平顶山市中招体育考试过程性评价实施办法

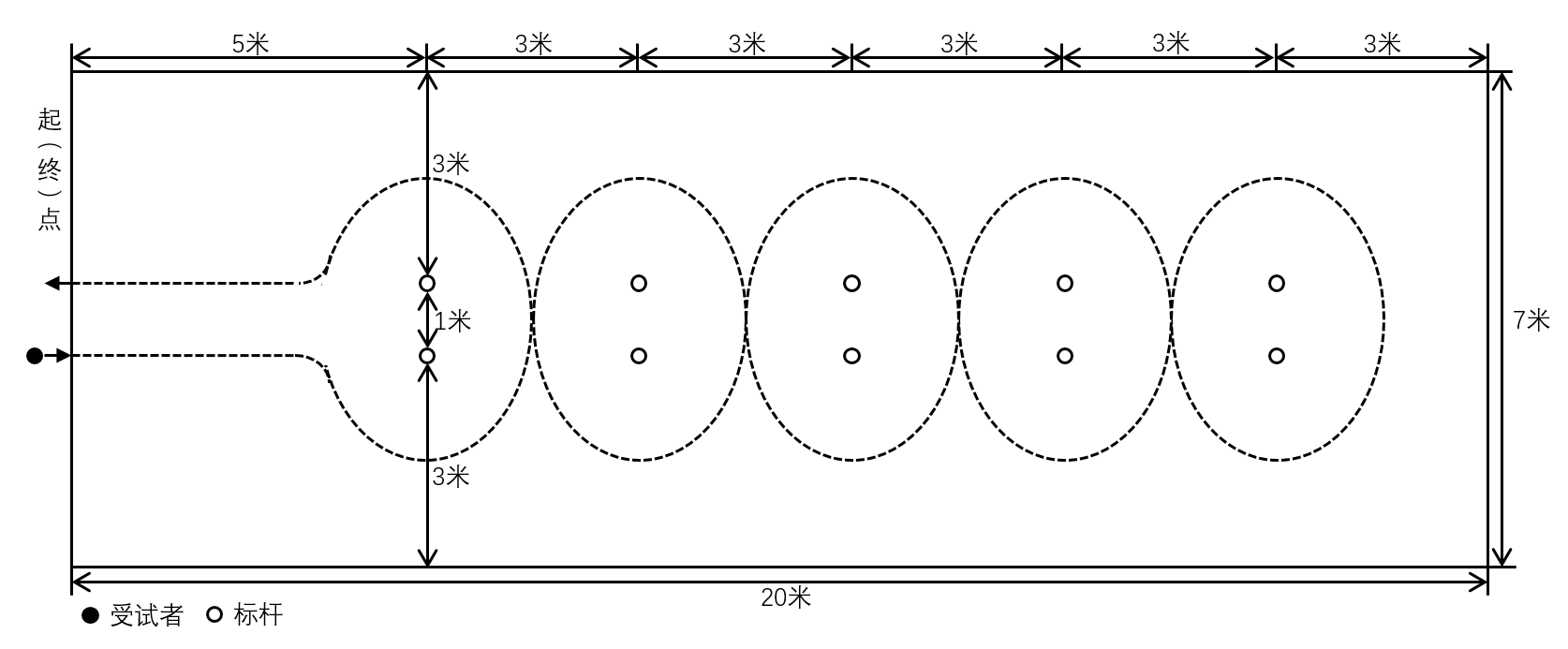
为充分调动青少年学生参加体育锻炼的积极性，根据《平顶山市教育体育局关于印发<平顶山市中招体育考试改革方案>的通知》（平教体体卫艺〔2022〕2号）精神，结合过程性评价的测试项目内容及评分标准，制定本实施办法如下。

一、《体育与健康》课程测试

（一）篮球运球过杆

１.测试器材：统一使用7号篮球。

２.测试办法：考生在起点线后持球站立，听到出发口令后，单手运球依次过杆。考生与球均返回起终点线时停表。每名受试者测两次，记录最好成绩。场地标准:长20米，宽7米。起点线至第一列标志杆（物）的距离为5米，标志杆距左右边线3米。各距杆3米，共5排杆，全长20米,并列的两杆间隔1米。



