

华南理工大学 2018 年招收高水平运动队 专项测试内容、方法与标准

华南理工大学高水平运动队招生工作小组

2018 年 1 月

篮球专项测试内容、方法与标准

一、身体素质部分

(一) 边线折返跑 (分值 100 分)

1. 测试方法

测试者在篮球场一侧边线后准备,当听到发令员发出开始指令,快速起跑冲向对侧边线,并踩过对侧边线后折返,当测试者躯干第 17 次冲过对侧边线后停表。本项目测试者须测试 3 组,组间歇 2 分钟。

2. 测试要求

1) 起跑时不能踩边线,不得抢跑;在跑的过程中,测试者每次折返时都要“踩过球场的边线”(图 1 所示),如有违犯直接罚下。

2) 间歇期,测试者到起点处休息,在提示“还有 30 秒”时,到起点处自己的号位处准备,裁判员在“还有 5 秒钟”时开始倒计时发令,如有拖延间歇时,将直接罚下。



图 1 脚踩过边线正、误示意图

3. 成绩记录与评定

1) 本项目取测试者 3 组测试的平均成绩为最终成绩(评分标准见表 1),数据精确到百分之一秒(如 62.01 秒)。

2) 未达到规定要求或违反规定,直接罚下,本次测试成绩无效。

3) 身高、体重以报到现场测量为准。

4. 测试流程

1) 测试前进行测试分组（原则上外线一组、内线一组），排好各组的起跑位次，记录员认真核对起跑位次号与该测试者姓名是否一致。

2) 测试者 4-6 人为一小组同时进行测试，两小组先后依次进行：第一小组跑完记录好成绩后，第二小组立即开始；第二小组跑时第一组处于休息期，“间歇时间到”第一小组开始第二个 17 次跑，如此每人跑完 3 组。

3) 7-9 名裁判员。两人发令兼计间歇时（每人负责一小组），并检查违规；4-6 人计时（用多块秒表，每人专计一名测试者）兼检查是否违规，如发现违规立即令其退出，一人总计时（计小组全部测试者，以便与每个计时员核实）兼开启比赛计时钟（设定的达标时间参考值），一人总记录兼点名和排列起跑位次。

5. 特殊规定

1) 身高 2.09 米（男）/1.85 米（女）以上运动员，身高每增加 1 厘米，达标成绩加 1 秒。

2) 体重：体重超过 120kg（男）/80kg（女），每增加 1kg 加 0.2 秒。

3) 通过加秒因素达标，得分按照 90 分计算，未通过加秒因素达标，按照实际成绩查分（评分标准见表 1）。

表 1 边线折返跑测试评分标准

男子边线折返跑平均成绩（秒）			得分
身高<1.95 米	身高 1.95-2.04 米	身高≥2.05 米	
59.0	61.0	63.0	150
59.1	61.1	63.1	148
59.2	61.2	63.2	146
59.3	61.3	63.3	144
59.4	61.4	63.4	142
59.5	61.5	63.5	140
59.6	61.6	63.6	138
59.7	61.7	63.7	136
59.8	61.8	63.8	134
59.9	61.9	63.9	132
60.0	62.0	64.0	130
60.1	62.1	64.1	128
60.2	62.2	64.2	126
60.3	62.3	64.3	124
60.4	62.4	64.4	122
60.5	62.5	64.5	120
60.6	62.6	64.6	118
60.7	62.7	64.7	116
60.8	62.8	64.8	114
60.9	62.9	64.9	112
61.0	63.0	65.0	110

61.1	63.1	65.1	108
61.2	63.2	65.2	106
61.3	63.3	65.3	104
61.4	63.4	65.4	102
61.5	63.5	65.5	100
61.6	63.6	65.6	98
61.7	63.7	65.7	96
61.8	63.8	65.8	94
61.9	63.9	65.9	92
62.0	64.0	66.0	90
62.1	64.1	66.1	88
62.2	64.2	66.2	86
62.3	64.3	66.3	84
62.4	64.4	66.4	82
62.5	64.5	66.5	80
62.6	64.6	66.6	78
62.7	64.7	66.7	76
62.8	64.8	66.8	74
62.9	64.9	66.9	72
63.0	65.0	67.0	70
63.1	65.1	67.1	68
63.2	65.2	67.2	66
63.3	65.3	67.3	64
63.4	65.4	67.4	62
63.5	65.5	67.5	60
63.6	65.6	67.6	58
63.7	65.7	67.7	56
63.8	65.8	67.8	54
63.9	65.9	67.9	52
64.0	66.0	68.0	50

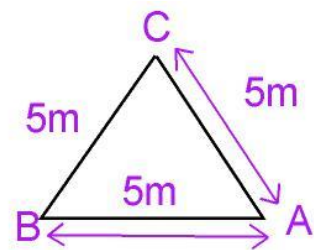
女子边线折返跑平均成绩（秒）			得分
身高<1.80米	身高1.80-1.89米	身高≥1.90米	
65.0	67.0	69.0	150
65.1	67.1	69.1	148
65.2	67.2	69.2	146
65.3	67.3	69.3	144
65.4	67.4	69.4	142
65.5	67.5	69.5	140
65.6	67.6	69.6	138
65.7	67.7	69.7	136
65.8	67.8	69.8	134
65.9	67.9	69.9	132
66.0	68.0	70.0	130
66.1	68.1	70.1	128
66.2	68.2	70.2	126
66.3	68.3	70.3	124
66.4	68.4	70.4	122
66.5	68.5	70.5	120
66.6	68.6	70.6	118
66.7	68.7	70.7	116
66.8	68.8	70.8	114
66.9	68.9	70.9	112
67.0	69.0	71.0	110
67.1	69.1	71.1	108

67.2	69.2	71.2	106
67.3	69.3	71.3	104
67.4	69.4	71.4	102
67.5	69.5	71.5	100
67.6	69.6	71.6	98
67.7	69.7	71.7	96
67.8	69.8	71.8	94
67.9	69.9	71.9	92
68.0	70.0	72.0	90
68.1	70.1	72.1	88
68.2	70.2	72.2	86
68.3	70.3	72.3	84
68.4	70.4	72.4	82
68.5	70.5	72.5	80
68.6	70.6	72.6	78
68.7	70.7	72.7	76
68.8	70.8	72.8	74
68.9	70.9	72.9	72
69.0	71.0	73.0	70
69.1	72.1	73.1	68
69.2	72.2	73.2	66
69.3	72.3	73.3	64
69.4	72.4	73.4	62
69.5	72.5	73.5	60
69.6	72.6	73.6	58
69.7	72.7	73.7	56
69.8	72.8	73.8	54
69.9	72.9	73.9	52
70.0	73.0	74.0	50

(二) 三角滑步 (分值 100 分)

1. 测试方法

测试者从 A 点开始听到信号后迅速滑步到 B 点, 左手触标志物后再滑步回 A 点, 右手触标志物后滑步到 C 点, 左手触标志物后再滑步回 A 点用右手触标志物, 为一次三角滑步。测试者须连续完成三次, 计算全程滑步的时间 (标志物高 30cm)。



2. 测试要求

1) 测试者不得用交叉步, 每个点都必须手触标志物后方能折回, 否则将被判为犯规而取消成绩。

2) 标志物如被撞倒, 则考生必须自己扶起标志物后方能继续测试, 标志物如被推离原地, 监考员不予堆放回原地点。

3) 该项目测试机会 2 次, 取最好成绩。

3. 评分标准（表2）

表2 三角滑步评分标准

男子	女子	分数
16"0	18"0	100
16"2	18"2	95
16"4	18"4	90
16"6	18"6	85
16"8	18"8	80
17"0	19"0	75
17"5	19"5	70
18"0	20"0	65
18"5	20"5	60
19"0	21"0	55
19"5	21"5	50
20"0	22"0	45
20"5	22"5	40
21"0	23"0	35
21"5	23"5	30
22"0	24"0	25
22"5	24"5	20
23"0	25"0	15
23"5	25"5	10
24"0	26"0	5

