

中北大学体育学院2023年硕士研究生 复试专业运动技能测试办法及评分标准

一、测试专业

体育专硕（体育教学、运动训练）、民族传统体育学、体育教育训练学

二、项目名称

篮球、足球、排球、羽毛球、网球、武术套路、健美操、体育舞蹈、田径、游泳（因场馆施工改造游泳项目改为线上测试）

三、考核时间及形式

2023年3月30日上午8:30—12:00；现场测试。

四、各项目测试办法及评分标准


项目一：篮球

一、考核指标与所占分值（表1）

表1：考核指标

类别	专项技术		实战能力
考核指标	定点投篮	全场多种变向上篮	比赛
分值	24分	36分	40分

二、考试方法与评分标准

项目名称	测试内容	考试方法与评分标准	备注
篮球	专项技术：定点投篮	<p>1. 考试方法：</p>  <p>图1：定点投篮示意图</p> <p>如图1所示，在以篮圈中心投影点为圆心，5.5米为半径所划的弧线上设置五个投篮点（球场两侧0度角处、</p>	

		<p>两侧45度处和正面弧顶)，每个点位放置4个球，共20个球。考生可按逆时针或顺时针方向依次投完每个点的球。测试时间为90秒。要求考生必须在线外投篮，球出手前双脚不得踩线，若踩线投中则计为无效投篮，不得分。每人测试2次，取最好成绩。</p> <p>2. 评分标准： 每投中1球，得2分，投中12球（含）以上满分为24分。</p>	
<p>专项技术：全场多种变向上篮</p>		<p>1. 考试方法：</p>  <p>图2：全场多种变向上篮示意图</p> <p>如图2所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后上篮。球中</p>	

后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后停止计时，记录完成的时间。每人测试2次，取最好成绩。

篮球场地上的标志①、②、③位置说明：①、③点到端线内沿的距离为6米，到边线内沿的距离为2米。②点在中线上，到中圈中心点的距离为2.8米。

考生在考试时必须用要求的手（左手或右手）运球，在接近标志物的位置做运球变向；运球上篮时若球未投中必须补中后继续前进；考生在运球行进的过程中每次违例计时追加1秒；上篮手不做要求。

2. 评分标准：参照表2

表2：全场多种变向上篮评分表

分 值	成绩（秒）		分 值	成绩（秒）		分 值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
36	45	50	24	57	62	12	69	74
35	46	51	23	58	63	11	70	75
34	47	52	22	59	64	10	71	76
33	48	53	21	60	65	9	72	77
32	49	54	20	61	66	8	73	78
31	50	55	19	62	67	7	74	79
30	51	56	18	63	68	6	75	80
29	52	57	17	64	69	5	76	81
28	53	58	16	65	70	4	77	82
27	54	59	15	66	71	3	78	83
26	55	60	14	67	72	2	79	84
25	56	61	13	68	73	1	80	85

**实战能力：
比赛**

1. 考试方法：

按照篮球比赛规则，视考生人数分队进行比赛。

2. 评分标准：

参照实战能力评分细则（表3），对考生动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面进行综合评定，满分40分。

表3：实战能力评分细则

等级 (分值)	评价标准
优秀 (32-40分)	动作正确，协调，连贯，实效；技术运用合理，效果好；战术意识强，实战效果好。
良好 (24-32分)	动作正确，协调；技术运用合理，运用效果较好；战术意识较强，实战效果较好。
中等 (16-24分)	动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般，效果一般。
较差（15分以下）	动作不正确，不协调；技术动作不合理，运用效果差；战术配合意识差，效果较差。

