

2020 年湖南铁路科技职业技术学院单独招生 体育特长生专项（专业）测试大纲（篮球）

总分 150 分(专项测试 100 分；身体素质 50 分)

一、专项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	单脚、助跑摸高	投篮	多种变向、运球上篮	比赛
分值	15 分	20 分	25 分	40 分

二、专项素质测试方法与评分标准

(一)专项素质

1、单脚助跑摸高

(1)测试方法：单脚助跑起跳摸高，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。

(2)评分标准(表 1-1)

表 1-1 单脚助跑摸高评分表

分值	成绩(米)		分值	成绩(米)		分值	成绩(米)	
	男	女		男	女		男	女
15.00	3.45	3.00	11.20	3.26	2.81	7.40	3.07	2.62
14.80	3.44	2.99	11.00	3.25	2.80	7.20	3.06	2.61
14.60	3.43	2.98	10.80	3.24	2.79	7.00	3.05	2.60
14.40	3.42	2.97	10.60	3.23	2.78	6.80	3.04	2.59
14.20	3.41	2.96	10.40	3.22	2.77	6.60	3.03	2.58
14.00	3.40	2.95	10.20	3.21	2.76	6.40	3.02	2.57
13.80	3.39	2.94	10.00	3.20	2.75	6.20	3.01	2.56
13.60	3.38	2.93	9.80	3.19	2.74	6.00	3.00	2.55
13.40	3.37	2.92	9.60	3.18	2.73	5.80	2.98	2.54
13.20	3.36	2.91	9.40	3.17	2.72	5.60	2.96	2.53
13.00	3.35	2.90	9.20	3.16	2.71	5.40	2.94	2.52
12.80	3.34	2.89	9.00	3.15	2.70	5.20	2.92	2.51
12.60	3.33	2.88	8.80	3.14	2.69	5.00	2.90	2.50
12.40	3.32	2.87	8.60	3.13	2.68	4.80	2.88	2.48
12.20	3.31	2.86	8.40	3.12	2.67	4.60	2.86	2.46
12.00	3.30	2.85	8.20	3.11	2.66	4.40	2.84	2.44
11.80	3.29	2.84	8.00	3.10	2.65	4.20	2.82	2.42
11.60	3.28	2.83	7.80	3.09	2.64	4.00	2.80	2.40
11.40	3.27	2.82	7.60	3.08	2.63	0	2.80 以	2.40 以

(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，记其中一次最佳成绩。投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投篮投中无效。

(2)评分标准(表 2-1)

表 2-1 投篮评分表

男：成绩 (个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
女：成绩 (个)	9	8	—	7	6	5	4	3	2	1

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，以考生开始运球时球落地开表，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，右手跨下运球后左手上篮。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处左手跨下运球后右手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处中篮停表。(如图 2-1 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。每人测试二次，记其中一次最佳成绩。

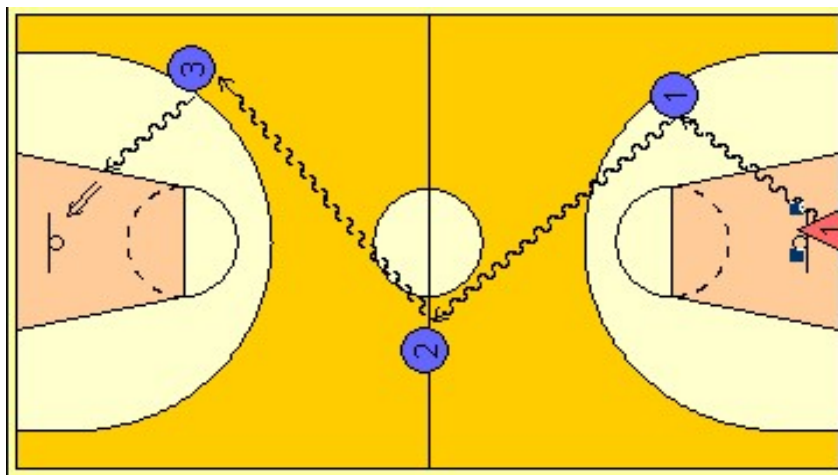


图 2-1 多种变向运球上篮示意图

(2)评分标准(表

2-2)

