**合肥师范学院2015年对口（体育类）高考考试大纲**

**专业课部分**

一、考试科目（满分300分）

1、一般素质（每项25分）。包括100米、800米、立定三级跳远、原地推铅球（男5公斤、女4公斤）等四个项目。考生可至少选其中两项参加考试。

2、专项（250分）。考生可从田径、足球（足球不设守门员测试项目）、篮球、排球、手球（手球不设守门员测试项目）、乒乓球、羽毛球、健美操、体育舞蹈、武术、射击、拳击、技巧、皮划艇、赛艇、跳水、击剑、自行车、跆拳道项目中任选一项参加考试。

二、一般素质考试测试办法

一般素质测试参照安徽省普通高考体育加试办法执行。

三、专项测试方法

**田径**

（一）凡报考田径专项的考生只能在100米、200米、400米、800米、1500米、3000米（女）、5000米（男）、110米栏、100米栏、400米栏、跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪、链球、全能和10000米（男）场地竞走、5000米（女）场地竞走中选择一个项目进行考试。

（二）径赛项目测试采用一次性比赛，记取成绩换算成得分。记取成绩采用电动计时或手计时。采用手计时，每道必须由三名计时员记取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

（三）径赛项目测试，只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格，之后一名或多名考生每次起跑犯规均将被取消该单项的比赛资格。

（四）田赛远度项目测试时，每人均有三次试跳或试投机会，记取最好成绩换算成得分。田赛高度项目测试时测试方法同远度项目，记取最后跳过高度换算成得分。

（五）凡报考全能项目的考生只考四项。男子全能项目为110米栏、跳高、铁饼或标枪（二选一）和1500米。女子全能项目为100米栏、跳高、标枪和800米。各单项得分查中国田径协会审定的《田径项目分值表》，按四项累计得分为最后得分。

（六）跨栏采用的栏架高度和投掷项目所使用的器材重量，均以最新国际田联田径规则规定的成人比赛器材规格为标准，见下表。

田径 测试采用的栏架高度

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 组别 | 110米栏（厘米） | 100米栏（厘米） | 400米栏（厘米） |
| 男 | 106.7 | — | 91.4 |
| 女 | — | 84 | 76.2 |

 田径 投掷项目测试所使用器材的重量

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 组别 | 铅球(千克） | 标枪（克） | 铁饼（千克） | 链球（千克） |
| 男 | 7.26 | 800 | 2 | 7.26 |
| 女 | 4 | 600 | 1 | 4 |

**足球（足球不设守门员测试项目）**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 测 试指 标 | 5×25米折返跑 | 传准 | 运射 | 比赛 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质：5×25米折返跑

测试方法：从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中用手击倒位于5米、10米、15米、20米和25米各处的标识物后返回起跑线，每击倒一个标识物立即返回一次（须将标识物击倒，否则不计成绩）。以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回起跑线时停表。每人一次机会。

（二）专项技术

1．传准

（1）测试方法：从长5米，宽10厘米的起点线中心点垂直向前分别以20米、26米、32米处（女子为18米、24米、30米）为圆心各画三个同心圆为传准目标，每个同心圆的半径分别为1米、2米、3米（如图2-1所示）。考生从限制线上或线后，按由近到远的顺序，向各同心圆连续传球2次，脚法不限。

6m

6m

20m（男）

18m（女）

（2）评分标准：踢准得分标准是以球从空中落到地面的第一接触点为准。6次传球的累计得分，为最终得分。

2．运射

（1）测试方法：从罚球区线中点垂直向场内延伸至20米处画一条平行于球门线的横线作为起始线，考生先将球放在起始线上，然后运球依次绕过8根标志杆后起脚射门（如图2-2所示），球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表。凡出现漏杆、射门偏出球门或球中横梁或立柱弹出，均属犯规，不计成绩。每人两次机会，取其中一次最佳成绩。

 2 m 1m 3m 1m 3m 1m 3m 1m 5m

**起点**

 运球线路 射门线路

运球过杆射门示意图

（三）实战能力

1．比赛

（1）测试方法：视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准：考评员依参照实战能力评分表2-3，对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定。

足球（非守门员） 实战能力评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 标准 | 战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范，比赛作风顽强、心理状态稳定。 | 战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范，比赛作风良好、心理状态稳定。 | 战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范，比赛作风较好、心理状态较稳定。 | 战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范，比赛作风一般、心理状态不稳定。 |

**篮 球**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 测 试指 标 | 助跑摸高 | 投篮 | 多种变向运球上篮 | 比赛 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质：助跑摸高

测试方法：助跑起跳摸高，摸最高点计其成绩，每人测两次，计其中一次最佳成绩（精确到厘米）。助跑距离和助跑方法不限。

（二）专项技术

1. 投篮

（1）测试方法：以篮圈中心投影点为中心，5.5米为半径画弧，考生在弧线外进行1分钟自投自抢，投篮方式不限，记投中次数。每人测两次，取其中一次最佳成绩。投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投篮投中无效。