项目二：足球

一、考试内容

1分钟颠球、传准、运球过人

二、考试方法与评分标准

项目名称	测试内容	考试方法与评分标准	备注																																																
足球	1分钟颠球 (30分)	<p>开考计时，考生即可开始用脚将放在地面上的球挑起颠球（部位不限），到1分钟时停止测试。每人测试一次，计1分钟内颠球的总次数进行评分。</p> <p>评分标准：</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="padding: 5px;">次数（个）</td> <td style="padding: 5px;">110</td> <td style="padding: 5px;">105</td> <td style="padding: 5px;">100</td> <td style="padding: 5px;">95</td> <td style="padding: 5px;">90</td> <td style="padding: 5px;">85</td> <td style="padding: 5px;">80</td> <td style="padding: 5px;">75</td> <td style="padding: 5px;">70</td> <td style="padding: 5px;">65</td> <td style="padding: 5px;">60</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">分 值</td> <td style="padding: 5px;">30</td> <td style="padding: 5px;">28</td> <td style="padding: 5px;">26</td> <td style="padding: 5px;">24</td> <td style="padding: 5px;">22</td> <td style="padding: 5px;">20</td> <td style="padding: 5px;">18</td> <td style="padding: 5px;">16</td> <td style="padding: 5px;">14</td> <td style="padding: 5px;">12</td> <td style="padding: 5px;">10</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">次数（个）</td> <td style="padding: 5px;">55</td> <td style="padding: 5px;">50</td> <td style="padding: 5px;">45</td> <td style="padding: 5px;">40</td> <td style="padding: 5px;">35</td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">分 值</td> <td style="padding: 5px;">8</td> <td style="padding: 5px;">6</td> <td style="padding: 5px;">4</td> <td style="padding: 5px;">2</td> <td style="padding: 5px;">0</td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> </table> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">注 颠球从35次开始起评，每多颠5球加2分，个位数四舍五入。</p>	次数（个）	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65	60	分 值	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	次数（个）	55	50	45	40	35							分 值	8	6	4	2	0							
次数（个）	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65	60																																								
分 值	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10																																								
次数（个）	55	50	45	40	35																																														
分 值	8	6	4	2	0																																														

**传准
(30分)**

(1) 考试方法: 如图2-1所示, 传球目标区域由一个室内五人制足球门(球门净宽度3米, 净高度2米)和以球门线为直径(3米)画的半圆组成, 圆心(球门线中心点)至起点线垂直距离为男子28米, 女子23米。考生须将球置于起点线上或线后(线长5米, 宽0.1米), 向目标区域连续传球5次, 左右脚均可, 脚法不限。

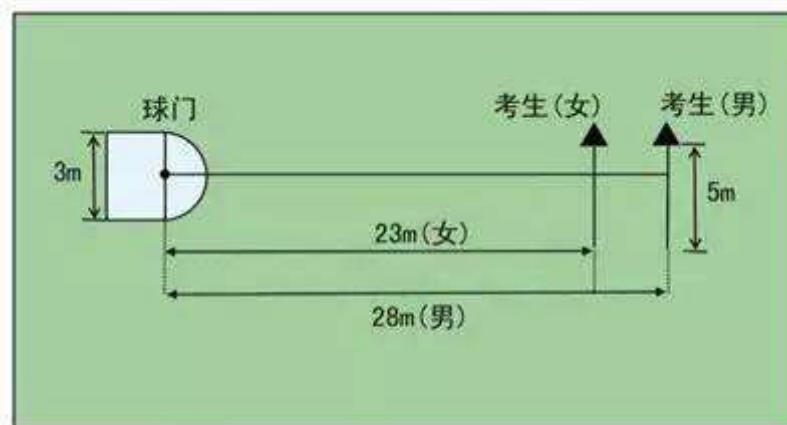


图 2-1 传准场地示意图

评分标准: 以球从起点线踢出后, 从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内(含第一落点落在圆周线上), 或五人制球门(含球击中球门横梁或立柱弹出)即得6分。每人须完成6次传准, 满分30分。