表 2-2 多种变向运球上篮评分表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女		男	女
25.00	35.00	38.00	17.50	42.50	45.50	10.00	52.00	53.00
24.50	35.50	38.50	17.00	43.00	46.00	9.50	53.00	54.00
24.00	36.00	39.00	16.50	43.50	46.50	9.00	54.00	55.00
23.50	36.50	39.50	16.00	44.00	47.00	8.50	55.00	56.00
23.00	37.00	40.00	15.50	44.50	47.50	8.00	56.00	57.00
22.50	37.50	40.50	15.00	45.00	48.00	7.50	57.00	58.00
22.00	38.00	41.00	14.50	45.50	48.50	7.00	58.00	59.00
21.50	38.50	41.50	14.00	46.00	49.00	6.50	59.00	60.00
21.00	39.00	42.00	13.50	46.50	49.50	6.00	60.00	61.00
20.50	39.50	42.50	13.00	47.00	50.00	5.50	61.00	62.00
20.00	40.00	43.00	12.50	47.50	50.50	5.00	62.00	63.00
19.50	40.50	43.50	12.00	48.00	51.00	4.50	63.00	64.00
19.00	41.00	44.00	11.50	49.00	51.50	4.00	64.00	65.00
18.50	41.50	44.50	11.00	50.00	52.00	0	64.00 以上	65.00 以上
18.00	42.00	45.00	10.50	51.00	52.50			

(三) 实战能力

1、比赛

(1)测试方法：将考生分成两队进行比赛。

(2)评分标准：考评员参照实战评分表(表 3-1)，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。

表 3-1 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	40—36 分	35—31 分	30—24 分	23.0 分以下
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。

三、身体素质测试指标与所占分值 (50 分)

测试指标	5—20m 折返跑	50m 跑
分值	20 分	30 分

(一) 身体素质测试方法与评分标准

1、5—20 米 X5 折返跑测试方法

(1) 测试以时间评定成绩。

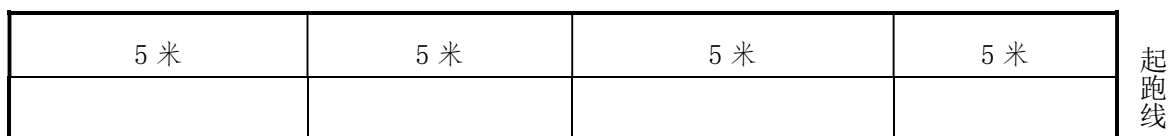
(2) 每人测试一次。

(3) 受测者应按 5—10—15—20 米的四个段落顺序进行折返跑。要求受测者必须每跑完一个段落都要回到起点线，再跑下一个段落。

(4) 受测者每跑一个段落都必须用手将段落标志物打倒(包括起跑线的标志物)。如果标志物未倒，受测者必须回来用手打倒标志物后，才能继续下去；如果用其他部位碰倒，工作人员应马上把标志物扶起，而受测者回来用手打倒标志物后，才能继续下去。

2、场地设置及评分

(1) 折返跑总长为 20 米，起跑线长 3 米，每 5 米一个段落，并有一个标志物(见图 1)。



5-20 米×5 折返跑

图 1

(2) 5—20 米 X5 折返跑评分表

5-20 米×5 折返跑		
分值	成绩(男)	成绩(女)
20	22"2	23"8
19	22"5	24"1
18	22"8	24"4
17	23"1	23"6
16	23"4	24"8
15	23"7	25"0
14	24"0	25"2
13	24"3	25"4
12	24"5	25"6
11	24"6	25"8
10	24"8	26"0
9	25"0	26"2
8	25"2	26"4
7	25"3	26"6
6	25"4	26"8

3、50 米跑测试方法

测试要求：按人数分组，用蹲踞式起跑。

单项得分标准	男生成绩	女生成绩
30	6"5	7"5
28	6"6	7"6
27	6"7	7"7
26	6"8	8"0
25	6"9	8"3
24	7"1	8"5
23	7"3	8"7
22	7"5	8"9
21	7"7	9"1
20	7"9	9"3
19	8"1	9"5
18	8"3	9"7
17	8"5	9"9
16	8"7	10"1
15	9"0	10"3

2020 年湖南铁路科技职业技术学院单独招生 体育特长生专项（专业）测试大纲(足球)

总分 150 分(专项测试 100 分；身体素质 50 分)

一、专项测试指标与所占分值(100 分)

