

# 广东省韶关市教育局

---

## 关于公布 2026 年韶关市初中学业水平考试 体育考试项目及标准的通知

各县（市、区）教育局，市属有关中学：

根据《关于修订 2022 年起韶关市初中学业水平考试体育考试项目及评分标准的通知》（韶市教〔2021〕7 号）精神和要求，经抽签确定，现将 2026 年韶关市初中毕业生升学体育考试项目及标准公布如下：

### 一、体能素质项目

引体向上（男）/平行梯悬垂攀移（女）、推铅球。考生可从中选取其中 1 项作为选考项目。

### 二、必考项目

1000 米（男）/800 米（女）、100 米游泳（不限泳姿）。由考生从中选择 1 项进行考试。

### 三、选考项目

三级连续蛙跳、1 分钟跳绳、排球连续垫球三个项目。考生可从中选取其中 1 项作为选考项目。

附件：1.2026 年韶关市初中毕业生升学体育考试项目规则

## 2.2026 年韶关市初中毕业生升学体育考试项目评分标准

韶关市教育局办公室

2025 年 12 月 31 日

公开方式：主动公开

## 附件 1

# 2026 年韶关市初中毕业生升学 体育考试项目规则

## 一、800 米、1000 米跑

(一) 场地及器材：原则上在 400 米标准田径场上进行。采用全自动智能化电动计时，使用前应校正计时器材和设备。用发令枪或发令旗发令。

(二) 考试方法：采用站立式起跑，可采用胶鞋、钉鞋跑步。其他按田径竞赛规则实施。

## 二、100 米游泳（不限泳姿）

(一) 场地：在 50 米标准游泳池进行；在起点和终点设置摄像装置。

(二) 考试方法：考试时考生穿着游泳服、佩戴游泳镜、游泳帽，禁止携带游泳辅助设备（如手蹼、脚蹼、泳圈等）进行考试；考试泳姿不限。考生在泳池出发端水中出发，出发前保持身体触壁并处于静止状态，听到“出发”口令后蹬离池壁开始游进。考生须保持连续游进，途中不得踩池底、扒扶池壁或水线；游至终点时，身体任一部位触及池壁即为完成考试。每组考生人数不超过 8 人。考试时，考生在听到监考员下达“预备”口令后，做好出发准备，当发令枪一响，即刻出发。

(三) 考试标准：男女考生 6 分钟内（含 6 分钟）完成 100

米游泳，得满分 100 分。游泳所得分值均按 1:1.5 折算，例如得 100 分则折算成 150 分，得 60 分则折算成 90 分。犯规及未游完 100 米，得 0 分。

### 三、引体向上（男）

（一）器材设备：符合《中华人民共和国国家标准》（GB/T19851.1—2005）和（GB/T19851.2—2005）中关于初中生用单杠的规格要求。根据实际情况，可分别设置高度不同的场地，供考生选择。

（二）场地：地面铺设沙子、体操垫，单杠前后有 2 米的无障碍区。

（三）考试方法：杠下跳起，双手正握杠，两手与肩同宽，直臂悬垂；静止后，两臂同时用力引体向上，上拉到下颏超过杠面上沿为完成一次；下颏未超过杠面上沿的，不计次数；从考生双手握杠开始，到双手离杠为考试结束。每名考生 1 次机会。测试时，考生在得到监考员指令后，开始测试。

### 四、平行梯悬垂攀移（女）

#### （一）器材设备

##### 1. 平行梯考试规格要求：

类型	长度 (mm)	有效使 用宽度 (mm)	最高使 用高 度 (mm)	悬垂握持 直径 (mm)	纵向握持间 距 (mm)
中考	4000	600	≤2300	32	364.8

