



2026 年广东理工学院普通专升本考试大纲

社会体育指导与管理《体育综合测试》

I. 考试性质

普通高等学校专升本招生考试是由专科毕业生参加的选拔性考试。体育综合测试是广东理工学院招收专科毕业生入读社会体育指导与管理专业的考试课程之一。是对报社会体育指导与管理专业考生身体素质的测试。专业考试科目共 3 项（100 米、立定跳远、掷铅球）选择其中 2 项完成考试，每项 100 分，总分 200 分。学校根据考生的成绩，按已确定的招生计划，德、智、体全面衡量，择优录取。

一、考试科目（考生任选其中两项，每项 100 分，共 200 分）

- (一) 100 米跑
- (二) 立定跳远
- (三) 原地推铅球

二、考试方法与评分标准

(一) 考试方法

- 1. 100 米项目考试采用一次性比赛，使用电动计时计取成绩，参照评分标准换算成得分。
- 3. 100 米项目考试中，对每组第一次起跑犯规的考生应给予警告，只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格，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比赛资格。
- 4. 原地推铅球、立定跳远两个项目的考试，每名考生均有 2 次试投、试跳机会，计取最好成绩换算成得分。
- 5. 原地推铅球项目所使用的铅球重量，男子为 5 千克，女子为 4 千克。

(二) 评分标准：见表 1-1。

表 1-1 身体素质三项评分表（三选二）

| 分值 | 100 米成绩(秒) | | 铅球成绩(米) | | 立定跳远成绩(米) | |
|-----|------------|-------|---------|------|-----------|------|
| | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 100 | 11.46 | 12.84 | 12.3 | 9.9 | 2.9 | 2.42 |
| 99 | 11.5 | 12.94 | 12.15 | 9.7 | 2.88 | 2.4 |
| 98 | 11.54 | 13.04 | 12.1 | 9.6 | 2.86 | 2.39 |
| 97 | 11.59 | 13.14 | 11.89 | 9.5 | 2.84 | 2.38 |
| 96 | 11.64 | 13.24 | 11.78 | 9.4 | 2.83 | 2.37 |
| 95 | 11.69 | 13.34 | 11.67 | 9.3 | 2.81 | 2.36 |
| 94 | 11.74 | 13.44 | 11.56 | 9.2 | 2.8 | 2.35 |
| 93 | 11.79 | 13.54 | 11.45 | 9.1 | 2.79 | 2.33 |
| 92 | 11.84 | 13.64 | 11.34 | 9 | 2.78 | 2.32 |
| 91 | 11.89 | 13.74 | 11.23 | 8.9 | 2.77 | 2.31 |
| 90 | 11.94 | 13.84 | 11.12 | 8.8 | 2.75 | 2.3 |
| 89 | 11.99 | 13.94 | 11.02 | 8.71 | 2.74 | 2.29 |
| 88 | 12.04 | 14.04 | 10.92 | 8.62 | 2.73 | 2.27 |
| 87 | 12.09 | 14.14 | 10.82 | 8.53 | 2.71 | 2.26 |
| 86 | 12.14 | 14.24 | 10.72 | 8.44 | 2.7 | 2.25 |
| 85 | 12.19 | 14.34 | 10.62 | 8.35 | 2.69 | 2.24 |
| 84 | 12.23 | 14.44 | 10.52 | 8.26 | 2.68 | 2.22 |



