



天津体育学院 2020 年博士研究生面试专 项技能测试内容及标准

天津体育学院研究生处
2020 年 6 月 22 日

- 游泳
- 排球
- 篮球
- 举重
- 体能训练
- 高尔夫球
- 健身健美
- 体育舞蹈
- 武术套路/太极拳
- 武术散打
- 健身气功
- 健美操
- 竞技体操
- 田径（跑类、铅球、跳远）
- 乒乓球
- 羽毛球
- 足球

运动项目名称： 游泳专项

| 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。

附：天津体育学院博士研究生游泳专项技能考核方案

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

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：排球专项

一、传球 30 分（8-10 次）

| 评分等级 | 评分标准 |
|-----------------|--|
| 优秀 (86-100分) | 传球技术动作规范，动作完成熟练，击球效果良好。 |
| 良好 (71-85分) | 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。 |
| 合格 (60-70分) | 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。 |
| 不合格 (60分以下) | 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：传球最好由同伴配合，如果找不到同伴，也可以对墙传球，注意传球的连续性。

二、垫球 30 分（8-10 次）

| 评分等级 | 评分标准 |
|-----------------|--|
| 优秀 (86-100分) | 垫球技术动作规范，动作完成熟练，击球效果良好。 |
| 良好 (71-85分) | 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。 |
| 合格 (60-70分) | 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。 |
| 不合格 (60分以下) | 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：垫球最好由同伴配合，如果找不到同伴，也可以对墙垫球，注意垫球的连续性。

三、扣球 40 分（3-5 次）

| 评分等级 | 评分标准 |
|------------------|---|
| 优秀 (86-100 分) | 扣球技术动作规范，动作完成熟练，击球效果良好，扣出球速度快，力量大，攻击性强。 |
| 良好 (71-85 分) | 扣球技术动作比较规范，存在个别小错误，动作完成比较熟练，扣出球比较有力，有一定攻击性。 |
| 合格 (60-70 分) | 扣球技术动作基本规范，错误动作偏多，动作完成熟练度一般，扣出球力量及攻击效果一般。 |
| 不合格 (60 分以下) | 扣球技术动作不规范，错误动作较多，动作完成不熟练，扣出球力量小，攻击效果差。 |

注：扣球最好由同伴配合传球，如果找不到同伴，也可以自己抛球后再起跳扣球。

运动项目名称：篮球

| 序号 | 考核内容 | 考核办法 | 分数 | 备注 |
|----|----------|---|----------------|----|
| 1 | 原地单手肩上投篮 | 考生站在罚球线后(不准踩线)采取原地单手肩上投篮,每人只有一次机会,投篮10次,记投中次数。 | 技评30分 达标20分 | |
| 2 | 多种变向运球 | 考生在球场端线中点站立,面向前场,用右手运球至①处,在①处做背后运球变向,运球至②处做左手后转身运球变向,运球至③处,右手跨下运球后右手上篮。返回时,左手运球至③处,做背后运球,运球至②处做右手后转身运球变向,运球至①处左手跨下运球后左手上篮,结束。 | 技评50分 | |
| 总分 | | | 100 | |

附：篮球专项技能考核方案

一、测试指标与所占分值

| 测试指标 | 原地单手肩上投篮 | | 多种变向运球 |
|------|----------|----|--------|
| 分 值 | 技评 | 达标 | 技评 |
| | 30 | 20 | 50分 |

二、测试方法与评分标准

1. 原地单手肩上投篮

(1) 测试方法:

考生站在罚球线后(不准踩线),采取原地单手肩上投篮,每人只有一次机会,投篮10次,记投中次数。

(2) 评分标准:

表1 投篮技评评分表

| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
|----|----------|------------|----------|-------|
| 分值 | 30—25.5分 | 25.5以下—21分 | 21以下—18分 | 18分以下 |

| | | | | |
|----|---------------------------|---------------|------------|------------|
| 标准 | 动作协调、连贯；出手正确、球的旋转与飞行弧度合理。 | 动作协调、连贯；出手正确。 | 动作基本协调、连贯。 | 动作不协调、不连贯。 |
|----|---------------------------|---------------|------------|------------|

表2 投篮达标评分表

| | | | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|---|---|
| 男生成绩 (个) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 女生成绩 (个) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 分值 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |

2. 多种变向运球

(1) 测试方法:

考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，在①处做背后运球变向，运球至②处做左手后转身运球变向，运球至③处，右手跨下运球后右手上篮。返回时，左手运球至③处，做背后运球，运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手跨下运球后左手上篮，结束。每人只有一次机会。

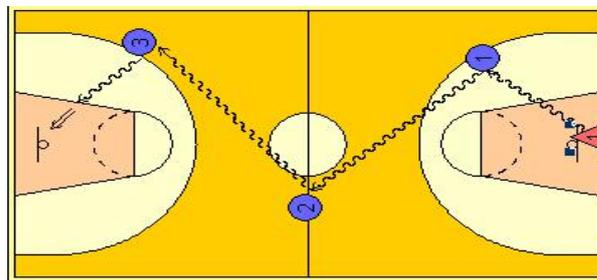


图 1 多种变向运球示意图

(2) 评分标准: 按50分制打分，所打分数小数点保留一位。

表3 多种变向运球评分表

| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
|----|-------------------------|-------------------------|-----------------|-------------|
| 分值 | 50—42.5分 | 42.5以下— 37.5分 | 37.5以下— 30分 | 30分以下 |
| 标准 | 绝大部分技术动作规范、协调、连贯；运球推进迅速 | 大部分技术动作规范、协调、连贯；运球推进迅速。 | 大部分技术动作基本规范，协调。 | 大部分技术动作不规范。 |

运动项目名称：举重

一、高翻（杠铃重量自选）

技评标准

| 分 数 | 优 秀 86—100 | 良 好 71—85 | 及 格 60—70 | 不 及 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、抓举（杠铃重量自选）

技评标准

| 分 数 | 优 秀 86—100 | 良 好 71—85 | 及 格 60—70 | 不 及 格 60 分以下 |
|-----|--------------------------------------|---|-----------------------|----------------------------|
| 标 准 | 杠铃贴身 发力明显 下蹲积极 锁肩支撑 动作正确 | 杠铃较贴身 发力较明显 下蹲较积极 有锁肩动作 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 |

运动项目名称：体能训练

本方向考生测试八级腹桥、1分钟深蹲两项技术动作，各动作按照百分制打分，而后取平均值作为最后得分。

一、八级腹桥

(一) 测试要求

- 1级：标准腹桥支撑 30 秒
- 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

(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 | (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。 |

二、1 分钟深蹲

(一) 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。

(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 | 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。 |

运动项目名称：高尔夫球

一、测试内容及分值比例

| 测试内容（无球空挥杆） | 分值比例(总分 100 分) |
|-------------|----------------|
| 1 号木杆：全挥杆技术 | 30% |
| 7 号铁杆：全挥杆技术 | 30% |
| 切杆：半挥杆技术 | 20% |
| 推杆技术 | 20% |

二、考核方法

| 考核内容 | 考核方法 |
|-----------------|--|
| 1 号木杆： 全挥杆技术 | 测试内容：完整的全挥杆技术（包括准备姿势、起杆、上杆、下杆、击球、送杆、随挥及收杆） 要求：测试时从测试者正面与后侧分别进行一次完整的动作示范。 |
| 7 号铁杆： 全挥杆技术 | 测试内容：完整的全挥杆技术（包括准备姿势、起杆、上杆、下杆、击球、送杆、随挥及收杆） 要求：测试时从测试者正面与后侧分别进行一次完整的动作示范。 |
| 切杆： 半挥杆技术 | 测试内容：切杆半挥杆技术（包括准备姿势、起杆、上杆、下杆、击球、送杆、随挥及收杆） 要求： 1、测试时从测试者正面与后侧分别进行一次完整的动作示范。 2、上杆时左手臂与地面平行，收杆时右手臂与地面平行（以右打为例） |
| 推杆技术 | 测试内容：完整推杆技术（分别模仿一次 2 码与 10 码距离的推杆） 要求：测试时从测试者正面与后侧分别进行一次完整的动作示范。 |