３.注意事项：

（1）测试中篮球脱手后，如球仍在测试场地内，受试者可自行捡回，并在脱手处继续运球，不停表。

（2）测试过程中出现以下现象均属于犯规行为，取消当次成绩：出发时抢跑、运球过程中双手同时触球、膝盖以下部位触球、漏绕标志杆、碰倒标志杆、人或球出测试区域、通过终点时人球分离等。

（3）受试者有两次测试机会，两次犯规按最低等级计入成绩。

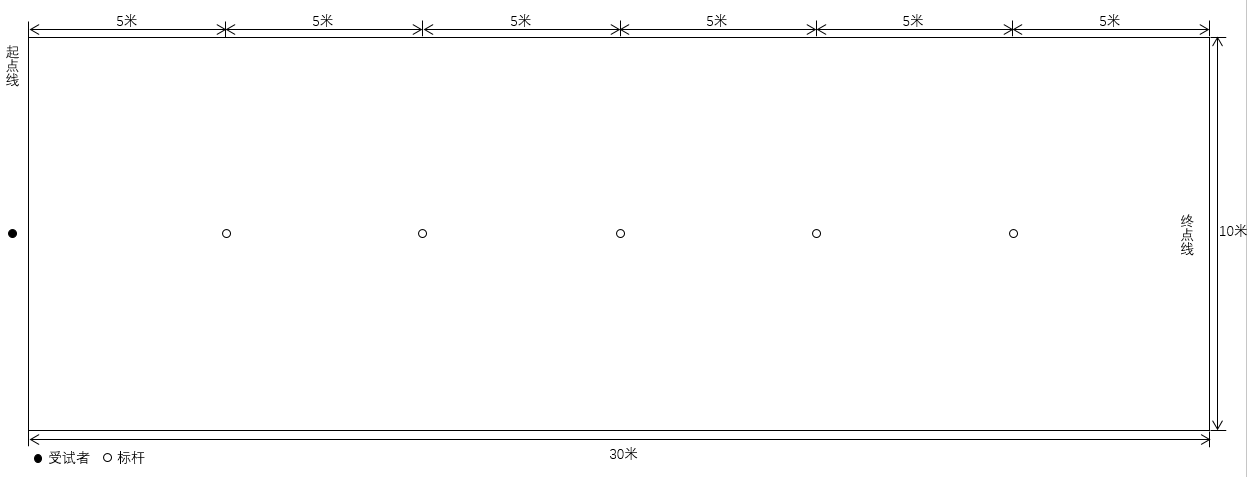
**篮球单项评分表（单位：分·秒）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **篮球七年级**  **（秒）** | | **篮球八年级**  **（秒）** | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| **A** | 9.8 | 12.4 | 9.6 | 12.2 |
| 10.2 | 12.7 | 10 | 12.5 |
| 10.8 | 13.2 | 10.6 | 13 |
| 11.5 | 13.8 | 11.3 | 13.6 |
| 12.3 | 14.5 | 12.1 | 14.3 |
| **B** | 13.2 | 15.2 | 13 | 15 |
| 13.6 | 15.9 | 13.4 | 15.7 |
| 14.1 | 17 | 13.9 | 16.8 |
| 14.7 | 18.1 | 14.5 | 17.9 |
| 15.5 | 19.6 | 15.3 | 19.4 |
| **C** | 16.2 | 21 | 16 | 20.8 |
| 16.8 | 21.8 | 16.6 | 21.6 |
| 17.8 | 23 | 17.6 | 22.8 |
| 18.7 | 24.3 | 18.5 | 24.1 |
| 20 | 25.9 | 19.8 | 25.7 |
| **D** | 21.2 | 27.5 | 21 | 27.3 |
| 22 | 28.2 | 21.8 | 28 |
| 23.3 | 29.2 | 23.1 | 29 |
| 24.5 | 30.3 | 24.3 | 30.1 |
| 26.2 | 31.6 | 26 | 31.3 |

（二）足球运球过杆

1.考试器材：统一使用5号足球。

2.测试办法：考生听到出发口令后开始向前运球依次过杆，不得碰杆。考生和球均越过终点线即为结束。每人测两次，记录最好成绩。场地标准:长30米，宽10米，需坚实、平整。标志杆距左右边线5米。起点线至第一杆距为5米，各杆间距5米，共设5根标志杆。



