

# 2026 年上海音乐学院附属安师实验中学 招收区级优秀体育学生资格确认工作方案

## 一、学校简介

上海音乐学院附属安师实验中学是一所发端于上海“龙门书院”，留存着上海教育历史发展文脉的完全中学。2020 年 3 月，被上海市教委命名为上海市特色普通高中。学校努力培养每一位学子成为“人格健全、气质优雅”，具有一定音乐艺术修养的青年，努力促进学生身心和谐、健康发展。

学校占地面积 9524 平方米，设有室外田径场、足球场、篮球场、排球场、羽毛球场、专门器械区及室内健身场馆，保证体育教学、训练、竞赛正常进行。

学校体育教师配备数达到《国家体育卫生条件试行基本标准》要求，现有体育教师 6 人。学校开齐开足体育课程，组建学生篮球、田径、羽毛球等运动队，积极参加市区各级各类体育活动和竞赛，培养学生乐观自信的品质，形成健康向上的生活方式。

## 二、招生项目

游泳

## 三、招生计划

5 人

## 四、报名条件

符合 2026 年本市高中阶段学校招生(以下简称“中招”)报名资格且报名在本区录取，或全日制普通中等职业学校自主招生本市初中应届毕业生中来沪人员随迁子女(以下简称“随迁子女”)报名资格，完成报名且具备以下条件之一的本区学生，可填写《2026 年普陀区高中阶段学校区级优秀体育生资格确认报名表》(以下简称《体育报名表》)，并经毕业学校公示 5 个工作

日。

1. 自 2023 年 9 月 1 日起获得市教育、体育行政部门认可，并与招生学校项目对口的市级及以上体育比赛集体项目前 8 名的主力队员或个人项目前 8 名的学生(相关赛事认定详见附件 4)。

2. 自 2023 年 9 月 1 日起获得本市由各区教育、体育行政部门举办并与招生学校项目对口的区级体育比赛集体项目前 2 名的主力队员或个人项目前 2 名的学生(相关赛事认定详见附件 4)。

## 五、报名办法

(一) 符合报名条件的学生可填写《体育报名表》报名。报名学生名单须在毕业学校集中公示 5 个工作日。

(二) 填写《体育报名表》的学生须将《体育报名表》、公示证明及相关成绩证明材料(奖状、证书以及成绩册与秩序册等,获得区级赛事相关成绩的须另外提交《认定表》)在 4 月 22 日(星期三)前寄至武宁路 48 号,金老师收,电话 52905127。

(三) 收到报名材料后,我校将对相关学生是否符合报名要求进行审核,并通知不符合报名要求的学生进行材料补交等。

(注:毕业学校公示 5 个工作日后方可报名。招生学校须明确材料明细与提交方式、时间节点等及审核结果如何通知到学生。)

## 六、组织领导

成立优秀体育生招生工作组:

组长:鲁鸣

副组长:徐明、张贇、栾承建

组员:金小云、张莉、刘洪丽、费益华、张翰清等

## 七、资格确认的组织与要求

(一) 资格确认时间

2026年4月25日 15:00

(二) 资格确认地点

普陀区青少年游泳学校

(三) 资格确认组织与要求

1. 报到时间与地点:

时间: 2026年4月25日下午 14:00—14:30

地点: 普陀区青少年游泳学校

2. 报到要求:

凭身份证(学生证)及报名表在普陀区青少年游泳学校进行报到(检录)

3. 测试分组: 参照市青少年比赛项目制定, 按自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳进行

4. 测试顺序及开始时间: 待定

5. 测试场地布置: 标准泳池(25米)

6. 测试人员及分工

仲裁: 李剑华

成绩记录: 沈剑玲、殷雪瑾、程晓蓉、张晓蕊、唐亚俊、张稜豪

转身检查: 刘璐

7. 测试用具准备: 自行准备比赛泳装

8. 安保人员配备: 石菁、周勇

9. 其它要求:

(1) 考生着装要求: 国际泳联认定带有 Fina 标识的泳装

(2) 考区卫生要求: 按照市最新场馆防疫政策要求进行定时消杀

(3) 携带手机要求: 无

(4) 录像监控要求：全程录像

(5) 场地封闭要求：测试期间无关人员禁止进入

(6) 出入证件要求：

测试学生凭学生证或身份证进入测试场地；

测试学生于该场测试开始前 90 分钟进入测试场地进行适应性练习。

#### (四) 资格确认内容、方法与标准

学生应有爱国主义、集体主义精神，弘扬体育道德风尚，人格健全，积极向上。在符合以上基本素养条件下，参考以下内容及方法开展评价。

评价内容：身体形态、实战表现和专项素质，以实战表现为考查重点。

评价方法：先进行定性评价，再进行定量项目中的实战表现，最后进行专项素质评价。

##### 1. 定性评价（20%）

以身体形态作为定性评价内容，主要从测试者身高、身材是否匀称、流线型是否好、手脚面积大小、臂展等方面来开展评价。

##### 2. 定量评价（80%）

###### (1) 实战表现（60%）（评价标准参照附件 1）

评测项目由招生学校根据本校游泳项目建设和发展的需要，确定游泳测试项目。

###### (2) 专项素质（20%）（评价标准参照附件 2）

###### ①坐位体前屈（5%）

测试者两腿伸直，坐在平地或垫子上，两脚平蹬测试纵板，两脚分开约 10-15 厘米，两臂伸直向前，上体前屈，用两手指尖逐渐向前推动游标（不得有突然前伸动作）。

###### ②60 秒仰卧起坐（5%）

双手交叉紧贴胸前呈抱肩姿势，肘关节碰膝关节、肩胛着地，计数一次，计算 60 秒内完成动作次数。协助人员可用双手压脚腕部（不能抱腿）。

### ③30 秒双飞跳绳（5%）

测试者跳跃一次，摇绳绕身两回环，计数一次，计算 30 秒内完成动作次数，失误一次将重复数一次。测试者自备绳子或者校方统一准备都可。

### ④引体向上（5%）

引体向上身体可以摆动，要求双手正握（掌心向前）单杠，并双手与肩同宽；上拉时下颌应超过横杆，下放时直臂悬垂。

## 八、资格确认结果公示

2026 年 4 月初通过学校网站等渠道公布经教育行政部门同意后的资格确认工作方案。

资格确认将按照不超过计划数的 2 倍择优通过。通过学生名单将在上海音乐学院附属安师实验中学公示 5 个工作日，并上报相关部门备案。

## 九、志愿填报和录取

1. 通过资格确认的学生在初中学业水平考试（以下简称“学业考试”）结束后，单独填报《2026 年普陀区高中阶段学校优秀体育骨干生招生报考志愿表》，每人只能填报 1 个体育类招生志愿。

2. 通过资格确认的学生须同时填报《2026 年上海市高中阶段学校招生报考志愿表》，并将招生学校填入统招批次 1 至 15 志愿栏内的第一志愿。

3. 已填报区级优秀体育生志愿的学生不得要求更改志愿或放弃录取资格。

4. 通过专项资格确认的游泳项目的优秀体育生，学业考试总成绩（含政策性照顾加分）须达到 2026 年本市普通高中统一招生录取最低投档控制分数线及以上。

## 十、应急预案

详见附件 3

## 十一、监督保障

1. 在市、区两级教育行政部门的指导和监督下开展招生工作，全面、及时、准确公布招收优秀体育学生工作相关信息，主动接受社会监督。

2. 学校组建由校内外专家组成的专家组，开展资格确认工作并全程录像。成立监督小组对招生过程进行监督，严格执行招生利益相关方回避制度，确保体育骨干学生招生相关工作顺利进行。

3. 建立违规招生行为负面清单制度，对在招生中违规违纪的相关人员给予相应处理，情节严重的依规依纪移送纪检监察部门进行严肃处理。

校级监督电话：52907609

区级监督电话：52564588-7657、7677

## 十二、学校信息

1. 学校地址：武宁路 48 号；

2. 联系电话：52905127，金老师；

3. 学校网址：<http://www.hsdx.pte.sh.cn/>；

4. 学校微信公众号：上海音乐学院附属安师实验中学。

上海音乐学院附属安师实验中学

2026 年 3 月 30 日

## 附件 1

### 实战表现测试评价标准

以下是 50 米池评分标准，如是 25 米池进行测试，男子和女子项目 50 米自由泳加 1 秒、100 米自由泳加 1.50 秒、200 米自由泳加 4.50 秒、400 米自由泳加 7 秒、800 米自由泳加 14 秒、1500 米自由泳加 26 秒；50 米仰泳加 1 秒、100 米仰泳加 1 秒、200 米仰泳加 2 秒；50 米蛙泳加 1 秒、100 米蛙泳加 2 秒、200 米蛙泳加 4 秒；50 米蝶泳加 1 秒、100 米蝶泳加 1.50 秒、200 米蝶泳加 3 秒；200 米个人混合泳加 3 秒、400 米个人混合泳加 6 秒，参照下表进行评价。

表 1 男子自由泳评分表（50 米池）

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
100.00	23.28	51.50	1:51.55	3:58.60	8:24.00	16:00.30
99.50	23.34	51.70	1:52.12	3:59.72	8:25.90	16:04.29
99.00	23.40	51.90	1:52.69	4:00.84	8:27.80	16:08.27
98.50	23.46	52.10	1:53.27	4:01.96	8:29.70	16:12.26
98.00	23.52	52.30	1:53.84	4:03.08	8:31.60	16:16.24
97.50	23.59	52.50	1:54.41	4:04.20	8:33.50	16:20.23
97.00	23.65	52.70	1:54.99	4:05.32	8:35.40	16:24.21
96.50	23.71	52.90	1:55.56	4:06.44	8:37.30	16:28.20
96.00	23.77	53.10	1:56.13	4:07.56	8:39.20	16:32.18
95.50	23.83	53.30	1:56.70	4:08.68	8:41.10	16:36.17
95.00	23.89	53.50	1:57.28	4:09.80	8:43.00	16:40.15
94.50	23.95	53.70	1:57.85	4:10.92	8:44.90	16:44.14
94.00	24.01	53.90	1:58.42	4:12.04	8:46.80	16:48.12
93.50	24.07	54.10	1:58.99	4:13.16	8:48.70	16:52.11
93.00	24.13	54.30	1:59.57	4:14.28	8:50.60	16:56.09
92.50	24.20	54.50	2:00.14	4:15.40	8:52.50	17:00.08
92.00	24.26	54.70	2:00.71	4:16.52	8:54.40	17:04.06
91.50	24.32	54.90	2:01.28	4:17.64	8:56.30	17:08.05
91.00	24.38	55.10	2:01.86	4:18.76	8:58.20	17:12.03
90.50	24.44	55.30	2:02.43	4:19.88	9:00.10	17:16.02
90.00	24.50	55.50	2:03.00	4:21.00	9:02.00	17:20.00
89.50	24.58	55.74	2:03.50	4:22.12	9:04.25	17:24.37
89.00	24.65	55.98	2:04.00	4:23.25	9:06.50	17:28.75
88.50	24.73	56.21	2:04.50	4:24.37	9:08.75	17:33.12

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
88.00	24.80	56.45	2:05.00	4:25.50	9:11.00	17:37.50
87.50	24.88	56.69	2:05.50	4:26.62	9:13.25	17:41.88
87.00	24.95	56.93	2:06.00	4:27.75	9:15.50	17:46.25
86.50	25.03	57.16	2:06.50	4:28.87	9:17.75	17:50.63
86.00	25.10	57.40	2:07.00	4:30.00	9:20.00	17:55.00
85.50	25.18	57.64	2:07.50	4:31.12	9:22.25	17:59.38
85.00	25.25	57.88	2:08.00	4:32.25	9:24.50	18:03.75
84.50	25.33	58.11	2:08.50	4:33.37	9:26.75	18:08.13
84.00	25.40	58.35	2:09.00	4:34.50	9:29.00	18:12.50
83.50	25.48	58.59	2:09.50	4:35.62	9:31.25	18:16.88
83.00	25.55	58.83	2:10.00	4:36.75	9:33.50	18:21.25
82.50	25.63	59.06	2:10.50	4:37.87	9:35.75	18:25.63
82.00	25.70	59.30	2:11.00	4:39.00	9:38.00	18:30.00
81.50	25.78	59.54	2:11.50	4:40.12	9:40.25	18:34.38
81.00	25.85	59.78	2:12.00	4:41.25	9:42.50	18:38.75
80.50	25.93	1:00.01	2:12.50	4:42.37	9:44.75	18:43.13
80.00	26.00	1:00.25	2:13.00	4:43.50	9:47.00	18:47.50
79.50	26.08	1:00.49	2:13.50	4:44.62	9:49.25	18:51.88
79.00	26.15	1:00.73	2:14.00	4:45.75	9:51.50	18:56.25
78.50	26.23	1:00.96	2:14.50	4:46.87	9:53.75	19:00.63
78.00	26.30	1:01.20	2:15.00	4:48.00	9:56.00	19:05.00
77.50	26.38	1:01.44	2:15.50	4:49.12	9:58.25	19:09.38
77.00	26.45	1:01.68	2:16.00	4:50.25	10:00.50	19:13.75
76.50	26.53	1:01.91	2:16.50	4:51.37	10:02.75	19:18.13
76.00	26.60	1:02.15	2:17.00	4:52.50	10:05.00	19:22.50

