



**天津体育学院**  
TIANJIN UNIVERSITY OF SPORT

# 天津体育学院 2022 年硕士研究生复试专 项技能测试内容及标准

2022 年 4 月 2 日

## 体育教育与教育科学学院

- 足球专项
- 篮球专项
- 排球专项
- 乒乓球专项
- 羽毛球专项
- 田径专项
- 体操专项（竞技体操）
- 健美操专项
- 艺术体操专项
- 啦啦操专项
- 体育舞蹈专项
- 武术专项

## 运动项目名称：足球专项

### 一、复试内容

#### (一) 双脚颠球 (占 40%)

测试方法：原地站立，运用双脚任意部位连续颠球至 50 次。动作要点：颠球次数、颠球部位、动作稳定性和协调性，评委根据动作的规范程度给予相应分数。

#### (二) 往返运球 (占 30%)

测试方法：直线摆放 2 个标志物，间距 8 米，从第一个标志物开始，选择任意脚直线运球至第二个标志物，绕过标志物后，继续运球往返至第一个标志物。动作要点：运球部位、运球速度、运球节奏、动作稳定性和协调性。评委根据动作的规范程度给予相应分数。

#### (三) 头顶球 (占 30%)

测试方法：原地站立，单手或双手将球抛起，用前额正面做头顶球动作 5 次。动作要点：移动选位、身体的摆动、头触球、触球后的跟随移动和动作的协调性。评委根据动作的规范程度给予相应分数。

### 二、评分标准

等级	优秀 (86-100 分)	良好 (71-85 分)	合格 (60-70 分)	不合格 (60 分以下)
标准	基本动作规范、准确，整体动作合理，协调性好。	基本动作较正确、规范，整体动作较合理，协调性较好。	动作还算正确、整体动作还算合理，协调性一般。	基本动作正确、整体动作还算合理，协调性一般。

## 运动项目名称：篮球专项

测试内容包括三项内容：（1）持球原地单手肩上投篮；（2）持球原地左、右手分别背后变向运球，原地左、右手分别胯下变向运球，原地左、右手分别后转身运球；（3）持球自抛球“一步（跳步）急停接球”连接“同侧步持球突破上篮”；持球自抛球“一步（跳步）急停接球”连接“交叉步持球突破上篮”。分值分别占比 25%、35%、40%，总分值 100 分。

### 一、持球原地单手肩上投篮（占 25%）

#### （一）考核方法

测试内容分两步骤完成。第一步骤，投篮前的准备姿势；第二步骤，投篮技术动作。

测试时，要求从正面及侧面（侧面示范时要求被测试者投篮手臂一侧，靠近观察者）分别进行一次完整动作示范。

#### （二）考核标准

等级	优秀 (86分以上)	良好 (71-85分)	合格 (60-70分)	不合格 (60分以下)
标准	准备姿势、持球方法及持球部位正确。投篮时主动蹬伸，整体用力协调连贯，身体伸展充分，有明显伸臂、曲腕、手指拨球动作，向上投出的球旋转正确。	准备姿势、持球方法及持球部位正确。投篮时整体用力协调，动作比较连贯，身体伸展比较充分，有拨球动作。	准备姿势、持球方法及持球部位基本正确。投篮整体用力基本协调，投篮手臂动作基本规范。	动作不协调、连贯性不足，投篮手臂动作不充分，投篮手型和投出球的旋转不正确。

### 二、持球原地左、右手分别背后变向运球，原地左、右手分别胯下变向运球，原地左、右手分别后转身运球（共占 35%）

#### （一）考核方法

被测试者持球原地分别用左、右手背后变向运球各一次（占 12%），原地分别用左、右手胯下变向运球各一次（占 11%），原地分别用左、右手后

转身运球各一次（占 12%）；从正面分别完成一次完整技术动作示范，能清楚看到每一个技术动作。

## （二）考核标准

等级	优秀 (86-100 分)	良好 (71-85 分)	合格 (60-70 分)	不合格 (60 分以下)
标准	每一项变向技术动作规范、正确，动作技术运用熟练，全部技术动作连贯，全部技术衔接流畅。	变向技术动作规范、正确，动作技术运用比较熟练，全部技术动作比较连贯。	变向技术动作基本完成，技术动作基本连贯。	变向技术动作不规范、不正确，动作不协调、不连贯。

三、持球自抛球“一步（跳步）急停接球”连接“同侧步持球突破上篮”；持球自抛球“一步（跳步）急停接球”连接“交叉步持球突破上篮”（共占 40%）。

### （一）考核方法

**同侧步持球突破上篮（占 20%）：**以右手为例，被测试者原地做抛球，并完成一步（跳步）急停接球技术动作，并迅速衔接向右侧的同侧步持球突破右手上篮（左侧手的相反）。要求被测试者完成一次完整示范动作，从侧面能清楚地看到急停接球、同侧步持球突破、右手运球、右手行进间上篮动作。

**交叉步持球突破上篮（占 20%）：**以右手为例，被测试者原地做抛球，并完成一步（跳步）急停接球技术动作，并迅速衔接以左脚为中枢脚的向左侧的交叉步持球突破左手上篮（左侧手的相反）。要求被测试者完成一次完整示范动作，从侧面能清楚地看到急停接球、交叉步持球突破、中枢脚是否移动或走步、左手运球、左手行进间上篮动作。

## (二) 考核标准

等级	优秀 (86-100分)	良好 (71-85分)	合格 (60-70分)	不合格 (60分以下)
标准	一步急停接球技术动作及同侧步、交叉步持球突破、上篮技术动作规范,左右手运用正确,技术间衔接紧密、连贯、熟练,动作有一定的幅度,起动迅速。	一步急停接球技术动作及同侧步、交叉步持球突破、上篮技术动作比较规范,技术动作衔接比较连贯,起动比较迅速。	一步急停接球技术动作及同侧步、交叉步持球突破、上篮技术动作基本完成,技术动作基本能衔接。	基本技术动作不规范,技术动作间衔接不协调。

## 运动项目名称：排球专项

### 一、传球 30 分

考试方法：（1）徒手传球技术展示，考生单人徒手做传球动作，模拟向前方传球，徒手做 10 次。（2）单人原地自传球，考生单人持球，原地头上自传球，传出球高度不低于 50 厘米，累计传球 15 次。

评分等级	评分标准
优	传球技术动作规范，动作完成熟练，击球效果良好。
良	传球技术动作比较规范，存在个别小错误，动作完成比较熟练，大部分击球效果良好。
中	传球技术动作基本规范，错误动作偏多，动作完成熟练度一般，击球效果一般。
差	传球技术动作不规范，错误动作较多，动作完成不熟练，击球效果较差。

注：结合以上两项给出综合分。技评分重点关注手型、击球点和身体协调用力。

### 二、垫球 30 分

考试方法：（1）徒手垫球技术展示，考生单人徒手做垫球动作，模拟向前方垫球，徒手做 10 次。（2）单人原地自垫球，考生单人持球，原地自垫球，垫出球高度不低于 50 厘米，累计垫球 15 次。

