

附件3

2026年初升高体育特长生（田径）项目

测试内容、方法与评分标准

项目简介：北师大实验中学现为

国家级体育传统项目（田径）学校

北京市金奥田径队

项目主管：赵丁卫

招生计划：城区（0-5人），其他区（0-1人）

考评人员：校内（1名）、外聘（拟聘国家级田径裁判及行业资深专家2-3名）

测试组织：赵丁卫

测试时间：2026年5月16日8:00

测试地点：北师大实验中学田径场

测试说明：本场测试参考由中国田径协会审定的最新田径竞赛规则，《普通高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业体育专项考试方法与评分标准（2026版）田径项目评分标准》结合北师大实验中学实际测试场地情况，制定北师大实验中学特长生田径测试标准进行专项评分。整场测试全程录像，径赛项目测试采用电动计时设备。

测试项目	<p>专项测试：</p> <ol style="list-style-type: none">1.短跑主项：100米、200米、400米；2.中长跑主项：800米、1500米（中长跑主项）；3.跨栏：100米栏(女子，栏间8m，栏高0.762m)；4.跳跃逐项：跳高、跳远、三级跳；5.男子全能：跳高、100米；6.女子全能：跳高、100米栏（栏标准同单项标准）。 <p>参测考生只允许从以上项目中选择一个项目进行测试。</p>
------	---

测试方法与评分标准	<ol style="list-style-type: none"> 径赛项目每组第一次抢跑警告，第二次抢跑不论该考生第一次是否有抢跑行为都将取消该考生测试资格，其余规则执行中国田径协会审定的最新版《田径竞赛规则》。 跳远、三级跳远项目每人三次试跳机会，取最好成绩。 每名考生只测试一个专项，全能测两项，全能项目需有成绩证明。
总分	100分
推荐办法	<ol style="list-style-type: none"> 以《2026年西城区高中阶段招收体育、艺术、科技特长生工作方案》文件中申报要求为基准。 推荐考生的专项成绩须在现场达到65分（含65分）以上，按考生个人专项测试分值由高到低排序，形成推荐名单（若达标考生不足招生计划人数，则按实际人数进入后续流程），城区与其他区测试及录取标准一致，分别进行排名，择优录取。 考生专项测试分值相等的情况下，通过加试决出名次，择优推荐。

金奥体育办公室

2026年5月8日

附件 3-1：2026 年初升高体育特长生（田径）项目评分标准

附件 3-1

2026 年初升高体育特长生（田径）项目 评分标准

标准制定说明：本标准参考《普通高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业体育专项考试方法与评分标准（2026 版）田径项目评分标准》，结合北师大实验中学 200 米室外跑道场地条件，并征求多位国际级裁判对的成绩评定建议，制定北师大实验中学特长生田径测试标准。

