次, 每次 3 分。

(2) 垫球评分标准

垫球时的身体姿势	身体后坐或后仰	扣 0.5 分
	腿太直，重心太高	扣 0.5 分
	两脚平行站立	扣 0.5 分
垫球肘的手臂姿势	两臂未伸直	扣 0.5 分
	前臂未靠近，两手包不拢，两臂高低不一致	扣 0.5 分
	不压腕，前臂不外旋	扣 0.5 分
击球动作	抬臂与蹬地动作不协调	扣 0.5 分
	手臂触球位置不准，过前或过后	扣 0.5 分
	击球点不保持在腹前，动作僵硬	扣 0.5 分

3. 发球（14 分）

（1）**考试方法：**考试队员站在排球场地底线，连续发球到对面场地区域内为得分，（上手发球的队员优先考虑）发球 7 次，每次 2 分。

（2）发球评分标准

抛球	抛球有屈腕动作	扣 0.5 分
	抛球位置左右、高低、前后不稳定	扣 0.5 分
	抛球高度不适当	扣 0.5 分
击球动作	不能用腰腹发力、挥臂动作不协调	扣 0.5 分
	挥臂手的轨迹：飘球不走直线、大力球摆弧太小	扣 0.5 分
	击球手法、飘球有屈腕动作，球产生旋转，大力球手无推压动作或动作不明显，球不上旋	扣 0.5 分
	击球部位不准	扣 0.5 分
击球点	击球点左右、前后、高低不稳定	扣 0.5 分
	击球点不适当	扣 0.5 分

4. 比赛实操（10 分）

（1）**考试方法：**场上队员进行比赛实操，根据队员比赛表现进行综合评分。

(2) 比赛评分标准

测试项目	分值
应变能力	2分
决策能力	2分
心理素质	2分
专项能力	4分

5. 身体形态 (10分)

(1) 身高评分标准 (4分)

分值 年龄	4分		3.5分		3分		2.5分		2分	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
13岁	1.70	1.65	1.68	1.64	1.65	1.63	1.63	1.62	1.62	1.61
12岁	1.65	1.64	1.64	1.63	1.63	1.62	1.62	1.61	1.61	1.60

(2) 指距、体型评分标准 (6分)

指距	超身高	9cm	8cm	7cm	6cm	5cm	4cm	3cm	2cm
	评分	4分	3.5分	3分	2.5分	2分	1.5分	1分	0.5分
体型	2分	高而细、四肢长、臀小坐高小 手脚大、足弓高、踝细跟腱长							

6. 半“米”字移动 (6分)

男				女			
成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值
16.0	6	19.0	4	18.0	6	21.0	4
16.3	5.8	19.3	3.8	18.3	5.8	21.3	3.8
16.6	5.6	19.6	3.6	18.6	5.6	21.6	3.6

16.9	5.4	19.9	3.4	18.9	5.4	21.9	3.4
17.2	5.2	20.2	3.2	19.2	5.2	22.2	3.2
17.5	5	20.5	3	19.5	5	22.5	3
17.8	4.8	20.8	2.8	19.8	4.8	22.8	2.8
18.1	4.6	21.1	2.6	20.1	4.6	23.1	2.6
18.4	4.4	21.4	2.4	20.4	4.4	24.4	2.4
18.7	4.2			20.7	4.2		

三、篮球项目考核内容及考核标准

(一) 考试内容

全场自传往返上篮、一分钟投篮、全场综合运球上篮、1500米、比赛

(三) 考试内容与评分标准

1. 全场自传往返运球上篮（20分）

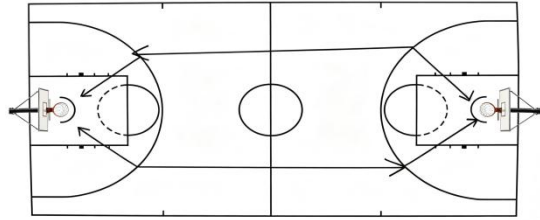
测试方法：监考员发令，测试者由球场右侧罚分线延长线开始传球，传球高度不得低于3米，篮球落地最多2次后接球上篮（不进进行补篮），进球后在进行上述动作进行上篮，右手2球，左手2球，共四球。共2次机会取最好成绩。

评分标准：

(1) 28秒得满分（18分），此后多1秒扣1分，具体得

分情况见评分表。

考试线路如图：



(2) 技评 (2 分)：动作正确、协调、熟练、能用左右手上篮，上篮无补篮。

2. 一分钟投篮 (10 分)

测试方法：以篮圈中心在地面的投影点为圆心，以该点至罚球线的距离为半径，划一圆弧。考生在弧线外投篮，监考员发令开始，计时 1 分钟；测试者自投自抢完成测试。共 2 次机会去取最好成绩。

测试要求：投篮时不得踏线或过线，不得带球走等违例动作，否则投篮无效。

评分标准：

(1) 投进 5 个球为满分 (10 分)，每进一球得 2 分，具体得分情况见评分表。

(注意！踩线违例进球，不视为进球！)