2. 多种变向运球上篮

（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，以考生起动跑开始计时，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手跨下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至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。球中后做同样动作再重复一次，回到原处停表。（如图3-1所示）篮球场地上的标志①、②、③为以40厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为6米、到边线的距离为2米。②在中线上并到中圈中心距离为2.8米。要求考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。运球后转身时不得持球转身，否则计时加0.5秒。原则上考生左右手各上篮两次，若违反规则，错一次追加0.5秒。每人测试二次，取其中一次最佳成绩。



（三）实战能力

1．测试方法：按照篮球比赛规则，各院校结合实际情况自定。

2．评分标准：考评员参照实战能力评分表，从动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面，独立对考生进行综合评定。

篮球 实战能力评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 标准 | 动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。 | 动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。 | 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。 | 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。 |

**排 球**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 测 试指 标 | 助跑摸高 | 上手发球 | 四号位扣球 | 比赛 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质：助跑摸高

测试方法：助跑起跳摸高，摸最高点计其成绩，每人测两次，计其中一次最佳成绩（精确到厘米）。助跑距离和助跑方法不限。

（二）专项技术

1．上手发球

（1）测试方法：考生持球在端线后固定区域，每人连续发球10次。要求发球有速度、有力量、效果好，落点在对方场区指定区域内**（每个区域为长2米 X 宽3米）**，记录符合要求的发球总次数（不符合到位要求的次数扣除）。

（2）评分标准：发球成功一次得2分，发球飞行速度慢、力量小酌情扣分，未发至对方场区内为发球失误无分。

2．四号位扣球

（1）测试方法：考生自己选定扣球位置。由主考官或考生（二传）在3号位传球，考生在4号位自己给一传后助跑起跳扣球。每个考生连续扣5次直线，再连续扣5次斜线，共扣球10次。如图所示。

4.5米

图 四号位扣球示意图

1.5米 1.5米

二传

考生

小斜线

大斜线

一般区

大直线

小直线

（2）评分标准

直线扣球评分：

① 落点在1.5米小直线区内，有一定力量，优。

② 落点在1.5米大直线区内，有一定力量，良。

③ 落点在场内直线区以外的其它区域，有一定力量，中。

④ 扣球失误差。

斜线扣球评分：

① 落点在小斜线区内，有一定力量，优。

② 落点在大斜线区内，有一定力量，良。

③ 落点在场内斜线区以外的其它区域，有一定力量，中。

④ 扣球失误，差。

（三）实战能力

1．测试方法：视考生人数分队进行比赛（可由主考官向两边抛球进行）。

2．评分标准：考评员参照实战能力评分表，独立对考生的技术动作规范、协调程度，运用效果，战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定。

排球 实战能力评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 标准 | 各技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强。 | 各技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。 | 各技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。 | 各技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 标准 | 各技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强。 | 各技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。 | 各技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。 | 各技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。 |

**乒乓球**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 测 试指 标 | 四米平行往返摸球台 | 下旋转上旋1/2台走动攻（拉） | 比赛 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质

1．测试方法：在四米距离用并步或滑步（采用交叉步移动无效）左右移动，同时单手触摸球台30次（手扶球台开始），记录所需的时间。

（二）专项技术

1．测试方法：考生在侧身位正手发下旋球后，将对方回搓到反手位1/2台的下旋球，侧身使用正手将球拉起，然后继续使用正手以中等力量在反手位1/2台区域内不定点的连续走位攻（拉），不得轻打（拉），否则算失分。

2．评分标准：每个球连续攻（拉）五板以上者为成功一次。每个考生有10个球的机会，累计得分为最后成绩。

（三）实战能力

1. 测试方法：分别组织男女考生进行比赛，5人以下（含5人）采用单循环决出名次；5人以上采用分组单循环再交叉淘汰的方法决出名次。比赛采用三局两胜制，每局11分。

**羽毛球**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 测 试指 标 | 前后左右移动 | 前场技术 | 后场技术 | 比赛 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质

1．测试方法：考生站在场地右侧单打底线以外（右手持拍）先进行前后移动往返5次，并接着进行左右移动往返5次。

（1）前后移动：听到口令（同时开表）后，直线上网，单手触网顶白线后，直线后退踩底线算一个来回，反复进行5次。当第5次上网触网退回底线后，后退踩底线同时单脚踩单打边线，并接着做5次左右往返移动。

（2）左右移动：当完成前后移动后采用向左侧移动的步法至场地左侧单打边线处，用持拍手触单打边线，面向球网转身，然后用向右侧移动的步法至场地右侧单打边线处，用持拍手触单打边线，为完成一次左右移动。如此往返进行5次。当完成第5次触线时停表，计算时间。

2．测试要求：前后移动没有踩线和触网为没有完成测试，考评员宣布没有完成的考生要重新踩线或触网才能继续完成后面的测试。左右移动时没有触线或在左侧场区边线触线后没有面对球网转体为没有完成测试，考评员宣布后考生要重新触线或回到边线处面对球网转体才能继续完成后面的测试。

（二）专项技术

1．前场技术（正反手放、勾、推）

（1）测试方法

① 右侧场区击球（共10个球）：由考评员向考生右侧网前抛球，考生站在前发球线外上网并按照固定的顺序（共击8个球）：放、勾、推技术把球分别击到指定的区域内（A、B、C、D），并轮转2次，最后剩下的两球由考生将球击到提前选择的2个区域内（分别从A、B区域和C、D区域中各选一个）。如图7-1所示。