表1-1男子田径电计时评分表（200米室外场地）

分值	100 米	200 米	400 米	800米	1500米	跳高	跳远	三级跳	全能
100	10.88	22.52	50.35	1:53.07	3:53.9	2.08	7.40	15.65	1650
99	10.89	22.54	50.40	1:53.65	3:54.5	\	7.38	15.59	1635
98	10.90	22.56	50.45	1:54.23	3:55.1	2.07	7.36	15.53	1620
97	10.91	22.58	50.50	1:54.82	3:55.7	\	7.34	15.47	1605
96	10.92	22.60	50.55	1:55.41	3:56.3	2.06	7.32	15.41	1590
95	10.93	22.62	50.60	1:56.00	3:56.9	2.05	7.30	15.35	1575
94	10.95	22.68	50.73	1:56.33	3:57.6	2.04	7.28	15.29	1560
93	10.97	22.74	50.86	1:56.66	3:58.3	2.03	7.26	15.23	1545
92	10.99	22.80	50.99	1:56.99	3:59.0	2.02	7.24	15.17	1530
91	11.01	22.86	51.12	1:57.32	3:59.7	2.01	7.22	15.11	1515
90	11.03	22.93	51.25	1:57.65	4:00.4	2.00	7.20	15.05	1500
89	11.06	23.00	51.39	1:57.98	4:01.2	1.99	7.18	14.99	1485
88	11.09	23.07	51.53	1:58.31	4:02.0	1.98	7.15	14.93	1470
87	11.12	23.14	51.67	1:58.64	4:02.8	1.97	7.12	14.87	1455
86	11.15	23.21	51.81	1:58.98	4:03.6	1.96	7.09	14.80	1440
85	11.18	23.28	51.95	1:59.32	4:04.4	1.95	7.06	14.73	1425
84	11.21	23.35	52.09	1:59.66	4:05.2	1.94	7.03	14.66	1410
83	11.24	23.42	52.23	2:00.00	4:06.0	1.93	7.00	14.59	1395
82	11.27	23.49	52.37	2:00.34	4:06.8	1.92	6.97	14.52	1380
81	11.30	23.56	52.51	2:00.68	4:07.6	1.91	6.94	14.45	1365
80	11.34	23.64	52.65	2:01.02	4:08.4	1.90	6.90	14.38	1350
79	11.38	23.72	52.79	2:01.36	4:09.2	\	6.86	14.31	1335
78	11.42	23.80	52.94	2:01.70	4:10.0	1.89	6.82	14.24	1320
77	11.46	23.88	53.09	2:02.04	4:10.8	\	6.78	14.16	1305
76	11.50	23.96	53.24	2:02.38	4:11.6	1.88	6.74	14.08	1290
75	11.54	24.04	53.39	2:02.72	4:12.5	\	6.70	14.00	1275
74	11.58	24.12	53.54	2:03.06	4:13.4	1.87	6.66	13.92	1260
73	11.62	24.20	53.69	2:03.40	4:14.3	\	6.62	13.84	1245
72	11.66	24.28	53.84	2:03.74	4:15.2	1.86	6.58	13.76	1230
71	11.70	24.36	53.99	2:04.08	4:16.1	\	6.54	13.68	1215
70	11.74	24.44	54.14	2:04.50	4:17.0	1.85	6.50	13.60	1200

表1-2男子田径电计时评分表（200米室外场地）

分值	100 米	200 米	400 米	800米	1500米	跳高	跳远	三级跳	全能
----	-------	-------	-------	------	-------	----	----	-----	----

69	11.78	24.49	54.25	2:04.92	4:17.8	1.84	6.48	13.56	1185
68	11.82	24.54	54.36	2:05.35	4:18.6	1.83	6.46	13.52	1170
67	11.86	24.59	54.47	2:05.78	4:19.5	1.82	6.44	13.48	1155
66	11.90	24.64	54.58	2:06.21	4:20.3	1.81	6.42	13.44	1140
65	11.94	24.69	54.69	2:06.64	4:21.1	1.80	6.40	13.40	1125
64	11.98	24.75	54.80	2:07.06	4:21.9	1.79	6.38	13.36	1110
63	12.02	24.81	54.91	2:07.48	4:22.8	1.78	6.36	13.32	1095
62	12.06	24.87	55.02	2:07.91	4:23.6	1.77	6.34	13.28	1080
61	12.10	24.93	55.13	2:08.34	4:24.4	1.76	6.32	13.24	1065
60	12.14	24.99	55.24	2:08.77	4:25.3	1.75	6.30	13.20	1050
59	12.18	25.05	55.35	2:09.20	4:26.1	\	6.27	13.15	1035
58	12.22	25.11	55.46	2:09.63	4:26.9	1.74	6.24	13.10	1020
57	12.26	25.17	55.57	2:10.06	4:27.7	1.73	6.21	13.05	1005
56	12.30	25.23	55.69	2:10.49	4:28.6	1.72	6.18	13.00	990
55	12.34	25.29	55.81	2:10.92	4:29.4	1.71	6.15	12.95	975
54	12.38	25.36	55.93	2:11.35	4:30.2	1.70	6.12	12.90	960
53	12.42	25.43	56.05	2:11.78	4:31.1	1.69	6.09	12.85	945
52	12.46	25.50	56.17	2:12.52	4:31.9	1.68	6.06	12.80	930
51	12.50	25.57	56.29	2:12.66	4:32.8	1.67	6.03	12.75	915
50	12.54	25.64	56.41	2:13.10	4:33.6	1.66	6.00	12.70	900
49	12.58	25.71	56.53	2:13.54	4:34.4	\	5.96	12.64	885
48	12.62	25.78	56.65	2:13.98	4:35.3	1.65	5.92	12.58	870
47	12.66	25.85	56.77	2:14.42	4:36.1	1.64	5.88	12.52	855
46	12.70	25.92	56.89	2:14.86	4:37.0	\	5.84	12.46	840
45	12.74	25.99	57.01	2:15.30	4:37.8	1.63	5.80	12.40	825
44	12.76	26.06	57.13	2:15.74	4:38.6	1.62	5.76	12.34	810
43	12.80	26.13	57.25	2:16.18	4:39.5	\	5.72	12.28	795
42	12.84	26.20	57.38	2:16.62	4:40.3	1.61	5.68	12.22	780
41	12.88	26.27	57.51	2:17.06	4:41.2	\	5.64	12.16	765
40	12.92	26.34	57.64	2:17.50	4:42.0	1.60	5.60	12.10	750