三、评分标准

| 测试内容 | 评分标准 | |
|-----------------|------|--|
| 1 号木杆： 全挥杆技术 | 优秀 | 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；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 | 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。 |
| | 及格 | 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。 |
| | 不及格 | 髋、肩发力顺序不正确；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 | 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 | 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。 |
| | 及格 | 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。 |
| | 不及格 | 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： 半挥杆技术 | 优秀 | 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 | 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。 |
| | 及格 | 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； |
| | 不及格 | 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。 |
| 推杆技术 | 优秀 | 起杆时手臂与肩保持一体运动；击球杆面控制好；送杆充分；身体放松。 |
| | 良好 | 起杆时手臂与肩基本保持一体运动；击球杆面控制好；送杆基本充分。 |
| | 及格 | 起杆时手臂控制基本正确；击球杆面控制基本合理。 |
| | 不及格 | 起杆时主要靠手发力；下杆击球杆面控制错误；动作僵硬。 |

注：优秀 86—100 分；良好：71—85 分；及格：60—70；不及格：60 分以下。

运动项目名称：健身健美

一、测试内容及分值比例

| 测试内容 | 分值比例(总分 100 分) |
|------|----------------|
| 卧推 | 40% |
| 杠铃划船 | 60% |

二、考核方法

| 考核内容 | 考核方法 |
|------|---|
| 卧推 | 测试内容： 技术环节：握杠、动作准备姿势、动作路线、动作幅度、动作速度控制、动作过程的身体控制、呼吸配合 要求：测试者需要完成一组不限重量的卧推示范，重复次数不少于 8 次。 |
| 杠铃划船 | 测试内容： 技术环节：握杠、动作准备姿势、动作路线、动作幅度、动作速度控制、动作过程的身体控制、呼吸配合 要求：测试者需要完成一组不限重量的杠铃划船示范，重复次数不少于 8 次。 |

三、评分标准

(一) 卧推

| 测试内容 | 评分标准 |
|------|--|
| 卧推 | 优秀 握杠平衡、手腕紧绷立直；平躺在卧推凳上，双臂垂直支撑杠铃，双肩下沉，挺胸，腹部收紧；杠铃下落过程中沿重力线垂直匀速下落至上臂与地面平行；杠铃下落时吸气扩胸明显，至上臂平行于地面，稍停顿；杠铃推起，手臂接近伸直时呼气，同时胸部肌肉收缩感明显，腹部略内收，腰部贴住卧推凳保持平直。 |
| | 良好 握杠平衡、手腕基本能紧绷立直；平躺在卧推凳上，双臂垂直支撑杠铃，双肩基本能下沉，腹部收紧；杠铃下落过程中沿重力线垂直匀速下落至上臂与地面平行；杠铃下落吸气，扩胸基本充分，上臂平行于地面，动作基本有停顿；杠铃推起，手臂接近伸直时呼气，同时胸部肌肉基本能收紧，腹部略内收，腰部贴住卧推凳保持平直。 |
| | 及格 握杠基本平衡、手腕略有伸展；平躺在卧推凳上，双臂垂直支撑杠铃，双肩下沉不明显；杠铃下落过程中基本沿重力线垂下落，路线不稳定；杠铃下落幅度基本接近平行地面；动作过程中有明显呼吸配合，动作过程中腰部拱起不明显。 |
| | 不及格 握杠不平衡、手腕明显处于伸展位；平躺在卧推凳上，双臂伸直支撑杠铃，双肩前引，含胸；杠铃下落过程中，腹部向上突起，腰部明显拱起；杠铃下落过程中路线不稳定有摆动；杠铃下落速度没有控制感，动作幅度过大，杠铃下落明显压迫胸部，没有呼吸节奏感。 |