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
75.50	26.68	1:02.39	2:17.50	4:53.62	10:07.25	19:26.88
75.00	26.75	1:02.63	2:18.00	4:54.75	10:09.50	19:31.25
74.50	26.83	1:02.86	2:18.50	4:55.87	10:11.75	19:35.63
74.00	26.90	1:03.10	2:19.00	4:57.00	10:14.00	19:40.00
73.50	26.98	1:03.34	2:19.50	4:58.12	10:16.25	19:44.38
73.00	27.05	1:03.58	2:20.00	4:59.25	10:18.50	19:48.75
72.50	27.13	1:03.81	2:20.50	5:00.37	10:20.75	19:53.13
72.00	27.20	1:04.05	2:21.00	5:01.50	10:23.00	19:57.50
71.50	27.28	1:04.29	2:21.50	5:02.62	10:25.25	20:01.88
71.00	27.35	1:04.53	2:22.00	5:03.75	10:27.50	20:06.25
70.50	27.43	1:04.76	2:22.50	5:04.87	10:29.75	20:10.63
70.00	27.50	1:05.00	2:23.00	5:06.00	10:32.00	20:15.00
69.50	27.62	1:05.28	2:23.55	5:07.17	10:34.67	20:19.50
69.00	27.73	1:05.57	2:24.10	5:08.33	10:37.33	20:24.00
68.50	27.85	1:05.85	2:24.65	5:09.50	10:40.00	20:28.50
68.00	27.97	1:06.13	2:25.20	5:10.67	10:42.67	20:33.00
67.50	28.08	1:06.42	2:25.75	5:11.83	10:45.33	20:37.50
67.00	28.20	1:06.70	2:26.30	5:13.00	10:48.00	20:42.00
66.50	28.32	1:06.98	2:26.85	5:14.17	10:50.67	20:46.50
66.00	28.43	1:07.27	2:27.40	5:15.33	10:53.33	20:51.00
65.50	28.55	1:07.55	2:27.95	5:16.50	10:56.00	20:55.50
65.00	28.67	1:07.83	2:28.50	5:17.67	10:58.67	21:00.00
64.50	28.78	1:08.12	2:29.05	5:18.83	11:01.33	21:04.50
64.00	28.90	1:08.40	2:29.60	5:20.00	11:04.00	21:09.00
63.50	29.02	1:08.68	2:30.15	5:21.17	11:06.67	21:13.50

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
63.00	29.13	1:08.97	2:30.70	5:22.33	11:09.33	21:18.00
62.50	29.25	1:09.25	2:31.25	5:23.50	11:12.00	21:22.50
62.00	29.37	1:09.53	2:31.80	5:24.67	11:14.67	21:27.00
61.50	29.48	1:09.82	2:32.35	5:25.83	11:17.33	21:31.50
61.00	29.60	1:10.10	2:32.90	5:27.00	11:20.00	21:36.00
60.50	29.72	1:10.38	2:33.45	5:28.17	11:22.67	21:40.50
60.00	29.83	1:10.67	2:34.00	5:29.33	11:25.33	21:45.00
59.50	29.95	1:10.95	2:34.55	5:30.50	11:28.00	21:49.50
59.00	30.07	1:11.23	2:35.10	5:31.67	11:30.67	21:54.00
58.50	30.18	1:11.52	2:35.65	5:32.83	11:33.33	21:58.50
58.00	30.30	1:11.80	2:36.20	5:34.00	11:36.00	22:03.00
57.50	30.42	1:12.08	2:36.75	5:35.17	11:38.67	22:07.50
57.00	30.53	1:12.37	2:37.30	5:36.33	11:41.33	22:12.00
56.50	30.65	1:12.65	2:37.85	5:37.50	11:44.00	22:16.50
56.00	30.77	1:12.93	2:38.40	5:38.67	11:46.67	22:21.00
55.50	30.88	1:13.22	2:38.95	5:39.83	11:49.33	22:25.50
55.00	31.00	1:13.50	2:39.50	5:41.00	11:52.00	22:30.00
54.50	31.12	1:13.78	2:40.05	5:42.17	11:54.67	22:34.50
54.00	31.23	1:14.07	2:40.60	5:43.33	11:57.33	22:39.00
53.50	31.35	1:14.35	2:41.15	5:44.50	12:00.00	22:43.50
53.00	31.47	1:14.63	2:41.70	5:45.67	12:02.67	22:48.00
52.50	31.58	1:14.92	2:42.25	5:46.83	12:05.33	22:52.50
52.00	31.70	1:15.20	2:42.80	5:48.00	12:08.00	22:57.00
51.50	31.82	1:15.48	2:43.35	5:49.17	12:10.67	23:01.50
51.00	31.93	1:15.77	2:43.90	5:50.33	12:13.33	23:06.00

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
50.50	32.05	1:16.05	2:44.45	5:51.50	12:16.00	23:10.50
50.00	32.17	1:16.33	2:45.00	5:52.67	12:18.67	23:15.00
49.50	32.28	1:16.62	2:45.55	5:53.83	12:21.33	23:19.50
49.00	32.40	1:16.90	2:46.10	5:55.00	12:24.00	23:24.00
48.50	32.52	1:17.18	2:46.65	5:56.17	12:26.67	23:28.50
48.00	32.63	1:17.47	2:47.20	5:57.33	12:29.33	23:33.00
47.50	32.75	1:17.75	2:47.75	5:58.50	12:32.00	23:37.50
47.00	32.87	1:18.03	2:48.30	5:59.67	12:34.67	23:42.00
46.50	32.98	1:18.32	2:48.85	6:00.83	12:37.33	23:46.50
46.00	33.10	1:18.60	2:49.40	6:02.00	12:40.00	23:51.00
45.50	33.22	1:18.88	2:49.95	6:03.17	12:42.67	23:55.50
45.00	33.33	1:19.17	2:50.50	6:04.33	12:45.33	24:00.00
44.50	33.45	1:19.45	2:51.05	6:05.50	12:48.00	24:04.50
44.00	33.57	1:19.73	2:51.60	6:06.67	12:50.67	24:09.00
43.50	33.68	1:20.02	2:52.15	6:07.83	12:53.33	24:13.50
43.00	33.80	1:20.30	2:52.70	6:09.00	12:56.00	24:18.00
42.50	33.92	1:20.58	2:53.25	6:10.17	12:58.67	24:22.50
42.00	34.03	1:20.87	2:53.80	6:11.33	13:01.33	24:27.00
41.50	34.15	1:21.15	2:54.35	6:12.50	13:04.00	24:31.50
41.00	34.27	1:21.43	2:54.90	6:13.67	13:06.67	24:36.00
40.50	34.38	1:21.72	2:55.45	6:14.83	13:09.33	24:40.50
40.00	34.50	1:22.00	2:56.00	6:16.00	13:12.00	24:45.00
39.50	34.61	1:22.30	2:56.55	6:17.15	13:14.65	24:49.50
39.00	34.73	1:22.59	2:57.10	6:18.31	13:17.31	24:54.00
38.50	34.84	1:22.88	2:57.65	6:19.47	13:19.97	24:58.50

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
38.00	34.96	1:23.17	2:58.20	6:20.63	13:22.63	25:03.00
37.50	35.07	1:23.46	2:58.75	6:21.79	13:25.29	25:07.50
37.00	35.19	1:23.75	2:59.30	6:22.95	13:27.95	25:12.00
36.50	35.30	1:24.04	2:59.85	6:24.11	13:30.61	25:16.50
36.00	35.42	1:24.33	3:00.40	6:25.27	13:33.27	25:21.00
35.50	35.53	1:24.62	3:00.95	6:26.43	13:35.93	25:25.50
35.00	35.65	1:24.91	3:01.50	6:27.59	13:38.59	25:30.00
34.50	35.76	1:25.20	3:02.05	6:28.75	13:41.25	25:34.50
34.00	35.88	1:25.49	3:02.60	6:29.91	13:43.91	25:39.00
33.50	35.99	1:25.78	3:03.15	6:31.07	13:46.57	25:43.50
33.00	36.11	1:26.07	3:03.70	6:32.23	13:49.23	25:48.00
32.50	36.22	1:26.36	3:04.25	6:33.39	13:51.89	25:52.50
32.00	36.34	1:26.65	3:04.80	6:34.55	13:54.55	25:57.00
31.50	36.45	1:26.94	3:05.35	6:35.71	13:57.21	26:01.50
31.00	36.57	1:27.23	3:05.90	6:36.87	13:59.87	26:06.00
30.50	36.68	1:27.52	3:06.45	6:38.03	14:02.53	26:10.50
30.00	36.80	1:27.81	3:07.00	6:39.19	14:05.19	26:15.00
29.50	36.91	1:28.10	3:07.55	6:40.35	14:07.85	26:19.50
29.00	37.03	1:28.39	3:08.10	6:41.51	14:10.51	26:24.00
28.50	37.14	1:28.68	3:08.65	6:42.67	14:13.17	26:28.50
28.00	37.26	1:28.97	3:09.20	6:43.83	14:15.83	26:33.00
27.50	37.37	1:29.26	3:09.75	6:44.99	14:18.49	26:37.50
27.00	37.49	1:29.55	3:10.30	6:46.15	14:21.15	26:42.00
26.50	37.60	1:29.84	3:10.85	6:47.31	14:23.81	26:46.50
26.00	37.72	1:30.13	3:11.40	6:48.47	14:26.47	26:51.00

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
25.50	37.83	1:30.42	3:11.95	6:49.63	14:29.13	26:55.50
25.00	37.95	1:30.71	3:12.50	6:50.79	14:31.79	27:00.00
24.50	38.06	1:31.00	3:13.05	6:51.95	14:34.45	27:04.50
24.00	38.18	1:31.29	3:13.60	6:53.11	14:37.11	27:09.00
23.50	38.29	1:31.58	3:14.15	6:54.27	14:39.77	27:13.50
23.00	38.41	1:31.87	3:14.70	6:55.43	14:42.43	27:18.00
22.50	38.52	1:32.16	3:15.25	6:56.59	14:45.09	27:22.50
22.00	38.64	1:32.45	3:15.80	6:57.75	14:47.75	27:27.00
21.50	38.75	1:32.74	3:16.35	6:58.91	14:50.41	27:31.50
21.00	38.87	1:33.03	3:16.90	7:00.07	14:53.07	27:36.00
20.50	38.98	1:33.32	3:17.45	7:01.23	14:55.73	27:40.50
20.00	39.10	1:33.61	3:18.00	7:02.39	14:58.39	27:45.00
19.50	39.21	1:33.90	3:18.55	7:03.55	15:01.05	27:49.50
19.00	39.33	1:34.19	3:19.10	7:04.71	15:03.71	27:54.00
18.50	39.44	1:34.48	3:19.65	7:05.87	15:06.37	27:58.50
18.00	39.56	1:34.77	3:20.20	7:07.03	15:09.03	28:03.00
17.50	39.67	1:35.06	3:20.75	7:08.19	15:11.69	28:07.50
17.00	39.79	1:35.35	3:21.30	7:09.35	15:14.35	28:12.00
16.50	39.90	1:35.64	3:21.85	7:10.51	15:17.01	28:16.50
16.00	40.02	1:35.93	3:22.40	7:11.67	15:19.67	28:21.00
15.50	40.13	1:36.22	3:22.95	7:12.83	15:22.33	28:25.50
15.00	40.25	1:36.51	3:23.50	7:13.99	15:24.99	28:30.00
14.50	40.36	1:36.80	3:24.05	7:15.15	15:27.65	28:34.50
14.00	40.48	1:37.09	3:24.60	7:16.31	15:30.31	28:39.00
13.50	40.59	1:37.38	3:25.15	7:17.47	15:32.97	28:43.50

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
13.00	40.71	1:37.67	3:25.70	7:18.63	15:35.63	28:48.00
12.50	40.82	1:37.96	3:26.25	7:19.79	15:38.29	28:52.50
12.00	40.94	1:38.25	3:26.80	7:20.95	15:40.95	28:57.00
11.50	41.05	1:38.54	3:27.35	7:22.11	15:43.61	29:01.50
11.00	41.17	1:38.83	3:27.90	7:23.27	15:46.27	29:06.00
10.50	41.28	1:39.12	3:28.45	7:24.43	15:48.93	29:10.50
10.00	41.40	1:39.41	3:29.00	7:25.59	15:51.59	29:15.00
9.50	41.51	1:39.70	3:29.55	7:26.75	15:54.25	29:19.50
9.00	41.63	1:39.99	3:30.10	7:27.91	15:56.91	29:24.00
8.50	41.74	1:40.28	3:30.65	7:29.07	15:59.57	29:28.50
8.00	41.86	1:40.57	3:31.20	7:30.23	16:02.23	29:33.00
7.50	41.97	1:40.86	3:31.75	7:31.39	16:04.89	29:37.50
7.00	42.09	1:41.15	3:32.30	7:32.55	16:07.55	29:42.00
6.50	42.20	1:41.44	3:32.85	7:33.71	16:10.21	29:46.50
6.00	42.32	1:41.73	3:33.40	7:34.87	16:12.87	29:51.00
5.50	42.43	1:42.02	3:33.95	7:36.03	16:15.53	29:55.50
5.00	42.55	1:42.31	3:34.50	7:37.19	16:18.19	30:00.00
4.50	42.66	1:42.60	3:35.05	7:38.35	16:20.85	30:04.50
4.00	42.78	1:42.89	3:35.60	7:39.51	16:23.51	30:09.00
3.50	42.89	1:43.18	3:36.15	7:40.67	16:26.17	30:13.50
3.00	43.01	1:43.47	3:36.70	7:41.83	16:28.83	30:18.00
2.50	43.12	1:43.76	3:37.25	7:42.99	16:31.49	30:22.50
2.00	43.24	1:44.05	3:37.80	7:44.15	16:34.15	30:27.00
1.50	43.35	1:44.34	3:38.35	7:45.31	16:36.81	30:31.50
1.00	43.47	1:44.63	3:38.90	7:46.47	16:39.47	30:36.00