表 2-1 女子田径电计时评分表（200米室外场地）

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	跳高	跳远	三级跳	100米栏	全能
100	12.28	25.92	57.55	2:11.8	4:28.0	1.80	5.95	12.75	14.04	1650
99	12.29	25.94	57.70	2:12.3	4:29.0	1.79	5.93	12.70	14.06	1635
98	12.30	25.96	57.85	2:12.8	4:30.0	1.78	5.91	12.65	14.08	1620
97	12.31	25.98	58.00	2:13.3	4:31.0	1.77	5.89	12.60	14.10	1605
96	12.32	26.00	58.15	2:13.8	4:32.0	1.76	5.87	12.55	14.12	1590
95	12.33	26.02	58.30	2:14.3	4:33.0	1.75	5.85	12.50	14.14	1575
94	12.35	26.08	58.52	2:14.8	4:34.3	1.74	5.83	12.45	14.17	1560
93	12.37	26.14	58.74	2:15.3	4:35.7	1.73	5.81	12.40	14.20	1545
92	12.39	26.20	58.96	2:15.9	4:37.0	\	5.79	12.35	14.23	1530
91	12.41	26.26	59.18	2:16.4	4:38.4	1.72	5.77	12.30	14.26	1515
90	12.43	26.32	59.41	2:16.9	4:39.7	1.71	5.75	12.25	14.29	1500
89	12.45	26.39	59.64	2:17.4	4:41.1	1.70	5.73	12.20	14.32	1485
88	12.47	26.46	59.87	2:17.9	4:42.4	\	5.71	12.15	14.35	1470
87	12.49	26.53	1:00.10	2:18.2	4:43.8	1.69	5.69	12.10	14.38	1455
86	12.51	26.60	1:00.33	2:19.0	4:45.2	1.68	5.67	12.04	14.41	1440
85	12.53	26.67	1:00.56	2:19.5	4:46.5	\	5.65	11.98	14.44	1425
84	12.56	26.74	1:00.79	2:20.0	4:47.9	1.67	5.63	11.92	14.47	1410
83	12.59	26.81	1:01.00	2:20.6	4:49.2	1.66	5.61	11.86	14.50	1395
82	12.62	26.88	1:01.30	2:21.1	4:50.6	\	5.59	11.80	14.53	1380

81	12.65	26.96	1:01.50	2:21.6	4:52.0	1.65	5.56	11.74	14.56	1365
80	12.68	27.04	1:01.70	2:22.2	4:53.3	1.64	5.53	11.68	14.59	1350
79	12.71	27.12	1:02.00	2:22.7	4:54.7	\	5.50	11.62	14.62	1335
78	12.74	27.20	1:02.20	2:23.2	4:56.0	1.63	5.47	11.56	14.65	1320
77	12.77	27.28	1:02.50	2:23.7	4:57.4	1.62	5.44	11.49	14.68	1305
76	12.80	27.36	1:02.70	2:24.3	4:58.8	1.61	5.41	11.42	14.71	1290
75	12.84	27.44	1:02.90	2:24.7	5:00.1	1.60	5.38	11.35	14.74	1275
74	12.88	27.52	1:03.20	2:25.3	5:01.5	1.59	5.35	11.28	14.78	1260
73	12.92	27.60	1:03.40	2:25.9	5:02.9	\	5.32	11.21	14.82	1245
72	12.96	27.68	1:03.70	2:26.4	5:04.3	1.58	5.28	11.14	14.86	1230
71	13.00	27.76	1:03.90	2:27.0	5:05.6	1.57	5.24	11.07	14.90	1215
70	13.04	27.84	1:04.10	2:27.50	5:07.0	1.56	5.20	11.00	14.94	1200