(二) 杠铃划船

| 测试内容 | 评分标准 | |
|------|------|--|
| 杠铃划船 | 优秀 | 握杠平衡；双脚开立与肩同宽，屈膝屈髋，上体前倾与地面夹角约 45°，背部保持平直；双手自然伸直握杠，双臂屈肘向后伸，快速将杠铃沿大腿前面向上提；杠铃提至小腹部，腹部内收，双肩向后缩，上体略后伸保持背部收紧；动作稍停，背部肌肉控制杠铃匀速下落至手臂伸直，重复动作；杠铃快速上提时配合呼气，下落时吸气。 |
| | 良好 | 握杠基本平衡；双脚开立与肩同宽，屈膝屈髋，上体前倾与地面夹角约 45°，背部基本保持平直；双手自然伸直握杠，双臂屈肘向后伸，快速将杠铃基本沿大腿前面向上提；杠铃基本提至小腹部，腹部内收，双肩向后缩，上体略后伸背部基本收紧；动作稍停，背部肌肉控制杠铃匀速下落至手臂伸直，重复动作；杠铃快速上提时配合呼气，下落时吸气。 |
| | 及格 | 握杠基本平衡；双脚开立与肩同宽，屈膝屈髋，上体前倾与地面夹角大于 60°，背部基本保持平直；双手自然伸直握杠，双臂屈肘向后伸，将杠铃沿大腿前面向上提有困难；杠铃提至小腹部较吃力，腹部内收，双肩向后缩不明显，上体略后伸基本能保持背部收紧；动作稍停，背部肌肉控制杠铃匀速下落至手臂伸直，重复动作；杠铃快速上提时配合呼气，下落时吸气。 |
| | 不及格 | 握杠不平衡；双脚开立与肩同宽，屈膝屈髋，上体前倾与地面夹角接近 90°，背部很难保持平直；双手自然伸直握杠，双臂屈肘向后伸，不能快速将杠铃沿大腿前面向上提；杠铃不能提至小腹部，腹部不能内收，双肩不能向后缩，上体不能后伸保持背部收紧；动作无停顿，背部肌肉不能控制杠铃匀速；动作过程呼吸配合不协调。 |

注：优秀 86—100 分；良好：71—85 分；及格：60—70；不及格：60 分以下。

运动项目名称：体育舞蹈

一、考核内容

1. 考生可任选体育舞蹈中任意一支舞（维也纳华尔兹除外）自编成套动作。
2. 考生自备音乐，成套组合时长：一分半钟以内。
3. 单人、双人均可。

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 | 动作技术规范，舞姿准确，节奏清晰，风格特征明确。表演完整且能融于音乐之中，表现力强。 | 动作技术较规范，舞姿较准确，节奏较清晰，风格特征较明确。表演较完整且能融于音乐之中，表现力一般 | 动作技术基本规范，舞姿基本准确，节奏基本清晰，风格特征不明确。表演基本完整且基本能融于音乐之中，表现力弱。 | 动作技术不规范，舞姿不准确，节奏不清晰，风格特征不准确。表演不完整且不能融于音乐之中，缺乏表现力。 |

运动项目名称：武术套路/太极拳

一、考核内容

| 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 3 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. 演练符合所练拳种和项目的风格特点，器械演练时身械合一。
3. 套路结构严密、编排合理。

运动项目名称：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：健身气功

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 | 整套演练 | 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. 动作与呼吸配合正确。
3. 演练顺畅、富有美感。

运动项目名称：健美操

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组难度可任意选择。

二、评价标准

总分：100分

| | |
|---------------|---|
| 优秀 86-100分 | 成套动作编排非常合理；任选难度较高水平完成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；任选难度较高水平完成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；任选难度完成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：竞技体操

体操测试内容包括三项技术和一项总体评价：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%），总计：100分（100%）。

一、手倒立（占30%）

1. 考核方法（两种形式任选其一）

形式一：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；

形式二：无人扶持摆倒立，静止控制时间为6秒钟以上。

2. 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。

3. 考核标准

| 等级 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |
|----|--|--|--|---|
| 标准 | 摆倒立，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，不晃动静止1分钟（6秒钟）以上为优秀。 | 摆倒立，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，有轻微晃动保持1分钟（6秒钟）以上为良好。 | 摆倒立，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，在倒立过程中，有明显晃动且身体姿态没有达到规范，但保持1分钟（6秒钟）以上为合格。 | 不能自行完成摆倒立动作，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（6秒钟），为不合格。 |
| 分值 | 86-100分 | 71-85分 | 60-70分 | 60分以下 |

二、自编4个八拍徒手（或持轻器械）操化动作（占40%）

1. 考核方法

被测试者正面、完整演示4个八拍的操化动作，要求使用音乐伴奏。

2. 考核标准

| 等级 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |
|----|---|---|---|--|
| 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、音乐节奏吻合。 | 测试者必须完整展示4个八拍操化动作，中间有短暂间断；展示时，错误或明显停顿，超过4拍以上，且动作较优美、流畅，音乐节奏较吻合。 | 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，有明显的错误和停顿，超过8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超过2个八拍以上；展示时，动作缺乏规范，音乐与动作不吻合。 |
| 分值 | 86-100分 | 71-85分 | 60-70分 | 60分以下 |