备注：

（1）平行梯的有效使用宽度是指可提供使用者安全悬垂握

持的有效宽度。

(2) 最高使用高度是指自运动地面计起至可供使用者安全悬垂握持的最高处零部件上表面的高度距离。

(3) 考试器械采用 4 米 11 横杠标准。长度 4 米即第 1 根横杠到第 11 根横杠的距离(含杠)。立柱与最近 1 根横杠的距离不少于 20cm。

2.根据实际情况，可分别设置高度不同的场地，供考生选择。

(二) 场地：地面铺设沙子或体操垫，平行梯前后左右有 2 米的无障碍区。

(三) 考试方法：梯下跳起(可辅助托跳上梯)，双手正握第一杠，两手与肩同宽，直臂悬垂，静止后，两臂依次交换向前攀移(不能跨杠)，当到达最后一杠悬垂后折返，折返过程中身体不能触碰平行梯的任何部分；从考生双手握杠开始，考生垂直落杠为考试结束。每名考生 1 次机会。测试时，考生在得到监考员指令后，开始测试。

## 五、推铅球

1. 场地器材：平坦土质场地，投掷圈直径为 2.135 米。铅球重量 3 千克。

2. 动作规格：在投掷圈内，原地或滑步推均可，按照田径竞赛规则要求执行。

3. 考试方法：每人推三次，取其中最远一次的成绩。记录以米为单位，取两位小数。丈量及登记成绩，均要唱出成绩。

## 六、三级连续蛙跳

(一) 场地：平坦助跑道，起跳线宽 5 厘米。

(二) 动作规格：两脚自然平行开立站在起跳线后，脚尖不得踩线，原地两脚同时起跳，连续跳（连跳过程中必须双脚同时落地、同时起跳），最后落沙池。

(三) 考试方法：丈量起跳线后沿至身体着地最近点后沿的垂直距离。每人连续跳两次，取其中最远一次成绩。登记成绩时以米为单位，取两位小数。丈量及登记时，均要唱读成绩。

## 七、一分钟跳绳

(一) 场地器材：平坦水泥地，采用跳绳电子计数设备。

(二) 动作规格：单脚或双脚均可，每跳一次摇绳须经过头、脚一次。

(三) 考试方法：将电子自动计数跳绳开至计数状态，监考员发出“预备——开始”的口令，记录考生一分钟内所完成次数。每人可连续跳两次，取其中最好一次成绩。

## 八、排球连续垫球

(一) 场地器材：场地在坚实、平坦的场地或排球场上进行；在地面用 5 厘米宽醒目标识线划定 3 米×3 米测试区域，测试排球应符合国家标准（软排球、气排球除外）。

(二) 测试方法：测试时，考生在规定的测试区域内原地将球抛起，个人连续正面双手垫球，要求采用抱拳式（或叠掌式、互靠式）手型；垫球时，球的上沿至少达到规定的垫球高度（男生 2.20 米、女生 2 米），直至排球落地为止；每位考生可测试两次，记录最好的一次成绩。