评分等级	评分标准
优	垫球技术动作规范，动作完成熟练，击球效果良好。
良	垫球技术动作比较规范，存在个别小错误，动作完成比较熟练，大部分击球效果良好。

中	垫球技术动作基本规范，错误动作偏多，动作完成熟练度一般，击球效果一般。
差	垫球技术动作不规范，错误动作较多，动作完成不熟练，击球效果较差。

注：结合以上两项给出综合分。技术评分重点关注手型、触球部位、击球点和身体协调用力。

### 三、扣球 40 分

考试方法：单人徒手做助跑起跳扣球技术展示，完成 5 次完整助跑起跳扣球动作。

评分等级	评分标准
优	扣球技术动作规范，动作完成熟练。
良	扣球技术动作比较规范，存在个别小错误。
中	扣球技术动作基本规范，错误动作偏多。
差	扣球技术动作不规范，错误动作较多。

注：技术评分重点关注助跑步法正确性，制动规范性，上肢鞭打动作以及身体协调发力。



## 运动项目名称：乒乓球专项

### 一、复试内容

#### (一) 1/2 台正手两点走位攻技术（持球拍完成）5 组

要求：两个攻球动作为一组完整动作，共需要完成 5 组 1/2 台正手两点走位攻技术。移动范围为 1/2 台，采用滑步步法完成。

#### (二) 左推右攻技术（持球拍完成）5 组

要求：一推、一攻两个动作为一组完整动作，共需要完成 5 组左推右攻技术。移动范围为全台，采用滑步步法完成。

#### (三) 推挡侧身赶正手技术（持球拍完成）5 组

要求：一推、一侧身攻和一正手攻共三个动作为一组完整动作，共需要完成 5 组推挡侧身赶正手技术。移动范围为全台，采用滑步或交叉步步法完成。

### 二、评分标准

等级	优秀 (86-100 分)	良好 (71-85 分)	合格 (60-70 分)	不合格 (60 分以下)
标准	技术动作连贯协调，完整规范，还原到位，步法运用正确。	技术动作较为连贯协调，还原基本到位，步法运用较规范。	技术动作连贯协调性较差，还原到位较慢，步法运用一般。	技术动作错误，僵硬不协调，还原到位差，步法运用错误。

## 运动项目名称：羽毛球专项

### 一、正手击高远球（30%）

以防守姿势准备，通过向后移动（1.5-2米），用正手做击高远球动作，然后还原，连续做3次（每次动作衔接紧密，不要停顿）。动作结束在起点位置。

### 二、反手击高远球（30%）

以防守姿势准备，通过向侧后移动（1.5-2米），用反手做击高远球动作，然后还原，连续做3次（每次动作衔接紧密，不要停顿）。动作结束在起点位置。

### 三、正手杀上网+正手扑球（40%）

以防守姿势准备，通过向后移动（1.5-2米），用正手做杀球动作，然后迅速上网用正手做扑球动作，连续做3次（每次动作衔接紧密，不要停顿）。最后一次扑球后结束。

### 技术评定标准

等级	不合格 60分以下	合格 60-75分	良好 76-90分	优秀 91-100分
标准	1. 步法不灵活、标准，重心不平稳。 2. 挥摆动作不连贯、协调，发力不自然、流畅，发力点不集中。	1. 步法基本灵活、标准，重心基本平稳。 2. 挥摆动作基本连贯、协调，发力基本自然、流畅，发力点基本集中。	1. 步法比较灵活、标准，重心比较平稳。 2. 挥摆动作比较连贯、协调，发力比较自然、流畅，发力点比较集中。	1. 步法灵活、标准，重心平稳。 2. 挥摆动作连贯、协调，发力自然、流畅，发力点集中。

注意：所有考生均持拍、无球进行，拍摄场地不限，务必将全身及球拍处于拍摄范围内。

## 运动项目名称：田径专项

### 一、运动项目——投掷

项目	不合格 60分以下	合格 60-70分	良好 71-85分	优秀 86-100分
原地侧向推铅球技术动作模仿	握持器械：不正确 准备姿势：不正确 用力顺序：不正确 用力连贯：不连贯 超越器械：不能形成 用力方向：不准确 左侧支撑：不能形成 出手时机：不合理	握持器械：正确 准备姿势：基本正确，身体重心介于两腿之间 用力顺序：基本正确，但有较多环节欠缺 用力连贯：基本连贯，但有较大脱节 超越器械：能形成，但效果较差，不能形成侧弓姿势 用力方向：基本准确 左侧支撑：能形成，但效果较差 出手时机：基本合理，身体重心不能完全推送到左腿	握持器械：正确 准备姿势：正确，重心位于右腿 用力顺序：正确，但有较少环节欠缺 用力连贯：基本连贯，但有较少脱节， 超越器械：能形成，能初步形成侧弓姿势， 用力方向：基本正确 左侧支撑：能形成，但效果有欠缺 出手时机：合理，身体重心能够推送到左腿	握持器械：正确 准备姿势：正确，重心位于右腿 用力顺序：正确，无欠缺，右髋动作明显 用力连贯：连贯，无脱节 超越器械：能形成良好的侧弓姿势 用力方向：正确 左侧支撑：能形成，效果良好， 出手时机：正确，身体重心能够推送到左腿
原地侧向掷标枪技术动作模仿	握持器械：不正确 准备姿势：不正确 用力顺序：不正确 用力连贯：不连贯 超越器械：不能形成 用力方向：不准确 左侧支撑：不能形成 出手时机：不合理	握持器械：正确 准备姿势：基本正确，身体重心介于两腿之间 用力顺序：基本正确，但有欠缺 用力连贯：基本连贯，但有脱节 超越器械：能形成，但效果较差，不能形成背弓姿势 用力方向：基本准确 左侧支撑：能形成，但效果较差 出手时机：基本合理，身体重心不能完全推送到左腿	握持器械：正确 准备姿势：正确，重心位于右腿 用力顺序：正确，但有较少环节欠缺 用力连贯：基本连贯，但有较少脱节， 超越器械：能形成，能初步形成背弓姿势， 用力方向：基本正确 左侧支撑：能形成，但效果有欠缺 出手时机：合理，身体重心能够推送到左腿	握持器械：正确 准备姿势：正确，重心位于右腿 用力顺序：正确，无欠缺，右髋动作明显 用力连贯：连贯，无脱节 超越器械：能形成良好的背弓姿势 用力方向：正确 左侧支撑：能形成，效果良好， 出手时机：正确，身体重心能够推送到左腿
原地	握持器械：不正确	握持器械：正确	握持器械：正确	握持器械：正确