（三）原地上一步纵跳摸高（分值100分）

1. 测试方法

纵跳前，先测试伸臂高（原地站立向上伸臂的高度）。受测者两脚平行侧对墙站立，尽量向上伸臂，指尖触摸最高点。要求靠近墙脚外、臀外、腋外、肘部和指尖在一条垂直线上，臂尽力向上伸直，不要有缩肩或弓腰等投机取巧行为（图2中打“×”者为错误姿势），测量指尖触摸的高度。



图2 测伸臂高正、误示意图

测试者一脚上一步，另一脚并步，接着双脚蹬地尽量向上跳，用手指在测试板上留下标记。使用电子摸高器时，按仪器使用说明操作。用手触摸到篮板的高度减去“伸臂高”，即为受测者的纵跳高度（净跳高度）。

2. 测试要求

测“伸臂高”不可投机取巧，未通过“伸臂高”测量，将不准参加摸高测试；运动员必须原地双脚平行或原地站立，一脚跨一步，另一脚并步，双脚起跳；不准助跑，不能垫步或跳步以后再上步；使用电子测量器时，只能用指端触屏，不能全手掌拍上，否则不显示数据；要求一律穿球鞋参加测试。

3. 成绩记录与评定

1) 首先测试伸臂高，然后每人测试两次上一步纵跳摸高，记录两次成绩，取最好成绩。

2) 测量高度精确到 1cm，若出现助跑、垫步等违规行为，该次成绩无效（评分标准见表 3）。

表 3 原地上一步纵跳摸高

纵 跳（男子）		纵 跳（女子）	
净跳高度（cm）	得分	净跳高度（cm）	得分
95	150	66	150
94	146	65	146
93	142	64	142
92	138	63	138
91	134	62	134
90	130	61	130
89	126	60	126
88	122	59	122
87	118	58	118
86	114	57	114
85	110	56	110
84	106	55	106
83	102	54	102
82	98	53	98
81	94	52	94
80	90	51	90
79	88		
78	86	50	86
77	84		
76	82	49	82
75	80		

74	78	48	78
73	76		
72	74	47	74
71	72		
70	70	46	70
69	68		
68	66	45	66
67	64		
66	62	44	62
65	60		
64	58	43	58
63	56		
62	54	42	54
61	52		
60	50	41	50

二、技术部分

(一) 强度投篮 (分值 100 分)

1. 测试方法

1) 标准篮球场地，外线以 3 分线为限制 (界) 测试 3 分投篮，内线以“2 分投篮线”为限制 (界) 测试 2 分投篮。2 分投篮线的划法 (如图 3 所示)，以篮圈中心在地面上的投影点为圆心，以此点至罚球半圆与罚球线交点的距离为半径 (4.65m) 所划的弧线，弧线过合理冲撞区后为垂直于端线的直线。

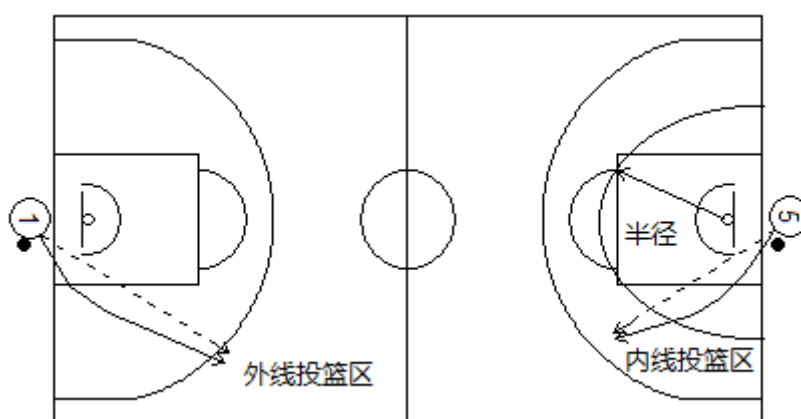


图 3 内、外线投篮区

2) 外线：测试者①站在端线中点外的出发区内持球做好准备，听到“预备开始”口令后，立即将球抛到 3 分线外，快速转移抢步接球、跳起投篮、冲抢篮板球、抛出，连续反复快速进行。

3) 内线: 测试者⑤站在端线中点外的出发区内持球做好准备, 听到“开始”口令后, 立即将球抛到 2 分线外, 快速转移抢步接球、跳起投篮、冲抢篮板球、抛出, 连续反复快速进行。

2. 测试要求

1) 测试者听到口令后方可开始向外抛球, 抢到篮板球后要快速抛到线外, 抢步接球投篮, 无论是抛球到线外, 还是接球投篮均不允许走步, 如果出现抢篮板球后抱球跑、接球投篮前走步违例、其他同伴触球等情况, 此次投中和投篮次数均无效。

2) 切记投篮强度要求, 未达到规定投篮强度要求, 不予计算成绩。

3) 要求投篮出手快、冲抢快、抛球转移快、抢步接球起跳快, 投篮动作符合技术规范要求。

4) 记录员应大声报数测试者的投次和中次, 若出现走步、投篮未触及篮圈、投篮时踩线等违例行为时, 应立即用相应手势说明。

5) 每人测试两次, 记录两次成绩, 取最好成绩。

3. 成绩记录与评定

表 4 强度投篮评分表 (男篮)

外线队员					内线队员				
投次	命中	投次	命中	得分	投次	命中	投次	命中	得分
18	16	17	17	150	22	20	21	21	150
18	15	17	16	138	22	19	21	20	139
18	14	17	15	126	22	18	21	19	129
18	13	17	14	114	22	17	21	18	120
18	12	17	13	102	22	16	21	17	112
18	11	17	12	90	22	15	21	16	106
18	10	17	11	83	22	14	21	15	98
18	9	17	10	76	22	13	21	14	90
18	8	17	9	69	22	12	21	13	84
18	7	17	8	62	22	11	21	12	78
18	6	17	7	56	22	10	21	11	72
18	5	17	6	50	22	9	21	10	67
					22	8	21	9	62
					22	7	21	8	58
					22	6	21	7	54
					22	5	21	6	50

表 5 强度投篮评分表（女篮）

外线队员					内线队员				
投次	中次	投次	中次	分数	投次	中次	投次	中次	分数
17	15	16	16	150	21	19	20	20	150
17	14	16	15	136	21	18	20	19	139
17	13	16	14	123	21	17	20	18	128
17	12	16	13	111	21	16	20	17	118
17	11	16	12	100	21	15	20	16	108
17	10	16	11	90	21	14	20	15	99
17	9	16	10	82	21	13	20	14	90
17	8	16	9	74	21	12	20	13	84
17	7	16	8	66	21	11	20	12	78
17	6	16	7	58	21	10	20	11	72
17	5	16	6	50	21	9	20	10	66
					21	8	20	9	60
					21	7	20	8	55
					21	6	20	7	50