### (三) 注意事项

(1) 测试过程，如出现以下现象均只作调整，不计次数：  
如采用传球、或垫球高度未达标准等。

(2) 考生垫球时脚踩地面标识线、身体任何部位触及标识  
线或标识线外地面、球落地后再垫起等情况，均判为犯规。

(3) 考生有两次测试机会，若两次犯规无成绩者可再补测  
一次。

## 附件2

## 2026年韶关市初中毕业生升学体育考试项目评分标准

分值	1000米	800米	三级蛙跳		1分钟跳绳		排球连续垫球		游泳	铅球		引体向上男(个)		平行梯悬垂攀移女(米)	
	男(分·秒)	女(分·秒)	男(米)	女(米)	男(个)	女(个)	男(个)	女(个)	男女(分·秒)	男(米)	女(米)	普通考生	择考生	普通考生	择考生
120	3:05	2:50	8.80	7.70	239	239	60	55							
119	3:06	2:51	8.74	7.64	236	236	59	54							
118	3:07	2:52	8.68	7.58	233	233	58	53							
117	3:08	2:53	8.62	7.52	230	230	57	52							
116	3:09	2:54	8.56	7.46	227	227	56	51							
115	3:10	2:55	8.50	7.40	224	224	55	50							
114	3:11	2:56	8.44	7.34	221	221	54	49							
113	3:12	2:57	8.38	7.28	218	218	53	48							
112	3:13	2:58	8.32	7.22	215	215	52	47							
111	3:14	2:59	8.26	7.16	212	212	51	46							
110	3:15	3:00	8.20	7.10	209	209	50	45							
109	3:16	3:01	8.14	7.04	206	206	49	44							
108	3:17	3:02	8.08	6.98	203	203	48	43							
107	3:18	3:03	8.02	6.92	200	200	47	42							
106	3:19	3:04	7.96	6.86	197	197	46	41							
105	3:20	3:05	7.90	6.80	194	194	45	40							
104	3:21	3:06	7.84	6.74	191	191	44	39							
103	3:22	3:07	7.78	6.68	188	188	43	38							
102	3:23	3:08	7.72	6.62	185	185	42	37							
101	3:24	3:09	7.66	6.56	182	182	41	36							
<b>100</b>	<b>3:25</b>	<b>3:10</b>	<b>7.60</b>	<b>6.50</b>	<b>179</b>	<b>179</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>6:00</b>	<b>10.80</b>	<b>7.20</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>8</b>
99	3:26	3:11	7.54	6.44	176	176			6:01	10.74	7.14				

分值	1000米	800米	三级蛙跳		1分钟跳绳		排球连续垫球		游泳	铅球		引体向上男(个)		平行梯悬垂攀移女(米)	
	男(分·秒)	女(分·秒)	男(米)	女(米)	男(个)	女(个)	男(个)	女(个)	男女(分·秒)	男(米)	女(米)	普通考生	择考生	普通考生	择考生
98	3:27	3:12	7.48	6.38	173	173			6:02	10.68	7.08			15.6	
97	3:28	3:13	7.42	6.32	170	170			6:03	10.62	7.02				
96	3:29	3:14	7.36	6.26	167	167			6:04	10.56	6.96			15.2	7.6
95	3:30	3:15	7.30	6.20	164	164	39	34	6:05	10.50	6.90	14			
94	3:31	3:16	7.24	6.14	162	162			6:06	10.44	6.86			14.8	
93	3:32	3:17	7.18	6.08	160	160			6:07	10.38	6.82				
92	3:33	3:18	7.12	6.02	158	158			6:08	10.32	6.78			14.4	7.2
91	3:34	3:19	7.06	5.96	157	157			6:09	10.26	6.74				
90	3:35	3:20	7.00	5.90	156	156	38	33	6:10	10.20	6.70	13	7	14	
89	3:36	3:21	6.98	5.88	154	154			6:11	10.14	6.66				
88	3:37	3:22	6.96	5.86	152	152			6:12	10.08	6.62			13.6	6.8
87	3:38	3:23	6.94	5.84	150	150			6:13	10.02	6.58				
86	3:39	3:24	6.92	5.82	149	149			6:14	9.96	6.54			13.2	
85	3:40	3:25	6.90	5.80	148	148	37	32	6:15	9.90	6.50	12			
84	3:41	3:26	6.88	5.78	146	146			6:16	9.84	6.46			12.8	6.4
83	3:42	3:27	6.86	5.76	144	144			6:17	9.78	6.42	11			
82	3:43	3:28	6.84	5.74	142	142			6:18	9.72	6.38			12.4	
81	3:44	3:29	6.82	5.72	141	141			6:19	9.66	6.34				
80	3:45	3:30	6.80	5.70	140	140	36	31	6:20	9.60	6.30	10	6	12	6
79	3:46	3:31	6.78	5.68	138	138			6:21	9.56	6.26				
78	3:47	3:32	6.76	5.66	136	136			6:22	9.52	6.22			11.6	
77	3:48	3:33	6.74	5.64	134	134			6:23	9.48	6.18				
76	3:49	3:34	6.72	5.62	133	133			6:24	9.44	6.14			11.2	5.6
75	3:50	3:35	6.70	5.60	132	132	35	30	6:25	9.40	6.10	9			
74	3:51	3:36	6.68	5.58	130	130			6:26	9.36	6.06			10.8	
73	3:52	3:37	6.66	5.56	128	128			6:27	9.32	6.02				