项目	不合格 60分以下	合格 60-70分	良好 71-85分	优秀 86-100分
侧向 掷铁 饼技 术动 作模 仿	准备姿势：不正确 用力顺序：不正确 用力连贯：不连贯 超越器械：不能形成 用力方向：不准确 左侧支撑：不能形成 出手时机：不合理	准备姿势：基本正确，身体重心介于两腿之间 用力顺序：基本正确，但有欠缺 用力连贯：基本连贯，但有脱节 超越器械：能形成，但效果较差，不能形成侧弓姿势 用力方向：基本准确 左侧支撑：能形成，但效果较差 出手时机：基本合理，身体重心不能完全推送到左腿	准备姿势：正确，重心位于右腿 用力顺序：正确，但有较少环节欠缺 用力连贯：基本连贯，但有较少脱节， 超越器械：能形成，能初步形成侧弓姿势， 用力方向：基本正确 左侧支撑：能形成，但效果有欠缺 出手时机：合理，身体重心能够推送到左腿	准备姿势：正确，重心位于右腿 用力顺序：正确，无欠缺，右髋动作明显 用力连贯：连贯，无脱节 超越器械：能形成良好的侧弓姿势 用力方向：正确 左侧支撑：能形成，效果良好， 出手时机：正确，身体重心能够推送到左腿

## 二、运动项目——跳跃（三步起跳动作）

等级	优秀 (86-100分)	良好 (71-85分)	合格 (60-70分)	不合格 (60分以下)
标准	完整动作正确连贯，但稍有缺点。	完整动作比较正确，但有错误。	动作基本能完成，但质量不高，错误较多。	动作不能完成，主要动作不正确，存在明显的错误。
技术 评定 细则	①三步节奏清晰，符合技术要求。 ②起跳腿着地积极，动作正确。 ③摆动腿折叠快速向起跳腿靠拢，缓冲时间短。 ④起跳腿蹬伸充分，摆动腿摆动幅度大，摆动动作方向正确、动作速度快。 ⑤两臂及躯干动作正确，与下肢动作配合协调，动作连贯，起跳效果好。			

### 三、运动项目——跑步

#### (一) 复试内容

1. 短跑项目：原地蹲踞式起跑模仿
2. 中长跑项目：原地 1 分钟跑
3. 跨栏项目：原地跨栏步模仿

#### (二) 评分标准

等级	优秀 86-100 分	良好 71-85 分	合格 60-70 分	不合格 60 分以下
标准	动作正确连贯， 稍有缺点。	动作比较正确， 有错误。	动作基本完 成，但错误较 多	动作不能完成， 存在明显错误。

## 运动项目名称：体操（竞技体操）

体操测试内容：手倒立（30%）、自编4个八拍徒手（或持轻器械）操化动作（40%）、身体素质，仰卧两头起坐（25%）以及总体印象5分（5%），总计：100分（100%）。

### 一、手倒立（占30%）

#### （一）考核方法

1. 靠墙倒立保持身体肩颈及身体垂直于地面的姿态，1分钟以上；
2. 无人扶持摆倒立，静止控制时间为6秒钟以上。

（二）要求：测试时，要求从侧面镜头录制，分别进行1或2次完整动作示范。

#### （三）考核标准

等级	优秀 86-100分	良好 71-85分	合格 60-70分	不合格 60分以下
标准	自行靠墙摆道理，1次成功；倒立时，含胸顶肩，臂、肩、背、臀、腰、腿，整个身体成一线，并垂直于地面，并要求不晃动不动的静止1分钟以上为优秀。	自行靠墙摆道理，1次成功；倒立时，含胸顶肩，臂、肩、背、臀、腰、腿，整个身体成一线，并垂直于地面，并要求稍微有所晃动或预定手位，保持1分钟以上为良好。	自行靠墙摆道理，1-2次成功；倒立时，含胸顶肩，臂、肩、背、臀、腰、腿，整个身体成一线，并垂直于地面，在道理过程中，稍微出现一些射你姿态不够规范的问题，但保持1分钟以上为合格。	不能自行完成靠墙摆倒立动作，需要他人帮助完成，并在技术动作上不够规范，且倒立控制不能达不到1分钟者，不给予几个评判。

### 二、自编4个八拍徒手（或持轻器械）操化动作（占40%）

（一）考核方法：被测试者正面、完整演示4个八拍的操化动作，可以使用音乐伴奏。

（二）要求：要求4×8拍操化组合动作连贯，中间不得加入难度动作、不得停顿，有停顿适当扣分（详见考核标准下表）

#### （三）考核标准

等级	优秀 86-100分	良好 71-85分	合格 60-70分	不合格 60分以下
标准	测试者必须完整展示4个八拍操化动作,中间不得间断;展示时,错误或停顿不得超过3拍以上,且动作优美、流畅、控制规范,音乐节奏吻合。	测试者必须完整展示4个八拍操化动作,中间有稍许间断;展示时,错误明显停顿,超过4拍以上,且动作不太优美、流畅、控制不够规范,音乐节奏欠佳。	测试者必须完整展示4个八拍操化动作,中间有稍许间断;展示时,有明显的错误和停顿,超过4拍以上,且动作姿态不规范,音乐节奏欠佳。	测试者必须完整展示4个八拍操化动作,中间间断或忘记动作唱过2个八拍以上者;展示时,动作缺乏规范,音乐节奏欠佳。

### 三、身体素质：仰卧两头起坐（占25%）

（一）考核方法：被测试者原侧向仰卧于地面，1分钟计时，两头起手脚击打一次计算一次成绩，否则不予以计算。

（二）要求：被测试者分别侧面仰卧于地面开始，起坐时，身体要保持平衡和身体姿态，否则按照考核标准进行相应的扣分（详见考核标准下表）。

#### （三）考核标准

等级	优秀 86-100分	良好 71-85分	合格 60-70分	不合格 60分以下
标准	测试者,在1分钟内容完成25个以上符合标准的仰卧起坐两头起动作;起坐时手触及脚面计算一次;完成23-25次以上为满分23-25分。	1分钟内,每少一次,减1分;19-22次为76-85分。	1分钟内,每少一次,减1分;15-18次为60-75分。	1分钟内,每少一次,减1分;14次以下为60分以下不及格。

### 四、总体印象：5分（占5%）

从前三个技术技能、完成与表现情况总体评价，姿态优美、身体素质能力强、节奏感好、身体形体形态专项标准化等方面准确评价，给出相对应的分数。优秀为5分、良好4分、及格为3分，3分以下为不及格。

## 运动项目名称：健美操专项

### 一、测试内容

自编健美操成套动作。

时间要求：1分钟±5秒。

成套难度要求：A、B、C、D组难度自选。

### 二、评价标准

优秀 86-100分	成套动作编排非常合理；四组难度较高水平完成4个以上；整套动作技术规范，身体姿态优美，表现力优秀；音乐节奏清晰与动作配合完美；有3次及以下失误。
良好 71-85分	成套动作编排比较合理；四组难度较高水平完成3-4个；整套动作技术比较规范，身体姿态较优美，具有较好的表现力；音乐节奏清晰与动作配合较好；有5次及以下失误。
合格 60-70分	成套动作编排基本合理；四组难度完成1-2个；整套动作质量完成一般，身体姿态较好，表现力一般；音乐节奏与动作能够吻合；有8次及以下失误。
不合格 60分以下	成套动作编排不合理；不能完成难度动作；整套动作技术欠规范，身体姿态一般，没有表现力；音乐节奏与动作不能吻合；失误频繁出现。



