

附件

河南省 2026 年退役大学生士兵专升本“体育专业”职业技能 综合考查方法和评分标准

一、考查内容：

身体素质测试（满分 120 分），包括 100 米跑（40 分）、立定跳远（40 分）、原地推铅球（40 分）。

二、考查方法与评分标准

（一）100 米跑

1. 考查方法

分组进行考试。每个考生只有一次考查机会，考生起跑犯规二次取消考查资格，错过组次，不得再考。成绩计量最小单位为 1/10 秒。

2. 评分标准

男子 100 米评分表

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
11.3	40.00	12.3	29.33	13.3	18.69	14.3	8.11
11.4	38.93	12.4	28.27	13.4	17.63	14.4	7.07
11.5	37.87	12.5	27.20	13.5	16.56	14.5	6.00
11.6	36.80	12.6	26.13	13.6	15.52	14.6	4.96
11.7	35.73	12.7	25.07	13.7	14.45	14.7	3.89
11.8	34.67	12.8	24.00	13.8	13.39	14.8	2.85
11.9	33.57	12.9	22.93	13.9	12.35	14.9	1.79
12.0	32.51	13.0	21.87	14.0	11.28	15.0	0.75
12.1	31.44	13.1	20.83	14.1	10.21		
12.2	30.37	13.2	19.76	14.2	9.17		

女子 100 米评分表

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
12.8	40.00	14.8	29.97	16.8	20.03	18.8	10.11
12.9	39.49	14.9	29.49	16.9	19.52	18.9	9.63
13.0	38.99	15.0	28.99	17.0	19.04	19.0	9.12
13.1	38.51	15.1	28.48	17.1	18.53	19.1	8.61
13.2	38.00	15.2	28.00	17.2	18.03	19.2	8.13
13.3	37.49	15.3	27.49	17.3	17.55	19.3	7.63
13.4	36.99	15.4	26.99	17.4	17.04	19.4	7.15
13.5	36.48	15.5	26.48	17.5	16.53	19.5	6.64
13.6	36.00	15.6	26.00	17.6	16.05	19.6	6.16
13.7	35.49	15.7	25.49	17.7	15.55	19.7	5.65
13.8	34.99	15.8	24.99	17.8	15.07	19.8	5.17
13.9	34.48	15.9	24.51	17.9	14.56	19.9	4.67
14.0	33.97	16.0	24.00	18.0	14.08	20.0	4.19
14.1	33.49	16.1	23.49	18.1	13.57	20.1	3.68
14.2	32.99	16.2	23.01	18.2	13.07	20.2	3.20
14.3	32.48	16.3	22.51	18.3	12.59	20.3	2.72
14.4	31.97	16.4	22.00	18.4	12.08	20.4	2.21
14.5	31.49	16.5	21.52	18.5	11.60	20.5	1.73
14.6	30.99	16.6	21.01	18.6	11.09	20.6	1.23
14.7	30.48	16.7	20.51	18.7	10.61	20.7	0.75

（二）立定跳远

1. 考查方法

考生每人连续试跳 2 次，每次均丈量有效成绩。丈量成绩时，以考生身体任何部位着地最近点量至起跳线或起跳延长线的垂直距离。丈量的最小单位为 1 厘米，以两次试跳中的最优成绩为决定成绩。

2. 评分标准

男子立定跳远评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
2.86	40.00	2.60	29.84	2.34	19.73	2.08	9.65
2.85	39.60	2.59	29.44	2.33	19.33	2.07	9.25
2.84	39.23	2.58	29.07	2.32	18.96	2.06	8.88
2.83	38.83	2.57	28.67	2.31	18.56	2.05	8.48
2.82	38.43	2.56	28.29	2.30	18.16	2.04	8.11
2.81	38.05	2.55	27.89	2.29	17.79	2.03	7.71
2.80	37.65	2.54	27.49	2.28	17.39	2.02	7.33
2.79	37.25	2.53	27.12	2.27	17.01	2.01	6.93
2.78	36.88	2.52	26.72	2.26	16.61	2.00	6.56
2.77	36.48	2.51	26.35	2.25	16.24	1.99	6.16
2.76	36.08	2.50	25.95	2.24	15.84	1.98	5.79
2.75	35.71	2.49	25.55	2.23	15.47	1.97	5.39
2.74	35.31	2.48	25.17	2.22	15.07	1.96	5.01
2.73	34.91	2.47	24.77	2.21	14.69	1.95	4.64
2.72	34.53	2.46	24.40	2.20	14.29	1.94	4.24
2.71	34.13	2.45	24.00	2.19	13.92	1.93	3.87
2.70	33.73	2.44	23.60	2.18	13.52	1.92	3.47
2.69	33.36	2.43	23.23	2.17	13.12	1.91	3.09
2.68	32.96	2.42	22.83	2.16	12.75	1.90	2.69
2.67	32.56	2.41	22.45	2.15	12.35	1.89	2.32
2.66	32.19	2.40	22.05	2.14	11.97	1.88	1.92
2.65	31.79	2.39	21.68	2.13	11.57	1.87	1.55
2.64	31.41	2.38	21.28	2.12	11.20	1.86	1.15
2.63	31.01	2.37	20.88	2.11	10.80	1.85	0.77
2.62	30.61	2.36	20.51	2.10	10.43	1.84	0.37
2.61	30.24	2.35	20.11	2.09	10.03	1.83	0.00