② 左侧场区击球（共10个球）：由考评员向考生左侧网前抛球，考生站在前发球线外上网并按照固定的顺序（共击8个球）：勾、放、推技术把球分别击到指定的区域内（A、B、C、D），并轮转2次，最后剩下两球由考生击到提前选择的2个区域内（分别从A、B区域和C、D区域中各选一个）。如图所示。

（2）测试要求：考生必须站在前发球线外准备，落点必须严格按照A、B、C、D的顺序走（A、B、C、D的面积都是100 cm×100cm，从场地线的外沿测量），并且最后两球要依照规定在测试前提前选择落点区域。

**150cm**

**150cm**

**150cm**

**150cm**

**D**

**C**

**C**

**A**

**B**

**D**

**考评员**

**考评员**

**A**

**B**

**测试者**

**测试者**

2.后场技术（直线和斜线高远球、吊球）

（1）测试方法

① 右侧场区击球（共10个球）：由考评员发高远球，考生在右场区双打后发球线外，分别应用高远球和吊球技术将球击到指定的区域内（E、F、G、H），并轮转2次。最后两球的落点由考生分别在E、F区域中选择一个和G、H区域中选择一个。如图7-3所示。

② 左侧场区击球（共10个球）：由考评员发高远球，考生在左场区双打后发球线外，分别应用高远球和吊球技术将球击到指定的区域内（E、F、G、H），并轮转2次。最后两球的落点由考生分别在E、F区域中选择一个和G、H区域中选择一个。如图7-4所示。

（2）测试要求：考生在双打后发球线前准备击球。要求快速吊球，进入吊球落点有效区域为成功。考评员发球后考生可以选择起跳或原地吊球。但在击球前双脚不能踩线或超越双打后发球线。落点必须严格按照E、F、G、H的顺序走（E、F、G、H的面积都是150 cm×150cm，从场地线的外沿测量），并且自由选择的两点要在测试前提前选择。考评员发球没有发到考生站位区域时，考生可以不接，考评员重新发球。吊球时滚网过网重发球。

**G**

**150CM**

**测试者**

**E**

**F**

**考评人员**

**H**

**100CM**

**100CM**

**150CM**

**150CM**

**G**

**150CM**

**测试者**

**E**

**F**

**考评人员**

**H**

**100CM**

**100CM**

 图12-3 图12-4

（3）评分标准：将后场两组测试中进入有效区域的球相加计算得分。

（三）实战能力

1. 测试方法：分别组织男女进行比赛。6人内进行循环比赛决出全部名次。赛制一局，21分每球得分。

7-12人分两组进行循环赛，决出小组名次后进行淘汰决出全部名次。赛制一局，21分每球得分。第一组第一对阵第二组第二。第二组第一对阵第一组第二，以此类推。

13-24人分成四组进行循环赛，决出小组名次后进行同名次淘汰决出全部名次。赛制一局，21分每球得分。第一组第一对阵第三组第一。第二组第一对阵第四组第一。以此类推。

24人以上分成四组进行循环赛，决出小组名次后进行同名次淘汰决出全部名次。赛制一局，21分每球得分。第一组第一对阵第三组第一。第二组第一对阵第四组第一。以此类推。

**手 球（不设守门员测试项目）**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 测 试指 标 | 20米×6折返跑 | 掷远 | 全场跑动、传球、射门或守门员能力测试 | 比赛 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质

1．20米×6折返跑

（1）测试方法：在手球场地的中线处放一高约30厘米的标志物，在该标志物直线距离的场地端线一侧放一同样的标志物。测试者从中线标志物后出发开始计时，跑至对面端线处将标志物推倒后返回，至中线处将标志物推倒后再折返。往返三次，最后向中线方向冲刺。要求每次都必须将标志物推倒后方可折返。

2．掷远

（1）测试方法：在田径场跑道上进行，也可在适宜的空地上进行。掷远区域宽约8米—10米，长至少应该有45米；在掷远区域长的一端设一条宽5厘米、长3米的投掷线。测试者掷远时球出手前踩踏或超越了投掷线即被判该次掷球无效；掷远时将球掷出8米宽以外的区域亦被判该次掷球无效；按照手球规则，掷远助跑不得超过三步（不得运球）。每名测试者有两次测试机会，取最好一次的成绩。

（二）专项技术

1.全场跑动、传球、射门

（1）测试方法：考生从场地右侧任意球和边线的交点处出发（自行出发，计时开始），至七米球线处捡起地上的球向前场的左侧任意球线45°角位置作跑动传球（传球到位，球不能落地），传球后向前方左侧中线和边线的交点跑动（到位捡球），捡起置于中线和边线交点地上的球后自行运球至前方七米球线处作跳起射门；射门后触球门柱返回向另一侧球门区后右侧端线和边线的交界处冲刺，在端线和边线交点处捡球向本场任意球线的中间作原地传球（传球到位，球不落地），传球后快速向七米球线处移动，捡起地上的球作后转身倒地射门（计时停止）。