## 运动项目名称：艺术体操专项

### 一、测试内容

考生可任选一项器械自编艺术体操成套。

时间要求：1分 15秒-1分 30秒。

成套动作包含：大/跳跃、平衡、旋转、AD 四种动作类型。

### 二、评价标准

总分：100分

<b>优秀</b> 86-100分	成套动作编排非常合理，整套动作连贯流畅，身体动作和器械动作必须与音乐非常精准相符，表现力好；成套动作包含全面，身体难度完成非常标准，器械难度完成非常标准；整套动作技术规范，身体姿态优美；有3次以下的失误。
<b>良好</b> 71-85分	成套动作编排比较合理，整套动作比较连贯流畅，身体动作和器械动作有部分与音乐不能精准相符，表现力较好；缺少1种动作类型，身体难度完成较好，器械难度完成较好；整套动作技术规范较好，身体姿态比较优美；有5次以下的失误。
<b>合格</b> 60-70分	成套动作编排基本合理，整套动作基本连贯流畅，身体动作和器械动作有大部分与音乐不能精准相符，表现力较差；缺少2种动作类型，身体难度完成较差，器械难度完成较差；整套动作技术规范较差，身体姿态较差；有7次以下的失误。
<b>不合格</b> 60分以下	成套动作编排不合理，整套动作不够连贯流畅，身体动作和器械动作有完全与音乐不相符，表现力差；缺少种类动作类型，身体难度完成差，器械难度完成差；整套动作技术规范差，身体姿态差；失误频繁出现。

## 运动项目名称：啦啦操专项

### 一、测试内容

自编啦啦操成套（花球、爵士、街舞、技巧任选一种）

时间要求：1 分钟内

成套动作包含：平衡与柔韧、转体、跳跃、翻腾四类技术难度。

### 二、评分标准

总分 100 分

成绩分类	规定动作完成情况的评定
优秀 86-100 分	动作编排新颖合理，准确把握啦啦操技术特点，技术难度全面，动作完成完美且富有爆发力，乐感及表现意识强
良好 71-85 分	动作编排合理，准确把握啦啦操技术特点，技术难度基本全面，动作完成较好，具有一定的爆发力，乐感及表现意识较强
一般 60-70 分	动作编排相对合理，基本把握啦啦操技术特点，技术难度不全面，动作完成一般，乐感及表现意识一般
不及格 60 分以下	动作编排不合理，不能把握啦啦操技术特点，技术难度不全面，动作完成不好，乐感及表现意识差

## 运动项目名称：体育舞蹈

### 一、剧目（组合）表演（80分）

**考核目的：**测试考生舞蹈表演、舞蹈基本功及音乐感受等舞蹈综合素质，较全面的了解考生的肢体的表现力、表演个性，对作品的理解力和全面把握作品的的能力。

**考核内容：**自选任一舞种进行展示，单人双人均可；或根据自身特长及考试要求自编的剧目或组合。时间2分钟以内。

#### 考核标准：

**优秀（70 - 80分）：**表演完整，对舞蹈理解正确，动作规范、优美，风格特征把握准确，表演富于激情，能很好的运用时间、空间，并将其较好的融于表演的意境之中，音乐感强，有较强的艺术感染力。

**良好（60 - 69分）：**表演基本完整，对舞蹈理解正确，动作基本规范、风格特征把握较准确，时间、空间运用较好，可以在表演的意境之中体现，音乐感强，有较好的表现力。

**合格（49 - 59分）：**表演相对完整，对作品理解基本正确，动作较规范、风格特征基本把握准确，时间、空间运用较差，艺术感染力较欠缺。

**不合格（48分以下）：**表演不够完整，对作品理解有误，动作规范性差、风格特征把握不准确，表演欠缺激情，艺术感染力较差。

### 二、舞蹈技巧展示（20分）

**考核目的：**考查考生腿部韧带的开合与柔韧程度；腰部的柔韧性；肢体协调能力与稳定性以及完成转的能力；考查考生腿部韧带的软开度与腿部肌肉的力量大小的控制能力。

**考核内容：**根据自身的实际情况，进行舞蹈（或体育舞蹈）技巧展示。

期间可将自身可以完成的各种技术，技巧（包括软开度，控制，跳，转等）在 2 分钟内进行展示，有无伴奏音乐都可。

**考核标准：**

优秀（18-20 分）：有良好的基本功训练基础，软开度优秀，协调能力和肌肉控制能力强。

良好（15-17 分）：有良好的基本功训练基础，软开度合格，协调能力和肌肉控制能力较强。

合格（12-14 分）：有一定的基本功训练基础，软开度合格，有一定的协调能力和肌肉控制能力。

不合格（11 分及以下）：基本功训练基础差，软开度不合格，协调能力和肌肉控制能力较弱。

运动项目名称：武术教学理论与方法  
(武术套路)

一、考评内容

序号	考评内容	项目	分值
01	基本功	正踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿、竖叉、腾空飞脚	50分
02	套路	徒手套路或器械套路任选一项(太极拳类套路不少于3分钟,自选类套路时间不少于1分钟)	50分

二、评分方法：采用百分制评分

三、等级评分分值

档次	级别	分值
优秀 (86-100分)	1	95-100分
	2	90-94分
	3	86-89分
良好 (71-85分)	4	80-85分
	5	75-79分
	6	71-74分
合格 (60-70分)	7	65-70分
	8	60-64分
不合格 (60分以下)	9	60分以下

四、评分要求

1. 动作规范、方法正确、劲力顺达、力点准确、手眼身法步配合协调、节奏感强。

2. 套路演练要体现所练拳种和项目的风格特点，器械演练时要身械合一。

3. 套路编排要合理、结构要严谨，套路要包含基本手型手法、步型步法。

## 武术散打

### 一、考评内容

序号	考评内容	项目	分值
01	基本功	正踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿、侧滚翻、 侧倒	50分
02	套路	90秒空击，要包含基本拳法、腿法、摔法以 及防守技法。	50分

### 二、评分方法：采用百分制评分

### 三、等级评分分值

档次	级别	分值
优秀 (86-100分)	1	95-100分
	2	91-94分
	3	86-90分
良好 (71-85分)	4	81-85分
	5	75-80分
	6	71-74分
合格 (60-70分)	7	65-70分
	8	60-64分
不合格 (60分以下)	9	60分以下

### 四、评分要求

动作规范、技法正确、手眼身法步法配合协调、攻防意识强。

## 运动训练科学学院

- 游泳专项
- 网球专项
- 藤球专项
- 毽球专项
- 跆拳道专项
- 柔道专项
- 摔跤专项
- 棒垒球专项
- 高尔夫球专项
- 体能训练专项



## 运动项目名称： 游泳

序号	考核内容	考核办法	分数	备注
1	蛙泳陆上模仿动作	1、蛙泳手模仿动作 (抱水、后划时不掉肘) 2、蛙泳腿模仿动作(按照收-翻-蹬-夹-漂顺序完成,每个动作做完整到位) 3、蛙泳配合模仿动作 (按照分手-抬头(吸气)-收腿-送手-低头(吐气)-蹬腿顺序完成,每个动作做完整到位)	技评 40 分	
2	自由泳陆上模仿动作	1、自由泳手模仿动作 (抱水、后移、推水时不掉肘) 2、自由泳换气模仿动作(换气时控制身体转动、头部不可侧转过大) 3、自由泳配合模仿动作(前交叉、中交叉均可)	技评 30 分	
3	仰泳陆上模仿动作	1、仰泳模仿动作身体姿态(挺腰、下颚微低、单腿支撑、单腿脚尖点地) 2、仰泳手模仿动作 (抱水、下移、推水时不掉肘,小手指侧入水、出水、转肩) 3、仰泳配合模仿动作(转肩不可超出45度、转肩时控制躯干不可过度扭转)	技评 30 分	
总分			100 分	