表2 男子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳评分表（50米池）

分值	100米仰	200米仰	100米蛙	200米蛙	100米蝶	200米蝶	200米混	400米混
100.00	58.45	2:06.45	1:03.80	2:21.90	55.45	2:02.70	2:08.20	4:31.20
99.50	58.73	2:07.03	1:04.16	2:22.55	55.68	2:03.27	2:08.74	4:32.55
99.00	59.01	2:07.61	1:04.52	2:23.21	55.91	2:03.83	2:09.28	4:33.91
98.50	59.28	2:08.18	1:04.88	2:23.86	56.13	2:04.39	2:09.82	4:35.26
98.00	59.56	2:08.76	1:05.24	2:24.52	56.36	2:04.96	2:10.36	4:36.62
97.50	59.84	2:09.34	1:05.60	2:25.18	56.59	2:05.52	2:10.90	4:37.97
97.00	1:00.12	2:09.92	1:05.96	2:25.83	56.82	2:06.09	2:11.44	4:39.33
96.50	1:00.39	2:10.49	1:06.32	2:26.49	57.04	2:06.65	2:11.98	4:40.68
96.00	1:00.67	2:11.07	1:06.68	2:27.14	57.27	2:07.22	2:12.52	4:42.04
95.50	1:00.95	2:11.65	1:07.04	2:27.80	57.50	2:07.78	2:13.06	4:43.39
95.00	1:01.23	2:12.22	1:07.40	2:28.45	57.73	2:08.35	2:13.60	4:44.75
94.50	1:01.50	2:12.80	1:07.76	2:29.11	57.95	2:08.91	2:14.14	4:46.10
94.00	1:01.78	2:13.38	1:08.12	2:29.76	58.18	2:09.48	2:14.68	4:47.46
93.50	1:02.06	2:13.96	1:08.48	2:30.42	58.41	2:10.04	2:15.22	4:48.81
93.00	1:02.34	2:14.53	1:08.84	2:31.07	58.64	2:10.61	2:15.76	4:50.17
92.50	1:02.61	2:15.11	1:09.20	2:31.73	58.86	2:11.17	2:16.30	4:51.52
92.00	1:02.89	2:15.69	1:09.56	2:32.38	59.09	2:11.74	2:16.84	4:52.88
91.50	1:03.17	2:16.27	1:09.92	2:33.03	59.32	2:12.30	2:17.38	4:54.23
91.00	1:03.45	2:16.84	1:10.28	2:33.69	59.55	2:12.87	2:17.92	4:55.59
90.50	1:03.72	2:17.42	1:10.64	2:34.35	59.77	2:13.43	2:18.46	4:56.94
90.00	1:04.00	2:18.00	1:11.00	2:35.00	1:00.00	2:14.00	2:19.00	4:58.30
89.50	1:04.25	2:18.58	1:11.23	2:35.47	1:00.28	2:14.60	2:19.53	4:59.12
89.00	1:04.50	2:19.15	1:11.45	2:35.95	1:00.55	2:15.20	2:20.05	4:59.93
88.50	1:04.75	2:19.72	1:11.68	2:36.43	1:00.83	2:15.80	2:20.58	5:00.75

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
88.00	1:05.00	2:20.30	1:11.90	2:36.90	1:01.10	2:16.40	2:21.10	5:01.57
87.50	1:05.25	2:20.87	1:12.13	2:37.38	1:01.38	2:17.00	2:21.63	5:02.39
87.00	1:05.50	2:21.45	1:12.35	2:37.85	1:01.65	2:17.60	2:22.15	5:03.20
86.50	1:05.75	2:22.02	1:12.58	2:38.32	1:01.93	2:18.20	2:22.68	5:04.02
86.00	1:06.00	2:22.60	1:12.80	2:38.80	1:02.20	2:18.80	2:23.20	5:04.84
85.50	1:06.25	2:23.18	1:13.03	2:39.28	1:02.48	2:19.40	2:23.73	5:05.66
85.00	1:06.50	2:23.75	1:13.25	2:39.75	1:02.75	2:20.00	2:24.25	5:06.47
84.50	1:06.75	2:24.32	1:13.48	2:40.23	1:03.03	2:20.60	2:24.78	5:07.29
84.00	1:07.00	2:24.90	1:13.70	2:40.70	1:03.30	2:21.20	2:25.30	5:08.11
83.50	1:07.25	2:25.48	1:13.93	2:41.18	1:03.58	2:21.80	2:25.83	5:08.93
83.00	1:07.50	2:26.05	1:14.15	2:41.65	1:03.85	2:22.40	2:26.35	5:09.74
82.50	1:07.75	2:26.62	1:14.38	2:42.13	1:04.13	2:23.00	2:26.88	5:10.56
82.00	1:08.00	2:27.20	1:14.60	2:42.60	1:04.40	2:23.60	2:27.40	5:11.38
81.50	1:08.25	2:27.78	1:14.83	2:43.08	1:04.68	2:24.20	2:27.93	5:12.20
81.00	1:08.50	2:28.35	1:15.05	2:43.55	1:04.95	2:24.80	2:28.45	5:13.01
80.50	1:08.75	2:28.93	1:15.28	2:44.03	1:05.23	2:25.40	2:28.98	5:13.83
80.00	1:09.00	2:29.50	1:15.50	2:44.50	1:05.50	2:26.00	2:29.50	5:14.65
79.50	1:09.25	2:30.08	1:15.73	2:44.98	1:05.78	2:26.60	2:30.03	5:15.47
79.00	1:09.50	2:30.65	1:15.95	2:45.45	1:06.05	2:27.20	2:30.55	5:16.28
78.50	1:09.75	2:31.23	1:16.18	2:45.93	1:06.33	2:27.80	2:31.08	5:17.10
78.00	1:10.00	2:31.80	1:16.40	2:46.40	1:06.60	2:28.40	2:31.60	5:17.92
77.50	1:10.25	2:32.38	1:16.63	2:46.88	1:06.88	2:29.00	2:32.13	5:18.74
77.00	1:10.50	2:32.95	1:16.85	2:47.35	1:07.15	2:29.60	2:32.65	5:19.55
76.50	1:10.75	2:33.53	1:17.07	2:47.83	1:07.43	2:30.20	2:33.18	5:20.37
76.00	1:11.00	2:34.10	1:17.30	2:48.30	1:07.70	2:30.80	2:33.70	5:21.19

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
75.50	1:11.25	2:34.68	1:17.52	2:48.78	1:07.98	2:31.40	2:34.23	5:22.01
75.00	1:11.50	2:35.25	1:17.75	2:49.25	1:08.25	2:32.00	2:34.75	5:22.82
74.50	1:11.75	2:35.83	1:17.97	2:49.73	1:08.53	2:32.60	2:35.28	5:23.64
74.00	1:12.00	2:36.40	1:18.20	2:50.20	1:08.80	2:33.20	2:35.80	5:24.46
73.50	1:12.25	2:36.98	1:18.42	2:50.68	1:09.08	2:33.80	2:36.33	5:25.28
73.00	1:12.50	2:37.55	1:18.65	2:51.15	1:09.35	2:34.40	2:36.85	5:26.09
72.50	1:12.75	2:38.13	1:18.87	2:51.63	1:09.63	2:35.00	2:37.38	5:26.91
72.00	1:13.00	2:38.70	1:19.10	2:52.10	1:09.90	2:35.60	2:37.90	5:27.73
71.50	1:13.25	2:39.28	1:19.32	2:52.58	1:10.18	2:36.20	2:38.43	5:28.55
71.00	1:13.50	2:39.85	1:19.55	2:53.05	1:10.45	2:36.80	2:38.95	5:29.36
70.50	1:13.75	2:40.43	1:19.77	2:53.53	1:10.73	2:37.40	2:39.48	5:30.18
70.00	1:14.00	2:41.00	1:20.00	2:54.00	1:11.00	2:38.00	2:40.00	5:31.00
69.50	1:14.27	2:41.58	1:20.23	2:54.48	1:11.30	2:38.67	2:40.58	5:32.32
69.00	1:14.53	2:42.17	1:20.47	2:54.97	1:11.60	2:39.33	2:41.17	5:33.63
68.50	1:14.80	2:42.75	1:20.70	2:55.45	1:11.90	2:40.00	2:41.75	5:34.95
68.00	1:15.07	2:43.33	1:20.93	2:55.93	1:12.20	2:40.67	2:42.33	5:36.27
67.50	1:15.33	2:43.92	1:21.17	2:56.42	1:12.50	2:41.33	2:42.92	5:37.58
67.00	1:15.60	2:44.50	1:21.40	2:56.90	1:12.80	2:42.00	2:43.50	5:38.90
66.50	1:15.87	2:45.08	1:21.63	2:57.38	1:13.10	2:42.67	2:44.08	5:40.22
66.00	1:16.13	2:45.67	1:21.87	2:57.87	1:13.40	2:43.33	2:44.67	5:41.53
65.50	1:16.40	2:46.25	1:22.10	2:58.35	1:13.70	2:44.00	2:45.25	5:42.85
65.00	1:16.67	2:46.83	1:22.33	2:58.83	1:14.00	2:44.67	2:45.83	5:44.17
64.50	1:16.93	2:47.42	1:22.57	2:59.32	1:14.30	2:45.33	2:46.42	5:45.48
64.00	1:17.20	2:48.00	1:22.80	2:59.80	1:14.60	2:46.00	2:47.00	5:46.80
63.50	1:17.47	2:48.58	1:23.03	3:00.28	1:14.90	2:46.67	2:47.58	5:48.12

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
63.00	1:17.73	2:49.17	1:23.27	3:00.77	1:15.20	2:47.33	2:48.17	5:49.43
62.50	1:18.00	2:49.75	1:23.50	3:01.25	1:15.50	2:48.00	2:48.75	5:50.75
62.00	1:18.27	2:50.33	1:23.73	3:01.73	1:15.80	2:48.67	2:49.33	5:52.07
61.50	1:18.53	2:50.92	1:23.97	3:02.22	1:16.10	2:49.33	2:49.92	5:53.38
61.00	1:18.80	2:51.50	1:24.20	3:02.70	1:16.40	2:50.00	2:50.50	5:54.70
60.50	1:19.07	2:52.08	1:24.43	3:03.18	1:16.70	2:50.67	2:51.08	5:56.02
60.00	1:19.33	2:52.67	1:24.67	3:03.67	1:17.00	2:51.33	2:51.67	5:57.33
59.50	1:19.60	2:53.25	1:24.90	3:04.15	1:17.30	2:52.00	2:52.25	5:58.65
59.00	1:19.87	2:53.83	1:25.13	3:04.63	1:17.60	2:52.67	2:52.83	5:59.97
58.50	1:20.13	2:54.42	1:25.37	3:05.12	1:17.90	2:53.33	2:53.42	6:01.28
58.00	1:20.40	2:55.00	1:25.60	3:05.60	1:18.20	2:54.00	2:54.00	6:02.60
57.50	1:20.67	2:55.58	1:25.83	3:06.08	1:18.50	2:54.67	2:54.58	6:03.92
57.00	1:20.93	2:56.17	1:26.07	3:06.57	1:18.80	2:55.33	2:55.17	6:05.23
56.50	1:21.20	2:56.75	1:26.30	3:07.05	1:19.10	2:56.00	2:55.75	6:06.55
56.00	1:21.47	2:57.33	1:26.53	3:07.53	1:19.40	2:56.67	2:56.33	6:07.87
55.50	1:21.73	2:57.92	1:26.77	3:08.02	1:19.70	2:57.33	2:56.92	6:09.18
55.00	1:22.00	2:58.50	1:27.00	3:08.50	1:20.00	2:58.00	2:57.50	6:10.50
54.50	1:22.27	2:59.08	1:27.23	3:08.98	1:20.30	2:58.67	2:58.08	6:11.82
54.00	1:22.53	2:59.67	1:27.47	3:09.47	1:20.60	2:59.33	2:58.67	6:13.13
53.50	1:22.80	3:00.25	1:27.70	3:09.95	1:20.90	3:00.00	2:59.25	6:14.45
53.00	1:23.07	3:00.83	1:27.93	3:10.43	1:21.20	3:00.67	2:59.83	6:15.77
52.50	1:23.33	3:01.42	1:28.17	3:10.92	1:21.50	3:01.33	3:00.42	6:17.08
52.00	1:23.60	3:02.00	1:28.40	3:11.40	1:21.80	3:02.00	3:01.00	6:18.40
51.50	1:23.87	3:02.58	1:28.63	3:11.88	1:22.10	3:02.67	3:01.58	6:19.72
51.00	1:24.13	3:03.17	1:28.87	3:12.37	1:22.40	3:03.33	3:02.17	6:21.03