三、身体素质：仰卧两头起坐（占25%）

1. 考核方法

被测试者侧向仰卧于地面，1分钟计时，两头起手触脚面计算一次成绩，未触及不予以计算。

2. 要求

被测试者侧向仰卧于地面开始，起坐时，身体要保持平衡。

3. 考核标准

| 等级 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |
|----|--|---|--|---|
| 标准 | 1分钟内完成符合标准的仰卧两头起坐动作，起坐时手触及脚面计算一次；完成23-25次以上为86-100分。 | 1分钟内完成符合标准的仰卧两头起坐动作，起坐时手触及脚面计算一次，完成19-22次为76-85分。 | 1分钟内完成符合标准的仰卧两头起坐动作，起坐时手触及脚面计算一次，15-18次为60-75分 | 1分钟内完成符合标准的仰卧两头起坐动作，起坐时手触及脚面计算一次，14次以下为不及格。 |
| 分值 | 86-100分 | 71-85分 | 60-70分 | 60分以下 |

四、总体印象：（占5%）

从前三个技术技能与完成情况总体评价，姿态优美、身体素质能力强、节奏感好等方面酌情评价，给出相对应的分数。优秀为5分、良好4分、及合格为3分，3分以下为不及格。

运动项目名称：田径（跑类项目）

一、短跑项目：原地蹲踞式起跑模仿

二、中长跑项目：原地 1 分钟跑

三、跨栏项目：原地跨栏步模仿

评分标准：

| 等级 | 优秀 86-100 分 | 良好 71-85 分 | 及格 60-70 分 | 不合格 60 分以下 | 备注 |
|------|----------------|---------------|---------------|---------------|----|
| 动作标准 | 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，错误较多 | 动作不能完成，存在明显错误 | |

运动项目名称：铅球

| 项目 | 60分以下 | 60—70分 | 71—85分 | 86-100分 |
|---------------|--|--|---|---|
| 原地侧推技术动作模仿 | 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，但有多环节欠缺 用力连贯：基本连贯，但有大脱节 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，但有多环节欠缺 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，但有多环节欠缺 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 |
| 原地侧向掷铁饼技术动作模仿 | 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，但有多环节欠缺 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 |

运动项目名称：跳远

一、2步助跑起跳技术（占70%）

考核方法：起跳脚在前，完成2步助跑起跳成腾空步动作。要求考生提交侧面（摆动腿一侧靠近拍摄机位）完整动作示范。

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 | 2步速度快、节奏清晰，呈现“大-小”步幅特征。起跳脚着地积极、动作正确，摆动腿前摆速度快。起跳离地瞬间蹬伸充分，摆动幅度大、方向正，上下肢协调配合好，空中动作控制好。 | 2步速度较快，呈现“大-小”步幅特征，与起跳动作衔接较积极，脚着地动作正确。起跳离地瞬间蹬伸充分，摆动幅度较大、速度较快，方向正，上下肢协调配合好，空中动作平衡控制较好。 | 2步节奏一般。与起跳动作衔接较积极，但用前脚掌着地。起跳离地瞬间蹬伸不够充分，摆动较积极但幅度不大，腾空后基本能调控身体在空中的平衡。 | 2步节奏一般。起跳脚着地消极，着地方式错误。起跳蹬伸不够充分，摆动动作幅度小，蹬摆协调配合一般，空中调控身体姿态能力差。 |

二、立定跳远（占30%）

考核方法：要求考生提交侧面完整动作示范。

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 | 起跳：两脚快速用力蹬地，两臂稍曲由后前上方摆动。离地瞬间髌膝踝充分蹬伸，向前上方跳起。 腾空：空中展体动作充分，收腹举腿动作时机正确，小腿前伸幅度大。 落地：脚跟着地并迅速过渡到全脚掌。 | 起跳：两脚快速用力蹬地，髌膝踝蹬伸较充分，两臂配合较协调。 腾空：空中有展体动作，有收腹举腿动作，但小腿前伸幅度小。 落地：脚跟着地并过渡到全脚掌。 | 起跳：两腿蹬地瞬间蹬伸较充分，两臂配合较协调。 腾空：滞空时间短，收腹举腿动作幅度小。 落地：脚跟着地并过渡到全脚掌。 | 起跳：两腿爆发式用力一般，两臂基本能协调下肢动作。 腾空：滞空时间短，收腹举腿动作幅度小。 落地：着地缓冲动作不正确。 |