注：考核内容不少于2个，必须完成各项内容测试。

## 天津体育学院研究生复试专项技能考核方案

### 游 泳

#### 一、测试指标与所占分值

测试指标	蛙泳陆上模仿动作	自由泳陆上模仿动作	仰泳陆上模仿动作
分 值	技评 40	技评 30	技评 30

#### 二、测试方法与评分标准

##### 1. 蛙泳陆上模仿动作

(1) 测试方法：上肢前倾姿势做“蛙泳手模仿动作”；俯卧姿势做“蛙泳配合模仿动作”

(2) 评分标准：按40分制打分，所打分数小数点保留一位。

蛙泳陆上模仿动作“技评”评分标准：

等级	优	良	中	差
分值	40—36分	35—30分	29—24分	24分以下
标准	蛙泳陆上手、腿、配合模仿技术动作规范、协调、配合动作顺序正确。	蛙泳陆上手、腿、配合模仿技术动作基本规范、配合动作顺序基本正确。	蛙泳陆上手、腿、配合三个动作中两个模仿技术动作不太规范。	蛙泳陆上大部分技术动作不规范。

## 2. 自由泳陆上模仿动作

(1) 测试方法：上肢前倾姿势做“自由泳手、换气、配合模仿动作”

(2) 评分标准：按30分制打分，所打分数小数点保留一位。

自由泳陆上模仿动作“技评”评分标准：

等级	优	良	中	差
分值	30—27分	26—23分	22—18分	18分以下
标准	自由泳陆上划手模仿技术动作规范、协调、配合动作正确，换气动作自然。	自由泳陆上划手模仿技术动作基本规范，换气动作基本自然，配合动作基本正确。	自由泳陆上手、换气、配合三个动作中两个模仿技术动作基本规范。	自由泳陆上大部分技术动作不规范。

## 3. 仰泳陆上模仿动作

(1) 测试方法：直立姿势做“仰泳手、配合模仿动作”

(2) 评分标准：按30分制打分，所打分数小数点保留一位。

仰泳陆上模仿动作“技评”评分标准：

等级	优	良	中	差
分值	30—27分	26—23分	22—18分	18分以下
标准	仰泳陆上模仿技术动作身体姿态、划手、配合动作规范正确。	仰泳陆上模仿技术动作身体姿态、划手、配合动作基本正确。	仰泳陆上模仿技术动作身体姿态、划手、配合三个动作中两个模仿技术动作基本规范。	仰泳陆上大部分技术动作不规范。

## 运动项目名称：网球

网球专项复试内容为“专项动作模仿”，具体项目如下；

一、根据题目内容，使用相应动作进行模拟回球。（以右手持拍为例，左手相反）

现正进行单打比赛。由我方位于一区进行发球，对手接球后回斜线，我方追到球后回斜线，随后对手主动变直线，我方球员反手接球后回斜线，对手再次回球后我方球员主动变直线后，对手回球质量降低，我方球员侧身在发球线附近利用正手凌空击球后随球上网进行正、反截击，最后以高压球结束此分。

评定标准：

等级	优秀 86-100分	良好 71-85分	合格 60-70分	不合格 60分以下
标准	完整性好，球与球之间的连贯性好，启动时有垫步，步法准确、协调。	完整性较好，球与球之间的连贯性较好，启动时基本有垫步，步法基本准确、协调。	完整性一般，球与球之间的连贯性一般，启动时偶尔有垫步，步法准确性与协调一般。	完整性较差，球与球之间的连贯性较差，启动时没有垫步，步法准确性与协调较差。

二、根据题目内容，使用相应站位完成正、反手击球动作。

1. 使用开放式站位完成正手斜线击球。
2. 使用关闭式站位完成正手直线击球。
3. 使用关闭式站位完成反手直线击球。
4. 使用半开放式站位完成反手斜线击球。

评定标准：

等级	优秀 86-100分	良好 71-85分	合格 60-70分	不合格 60分以下
标准	正确使用站位完成动作，身体稳定性好，击球点、重心转换准确，动作完整、流畅、协调。	较好的使用站位完成动作，身体稳定性较好，击球点、重心转换较为准确，动作较为完整、流畅、协调。	基本能够使用站位完成动作，身体稳定性一般，击球点、重心转换一般，动作的完整性、流畅性、协调性一般。	较差的使用站位完成动作，身体稳定性较差，击球点、重心转换较差，动作的完整性、流畅性、协调性较差。

### 三、根据要求，完成稳定动作。

动作解释：单腿站立，非支撑腿自然抬起，幅度不限不触碰到地面即可。对侧手持网球。支撑腿屈膝下蹲，非支撑腿自然后摆，将手中网球平稳放到支撑腿的脚尖前方地面后，起身回到单腿站立姿势，继续下蹲并将地面的球拿起。

动作要求：放下并拿起为一次，每条腿完成三次。一条腿连续完成三次后，再完成另一条腿的动作。完成动作时注意非支撑腿不要触地，屈膝拿球和放球并保持腰背绷直，使用核心、臀部、大腿及脚踝控制自己的稳定。

评定标准：

等级	优秀 86-100分	良好 71-85分	合格 60-70分	不合格 60分以下
标准	腰背能够很好绷直，利用屈膝拿球与放球，身体稳定性好，没有出现掉球与球滚动的现象，动作进行时，非支撑腿没有落地。	腰背能够较好绷直，较好的利用屈膝拿球与放球，身体稳定性较好，基本没有出现掉球与球滚动的现象，动作进行时，非支撑腿基本没有落地。	腰背能够基本绷直，基本可以利用屈膝拿球与放球，身体稳定性一般，有出现掉球与球滚动的现象，动作进行时，非支撑腿有落地。	腰背不能绷直，不能利用屈膝拿球与放球，身体稳定性较差，经常出现掉球与球滚动的现象，动作进行时，非支撑腿经常落地。

### 四、根据要求，完成动作。

动作解释：在底线完成上手发球动作接底线正反手击上旋球接网前正反手截击技术动作。

动作要求：模拟单打比赛上手发球，分腿垫步接正手底线上旋击球，交叉步步接反手底线上旋击球，跨步分腿垫步接反手网前截击，跟步分腿垫步接正手网前截击技术动作。

#### 评定标准：

等级	优秀 86-100分	良好 71-85分	合格 60-70分	不合格 60分以下
标准	完整性好，动作之间的连贯性好，启动时，步法准确、协调。	完整性较好，动作之间的连贯性较好，启动时步法基本准确、协调。	完整性一般，动作之间的连贯性一般，启动时，步法准确性与协调一般。	完整性较差，动作之间的连贯性较差，启动时，步法准确性与协调较差。