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
50.50	1:24.40	3:03.75	1:29.10	3:12.85	1:22.70	3:04.00	3:02.75	6:22.35
50.00	1:24.67	3:04.33	1:29.33	3:13.33	1:23.00	3:04.67	3:03.33	6:23.67
49.50	1:24.93	3:04.92	1:29.57	3:13.82	1:23.30	3:05.33	3:03.92	6:24.98
49.00	1:25.20	3:05.50	1:29.80	3:14.30	1:23.60	3:06.00	3:04.50	6:26.30
48.50	1:25.47	3:06.08	1:30.03	3:14.78	1:23.90	3:06.67	3:05.08	6:27.62
48.00	1:25.73	3:06.67	1:30.27	3:15.27	1:24.20	3:07.33	3:05.67	6:28.93
47.50	1:26.00	3:07.25	1:30.50	3:15.75	1:24.50	3:08.00	3:06.25	6:30.25
47.00	1:26.27	3:07.83	1:30.73	3:16.23	1:24.80	3:08.67	3:06.83	6:31.57
46.50	1:26.53	3:08.42	1:30.97	3:16.72	1:25.10	3:09.33	3:07.42	6:32.88
46.00	1:26.80	3:09.00	1:31.20	3:17.20	1:25.40	3:10.00	3:08.00	6:34.20
45.00	1:27.33	3:10.17	1:31.67	3:18.17	1:25.70	3:10.67	3:08.58	6:35.52
44.50	1:27.60	3:10.75	1:31.90	3:18.65	1:26.00	3:11.33	3:09.17	6:36.83
44.00	1:27.87	3:11.33	1:32.13	3:19.13	1:26.30	3:12.00	3:09.75	6:38.15
43.50	1:28.13	3:11.92	1:32.37	3:19.62	1:26.60	3:12.67	3:10.33	6:39.47
43.00	1:28.40	3:12.50	1:32.60	3:20.10	1:26.90	3:13.33	3:10.92	6:40.78
42.50	1:28.67	3:13.08	1:32.83	3:20.58	1:27.20	3:14.00	3:11.50	6:42.10
42.00	1:28.93	3:13.67	1:33.07	3:21.07	1:27.50	3:14.67	3:12.08	6:43.42
41.50	1:29.20	3:14.25	1:33.30	3:21.55	1:27.80	3:15.33	3:12.67	6:44.73
41.00	1:29.47	3:14.83	1:33.53	3:22.03	1:28.10	3:16.00	3:13.25	6:46.05
40.50	1:29.73	3:15.42	1:33.77	3:22.52	1:28.40	3:16.67	3:13.83	6:47.37
40.00	1:30.00	3:16.00	1:34.00	3:23.00	1:29.00	3:17.33	3:14.42	6:48.68
39.50	1:30.23	3:16.62	1:34.27	3:23.52	1:29.30	3:18.00	3:15.00	6:50.00
39.00	1:30.49	3:17.21	1:34.51	3:24.01	1:29.60	3:18.63	3:15.62	6:51.28
38.50	1:30.75	3:17.80	1:34.75	3:24.50	1:29.90	3:19.25	3:16.21	6:52.59
38.00	1:31.01	3:18.39	1:34.99	3:24.99	1:30.20	3:19.95	3:16.80	6:53.90
37.50	1:31.27	3:18.98	1:35.23	3:25.48	1:30.50	3:20.61	3:17.39	6:55.21

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
37.50	1:31.27	3:18.98	1:35.23	3:25.48	1:30.50	3:21.27	3:17.98	6:56.52
37.00	1:31.53	3:19.57	1:35.47	3:25.97	1:30.80	3:21.93	3:18.57	6:57.83
36.50	1:31.79	3:20.16	1:35.71	3:26.46	1:31.10	3:22.59	3:19.16	6:59.14
36.00	1:32.05	3:20.75	1:35.95	3:26.95	1:31.40	3:23.25	3:19.75	7:00.45
35.50	1:32.31	3:21.34	1:36.19	3:27.44	1:31.70	3:23.91	3:20.34	7:01.76
35.00	1:32.57	3:21.93	1:36.43	3:27.93	1:32.00	3:24.57	3:20.93	7:03.07
34.50	1:32.83	3:22.52	1:36.67	3:28.42	1:32.30	3:25.23	3:21.52	7:04.38
34.00	1:33.09	3:23.11	1:36.91	3:28.91	1:32.60	3:25.89	3:22.11	7:05.69
33.50	1:33.35	3:23.70	1:37.15	3:29.40	1:32.90	3:26.55	3:22.70	7:07.00
33.00	1:33.61	3:24.29	1:37.39	3:29.89	1:33.20	3:27.21	3:23.29	7:08.31
32.50	1:33.87	3:24.88	1:37.63	3:30.38	1:33.50	3:27.87	3:23.88	7:09.62
32.00	1:34.13	3:25.47	1:37.87	3:30.87	1:33.80	3:28.53	3:24.47	7:10.93
31.50	1:34.39	3:26.06	1:38.11	3:31.36	1:34.10	3:29.19	3:25.06	7:12.24
31.00	1:34.65	3:26.65	1:38.35	3:31.85	1:34.40	3:29.85	3:25.65	7:13.55
30.50	1:34.91	3:27.24	1:38.59	3:32.34	1:34.70	3:30.51	3:26.24	7:14.86
30.00	1:35.17	3:27.83	1:38.83	3:32.83	1:35.00	3:31.17	3:26.83	7:16.17
29.50	1:35.43	3:28.42	1:39.07	3:33.32	1:35.30	3:31.83	3:27.42	7:17.48
29.00	1:35.69	3:29.01	1:39.31	3:33.81	1:35.60	3:32.49	3:28.01	7:18.79
28.50	1:35.95	3:29.60	1:39.55	3:34.30	1:35.90	3:33.15	3:28.60	7:20.10
28.00	1:36.21	3:30.19	1:39.79	3:34.79	1:36.20	3:33.81	3:29.19	7:21.41
27.50	1:36.47	3:30.78	1:40.03	3:35.28	1:36.50	3:34.47	3:29.78	7:22.72
27.00	1:36.73	3:31.37	1:40.27	3:35.77	1:36.80	3:35.13	3:30.37	7:24.03
26.50	1:36.99	3:31.96	1:40.51	3:36.26	1:37.10	3:35.79	3:30.96	7:25.34
26.00	1:37.25	3:32.55	1:40.75	3:36.75	1:37.40	3:36.45	3:31.55	7:26.65
25.50	1:37.51	3:33.14	1:40.99	3:37.24	1:37.70	3:37.11	3:32.14	7:27.96

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
25.00	1:37.77	3:33.73	1:41.23	3:37.73	1:38.00	3:37.77	3:32.73	7:29.27
24.50	1:38.03	3:34.32	1:41.47	3:38.22	1:38.30	3:38.43	3:33.32	7:30.58
24.00	1:38.29	3:34.91	1:41.71	3:38.71	1:38.60	3:39.09	3:33.91	7:31.89
23.50	1:38.55	3:35.50	1:41.95	3:39.20	1:38.90	3:39.75	3:34.50	7:33.20
23.00	1:38.81	3:36.09	1:42.19	3:39.69	1:39.20	3:40.41	3:35.09	7:34.51
22.50	1:39.07	3:36.68	1:42.43	3:40.18	1:39.50	3:41.07	3:35.68	7:35.82
22.00	1:39.33	3:37.27	1:42.67	3:40.67	1:39.80	3:41.73	3:36.27	7:37.13
21.50	1:39.59	3:37.86	1:42.91	3:41.16	1:40.10	3:42.39	3:36.86	7:38.44
21.00	1:39.85	3:38.45	1:43.15	3:41.65	1:40.40	3:43.05	3:37.45	7:39.75
20.50	1:40.11	3:39.04	1:43.39	3:42.14	1:40.70	3:43.71	3:38.04	7:41.06
20.00	1:40.37	3:39.63	1:43.63	3:42.63	1:41.00	3:44.37	3:38.63	7:42.37
19.50	1:40.63	3:40.22	1:43.87	3:43.12	1:41.30	3:45.03	3:39.22	7:43.68
19.00	1:40.89	3:40.81	1:44.11	3:43.61	1:41.60	3:45.69	3:39.81	7:44.99
18.50	1:41.15	3:41.40	1:44.35	3:44.10	1:41.90	3:46.35	3:40.40	7:46.30
18.00	1:41.41	3:41.99	1:44.59	3:44.59	1:42.20	3:47.01	3:40.99	7:47.61
17.50	1:41.67	3:42.58	1:44.83	3:45.08	1:42.50	3:47.67	3:41.58	7:48.92
17.00	1:41.93	3:43.17	1:45.07	3:45.57	1:42.80	3:48.33	3:42.17	7:50.23
16.50	1:42.19	3:43.76	1:45.31	3:46.06	1:43.10	3:48.99	3:42.76	7:51.54
16.00	1:42.45	3:44.35	1:45.55	3:46.55	1:43.40	3:49.65	3:43.35	7:52.85
15.50	1:42.71	3:44.94	1:45.79	3:47.04	1:43.70	3:50.31	3:43.94	7:54.16
15.00	1:42.97	3:45.53	1:46.03	3:47.53	1:44.00	3:50.97	3:44.53	7:55.47
14.50	1:43.23	3:46.12	1:46.27	3:48.02	1:44.30	3:51.63	3:45.12	7:56.78
14.00	1:43.49	3:46.71	1:46.51	3:48.51	1:44.60	3:52.29	3:45.71	7:58.09
13.50	1:43.75	3:47.30	1:46.75	3:49.00	1:44.90	3:52.95	3:46.30	7:59.40
13.00	1:44.01	3:47.89	1:46.99	3:49.49	1:45.20	3:53.61	3:46.89	8:00.71

分值	100米仰	200米仰	100米蛙	200米蛙	100米蝶	200米蝶	200米混	400米混
12.50	1:44.27	3:48.48	1:47.23	3:49.98	1:45.50	3:54.27	3:47.48	8:02.02
12.00	1:44.53	3:49.07	1:47.47	3:50.47	1:45.80	3:54.93	3:48.07	8:03.33
11.50	1:44.79	3:49.66	1:47.71	3:50.96	1:46.10	3:55.59	3:48.66	8:04.64
11.00	1:45.05	3:50.25	1:47.95	3:51.45	1:46.40	3:56.25	3:49.25	8:05.95
10.50	1:45.31	3:50.84	1:48.19	3:51.94	1:46.70	3:56.91	3:49.84	8:07.26
10.00	1:45.57	3:51.43	1:48.43	3:52.43	1:47.00	3:57.57	3:50.43	8:08.57
9.50	1:45.83	3:52.02	1:48.67	3:52.92	1:47.30	3:58.23	3:51.02	8:09.88
9.00	1:46.09	3:52.61	1:48.91	3:53.41	1:47.60	3:58.89	3:51.61	8:11.19
8.50	1:46.35	3:53.20	1:49.15	3:53.90	1:47.90	3:59.55	3:52.20	8:12.50
8.00	1:46.61	3:53.79	1:49.39	3:54.39	1:48.20	4:00.21	3:52.79	8:13.81
7.50	1:46.87	3:54.38	1:49.63	3:54.88	1:48.50	4:00.87	3:53.38	8:15.12
7.00	1:47.13	3:54.97	1:49.87	3:55.37	1:48.80	4:01.53	3:53.97	8:16.43
6.50	1:47.39	3:55.56	1:50.11	3:55.86	1:49.10	4:02.19	3:54.56	8:17.74
6.00	1:47.65	3:56.15	1:50.35	3:56.35	1:49.40	4:02.85	3:55.15	8:19.05
5.50	1:47.91	3:56.74	1:50.59	3:56.84	1:49.70	4:03.51	3:55.74	8:20.36
5.00	1:48.17	3:57.33	1:50.83	3:57.33	1:50.00	4:04.17	3:56.33	8:21.67
4.50	1:48.43	3:57.92	1:51.07	3:57.82	1:50.30	4:04.83	3:56.92	8:22.98
4.00	1:48.69	3:58.51	1:51.31	3:58.31	1:50.60	4:05.49	3:57.51	8:24.29
3.50	1:48.95	3:59.10	1:51.55	3:58.80	1:50.90	4:06.15	3:58.10	8:25.60
3.00	1:49.21	3:59.69	1:51.79	3:59.29	1:51.20	4:06.81	3:58.69	8:26.91
2.50	1:49.47	4:00.28	1:52.03	3:59.78	1:51.50	4:07.47	3:59.28	8:28.22
2.00	1:49.73	4:00.87	1:52.27	4:00.27	1:51.80	4:08.13	3:59.87	8:29.53
1.50	1:49.99	4:01.46	1:52.51	4:00.76	1:52.10	4:08.79	4:00.46	8:30.84
1.00	1:50.25	4:02.05	1:52.75	4:01.25	1:52.40	4:09.45	4:01.05	8:32.15

—

表3 女子自由泳评分表（50米池）

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
100.00	25.85	56.30	2:01.20	4:15.80	8:53.40	17:14.00
99.50	25.92	56.61	2:01.89	4:17.21	8:55.83	17:18.05
99.00	25.99	56.92	2:02.58	4:18.62	8:58.26	17:22.10
98.50	26.05	57.23	2:03.27	4:20.03	9:00.69	17:26.15
98.00	26.12	57.54	2:03.96	4:21.44	9:03.12	17:30.20
97.50	26.19	57.85	2:04.65	4:22.85	9:05.55	17:34.25
97.00	26.26	58.16	2:05.34	4:24.26	9:07.98	17:38.30
96.50	26.32	58.47	2:06.03	4:25.67	9:10.41	17:42.35
96.00	26.39	58.78	2:06.72	4:27.08	9:12.84	17:46.40
95.50	26.46	59.09	2:07.41	4:28.49	9:15.27	17:50.45
95.00	26.53	59.40	2:08.10	4:29.90	9:17.70	17:54.50
94.50	26.59	59.71	2:08.79	4:31.31	9:20.13	17:58.55
94.00	26.66	1:00.02	2:09.48	4:32.72	9:22.56	18:02.60
93.50	26.73	1:00.33	2:10.17	4:34.13	9:24.99	18:06.65
93.00	26.80	1:00.64	2:10.86	4:35.54	9:27.42	18:10.70
92.50	26.86	1:00.95	2:11.55	4:36.95	9:29.85	18:14.75
92.00	26.93	1:01.26	2:12.24	4:38.36	9:32.28	18:18.80
91.50	27.00	1:01.57	2:12.93	4:39.77	9:34.71	18:22.85
91.00	27.07	1:01.88	2:13.62	4:41.18	9:37.14	18:26.90
90.50	27.13	1:02.19	2:14.31	4:42.59	9:39.57	18:30.95
90.00	27.20	1:02.50	2:15.00	4:44.00	9:42.00	18:35.00
89.50	27.31	1:02.76	2:15.60	4:45.55	9:45.50	18:42.75
89.00	27.42	1:03.02	2:16.20	4:47.10	9:49.00	18:50.50
88.50	27.52	1:03.29	2:16.80	4:48.65	9:52.50	18:58.25

