

《田径》课程考核大纲

一、课程类别：体育专业专升本课程

二、编写说明

1. 本考核大纲参考高等教育出版社李鸿江主编的教材《田径》、江西省 2021 年普通高校招生体育类专业统一考试办法进行编写。

2. 本大纲适用于体育专业专升本考试。

三、课程考核的项目、分值和计分办法

(一) 考试项目 (共 4 项)

1. 身体素质考试项目 (100 分)

(1) 100 米跑 (50 分) ; (2) 800 米跑 (50 分) ;

2. 专项技术考试项目 (50 分)

(1) 急行跳远 (25 分) ; (2) 推铅球 (25 分) ;

(二) 各考试项目分值和计分办法

考生专业总分为 150 分, 计分办法为:

专业总分=100 米跑得分 \div 15 \times 100 \times 50%+800 米跑得分 \div 15 \times 100 \times 50%+推铅球得分 \div 75 \times 100 \times 25%+急行跳远得分 \div 15 \times 100 \times 25%

计取成绩得分时, 以评分标准中成绩对应的得分计取, 若成绩在评分标准中的两个相邻分值之间, 则按其中较高的分值计分。

四、课程考试方法和评分标准

(一) 身体素质考试方法与评分标准

1. 速度素质

(1) 考试项目

100 米跑

(2) 考试方法

按国家田径竞赛规则全能部分 100 米跑规定进行考试, 采用人工计时成绩, 每组 10 人, 起跑必须采用蹲踞式和使用起跑器。

每组前两次起跑犯规的考生给予警告, 之后同一组的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, 判单项成绩为 0 分, 且不予补考。

(3) 评分标准

100 米评分标准

男子		女子			
分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)
15	11.3	15	12.8	7.32	16.9
14.6	11.4	14.81	12.9	7.14	17
14.2	11.5	14.62	13	6.95	17.1
13.8	11.6	14.44	13.1	6.76	17.2
13.4	11.7	14.25	13.2	6.58	17.3
13	11.8	14.06	13.3	6.39	17.4
12.59	11.9	13.87	13.4	6.2	17.5
12.19	12	13.68	13.5	6.02	17.6
11.79	12.1	13.5	13.6	5.83	17.7
11.39	12.2	13.31	13.7	5.65	17.8
11	12.3	13.12	13.8	5.46	17.9
10.6	12.4	12.93	13.9	5.28	18
10.2	12.5	12.74	14	5.09	18.1
9.8	12.6	12.56	14.1	4.9	18.2
9.4	12.7	12.37	14.2	4.72	18.3
9	12.8	12.18	14.3	4.53	18.4
8.6	12.9	11.99	14.4	4.35	18.5
8.2	13	11.81	14.5	4.16	18.6
7.81	13.1	11.62	14.6	3.98	18.7

7.41	13.2	11.43	14.7	3.79	18.8
7.01	13.3	11.24	14.8	3.61	18.9
6.61	13.4	11.06	14.9	3.42	19
6.21	13.5	10.87	15	3.23	19.1
5.82	13.6	10.68	15.1	3.05	19.2
5.42	13.7	10.5	15.2	2.86	19.3
5.02	13.8	10.31	15.3	2.68	19.4
4.63	13.9	10.12	15.4	2.49	19.5
4.23	14	9.93	15.5	2.31	19.6
3.83	14.1	9.75	15.6	2.12	19.7
3.44	14.2	9.56	15.7	1.94	19.8
3.04	14.3	9.37	15.8	1.75	19.9
2.65	14.4	9.19	15.9	1.57	20
2.25	14.5	9	16	1.38	20.1
1.86	14.6	8.81	16.1	1.2	20.2
1.46	14.7	8.63	16.2	1.02	20.3
1.07	14.8	8.44	16.3	0.83	20.4
0.67	14.9	8.25	16.4	0.65	20.5
0.28	15	8.07	16.5	0.46	20.6
0	>15	7.88	16.6	0.28	20.7
		7.69	16.7	0.09	20.8
		7.51	16.8	0	>20.7

2. 耐力素质

(1) 考试项目

800 米跑

(2) 考试方法

按国家田径竞赛规则全能部分 800 米跑规定进行考试，采用人工计时成绩。考试采用不分道跑的方法进行，每组 20 人，即第一起跑线 13 人，第二起跑线 7 人，采用站立式起跑，不准穿钉鞋参加考试。