#### 五、根据要求，完成动作。

动作解释：将球拍放置底线中点下方，拍顶与底线中点线零缝隙，拍子整体与底线垂直，将5个网球放置到5个点，（逆时针依次为底线与1区单打边线交点，单打边线与1区发球线交点，发球中线与发球线交点，发球线与2区单打边线交点，2区单打边线与底线交点；若受场地条件限制，距离相近也可。）形成扇形，逆时针依次将5个球平稳地放到拍面上后结束。

动作要求：在底线中点起跑，以最快速度将球取回并平稳的放到球拍拍面上，每次只能拿一球。

#### 评定标准：

等级	优秀 86-100分	良好 71-85分	合格 60-70分	不合格 60分以下
标准	体现良好的身体协调能力，动作连贯流畅，具有良好的爆发力，重心转换连贯，拿球与放球，身体稳定性好，没有出现掉球与球滚动的现象。	身体协调能力较好，动作较连贯，拿球与放球，身体稳定性较好，基本没有出现掉球与球滚动的现象。	身体协调能力一般，步幅小，重心高，拿球与放球，身体稳定性一般，有出现掉球与球滚动的现象。	身体协调能力较差，重心转换出现明显停顿，拿球与放球，身体稳定性较差，经常出现掉球与球滚动

				的现象。
--	--	--	--	------

## 运动项目名称： 藤球

### 一、测试指标

类别	专项素质	基本技术	专项技术
测试指标	横、纵叉	颠球	扣球*发球* (动作模拟)
分值	20 分	40 分	40 分

注：带\*号为任选一项。

### 二、测试方法与评分标准

#### (一)专项素质：横、纵叉

##### 1. 测试方法

横叉：两手在体前撑地，两腿向两侧平伸成一条直线，脚内侧着地。

纵叉：被测者任选左腿或右腿在前，上体直立两腿前后分叉成“一”字形。

##### 2. 成绩评定

在裆部旁放置一个 500 毫升可口可乐瓶（高度 24cm）目视测量裆部与瓶子的对比高度，两项成绩相加。



优秀（86-100分）：裆部触及地面。

良好（71-85分）：裆部没触及地面位于瓶子1/2处（12cm）。

合格（60-70分）：裆部没触及地面位于瓶盖处（24cm）。

不合格（60分以下）：裆部没触地面且高过瓶子。

## （二）基本技术：足内侧颠球

### 1. 测试方法

被测者1人1球，运用足内侧颠球1分钟，左右脚不限。

### 2. 成绩评定

优秀（86-100分）：上身微前倾，支撑腿膝关节微曲，颠球腿小腿水平端平，身体重心平稳无起伏，控球稳定。

良好（71-85分）：上身微前倾，支撑腿膝关节微曲，颠球腿小腿比较水平端平，身体重心平稳略微有起伏，控球较稳定。

合格（60-70分）：上身直立，支撑腿膝关节没有弯曲，身体重心没有下降，控球不稳定但失误不多。

不合格（60分以下）：上身后坐，支撑腿膝关节直立，颠球腿小腿水平端平困难，身体重心不稳起伏很大，颠球失误较多。

## （三）专项技术

### 1. 发球

(1)测试方法：被测者站立做高位足内侧发球模拟动作，10个球。

(2)成绩评定：

优秀（86-100分）：支撑腿直立不跳跃，发球腿关节伸直，动作连贯协调，重心随球有向前的动作。

良好（71-85分）：支撑腿直立有移动但不违例，发球腿略有弯曲，动作较连贯协调，重心略有随球向前的动作。

合格（60-70分）：支撑腿、发球腿弯曲，动作不协调，重心不稳定。

不合格（60分以下）：支撑腿弯曲跳跃违例，发球腿弯曲没有采用高位发球，动作不连贯协调，重心没有随球有向前的动作。

## 2. 攻球

（1）测试方法：被测者做足踏球或倒钩扣球无球模拟动作，10个球。

（2）成绩评定：

优秀（86-100分）：起跳充分，动作正确，连贯协调，落地轻盈。

良好（71-85分）：起跳较充分，动作正确，较连贯协调，落地较轻盈。

合格（60-70分）：起跳不充分，动作较正确，动作基本连贯、协调。

不合格（60分以下）：无起跳，动作不正确，动作不连贯、协调，落地沉重。

注：足踏球允许不起跳。



## 运动项目名称： 毽球

### 一、测试指标

类别	专项素质	基本技术	专项技术
测试指标	横、纵叉	颠球	发球 (动作模拟)
分值	20/100	40/100	40/100

### 二、测试方法与评分标准

#### (一)专项素质：横、纵叉

##### 1. 测试方法：

横叉：两手在体前撑地，两腿向两侧平伸成一条直线，脚内侧着地。

纵叉：被测者任选左腿或右腿在前，上体直立两腿前后分叉成“一”字形。

##### 2. 成绩评定：

在裆部旁放置一个 500 毫升可口可乐瓶（高度 24cm）目视测量裆部与瓶子的对比高度，两项成绩相加。



优秀（86-100分）：裆部触及地面。

良好（71-85分）：裆部没触及地面位于瓶子 1/2 处（12cm）。

合格（60-70分）：裆部没触及地面位于瓶盖处（24cm）。

不合格（60分以下）：裆部没触地面且高过瓶子。

## (二) 基本技术：颠球

1. 测试方法：被测者 1 人 1 球进行足内侧颠球，左右脚不限，1 分钟。

2. 成绩评定：

优秀（86-100 分）：上身微前倾，支撑腿膝关节微曲，颠球腿小腿水平端平，身体重心平稳无起伏，控球稳定。

良好（71-85 分）：上身微前倾，支撑腿膝关节微曲，颠球腿小腿比较水平端平，身体重心平稳略微有起伏，控球较稳定。

合格（60-70 分）：上身直立，支撑腿膝关节没有弯曲，身体重心没有下降，控球不稳定但失误不多。

不合格（60 分以下）：上身后坐，支撑腿膝关节直立，颠球腿小腿水平端平困难，身体重心不稳起伏很大，颠球失误较多。

## (三) 专项技术：发球

1. 测试方法：被测者站立做高位足背发球模拟动作，10 个球。

2. 成绩评定：

优秀（86-100 分）：支撑腿、发球腿关节伸直，动作正确、连贯、协调，重心随球有向前的动作。

良好（71-85 分）：支撑腿、发球腿略有弯曲，动作较连贯、协调，重心略有随球向前的动作。

合格（60-70 分）：支撑腿、发球腿弯曲，没有采用高位发球，动作不连贯协调，重心没有随球有向前的动作。

不合格（60 分以下）：支撑腿、发球腿弯曲，动作不正确。

## 运动项目名称： 跆拳道

### 一、复试内容

1. 横踢技术：左、右腿各 2 次。
2. 后踢技术：左、右腿各 2 次。
3. 下劈踢技术：左、右腿各 2 次。
4. 后旋踢技术：左、右腿任选，2 次。

### 二、评分标准

等级	规范程度	熟练程度
优秀 (86-100 分)	动作非常协调、准确、连贯	能充分体现出动作的速度和力量
良好 (71-85 分)	动作比较协调、连贯、准确	能较好的体现动作的速度和力量
合格 (60-70 分)	动作能基本完成,不太协调连贯、不够准确	动作的速度和力量不明显
不合格 (60 分以下)	动作不协调连贯、不准确	不能体现动作的速度和力量