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
88.00	27.63	1:03.55	2:17.40	4:50.20	9:56.00	19:06.00
87.50	27.74	1:03.81	2:18.00	4:51.75	9:59.50	19:13.75
87.00	27.85	1:04.07	2:18.60	4:53.30	10:03.00	19:21.50
86.50	27.95	1:04.34	2:19.20	4:54.85	10:06.50	19:29.25
86.00	28.06	1:04.60	2:19.80	4:56.40	10:10.00	19:37.00
85.50	28.17	1:04.86	2:20.40	4:57.95	10:13.50	19:44.75
85.00	28.28	1:05.12	2:21.00	4:59.50	10:17.00	19:52.50
84.50	28.38	1:05.39	2:21.60	5:01.05	10:20.50	20:00.25
84.00	28.49	1:05.65	2:22.20	5:02.60	10:24.00	20:08.00
83.50	28.60	1:05.91	2:22.80	5:04.15	10:27.50	20:15.75
83.00	28.71	1:06.17	2:23.40	5:05.70	10:31.00	20:23.50
82.50	28.81	1:06.44	2:24.00	5:07.25	10:34.50	20:31.25
82.00	28.92	1:06.70	2:24.60	5:08.80	10:38.00	20:39.00
81.50	29.03	1:06.96	2:25.20	5:10.35	10:41.50	20:46.75
81.00	29.14	1:07.22	2:25.80	5:11.90	10:45.00	20:54.50
80.50	29.24	1:07.49	2:26.40	5:13.45	10:48.50	21:02.25
80.00	29.35	1:07.75	2:27.00	5:15.00	10:52.00	21:10.00
79.50	29.46	1:08.01	2:27.60	5:16.55	10:55.50	21:17.75
79.00	29.57	1:08.27	2:28.20	5:18.10	10:59.00	21:25.50
78.50	29.67	1:08.54	2:28.80	5:19.65	11:02.50	21:33.25
78.00	29.78	1:08.80	2:29.40	5:21.20	11:06.00	21:41.00
77.50	29.89	1:09.06	2:30.00	5:22.75	11:09.50	21:48.75
77.00	30.00	1:09.32	2:30.60	5:24.30	11:13.00	21:56.50
76.50	30.10	1:09.59	2:31.20	5:25.85	11:16.50	22:04.25
76.00	30.21	1:09.85	2:31.80	5:27.40	11:20.00	22:12.00

—

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
75.50	30.32	1:10.11	2:32.40	5:28.95	11:23.50	22:19.75
75.00	30.43	1:10.37	2:33.00	5:30.50	11:27.00	22:27.50
74.50	30.53	1:10.64	2:33.60	5:32.05	11:30.50	22:35.25
74.00	30.64	1:10.90	2:34.20	5:33.60	11:34.00	22:43.00
73.50	30.75	1:11.16	2:34.80	5:35.15	11:37.50	22:50.75
73.00	30.86	1:11.42	2:35.40	5:36.70	11:41.00	22:58.50
72.50	30.96	1:11.69	2:36.00	5:38.25	11:44.50	23:06.25
72.00	31.07	1:11.95	2:36.60	5:39.80	11:48.00	23:14.00
71.50	31.18	1:12.21	2:37.20	5:41.35	11:51.50	23:21.75
71.00	31.29	1:12.47	2:37.80	5:42.90	11:55.00	23:29.50
70.50	31.39	1:12.74	2:38.40	5:44.45	11:58.50	23:37.25
70.00	31.50	1:13.00	2:39.00	5:46.00	12:02.00	23:45.00
69.50	31.62	1:13.35	2:39.73	5:47.33	12:05.00	23:49.00
69.00	31.73	1:13.70	2:40.47	5:48.67	12:08.00	23:53.00
68.50	31.85	1:14.05	2:41.20	5:50.00	12:11.00	23:57.00
68.00	31.97	1:14.40	2:41.93	5:51.33	12:14.00	24:01.00
67.50	32.08	1:14.75	2:42.67	5:52.67	12:17.00	24:05.00
67.00	32.20	1:15.10	2:43.40	5:54.00	12:20.00	24:09.00
66.50	32.32	1:15.45	2:44.13	5:55.33	12:23.00	24:13.00
66.00	32.43	1:15.80	2:44.87	5:56.67	12:26.00	24:17.00
65.50	32.55	1:16.15	2:45.60	5:58.00	12:29.00	24:21.00
65.00	32.67	1:16.50	2:46.33	5:59.33	12:32.00	24:25.00
64.50	32.78	1:16.85	2:47.07	6:00.67	12:35.00	24:29.00
64.00	32.90	1:17.20	2:47.80	6:02.00	12:38.00	24:33.00
63.50	33.02	1:17.55	2:48.53	6:03.33	12:41.00	24:37.00

—

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
63.00	33.13	1:17.90	2:49.27	6:04.67	12:44.00	24:41.00
62.50	33.25	1:18.25	2:50.00	6:06.00	12:47.00	24:45.00
62.00	33.37	1:18.60	2:50.73	6:07.33	12:50.00	24:49.00
61.50	33.48	1:18.95	2:51.47	6:08.67	12:53.00	24:53.00
61.00	33.60	1:19.30	2:52.20	6:10.00	12:56.00	24:57.00
60.50	33.72	1:19.65	2:52.93	6:11.33	12:59.00	25:01.00
60.00	33.83	1:20.00	2:53.67	6:12.67	13:02.00	25:05.00
59.50	33.95	1:20.35	2:54.40	6:14.00	13:05.00	25:09.00
59.00	34.07	1:20.70	2:55.13	6:15.33	13:08.00	25:13.00
58.50	34.18	1:21.05	2:55.87	6:16.67	13:11.00	25:17.00
58.00	34.30	1:21.40	2:56.60	6:18.00	13:14.00	25:21.00
57.50	34.42	1:21.75	2:57.33	6:19.33	13:17.00	25:25.00
57.00	34.53	1:22.10	2:58.07	6:20.67	13:20.00	25:29.00
56.50	34.65	1:22.45	2:58.80	6:22.00	13:23.00	25:33.00
56.00	34.77	1:22.80	2:59.53	6:23.33	13:26.00	25:37.00
55.50	34.88	1:23.15	3:00.27	6:24.67	13:29.00	25:41.00
55.00	35.00	1:23.50	3:01.00	6:26.00	13:32.00	25:45.00
54.50	35.12	1:23.85	3:01.73	6:27.33	13:35.00	25:49.00
54.00	35.23	1:24.20	3:02.47	6:28.67	13:38.00	25:53.00
53.50	35.35	1:24.55	3:03.20	6:30.00	13:41.00	25:57.00
53.00	35.47	1:24.90	3:03.93	6:31.33	13:44.00	26:01.00
52.50	35.58	1:25.25	3:04.67	6:32.67	13:47.00	26:05.00
52.00	35.70	1:25.60	3:05.40	6:34.00	13:50.00	26:09.00
51.50	35.82	1:25.95	3:06.13	6:35.33	13:53.00	26:13.00
51.00	35.93	1:26.30	3:06.87	6:36.67	13:56.00	26:17.00

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
50.50	36.05	1:26.65	3:07.60	6:38.00	13:59.00	26:21.00
50.00	36.17	1:27.00	3:08.33	6:39.33	14:02.00	26:25.00
49.50	36.28	1:27.35	3:09.07	6:40.67	14:05.00	26:29.00
49.00	36.40	1:27.70	3:09.80	6:42.00	14:08.00	26:33.00
48.50	36.52	1:28.05	3:10.53	6:43.33	14:11.00	26:37.00
48.00	36.63	1:28.40	3:11.27	6:44.67	14:14.00	26:41.00
47.50	36.75	1:28.75	3:12.00	6:46.00	14:17.00	26:45.00
47.00	36.87	1:29.10	3:12.73	6:47.33	14:20.00	26:49.00
46.50	36.98	1:29.45	3:13.47	6:48.67	14:23.00	26:53.00
46.00	37.10	1:29.80	3:14.20	6:50.00	14:26.00	26:57.00
45.50	37.22	1:30.15	3:14.93	6:51.33	14:29.00	27:01.00
45.00	37.33	1:30.50	3:15.67	6:52.67	14:32.00	27:05.00
44.50	37.45	1:30.85	3:16.40	6:54.00	14:35.00	27:09.00
44.00	37.57	1:31.20	3:17.13	6:55.33	14:38.00	27:13.00
43.50	37.68	1:31.55	3:17.87	6:56.67	14:41.00	27:17.00
43.00	37.80	1:31.90	3:18.60	6:58.00	14:44.00	27:21.00
42.50	37.92	1:32.25	3:19.33	6:59.33	14:47.00	27:25.00
42.00	38.03	1:32.60	3:20.07	7:00.67	14:50.00	27:29.00
41.50	38.15	1:32.95	3:20.80	7:02.00	14:53.00	27:33.00
41.00	38.27	1:33.30	3:21.53	7:03.33	14:56.00	27:37.00
40.50	38.38	1:33.65	3:22.27	7:04.67	14:59.00	27:41.00
40.00	38.50	1:34.00	3:23.00	7:06.00	15:02.00	27:45.00
39.50	38.62	1:34.35	3:23.77	7:07.37	15:05.00	27:49.00
39.00	38.73	1:34.70	3:24.51	7:08.71	15:08.00	27:53.00
38.50	38.85	1:35.05	3:25.25	7:10.05	15:11.00	27:57.00

—

分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
38.00	38.96	1:35.40	3:25.99	7:11.39	15:14.00	28:01.00
37.50	39.08	1:35.75	3:26.73	7:12.73	15:17.00	28:05.00
37.00	39.20	1:36.10	3:27.47	7:14.07	15:20.00	28:09.00
36.50	39.31	1:36.45	3:28.21	7:15.41	15:23.00	28:13.00
36.00	39.43	1:36.80	3:28.95	7:16.75	15:26.00	28:17.00
35.50	39.55	1:37.15	3:29.69	7:18.09	15:29.00	28:21.00
35.00	39.66	1:37.50	3:30.43	7:19.43	15:32.00	28:25.00
34.50	39.78	1:37.85	3:31.17	7:20.77	15:35.00	28:29.00
34.00	39.89	1:38.20	3:31.91	7:22.11	15:38.00	28:33.00
33.50	40.01	1:38.55	3:32.65	7:23.45	15:41.00	28:37.00
33.00	40.13	1:38.90	3:33.39	7:24.79	15:44.00	28:41.00
32.50	40.24	1:39.25	3:34.13	7:26.13	15:47.00	28:45.00
32.00	40.36	1:39.60	3:34.87	7:27.47	15:50.00	28:49.00
31.50	40.48	1:39.95	3:35.61	7:28.81	15:53.00	28:53.00
31.00	40.59	1:40.30	3:36.35	7:30.15	15:56.00	28:57.00
30.50	40.71	1:40.65	3:37.09	7:31.49	15:59.00	29:01.00
30.00	40.82	1:41.00	3:37.83	7:32.83	16:02.00	29:05.00
29.50	40.94	1:41.35	3:38.57	7:34.17	16:05.00	29:09.00
29.00	41.06	1:41.70	3:39.31	7:35.51	16:08.00	29:13.00
28.50	41.17	1:42.05	3:40.05	7:36.85	16:11.00	29:17.00
28.00	41.29	1:42.40	3:40.79	7:38.19	16:14.00	29:21.00
27.50	41.41	1:42.75	3:41.53	7:39.53	16:17.00	29:25.00
27.00	41.52	1:43.10	3:42.27	7:40.87	16:20.00	29:29.00
26.50	41.64	1:43.45	3:43.01	7:42.21	16:23.00	29:33.00
26.00	41.76	1:43.80	3:43.75	7:43.55	16:26.00	29:37.00