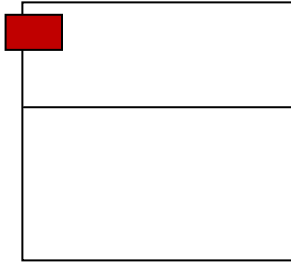
	<p style="text-align: center;">运球过人 (40 分)</p>	<p>(1) 测试方法：考生在15m×15m的区域（两侧设有3m小门）内进行1V1。考生选择变向、变速和假动作等运球突破方法通过对方球门得分。</p> <p>(2) 评分标准：</p> <table border="1" data-bbox="629 387 1736 831"> <thead> <tr> <th data-bbox="629 387 907 440">40-35 分</th> <th data-bbox="907 387 1182 440">34-30 分</th> <th data-bbox="1182 387 1458 440">29-24 分</th> <th data-bbox="1458 387 1736 440">24 分以下</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="629 440 907 831">运球过人动作熟练，协调自如，触球部位正确，变向变速突然，假动作逼真，运球时球能按照测试者意图运行。</td> <td data-bbox="907 440 1182 831">运球过人动作较熟练，较协调自如，触球部位正确，变向变速突然，假动作较逼真，运球时球能基本按照测试者意图运行。</td> <td data-bbox="1182 440 1458 831">运球过人动作基本熟练，不太协调自如，触球部位基本正确，运球时球不能按照测试者意图运行。</td> <td data-bbox="1458 440 1736 831">运球过人动作不熟练，身体僵硬，触球部位不正确，运球时球不能按照测试者意图运行，失去对球的控制。</td> </tr> </tbody> </table>	40-35 分	34-30 分	29-24 分	24 分以下	运球过人动作熟练，协调自如，触球部位正确，变向变速突然，假动作逼真，运球时球能按照测试者意图运行。	运球过人动作较熟练，较协调自如，触球部位正确，变向变速突然，假动作较逼真，运球时球能基本按照测试者意图运行。	运球过人动作基本熟练，不太协调自如，触球部位基本正确，运球时球不能按照测试者意图运行。	运球过人动作不熟练，身体僵硬，触球部位不正确，运球时球不能按照测试者意图运行，失去对球的控制。	
40-35 分	34-30 分	29-24 分	24 分以下								
运球过人动作熟练，协调自如，触球部位正确，变向变速突然，假动作逼真，运球时球能按照测试者意图运行。	运球过人动作较熟练，较协调自如，触球部位正确，变向变速突然，假动作较逼真，运球时球能基本按照测试者意图运行。	运球过人动作基本熟练，不太协调自如，触球部位基本正确，运球时球不能按照测试者意图运行。	运球过人动作不熟练，身体僵硬，触球部位不正确，运球时球不能按照测试者意图运行，失去对球的控制。								

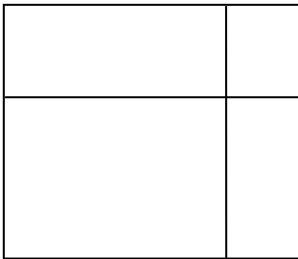
项目三：排球

二、考试内容

复试排球基本技术，分为四个部分：打防，发球，扣球，传球。总分为100分，客观技能占比60%，主观技术评分占比40%。

三、考试方法与评分标准

项目名称	测试内容	考试方法与评分标准	备注
排球	打防， (25分)	两人打防，两人进行先一方主攻，一方防守，根据防守垫球动作优良中差不及格 5 分分级；步法运用自如得当优良中差不及格 5 分分级；落点判断准确优良中差不及格 5 分分级。根据击打时手法运用优良中差不及格 5 分分级，根据击打准确优良中差不及格 5 分分级。	
	传球 (25分)	传四号位一般高球，共传球 5 颗。在后场 5、6 号位给球，要求传球高于球网 2 米以上，下落区在四号位 1.5 米长 1 米宽区域内区域离网 0.5 米，每按标准传到位得 4 分，共 20 分，根据传球手法技评分 5 分。 	

	扣球 25分	<p>扣四号位一般高球，共扣 5 颗，要求直线球 2 颗（直线区域宽两米），斜线球 3 颗，扣球在区域内则得 4 分，共 20 分，根据扣球技术动作和击球力度技评分 5 分。</p> 	
	发球 25分	<p>发球到场地内，共发 5 颗，每颗 4 分，根据发球攻击性技评分 5 分。</p>	