（2）评分标准：考评员根据规定路线跑动评分表，传球没有到位，每次一定分数；未能按技术规格完成传球或射门动作，视情况扣一定分数；运球时出现违例（走步或两次运球），每次扣一定分数。

（三）实战能力

1．测试方法：按指定顺序将考生分成若干个比赛阵容，每个阵容各进行5—10分钟的分队比赛，通过比赛实践观察测试运动员在比赛中运用技术的能力和战术配合意识。

2．评分标准：

手球 实战能力评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 标准 | 技术规格及运用能力 | 技术动作完全正确、协调、连贯，运用合理，效果很好。 | 技术动作正确、协调，运用合理，效果较好。 | 技术动作有缺陷，在比赛中尚能运用，但效果一般。 | 技术动作有较大的缺陷，比赛中失误较多，尚无法在比赛中运用。 |
| 战术配合意识 | 战术配合意识强，能主动为同伴创造机会，实战效果好。 | 战术配合意识较强，实战效果较好。 | 战术配合意识一般，实战效果一般。 | 在比赛中基本无法与同伴配合，缺乏主动配合意识，实战效果差。 |

**划 船**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 测 试指 标 | 跑步 | 测功仪测试 | 水上专项测试 |
| 男子1500米 | 女子800米 | 赛艇2000米 | 皮艇、划艇1000米 | 赛艇1000米 | 皮艇、划艇500米 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质：中长距离跑步

1．测试方法：在标准的400米田径场地上，男生测1500米跑成绩，女生测800米跑成绩。按男子公开级赛艇、男子轻量级赛艇、女子公开级赛艇、女子轻量级赛艇、男子皮艇、女子皮艇、女子划艇、男子划艇等8个项目组测试和计算成绩，其中轻量级考生在考试前需要提前1小时称体重，女子轻量级考生体重59公斤以内，男子轻量级考生体重控制在72.5公斤以内。

（二）专项技术

1．测试方法：按男子公开级赛艇、男子轻量级赛艇、女子公开级赛艇、女子轻量级赛艇、男子皮艇、女子皮艇、女子划艇、男子划艇等8个项目组测试和计算成绩，其中轻量级考生在考试前需要提前1小时称体重，女子轻量级考生体重59公斤以内，男子轻量级考生体重控制在72.5公斤以内。

按考试顺序在CONCEPT II型（美国）测功仪上测试，赛艇项目考生为2000米，皮划艇项目考生为1000米。

（三）实战能力

1．测试方法：按男子公开级赛艇、男子轻量级赛艇、女子公开级赛艇、女子轻量级赛艇、男子皮艇、女子皮艇、女子划艇、男子划艇等8个项目组，考生以各项目单人艇参加测试和计算成绩(其中轻量级考生在考试前需要提前1小时称体重，女子轻量级考生体重59公斤以内，男子轻量级考生体重控制在72.5公斤以内) 。测试距离赛艇项目为1000米，皮划艇项目为500米。

3．说明：因受水域条件和气候条件影响，在计算成绩时应通过以下公式校对成绩：

（1）1000米项目实际成绩

1000米项目实际成绩＝静水无风条件下测试成绩（秒）

1000米项目实际成绩＝测试成绩（秒）－（逆风风速（米/秒）×4）

1000米项目实际成绩＝测试成绩（秒）＋（顺风风速（米/秒）×3）

1000米项目实际成绩＝测试成绩（秒）－（侧风风速（米/秒）×2）

（2）500米项目实际成绩

500米项目实际成绩＝静水无风条件下测试成绩（秒）

500米项目实际成绩＝测试成绩（秒）－（逆风风速（米/秒）×2）

500米项目实际成绩＝测试成绩（秒）＋顺风风速（米/秒）

500米项目实际成绩＝测试成绩（秒）－（侧风风速（米/秒）

 **跳 水**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项身体素质 | 专项技术与实战能力（一米跳板） |
| 测 试指 标 | 纵跳摸高 | 悬垂举腿 | 101C | 201C | 301C | 401C | 103C | 203C |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项身体素质

1. 纵跳摸高

（1）测试方法：考生双脚起跳单手摸有固定标尺的高物，记下相对高度（90CM为满分10分）。每人2次摸高机会，计其中1次最高成绩。

（2）评分标准：10分起评，实行减分制。按90CM为满分10分，每少1CM减0.1分。

2. 悬垂举腿

（1）测试方法：悬垂于肋木或单杠上完成，收腹举腿至脚背触肋木或杠面，落下成悬垂，要求连续完成20次。

（2）评分标准：10分起评，实行减分制。按规格要求完成，每少一次减0.5分。

（二）专项技术与实战能力

（1）测试方法：在一米跳板上进行。

（2）评分标准：考生按照名单顺序逐个进行，按照跳水竞赛评分规则要求进行评分，运动员在考试时助跑应平稳，起跳要果断有力，起跳角度要恰当，并具有一定高度；空中姿势优美，翻腾、转体快速；人水时身体与水面垂直，水花越小越好。裁判员根据运动员的助跑(走板)、起跳、空中动作和入水动作来评定分数。失败0分，很差0.5—2分，差2.5—4.5分，一般5—6.5分，好7.0—8.0分，很好8.5—9.5，完美10分。4名裁判员打出分数以后，先删去最高和最低的无效分，余下2名裁判员的分数之和乘以考生所跳动作的难度系数，便得出该动作的实得分，再以该动作赋值计算得分。