3**.**注意事项：

（1）测试过程中出现以下现象均属犯规行为，取消当次成绩：出发时抢跑、漏绕标志杆、碰倒标志杆、故意手球等。

（2）受试者有两次测试机会，两次犯规按最低等级计入成绩。

**足球单项评分表（单位：分·秒）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **足球七年级**  **（秒）** | | **足球八年级**  **（秒）** | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| **A** | 8.1 | 8.5 | 7.8 | 8.3 |
| 8.3 | 10 | 8 | 8.8 |
| 8.7 | 9.8 | 8.4 | 9.6 |
| 9.1 | 10.6 | 8.8 | 10.4 |
| 9.5 | 11.7 | 9.2 | 11.5 |
| **B** | 10 | 12.7 | 9.7 | 12.5 |
| 10.3 | 13.1 | 10 | 12.9 |
| 10.7 | 13.7 | 10.4 | 13.5 |
| 11.1 | 14.4 | 10.8 | 14.2 |
| 11.7 | 15.2 | 11.4 | 15 |
| **C** | 12.2 | 16.1 | 11.9 | 15.9 |
| 12.5 | 16.8 | 12.2 | 16.6 |
| 13 | 17.9 | 12.7 | 17.7 |
| 13.5 | 19 | 13.2 | 18.8 |
| 14.1 | 20.5 | 13.8 | 20.3 |
| **D** | 14.7 | 22 | 14.4 | 21.8 |
| 15 | 22.4 | 14.7 | 22.2 |
| 15.5 | 23.1 | 15.2 | 22.9 |
| 16 | 23.7 | 15.7 | 23.5 |
| 16.7 | 24.6 | 16.4 | 24.4 |

二、《国家学生体质健康标准》测试项目

（一）测试项目与权重：严格按照《国家学生体质健康标准》执行。

《国家学生体质健康标准》分值权重表

|  |  |
| --- | --- |
| 测试项目 | 权重（%） |
| 体重指数（BMI） | 15 |
| 肺活量 | 15 |
| 50米跑 | 20 |
| 坐位体前屈 | 10 |
| 立定跳远 | 10 |
| 引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）  坐（女） | 10 |
| 1000米跑（男）/800米跑（女） | 20 |

（二）各项目测试方式、方法及评分标准

**1.体重指数BMI**：体重指数（[BMI](https://baike.baidu.com/item/BMI/6742785" \t "https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E9%87%8D%E6%8C%87%E6%95%B0/_blank)）是世界卫生组织（WHO）推荐的国际统一使用的肥胖分型标准，即BMI＝体重（千克）／身高（米2）

（1）身高测量方法∶采用智能电子身高计。测试者赤足，背向立柱站立在身高计的底板上，躯干自然挺直，头部正直，两眼平视前方（耳屏上缘与眼眶下缘最低点呈水平位）。上肢自然下垂，两腿伸直。两足跟并拢，足尖分开约60度足跟骶骨部及两肩胛间与立柱相接触，成"三点一线"站立姿势。记录数据以厘米为单位，精确到小数点后一位。测量误差不得超过0.5厘米。

（2）注意事项∶

①身高计应选择平坦地面，靠墙放置。

②严格执行"三点靠立柱"、"两呈水平"的测量要求

③水平压板与头部接触时，松紧要适度，头发蓬松者要压实，妨碍测量的发辫、发结要放开，饰物要取下。

（3）体重测量方法：采用电子体重计。受试者穿单衣裤、赤足，自然站立在体重计踏板的中央，保持身体平稳。记录数据以千克为单位，精确到小数点后1位，测量误差不得超过0.1千克。

（4）注意事项∶

①测量时，体重计应放置在平坦地面上。

②受试者应尽量减少着装。

③上、下体重计时，动作要轻缓。

④测量体重前，应让受试者排空大小便、不要大量喝水，也不要进行剧烈的体育活动和体力劳动。

**体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米2）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **权重** | **男生** | | 女生 | |
| **得分** | **得分** | 初一 | 初二 | 初一 | 初二 |
| **正常** | **100** | **15** | 15.5~22.1 | 15.7~22.5 | 14.8~21.7 | 15.3~22.2 |
| **低体重** | **80** | **12** | ≤15.4 | ≤15.6 | ≤14.7 | ≤15.2 |
| **超重** | **80** | **12** | 22.2~24.9 | 22.6~25.2 | 21.8~24.4 | 22.3~24.8 |
| **肥胖** | **60** | **9** | ≥25.0 | ≥25.3 | ≥24.5 | ≥24.9 |