## 运动项目名称：柔道

技术名称	评价要素	优秀	良好	中等	不及格
		100-86分	85-71分	70-60分	60分以下
要求：徒手技术，每个动作做2次	1. 动作完成符合技术原理	动作完成准确，完全符合技术原理	完成动作时较连贯准确，基本符合技术原理	完成动作时较连贯，不太准确	不能完成动作
1、内股	2. 完成动作的熟练程度	完成动作时，非常熟练达到自动化	能较熟练的完成动作	能完成动作	动作很不熟练
2、背负投 接固技	3. 动作完成的协调程度	动作非常协调	完成动作较协调准确	完成动作时不太协调	完成动作很不协调
3、体落接关节技					

## 运动项目名称：摔跤

技术名称	评价要素	优秀	良好	中等	不及格
		100-86分	85-71分	70-60分	60分以下
要求：徒手技术，每个动作做2次	1. 动作完成符合技术原理	动作完成准确，完全符合技术原理	完成动作时较连贯准确，基本符合技术原理	完成动作时较连贯，不太准确	不能完成动作
1. 盖步揣 2. 过胸	2. 完成动作的熟练程度	完成动作时，非常熟练达到自动化	能较熟练的完成动作	能完成动作	动作很不熟练
3. (自选) 个人擅长技术	3. 动作完成的协调程度	动作非常协调	完成动作较协调准确	完成动作时不太协调	完成动作很不协调

## 运动项目名称： 棒垒球

### 一、棒垒球投手投球技术动作（30分）

技术动作要求：考生现场模仿专项投手投球动作3次。（男生模仿棒球投手投球，女生模仿垒球投手投球）

技术评定标准：考官依据考生完成投球动作的准确性、流畅性、每一次的出手点是否稳定、投球时重心移动是否稳定、动作发力是否协调等方面进行综合评分。

等级	分值	规范程度
优秀	25-30分	动作非常协调、准确、连贯、出手点稳定
良好	21-24分	动作比较协调、连贯、准确、出手点比较稳定
合格	18-20分	动作基本协调、连贯、准确、出手点基本稳定
不合格	18分以下	动作不协调、连贯、准确、出手点不稳定

### 二、内场接地滚球技术动作（30分）

技术动作要求：考生现场模仿专项内场手，接正面快速地滚球、接正面慢速地滚球、接左侧地滚球、接右侧地滚球等4个动作，每个动作各2次。

技术评定标准：考官依据考生完成接球动作的准确性、流畅性、接球移动时重心是否稳定、接球手法是否正确、接球移动时，步伐是否正确等方面进行综合评分。

等级	分值	规范程度
优秀	25-30	动作非常协调、准确、连贯，步伐移动正确、接球手法正确
良好	21-24	动作比较协调、连贯、准确，步伐移动、接球手法略有错误
合格	18-20	动作基本协调、连贯、准确，步伐移动、接球手法基本正确

不合格	18分以下	动作不协调、连贯、准确，步伐移动、接球手法不正确
-----	-------	--------------------------

### 三、击球技术动作（40分）

技术动作要求：考生现场模仿专项击球的动作。考生挥击动作3次，

技术评定标准：

(1)挥击：考官依据考生完成挥击动作的准确性、流畅性、击球点是否正确、挥棒轨迹、身体的重心是否稳定等方面进行综合评分。

等级	分值	规范程度
优秀	33-40	动作非常协调、准确、连贯，挥棒轨迹完美。
良好	28-32	动作比较协调、连贯、准确，挥棒轨迹正确
合格	24-27	动作基本协调、连贯、准确，挥棒轨迹基本正确
不合格	24分以下	动作不协调、连贯、准确，挥棒轨迹错误

## 运动项目名称：高尔夫球

### 一、测试内容

- (1) 1号木杆：全挥杆技术
- (2) 7号铁杆：全挥杆技术
- (3) 切杆：全挥杆技术

### 二、评分标准

测试内容	评分标准	
1号木杆： 全挥杆技术	优秀 (86-100分)	髋、肩、手臂发力顺序正确；上杆、击球与收杆身体重心转移到位；山下杆与击球瞬间杆面控制准确；上杆、下杆、击球、送杆头部保持不动；挥杆幅度合理；身体放松。
	良好 (71-85分)	髋、肩、手臂发力顺序基本正确；上杆、击球与收杆身体重心转移基本到位；上下杆与击球瞬间杆面控制基本准确；上杆、下杆、击球、送杆头部基本保持不动；挥杆幅度合理。
	合格 (60-70分)	髋、肩、手臂发力顺序基本正确；上杆、击球与收杆身体重心转移不够明显；上杆、下杆、击球、送杆过程中头部微小移动。
	不合格 (60分以下)	髋、肩、手臂发力顺序不正确；上杆、击球与收杆身体重心转移不到位；上杆、下杆、击球、送杆过程中头部移动明显；
7号铁杆： 全挥杆技术	优秀 (86-100分)	髋、肩转动合理；上杆、下杆、击球头部保持不动；上下杆与击球瞬间杆面控制准确；上、下杆挥杆平面差异不大；身体放松。
	良好 (71-85分)	髋、肩转动基本合理；上杆、下杆、击球头部基本保持不动；上下杆与击球瞬间杆面控制基本准确；上、下杆挥杆平面有些差异；身体基本放松。
	合格 (60-70分)	髋、肩转动基本合理；上、下杆与击球瞬间杆面控制基本准确；上、下杆挥杆平面有些差异；身体基本放松。
	不合格 (60分以下)	髋、肩转动不合理；上、下杆与击球瞬间杆面控制不够准确；上、下杆挥杆平面差异很大。
切杆： 全挥杆技术	优秀 (86-100分)	上杆位置准确；下杆击球杆面控制好；挥杆过程头部保持不动；送杆充分；身体放松。



	良好 (71-85分)	上杆位置基本准确；下杆击球杆面控制好；挥杆过程头部基本保持不动；送杆基本充分。
	合格 (60-70分)	上杆位置基本准确；下杆击球杆面控制正确；挥杆过程头部有明显移动；
	不合格 (60分以下)	上杆位置不准确；下杆击球杆面控制错误；挥杆过程头部移动明显动；。送杆不充分。