表 2-2 女子田径电计时评分表（200米室外场地）

分值	100米	200米	400米	800米	1500米	跳高	跳远	三级跳	100米栏	全能
69	13.06	27.90	1:04.30	2:27.8	5:07.8	\	5.19	10.96	14.98	1185
68	13.09	27.96	1:04.50	2:28.1	5:08.7	1.55	5.18	10.92	15.02	1170
67	13.12	28.02	1:04.60	2:28.4	5:09.5	\	5.17	10.88	15.06	1155
66	13.15	28.08	1:04.80	2:28.7	5:10.3	1.54	5.16	10.84	15.10	1140
65	13.18	28.14	1:04.90	2:29.0	5:11.1	\	5.15	10.79	15.14	1125
64	13.21	28.20	1:05.10	2:29.3	5:12.0	1.53	5.13	10.74	15.18	1110
63	13.24	28.26	1:05.30	2:29.6	5:12.8	\	5.11	10.69	15.22	1095
62	13.27	28.32	1:05.40	2:29.9	5:13.6	1.52	5.09	10.64	15.26	1080
61	13.30	28.38	1:05.60	2:30.5	5:14.5	\	5.07	10.59	15.30	1065
60	13.33	28.44	1:05.70	2:30.9	5:15.3	1.51	5.05	10.54	15.34	1050
59	13.36	28.50	1:05.90	2:31.3	5:16.1	\	5.03	10.49	15.38	1035
58	13.39	28.56	1:06.10	2:31.7	5:17.0	1.50	5.01	10.44	15.42	1020
57	13.42	28.62	1:06.20	2:32.1	5:17.8	\	4.99	10.39	15.46	1005
56	13.45	28.68	1:06.40	2:32.5	5:18.6	1.49	4.97	10.34	15.50	990
55	13.48	28.74	1:06.50	2:32.9	5:19.4	\	4.95	10.29	15.54	975
54	13.51	28.81	1:06.70	2:33.3	5:20.3	1.48	4.92	10.24	15.58	960
53	13.54	28.88	1:06.90	2:33.7	5:21.1	\	4.89	10.18	15.62	945
52	13.57	28.95	1:07.10	2:34.1	5:21.9	1.47	4.86	10.12	15.66	930
51	13.60	29.02	1:07.20	2:34.5	5:22.8	\	4.83	10.06	15.70	915
50	13.64	29.09	1:07.40	2:34.9	5:23.6	1.46	4.80	10.00	15.74	900
49	13.68	29.16	1:07.60	2:35.36	5:24.4	\	4.77	9.94	15.78	885
48	13.72	29.23	1:07.70	2:35.82	5:25.3	1.45	4.74	9.88	15.82	870
47	13.76	29.30	1:07.90	2:36.28	5:26.1	\	4.71	9.82	15.86	855
46	13.80	29.37	1:08.10	2:36.74	5:27.0	1.44	4.68	9.76	15.90	840
45	13.84	29.44	1:08.20	2:37.20	5:27.8	\	4.65	9.70	15.94	825
44	13.88	29.52	1:08.40	2:37.66	5:28.6	1.43	4.62	9.64	15.98	810
43	13.92	29.60	1:08.60	2:38.12	5:29.5	\	4.59	9.58	16.02	795
42	13.96	29.68	1:08.80	2:38.52	5:30.3	1.42	4.56	9.52	16.06	780
41	14.00	29.76	1:09.00	2:39.04	5:31.2	\	4.53	9.46	16.10	765
40	14.04	29.84	1:09.10	2:39.50	5:32.0	1.41	4.50	9.40	16.14	750