**2.肺活量**

肺活量是指一次尽力吸气后再尽力呼出的气体总量。肺活量测试分吸气和吹气两大部分，吸气充足后要靠吐气来完成测试。

1. 测量方法：吸气时单手握手柄，检查吹嘴的位置，然后微弯腰，徐徐吐气，紧接着立刻张大嘴巴用力吸气。吸气时做到抬头挺胸，上身仰起，要明显听到吸气声，尽可能地多吸气，然后吐气，要控制气流，气息不能太小，要平稳把气吐尽。

（2）注意事项：

①电子仪器感应不到气体就会自动停止，防止出现学生还有气没有吐出而仪器已经停止读数的现象。

②一般的呼吸不会将气体都吐尽，对于体重较大，肺体指标大的学生，可以奋力吸气后平稳吹气5秒。然后保持吹气的基础上缓慢收腹下蹲，单腿提起靠胸，从而提高吐气量。

**肺活量单项评分表（单位：毫升）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **权重** | **男生** | | 女生 | |
| **得分** | **得分** | 初一 | 初二 | 初一 | 初二 |
| **优秀** | **100** | **15** | 3640 | 3940 | 2750 | 2900 |
| **95** | **14.25** | 3520 | 3820 | 2650 | 2850 |
| **90** | **13.5** | 3400 | 3700 | 2550 | 2800 |
| **良好** | **85** | **12.75** | 3150 | 3450 | 2450 | 2650 |
| **80** | **12** | 2900 | 3200 | 2350 | 2500 |
| **及格** | **78** | **11.7** | 2780 | 3080 | 2250 | 2400 |
| **76** | **11.4** | 2660 | 2960 | 2150 | 2300 |
| **74** | **11.1** | 2540 | 2840 | 2050 | 2200 |
| **72** | **10.8** | 2420 | 2720 | 1950 | 2100 |
| **70** | **10.5** | 2300 | 2600 | 1850 | 2000 |
| **68** | **10.2** | 2180 | 2480 | 1750 | 1900 |
| **66** | **9.9** | 2060 | 2360 | 1650 | 1800 |
| **64** | **9.6** | 1940 | 2240 | 1550 | 1700 |
| **62** | **9.3** | 1820 | 2120 | 1450 | 1600 |
| **60** | **9** | 1700 | 2000 | 1350 | 1500 |
| **不及格** | **50** | **7.5** | 1600 | 1890 | 1310 | 1460 |
| **40** | **6** | 1500 | 1780 | 1270 | 1420 |
| **30** | **4.5** | 1400 | 1670 | 1230 | 1380 |
| **20** | **3** | 1300 | 1560 | 1190 | 1340 |
| **10** | **1.5** | 1200 | 1450 | 1150 | 1300 |

**3.50米跑**

（1）测试方法：刷考生考试卡，仪器自动分配考生腕表号码，考生戴上对应的专用腕表，考生腕表号与考试IC卡上顺序号要对应。站在起跑线，用站立式起跑。当发令器发出起跑信号，考生起跑并按规定跑向终点线，如有抢跑者，全组召回重跑，抢跑二次者成绩作零分，到达终点后测试成绩将在仪器上自动生成。考生测试完毕将专用腕表交还给裁判员，每人测试1次。以分、秒为单位记录测试成绩。