（二）综合运球投篮（分值 100 分）

1. 测试方法

如图 4 所示：

1) 测试队员①持球从中圈圆弧线后起动，先用右手加速运球，当任意脚踩进三分线内后，后退运球（身体背对或侧对中线），当任意脚踩进中圈后做胯下变向，换成左手运球；

2) 当脚踩进 B 圆圈时做背后运球变向，换右手运球，当脚踩进罚球圈时，转身运球突破后左手上篮；

3) 投中抢到篮板球后，按原路线返回，首先是用左手加速运球，脚踩进罚球圈后做后转身变向运球，换右手运球，脚踩进 B 圆圈做背后变向运球，换左手运球；

4) 当脚踩进中圈时，继续用左手运球至三分线，当脚踩进三分线内，变后

退运球，当脚踩进中圈后做胯下变向，换成右手运球；

5) 当脚踩进 D 圆圈时做背后运球变向，换左手运球，当脚踩进罚球圈，后转身运球突破右手上篮；

6) 投中抢到篮板球后，按原路线返回，首先是用右手加速运球，脚踩进罚球圈后做后转身变向运球，换左手运球，脚踩进 D 圆圈做背后变向运球，换右手运球；

7) 当脚踩进中圈时，反身快速运球投篮，球中篮通过篮圈后停表。

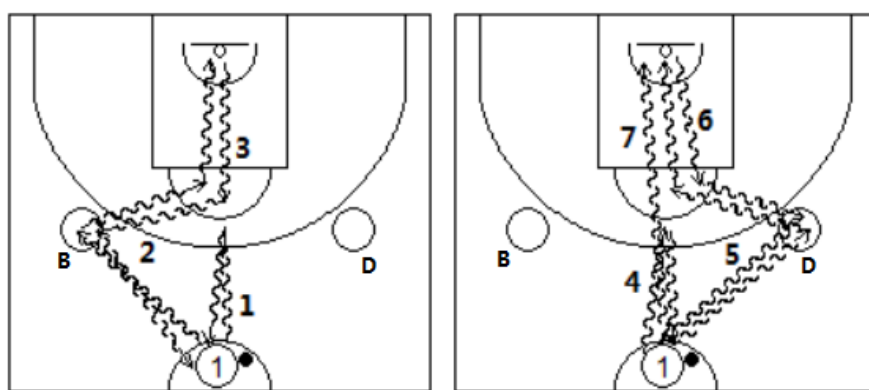


图 4 综合运球突破上篮示意图

2. 测试要求

(1) 测试者必须按测试方法和步骤运球，否则取消该次测试成绩。

(2) 运球前进变向，脚必须踩到身前圆圈，后退运球，身体背对或侧对中线，任意脚必须踩进中圈才能变向。未按测试方法和路线运球，出现脚未踩圆圈、未能及时换手运球、返回时脚未踩进中圈、未按规定左(右)手投篮、携带球等，按技评标准要求扣除成绩或取消测试。

(3) 每次上篮不中必须补中，最后踩进中圈反身快速运球投篮，球中篮通过篮圈后停表。

(4) 每人测试两次，记录两次成绩，取最好成绩。

3. 成绩记录与评定

表 6 综合运球投篮测试评分标准（男篮）

≤1.94m				1.95-2.04m				≥2.05m			
成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数
24.0	150	29.0	99	25.0	150	30.0	99	26.0	150	31.0	99
24.1	148	29.1	98	25.1	148	30.1	98	26.1	148	31.1	98
24.2	147	29.2	97	25.2	147	30.2	97	26.2	147	31.2	97
24.3	146	29.3	96	25.3	146	30.3	96	26.3	146	31.3	96
24.4	145	29.4	95	25.4	145	30.4	95	26.4	145	31.4	95
24.5	144	29.5	94	25.5	144	30.5	94	26.5	144	31.5	94
24.6	143	29.6	93	25.6	143	30.6	93	26.6	143	31.6	93
24.7	142	29.7	92	25.7	142	30.7	92	26.7	142	31.7	92

24.8	141	29.8	91	25.8	141	30.8	91	26.8	141	31.8	91
24.9	140	29.9	90	25.9	140	30.9	90	26.9	140	31.9	90
25.0	139	30.0	89	26.0	139	31.0	89	27.0	139	32.0	89
25.1	138	30.1	88	26.1	138	31.1	88	27.1	138	32.1	88
25.2	137	30.2	87	26.2	137	31.2	87	27.2	137	32.2	87
25.3	136	30.3	86	26.3	136	31.3	86	27.3	136	32.3	86
25.4	135	30.4	85	26.4	135	31.4	85	27.4	135	32.4	85
25.5	134	30.5	84	26.5	134	31.5	84	27.5	134	32.5	84
25.6	133	30.6	83	26.6	133	31.6	83	27.6	133	32.6	83
25.7	132	30.7	82	26.7	132	31.7	82	27.7	132	32.7	82
25.8	131	30.8	81	26.8	131	31.8	81	27.8	131	32.8	81
25.9	130	30.9	80	26.9	130	31.9	80	27.9	130	32.9	80
26.0	129	31.0	79	27.0	129	32.0	79	28.0	129	33.0	79
26.1	128	31.1	78	27.1	128	32.1	78	28.1	128	33.1	78
26.2	127	31.2	77	27.2	127	32.2	77	28.2	127	33.2	77
26.3	126	31.3	76	27.3	126	32.3	76	28.3	126	33.3	76
26.4	125	31.4	75	27.4	125	32.4	75	28.4	125	33.4	75
26.5	124	31.5	74	27.5	124	32.5	74	28.5	124	33.5	74
26.6	123	31.6	73	27.6	123	32.6	73	28.6	123	33.6	73
26.7	122	31.7	72	27.7	122	32.7	72	28.7	122	33.7	72
26.8	121	31.8	71	27.8	121	32.8	71	28.8	121	33.8	71
26.9	120	31.9	70	27.9	120	32.9	70	28.9	120	33.9	70
27.0	119	32.0	69	28.0	119	33.0	69	29.0	119	34.0	69
27.1	118	32.1	68	28.1	118	33.1	68	29.1	118	34.1	68
27.2	117	32.2	67	28.2	117	33.2	67	29.2	117	34.2	67
27.3	116	32.3	66	28.3	116	33.3	66	29.3	116	34.3	66
27.4	115	32.4	65	28.4	115	33.4	65	29.4	115	34.4	65
27.5	114	32.5	64	28.5	114	33.5	64	29.5	114	34.5	64
27.6	113	32.6	63	28.6	113	33.6	63	29.6	113	34.6	63
27.7	112	32.7	62	28.7	112	33.7	62	29.7	112	34.7	62
27.8	111	32.8	61	28.8	111	33.8	61	29.8	111	34.8	61
27.9	110	32.9	60	28.9	110	33.9	60	29.9	110	34.9	60
28.0	109	33.0	59	29.0	109	34.0	59	30.0	109	35.0	59
28.1	108	33.1	58	29.1	108	34.1	58	30.1	108	35.1	58
28.2	107	33.2	57	29.2	107	34.2	57	30.2	107	35.2	57
28.3	106	33.3	56	29.3	106	34.3	56	30.3	106	35.3	56
28.4	105	33.4	55	29.4	105	34.4	55	30.4	105	35.4	55
28.5	104	33.5	54	29.5	104	34.5	54	30.5	104	35.5	54
28.6	103	33.6	53	29.6	103	34.6	53	30.6	103	35.6	53
28.7	102	33.7	52	29.7	102	34.7	52	30.7	102	35.7	52
28.8	101	33.8	51	29.8	101	34.8	51	30.8	101	35.8	51
28.9	100	33.9	50	29.9	100	34.9	50	30.9	100	35.9	50