**技 巧**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 |
| 测 试指 标 | 劈叉 | 两头起 | 俯卧撑（女）双臂屈伸（男） | 前手翻 | 自选套 | 大跨跳 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质

1．劈叉

（1）测试方法：在地板上或地毯上完成左劈叉、右劈叉、横劈叉。要求劈叉时前后腿或左右腿伸直，并在一条直线上。要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。

2．两头起

（1）测试方法：在地毯上或地板上测30秒完成两头起的次数。要求两腿伸直并拢，两手碰脚背，两头同起同落。

3．俯卧撑（女）、双臂屈伸（男）

（1）测试方法：女子在地板上或地毯上测15秒完成俯卧撑的次数，要求双手支撑地面，身体伸直，两腿并拢，双臂屈伸时肘关节屈肘达到90度，整个身体保持同起同落；男子在双杠上测15秒完成双臂屈伸的次数，要求做动作时身体伸直，两腿并拢，双臂屈伸时肘关节弯曲超过90度。

（二）专项技术

1．前手翻

（1）测试方法；在技巧单跳板或地毯上完成动作，要求完成的前手翻有推手、腾空和空中并腿动作。

（2）评分标准：根据完成动作的质量按规则进行评分。

2．自选套

（1）测试方法：在技巧单跳板或地毯上完成动作。考生根据自己的能力和本人掌握的单人动作来选择一套不同分值起评的动作来完成。

（2）评分标准：根据不同分值起评分和动作完成的质量按规则进行评分。踺子后手翻直体后空翻以上难度的动作为10分起评；踺子后手翻团身后空翻为9.5分起评；单个侧空翻或前空翻为9.0分起评：踺子后手翻为8.5分起评。

3．大跨跳

（1）测试方法：在地毯上助跑完成连续两次的大跨跳动作。

（2）评分标准：根据动作完成的情况按规则进行评分，分为优秀，良好，中，差四档评分。

**跆拳道**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 测 试指 标 | 800米 | 双飞 | 左右高位横踢 | 组合动作 | 实战 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质

1. 800米

（1）测试方法：分组测试，每人限测一次，成绩精确到0.01秒。起跑姿势任选，可穿钉鞋。

（二）专项技术

1. 双飞

（1）测试方法：考生使用双飞踢技术连续击打大沙包，两脚不可同时着地，时间为20秒。准确、有力、符合双飞踢技术标准的击打为有效击打。对考生在规定时间内完成有效击打的次数进行计数，无效击打不予计数。要求考生击打的高度为：

沙包底部距离地面：男生：身高170cm以下为85cm；身高170cm以上为95cm；女生：身高160cm以下为70cm；身高160cm以上为75cm。

2. 左右高位横踢

（1）测试方法：考生使用高横踢技术连续击打脚靶（左右腿交替进行），时间为20秒。每个技术动作须达到技术规范，方被视为有效。技术规范是指动作路线正确、步法灵活、动作连贯、速度快、力量足、有气势、击打准确及效果明显。考评员对考生在规定时间内完成有效技术的次数进行计数。靶位高度：以受测者的腰腹部为最低靶位高度。

3. 组合动作（护具靶技术）

（1）测试方法：一人穿戴护具，考生依次完成（均以左势准备姿势开始）：前腿跳下劈—后腿横踢—旋风踢、左右横踢—后踢、后腿横踢—后撤—旋风踢、前腿横踢—下劈—后踢、后撤步—后腿下劈击头—后旋踢击头五个组合动作，要求考生技术动作规范、协调，有节奏感，每组动作完成后再进行下一组的动作。

（2）评分标准：考评员参照组合动作评分表，按照技术规格（速度、力量、协调、衔接转换、空间感），考生技术发挥的情况，动作完成情况进行独立评分。

表25-4 跆拳道 组合动作评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 标准 | 技术正确、熟练、协调和规范；速度快；空间感强，击打力度强。 | 技术较正确、熟练、协调和规范；速度较快；空间感较强；击打力度较强。 | 技术基本正确和协调；动作完成质量基本较好；基本能完成规定动作。 | 技术不正确；速度慢；空间感差；不能完成规定动作。 |

（三）实战能力

1．测试方法：同一级别内，随机配对进行实战，配对的考生体重相差不得超过4kg。在跆拳道垫子上进行实战，时间为1—2分钟一局，共一局。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

2．评分标准：考评员参照实战能力评分表，从礼仪、精神、意志品质，技术运用（准确性、协调性、灵活性、连贯性、速度、击打效果等），战术运用，临场应变能力，得分意识，高难度技术运用等方面，独立对考生进行综合评定。