（2）注意事项：

①佩戴腕表必须根据分发腕表裁判员的指令戴紧腕表，表面朝外；

②考生准备就绪后，按照号码依次排列，站在起跑线上预备，当听到发令器发出起跑信号后起跑（抢跑成绩无效）。

③跑步过程中，应严格按照跑道轨迹，不能串道。

④考试者不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。

⑤跑到终点时，考生应尽快撤离终点线，到收腕表处将腕表交予裁判员。

**50米跑单项评分表（单位：秒）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **权重** | **男生** | | 女生 | |
| **得分** | **得分** | 初一 | 初二 | 初一 | 初二 |
| **优秀** | **100** | **20** | 7.8 | 7.5 | 8.1 | 8 |
| **95** | **19** | 7.9 | 7.6 | 8.2 | 8.1 |
| **90** | **18** | 8 | 7.7 | 8.3 | 8.2 |
| **良好** | **85** | **17** | 8.1 | 7.8 | 8.6 | 8.5 |
| **80** | **16** | 8.2 | 7.9 | 8.9 | 8.8 |
| **及格** | **78** | **15.6** | 8.4 | 8.1 | 9.1 | 9 |
| **76** | **15.2** | 8.6 | 8.3 | 9.3 | 9.2 |
| **74** | **14.8** | 8.8 | 8.5 | 9.5 | 9.4 |
| **72** | **14.4** | 9 | 8.7 | 9.7 | 9.6 |
| **70** | **14** | 9.2 | 8.9 | 9.9 | 9.8 |
| **68** | **13.6** | 9.4 | 9.1 | 10.1 | 10 |
| **66** | **13.2** | 9.6 | 9.3 | 10.3 | 10.2 |
| **64** | **12.8** | 9.8 | 9.5 | 10.5 | 10.4 |
| **62** | **12.4** | 10 | 9.7 | 10.7 | 10.6 |
| **60** | **12** | 10.2 | 9.9 | 10.9 | 10.8 |
| **不及格** | **50** | **10** | 10.4 | 10.1 | 11.1 | 11 |
| **40** | **8** | 10.6 | 10.3 | 11.3 | 11.2 |
| **30** | **6** | 10.8 | 10.5 | 11.5 | 11.4 |
| **20** | **4** | 11 | 10.7 | 11.7 | 11.6 |
| **10** | **2** | 11.2 | 10.9 | 11.9 | 11.8 |

**4.坐位体前屈**

（1）测试方法：受试者坐在测试垫子上，两腿伸直，不得弯曲，脚抵住踏脚板，听到语音提示“请测试”后，双手伸直缓慢匀速向前推动挡板，直至无法向前推动；每人测2次，仪器自动取最大值，为考生最终成绩。

（2）注意事项：

①每人连续测试二次，记录其中有效成绩最好一次；

②测试时两腿伸直不得弯曲，两脚抵住踏脚板，否则成绩无效；

③手指推挡板时，必须两手同时匀速向前推，猛力或单手前推成绩无效；

④手指推到最大值时，应停留1秒，仪器自动锁定数据；

⑤第一次测试结束时，待挡板自动复位后，再进行二次测试。

**坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **权重** | **男生** | | 女生 | |
| **得分** | **得分** | 初一 | 初二 | 初一 | 初二 |
| **优秀** | **100** | **10** | 17.6 | 19.6 | 21.8 | 22.7 |
| **95** | **9.5** | 15.9 | 17.7 | 20.1 | 21 |
| **90** | **9** | 14.2 | 15.8 | 18.4 | 19.3 |
| **良好** | **85** | **8.5** | 12.3 | 13.7 | 16.7 | 17.6 |
| **80** | **8** | 10.4 | 11.6 | 15 | 15.9 |
| **及格** | **78** | **7.8** | 9.1 | 10.3 | 13.7 | 14.6 |
| **76** | **7.6** | 7.8 | 9 | 12.4 | 13.3 |
| **74** | **7.4** | 6.5 | 7.7 | 11.1 | 12 |
| **72** | **7.2** | 5.2 | 6.4 | 9.8 | 10.7 |
| **70** | **7** | 3.9 | 5.1 | 8.5 | 9.4 |
| **68** | **6.8** | 2.6 | 3.8 | 7.2 | 8.1 |
| **66** | **6.6** | 1.3 | 2.5 | 5.9 | 6.8 |
| **64** | **6.4** | 0 | 1.2 | 4.6 | 5.5 |
| **62** | **6.2** | -1.3 | -0.1 | 3.3 | 4.2 |
| **60** | **6** | -2.6 | -1.4 | 2 | 2.9 |
| **不及格** | **50** | **5** | -3.8 | -2.6 | 1.2 | 2.1 |
| **40** | **4** | -5 | -3.8 | 0.4 | 1.3 |
| **30** | **3** | -6.2 | -5 | -0.4 | 0.5 |
| **20** | **2** | -7.4 | -6.2 | -1.2 | -0.3 |
| **10** | **1** | -8.6 | -7.4 | -2 | -1.1 |