表 7 综合运球投篮测试评分标准（女篮）

≤ 1.84m				1.85-1.89m				≥ 1.90m			
成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数
28.0	150	33.0	99	29.0	150	34.0	99	30.0	150	35.0	99
28.1	148	33.1	98	29.1	148	34.1	98	30.1	148	35.1	98
28.2	147	33.2	97	29.2	147	34.2	97	30.2	147	35.2	97
28.3	146	33.3	96	29.3	146	34.3	96	30.3	146	35.3	96
28.4	145	33.4	95	29.4	145	34.4	95	30.4	145	35.4	95
28.5	144	33.5	94	29.5	144	34.5	94	30.5	144	35.5	94
28.6	143	33.6	93	29.6	143	34.6	93	30.6	143	35.6	93
28.7	142	33.7	92	29.7	142	34.7	92	30.7	142	35.7	92
28.8	141	33.8	91	29.8	141	34.8	91	30.8	141	35.8	91
28.9	140	33.9	90	29.9	140	34.9	90	30.9	140	35.9	90

29.0	139	34.0	89	30.0	139	35.0	89	31.0	139	36.0	89
29.1	138	34.1	88	30.1	138	35.1	88	31.1	138	36.1	88
29.2	137	34.2	87	30.2	137	35.2	87	31.2	137	36.2	87
29.3	136	34.3	86	30.3	136	35.3	86	31.3	136	36.3	86
29.4	135	34.4	85	30.4	135	35.4	85	31.4	135	36.4	85
29.5	134	34.5	84	30.5	134	35.5	84	31.5	134	36.5	84
29.6	133	34.6	83	30.6	133	35.6	83	31.6	133	36.6	83
29.7	132	34.7	82	30.7	132	35.7	82	31.7	132	36.7	82
29.8	131	34.8	81	30.8	131	35.8	81	31.8	131	36.8	81
29.9	130	34.9	80	30.9	130	35.9	80	31.9	130	36.9	80
30.0	129	35.0	79	31.0	129	36.0	79	32.0	129	37.0	79
30.1	128	35.1	78	31.1	128	36.1	78	32.1	128	37.1	78
30.2	127	35.2	77	31.2	127	36.2	77	32.2	127	37.2	77
30.3	126	35.3	76	31.3	126	36.3	76	32.3	126	37.3	76
30.4	125	35.4	75	31.4	125	36.4	75	32.4	125	37.4	75
30.5	124	35.5	74	31.5	124	36.5	74	32.5	124	37.5	74
30.6	123	35.6	73	31.6	123	36.6	73	32.6	123	37.6	73
30.7	122	35.7	72	31.7	122	36.7	72	32.7	122	37.7	72
30.8	121	35.8	71	31.8	121	36.8	71	32.8	121	37.8	71
30.9	120	35.9	70	31.9	120	36.9	70	32.9	120	37.9	70
31.0	119	36.0	69	32.0	119	37.0	69	33.0	119	38.0	69
31.1	118	36.1	68	32.1	118	37.1	68	33.1	118	38.1	68
31.2	117	36.2	67	32.2	117	37.2	67	33.2	117	38.2	67
31.3	116	36.3	66	32.3	116	37.3	66	33.3	116	38.3	66
31.4	115	36.4	65	32.4	115	37.4	65	33.4	115	38.4	65
31.5	114	36.5	64	32.5	114	37.5	64	33.5	114	38.5	64
31.6	113	36.6	63	32.6	113	37.6	63	33.6	113	38.6	63
31.7	112	36.7	62	32.7	112	37.7	62	33.7	112	38.7	62
31.8	111	36.8	61	32.8	111	37.8	61	33.8	111	38.8	61
31.9	110	36.9	60	32.9	110	37.9	60	33.9	110	38.9	60
32.0	109	37.0	59	33.0	109	38.0	59	34.0	109	39.0	59
32.1	108	37.1	58	33.1	108	38.1	58	34.1	108	39.1	58
32.2	107	37.2	57	33.2	107	38.2	57	34.2	107	39.2	57
32.3	106	37.3	56	33.3	106	38.3	56	34.3	106	39.3	56
32.4	105	37.4	55	33.4	105	38.4	55	34.4	105	39.4	55
32.5	104	37.5	54	33.5	104	38.5	54	34.5	104	39.5	54
32.6	103	37.6	53	33.6	103	38.6	53	34.6	103	39.6	53
32.7	102	37.7	52	33.7	102	38.7	52	34.7	102	39.7	52
32.8	101	37.8	51	33.8	101	38.8	51	34.8	101	39.8	51
32.9	100	37.9	50	33.9	100	38.9	50	34.9	100	39.9	50

(三) 比赛 (分值 100 分)

1. 测试内容

- 1) 半场 3 对 3 比赛
- 2) 全场 5 对 5 比赛

2. 测试方法及评分

1) 所有考生将参加比赛。根据测试者人数和测试者场上位置进行分组，采用半场盯人防守，测试考生的技战术运用能力。每场比赛时间，以能够全部观察了解每个考生的情况而定。

- 2) 身材条件和个人攻防技术的特长。

3) 个人攻防技术能力。通过比赛，观察考生个人攻防技术运用的合理合法性、熟练程度和协同配合的能力及意识。

4) 战术配合能力。组织发动快攻战术意识与能力；两三人战术配合意识与能力。

三、特殊加分

凡身高 ≥ 2 米测试者（中锋），其总成绩给予相应加分（表8）。

表8 中锋身高加分表

序号	身高（米）	加分
1	男 2.00 女 1.80	1
2	男 2.01 女 1.81	2
3	男 2.02 女 1.82	3
4	男 2.03 女 1.83	4
5	男 2.04 女 1.84	5
6	男 ≥ 2.05 女 1.87	10

四、篮球考生总成绩

篮球考生总成绩 = 边线折返跑成绩 + 三角滑步成绩 + 原地上一步纵跳摸高成绩 + 强度投篮成绩 + 综合运球投篮成绩 + 比赛成绩（两场比赛成绩的平均分）+ 特殊加分

足球专项测试内容、方法与标准

基本技术和身体素质部分

一、传球（100分）

（一）测试方法

1. 测试者从起点带球推进至 $3\text{m} \times 3\text{m}$ 的方块内，将球传入 1、2、3、4 号区域（区域面积均为 $8\text{m} \times 8\text{m}$ ），方块距离 1、2 号区域 25m，距离 3、4 号区域 35m（图 1）。

2. 测试者需在 80 秒内完成 14 次传球（左、右脚各 7 次）。左脚传球至 1、3 号区域，右脚传球 2、4 号区域。传球至 1、2 号区域左、右脚各 4 次，每球分值 5 分，传球至 3、4 号区域左右脚各 3 次，每球分值 10 分。