(3) 评分标准

800 米评分标准

男子				女子			
分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
15	123	7.35	158.74	15	145	7.35	193.5
14.85	123.7	7.2	159.44	14.85	145.95	7.2	194.46
14.7	124.39	7.05	160.15	14.7	146.89	7.05	195.42
14.55	125.09	6.9	160.85	14.55	147.84	6.9	196.37
14.4	125.79	6.75	161.56	14.4	148.79	6.75	197.33
14.25	126.49	6.6	162.26	14.25	149.73	6.6	198.29
14.1	127.18	6.45	162.97	14.1	150.68	6.45	199.24
13.95	127.88	6.3	163.67	13.95	151.63	6.3	200.2
13.8	128.58	6.15	164.38	13.8	152.58	6.15	201.16
13.65	129.28	6	165.08	13.65	153.52	6	202.11
13.5	129.98	5.85	165.79	13.5	154.47	5.85	203.07
13.35	130.68	5.7	166.5	13.35	155.42	5.7	204.03
13.2	131.38	5.55	167.2	13.2	156.37	5.55	204.99
13.05	132.08	5.4	167.91	13.05	157.32	5.4	205.95
12.9	132.77	5.25	168.61	12.9	158.27	5.25	206.9
12.75	133.47	5.1	169.32	12.75	159.21	5.1	207.86
12.6	134.17	4.95	170.03	12.6	160.16	4.95	208.82
12.45	134.87	4.8	170.73	12.45	161.11	4.8	209.78
12.3	135.57	4.65	171.44	12.3	162.06	4.65	210.74
12.15	136.27	4.5	172.15	12.15	163.01	4.5	211.7
12	136.97	4.35	172.85	12	163.96	4.35	212.66
11.85	137.67	4.2	173.56	11.85	164.91	4.2	213.62
11.7	138.37	4.05	174.27	11.7	165.86	4.05	214.58
11.55	139.07	3.9	174.98	11.55	166.81	3.9	215.54
11.4	139.77	3.75	175.68	11.4	167.76	3.75	216.5
11.25	140.47	3.6	176.39	11.25	168.71	3.6	217.46
11.1	141.17	3.45	177.1	11.1	169.67	3.45	218.42
10.95	141.88	3.3	177.81	10.95	170.62	3.3	219.38
10.8	142.58	3.15	178.52	10.8	171.57	3.15	220.34
10.65	143.28	3	179.22	10.65	172.52	3	221.3
10.5	143.98	2.85	179.93	10.5	173.47	2.85	222.27
10.35	144.68	2.7	180.64	10.35	174.42	2.7	223.23
10.2	145.38	2.55	181.35	10.2	175.38	2.55	224.19
10.05	146.08	2.4	182.06	10.05	176.33	2.4	225.15
9.9	146.79	2.25	182.77	9.9	177.28	2.25	226.11

9.75	147.49	2.1	183.48	9.75	178.23	2.1	227.08
9.6	148.19	1.95	184.19	9.6	179.19	1.95	228.04
9.45	148.89	1.8	184.9	9.45	180.14	1.8	229
9.3	149.59	1.65	185.61	9.3	181.09	1.65	229.96
9.15	150.3	1.5	186.32	9.15	182.05	1.5	230.93
9	151	1.35	187.02	9	183	1.35	231.89
8.85	151.7	1.2	187.73	8.85	183.95	1.2	232.85
8.7	152.41	1.05	188.45	8.7	184.91	1.05	233.82
8.55	153.11	0.9	189.16	8.55	185.86	0.9	234.78
8.4	153.81	0.75	189.87	8.4	186.82	0.75	235.75
8.25	154.52	0.6	190.58	8.25	187.77	0.6	236.71
8.1	155.22	0.45	191.29	8.1	188.73	0.45	237.68
7.95	155.92	0.3	192	7.95	189.68	0.3	238.64
7.8	156.63	0.15	192.71	7.8	190.64	0.15	239.6
7.65	157.33	0	>192.71	7.65	191.59	0	>239.6
7.5	158.04			7.5	192.55		

(二) 专项技术考试方法与评分标准

1. 推铅球

(1) 考试场地与器材

1) 考试场地

根据田径项目最新竞赛规则布置铅球考试场地。如受到考试场地客观条件限制，在保证公平公正的前提下，对考试场地进行适当的调整。

2) 器材

铅球：男子 5 公斤、女子 4 公斤

(2) 动作要求

1) 考生双脚着地，将铅球置于锁骨窝处；投掷时，双脚由静止开始，否则视为犯规；最后用力无论采用支撑投或跳投技术，铅球必须单手由肩上推出。

2) 在投掷过程中，身体和器械的任何一部分不得触及投掷

圈铁圈上沿或圈外的地面包括铅球抵趾板的上面，否则即为投掷失败。

3) 完成投掷且铅球落地以后，考生才能离开投掷圈，且必须从投掷圈后半圈或延长线后面退出。

(3) 测试方法

1) 考试时，每名考生连续投掷3次，以其中最好一次投掷有效成绩为最终考试成绩；考试过程中，若考生有效成绩达到满分标准，则不允许进行后续的投掷。

2) 考试时，考生可自愿佩戴护腕，但不允许使用手套、指套；不可将两个或两个以上手指缠在一起进行推球；如有考生肢体有开放性损伤需包扎的，应由考官现场查验无误后被准许，才能参加考试。