**5.立定跳远**

（1）测试方法：受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。每人测3次，仪器自动取最大值，为考生最终成绩。以米为单位，保留两位小数。

（2）注意事项

①每人连续测试三次，记录其中有效成绩最好一次；

②起跳时不要有小助跑或连跳，出现踩线或者出线自动判定犯规，此次成绩为0分；

③起跳落地后不要往后走，应先往前从测试仪器左右两边走，否则仪器判定成绩无效；

④不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

**立定跳远单项评分表（单位：厘米）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **权重** | **男生** | | 女生 | |
| **得分** | **得分** | 初一 | 初二 | 初一 | 初二 |
| **优秀** | **100** | **10** | 225 | 240 | 196 | 200 |
| **95** | **9.5** | 218 | 233 | 190 | 194 |
| **90** | **9** | 211 | 226 | 184 | 188 |
| **良好** | **85** | **8.5** | 203 | 218 | 177 | 181 |
| **80** | **8** | 195 | 210 | 170 | 174 |
| **及格** | **78** | **7.8** | 191 | 206 | 167 | 171 |
| **76** | **7.6** | 187 | 202 | 164 | 168 |
| **74** | **7.4** | 183 | 198 | 161 | 165 |
| **72** | **7.2** | 179 | 194 | 158 | 162 |
| **70** | **7** | 175 | 190 | 155 | 159 |
| **68** | **6.8** | 171 | 186 | 152 | 156 |
| **66** | **6.6** | 167 | 182 | 149 | 153 |
| **64** | **6.4** | 163 | 178 | 146 | 150 |
| **62** | **6.2** | 159 | 174 | 143 | 147 |
| **60** | **6** | 155 | 170 | 140 | 144 |
| **不及格** | **50** | **5** | 150 | 165 | 135 | 139 |
| **40** | **4** | 145 | 160 | 130 | 134 |
| **30** | **3** | 140 | 155 | 125 | 129 |
| **20** | **2** | 135 | 150 | 120 | 124 |
| **10** | **1** | 130 | 145 | 115 | 119 |

**6.（男生）引体向上**

（1）引体向上测试方法: 受试者面向单杠,自然站立;然后向后摆动双臂,跳起,双手分开与肩同宽,正握杠,身体呈直臂悬垂姿势。待身体停止晃动后,两臂同时用力,向上引体(身体不能有任何附加动作);当下颌超过横杠上缘时,还原,呈直臂悬垂姿势,为完成1次。测试人员记录受试者完成的次数。以次为单位。

（2）注意事项：

①测试前，受试者需做充分的准备活动。

②受试者向上引体时，两次引体向上的间隔时间超过10秒即终止测试。

③若受试者身高较矮，不能自己跳起握杆时，测试人员可以提供帮助。

**7.（女生）一分钟仰卧起坐**

（1）仰卧起坐测试方法: 测试者躺与测试垫上，两腿稍稍分开，屈膝呈90度左右，两手指交叉贴于后脑，双脚钩在测试的钩脚支架下，当受试者听“开始”口令后，双手抱头、收腹使躯干完成坐起动作，双肘关节触及或超过双膝后，还原至开始姿势，为完成一次仰卧起坐动作。受试者须连续不断的重复此动作，持续运动1分钟测试结束。记录受试者在1分钟内完成仰卧起坐的次数。以“次”为单位。