（二）测试要求及评分

1. 测试者从起点开始，球动即开表计时，计算 80 秒内完成传球的总得分即为本项最后得分。

2. 测试者必须在方块内传球，否则视为无效，所有线属于区域内。

3. 每人两次机会，取最好成绩。

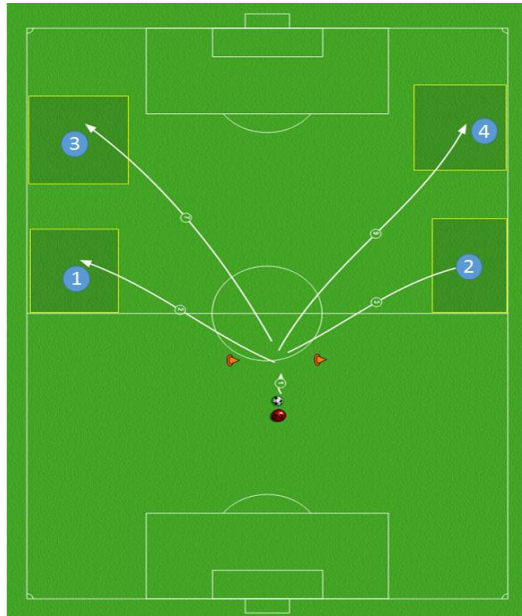


图 1

二、射门（100分）

（一）测试方法

1. 测试者在 18 码线框内，带球射门。射门起脚时，球不得越过大禁区 18 码线，且射中指定区域（标志桶与门柱之间的 2m 左右区域）方能得分（图 2）。

2. 规定脚法射门。测试者须在 60 秒内完成左、右脚足弓射门各 5 次，每球分值 5 分，满分 50 分。

3. 二选一脚法射门。测试者须在 80 秒内完成左、右脚正脚背或脚内侧射门各 5 次，每球分值 5 分，满分 50 分。

（二）测试要求及评分

1. 测试者从大禁区弧顶开始，球动即开表计时，规定脚法和二选一脚法射门的总得分即为本项最后得分。

2. 测试者射门时，左脚只能射向球门左边区域，右脚只能射向球门右边区域，否则射中视为无效。二选一脚法射门时，脚的其他部位射门射中无效。

3. 每人两次机会，取最好成绩。

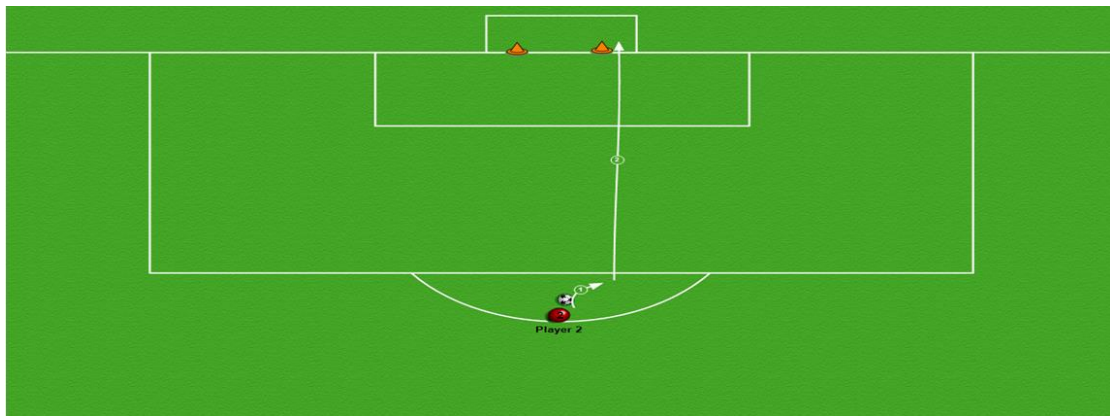


图 2

三、T 型灵敏测试（100分）

（一）测试方法

4 个标志桶摆放位置和距离如图 3 所示（5yard=4.57m，10yard=9.14m），测试者从 A 桶左侧开始，快速冲刺到 B 桶，用右手触摸 B 桶尖，侧并步跑到 C 桶，用左手触碰 C 桶尖，然后向右侧并步跑到 D 桶，用右手触碰 D 桶尖，然后再向左侧并步跑回 B 桶，用左手触碰 B 桶尖，然后后退跑回 A 桶，当测试者的身体通过 A 桶时，测试结束。

（二）测试要求及评分

1. 当测试者侧并步跑双脚不在一条水平线上时，全程 4 次碰触桶尖漏碰的时候，整个跑动过程脸向侧或向后看的时候，这三种情况视为测试失败。
2. 每人两次机会，取最好成绩。
3. 评分标准见表 1。

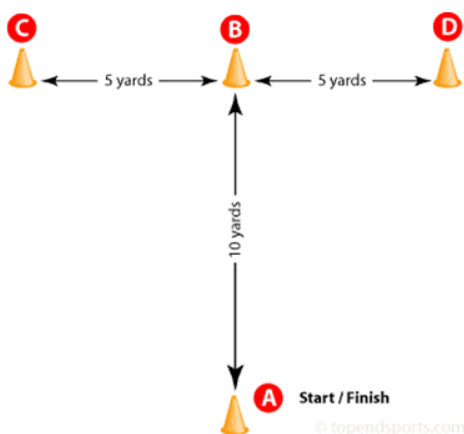


图 3

表 1

序号	时间 (t/秒)	分数
1	$t \leq 9.5$	100
2	$9.5 < t \leq 10.5$	80
3	$10.5 < t \leq 11.5$	60
4	$t > 11.5$	0

四、冲刺&灵活性测试（100分）

（一）测试方法

测试场地及路线如图 4 所示，测试者须在 14m×8m 的区域里按照规定线路指引，分别完成无球跑动和带球跑动两种测试。

（二）测试要求及评分

1. 无球跑动即为从起点绕过中途的杆跑到终点，分值 50 分。有球跑动则为从起点带球绕过杆到终点（以人球同时到为结束），分值 50 分。

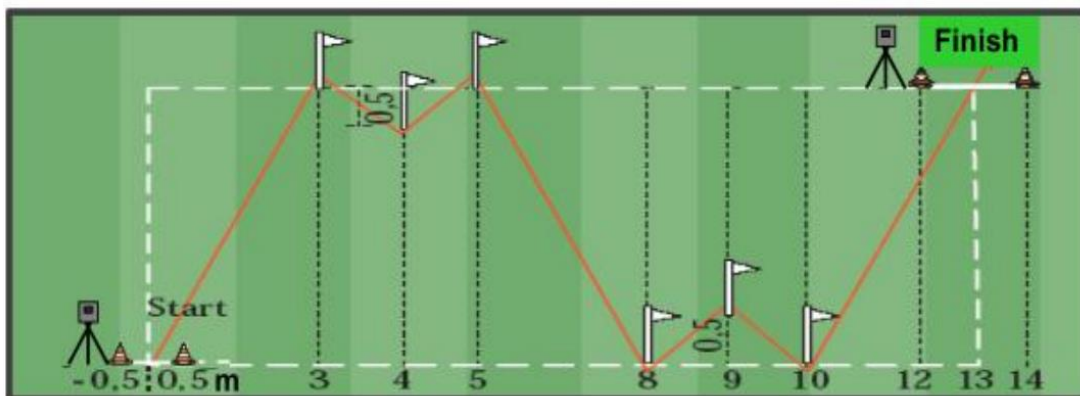


图 4

2. 先测试无球跑动，后测试有球跑动，各两次，取最好成绩，两小项得分之和即为本项最后得分。

3. 评分标准见表 2。

表 2

名次	得分	名次	得分
1	100	17	68
2	98	18	66
3	96	19	64
4	94	20	62
5	92	21	60
6	90	22	58
7	88	23	56
8	86	24	54
9	84	25	52
10	82	26	50
11	80	27	48
12	78	28	46
13	76	29	44
14	74	30	42
15	72	31	40
16	70	32	38