女子立定跳远评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
2.40	40.00	2.13	29.07	1.86	18.69	1.59	8.80
2.39	39.57	2.12	28.67	1.85	18.32	1.58	8.43
2.38	39.17	2.11	28.27	1.84	17.95	1.57	8.08
2.37	38.75	2.10	27.89	1.83	17.57	1.56	7.71
2.36	38.35	2.09	27.49	1.82	17.20	1.55	7.36
2.35	37.92	2.08	27.09	1.81	16.83	1.54	7.01
2.34	37.52	2.07	26.72	1.80	16.45	1.53	6.64
2.33	37.09	2.06	26.32	1.79	16.08	1.52	6.29
2.32	36.69	2.05	25.92	1.78	15.71	1.51	5.95
2.31	36.29	2.04	25.55	1.77	15.33	1.50	5.57
2.30	35.87	2.03	25.15	1.76	14.96	1.49	5.23
2.29	35.47	2.02	24.77	1.75	14.59	1.48	4.88
2.28	35.07	2.01	24.37	1.74	14.24	1.47	4.53
2.27	34.67	2.00	24.00	1.73	13.87	1.46	4.19
2.26	34.24	1.99	23.63	1.72	13.49	1.45	3.81
2.25	33.84	1.98	23.23	1.71	13.12	1.44	3.47
2.24	33.44	1.97	22.85	1.70	12.77	1.43	3.12
2.23	33.04	1.96	22.48	1.69	12.40	1.42	2.77
2.22	32.64	1.95	22.08	1.68	12.03	1.41	2.43
2.21	32.24	1.94	21.71	1.67	11.68	1.40	2.08
2.20	31.84	1.93	21.33	1.66	11.31	1.39	1.73
2.19	31.44	1.92	20.93	1.65	10.96	1.38	1.39
2.18	31.04	1.91	20.56	1.64	10.59	1.37	1.04
2.17	30.64	1.90	20.19	1.63	10.21	1.36	0.69
2.16	30.24	1.89	19.81	1.62	9.87	1.35	0.35
2.15	29.84	1.88	19.44	1.61	9.49	1.34	0.00

2.14	29.47	1.87	19.07	1.60	9.15		
------	-------	------	-------	------	------	--	--

(三) 原地推铅球

1. 考查方法

男子使用 5 公斤重铅球，女子使用 4 公斤重铅球。考生每人连续试掷两次，每次有效试掷后，进行丈量。丈量成绩时，应通过投掷圈圆心从铅球落地的最近点量至投掷圈或抵趾板内沿的直线距离。丈量最小单位为 1 厘米。以两次试掷中的最优成绩为决定成绩。

2. 评分标准

男子原地推铅球评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
12.0	40.00	9.9	29.81	7.8	19.65	5.7	9.57
11.9	39.52	9.8	29.31	7.7	19.17	5.6	9.09
11.8	39.01	9.7	28.83	7.6	18.69	5.5	8.61
11.7	38.53	9.6	28.35	7.5	18.21	5.4	8.13
11.6	38.05	9.5	27.87	7.4	17.73	5.3	7.65
11.5	37.57	9.4	27.39	7.3	17.25	5.2	7.17
11.4	37.09	9.3	26.91	7.2	16.77	5.1	6.69
11.3	36.59	9.2	26.43	7.1	16.29	5.0	6.21
11.2	36.11	9.1	25.92	7.0	15.81	4.9	5.73
11.1	35.63	9.0	25.44	6.9	15.33	4.8	5.25
11.0	35.15	8.9	24.96	6.8	14.85	4.7	4.77
10.9	34.64	8.8	24.48	6.7	14.37	4.6	4.29
10.8	34.16	8.7	24.00	6.6	13.89	4.5	3.81
10.7	33.68	8.6	23.52	6.5	13.41	4.4	3.33
10.6	33.20	8.5	23.04	6.4	12.93	4.3	2.85
10.5	32.72	8.4	22.56	6.3	12.45	4.2	2.40
10.4	32.21	8.3	22.08	6.2	11.97	4.1	1.92

10.3	31.73	8.2	21.60	6.1	11.49	4.0	1.44
10.2	31.25	8.1	21.09	6.0	11.01	3.9	0.96
10.1	30.77	8.0	20.61	5.9	10.53	3.8	0.48
10.0	30.29	7.9	20.13	5.8	10.05		

女子原地推铅球评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
9.6	40.00	7.7	29.84	5.8	19.76	3.9	9.73
9.5	39.47	7.6	29.31	5.7	19.23	3.8	9.20
9.4	38.93	7.5	28.77	5.6	18.69	3.7	8.67
9.3	38.40	7.4	28.24	5.5	18.16	3.6	8.13
9.2	37.87	7.3	27.73	5.4	17.63	3.5	7.63
9.1	37.33	7.2	27.20	5.3	17.12	3.4	7.09
9.0	36.80	7.1	26.67	5.2	16.59	3.3	6.56
8.9	36.27	7.0	26.13	5.1	16.05	3.2	6.03
8.8	35.71	6.9	25.60	5.0	15.52	3.1	5.52
8.7	35.17	6.8	25.07	4.9	14.99	3.0	4.99
8.6	34.64	6.7	24.53	4.8	14.48	2.9	4.45
8.5	34.11	6.6	24.00	4.7	13.95	2.8	3.95
8.4	33.57	6.5	23.47	4.6	13.41	2.7	3.41
8.3	33.04	6.4	22.93	4.5	12.88	2.6	2.88
8.2	32.51	6.3	22.40	4.4	12.35	2.5	2.35
8.1	31.97	6.2	21.87	4.3	11.84	2.4	1.84
8.0	31.44	6.1	21.36	4.2	11.31	2.3	1.31
7.9	30.91	6.0	20.83	4.1	10.77	2.2	0.77
7.8	30.37	5.9	20.29	4.0	10.24	2.1	0.27