

2023 年广州体育学院硕士研究生体能训练方向

运动技能测试方法及评分标准

一、考试内容

本考试方法与标准，适用于体育教育训练学和体育硕士专业学位(体能训练方向)研究生复试，旨在全面考察考生专业技能水平。该方法由杠铃基本技术、爆发力和变向技术展示三个板块组成，共5项内容，每项20分，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(每项 20分，共 60 分)

1. 深蹲 2. 传统硬拉 3. 膝上高翻

(二) 爆发力动作(每项20分)

4、原地双脚收腹抱膝跳

(三) 变向技术（每项20分）

5、6*6 折返跑

二、评价方法与评分标准

(一) 杠铃基本技术

1. 考试要求

杠铃基本 技术	杠铃重量		完成次数 (次)
	男生	女生	
深蹲	1.0倍体重	1.0倍体重	连续 6 次
传统硬拉	1.0倍体重	1.0倍体重	连续 6 次
膝上高翻	40kg	20kg	连续 6 次

2. 评分标准

A 18分—20分	能够按规定重量与次数完成技术动作展示，动作标准规范、流畅协调。
B 15分—17分	能够按规定重量的80%完成技术动作展示，动作较为规范、协调。
C 12分—14分	能够按规定重量的60%完成技术动作展示，动作基本规范、协调。
D 12分以下	不能够完成规定重量的60%，动作不规范、不协调。

（二）爆发力与变向技术

1. 考试要求

内容	要求	目的
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
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。	考察考生的变向能力

2. 评分标准

A 18分—20分	动作标准规范、流畅协调，具有快速完成动作的能力。
B 15分—17分	动作较为规范、协调，具有较快完成动作的能力。
C 12分—14分	动作基本规范、协调，完成动作的速度一般。
D 12分以下	动作不规范、不协调，完成动作的速度较慢。

四、得分表

2023 年广州体育学院硕士研究生招生复试
运动技能测试评分表

考生编号	深蹲 (20分)	硬拉 (20分)	高翻 (20分)	原地双脚收腹抱膝跳 (20分)	6*6 折返跑 (20分)	总分

评分签名：