比赛部分

11 人制全场比赛（200 分）

（一）测试方法及要求

1. 测试场地及时间：11 人制足球场。全场 90 分钟比赛，上下半场各 45 分钟，中场休息 15 分钟。

2.测试方法：测试者按 11 人制竞赛方法分组进行组内对抗赛和校队对抗赛。共 2 场比赛，每场比赛各占 100 分。

（二）测试评分原则

按照测试者所报位置进行考核。

1. 边后卫、边前卫

往返奔跑能力 30%，1 对 1 攻防能力 40%，补位插上时机及协防能力 30%。

2. 中卫

空中拦截能力（制空能力）50%，抢断、组织、速度能力 50%。

3. 后腰

攻防能力 25%，视野和转移球能力 25%，传威胁球能力 25%，远射能力 25%。

4. 前锋（前腰、边前锋）

突破、控球能力 30%，跑位时机 30%，射门得分能力 40%。

守门员测试内容及要求

一、基本技术测试（100分）

（一）球门球踢远（35分）

【方法与标准】测试者有3次机会，踢过中线即可获得100分。

（二）手掷球（30分）

【方法与标准】测试者有3次机会，单手掷球过30m即可获得100分。

（三）移动踢远（35分）

【方法与标准】测试者助跑3-4步，将球踢过中线后的左、中、右3个区域（10m×10m），每个区域2次机会，取最好成绩。左右区域分值40分，中间区域30分。

二、11人制全场比赛（200分）

【测试方法及要求】所有测试者将进行2场比赛（每场比赛占100分）。考察测试者扑球、组织进攻和防守等综合能力。

足球考生总成绩

1. 足球考生（非守门员）成绩

总成绩 = 传球成绩 + 射门成绩 + T型灵敏测试成绩 + 冲刺&灵活性测试成绩 + 11人制全场比赛成绩

2. 足球考生（守门员）成绩

总成绩 = 基本技术测试成绩 + 11制全场比赛成绩

田径专项测试内容、方法与标准

一、考试内容：专项

专项：100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、5000 米、10000 米、5000 米竞走（女）、10000 米竞走（男）、100 米栏、110 米栏、400 米栏、跳高、跳远、三级跳远、撑杆跳高、铅球、标枪、铁饼、链球和全能。

二、测试方法与评分标准

1. 考生只能在 100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、3000 米（女）、5000 米（男）、110 米栏、100 米栏、400 米栏、跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪、链球、全能和 10000 米（男）场地竞走、5000 米（女）场地竞走中选择一个项目测两次（记取最好成绩）或选择主项和副项（以主项测试成绩为准，副项不计成绩，仅作为参考）各测试一次进行考试。

2. 单项和全能径赛项目测试，记取成绩采用电动计时，对第一次起跑犯规的考生应给予警告，测试中只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格，之后一名或多名考生每次起跑犯规均将被取消该单项的考试资格。

3. 田赛远度项目每人每次均有六次试跳或试投机会。

4. 凡报考全能项目的考生只考四项，一天测试，男子全能上午 110 米栏、跳高；下午铁饼或标枪（二选一）和 1500 米。女子全能上午 100 米栏、跳高；下午标枪和 800 米。各单项得分查中国田径协会审定的《田径项目分值表》，按四项累计得分为最后得分。

5. 跨栏采用的栏架高度和投掷项目所使用的器材重量，均以最新国际田联田径规则规定的成人比赛器材规格为标准（表 1 和表 2）。

表 1 测试采用的栏架高度

组别	110 米栏（厘米）	100 米栏（厘米）	400 米栏（厘米）
男	106.7	—	91.4
女	—	84	76.2

表2 投掷项目测试所使用器材的重量

组别	铅球(千克)	标枪(克)	铁饼(千克)	链球(千克)
男	7.26	800	2	7.26
女	4	600	1	4

6. 评分标准(表3~表6)

表3 男子径赛电计时评分表

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	5000米	110米栏	400米栏	10000米竞走
100	10.93	22.02	49.60	1:54.50	3:54.9	14:40.0	14.73	54.14	44:00.0
99	10.95	22.08	49.73	1:54.83	3:55.6	14:43.5	14.78	54.37	44:11.0
98	10.97	22.14	49.86	1:55.16	3:56.3	14:47.0	14.83	54.60	44:22.0
97	10.99	22.20	49.99	1:55.49	3:57.0	14:50.5	14.88	54.83	44:33.0
96	11.01	22.26	50.12	1:55.82	3:57.7	14:54.0	14.93	55.06	44:44.0
95	11.03	22.33	50.25	1:56.15	3:58.4	14:57.5	14.98	55.29	44:55.0
94	11.06	22.40	50.39	1:56.48	3:59.2	15:01.0	15.04	55.52	45:06.0
93	11.09	22.47	50.53	1:56.81	4:00.0	15:04.5	15.10	55.75	45:17.0
92	11.12	22.54	50.67	1:57.14	4:00.8	15:08.0	15.15	55.98	45:28.0
91	11.15	22.61	50.81	1:57.48	4:01.6	15:11.6	15.20	56.22	45:40.0
90	11.18	22.68	50.95	1:57.82	4:02.4	15:15.2	15.26	56.46	45:52.0
89	11.21	22.75	51.09	1:58.16	4:03.2	15:18.8	15.32	56.70	46:04.0
88	11.24	22.82	51.23	1:58.50	4:04.0	15:22.4	15.38	56.94	46:16.0
87	11.27	22.89	51.37	1:58.84	4:04.8	15:26.0	15.44	57.18	46:28.0
86	11.30	22.96	51.51	1:59.18	4:05.6	15:29.6	15.50	57.42	46:40.0
85	11.34	23.04	51.65	1:59.52	4:06.4	15:33.2	15.56	57.66	46:52.0
84	11.38	23.12	51.79	1:59.86	4:07.2	15:36.8	15.62	57.90	47:04.0
83	11.42	23.20	51.94	2:00.20	4:08.0	15:40.4	15.68	58.14	47:16.0
82	11.46	23.28	52.09	2:00.54	4:08.8	15:44.1	15.75	58.39	47:29.0
81	11.50	23.36	52.24	2:00.88	4:09.6	15:47.8	15.82	58.64	47:42.0
80	11.54	23.44	52.39	2:01.22	4:10.5	15:51.5	15.89	58.89	47:55.0

表4 男子田赛评分表

单位：米

分值	跳高	撑竿 跳高	跳远	三级 跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能
100	2.00	4.80	7.30	15.35	16.20	49.60	66.10	57.00	2430
99	1.99	4.78	7.28	15.29	16.06	49.15	65.60	56.65	2410
98	1.98	4.76	7.26	15.23	15.92	48.70	65.10	56.30	2390
97	\	4.74	7.24	15.17	15.78	48.25	64.60	55.95	2370
96	1.97	4.72	7.22	15.11	15.64	47.79	64.10	55.60	2350
95	1.96	4.70	7.20	15.05	15.50	47.33	63.60	55.25	2330
94	\	4.68	7.18	14.99	15.36	46.87	63.10	54.90	2310
93	1.95	4.65	7.15	14.93	15.22	46.41	62.60	54.55	2290
92	1.94	4.62	7.12	14.87	15.08	45.95	62.10	54.20	2270
91	\	4.59	7.09	14.80	14.94	45.49	61.60	53.84	2250
90	1.93	4.56	7.06	14.73	14.80	45.03	61.00	53.48	2230
89	1.92	4.53	7.03	14.66	14.66	44.57	60.40	53.12	2210
88	\	4.50	7.00	14.59	14.51	44.11	59.80	52.76	2190
87	1.91	4.47	6.97	14.52	14.36	43.64	59.20	52.40	2160
86	\	4.44	6.94	14.45	14.21	43.17	58.60	52.04	2130
85	1.90	4.40	6.90	14.38	14.06	42.70	58.00	51.68	2100
84	\	4.36	6.86	14.31	13.91	42.23	57.40	51.32	2070
83	1.89	4.32	6.82	14.24	13.76	41.76	56.70	50.96	2040
82	1.88	4.28	6.78	14.16	13.61	41.29	56.00	50.59	2010
81	\	4.24	6.74	14.08	13.46	40.82	55.30	50.22	1980
80	1.87	4.20	6.70	14.00	13.30	40.35	54.60	49.85	1950