项目四：羽毛球

一、考核内容

1. 正手击后场高远球技术讲解及示范（不超过5分钟）
2. 综合技能（单打比赛）

二、考核目标

1. 考核复试学生专项动作技术规格、讲解、示范能力。
2. 专项技术水平、实践应用能力以及运动成绩水平。

三、评分标准（百分制）

百分制=讲解示范（40%）+比赛（60%）

内容1	正手击后场高远球技术讲解及示范			
标准	技术讲解内容全面、清晰、合理、示范正确。	技术讲解内容较全面、较清晰、较合理、示范较正确。	技术讲解内容基本全面、基本清晰、基本合理、示范基本正确。	技术讲解内容不全面、不清晰、不合理、示范不正确。
内容2	综合技能			
标准	综合技能规范、连贯、全面，运动成绩优异。	综合技能较规范、较连贯、较全面，运动成绩较优异。	综合技能基本规范、基本连贯、基本全面，运动成绩一般。	综合技能不规范、不连贯、不全面，运动成绩差。
评分	100-86分	85-76分	75-60分	59分以下

项目五：网球

一、专项技能测试

采用单打抢10分的方式，展示网球正、反手抽球、截击球、发球、接发球等技术，考核考生技术动作、击球效果、步法移动及控球能力等。

二、考核目标

1. 考核复试学生专项技术。
2. 考核专项实践应用能力以及运动水平。

三、评分办法（百分制）

序号	考核内容	考核要点	评分标准				
			非常好	较好	一般	较差	非常差
1	技术合理性	动作完整性（引拍、击球、随挥）	20-18	17-15	14-12	10-8	8分以下
2	动作熟练性	动作流畅性、稳定性	20-18	17-15	14-12	10-8	8分以下
3	身体协调性	击球时机、发力顺序	20-18	17-15	14-12	10-8	8分以下
4	击球实效性	旋转、速度、深度	20-18	17-15	14-12	10-8	8分以下
5	步法	准确性、灵活性	20-18	17-15	14-12	10-8	8分以下

项目六：武术套路

一、考核指标及所占百分比

类别	基本技术		武术套路	
考核指标	正踢腿	侧踢腿	拳术	器械
分值占比	20%	20%	30%	30%

二、考试方法与评分标准

项目名称	测试内容	考试方法与评分标准	备注						
武术套路	正踢腿	<p>考试方法:考生身体正直,挺胸、收腹、立腰。要求踢腿时,摆动腿挺膝伸直,脚尖勾起绷落;收髋猛收腹,踢腿过腰后加速,要有寸劲。</p> <p>评分标准:考评员参照正踢腿评分细则,独立对考生的技术完成情况进行评定。采用100分值打分,最后分数为三位考评员分数的平均值。</p> <p style="text-align: center;">正踢腿评分细则</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">等级(分值范围)</th> <th style="width: 70%;">评价标准</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">优(100-86分)</td> <td>凡符合摆动腿挺膝伸直,且其余三点(支撑腿挺直,上体正直,摆动腿脚尖过头)都符合技术要求。</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">良(85-76分)</td> <td>凡符合摆动腿挺膝伸直,且其余三点(支撑腿挺直,上体正直,摆动腿脚尖过头)符合两点。</td> </tr> </tbody> </table>	等级(分值范围)	评价标准	优(100-86分)	凡符合摆动腿挺膝伸直,且其余三点(支撑腿挺直,上体正直,摆动腿脚尖过头)都符合技术要求。	良(85-76分)	凡符合摆动腿挺膝伸直,且其余三点(支撑腿挺直,上体正直,摆动腿脚尖过头)符合两点。	
		等级(分值范围)	评价标准						
		优(100-86分)	凡符合摆动腿挺膝伸直,且其余三点(支撑腿挺直,上体正直,摆动腿脚尖过头)都符合技术要求。						
		良(85-76分)	凡符合摆动腿挺膝伸直,且其余三点(支撑腿挺直,上体正直,摆动腿脚尖过头)符合两点。						