跆拳道 实战能力评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 标准 | 礼仪规范，精神状态好，勇猛顽强；进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，击打目标准确、有力度，技术正确、熟练、协调和规范；临场应变能力强；进攻、防守、反击意识明确，战术运用恰当；高难度技术使用得当。 | 礼仪较规范，精神状态好；进攻较积极主动，防守动作较到位，击打目标较准确且有一定力度，技术较正确、熟练、协调和规范；临场应变能力较强；进攻、防守、反击意识较明确，战术运用较恰当；高难度技术使用较得当。 | 礼仪基本规范；有主动进攻，防守或反击动作基本到位，击打目标基本准确但力度小，技术基本正确和协调；临场应变能力一般；战术运用基本恰当。 | 礼仪不规范；进攻不积极主动，防守消极，反击动作不到位，击打目标不准确且无力度，技术不正确；临场无应变能力；战术运用不恰当。 |

**三、考试要求**

（一）考生必须穿跆拳道道服进行测试。

（二）考评组提供跆拳道头盔、护胸、护臂、护腿，考生自备护裆和护齿。

**拳 击**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 测 试指 标 | 800米 | 跳绳 | 组合拳 | 实战 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质

1. 800米

（1）测试方法：分组测试，每人限测一次，成绩精确到0.01秒。起跑姿势任选，可穿钉鞋。

2. 跳绳

（1）测试方法：考生连续进行单摇跳绳，男子规定时间为3分钟，女子规定时间为2分钟，对其在规定时间内完成的跳绳次数进行计数。

（二）专项技术

1. 组合拳

（1）测试方法：考生从表中备选的10组组合拳中抽选2组进行考试。考生按照考评人员指定的沙包击打，时间为1分钟。要求考生击打沙包时技术动作规范、协调，节奏感强，出拳准确有力，每击打一组后需后撤一步再进行下一组的击打，符合测试要求的拳法组合，方被视为有效。

拳击 组合拳列表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 组 合 拳 | 序号 | 组 合 拳 |
| 1 | 左手直拳+右手直拳+左手直拳 | 6 | 前手勾拳+后手直拳+前手摆拳 |
| 2 | 左手直拳+右手直拳+前手摆拳 | 7 | 前手勾拳+后手勾拳+前手摆拳 |
| 3 | 左手直拳+右手直拳+前手勾拳 | 8 | 后手勾拳+前手勾拳+后手直拳 |
| 4 | 前手摆拳+后手直拳+前手摆拳 | 9 | 前手直拳+后手勾拳+前手勾拳 |
| 5 | 前手直拳+后手勾拳+前手摆拳 | 10 | 后手直拳+前手勾拳+后手勾拳 |

（2）评分标准：对考生在规定时间内完成的有效组数进行计数，无效拳法组合不予计数。所计数量对应的分数。

（三）实战能力

1．测试方法：同一级别内，随机配对进行实战，配对的考生体重相差不得超过2kg。考试在拳击台上进行，男子实战时间为3分钟，1个回合，女子实战时间为2分钟，1个回合。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考官可提前终止实战。

2．评分标准：考评员参照实战能力评分表，从技术运用、战术运用、临场应变、得分意识、防守反击、动作速度等方面，独立对考生进行综合评定。

拳击 实战能力评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 标准 | 进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，速度快，击打目标明确，击打点清晰、准确、有力度，技术正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识明确，战术运用恰当、应变能力强、假动作运用多，勇猛顽强。 | 进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，速度快，击打目标较明确，击打点较清晰、准确、有力度，技术较正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识较明确，战术运用较恰当、应变能力较强、假动作运用较多，较勇猛顽强。 | 有主动进攻，防守动作基本到位，有反击，速度稍慢，击打目标基本明确，击打点基本清晰、准确、力度小，技术基本正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识基本明确，战术运用基本恰当、有一定的应变能力、假动作运用少。 | 进攻不积极主动，防守动作不到位，反击不及时，速度慢，击打目标不明确，击打点不清晰、准确、无力度，技术不正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识不明确，战术运用不恰当、无应变能力、无假动作运用。 |

**自行车**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 测 试指 标 | 立定跳远 | 引体向上 | 骑行技术 | 蹋蹬踏技术 | 专项 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质

1. 立定跳远

（1）测试方法：考生双脚站在起跳线外，起跳时双脚不允许越过起跳线，落地后以身体与起跳线最近距离为测量距离。每人连续跳两次，取其中一次最好成绩。

2．引体向上

（1）测试方法：每人一次试拉，然后开始测试，上拉时不许借力，正手握杠，上拉时以下颚过杆为一次计数，放下时两臂伸直。每人测两次，取其中一次最佳成绩。

（二）专项技术

1．骑行技术

（1）测试方法：运动员的腰部和背部微微弯曲，形成弓形，头稍微抬起，眼向前望，肘关节微屈，双手握紧车把，保持身体姿势紧凑、协调、不松懈。

（2）评分标准：考评员参照骑行技术评分表28-3，在公路或场地上进行，被测试者至少骑行500米，在田径场或赛车场中测试，至少骑行2圈。由考评员按骑行技术技术标准独自评分。

自行车 骑行技术评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 标准 | 骑行姿势标准，身体姿势协调，各部位到位。 | 骑行姿势局部较标准，身体姿势较协调，各部位到位。 | 骑行姿势局部基本标准，身体姿势基本协调，各部位基本到位。 | 骑行姿势局部不标准，身体姿势不协调，各部位不到位。 |