(2) 技评 (1 分)：投篮姿势标准，有无走步携带球，投篮动作连贯。

3. 全场综合运球上篮（20分）

测试方法：由标志桶底线运球出发，并按规定线路进行运球。结合背后运球、背转身、胯下运球（顺序不可自由组合，过去3个回来3个，来回共6个标志桶，）分别绕过标志桶后上篮进球，再持球同上方式绕过标志桶后上篮进球结束（未进球补篮得分），球入圈（网）计时停止。

测试要求：动作流畅快速，变相后有明显的加速。不得走步、两次运球。

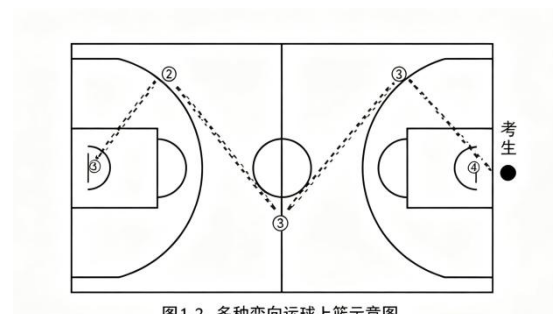
评分标准：

（1）过标志桶时须在标志桶前做背后运球、转身、胯下运球，少或错一个或动作，时间总数加2秒。

（2）动作不规范、运球重心高或无明显加速的每一项时间总数加1秒。

（3）24秒得满分（此后多0.5秒扣1分），具体得分情况见评分表。

线路如图所示：



4. 1500米跑（10分）

测试方法：监考员发令，进行3.75圈中长跑，过程中不

得踩入最内圈白线，否则成绩无效。

评分标准：男生 6 分钟 20 秒。女生 7 分钟得满分（10 分）

此后多 10 秒扣 1 分。具体得分情况见评分表。

5. 比赛实操（10 分）

（1）**考试方法：**场上队员进行比赛实操，根据队员比赛表现进行综合评分。

（2）评分标准

等级	分值区间	评分细则
优秀	10-8 分	战术意识水平表现突出，很好地完成攻防职责，具有很好的阅读比赛能力。对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范，比赛作风顽强。传球时机好、运球娴熟、投篮命中率高。
良好	8-6 分	战术意识水平良好，较好地完成攻防职责，具有良好的阅读比赛能力，对抗情况下技术动作运用较合理，完成动作较规范，比赛作风良好，心理状态稳定，各动作之间能衔接自如无动作失误。
中等	6-4 分	战术意识水平欠缺，完成攻防职责较差，不具有良好的阅读比赛能力，传球运球技术运用较合理，传球时间不够准确，投篮技术规范准确。

等级	分值区间	评分细则
欠佳	4-2 分	战术意识水平表现差，攻防职责不清楚，不具有基本阅读比赛的能力，对抗情况下技术动作运用不合理，完成动作不规范，比赛作风一般，心理状态不稳定。各动作之间衔接不连贯，无整体意识。

6. 其他：最低身高不能低于 160（加分条件：身高 175 米及以上，加 1 分；身高 1.80 米及以上，加 3 分；身高 1.85 米及以上，加 5 分）

男子各项目评分表

全场自传往返上篮	分值	一分钟投篮	分值	全场综合运球上篮	分值	1500 米	分值
28 秒	18	5 个	10	24 秒	20	6.20	10
29 秒	17	4 个	8	24.5 秒	18	6.30	9
30 秒	16	3 个	6	25 秒	16	6.40	8
31 秒	15	2 个	4	25.5 秒	14	6.50	7
32 秒	14	1 个	2	26 秒	12	7.00	6
33 秒	13			26.5 秒	10	7.10	5
34 秒	12			27 秒	9	7.20	4
35 秒	11			27.5 秒	8	7.30	3
36 秒	10			28 秒	7	7.40	2
37 秒	9			28.5 秒	6	7.50	1
38 秒	8			29 秒	5		
39 秒	7			29.5 秒	4		

40 秒	6			30 秒	3		
41 秒	5			30.5 秒	2		
42 秒	4			31 秒	1		
43 秒	3						
44 秒	2						
45 秒	1						

女子各项目评分表

全场自传 往返上篮	分值	一分钟 投篮	分值	全场综合 运球上篮	分值	1500 米	分值
30 秒	18	5 个	10	28 秒	20	7.00	10
31 秒	17	4 个	8	28.5 秒	18	7.10	9
32 秒	16	3 个	6	29 秒	16	7.20	8
33 秒	15	2 个	4	29.5 秒	14	7.30	7
34 秒	14	1 个	2	30 秒	12	7.40	6
35 秒	13			30.5 秒	10	7.50	5
36 秒	12			31 秒	9	8.00	4
37 秒	11			31.5 秒	8	8.10	3
38 秒	10			32 秒	7	8.20	2
39 秒	9			32.5 秒	6	8.30	1
40 秒	8			33 秒	5		
41 秒	7			33.5 秒	4		
42 秒	6			34 秒	3		
43 秒	5			34.5 秒	2		
44 秒	4			35 秒	1		
45 秒	3						
46 秒	2						
47 秒	1						