

2023 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
	站立（投技）技术	30	30％
	跪撑（寝技）技术	30	30％
	专项体能	40	40%

（一）站立（投技）技术(30分)

考试方法：完成多种站立技术动作（20秒）。重复动作、不规范动作无效，突出动作过程、把位、发力方向。

（二）跪撑（寝技）技术(30分)

考试内容：完成多种跪撑技术动作（20秒）。重复动作、不规范动作无效，突出动作过程、把位、发力方向。

（三）专项体能展示(40分)

考试内容：针对摔跤、柔道专项身体素质练习，选取6种练习方法或手段进行展示，并详细描述与专项的相关性。

二、评分标准

（一）站立（投技）技术评分标准

分值范围	评价标准
优(81 以上)	动作全面、发力方向正确，连贯、 移动快、力度强。
良（71-80）	动作较为全面、发力方向正确，较连贯、 移动较快、力度较强。
中（61-70）	动作较为单一、发力方向正确， 连贯性较差、移动慢。
差(60 以下)	动作协调性差，动作不完整、发力方向错误。

（二）跪撑（寝技）技术评分标准



评分签名：