

# 贺兰县教育体育局

---

## 关于组织开展贺兰县 2025 年小升初优秀 运动员选拔测试工作的通知

各相关学校：

为切实做好优秀运动员后备力量选拔、培养工作，促进体教融合发展，提高全县业余体校发展水平，根据工作需要，决定组织开展贺兰县 2025 年小升初优秀运动员选拔测试工作，现将有关事项通知如下。

### 一、选拔对象

全县 2025 年六年级毕业学生

### 二、报名方式

现场报名

### 三、测试时间及地点

测试时间：2025 年 7 月 7 日 上午 8:30

测试地点：贺兰县体育中心（田径场）

### 四、测试项目

#### （一）集体测试项目

50 米跑、立定跳远

#### （二）专项测试项目（任选其中一项）

1. 田径项目（前掷实心球、30秒高抬腿）
2. 篮球项目（1分钟定点投篮）
3. 拳击项目（1分钟高抬腿出拳）
4. 摔跤项目（30秒前滚翻）
5. 举重项目（杠铃弓腰拉）
6. 射击项目（3分钟垒弹壳）

## 五、选拔人数

田径：18人

举重：4人

摔跤：10人

射击：10人

女子篮球：7人

拳击：6人

## 六、工作要求

请各相关学校切实提高认识，及时传达相关工作要求，动员符合条件、有意向的学生积极参加测试。

咨询电话：0951-8067133（贺兰县体育中心办公室）

附件：贺兰县2025年优秀运动员测试评分标准



附件：

## 贺兰县 2025 年优秀运动员测试评分标准

### 一、50 米测试评分标准

(单位：秒)

等级	分值	女生	男生
优秀	100	8.2	8.2
	95	8.3	8.3
	90	8.4	8.4
良好	85	8.7	8.5
	80	9	8.6
及格	78	9.2	8.8
	76	9.4	9
	74	9.6	9.2
	72	9.8	9.4
	70	10	9.6
	68	10.2	9.8
	66	10.4	10
	64	10.6	10.2
	62	10.8	10.4
	60	11	10.6
不及格	50	11.2	10.8
	40	11.4	11
	30	11.6	11.2
	20	11.8	11.4
	10	12	11.6

## 二、立定跳远评分标准

(单位: 米)

等级	分值	男生	女生
优秀	100	2.4	2.2
	95	2.3	2.1
	90	2.2	2
良好	80	2.1	1.9
	70	2	1.8
及格	60	1.9	1.7
	50	1.8	1.6
一般	40	1.7	1.5
	30	1.6	1.4
	20	1.5	1.3

### 三、田径专项测试评分标准

前掷实心球（单位：米）				30秒高抬腿（单位：次）			
等级	分值	男生	女生	等级	分值	男生	女生
优秀	100	14	12	优秀	100	120	100
	95	13	11		95	115	95
	90	12	10		90	110	90
良好	80	11	9	良好	80	105	85
	70	10	8		70	100	80
及格	60	9	7	及格	60	95	75
	50	8	6		50	90	70
一般	40	7	5	一般	40	85	65
	30	6	4		30	75	60
	20	5	3		20	75	55

#### 四、摔跤专项测试评分标准

30 秒连续前滚翻（单位：个）			
等级	分值	男生	女生
优秀	100	12	10
	95	11	9
	90	10	8
良好	85	9	7
	80	8	6
及格	75	7	5
	70	6	4
	65	5	3
一般	60	4	2
	40	2	1

## 五、举重专项测试评分标准

弓腰拉杠铃（单位：个）			
等级	分值	男生	女生
优秀	100	30 公斤 10 个	20 公斤 10 个
	95	30 公斤 9 个	20 公斤 9 个
	90	30 公斤 8 个	20 公斤 8 个
良好	80	30 公斤 7 个	20 公斤 7 个
	70	30 公斤 6 个	20 公斤 6 个
及格	60	30 公斤 5 个	20 公斤 5 个
	50	30 公斤 4 个	20 公斤 4 个
一般	40	30 公斤 3 个	20 公斤 3 个
	30	30 公斤 2 个	20 公斤 2 个
	20	30 公斤 1 个	20 公斤 1 个

## 六、射击专项测试评分标准

三分钟垒弹壳（单位：个）			
等级	分值	男生	女生
优秀	100	5	5
良好	80	4	4
及格	60	3	3
一般	40	2	2

## 七、拳击专项测试评分标准

1 分钟高抬腿出拳（单位：个）			
等级	分值	男生	女生
优秀	100	50	45
	95	45	40
	90	40	35
良好	80	37	32
	70	34	29
及格	60	31	26
	50	28	23
一般	40	25	20
	30	22	17
	20	19	14

## 八、篮球专项测试评分标准

1 分钟定点投篮（单位：个）		
等级	分值	女生
优秀	100	10
	95	9
	90	8
良好	80	7
	70	6
及格	60	5
	50	4
一般	40	3
	30	2
	20	1