—

分值	50米自	100米自	200米自	400米自	800米自	1500米自
25.50	41.87	1:44.15	3:44.49	7:44.89	16:29.00	29:41.00
25.00	41.99	1:44.50	3:45.23	7:46.23	16:32.00	29:45.00
24.50	42.10	1:44.85	3:45.97	7:47.57	16:35.00	29:49.00
24.00	42.22	1:45.20	3:46.71	7:48.91	16:38.00	29:53.00
23.50	42.34	1:45.55	3:47.45	7:50.25	16:41.00	29:57.00
23.00	42.45	1:45.90	3:48.19	7:51.59	16:44.00	30:01.00
22.50	42.57	1:46.25	3:48.93	7:52.93	16:47.00	30:05.00
22.00	42.69	1:46.60	3:49.67	7:54.27	16:50.00	30:09.00
21.50	42.80	1:46.95	3:50.41	7:55.61	16:53.00	30:13.00
21.00	42.92	1:47.30	3:51.15	7:56.95	16:56.00	30:17.00
20.50	43.03	1:47.65	3:51.89	7:58.29	16:59.00	30:21.00
20.00	43.15	1:48.00	3:52.63	7:59.63	17:02.00	30:25.00
19.50	43.27	1:48.35	3:53.37	8:00.97	17:05.00	30:29.00
19.00	43.38	1:48.70	3:54.11	8:02.31	17:08.00	30:33.00
18.50	43.50	1:49.05	3:54.85	8:03.65	17:11.00	30:37.00
18.00	43.62	1:49.40	3:55.59	8:04.99	17:14.00	30:41.00
17.50	43.73	1:49.75	3:56.33	8:06.33	17:17.00	30:45.00
17.00	43.85	1:50.10	3:57.07	8:07.67	17:20.00	30:49.00
16.50	43.96	1:50.45	3:57.81	8:09.01	17:23.00	30:53.00
16.00	44.08	1:50.80	3:58.55	8:10.35	17:26.00	30:57.00
15.50	44.20	1:51.15	3:59.29	8:11.69	17:29.00	31:01.00
15.00	44.31	1:51.50	4:00.03	8:13.03	17:32.00	31:05.00
14.50	44.43	1:51.85	4:00.77	8:14.37	17:35.00	31:09.00
14.00	44.55	1:52.20	4:01.51	8:15.71	17:38.00	31:13.00
13.50	44.66	1:52.55	4:02.25	8:17.05	17:41.00	31:17.00



分值	50 米自	100 米自	200 米自	400 米自	800 米自	1500 米自
13.00	44.78	1:52.90	4:02.99	8:18.39	17:44.00	31:21.00
12.50	44.89	1:53.25	4:03.73	8:19.73	17:47.00	31:25.00
12.00	45.01	1:53.60	4:04.47	8:21.07	17:50.00	31:29.00
11.50	45.13	1:53.95	4:05.21	8:22.41	17:53.00	31:33.00
11.00	45.24	1:54.30	4:05.95	8:23.75	17:56.00	31:37.00
10.50	45.36	1:54.65	4:06.69	8:25.09	17:59.00	31:41.00
10.00	45.48	1:55.00	4:07.43	8:26.43	18:02.00	31:45.00
9.50	45.59	1:55.35	4:08.17	8:27.77	18:05.00	31:49.00
9.00	45.71	1:55.70	4:08.91	8:29.11	18:08.00	31:53.00
8.50	45.83	1:56.05	4:09.65	8:30.45	18:11.00	31:57.00
8.00	45.94	1:56.40	4:10.39	8:31.79	18:14.00	32:01.00
7.50	46.06	1:56.75	4:11.13	8:33.13	18:17.00	32:05.00
7.00	46.17	1:57.10	4:11.87	8:34.47	18:20.00	32:09.00
6.50	46.29	1:57.45	4:12.61	8:35.81	18:23.00	32:13.00
6.00	46.41	1:57.80	4:13.35	8:37.15	18:26.00	32:17.00
5.50	46.52	1:58.15	4:14.09	8:38.49	18:29.00	32:21.00
5.00	46.64	1:58.50	4:14.83	8:39.83	18:32.00	32:25.00
4.50	46.76	1:58.85	4:15.57	8:41.17	18:35.00	32:29.00
4.00	46.87	1:59.20	4:16.31	8:42.51	18:38.00	32:33.00
3.50	46.99	1:59.55	4:17.05	8:43.85	18:41.00	32:37.00
3.00	47.10	1:59.90	4:17.79	8:45.19	18:44.00	32:41.00
2.50	47.22	2:00.25	4:18.53	8:46.53	18:47.00	32:45.00
2.00	47.34	2:00.60	4:19.27	8:47.87	18:50.00	32:49.00
1.50	47.45	2:00.95	4:20.01	8:49.21	18:53.00	32:53.00
1.00	47.57	2:01.30	4:20.75	8:50.55	18:56.00	32:57.00

表4 女子仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳评分表（50米池）

分值	100米仰	200米仰	100米蛙	200米蛙	100米蝶	200米蝶	200米混	400米混
100.00	1:04.30	2:18.30	1:10.75	2:36.60	1:00.50	2:14.20	2:18.40	4:56.80
99.50	1:04.54	2:18.86	1:11.11	2:37.32	1:00.88	2:14.74	2:18.98	4:57.86
99.00	1:04.77	2:19.42	1:11.48	2:38.04	1:01.25	2:15.28	2:19.56	4:58.92
98.50	1:05.01	2:19.98	1:11.84	2:38.76	1:01.63	2:15.82	2:20.14	4:59.98
98.00	1:05.24	2:20.54	1:12.20	2:39.48	1:02.00	2:16.36	2:20.72	5:01.04
97.50	1:05.48	2:21.10	1:12.56	2:40.20	1:02.38	2:16.90	2:21.30	5:02.10
97.00	1:05.71	2:21.66	1:12.92	2:40.92	1:02.75	2:17.44	2:21.88	5:03.16
96.50	1:05.95	2:22.22	1:13.29	2:41.64	1:03.13	2:17.98	2:22.46	5:04.22
96.00	1:06.18	2:22.78	1:13.65	2:42.36	1:03.50	2:18.52	2:23.04	5:05.28
95.50	1:06.42	2:23.34	1:14.01	2:43.08	1:03.88	2:19.06	2:23.62	5:06.34
95.00	1:06.65	2:23.90	1:14.37	2:43.80	1:04.25	2:19.60	2:24.20	5:07.40
94.50	1:06.89	2:24.46	1:14.74	2:44.52	1:04.63	2:20.14	2:24.78	5:08.46
94.00	1:07.12	2:25.02	1:15.10	2:45.24	1:05.00	2:20.68	2:25.36	5:09.52
93.50	1:07.36	2:25.58	1:15.46	2:45.96	1:05.38	2:21.22	2:25.94	5:10.58
93.00	1:07.59	2:26.14	1:15.82	2:46.68	1:05.75	2:21.76	2:26.52	5:11.64
92.50	1:07.83	2:26.70	1:16.19	2:47.40	1:06.13	2:22.30	2:27.10	5:12.70
92.00	1:08.06	2:27.26	1:16.55	2:48.12	1:06.50	2:22.84	2:27.68	5:13.76
91.50	1:08.30	2:27.82	1:16.91	2:48.84	1:06.88	2:23.38	2:28.26	5:14.82
91.00	1:08.53	2:28.38	1:17.27	2:49.56	1:07.25	2:23.92	2:28.84	5:15.88
90.50	1:08.77	2:28.94	1:17.64	2:50.28	1:07.63	2:24.46	2:29.42	5:16.94
90.00	1:09.00	2:29.50	1:18.00	2:51.00	1:08.00	2:25.00	2:30.00	5:18.00
89.50	1:09.30	2:30.09	1:18.28	2:51.55	1:08.30	2:25.74	2:30.70	5:19.58
89.00	1:09.60	2:30.68	1:18.55	2:52.10	1:08.60	2:26.47	2:31.40	5:21.15
88.50	1:09.90	2:31.26	1:18.83	2:52.65	1:08.90	2:27.21	2:32.10	5:22.73

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
88.00	1:10.20	2:31.85	1:19.10	2:53.20	1:09.20	2:27.95	2:32.80	5:24.30
87.50	1:10.50	2:32.44	1:19.38	2:53.75	1:09.50	2:28.69	2:33.50	5:25.88
87.00	1:10.80	2:33.03	1:19.65	2:54.30	1:09.80	2:29.42	2:34.20	5:27.45
86.50	1:11.10	2:33.61	1:19.93	2:54.85	1:10.10	2:30.16	2:34.90	5:29.03
86.00	1:11.40	2:34.20	1:20.20	2:55.40	1:10.40	2:30.90	2:35.60	5:30.60
85.50	1:11.70	2:34.79	1:20.48	2:55.95	1:10.70	2:31.64	2:36.30	5:32.18
85.00	1:12.00	2:35.38	1:20.75	2:56.50	1:11.00	2:32.37	2:37.00	5:33.75
84.50	1:12.30	2:35.96	1:21.03	2:57.05	1:11.30	2:33.11	2:37.70	5:35.33
84.00	1:12.60	2:36.55	1:21.30	2:57.60	1:11.60	2:33.85	2:38.40	5:36.90
83.50	1:12.90	2:37.14	1:21.58	2:58.15	1:11.90	2:34.59	2:39.10	5:38.48
83.00	1:13.20	2:37.73	1:21.85	2:58.70	1:12.20	2:35.32	2:39.80	5:40.05
82.50	1:13.50	2:38.31	1:22.13	2:59.25	1:12.50	2:36.06	2:40.50	5:41.63
82.00	1:13.80	2:38.90	1:22.40	2:59.80	1:12.80	2:36.80	2:41.20	5:43.20
81.50	1:14.10	2:39.49	1:22.68	3:00.35	1:13.10	2:37.54	2:41.90	5:44.78
81.00	1:14.40	2:40.08	1:22.95	3:00.90	1:13.40	2:38.27	2:42.60	5:46.35
80.50	1:14.70	2:40.66	1:23.23	3:01.45	1:13.70	2:39.01	2:43.30	5:47.93
80.00	1:15.00	2:41.25	1:23.50	3:02.00	1:14.00	2:39.75	2:44.00	5:49.50
79.50	1:15.30	2:41.84	1:23.78	3:02.55	1:14.30	2:40.49	2:44.70	5:51.08
79.00	1:15.60	2:42.43	1:24.05	3:03.10	1:14.60	2:41.22	2:45.40	5:52.65
78.50	1:15.90	2:43.01	1:24.33	3:03.65	1:14.90	2:41.96	2:46.10	5:54.22
78.00	1:16.20	2:43.60	1:24.60	3:04.20	1:15.20	2:42.70	2:46.80	5:55.80
77.50	1:16.50	2:44.19	1:24.88	3:04.75	1:15.50	2:43.44	2:47.50	5:57.37
77.00	1:16.80	2:44.78	1:25.15	3:05.30	1:15.80	2:44.17	2:48.20	5:58.95
76.50	1:17.10	2:45.36	1:25.43	3:05.85	1:16.10	2:44.91	2:48.90	6:00.52
76.00	1:17.40	2:45.95	1:25.70	3:06.40	1:16.40	2:45.65	2:49.60	6:02.10

分值	100米仰	200米仰	100米蛙	200米蛙	100米蝶	200米蝶	200米混	400米混
75.50	1:17.70	2:46.54	1:25.98	3:06.95	1:16.70	2:46.39	2:50.30	6:03.67
75.00	1:18.00	2:47.13	1:26.25	3:07.50	1:17.00	2:47.12	2:51.00	6:05.25
74.50	1:18.30	2:47.71	1:26.53	3:08.05	1:17.30	2:47.86	2:51.70	6:06.82
74.00	1:18.60	2:48.30	1:26.80	3:08.60	1:17.60	2:48.60	2:52.40	6:08.40
73.50	1:18.90	2:48.89	1:27.08	3:09.15	1:17.90	2:49.34	2:53.10	6:09.97
73.00	1:19.20	2:49.48	1:27.35	3:09.70	1:18.20	2:50.07	2:53.80	6:11.55
72.50	1:19.50	2:50.06	1:27.63	3:10.25	1:18.50	2:50.81	2:54.50	6:13.12
72.00	1:19.80	2:50.65	1:27.90	3:10.80	1:18.80	2:51.55	2:55.20	6:14.70
71.50	1:20.10	2:51.24	1:28.18	3:11.35	1:19.10	2:52.29	2:55.90	6:16.27
71.00	1:20.40	2:51.83	1:28.45	3:11.90	1:19.40	2:53.02	2:56.60	6:17.85
70.50	1:20.70	2:52.41	1:28.73	3:12.45	1:19.70	2:53.76	2:57.30	6:19.42
70.00	1:21.00	2:53.00	1:29.00	3:13.00	1:20.00	2:54.50	2:58.00	6:21.00
69.50	1:21.33	2:53.76	1:29.25	3:13.58	1:20.32	2:55.22	2:58.83	6:22.75
69.00	1:21.67	2:54.52	1:29.50	3:14.17	1:20.63	2:55.95	2:59.67	6:24.50
68.50	1:22.00	2:55.27	1:29.75	3:14.75	1:20.95	2:56.67	3:00.50	6:26.25
68.00	1:22.33	2:56.03	1:30.00	3:15.33	1:21.27	2:57.40	3:01.33	6:28.00
67.50	1:22.67	2:56.79	1:30.25	3:15.92	1:21.58	2:58.12	3:02.17	6:29.75
67.00	1:23.00	2:57.55	1:30.50	3:16.50	1:21.90	2:58.85	3:03.00	6:31.50
66.50	1:23.33	2:58.31	1:30.75	3:17.08	1:22.22	2:59.57	3:03.83	6:33.25
66.00	1:23.67	2:59.07	1:31.00	3:17.67	1:22.53	3:00.30	3:04.67	6:35.00
65.50	1:24.00	2:59.82	1:31.25	3:18.25	1:22.85	3:01.02	3:05.50	6:36.75
65.00	1:24.33	3:00.58	1:31.50	3:18.83	1:23.17	3:01.75	3:06.33	6:38.50
64.50	1:24.67	3:01.34	1:31.75	3:19.42	1:23.48	3:02.47	3:07.17	6:40.25
64.00	1:25.00	3:02.10	1:32.00	3:20.00	1:23.80	3:03.20	3:08.00	6:42.00
63.50	1:25.33	3:02.86	1:32.25	3:20.58	1:24.12	3:03.92	3:08.83	6:43.75

