

2022 年广州体育学院硕士研究生体能训练方向

运动技能线上测试方法及评分标准

一、考试内容

本方法与标准,适用于体育教育训练学体能训练方向研究生复试加试,旨在全面考察考生专业技能水平。该方法由杠铃基本技术、一般运动能力和个人运动技能展示三个板块组成,共 7 项内容,总计 100 分。考核成绩评定分为 A、B、C、D 四个等级,由考评组成员对考生的完成情况,进行公正、独立地评定分数。专业技能考核内容如下:

(一)杠铃基本技术及技能(每项 15 分,共 45 分)

1. 深蹲 2. 硬拉 3. 膝上高翻

(二)一般运动能力(每项 10 分,共 30 分)

1. 原地双脚收腹抱膝跳 2. 6*6 折返跑 3. 过顶深蹲

(三)个人运动技能展示(25 分)

二、评价方法与评分标准

(一)杠铃基本技术 穿着运动服及运动鞋,注意安全。

1. 考试要求:

杠铃基本技术	负荷要求(kg)		完成次数 (次)	机位位置
	男生	女生		
深蹲	90%体重	80%体重	连续 6 次	侧面
硬拉	100%体重	90%体重	连续 6 次	侧面
膝上高翻	30kg	20kg	连续 6 次	侧面

2. 评分标准:

A 15 分—13 分	技术规范、优秀的协调性和具有较强的个人运动技能。
-------------	--------------------------

B 12分—10分	技术基本规范，良好的协调性和良好的个人运动技能
C 9分—7分	技术一般，协调性一般，个人运动技能一般
D 6分—4分	技术较差，协调性较差，个人运动技能较差

（二）一般运动能力

1. 考试要求

内容	要求	目的	机位位置
原地双脚收腹抱膝跳	垂直向上连续跳6次，爆发式起跳后屈膝贴向胸部，双手迅速抱膝。	考察考生弹跳力及身体协调能力	侧面
6*6折返跑	在相隔6米的地方放置2个雪糕筒（或标志物），从一处出发，跑3个来回（即6次）回到起点，每到达边线手必须碰触到雪糕筒。	考察考生的灵敏性	正面
过顶深蹲	双脚朝前与肩同宽挺胸站立。双手握杆，举至头顶正上方。上身挺直，双膝和长杆的姿势保持不变，股骨头位于水平面以下，保持一秒后回到原来姿势。正面与侧面各3次。	考察考生髋、膝、踝双侧对称均衡性和功能灵活性以及肩、胸椎的对称灵活性和稳定性。	正面 侧面

2. 评分标准

A 10分—9分	技术规范、优秀的协调性和具有较强的个人运动技能。
B 8分—7分	技术基本规范，良好的协调性和良好的个人运动技能
C 6分—5分	技术一般，协调性一般，个人运动技能一般
D 4分—2分	技术较差，协调性较差，个人运动技能较差

（三）个人运动技能展示的要求

1. 录制一段1-3分钟本人运动特长视频。

2. 评分标准

A 25 分—20 分	技术规范、优秀的协调性和具有较强的个人运动技能。
B 19 分—15 分	技术基本规范，良好的协调性和良好的个人运动技能
C 14 分—10 分	技术一般，协调性一般，个人运动技能一般
D 9 分—5 分	技术较差，协调性较差，个人运动技能较差

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。