分值	1000米	800米	三级蛙跳		1分钟跳绳		排球连续垫球		游泳	铅球		引体向上男(个)		平行梯悬垂攀移女(米)	
	男(分·秒)	女(分·秒)	男(米)	女(米)	男(个)	女(个)	男(个)	女(个)	男女(分·秒)	男(米)	女(米)	普通考生	择考生	普通考生	择考生
72	3:53	3:38	6.64	5.54	126	126			6:28	9.28	5.98			10.4	5.2
71	3:54	3:39	6.62	5.52	125	125			6:29	9.24	5.94				
70	3:55	3:40	6.60	5.50	124	124	34	29	6:30	9.20	5.90	8	5	10	
69	3:56	3:41	6.58	5.48	122	122			6:31	9.16	5.86				
68	3:57	3:42	6.56	5.46	120	120			6:32	9.12	5.82			9.6	4.8
67	3:58	3:43	6.54	5.44	118	118			6:33	9.08	5.78				
66	3:59	3:44	6.52	5.42	117	117			6:34	9.04	5.74			9.2	
65	4:00	3:45	6.50	5.40	116	116	33	28	6:35	9.00	5.70	7			
64	4:01	3:46	6.48	5.38	114	114			6:36	8.96	5.66			8.8	4.4
63	4:02	3:47	6.46	5.36	112	112			6:37	8.92	5.62				
62	4:03	3:48	6.44	5.34	110	110			6:38	8.88	5.58			8.4	
61	4:04	3:49	6.42	5.32	109	109			6:39	8.84	5.54				
60	4:05	3:50	6.40	5.30	108	108	32	27	6:40	8.80	5.50	6	4	8	4
59	4:06	3:51	6.38	5.28	106	106			6:41	8.76	5.46				
58	4:07	3:52	6.36	5.26	104	104			6:42	8.72	5.42				
57	4:08	3:53	6.34	5.24	102	102			6:43	8.68	5.38			7.6	
56	4:09	3:54	6.32	5.22	101	101			6:44	8.64	5.34				
55	4:10	3:55	6.30	5.20	100	100	31	26	6:45	8.60	5.30				
54	4:11	3:56	6.28	5.18	98	98			6:46	8.56	5.26			7.2	3.6
53	4:12	3:57	6.26	5.16	96	96			6:47	8.52	5.22				
52	4:13	3:58	6.24	5.14	94	94			6:48	8.48	5.18				
51	4:14	3:59	6.22	5.12	93	93			6:49	8.44	5.14			6.8	
50	4:15	4:00	6.20	5.10	92	92	30	25	6:50	8.40	5.10	5	3		
49	4:16	4:01	6.18	5.08	90	90			6:51	8.36	5.06				
48	4:17	4:02	6.16	5.06	88	88			6:52	8.32	5.02			6.4	3.2
47	4:18	4:03	6.14	5.04	86	86	29		6:53	8.28	4.98				