## 运动项目名称：体能训练

本方向考生测试“高翻、八级腹桥、1分钟深蹲”三个项目，各项目按照百分制打分，而后取平均值作为最后得分。

### 一、高翻

测试要求：双脚与肩同宽站立，手持杠铃杆或者木棍来规范完成技术工作。

技评标准：

等级	优秀 86-100分	良好 71—85分	合格 60—70分	不合格 60分以下
标准	杠铃贴身，发力明显，下蹲积极，动作正确。	杠铃较贴身，发力较明显，下蹲较积极，动作较正确。	有发力和下蹲，能基本完成动作	动作不规范不符合标准要求没有完成动作

### 二、八级俯桥

测试要求：

- 1级：标准腹桥支撑1分钟
- 2级：左臂抬起3点支撑15秒
- 3级：右臂抬起3点支撑15秒
- 4级：左腿抬起3点支撑15秒
- 5级：右腿抬起3点支撑15秒
- 6级：右臂、左腿抬起2点支撑15秒
- 7级：左臂、右腿抬起2点支撑15秒
- 8级：标准腹桥支撑30秒

评分标准：

等级	优秀 86-100分	良好 71—85分	合格 60—70分	不合格 60分以下
标准	(完成7级-8级) 动作规范，姿势稳定，无代偿动作。	(完成4级-6级) 动作较规范，姿势较稳定，基本无代偿动作。	(完成1级-3级) 动作基本规范，姿势基本稳定，基本无代偿动作。	(未完成1级) 20秒以下。动作不规范、无法控制动作姿势，代偿动作明显。

### 三、1 分钟深蹲

测试要求：双脚与肩同宽站立，手触双耳，下蹲至大腿前侧低于水平面

评分标准：

等级	优秀 86-100 分	良好 71—85 分	合格 60—70 分	不合格 60 分以下
标准	完成 50 个以上。 动作规范、协调， 动作轨迹稳定， 无代偿动作	完成 35-49 个。 动作较为规范、 协调，动作轨迹 比较稳定，无明 显代偿动作	20-34 个。动作 基本规范、协调， 动作轨迹基本稳 定，有代偿动作	完成 20 个以下。 动作不规范、协 调性差，动作轨 迹不稳定，代偿 动作明显。

## 体育文化学院

● 武术套路专项

● 武术散打专项

● 养生理论与方法专项

● 体育舞蹈专项

## 运动项目名称：武术理论与方法（武术套路）

### 一、考评内容

序号	考评内容	项目	分值
1	基本功	正踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿	30分
2	套路	自选徒手或器械套路（不少于1分钟）、太极拳不少于2分钟	70分

### 二、评分方法：采用满分100分制评分

### 三、等级评分分值：采用四挡九级制评分，具体如下表：

档	级	分值
优秀 (86-100分)	1	95-100分
	2	90-94分
	3	86-89分
良好 (71-85分)	4	80-85分
	5	75-79分
	6	71-74分
合格 (60-70分)	7	65-70分
	8	60-64分
不合格 (60分以下)	9	60分以下

### 四、评分要求

1. 动作规范、方法正确、劲力顺达、力点准确、手眼身法步配合协调、节奏感强。
2. 套路体现所练拳种和项目的风格特点，器械演练时要身械合一。
3. 套路结构严密、编排合理。

## 运动项目名称：武术理论与方法（武术散打）

## 一、考评内容

序号	考评内容	内容	分值
1	基本功	正踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿	30分
2	空击	60秒空击，包含主要的拳法、腿法、摔法以及防守方法	70分

## 二、评分方法：采用满分100分制评分

## 三、等级评分分值

采用四挡九级制评分，具体如下表：

档	级	分值
优秀 (86-100分)	1	95-100分
	2	90-94分
	3	86-89分
良好 (71-85分)	4	80-85分
	5	75-79分
	6	71-74分
合格 (60-70分)	7	65-70分
	8	60-64分
不合格 (60分以下)	9	60分以下

四、评分要求：动作规范、方法正确、力点准确、手眼身法步配合协调、攻防意识强。

运动项目名称：养生理论与方法（导引养生）

## 一、考评内容

序号	考评内容	项目	分值
1	基本功	正踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿	30分
2	套路	健身气功（整套演练）或太极拳（不少于2分钟）	70分

二、评分方法：采用满分100分制评分

三、等级评分分值：采用四挡九级制评分，具体如下表：

档	级	分值
优秀 (86-100分)	1	95-100分
	2	90-94分
	3	86-89分
良好 (71-85分)	4	80-85分
	5	75-79分
	6	71-74分
合格 (60-70分)	7	65-70分
	8	60-64分
不合格 (60分以下)	9	60分以下

## 四、评分要求

1. 动作规范、方法正确、手眼身法步配合协调。
2. 套路体现所练项目的风格特点。
3. 套路结构严密、编排合理。

运动项目名称：体育舞蹈

## 一、剧目（组合）表演（80分）

**考核目的：**测试考生舞蹈表演、舞蹈基本功及音乐感受等舞蹈综合素质，较全面的了解考生的肢体的表现力、表演个性，对作品的理解力和全面把握作品的的能力。

**考核内容：**学演优秀舞蹈剧目（或体育舞蹈套路）中的片断；或根据自身特长及考试要求自编的剧目或组合。时间3分钟以内。

### 考核标准：

**优秀（70 - 80分）：**作品表演完整，对作品理解正确，动作规范、优美，风格特征把握准确，表演富于激情，能发挥艺术想象力进行舞台形象的再创造，能够很好地完成剧目中的各种技巧，并将其较好的融于作品的意境之中，音乐感强，有较强的艺术感染力。

**良好（60 - 69分）：**作品表演基本完整，对作品理解正确，动作基本规范、风格特征把握较准确，舞台形象基本把握，能够完成剧目中的各种技巧，并将其较好的融于作品的意境之中，音乐感强，有较好的表现力。

**合格（49 - 59分）：**作品表演相对完整，对作品理解基本正确，动作较规范、风格特征基本把握准确，剧目中的各种技巧完成程度较差，艺术感染力较欠缺。

**不合格（48分以下）：**作品表演不够完整，对作品理解有误，动作规范性差、风格特征把握不准确，表演欠缺激情，剧目中的各种技巧无法完成，艺术感染力较差。

## 二、舞蹈技巧展示（20分）



**考核目的：**考查考生腿部韧带的开合与柔韧程度；腰部的柔韧性；肢体协调能力与稳定性以及完成转的能力；考查考生腿部韧带的软开度与腿部肌肉的力量大小的控制能力。

**考核内容：**根据自身的实际情况，进行舞蹈（或体育舞蹈）技巧展示。期间可将自身可以完成的各种技术，技巧（包括软开度，控制，跳，转，翻或各舞种的特定技巧等）在2分钟内进行展示，有无伴奏音乐都可。

**考核标准：**

优秀（18-20分）：有良好的基本功训练基础，软开度优秀，协调能力和肌肉控制能力强。

良好（15-17分）：有良好的基本功训练基础，软开度合格，协调能力和肌肉控制能力较强。

合格（12-14分）：有一定的基本功训练基础，软开度合格，有一定的协调能力和肌肉控制能力。

不合格（12分以下）：基本功训练基础差，软开度不合格，协调能力和肌肉控制能力较弱。