		<table border="1"> <tr> <td>中（75-60分）</td> <td>凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）符合一点。</td> </tr> <tr> <td>差（60分以下）</td> <td>凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）均不符合。</td> </tr> </table>	中（75-60分）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）符合一点。	差（60分以下）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）均不符合。							
中（75-60分）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）符合一点。												
差（60分以下）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）均不符合。												
	侧踢腿	<p>考试方法:考生身体正直，挺胸、收腹、立腰。要求踢腿时，摆动腿挺膝伸直，脚尖勾起绷落；收髋猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲。</p> <p>评分标准:考评员参照正踢腿评分细则，独立对考生的技术完成情况进行评定。采用100分值打分，最后分数为三位考评员分数的平均值。</p> <p style="text-align: center;">侧踢腿评分细则</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>等级（分值范围）</th> <th>评价标准</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>优（100-86分）</td> <td>凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）都符合技术要求。</td> </tr> <tr> <td>良（85-76分）</td> <td>凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）符合两点。</td> </tr> <tr> <td>中（75-60分）</td> <td>凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）符合一点。</td> </tr> <tr> <td>差（60分以下）</td> <td>凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）均不符合。</td> </tr> </tbody> </table>	等级（分值范围）	评价标准	优（100-86分）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）都符合技术要求。	良（85-76分）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）符合两点。	中（75-60分）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）符合一点。	差（60分以下）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）均不符合。	
等级（分值范围）	评价标准												
优（100-86分）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）都符合技术要求。												
良（85-76分）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）符合两点。												
中（75-60分）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）符合一点。												
差（60分以下）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖过头）均不符合。												

拳术、器械	<p>考生方法：考生任意选择一个拳种的拳术、器械进行测试，各占30%。</p> <p>考试要求：考生在进行考试时，应着武术比赛服装、武术鞋在武术场地上完成套路。完成套路时间：太极拳或太极器械为1分30秒~2分钟；其他拳术或器械不少于1分钟。</p> <p>评分标准：考评员参照实战能力评分细则，独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。采用100分值打分，最后分数为三位考评员分数的平均值。</p>		
	武术套路评分细则		
	等级（分值范围）	评价标准	
	优（100-86分）	动作姿势规范、方法运用合理；技术熟练、节奏分明、协调顺畅、劲力充足；套路动作编排内容丰富，结构布局完整，能很好地突出该拳种或器械的风格特点。	
	良（85-76分）	动作姿势较规范、方法运用较合理；技术较熟练、节奏处理较好、动作较熟练、劲力较充足；套路动作编排内容较丰富，结构布局较完整，该拳种或器械的风格特点较突出。	
	中（75-60分）	动作姿势基本规范、方法运用基本合理；动作流畅、节奏、劲力一般；套路动作编排内容一般，结构布局基本完整，该拳种或器械风格特点一般。	
差（60分以下）	动作姿势不规范、方法运用不合理；技术不熟练、节奏不分明、动作不协调、劲力不充足，拳种或器械风格特点不突出。		
	补充说明：健身气功的学生参考下表：		

健身气功

测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	备注
基本功	过肩：双手正握短棍，两手相距50厘米，直臂向上向后做肩绕环，绕到背部后绕回。 纵叉：两腿前后分开，直腿下叉，大腿内侧着地。 横叉：两腿左右分开，直腿下叉，大腿内侧着地。 体前屈：直膝弯腰，躯干贴近腿部，双手攀足。	过肩2组	纵叉、横叉、体前屈5秒	穿练功服
功法	任选一套功法	1套	8分钟以内	

项目七：健美操

一、考试指标及分值

测试内容	技能展示要求	数量	分值	动作时长
俯卧撑	要求俯撑时身体保持一条直线，双手与肩同宽，并脚。屈肘时大小臂夹角小于90°，胸离地小于10公分并且不触地，身体有控制的完成整个动作。		10分	30秒
柔韧	在地板或地毯上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后（左右）腿分开成一条直线，要求上体直立与地面垂直，同时双臂侧平举，掌心朝下，膝盖伸直，绷脚尖，姿态优美。		10分	左、右腿纵叉、横叉各5秒
自选成套动作	考生自编一套动作进行考核，舞蹈风格可从大众健美操、竞技健美操、舞蹈啦啦操、街舞中任选一种，须配音乐进行展示。	1套	80分	2~3分钟