分值	1000米	800米	三级蛙跳		1分钟跳绳		排球连续垫球		游泳	铅球		引体向上男(个)		平行梯悬垂攀移女(米)	
	男(分·秒)	女(分·秒)	男(米)	女(米)	男(个)	女(个)	男(个)	女(个)	男女(分·秒)	男(米)	女(米)	普通考生	择考生	普通考生	择考生
46	4:19	4:04	6.12	5.02	85	85			6:54	8.24	4.94				
45	4:20	4:05	6.10	5.00	84	84	28	24	6:55	8.20	4.90			6	
44	4:21	4:06	6.08	4.98	82	82			6:56	8.16	4.86				
43	4:22	4:07	6.06	4.96	80	80			6:57	8.12	4.82				
42	4:23	4:08	6.04	4.94	78	78	27		6:58	8.08	4.78			5.6	2.8
41	4:24	4:09	6.02	4.92	77	77			6:59	8.04	4.74				
40	4:25	4:10	6.00	4.90	76	76	26	23	7:00	8.00	4.70	4			
39	4:26	4:11	5.98	4.88	74	74			7:01	7.96	4.66			5.2	
38	4:27	4:12	5.96	4.86	72	72			7:02	7.92	4.62				
37	4:28	4:13	5.94	4.84	70	70	25		7:03	7.88	4.58				
36	4:29	4:14	5.92	4.82	69	69			7:04	7.84	4.54			4.8	2.4
35	4:30	4:15	5.90	4.80	68	68	24	22	7:05	7.80	4.50				
34	4:31	4:16	5.88	4.78	66	66			7:06	7.76	4.46				
33	4:32	4:17	5.86	4.76	64	64			7:07	7.72	4.42			4.4	
32	4:33	4:18	5.84	4.74	62	62	23		7:08	7.68	4.38				
31	4:34	4:19	5.82	4.72	61	61			7:09	7.64	4.34				
30	4:35	4:20	5.80	4.70	60	60	22	21	7:10	7.60	4.30	3	2	4	2
29	4:36	4:21	5.78	4.68	58	58			7:11	7.56	4.26				
28	4:37	4:22	5.76	4.66	56	56			7:12	7.52	4.22				
27	4:38	4:23	5.74	4.64	54	54	21		7:13	7.48	4.18			3.6	
26	4:39	4:24	5.72	4.62	53	53			7:14	7.44	4.14				
25	4:40	4:25	5.70	4.60	52	52	20	20	7:15	7.40	4.10				
24	4:41	4:26	5.68	4.58	50	50			7:16	7.36	4.06			3.2	1.6
23	4:42	4:27	5.66	4.56	48	48			7:17	7.32	4.02				
22	4:43	4:28	5.64	4.54	46	46	19	19	7:18	7.28	3.98				
21	4:44	4:29	5.62	4.52	45	45			7:19	7.24	3.94			2.8	

分值	1000米	800米	三级蛙跳		1分钟跳绳		排球连续垫球		游泳	铅球		引体向上男(个)		平行梯悬垂攀移女(米)	
	男(分·秒)	女(分·秒)	男(米)	女(米)	男(个)	女(个)	男(个)	女(个)	男女(分·秒)	男(米)	女(米)	普通考生	择考生	普通考生	择考生
20	4:45	4:30	5.60	4.50	44	44	18	18	7:20	7.20	3.90	2			
19	4:46	4:31	5.58	4.48	42	42			7:21	7.16	3.86				
18	4:47	4:32	5.56	4.46	40	40			7:22	7.12	3.82			2.4	1.2
17	4:48	4:33	5.54	4.44	38	38	17	17	7:23	7.08	3.78				
16	4:49	4:34	5.52	4.42	37	37			7:24	7.04	3.74				
15	4:50	4:35	5.50	4.40	36	36	16	16	7:25	7.00	3.70			2	
14	4:51	4:36	5.48	4.38	34	34			7:26	6.96	3.66				
13	4:52	4:37	5.46	4.36	32	32			7:27	6.92	3.62				
12	4:53	4:38	5.44	4.34	30	30	15	15	7:28	6.88	3.58			1.6	0.8
11	4:54	4:39	5.42	4.32	29	29			7:29	6.84	3.54				
10	4:55	4:40	5.40	4.30	28	28	14	14	7:30	6.80	3.50	1	1		
9	4:56	4:41	5.38	4.28	26	26			7:31	6.76	3.46			1.2	
8	4:57	4:42	5.36	4.26	24	24			7:32	6.72	3.42				
7	4:58	4:43	5.34	4.24	22	22	13	13	7:33	6.68	3.38				
6	4:59	4:44	5.32	4.22	21	21			7:34	6.64	3.34			0.8	0.4
5	5:00	4:45	5.30	4.20	20	20	12	12	7:35	6.60	3.30				
4	5:01	4:46	5.28	4.18	18	18			7:36	6.56	3.26				
3	5:02	4:47	5.26	4.16	16	16			7:37	6.52	3.22			0.4	
2	5:03	4:48	5.24	4.14	14	14	11	11	7:38	6.48	3.18				
1	5:04	4:49	5.22	4.12	12	12			7:39	6.44	3.14				
0	5:05	4:50	5.20	4.10	10	10	10	10	7:40	6.40	3.10	0	0	0	0

注：游泳项目分值按1:1.5折算。