表5 女子径赛电计时评分表

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	3000米	100米栏	400米栏	5000米竞走
100	12.33	25.42	57.30	2:12.80	4:31.0	9:50.0	14.33	1:01.00	24:55.0
99	12.35	25.48	57.52	2:13.30	4:32.3	9:52.7	14.38	1:01.20	25:01.1
98	12.37	25.54	57.74	2:13.80	4:33.7	9:55.4	14.43	1:01.40	25:07.2
97	12.39	25.60	57.96	2:14.40	4:35.0	9:58.1	14.48	1:01.60	25:13.3
96	12.41	25.66	58.18	2:14.90	4:36.4	10:00.8	14.53	1:01.80	25:19.4
95	12.43	25.72	58.41	2:15.40	4:37.7	10:03.5	14.58	1:02.00	25:25.5
94	12.45	25.79	58.64	2:15.90	4:39.1	10:06.2	14.63	1:02.20	25:31.6
93	12.47	25.86	58.87	2:16.40	4:40.4	10:08.9	14.68	1:02.40	25:37.7
92	12.49	25.93	59.10	2:17.00	4:41.8	10:11.6	14.73	1:02.60	25:43.8
91	12.51	26.00	59.33	2:17.50	4:43.2	10:14.4	14.78	1:02.80	25:50.0
90	12.53	26.07	59.56	2:18.00	4:44.5	10:17.2	14.83	1:03.00	25:56.2
89	12.56	26.14	59.79	2:18.50	4:45.9	10:20.0	14.88	1:03.30	26:02.4
88	12.59	26.21	1:00.0	2:19.10	4:47.2	10:22.8	14.93	1:03.60	26:08.6
87	12.62	26.28	1:00.3	2:19.60	4:48.6	10:25.6	14.98	1:03.90	26:14.8
86	12.65	26.36	1:00.5	2:20.10	4:50.0	10:28.4	15.04	1:04.20	26:21.0
85	12.68	26.44	1:00.7	2:20.70	4:51.3	10:31.2	15.10	1:04.50	26:27.2
84	12.71	26.52	1:01.0	2:21.20	4:52.7	10:34.0	15.16	1:04.85	26:33.4
83	12.74	26.60	1:01.2	2:21.70	4:54.0	10:36.8	15.22	1:05.20	26:39.6
82	12.77	26.68	1:01.5	2:22.20	4:55.4	10:39.7	15.28	1:05.55	26:45.9
81	12.8	26.76	1:01.7	2:22.80	4:56.8	10:42.6	15.34	1:05.90	26:52.2
80	12.84	26.84	1:01.9	2:23.30	4:58.1	10:45.5	15.40	1:06.25	26:58.5

表6 女子田赛评分表

单位：米

分值	跳高	撑竿 跳高	跳远	三级 跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能
100	1.75	3.60	5.85	12.50	15.30	51.00	52.00	53.00	2590
99	1.74	3.59	5.83	12.45	15.20	50.53	51.45	52.49	2570
98	1.73	3.58	5.81	12.40	15.10	50.06	50.90	51.98	2550
97	\	3.57	5.79	12.35	15.00	49.59	50.35	51.47	2530
96	1.72	3.55	5.77	12.30	14.90	49.12	49.80	50.96	2510
95	1.71	3.53	5.75	12.25	14.80	48.65	49.25	50.45	2490
94	1.70	3.51	5.73	12.20	14.69	48.18	48.70	49.94	2470
93	\	3.49	5.71	12.15	14.58	47.71	48.15	49.43	2450
92	1.69	3.47	5.69	12.10	14.47	47.24	47.60	48.92	2430
91	1.68	3.45	5.67	12.04	14.36	46.76	47.04	48.40	2410
90	\	3.43	5.65	11.98	14.25	46.28	46.48	47.88	2390
89	1.67	3.41	5.63	11.92	14.14	45.80	45.92	47.36	2370
88	1.66	3.39	5.61	11.86	14.03	45.32	45.36	46.84	2350
87	\	3.36	5.59	11.80	13.92	44.84	44.80	46.32	2330
86	1.65	3.33	5.56	11.74	13.81	44.36	44.24	45.80	2310
85	1.64	3.30	5.53	11.68	13.70	43.88	43.68	45.28	2290
84	\	3.27	5.50	11.62	13.58	43.40	43.12	44.76	2270
83	1.63	3.24	5.47	11.56	13.46	42.92	42.56	44.24	2250
82	1.62	3.21	5.44	11.49	13.34	42.43	41.99	43.71	2230
81	1.61	3.18	5.41	11.42	13.22	41.94	41.42	43.18	2205
80	1.60	3.15	5.38	11.35	13.10	41.45	40.85	42.65	2180

乒乓球专项测试内容、方法与成绩评定

一 测试内容

比赛

二 方法

1. 男女考生分开，分单招组、二本线 65%组、二本线组进行测试。
2. 各组别超过 5 人的进行先分组循环再进行第二阶段抽签淘汰赛制决出名次，5 人及 5 人以下的则进行单循环赛制决出名次。
3. 所有比赛均采用五局三胜制，比赛用球：双鱼白色三星 V40+乒乓球，比赛测试时将球拍进行随机抽检。

三 成绩评定

根据考生在比赛中的名次进行计分（表 1）。

表 1 评分表

得分	比赛名次
100	第一名
98	第二名
97	第三名
96	第四名
95	第五名
94	第六名
93	第七名
92	第八名
91	第九名

游泳专项测试内容、方法与标准

一、考试内容

游泳专项考试内容包括：50 米自由泳、100 米自由泳、200 米自由泳、400 米自由泳、800 米自由泳（女子）、1500 米自由泳（男子）、100 米仰泳、200 米仰泳、100 米蛙泳、200 米蛙泳、100 米蝶泳、200 米蝶泳、200 米混合泳和 400 米混合泳。

二、考试方法与评分标准

（一）考试方法：

1. 考试满分 100 分。考试设主项考试（占专项考试分数的 90%）及必考项目 200 米混合泳（占专项考试分数的 10%）。主项考试与必考项目各测一次。以 200 米混合泳为主项的考生，需选择除 200 米混合泳以外的任一考试项目作为必考项目。所有考生主项考试结束后 30 分钟，统一进行必考项目 200 米混合泳考试。

2. 考试采用一次性决赛。所有项目均按中国游泳协会审定的最新游泳竞赛规则执行。

（二）评分标准：见表 1~表 2。

表 1 男子评分表（50 米池）

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	1500 米自	100 米蝶	200 米蝶	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	200 米混	400 米混
100.00	23.28	51.50	1:51.55	3:58.60	16:00.30	55.45	2:02.70	58.45	2:06.45	1:03.80	2:21.90	2:08.20	4:31.20
99.00	23.40	51.90	1:52.69	4:00.84	16:08.27	55.91	2:03.83	59.01	2:07.61	1:04.52	2:23.21	2:09.28	4:33.91
98.00	23.52	52.30	1:53.84	4:03.08	16:16.24	56.36	2:04.96	59.56	2:08.76	1:05.24	2:24.52	2:10.36	4:36.62
97.00	23.65	52.70	1:54.99	4:05.32	16:24.21	56.82	2:06.09	1:00.12	2:09.92	1:05.96	2:25.83	2:11.44	4:39.33
96.00	23.77	53.10	1:56.13	4:07.56	16:32.18	57.27	2:07.22	1:00.67	2:11.07	1:06.68	2:27.14	2:12.52	4:42.04
95.00	23.89	53.50	1:57.28	4:09.80	16:40.15	57.73	2:08.35	1:01.23	2:12.22	1:07.40	2:28.45	2:13.60	4:44.75