分值	100米仰	200米仰	100米蛙	200米蛙	100米蝶	200米蝶	200米混	400米混
63.00	1:25.67	3:03.62	1:32.50	3:21.17	1:24.43	3:04.65	3:09.67	6:45.50
62.50	1:26.00	3:04.37	1:32.75	3:21.75	1:24.75	3:05.37	3:10.50	6:47.25
62.00	1:26.33	3:05.13	1:33.00	3:22.33	1:25.07	3:06.10	3:11.33	6:49.00
61.50	1:26.67	3:05.89	1:33.25	3:22.92	1:25.38	3:06.82	3:12.17	6:50.75
61.00	1:27.00	3:06.65	1:33.50	3:23.50	1:25.70	3:07.55	3:13.00	6:52.50
60.50	1:27.33	3:07.41	1:33.75	3:24.08	1:26.02	3:08.27	3:13.83	6:54.25
60.00	1:27.67	3:08.17	1:34.00	3:24.67	1:26.33	3:09.00	3:14.67	6:56.00
59.50	1:28.00	3:08.92	1:34.25	3:25.25	1:26.65	3:09.72	3:15.50	6:57.75
59.00	1:28.33	3:09.68	1:34.50	3:25.83	1:26.97	3:10.45	3:16.33	6:59.50
58.50	1:28.67	3:10.44	1:34.75	3:26.42	1:27.28	3:11.17	3:17.17	7:01.25
58.00	1:29.00	3:11.20	1:35.00	3:27.00	1:27.60	3:11.90	3:18.00	7:03.00
57.50	1:29.33	3:11.96	1:35.25	3:27.58	1:27.92	3:12.62	3:18.83	7:04.75
57.00	1:29.67	3:12.72	1:35.50	3:28.17	1:28.23	3:13.35	3:19.67	7:06.50
56.50	1:30.00	3:13.47	1:35.75	3:28.75	1:28.55	3:14.07	3:20.50	7:08.25
56.00	1:30.33	3:14.23	1:36.00	3:29.33	1:28.87	3:14.80	3:21.33	7:10.00
55.50	1:30.67	3:14.99	1:36.25	3:29.92	1:29.18	3:15.52	3:22.17	7:11.75
55.00	1:31.00	3:15.75	1:36.50	3:30.50	1:29.50	3:16.25	3:23.00	7:13.50
54.50	1:31.33	3:16.51	1:36.75	3:31.08	1:29.82	3:16.97	3:23.83	7:15.25
54.00	1:31.67	3:17.27	1:37.00	3:31.67	1:30.13	3:17.70	3:24.67	7:17.00
53.50	1:32.00	3:18.02	1:37.25	3:32.25	1:30.45	3:18.42	3:25.50	7:18.75
53.00	1:32.33	3:18.78	1:37.50	3:32.83	1:30.77	3:19.15	3:26.33	7:20.50
52.50	1:32.67	3:19.54	1:37.75	3:33.42	1:31.08	3:19.87	3:27.17	7:22.25
52.00	1:33.00	3:20.30	1:38.00	3:34.00	1:31.40	3:20.60	3:28.00	7:24.00
51.50	1:33.33	3:21.06	1:38.25	3:34.58	1:31.72	3:21.32	3:28.83	7:25.75
51.00	1:33.67	3:21.82	1:38.50	3:35.17	1:32.03	3:22.05	3:29.67	7:27.50

分值	100米仰	200米仰	100米蛙	200米蛙	100米蝶	200米蝶	200米混	400米混
50.50	1:34.00	3:22.57	1:38.75	3:35.75	1:32.35	3:22.77	3:30.50	7:29.25
50.00	1:34.33	3:23.33	1:39.00	3:36.33	1:32.67	3:23.50	3:31.33	7:31.00
49.50	1:34.67	3:24.09	1:39.25	3:36.92	1:32.98	3:24.22	3:32.17	7:32.75
49.00	1:35.00	3:24.85	1:39.50	3:37.50	1:33.30	3:24.95	3:33.00	7:34.50
48.50	1:35.33	3:25.61	1:39.75	3:38.08	1:33.62	3:25.67	3:33.83	7:36.25
48.00	1:35.67	3:26.37	1:40.00	3:38.67	1:33.93	3:26.40	3:34.67	7:38.00
47.50	1:36.00	3:27.12	1:40.25	3:39.25	1:34.25	3:27.12	3:35.50	7:39.75
47.00	1:36.33	3:27.88	1:40.50	3:39.83	1:34.57	3:27.85	3:36.33	7:41.50
46.50	1:36.67	3:28.64	1:40.75	3:40.42	1:34.88	3:28.57	3:37.17	7:43.25
46.00	1:37.00	3:29.40	1:41.00	3:41.00	1:35.20	3:29.30	3:38.00	7:45.00
45.50	1:37.33	3:30.16	1:41.25	3:41.58	1:35.52	3:30.02	3:38.83	7:46.75
45.00	1:37.67	3:30.92	1:41.50	3:42.17	1:35.83	3:30.75	3:39.67	7:48.50
44.50	1:38.00	3:31.67	1:41.75	3:42.75	1:36.15	3:31.47	3:40.50	7:50.25
44.00	1:38.33	3:32.43	1:42.00	3:43.33	1:36.47	3:32.20	3:41.33	7:52.00
43.50	1:38.67	3:33.19	1:42.25	3:43.92	1:36.78	3:32.92	3:42.17	7:53.75
43.00	1:39.00	3:33.95	1:42.50	3:44.50	1:37.10	3:33.65	3:43.00	7:55.50
42.50	1:39.33	3:34.71	1:42.75	3:45.08	1:37.42	3:34.37	3:43.83	7:57.25
42.00	1:39.67	3:35.47	1:43.00	3:45.67	1:37.73	3:35.10	3:44.67	7:59.00
41.50	1:40.00	3:36.22	1:43.25	3:46.25	1:38.05	3:35.82	3:45.50	8:00.75
41.00	1:40.33	3:36.98	1:43.50	3:46.83	1:38.37	3:36.55	3:46.33	8:02.50
40.50	1:40.67	3:37.74	1:43.75	3:47.42	1:38.68	3:37.27	3:47.17	8:04.25
40.00	1:41.00	3:38.50	1:44.00	3:48.00	1:39.00	3:38.00	3:48.00	8:06.00
39.50	1:41.37	3:39.27	1:44.25	3:48.62	1:39.28	3:38.75	3:48.87	8:07.75
39.00	1:41.71	3:40.03	1:44.50	3:49.21	1:39.59	3:39.48	3:49.71	8:09.50
38.50	1:42.05	3:40.79	1:44.75	3:49.80	1:39.90	3:40.21	3:50.55	8:11.25

分值	100米仰	200米仰	100米蛙	200米蛙	100米蝶	200米蝶	200米混	400米混
38.00	1:42.39	3:41.55	1:45.00	3:50.39	1:40.21	3:40.94	3:51.39	8:13.00
37.50	1:42.73	3:42.31	1:45.25	3:50.98	1:40.52	3:41.67	3:52.23	8:14.75
37.00	1:43.07	3:43.07	1:45.50	3:51.57	1:40.83	3:42.40	3:53.07	8:16.50
36.50	1:43.41	3:43.83	1:45.75	3:52.16	1:41.14	3:43.13	3:53.91	8:18.25
36.00	1:43.75	3:44.59	1:46.00	3:52.75	1:41.45	3:43.86	3:54.75	8:20.00
35.50	1:44.09	3:45.35	1:46.25	3:53.34	1:41.76	3:44.59	3:55.59	8:21.75
35.00	1:44.43	3:46.11	1:46.50	3:53.93	1:42.07	3:45.32	3:56.43	8:23.50
34.50	1:44.77	3:46.87	1:46.75	3:54.52	1:42.38	3:46.05	3:57.27	8:25.25
34.00	1:45.11	3:47.63	1:47.00	3:55.11	1:42.69	3:46.78	3:58.11	8:27.00
33.50	1:45.45	3:48.39	1:47.25	3:55.70	1:43.00	3:47.51	3:58.95	8:28.75
33.00	1:45.79	3:49.15	1:47.50	3:56.29	1:43.31	3:48.24	3:59.79	8:30.50
32.50	1:46.13	3:49.91	1:47.75	3:56.88	1:43.62	3:48.97	4:00.63	8:32.25
32.00	1:46.47	3:50.67	1:48.00	3:57.47	1:43.93	3:49.70	4:01.47	8:34.00
31.50	1:46.81	3:51.43	1:48.25	3:58.06	1:44.24	3:50.43	4:02.31	8:35.75
31.00	1:47.15	3:52.19	1:48.50	3:58.65	1:44.55	3:51.16	4:03.15	8:37.50
30.50	1:47.49	3:52.95	1:48.75	3:59.24	1:44.86	3:51.89	4:03.99	8:39.25
30.00	1:47.83	3:53.71	1:49.00	3:59.83	1:45.17	3:52.62	4:04.83	8:41.00
29.50	1:48.17	3:54.47	1:49.25	4:00.42	1:45.48	3:53.35	4:05.67	8:42.75
29.00	1:48.51	3:55.23	1:49.50	4:01.01	1:45.79	3:54.08	4:06.51	8:44.50
28.50	1:48.85	3:55.99	1:49.75	4:01.60	1:46.10	3:54.81	4:07.35	8:46.25
28.00	1:49.19	3:56.75	1:50.00	4:02.19	1:46.41	3:55.54	4:08.19	8:48.00
27.50	1:49.53	3:57.51	1:50.25	4:02.78	1:46.72	3:56.27	4:09.03	8:49.75
27.00	1:49.87	3:58.27	1:50.50	4:03.37	1:47.03	3:57.00	4:09.87	8:51.50
26.50	1:50.21	3:59.03	1:50.75	4:03.96	1:47.34	3:57.73	4:10.71	8:53.25
26.00	1:50.55	3:59.79	1:51.00	4:04.55	1:47.65	3:58.46	4:11.55	8:55.00

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
25.50	1:50.89	4:00.55	1:51.25	4:05.14	1:47.96	3:59.19	4:12.39	8:56.75
25.00	1:51.23	4:01.31	1:51.50	4:05.73	1:48.27	3:59.92	4:13.23	8:58.50
24.50	1:51.57	4:02.07	1:51.75	4:06.32	1:48.58	4:00.65	4:14.07	9:00.25
24.00	1:51.91	4:02.83	1:52.00	4:06.91	1:48.89	4:01.38	4:14.91	9:02.00
23.50	1:52.25	4:03.59	1:52.25	4:07.50	1:49.20	4:02.11	4:15.75	9:03.75
23.00	1:52.59	4:04.35	1:52.50	4:08.09	1:49.51	4:02.84	4:16.59	9:05.50
22.50	1:52.93	4:05.11	1:52.75	4:08.68	1:49.82	4:03.57	4:17.43	9:07.25
22.00	1:53.27	4:05.87	1:53.00	4:09.27	1:50.13	4:04.30	4:18.27	9:09.00
21.50	1:53.61	4:06.63	1:53.25	4:09.86	1:50.44	4:05.03	4:19.11	9:10.75
21.00	1:53.95	4:07.39	1:53.50	4:10.45	1:50.75	4:05.76	4:19.95	9:12.50
20.50	1:54.29	4:08.15	1:53.75	4:11.04	1:51.06	4:06.49	4:20.79	9:14.25
20.00	1:54.63	4:08.91	1:54.00	4:11.63	1:51.37	4:07.22	4:21.63	9:16.00
19.50	1:54.97	4:09.67	1:54.25	4:12.22	1:51.68	4:07.95	4:22.47	9:17.75
19.00	1:55.31	4:10.43	1:54.50	4:12.81	1:51.99	4:08.68	4:23.31	9:19.50
18.50	1:55.65	4:11.19	1:54.75	4:13.40	1:52.30	4:09.41	4:24.15	9:21.25
18.00	1:55.99	4:11.95	1:55.00	4:13.99	1:52.61	4:10.14	4:24.99	9:23.00
17.50	1:56.33	4:12.71	1:55.25	4:14.58	1:52.92	4:10.87	4:25.83	9:24.75
17.00	1:56.67	4:13.47	1:55.50	4:15.17	1:53.23	4:11.60	4:26.67	9:26.50
16.50	1:57.01	4:14.23	1:55.75	4:15.76	1:53.54	4:12.33	4:27.51	9:28.25
16.00	1:57.35	4:14.99	1:56.00	4:16.35	1:53.85	4:13.06	4:28.35	9:30.00
15.50	1:57.69	4:15.75	1:56.25	4:16.94	1:54.16	4:13.79	4:29.19	9:31.75
15.00	1:58.03	4:16.51	1:56.50	4:17.53	1:54.47	4:14.52	4:30.03	9:33.50
14.50	1:58.37	4:17.27	1:56.75	4:18.12	1:54.78	4:15.25	4:30.87	9:35.25
14.00	1:58.71	4:18.03	1:57.00	4:18.71	1:55.09	4:15.98	4:31.71	9:37.00
13.50	1:59.05	4:18.79	1:57.25	4:19.30	1:55.40	4:16.71	4:32.55	9:38.75