类别	专项技术		实战能力
测试指标	传准	运射	对抗比赛
分值	20分	20分	60分

二、专项素质测试方法与评分标准

(一)传接球

1、考试方法

(1)测试方法：两人相距约 28 米，每人长传及接控球 5 次。

(2)成绩评定：长传球 10 分，接控球 10 分，根据评分标准分别计分。

(3)评分标准：

长传球：

级别	A、落点准确	B、落点较准确	C、落点基本准确	D、落点不准确
分值	9-10	7.6-8.9	6.0-7.5	6 以下

接控球：

级别	A、接球到位	B、接控球较到位	C、接控球基本到位	D、接控球不到位
分值	9-10	7.6-8.9	6.0-7.5	6 以下

2、20 米运射

(1)考试方法

运球从起点出发，球动开表。绕杆进行运球，越过 8 个标杆(物)后起脚射门，当球的整体越过球门线时停表。

成绩	8"	8" 1	8" 2	8" 3	8" 4	8" 5	8" 6	8" 7	8" 8
分值	20	19.5	19	18.5	18	17.5	17	16.5	16
成绩	8" 9	9"	9" 1	9" 2	9" 3	9" 4	9" 5	9" 6	9" 7
分值	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	11.5
成绩	9" 8	9" 9	10"	10" 1	10" 2	10" 3	10" 4	10" 5	10" 6
分值	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7
成绩	10" 7	10" 8	10" 9	11"	11" 1	11" 2	11" 3	11" 4	11" 5
分值	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5
成绩	11" 6	11" 7	11" 8	11" 9					
分值	2	1.5	1	0.5					

(2)评分标准

每人测试 2 次，运球中漏杆、球未进球门等犯规取消该次成绩，取最好成绩。
杆间距为 2 米。起点到第一杆为 4 米，最后一杆距罚球区线 2 米，共 8 杆。

运球射门

时球打中横梁、门柱可加试一次。

注：成绩只计算到小数点第一位。

(二) 对抗比赛

1、考试方法

队员分队进行对抗比赛，观察队员比赛能力：个人位置技术、足球意识、团队配合、技战术水平、心理素质等。

评分标准

A、个人技术及位置技术突出、运用合理，比赛意识好	B、个人技术及位置技术较好、运用较合理，比赛意识较好	C、个人技术及位置技术，运用基本合理，比赛意识一般	D、个人技术及位置技术较差，运用不合理，比赛意识差
50-60	40-49	30-39	30 以下

(三) 专项测试：守门员(100 分)

类别	专项技术		实战能力
测试指标	掷远与踢远	扑接球	对抗比赛
分值	20 分	20 分	60 分

1、掷远与踢远

(1)测试方法：在罚球区线上截取横宽 15 米为测试场地的宽度，在横线的两个端点分别向场内划两条与边线平行的直线，并标出距离数，此两条线的纵长为 60 米以上。先采用手掷远，然后用脚发球踢远。

(2)成绩评定：每人用手发球掷远二次，用脚发球踢远(采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限)二次。手发球和脚发球各取其中最好一次成绩相加作为考生最后成绩。

(3)评分标准：

成绩(米)	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35
得分(分)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

2、扑接球

(1)测试方法：考生守门，扑接位于罚球区线外射来的10个球，由考评员对技术技能进行评定。

(2)评分标准：

等级	A	B	C	D
分值	15-20	10-14.9	6-9.9	6以下
技评标准	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快、协调。	技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快、协调。	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识基本合理，身体移动较快、较协调。	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识不合理，身体移动较慢、不太协调。

三、对抗比赛

(1)测试方法：根据考生人数，将考生分在不同的组(队)中，分别进行正式场地的比赛或小场地的比赛。

(2)成绩评定：根据评分标准对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定。取平均分为最后得分。

等级	A	B	C	D
分值	50-60	40-49	30-39	30以下
能力要求	战术能力强，意识好，技术动作规范，运用正确，作风顽强、心理状态稳定。	战术能力较强，意识较好，技术动作规范，运用基本正确，作风顽强、心理状态稳定。	战术能力一般，意识一般，技术动作基本规范，运用基本正确，作风顽强、心理状态较稳定。	战术能力一般，意识一般，技术动作不规范，运用不够正确，作风不顽强、心理状态不稳定。

四、身体素质测试指标与所占分值 (50分)

测试指标	5—20m 折返跑	50m 跑
分值	20分	30分

(一)身体素质测试方法与评分标准

1、5—20米 X5 折返跑测试方法

(1)测试以时间评定成绩。

(2)每人测试一次。

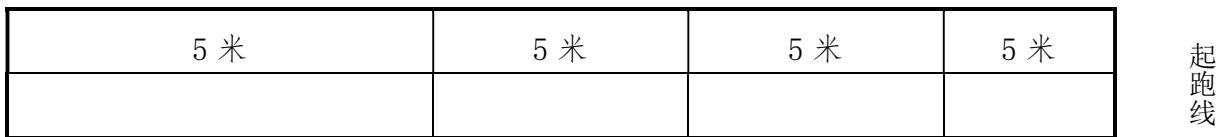
(3)受测者应按 5—10—15—20 米的四个段落顺序进行折返跑。要求受测者必须