运动项目名称：乒乓球

一、1/2 台正手两点走位攻技术 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的动作。采用滑步步法完成。

| 优秀 (86-100分) | 良好 (71-85分) | 合格 (60-70分) | 不合格 (60分以下) |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 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。 |

二、左推右攻技术 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 组左推右攻技术的动作。采用滑步步法完成。

| 优秀 (86-100分) | 良好 (71-85分) | 合格 (60-70分) | 不合格 (60分以下) |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 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。 |

三、推挡侧身赶正手技术 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的动作。采用滑步或交叉步步法完成。

| 优秀 (86-100分) | 良好 (71-85分) | 合格 (60-70分) | 不合格 (60分以下) |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 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

一、正手击高远球（40%）

| 不合格 (60分以下) | 合格 (60-70分) | 良好 (71-85分) | 优秀 (86-100分) |
|--|--|--|---|
| 1. 动作不连贯、不协调，发力不自然、不流畅 2. 发力点选择错误。 3. 步伐不正确、不协调。 | 1. 动作基本连贯、协调，发力基本自然、流畅 2. 发力点选择基本正确。 3. 步伐基本正确、基本协调。 | 1. 动作比较连贯、协调，发力比较自然、流畅 2. 发力点选择比较正确。 3. 步伐比较正确、比较协调。 | 1. 动作连贯、协调，发力自然、流畅 2. 发力点选择正确。 3. 步伐正确、协调 |

二、反手击高远球（30%）

| 不合格 (60分以下) | 合格 (60-70分) | 良好 (71-85分) | 优秀 (86-100分) |
|--|--|--|--|
| 1. 动作不连贯、不协调，发力不自然、不流畅 2. 发力点选择错误。 3. 步伐不正确、不协调。 | 1. 动作基本连贯、协调，发力基本自然、流畅 2. 发力点选择基本正确。 3. 步伐基本正确、基本协调。 | 1. 动作比较连贯、协调，发力比较自然、流畅 2. 发力点选择比较正确。 3. 步伐比较正确、比较协调。 | 1. 动作连贯、协调，发力自然、流畅 2. 发力点选择正确。 3. 步伐正确、协调。 |

三、正手杀球（30%）

| 不合格 (60分以下) | 合格 (60-70分) | 良好 (71-85分) | 优秀 (86-100分) |
|--|--|--|--|
| 1. 动作不连贯、不协调，发力不自然、不流畅 2. 发力点选择错误。 3. 步伐不正确、不协调。 | 1. 动作基本连贯、协调，发力基本自然、流畅 2. 发力点选择基本正确。 3. 步伐基本正确、基本协调。 | 1. 动作比较连贯、协调，发力比较自然、流畅 2. 发力点选择比较正确。 3. 步伐比较正确、比较协调。 | 1. 动作连贯、协调，发力自然、流畅 2. 发力点选择正确。 3. 步伐正确、协调。 |

运动项目名称：足球

一、测试内容

1、脚背内侧踢定位球（占 40%）

测试方法：选定踢球点和传球方向，可结合 1-2 步助跑，无球模仿脚背内侧踢球动作 3 次。动作结构尽量突出：助跑、支撑脚选位、踢球腿的摆动、脚触球、踢球后的随前动作和动作的协调性，评委根据动作的规范程度给予相应分数。

2、脚内侧接地滚球（占 40%）

测试方法：原地站立开始，面向来球方向，用左右脚各接地滚球 2 次。动作尽量突出：观察和移动、接球脚前迎、缓冲和动作的协调性。评委根据动作的规范程度给予相应分数。

3、原地前额正面头顶球

测试方法：原地站立开始，面向正前上方 45° 来球，用前额正面做头顶球动作 3 次。动作尽量突出：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

| 优秀 (86-100分) | 良好 (71-85分) | 合格 (60-70分) | 不合格 (60分以下) |
|------------------------|---------------------------|------------------------|------------------------|
| 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。 |