94.00	24.01	53.90	1:58.42	4:12.04	16:48.12	58.18	2:09.48	1:01.78	2:13.38	1:08.12	2:29.76	2:14.68	4:47.46
93.00	24.13	54.30	1:59.57	4:14.28	16:56.09	58.64	2:10.61	1:02.34	2:14.53	1:08.84	2:31.07	2:15.76	4:50.17
92.00	24.26	54.70	2:00.71	4:16.52	17:04.06	59.09	2:11.74	1:02.89	2:15.69	1:09.56	2:32.38	2:16.84	4:52.88
91.00	24.38	55.10	2:01.86	4:18.76	17:12.03	59.55	2:12.87	1:03.45	2:16.84	1:10.28	2:33.69	2:17.92	4:55.59
90.00	24.50	55.50	2:03.00	4:21.00	17:20.00	1:00.00	2:14.00	1:04.00	2:18.00	1:11.00	2:35.00	2:19.00	4:58.30
89.00	24.65	55.98	2:04.00	4:23.25	17:28.75	1:00.55	2:15.20	1:04.50	2:19.15	1:11.45	2:35.95	2:20.05	4:59.93
88.00	24.80	56.45	2:05.00	4:25.50	17:37.50	1:01.10	2:16.40	1:05.00	2:20.30	1:11.90	2:36.90	2:21.10	5:01.57
87.00	24.95	56.93	2:06.00	4:27.75	17:46.25	1:01.65	2:17.60	1:05.50	2:21.45	1:12.35	2:37.85	2:22.15	5:03.20
86.00	25.10	57.40	2:07.00	4:30.00	17:55.00	1:02.20	2:18.80	1:06.00	2:22.60	1:12.80	2:38.80	2:23.20	5:04.84
85.00	25.25	57.88	2:08.00	4:32.25	18:03.75	1:02.75	2:20.00	1:06.50	2:23.75	1:13.25	2:39.75	2:24.25	5:06.47
84.00	25.40	58.35	2:09.00	4:34.50	18:12.50	1:03.30	2:21.20	1:07.00	2:24.90	1:13.70	2:40.70	2:25.30	5:08.11
83.00	25.55	58.83	2:10.00	4:36.75	18:21.25	1:03.85	2:22.40	1:07.50	2:26.05	1:14.15	2:41.65	2:26.35	5:09.74
82.00	25.70	59.30	2:11.00	4:39.00	18:30.00	1:04.40	2:23.60	1:08.00	2:27.20	1:14.60	2:42.60	2:27.40	5:11.38
81.00	25.85	59.78	2:12.00	4:41.25	18:38.75	1:04.95	2:24.80	1:08.50	2:28.35	1:15.05	2:43.55	2:28.45	5:13.01
80.00	26.00	1:00.25	2:13.00	4:43.50	18:47.50	1:05.50	2:26.00	1:09.00	2:29.50	1:15.50	2:44.50	2:29.50	5:14.65

表2 女子评分表（50米池）

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	100米蝶	200米蝶	100米仰	200米仰	100米蛙	200米蛙	200米混	400米混
100.00	25.85	56.30	2:01.20	4:15.80	8:53.40	1:00.50	2:14.20	1:04.30	2:18.30	1:10.75	2:36.60	2:18.40	4:56.80
99.00	25.99	56.92	2:02.58	4:18.62	8:58.26	1:01.25	2:15.28	1:04.77	2:19.42	1:11.48	2:38.04	2:19.56	4:58.92
98.00	26.12	57.54	2:03.96	4:21.44	9:03.12	1:02.00	2:16.36	1:05.24	2:20.54	1:12.20	2:39.48	2:20.72	5:01.04

97.00	26.26	58.16	2:05.34	4:24.26	9:07.98	1:02.75	2:17.44	1:05.71	2:21.66	1:12.92	2:40.92	2:21.88	5:03.16
96.00	26.39	58.78	2:06.72	4:27.08	9:12.84	1:03.50	2:18.52	1:06.18	2:22.78	1:13.65	2:42.36	2:23.04	5:05.28
95.00	26.53	59.40	2:08.10	4:29.90	9:17.70	1:04.25	2:19.60	1:06.65	2:23.90	1:14.37	2:43.80	2:24.20	5:07.40
94.00	26.66	1:00.02	2:09.48	4:32.72	9:22.56	1:05.00	2:20.68	1:07.12	2:25.02	1:15.10	2:45.24	2:25.36	5:09.52
93.00	26.80	1:00.64	2:10.86	4:35.54	9:27.42	1:05.75	2:21.76	1:07.59	2:26.14	1:15.82	2:46.68	2:26.52	5:11.64
92.00	26.93	1:01.26	2:12.24	4:38.36	9:32.28	1:06.50	2:22.84	1:08.06	2:27.26	1:16.55	2:48.12	2:27.68	5:13.76
91.00	27.07	1:01.88	2:13.62	4:41.18	9:37.14	1:07.25	2:23.92	1:08.53	2:28.38	1:17.27	2:49.56	2:28.84	5:15.88
90.00	27.20	1:02.50	2:15.00	4:44.00	9:42.00	1:08.00	2:25.00	1:09.00	2:29.50	1:18.00	2:51.00	2:30.00	5:18.00
89.00	27.42	1:03.02	2:16.20	4:47.10	9:49.00	1:08.60	2:26.47	1:09.60	2:30.68	1:18.55	2:52.10	2:31.40	5:21.15
88.00	27.63	1:03.55	2:17.40	4:50.20	9:56.00	1:09.20	2:27.95	1:10.20	2:31.85	1:19.10	2:53.20	2:32.80	5:24.30
87.00	27.85	1:04.07	2:18.60	4:53.30	10:03.00	1:09.80	2:29.42	1:10.80	2:33.03	1:19.65	2:54.30	2:34.20	5:27.45
86.00	28.06	1:04.60	2:19.80	4:56.40	10:10.00	1:10.40	2:30.90	1:11.40	2:34.20	1:20.20	2:55.40	2:35.60	5:30.60
85.00	28.28	1:05.12	2:21.00	4:59.50	10:17.00	1:11.00	2:32.37	1:12.00	2:35.38	1:20.75	2:56.50	2:37.00	5:33.75
84.00	28.49	1:05.65	2:22.20	5:02.60	10:24.00	1:11.60	2:33.85	1:12.60	2:36.55	1:21.30	2:57.60	2:38.40	5:36.90
83.00	28.71	1:06.17	2:23.40	5:05.70	10:31.00	1:12.20	2:35.32	1:13.20	2:37.73	1:21.85	2:58.70	2:39.80	5:40.05
82.00	28.92	1:06.70	2:24.60	5:08.80	10:38.00	1:12.80	2:36.80	1:13.80	2:38.90	1:22.40	2:59.80	2:41.20	5:43.20
81.00	29.14	1:07.22	2:25.80	5:11.90	10:45.00	1:13.40	2:38.27	1:14.40	2:40.08	1:22.95	3:00.90	2:42.60	5:46.35
80.00	29.35	1:07.75	2:27.00	5:15.00	10:52.00	1:14.00	2:39.75	1:15.00	2:41.25	1:23.50	3:02.00	2:44.00	5:49.50