（2）注意事项：

①坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。

②仰卧时两肩胛必须触垫；

③不得借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐。

**（男生）引体向上、女生一分钟仰卧起坐**

**单项评分表（单位：次）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **权重** | **男生（引体向上）** | | **女生（仰卧起坐）** | |
| **得分** | **得分** | 初一 | 初二 | 初一 | 初二 |
| **优秀** | **100** | **10** | 13 | 14 | 50 | 51 |
| **95** | **9.5** | 12 | 13 | 48 | 49 |
| **90** | **9** | 11 | 12 | 46 | 47 |
| **良好** | **85** | **8.5** | 10 | 11 | 43 | 44 |
| **80** | **8** | 9 | 10 | 40 | 41 |
| **及格** | **78** | **7.8** |  |  | 38 | 39 |
| **76** | **7.6** | 8 | 9 | 36 | 37 |
| **74** | **7.4** |  |  | 34 | 35 |
| **72** | **7.2** | 7 | 8 | 32 | 33 |
| **70** | **7** |  |  | 30 | 31 |
| **68** | **6.8** | 6 | 7 | 28 | 29 |
| **66** | **6.6** |  |  | 26 | 27 |
| **64** | **6.4** | 5 | 6 | 24 | 25 |
| **62** | **6.2** |  |  | 22 | 23 |
| **60** | **6** | 4 | 5 | 20 | 21 |
| **不及格** | **50** | **5** | 3 | 4 | 18 | 19 |
| **40** | **4** | 2 | 3 | 16 | 17 |
| **30** | **3** | 1 | 2 | 14 | 15 |
| **20** | **2** |  | 1 | 12 | 13 |
| **10** | **1** |  |  | 10 | 11 |

**8.1000米（男）、800米（女）**

（1）测试方法：刷考生考试卡，仪器自动分配考生腕表号码，考生戴上对应的专用腕表，考生腕表号与考试IC卡上顺序号要对应。站在起跑线，用站立式起跑。当发令器发出起跑信号，考生起跑并按规定跑向终点线，如有抢跑者，全组召回重跑，抢跑二次者成绩作零分，到达终点后测试成绩将在仪器上自动生成。考生测试完毕将专用腕表交还给裁判员，每人测试1次。以分、秒为单位记录测试成绩。

（2）注意事项：

①佩戴腕表必须根据分发腕表裁判员的指令戴紧腕表，表面朝外；

②考生准备就绪后，按照号码依次排列，站在起跑线上预备，当听到发令器发出起跑信号后起跑（抢跑成绩无效）。

③跑步过程中，应严格按照跑道轨迹，不能随意从田径场中间穿插，以免影响其他学生冲刺。

④考试者不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。

⑤每圈经过终点线时，不要拥挤抢道，尽量依次经过，避免绊脚摔伤；跑到终点时，考生应尽快撤离终点线，到收腕表处将腕表交予裁判员。

**（1000m、800m）单项评分表（单位：分·秒）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **权重** | **男生**  **（1000米）** | | **女生**  **（800米）** | |
| **得分** | **得分** | 初一 | 初二 | 初一 | 初二 |
| **优秀** | **100** | **20** | 3'55" | 3'50" | 3'35" | 3'30" |
| **95** | **19** | 4'05" | 3'55" | 3'42" | 3'37" |
| **90** | **18** | 4'15" | 4'00" | 3'49" | 3'44" |
| **良好** | **85** | **17** | 4'22" | 4'07" | 3'57" | 3'52" |
| **80** | **16** | 4'30" | 4'15" | 4'05" | 4'00" |
| **及格** | **78** | **15.6** | 4'35" | 4'20" | 4'10" | 4'05" |
| **76** | **15.2** | 4'40" | 4'25" | 4'15" | 4'10" |
| **74** | **14.8** | 4'45" | 4'30" | 4'20" | 4'15" |
| **72** | **14.4** | 4'50" | 4'35" | 4'25" | 4'20" |
| **70** | **14** | 4'55" | 4'40" | 4'30" | 4'25" |
| **68** | **13.6** | 5'00" | 4'45" | 4'35" | 4'30" |
| **66** | **13.2** | 5'05" | 4'50" | 4'40" | 4'35" |
| **64** | **12.8** | 5'10" | 4'55" | 4'45" | 4'40" |
| **62** | **12.4** | 5'15" | 5'00" | 4'50" | 4'45" |
| **60** | **12** | 5'20" | 5'05" | 4'55" | 4'50" |
| **不及格** | **50** | **10** | 5'40" | 5'25" | 5'05" | 5'00" |
| **40** | **8** | 6'00" | 5'45" | 5'15" | 5'10" |
| **30** | **6** | 6'20" | 6'05" | 5'25" | 5'20" |
| **20** | **4** | 6'40" | 6'25" | 5'35" | 5'30" |
| **10** | **2** | 7'00" | 6'45" | 5'45" | 5'40" |

|  |
| --- |
| 平顶山市教育体育局办公室 2022年1月24日印发 |