

2022 年广州体育学院硕士研究生复试重竞技方向摔跤、柔道 运动技能测试方法和评分标准

一、考试内容

序号	考试内容	分值	比例
1	站立技术	40	40%
2	跪撑技术	30	30%
3	专项身体素质	30	30%

（一）站立技术（40 分）

考试方法：以视频录制的方式展示，需在 30 秒完成各种站立技术。重复动作、不规范动作无效。（有条件的考生，可以在摔跤垫上双人配合完成；也可以徒手完成。）

（二）跪撑技术（30 分）

考试内容：以视频录制的方式展示，针对跪撑技术中的提抱、滚桥两种技术，突出动作过程、把位、发力方向。（有条件的考生，可以在摔跤垫上双人配合完成；或者口头详细描述。）

（三）专项身体素质（30 分）

考试内容：以视频录制的方式展示，针对摔跤、柔道专项身体素质练习，举例 6 种练习方法进行展示，并描述与专项的相关性。

二、评分标准

（一）站立技术评分标准

分值范围	评价标准
优(81 以上)	动作发力方向正确、动作连贯、移动快、力度强。
良 (71-80)	动作发力方向正确、动作较连贯、移动较快、力度较强。
中 (61-70)	动作发力方向正确，动作连贯性较差、移动慢。
差(60 以下)	动作协调性差，发力方向错误，动作不规范。

(二) 跪撑技术评分标准

分值范围	评价标准
优(81 以上)	动作（描述）准确、完整，突出了动作要点、发力方向及相关变化。
良 (71-80)	动作（描述）准确、完整，对动作要点、发力方向及相关变化较为熟悉了解。
中 (61-70)	动作（描述）较为准确、完整，对动作要点、发力方向及相关变化能简单概括。
差(60 以下)	动作（描述）错误或不完整，对动作要点、发力方向及相关变化混淆不清。

(三) 专项身体素质评分标准

分值范围	评价标准
优(81 以上)	能准确展示 5 种练习方法，并与专项紧密度高。
良 (71-80)	能准确展示 3-4 种练习方法，并与专项紧密度高。
中 (61-70)	能准确展示 2 种练习方法，并与专项紧密度高。
差(60 以下)	能准确展示 1 种练习方法，并与专项紧密度高。

三、视频录制要求

考生自行录制视频，每项技术开始做动作前须正面对镜头，半身特写展示近距离人像视频：左手持身份证有照片一面放置于左脸旁，先清晰介绍本人姓名、考生编号和考试专业。录像全程考生必须处于

画面内，技术展示完应示意结束。各项技术可以分别单独录制，也可以按顺序先后一起录制，但所提供视频不能经过任何剪辑拼接，否则经核实后该项不予计分。