2．蹋蹬踏技术

（1）测试方法：运动员以中轴为圆心，以曲柄为半径，沿着圆周切线用力的运动形式，要求运动员付出最低的消耗而得到最大的输出功率，在蹋蹬的周期运动中，运动员蹋蹬要圆滑，在以中心轴圆心为垂线的论盘上，下切点位置，蹋蹬时不能出现死点，向前要用力蹋蹬，向后要注意抬腿上拉。

（2）评分标准：考评员参照蹋蹬踏技术评分表，在公路或场地上进行，被测试者至少骑行500米，在田径场或赛车场中测试，至少骑行2圈。由考评员按蹋蹬踏技术标准独自评分位。

自行车 蹋蹬踏技术评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 标准 | 没有出现死点,蹋蹬圆滑。身体姿势协调，各部位到位。 | 没有出现死点,蹋蹬较圆滑。身体姿势较协调，各部位到位。 | 基本没有出现死点,蹋蹬基本圆滑。身体姿势基本协调，各部位基本到位。 | 蹬不够圆滑，出现死点。身体姿势不协调，各部位不到位。 |

（三）实战能力

1. 测试方法：比赛。

**击 剑**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 测 试指 标 | 立定跳远 | 双摇跳绳 | 弓步技术 | 步法技术 | 攻防技术 | 实战 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质

1. 立定跳远

（1）测试方法：考生双脚站在起跳线外，起跳时双脚不允许越过起跳线，落地后以身体与起跳线最近距离为测量距离。每人连续跳两次，取其中一次最好成绩。

2. 双摇跳绳

（1）测试方法：每人试跳一次，以一次起跳连续摇过两次绳为一个（双摇跳绳），时间为1分钟。

（二）专项技术

1. 弓步技术

（1）测试方法：考生持剑连续完成向前一步接弓步刺靶动作，以向前一步接弓步还原成实战姿势为一个完整动作，时间为30秒。要求前腿膝关节夹角成直角，后腿充分伸展，双脚全脚掌着地；完成弓步时持剑手臂须伸直。符合以上测试要求的技术动作，方被视为有效技术动作。对考生在规定时间内完成有效技术动作的数量进行计数，无效技术不予计数。

2. 步法技术

（1）测试方法：每人做一套连贯的步法移动技术，内容是向前三步、向后三步、向前三步接弓步还原成实战姿势后再后退三步。

（2）评分标准：考评员参照步法技术评分，从技术的正确、规范、熟练、协调程度和步法节奏的掌控能力等方面，独立对考生进行综合评定。

击剑 步法技术评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 标准 | 技术正确、规范、熟练、协调；步法节奏的掌控能力好。 | 技术较正确、规范、熟练、协调；步法节奏的掌控能力较好。 | 技术基本正确、规范、熟练、协调；步法节奏的掌控能力一般。 | 技术不正确、规范、熟练、协调；步法节奏的掌控能力较差。 |

3. 攻防技术

（1）测试方法：以个别课的形式进行，按照基本技术进行全面考核，时间为6—8分钟。

（2）评分标准：考评员参照攻防技术评分表，从技术的正确、规范、熟练、协调程度和对距离、时机的判断能力等方面，独立对考生进行综合评定。

击剑 攻防技术评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 标准 | 技术正确、规范、熟练、协调；对距离、时机判断准确。 | 技术较正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断较准确。 | 技术基本正确、规范、熟练、协调；对距离、时机判断能力一般。 | 技术不正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断能力较差。 |

（三）实战能力

1．测试方法：通过考生实战比赛来测试（因剑种多，可请在校专项学生参加实战）。根据比赛规则打五剑一局。

2．评分标准：考评员参照实战能力评分表，从技术的正确、规范、熟练、协调程度和动作运用是否合理有效等方面，独立对考生进行综合评定。

击剑 实战能力评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 标准 | 技术正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效；击剑意识、实战作风优秀。 | 技术较正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况良好；击剑意识、实战作风较好。 | 技术基本正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况一般；击剑意识、实战作风一般。 | 技术不正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况较差；击剑意识、实战作风较差。 |

**三、考试要求**

击剑器材及剑服请考生自备。

**射 击**

**一、测试指标与所占分值**

|  |  |
| --- | --- |
| 类 别 | 实战能力 |
| 测 试指 标 | 专项 |
| 分 值 | 100分 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）测试方法

凡报考射击专项的考生在男子气步枪、男子步枪60米卧射、男子步枪三种姿势（立射）、男子手枪慢射、男子手枪速射、男子气手枪、男子10米移动靶、男子飞碟多向、男子飞碟双多向、男子飞碟双向等；女子气步枪、女子步枪三种姿势（立射）、女子运动手枪、女子气手枪、女子10米移动靶、女子飞碟多向、女子飞碟双向、女子飞碟双多向中选择一个项目参加该项目的测试。

（二）评分标准

1．步枪手枪项目：每人以10发记分射所命中的环数成绩决定其分值，一人一发子弹一张靶纸，射中100环，满分100分，每减少1环，减1分，依次类推。

2．飞碟项目：每人以10发记分射中靶碟数决定其分值，命中10靶，满分100分，每少中一靶，减10分，依次类推。

**三、考试要求**

（一）所测试器材和场地均符合国际射击竞赛规则要求。

（二）因场地器材的特殊性，测试必须在专业场馆进行。

**武术套路**

**一、测试指标及所占分值**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 测 试指 标 | 立定跳远 | 正踢腿 | 腾空飞脚 | 拳术或器械任选一套 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质