二、考试内容与评分标准

项目名称	测试内容	考试方法与评分标准	备注														
健美操	柔韧	<p>(1) 测试方法： 在地板或地毯上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后（左右）腿分开成一条直线，要求上体直立与地面垂直，同时双臂侧平举，掌心朝下，膝盖伸直，绷脚尖，姿态优美。</p> <p>(2) 评分标准： 三种劈叉分别按评分表（表1）计算得分，取平均分为该指标最后得分。</p> <p style="text-align: center;">表1 柔韧评分表</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>成绩（厘米）</th> <th>0</th> <th>1-3</th> <th>4-6</th> <th>7-10</th> <th>11-14</th> <th>15以上</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>分值</td> <td>10</td> <td>9</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	成绩（厘米）	0	1-3	4-6	7-10	11-14	15以上	分值	10	9	8	7	6	5	
成绩（厘米）	0	1-3	4-6	7-10	11-14	15以上											
分值	10	9	8	7	6	5											

俯卧撑

(1) **测试方法:** 要求俯撑时身体保持一条直线, 双手与肩同宽, 并脚。屈肘时大小臂夹角小于90°, 胸离地小于 10 公分并且不触地, 身体有控制的完成整个动作。

(2) **评分标准:** 考评员参照俯卧撑评分表(表 2), 独立对考生的技术完成情况进行评定。按 10 分制打分。所打分数最多可到小数点后一位。

表 2 俯卧撑评分表

成绩(个)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分数	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3

**专项技术:
成套动作展
示**

(1) **测试方法:** 考生自编一套动作进行考核, 舞蹈风格可从大众健美操、竞技健美操、舞蹈啦啦操、街舞中任选一种, 须配音乐进行展示。成套动作时间为 2分—3分。

(2) **评分标准:** 考评员参照自选成套动作评分表(表 3), 从动作编排、与音乐的配合、动作完成的质量及表现力等方面, 独立对考生进行综合评定。按 80 分制打分, 所打分数最多可到小数点后一位。对考生未在规定时间内完成套路, 将在专项技术考评分中扣除应扣分数。成套动作时间不足或超出规定时间扣 1 分。

表 3 自选成套动作评分表

等级	优	良	中	差
分值	80—71 分	70—61 分	60—51 分	50 分以下
标准	动作编排合理, 有一定创新, 与音乐配合协调, 动作规范、技术正确, 成套有良好的表现力, 动作完成质量高。	动作编排较合理, 与音乐配合较协调, 身体动作规范、技术较正确, 成套有较好的表现力, 动作完成质量比较高。	动作编排一般, 与音乐配合比较协调, 身体动作较规范、姿态一般, 技术动作的的掌握一般, 成套表现力一般, 部分动作不协调。	动作编排不合理, 与音乐的配合不协调, 身体动作技术不规范、姿态欠优美, 技术动作完成质量差, 没有完成难度, 成套动作基本没有表现力。

项目八：体育舞蹈

一、舞蹈技巧展示（30 分）

考核目的：考查考生腿部韧带的软开度；腰部的柔韧性；完成转的能力及身体的稳定性；腿部肌肉的力量大小及控制能力。

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（25-30 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（20-24 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（15-19 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。

二、剧目（组合）表演（70 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（60 - 70 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（50 - 59 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（40- 49 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（39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。

项目九：田径

一、测试内容

- 1、正踢腿、侧踢腿、小步跑接加速跑、高抬腿跑接加速跑
- 2、立定三级跳

二、测试方法与评分标准

在田径场每个内容重复做两遍，测试评委依据评分标准进行打分。

项目名称	测试内容	考试方法与评分标准				备注
田径	正踢腿、侧踢腿，小步跑接加速跑、高抬腿跑接加速跑评分标准	100-86	85-76	75-60	60以下	
		动作规范、优美，力度、幅度大	动作较规范，力度、幅度一般	75 - 60动作规范一般，基本完成。	动作不规范，不能完成。	