3) 考试时，考生可以在手上涂镁粉；不可在足底或足底地面放置防滑物质。

4) 测量方法：从铅球有效落地痕迹的最近点取直线测量至抵趾板内沿，测量线应通过投掷圈圆心；使用测距仪测量计取成绩；当测距仪出现故障时，用钢尺丈量计取成绩。测量的最小单位为1厘米。

5) 本考试方法及要求未尽事宜，以田径铅球比赛规则为准。

(4) 评分标准

表5 男子推铅球考试评分标准

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
75	12.30	50	10.38	25	8.06
74	12.24	49	10.30	24	7.96
73	12.18	48	10.22	23	7.86

72	12.12	47	10.14	22	7.76
71	12.06	46	10.06	21	7.66
70	11.98	45	9.98	20	7.56
69	11.90	44	9.90	19	7.46
68	11.82	43	9.82	18	7.36
67	11.74	42	9.74	17	7.26
66	11.66	41	9.66	16	7.16
65	11.58	40	9.56	15	7.04
64	11.50	39	9.46	14	6.92
63	11.42	38	9.36	13	6.80
62	11.34	37	9.26	12	6.68
61	11.26	36	9.16	11	6.56
60	11.18	35	9.06	10	6.44
59	11.10	34	8.96	9	6.32
58	11.02	33	8.86	8	6.20
57	10.94	32	8.76	7	6.08
56	10.86	31	8.66	6	5.94
55	10.78	30	8.56	5	5.80
54	10.70	29	8.46	4	5.66
53	10.62	28	8.36	3	5.52
52	10.54	27	8.26	2	5.38
51	10.46	26	8.16	1	5.24

表 6 女子推铅球考试评分标准

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
75	9.50	50	8.33	25	6.76
74	9.47	49	8.28	24	6.69

73	9.44	48	8.23	23	6.62
72	9.41	47	8.18	22	6.55
71	9.38	46	8.13	21	6.48
70	9.33	45	8.08	20	6.41
69	9.28	44	8.03	19	6.34
68	9.23	43	7.98	18	6.27
67	9.18	42	7.93	17	6.20
66	9.13	41	7.88	16	6.13
65	9.08	40	7.81	15	6.04
64	9.03	39	7.74	14	5.95
63	8.98	38	7.67	13	5.86
62	8.93	37	7.60	12	5.77
61	8.88	36	7.53	11	5.68
60	8.83	35	7.46	10	5.59
59	8.78	34	7.39	9	5.50
58	8.73	33	7.32	8	5.41
57	8.68	32	7.25	7	5.32
56	8.63	31	7.18	6	5.23
55	8.58	30	7.11	5	5.12
54	8.53	29	7.04	4	5.01
53	8.48	28	6.97	3	4.90
52	8.43	27	6.90	2	4.79
51	8.38	26	6.83	1	4.68

2. 急行跳远

(1) 考试方法

采用人工测量，在助跑道上沿直线助跑，在跑进中用单脚起跳腾空，最后双脚落入沙坑。跳远距离的测量是从起跳线远端量起到跳远运动员在沙坑中留下的最近痕迹为止。如果出现非整数的情况，则长度数值应四舍五入到最接近的厘米数。

(2) 测验方法：考生徒手测试三次，每次人工测量记录成绩，以三次测试中最佳成绩为最终成绩。

(3) 犯规评定

跳远有下列之一情况即判犯规：

- 1) 考生以身体任何部位触及起跳线之前的地面；
- 2) 从起跳板两端之外起跳，无论是否超过起跳线的延长线；
- 3) 触及起跳线之前和落地区之间的地面；
- 4) 在落地过程中触及落地区以外的地面，而落地区外的触地点较落地区内的最接近触地点更靠近起跳线；
- 5) 离开落地区时，运动员在落地区外地面的第一触地点较落地区内最接近触地点和在落地区内因身体失去平衡而留下的任何痕迹更靠近起跳线；
- 6) 在助跑或跳跃中采用任何空翻姿势；
- 7) 还未通知该运动员试跳，而进行试跳，不管是否成功，都应判该次试跳失败；
- 8) 无故错过该次试跳顺序；
- 9) 跳进沙坑之后，应一直向前走或向两侧走沙坑，如果向后走出沙坑成绩无效；
- 10) 无故延误时限。