分值	100 米仰	200 米仰	100 米蛙	200 米蛙	100 米蝶	200 米蝶	200 米混	400 米混
13.00	1:59.39	4:19.55	1:57.50	4:19.89	1:55.71	4:17.44	4:33.39	9:40.50
12.50	1:59.73	4:20.31	1:57.75	4:20.48	1:56.02	4:18.17	4:34.23	9:42.25
12.00	2:00.07	4:21.07	1:58.00	4:21.07	1:56.33	4:18.90	4:35.07	9:44.00
11.50	2:00.41	4:21.83	1:58.25	4:21.66	1:56.64	4:19.63	4:35.91	9:45.75
11.00	2:00.75	4:22.59	1:58.50	4:22.25	1:56.95	4:20.36	4:36.75	9:47.50
10.50	2:01.09	4:23.35	1:58.75	4:22.84	1:57.26	4:21.09	4:37.59	9:49.25
10.00	2:01.43	4:24.11	1:59.00	4:23.43	1:57.57	4:21.82	4:38.43	9:51.00
9.50	2:01.77	4:24.87	1:59.25	4:24.02	1:57.88	4:22.55	4:39.27	9:52.75
9.00	2:02.11	4:25.63	1:59.50	4:24.61	1:58.19	4:23.28	4:40.11	9:54.50
8.50	2:02.45	4:26.39	1:59.75	4:25.20	1:58.50	4:24.01	4:40.95	9:56.25
8.00	2:02.79	4:27.15	2:00.00	4:25.79	1:58.81	4:24.74	4:41.79	9:58.00
7.50	2:03.13	4:27.91	2:00.25	4:26.38	1:59.12	4:25.47	4:42.63	9:59.75
7.00	2:03.47	4:28.67	2:00.50	4:26.97	1:59.43	4:26.20	4:43.47	10:01.50
6.50	2:03.81	4:29.43	2:00.75	4:27.56	1:59.74	4:26.93	4:44.31	10:03.25
6.00	2:04.15	4:30.19	2:01.00	4:28.15	2:00.05	4:27.66	4:45.15	10:05.00
5.50	2:04.49	4:30.95	2:01.25	4:28.74	2:00.36	4:28.39	4:45.99	10:06.75
5.00	2:04.83	4:31.71	2:01.50	4:29.33	2:00.67	4:29.12	4:46.83	10:08.50
4.50	2:05.17	4:32.47	2:01.75	4:29.92	2:00.98	4:29.85	4:47.67	10:10.25
4.00	2:05.51	4:33.23	2:02.00	4:30.51	2:01.29	4:30.58	4:48.51	10:12.00
3.50	2:05.85	4:33.99	2:02.25	4:31.10	2:01.60	4:31.31	4:49.35	10:13.75
3.00	2:06.19	4:34.75	2:02.50	4:31.69	2:01.91	4:32.04	4:50.19	10:15.50
2.50	2:06.53	4:35.51	2:02.75	4:32.28	2:02.22	4:32.77	4:51.03	10:17.25
2.00	2:06.87	4:36.27	2:03.00	4:32.87	2:02.53	4:33.50	4:51.87	10:19.00
1.50	2:07.21	4:37.03	2:03.25	4:33.46	2:02.84	4:34.23	4:52.71	10:20.75
1.00	2:07.55	4:37.79	2:03.50	4:34.05	2:03.15	4:34.96	4:53.55	10:22.50

附件 2：专项素质测试评价标准

表 5 专项素质测试评价标准

名称 分值	坐位体前屈 5%		60 秒仰卧起坐 5%		30 秒双飞跳绳 5%		引体向上 5%	
	男	女	男	女	男	女	男	女
100	21.6	23.5	60	55	50	48	20	15
95	19.7	21.8	58	53	48	46	19	14
90	17.8	20.1	56	51	46	44	18	13
85	15.8	18.4	53	48	45	43	17	12
80	13.8	16.7	50	45	44	42	16	11
75	9.6	12.8	47	42	43	41	15	10
70	6.8	10.2	44	39	42	40	14	9
65	2.6	6.3	41	36	41	39	13	8
60	-0.2	3.7	38	33	40	38	12	7
55	-0.8	3.3	37	32	39	37	11	6
50	-1.4	2.9	36	31	38	36	10	
45	-2.0	2.5	35	30	37	35	9	5
40	-2.6	2.1	34	29	36	34	8	
35	-3.2	1.7	33	28	35	33	7	4
30	-3.8	1.3	32	27	34	32	6	
25	-4.4	0.9	31	26	33	31	5	3
20	-5.0	0.5	30	25	32	30	4	
15	-5.6	0.1	29	24	31	29	3	2
10	-6.2	-0.3	28	23	30	28	2	
5	-6.8	-0.7	27	22	29	27	1	1

### 附件 3：应急预案

为确保学生在游泳馆进行游泳锻炼的安全，确保不出现安全事故，特制定游泳馆应急预案。

#### 一、领导小组

组长：伏丽

组员：石菁、王肖婷、吴晨迪、周勇

领导小组的职责是：负责在出现紧急事故时的指挥、抢救、报告及保证人身和财产的安全。根据应急预案的要求，制定部门实施细则，落实到岗、落实到人。一旦出现安全事故，及时处置和应对。

#### 二、应急预案

##### （一）溺水应急预案

1. 学生在游泳锻炼时，出现抽筋，救生员及时进行救护，帮助学生解除痛苦。学生抽筋后再进行游泳时，将其作为重点关注对象；

2. 学生一旦出现溺水时，救生员第一时间采取救护措施，并招呼其他救生员，立即向领导小组成员报告，领导小组成员要迅速赶到现场，指挥抢救工作。并随时向有关领导汇报和报告情况；

3. 学生溺水时，若出现昏迷和休克状态，立即拨打 120 急救电话，同时必要地紧急救治，如人工呼吸等，直至医生赶来；

4. 在医生未赶来之前做好以下工作：劝退现场无关人员、保证现场有足够的照明，保持空气流通，为医生抢救溺水者提供便利条件。

##### （二）停电应急预案

1. 一旦突发停电时，教练员立即通知值班人员赶到现场，并同时向领导小组成员报告；

2. 突发停电启动应急照明，值班人员要迅速赶到现场，在确保不发生人身安全问题，有条不紊组织疏散学生，并随时向有关领导汇报和报告情况；

3. 值班电工突发停电时要迅速赶到现场，切掉电源，查清原因，迅速处理，并随时向有关领导汇报和报告处理情况；

4. 查清原因，按配电室《配电操作规程》送电。

### （三）火灾应急预案

1. 获得火灾信息的任何人员都应当在第一时间向值班人员和单位领导报告；

2. 火险初期，应立即采取扑救措施（楼道内、游泳外放置灭火器），立即拉响火灾警铃，启动消防泵、水喷淋泵，同时向单位领导报告，并拨打 119 报警；

3. 报警人讲清火灾的单位名称，火灾具体地点（部位）、燃烧物、火势等情况以及报警人姓名和联系电话；

4. 一面组织人员疏散，一面组织人员阻止火势蔓延，同时派人在明显位置迎候消防人员；

5. 将紧急出口打开（同一把锁的钥匙存放在两处）。维持秩序，疏导撤离。

### （四）游泳馆大型活动应急预案

1. 活动前通报中心有关部门，举办大型活动的基本情况（时间、地点、活动内容、规模、负责人、车辆及贵宾等）；

2. 确定安全具体负责人；

3. 活动中一旦出现紧急情况，立即组织人员从各处疏散；

4. 出现伤情，由现场医务人员及时处理，必要时立即送往附近医院或拨打 120（讲清单位名称和地址、伤员情况、本人姓名、联系电话等），并派人到路口处接迎急救车。

### 三、应急预案的终止

领导小组视情况判断事故排除、险情结束、隐患消除后宣布应急状态的终止。原危险区域、事故发生点的警戒撤除与否，必须由领导小组决定。

应急预案终止后，领导小组应立即组织人员对事故的发生原因进行调查，并就事故原因、事故过程、经济损失、经验教训等作出书面报告。

#### 附件 4

### 2026 年普陀区高中阶段学校区级优秀体育学生 体育赛事认定目录

序号	项目	市级比赛名称
1	足球	上海市校园足球联盟联赛（初中组）
2		上海市青少年校园足球夏令营最佳阵容选拔（2023 年）
3		上海市青少年校园足球精英赛（初中组；2024 年）
4		2024 上海市学生运动会足球比赛（中小学组）
5		上海市校园足球联盟杯赛（初中组；2025 年）
6		上海市青少年足球锦标赛
7		上海市青少年足球俱乐部联赛（2023 年、2024 年）
8		上海市青少年足球联赛（2025 年）
9		2023 年、2024 年、2025 年普陀区青少年体育系列赛（足球比赛）
10	篮球	上海市中小学生篮球联赛（初中组）
11		上海市中小学生篮球杯赛（初中组）
12		2024 上海市学生运动会篮球比赛（中小学组）
13		2024 年上海市学生运动会三人篮球比赛（中小学组）
14		上海市青少年篮球锦标赛

15	排球	上海市青少年篮球冠军赛（2023、2024 年）	
		上海市青少年篮球冠军赛 暨上海市青少年体育精英系列赛篮球比赛第二站（2025 年）	
上海市青少年体育精英系列赛篮球比赛第二站 暨上海市青少年篮球锦标赛排位赛（2024 年）			
MAGIC3 上海市青少年三对三超级篮球赛（精英组）			
2023 年、2024 年、2025 年普陀区青少年体育系列赛（篮球比赛）			
19		上海市中小学生排球联赛（初中组）	
20		上海市中小学生排球杯赛（初中组）	
21		2024 上海市学生运动会排球比赛（中小学组）	
22		2024 上海市学生运动会沙滩排球比赛（中小学组）	
23		上海市青少年排球锦标赛	
24		上海市青少年体育精英系列赛排球比赛第二站暨 上海市青少年排球锦标赛排位赛（2024 年）	
25		上海市青少年排球冠军赛暨上海市青少年 体育精英系列赛排球比赛第二站（2025 年）	
26		上海市青少年沙滩排球锦标赛	
27		2023 年、2024 年、2025 年普陀区青少年体育系列赛（排球比赛）	
28		田径	上海市中学生田径联盟杯赛（初中组）
29			上海市中学生田径冠军赛（初中组；2023 年）
30			2024 上海市学生运动会田径比赛（中学组）
31			上海市中学生田径锦标赛（初中组；25-26 学年）

32		上海市青少年田径锦标赛
33		上海市青少年体育精英系列赛田径比赛第二站（2024年）
34		上海市青少年体育精英系列赛田径比赛第二站 暨上海市青少年田径冠军赛（2025年）
35		2024年普陀区青少年体育系列赛（田径比赛）
36		2025年普陀区青少年体育系列赛（5月田径比赛、10月田径比赛）
37	游泳	上海市中小学生游泳锦标赛（初中组）
38		2024上海市学生运动会游泳比赛（中小学组）
39		上海市青少年游泳锦标赛
40		上海市青少年体育精英系列赛游泳比赛第二站（2024年）
		上海市青少年体育精英系列赛游泳比赛第二站 暨上海市青少年游泳冠军赛（2025年）
41		2024年、2025年普陀区青少年体育系列赛（游泳比赛）
42	武术	上海市中小学生武术套路锦标赛（初中组）
43		2024上海市学生运动会武术套路比赛（中小学组）
44		上海市青少年武术套路锦标赛
45		上海市青少年武术散打锦标赛
46		2023年、2024年、2025年普陀区青少年体育系列赛（武术比赛）
47	冰雪	上海市中小学生冰上运动会 （冰球、短道速滑、冰壶项目）（初中组；23-24学年）
48		2024上海市学生运动会花样滑冰比赛（中小学组）
49		2024上海市学生运动会冰球比赛（中小学组）

50		2024 上海市学生运动会短道速滑比赛（中小学组）
51		2024 上海市学生运动会冰壶比赛（中小学组）
52		上海市中小学生冰上运动会——冰壶比赛 （初中组；25-26 学年）
53		上海市中小学生冰上运动会——短道速滑比赛 （初中组；25-26 学年）
54		上海市中小学生冰上运动会——冰球比赛 （初中组；25-26 学年）
55		上海市中小学生冰上运动会——花样滑冰比赛 （初中组；25-26 学年）
56		上海市青少年冰球锦标赛
57		上海市青少年冰壶锦标赛
58		上海市青少年花样滑冰锦标赛
59		上海市青少年短道速滑锦标赛
60		上海市青少年高山滑雪锦标赛（2025 年）
61		上海市中小学生射击锦标赛-传统射击（初中组）
62		2024 上海市学生运动会射击比赛（中小学组传统射击）
63	射击	上海市青少年射击锦标赛
64		上海市青少年体育精英系列赛射击比赛第二站 暨上海市青少年射击冠军赛
65		2024 上海市学生运动会水上运动比赛（中小学组赛艇）
66	赛艇	上海市学生水上运动会——赛艇项目（初中组）
67		上海市青少年赛艇锦标赛

68		上海市青少年体育精英系列赛赛艇比赛第二站 暨上海市青少年赛艇冠军赛
69	皮划艇	上海市青少年皮划艇（静水）锦标赛
70		上海市青少年体育精英系列赛皮划艇比赛第二站 暨上海市青少年皮划艇冠军赛
71	帆船	2024 上海市学生运动会水上运动比赛（中小学组帆船）
72		上海市学生水上运动会——帆船项目（初中组）
73		上海市青少年帆船锦标赛
74		上海市青少年体育精英系列赛帆船比赛第二站 暨上海市青少年帆船冠军赛
75	帆板	2024 上海市学生运动会水上运动比赛（中小学组帆板）
76		上海市学生水上运动会——帆板项目（初中组）
77		上海市青少年帆板锦标赛
78		上海市青少年体育精英系列赛帆板比赛第二站 暨上海市青少年帆板冠军赛

注：

1. 以上认定目录中所列的市、区级体育比赛的主办单位须为市、区教育局、体育行政部门。
2. 国家级及以上赛事包括全国运动会、全国学生运动会及教育部或体育总局主办的其他相关项目单项锦标赛等