1. 立定跳远

（1）测试方法：两脚原地站立起跳，不能有预跳或踩线，以身体任何部位着地最近点为测量点，每人测量两次，取中一次最佳成绩。

（二）专项技术

1.正踢腿

（1）测试方法：身体正直，挺胸、收腹、立腰。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。

（2）评分标准：考评员参照正踢腿评分表，独立对考生的技术完成情况进行评定

武术套路 正踢腿评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 标准 | 凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）都符合技术要求。 | 凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合两点。 | 凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合一点。 | 凡摆动腿未挺膝伸直，或摆动腿挺膝伸直其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）均不符合。 |

2.腾空飞脚

（1）测试方法：在空中，左腿屈膝收控于腹前；右腿在空中踢摆时，击响腿脚尖过肩；击响时，击掌、拍脚连续、准确、响亮；上体正直或微向前倾；落地时，起跳脚先着地。

（2）评分标准：考评员参照腾空飞脚评分表，独立对考生的技术完成情况进行评定。

武术套路 腾空飞脚评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 标准 | 凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合三点技术要求。 | 凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合两点技术要求。 | 凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合一点技术要求。 | 凡起跳脚未先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）均不符合技术要求。 |

（三）实战能力

1．测试方法：考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术或器械进行测试。要求按照规定的时间在8×14米的场地上完成套路。规定拳种包括：长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳、戳脚。完成套路时间：太极拳及太极器械为1分30秒—2分钟；其它拳术及器械不少于1分钟。

2．评分标准：考评员参照实战能力评分表，独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。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。太极拳及太极器械类套路时间不足或超出规定时间扣分。其它拳术及器械套路时间不足规定时间扣分。

武术套路 实战能力评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 标准 | 动作姿势规范、方法运用合理、技术熟练、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出。 | 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、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出。 | 动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般。 | 动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练程、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出。 |

**健美操**

**一、测试指标及所占分值**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项能力 |
| 测 试指 标 | （男）仰卧起坐/俯卧撑/平转/竖叉 | （女）仰卧起坐/桥/平转/竖叉 | 自编成套动作一套 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质

仰卧起坐、俯卧撑、平转、竖叉、桥

下腰（桥）要求双脚触地，设脚跟为起点，地面标出距离刻度；平转要求，双手侧平举，基本站位姿势，旋转360。

（二）专项能力

自编成套动作一套，四类难度动作中，应包括体现柔韧和力量两类难度动作。难度水平自选，难度动作不得重复，完成时间不短于90秒，考员根据以下标准进行评分。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 成套动作 | 身体动作规范协调，技术正确、动作优美、节奏感，表现力强、完成质量高。 | 身体动作规范协调、基本姿态正确，完成质量比较好、动作与音乐的配合较好。 | 身体动作比较规范协调、完成质量一般，音乐与动作的配合部分不协调。 | 身体动作不够规范、协调，完成质量较差，成套动作不流畅节奏不清晰。 |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 成套动作技能评定 | 身体动作规范协调，技术正确、动作优美、节奏感，表现力强、完成质量高。创新性很好。 | 身体动作规范协调、基本姿态正确，完成质量比较好、动作与音乐的配合较好。创新性较好。 | 身体动作比较规范协调、完成质量一般，音乐与动作的配合部分不协调。创新性一般。 | 身体动作不够规范、协调，完成质量较差，成套动作不流畅节奏不清晰。创新性差。 |

**体育舞蹈**

**一、测试指标及所占分值**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项能力 |
| 测 试指 标 | （男）仰卧起坐/俯卧撑/平转/竖叉 | （女）仰卧起坐/桥/平转/竖叉 | 摩登舞和拉丁舞各自选一个舞种动作 |

**二、测试方法与评分标准**

（一）专项素质

仰卧起坐、俯卧撑、平转、竖叉、桥

下腰（桥）要求双脚触地，设脚跟为起点，地面标出距离刻度；平转要求，双手侧平举，基本站位姿势，旋转360。

（二）专项能力

摩登舞和拉丁舞各自选一个舞种动作，每支舞种2分钟之内完成，考评员根据以下标准进行评分。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 成套动作 | 1、旋转好2、身体舒展度好3、平衡稳定4、移动幅度大 | 1、旋转较好2、身体舒展度较好3、平衡较稳定4、移动幅度较大。 | 1、旋转基本稳定2、身体舒展一般3、平衡基本稳定4、移动幅度一般 | 1、旋转不稳定2、身体舒展度较差3、平衡不稳定4、移动幅度差 |
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 成套动作技能评定 | 身体动作规范协调，技术正确、动作优美、对音乐的理解与运用好，表现力强、完成质量高。 | 身体动作规范协调，基本姿态正确、完成质量比较好，动作与音乐的配合较好。 | 身体动作比较规范协调，完成质量一般，动作与音乐的配合部分不协调。 | 身体动作不够规范、协调，完成质量较差，成套动作不流畅、节奏不清晰。 |