(4) 评分标准

急行跳远评分标准

男子				女子			
分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
15	5.86	7.4	5.34	15	4.4	7.01	3.86
14.85	5.85	7.25	5.33	14.84	4.39	6.87	3.85
14.71	5.84	7.11	5.32	14.69	4.38	6.73	3.84
14.56	5.83	6.96	5.31	14.53	4.37	6.59	3.83
14.41	5.82	6.81	5.3	14.38	4.36	6.45	3.82
14.27	5.81	6.67	5.29	14.22	4.35	6.31	3.81
14.12	5.8	6.52	5.28	14.07	4.34	6.17	3.8
13.97	5.79	6.38	5.27	13.91	4.33	6.03	3.79
13.83	5.78	6.23	5.26	13.76	4.32	5.89	3.78
13.68	5.77	6.09	5.25	13.61	4.31	5.75	3.77
13.53	5.76	5.94	5.24	13.45	4.3	5.61	3.76
13.39	5.75	5.8	5.23	13.3	4.29	5.47	3.75
13.24	5.74	5.65	5.22	13.15	4.28	5.34	3.74
13.09	5.73	5.51	5.21	13	4.27	5.2	3.73
12.95	5.72	5.36	5.2	12.84	4.26	5.06	3.72
12.8	5.71	5.22	5.19	12.69	4.25	4.92	3.71
12.65	5.7	5.07	5.18	12.54	4.24	4.79	3.7

12.51	5.69	4.92	5.17	12.39	4.23	4.65	3.69
12.36	5.68	4.74	5.16	12.24	4.22	4.51	3.68
12.21	5.67	4.63	5.15	12.09	4.21	4.38	3.67
12.07	5.66	4.49	5.14	11.94	4.2	4.24	3.66
11.92	5.65	4.34	5.13	11.79	4.19	4.11	3.65
11.78	5.64	4.2	5.12	11.64	4.18	3.97	3.64
11.63	5.63	4.05	5.11	11.49	4.17	3.83	3.63
11.48	5.62	3.91	5.1	11.34	4.16	3.7	3.62
11.34	5.61	3.76	5.09	11.19	4.15	3.56	3.61
11.19	5.6	3.62	5.08	11.05	4.14	3.43	3.6
11.04	5.59	3.47	5.07	10.9	4.13	3.3	3.59
10.9	5.58	3.33	5.06	10.75	4.12	3.16	3.58
10.75	5.57	3.18	5.05	10.6	4.11	3.03	3.57
10.61	5.56	3.04	5.04	10.46	4.1	2.89	3.56
10.46	5.55	2.89	5.03	10.31	4.09	2.76	3.55
10.31	5.54	2.75	5.02	10.16	4.08	2.63	3.54
10.17	5.53	2.6	5.01	10.02	4.07	2.49	3.53
10.02	5.52	2.46	5	9.87	4.06	2.36	3.52
9.88	5.51	2.31	4.99	9.72	4.05	2.23	3.51
9.73	5.5	2.17	4.98	9.58	4.04	2.09	3.5
9.58	5.49	2.02	4.97	9.43	4.03	1.96	3.49

9.44	5.48	1.88	4.96	9.29	4.02	1.83	3.48
9.29	5.47	1.74	4.95	9.14	4.01	1.7	3.47
9.15	5.46	1.59	4.94	9	4	1.57	3.46
9	5.45	1.45	4.93	8.86	3.99	1.43	3.45
8.85	5.44	1.3	4.92	8.71	3.98	1.3	3.44
8.71	5.43	1.16	4.91	8.57	3.97	1.17	3.43
8.56	5.42	1.01	4.9	8.43	3.96	1.04	3.42
8.42	5.41	0.87	4.89	8.28	3.95	0.91	3.41
8.27	5.4	0.72	4.88	8.14	3.94	0.78	3.4
8.13	5.39	0.58	4.87	8	3.93	0.65	3.39
7.98	5.38	0.43	4.86	7.85	3.92	0.52	3.38
7.83	5.37	0.29	4.85	7.71	3.91	0.39	3.37
7.69	5.36	0.14	4.84	7.57	3.9	0.26	3.36
7.54	5.35	0	4.84	7.43	3.89	0.13	3.35
				7.29	3.88	0	3.35
				7.15	3.87		

3. 课程考核成绩评定

田径技能考试成绩即为本课程成绩。

五、教材和参考书

1. 教材

《田径》主编：李鸿江 高等教育出版社 2014 年

2. 参考书目

[1] 《田径竞赛规则与裁判法解析》（2014）作者：林松,张垚
出版社：人民体育出版社 出版时间：2015 年 01 月

[2] 孟刚著. 田径：北京师范大学出版社, 2011.03