	立定三级跳 远测试评分 标准	男子三级跳		女子三级跳	
		成绩	分数	成绩	分数
		9.20	100.00	7.80	100.00
		9.15	98.52	7.75	98.52
		9.10	97.12	7.70	97.20
		9.05	95.72	7.65	95.88
		9.00	94.28	7.60	94.52
		8.95	92.92	7.55	93.08
		8.90	91.48	7.50	91.72
		8.85	90.00	7.45	90.28
		8.80	88.52	7.40	88.92
		8.75	87.08	7.35	87.48
		8.70	85.72	7.30	86.12
		8.65	84.28	7.25	84.80
		8.60	82.80	7.20	83.32
		8.55	81.48	7.15	82.00
		8.50	79.88	7.10	80.68
		8.45	78.52	7.05	79.32
		8.40	77.08	7.00	77.88
		8.35	75.72	6.95	76.52
		8.30	74.28	6.90	75.08
		8.25	72.80	6.85	73.72
		8.20	71.32	6.80	72.40
		8.15	70.00	6.75	70.92
		8.10	68.52	6.70	69.60
		8.05	67.08	6.65	68.28
		8.00	65.72	6.60	66.92
		7.95	64.28	6.55	65.48
		7.90	62.92	6.50	64.12

		7.85	61.32	6.45	62.68		
		7.80	60.00	6.40	61.32		
		7.75	58.68	6.35	60.00		
		7.70	57.20	6.30	58.68		
		7.65	55.72	6.25	57.32		
		7.60	54.28	6.20	55.88		
		7.55	52.92	6.15	54.52		
		7.50	51.48	6.10	53.08		
		7.45	50.00	6.05	51.72		
		7.40	48.68	6.00	50.40		
		7.35	47.20	5.95	49.08		
		7.30	45.88	5.90	47.72		
		7.25	44.40	5.85	46.28		
		7.20	42.92	5.80	44.92		
		7.15	41.48	5.75	43.48		
		7.10	40.12	5.70	42.28		
		7.05	38.68	5.65	40.80		
		7.00	37.32	5.60	39.48		
		6.95	35.88	5.55	38.00		
		6.90	34.52	5.50	36.68		
		6.85	32.92	5.45	35.32		
		6.80	31.60	5.40	34.00		
		6.75	30.28	5.35	32.52		
		6.70	28.80	5.30	31.32		
		6.65	27.48	5.25	29.88		
		6.60	25.88	5.20	28.52		
		6.55	24.52	5.15	27.20		
		6.50	23.08	5.10	25.88		
		6.45	21.36	5.05	24.52		

		6.40	20.28	5.00	23.08		
		6.35	18.92	4.95	21.72		
		6.30	17.48	4.90	20.28		
		6.25	16.12	4.85	18.92		
		6.20	14.68	4.80	17.72		
		6.15	13.32	4.75	16.28		
		6.10	11.88	4.70	14.92		
		6.05	10.40	4.65	13.48		
		6.00	9.08	4.60	12.28		
		5.95	7.60	4.55	10.92		
		5.90	6.12	4.50	9.55		
		5.85	4.80	4.45	8.17		
		5.80	3.48	4.40	6.80		
		5.75	2.00	4.35	5.48		
		5.70	0.52	4.30	4.12		
				4.25	2.68		
				4.20	1.32		

项目十：游泳

项目名称	测试内容	技能展示及要求	数量	动作时长	安全提示	备注
游泳	100米	1. 两种不同泳姿，顺序自定。 2. 出发采用在出发台或池岸出发。 3. 泳进过程中不得停歇。 4. 转身必须按泳姿规定衔接 5. 时间分制40分，技能分值60分。	一组	女子时间为3' 以内 男子时间为 2' 40 " 以内	1. 泳池现场须有救生员和必要的救生设备。 2. 其他见本办法第四条。	1. 救生员及考生之外的任何人不得出现在视频之中。 2. 游进过程中如有身体不适,请自行停止。 3. 考生本人从出发到游泳结束,必须全程完整在镜头之内。