| 分值 | 100米成绩(秒) | | 铅球成绩(米) | | 立定跳远成绩(米) | |
|----|-----------|-------|---------|------|-----------|------|
| | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 83 | 12.28 | 14.54 | 10.42 | 8.17 | 2.66 | 2.21 |
| 82 | 12.32 | 14.64 | 10.32 | 8.08 | 2.65 | 2.2 |
| 81 | 12.37 | 14.74 | 10.22 | 7.99 | 2.64 | 2.19 |
| 80 | 12.41 | 14.84 | 10.12 | 7.9 | 2.62 | 2.17 |
| 79 | 12.46 | 14.94 | 10.02 | 7.81 | 2.61 | 2.16 |
| 78 | 12.5 | 15.04 | 9.92 | 7.72 | 2.6 | 2.15 |
| 77 | 12.55 | 15.14 | 9.82 | 7.63 | 2.59 | 2.14 |
| 76 | 12.59 | 15.24 | 9.72 | 7.54 | 2.57 | 2.12 |
| 75 | 12.64 | 15.34 | 9.61 | 7.45 | 2.56 | 2.11 |
| 74 | 12.68 | 15.44 | 9.5 | 7.36 | 2.55 | 2.1 |
| 73 | 12.73 | 15.54 | 9.4 | 7.27 | 2.54 | 2.09 |
| 72 | 12.77 | 15.64 | 9.3 | 7.18 | 2.52 | 2.07 |
| 71 | 12.82 | 15.74 | 9.2 | 7.09 | 2.51 | 2.06 |
| 70 | 12.86 | 15.84 | 9.1 | 7 | 2.5 | 2.05 |
| 69 | 12.91 | 15.94 | 9 | 6.9 | 2.48 | 2.03 |
| 68 | 12.95 | 16.04 | 8.9 | 6.8 | 2.47 | 2.02 |
| 67 | 13 | 16.14 | 8.8 | 6.7 | 2.46 | 2.01 |
| 66 | 13.04 | 16.24 | 8.7 | 6.6 | 2.45 | 2 |
| 65 | 13.09 | 16.34 | 8.59 | 6.51 | 2.43 | 1.98 |
| 64 | 13.14 | 16.44 | 8.48 | 6.42 | 2.42 | 1.97 |
| 63 | 13.19 | 16.54 | 8.37 | 6.33 | 2.41 | 1.96 |
| 62 | 13.24 | 16.64 | 8.26 | 6.24 | 2.39 | 1.94 |
| 61 | 13.29 | 16.74 | 8.15 | 6.15 | 2.38 | 1.93 |
| 60 | 13.34 | 16.84 | 8.05 | 6.06 | 2.37 | 1.92 |
| 59 | 13.39 | 16.94 | 7.95 | 5.97 | 2.35 | 1.9 |
| 58 | 13.44 | 17.04 | 7.85 | 5.88 | 2.34 | 1.89 |
| 57 | 13.49 | 17.14 | 7.74 | 5.79 | 2.33 | 1.88 |
| 56 | 13.54 | 17.24 | 7.63 | 5.7 | 2.32 | 1.86 |
| 55 | 13.59 | 17.34 | 7.52 | 5.61 | 2.3 | 1.85 |
| 54 | 13.64 | 17.44 | 7.41 | 5.52 | 2.29 | 1.84 |
| 53 | 13.69 | 17.54 | 7.3 | 5.43 | 2.28 | 1.82 |
| 52 | 13.74 | 17.64 | 7.2 | 5.34 | 2.26 | 1.81 |
| 51 | 13.79 | 17.74 | 7.1 | 5.25 | 2.25 | 1.8 |
| 50 | 13.84 | 17.84 | 7 | 5.16 | 2.24 | 1.78 |
| 49 | 13.88 | 17.94 | 6.9 | 5.07 | 2.23 | 1.77 |
| 48 | 13.93 | 18.04 | 6.8 | 4.98 | 2.21 | 1.76 |
| 47 | 13.97 | 18.14 | 6.7 | 4.89 | 2.2 | 1.74 |
| 46 | 14.02 | 18.24 | 6.6 | 4.8 | 2.19 | 1.73 |
| 45 | 14.06 | 18.34 | 6.5 | 4.7 | 2.17 | 1.72 |
| 44 | 14.11 | 18.44 | 6.4 | 4.6 | 2.16 | 1.7 |
| 43 | 14.15 | 18.54 | 6.3 | 4.5 | 2.15 | 1.69 |
| 42 | 14.2 | 18.64 | 6.2 | 4.4 | 2.14 | 1.67 |



| 分值 | 100米成绩(秒) | | 铅球成绩(米) | | 立定跳远成绩(米) | |
|----|-----------|-------|---------|-----|-----------|------|
| | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 41 | 14.24 | 18.74 | 6.09 | 4.3 | 2.12 | 1.66 |
| 40 | 14.29 | 18.84 | 5.98 | 4.2 | 2.11 | 1.65 |
| 39 | 14.33 | 18.94 | 5.87 | 4.1 | 2.1 | 1.63 |
| 38 | 14.38 | 19.04 | 5.76 | 4 | 2.08 | 1.62 |
| 37 | 14.42 | 19.14 | 5.65 | 3.9 | 2.07 | 1.61 |
| 36 | 14.47 | 19.24 | 5.54 | 3.8 | 2.06 | 1.59 |
| 35 | 14.51 | 19.34 | 5.43 | 3.7 | 2.05 | 1.58 |
| 34 | 14.56 | 19.44 | 5.32 | 3.6 | 2.03 | 1.56 |
| 33 | 14.6 | 19.54 | 5.21 | 3.5 | 2.02 | 1.55 |
| 32 | 14.65 | 19.64 | 5.1 | 3.4 | 2.01 | 1.53 |
| 31 | 14.69 | 19.74 | 5 | 3.3 | 1.99 | 1.52 |
| 30 | 14.74 | 19.84 | 4.9 | 3.2 | 1.98 | 1.51 |
| 29 | 14.79 | 19.94 | 4.8 | 3.1 | 1.97 | 1.49 |
| 28 | 14.84 | 20.04 | 4.7 | 3 | 1.95 | 1.48 |
| 27 | 14.89 | 20.14 | 4.6 | 2.9 | 1.94 | 1.46 |
| 26 | 14.94 | 20.24 | 4.5 | 2.8 | 1.93 | 1.45 |
| 25 | 14.99 | 20.34 | 4.4 | 2.7 | 1.92 | 1.44 |
| 24 | 15.04 | 20.44 | 4.3 | 2.6 | 1.9 | 1.43 |
| 23 | 15.09 | 20.54 | 4.2 | 2.5 | 1.89 | 1.41 |
| 22 | 15.14 | 20.64 | 4.1 | 2.4 | 1.88 | 1.39 |
| 21 | 15.19 | 20.74 | 4 | 2.3 | 1.86 | 1.38 |
| 20 | 15.24 | 20.84 | 3.9 | 2.2 | 1.85 | 1.36 |

报班答疑18126862004
广州天河-华师地铁站C出口尚德大厦610