每跑完一个段落都要回到起点线，再跑下一个段落。

(4)受测者每跑一个段落都必须用手将段落标志物打倒(包括起跑线的标志物)。如果标志物未倒，受测者必须回来用手打倒标志物后，才能继续下去；如果用其他部位碰倒，工作人员应马上把标志物扶起，而受测者回来用手打倒标志物后，才能继续下去。

2、场地设置及评分

(1)折返跑总长为 20 米，起跑线长 3 米，每 5 米一个段落，并有一个标志物(见图 1)。



5-20 米×5 折返跑

图 1

(2)5—20 米 X5 折返跑评分表

5-20 米×5 折返跑		
分值	成绩(男)	成绩(女)
20	22"2	23"8
19	22"5	24"1
18	22"8	24"4
17	23"1	23"6
16	23"4	24"8
15	23"7	25"0
14	24"0	25"2
13	24"3	25"4
12	24"5	25"6
11	24"6	25"8
10	24"8	26"0
9	25"0	26"2
8	25"2	26"4
7	25"3	26"6
6	25"4	26"8

3、50 米跑测试方法

测试要求：按人数分组，用蹲踞式起跑。

单项得分标准	男生成绩	女生成绩
30	6"5	7"5
28	6"6	7"6
27	6"7	7"7
26	6"8	8"0
25	6"9	8"3
24	7"1	8"5
23	7"3	8"7
22	7"5	8"9
21	7"7	9"1
20	7"9	9"3
19	8"1	9"5
18	8"3	9"7
17	8"5	9"9
16	8"7	10"1
15	9"0	10"3

五、身体素质：守门员部分(50分)

测试指标	立定三级跳	30m 跑
分值	20 分	30 分

(一)测试方法与评分标准

1、立定三级跳

(1)测试方法：与田径运动中三级跳远动作相似，但没有助跑，从原地开始起跳。

(2)成绩评定：每人两次机会，取最好成绩。成绩得分见定量评分表 1。

定量评分表 1

立定三级跳远			
分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
20	8.2	12	6.6
19	8	11	6.4
18	7.8	10	6.2
17	7.6	9	6
16	7.4	8	5.8
15	7.2	7	5.6

14	7	6	5.4
13	6.8		

2、30 米跑

(1)测试方法：测试者在起点采用站立式起跑。每人二次机会。成绩得分见定量评分表 2。

定量评分表 2

30 米跑			
成绩(秒)	得分	成绩(秒)	得分
4.00	30	4.75	15
4.05	29	4.80	14
4.10	28	4.85	13
4.15	27	4.90	12
4.20	26	4.95	11
4.25	25	5.00	10
4.30	24	5.05	9
4.35	23	5.10	8
4.40	22	5.15	7
4.45	21	5.20	6
4.50	20	5.25	5
4.55	19	5.30	4
4.60	18	5.35	3
4.65	17	5.40	2
4.70	16	5.45	1

2020 年湖南铁路科技职业技术学院单独招生 体育特长生专项（专业）测试大纲(羽毛球)

总分 150 分(专项测试 100 分；身体素质 50 分)

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力	
		前场技术	后场技术	技评	比赛成绩
测试指标	前后左右移动	前场技术	后场技术	技评	比赛成绩
分值	50 分	10 分	10 分	20 分	60 分

二、测试方法与评分标准

(一)专项素质

1、前后左右移动

(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，并接着进行左右移动。

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。第 5 次上网触网后，后退踩底线同时单脚踩单打边线，并接着做 5 次左右移动。

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。如此反复进行 5 次。当完成 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，考评员宣报没有触网后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。

(3) 评分标准(表 1)

表 1 前后左右移动评分表

男: 成绩 (秒)	33"0	33"5	34"0	34"5	35"0	35"5	36"0	36"5	37"0	37"5
分值	50	47.5	45	42.5	40	37.5	35	32.5	30	27.5
女: 成绩 (秒)	36"0	36"5	37"0	37"5	38"0	38"5	39"0	39"5	40"0	40"5
男: 成绩 (秒)	38"0	38"5	39"0	39"5	40"0	40"5	41"0	41"5	42"0	42"5
分值	25	22.5	20.0	17.5	15	12.5	10	7.5	5.0	2.5
女: 成绩 (秒)	41"0	41"5	42"0	42"5	43"0	43"5	44"0	44"5	45"0	45"5

(二) 专项技术

1、前场技术(正反手放、勾、推)

(1) 测试方法:

①右侧区击球(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(从 A、B、C、D 中选其二, 但是两点不能相同)。(见图 1)

②左侧区击球(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(从 A、B、C、D 中选其二, 但是两点不能相同)。(见图 2)

(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 80×80cm), 并且最后两球自由选择落点, 但是要在测试前提前选择, 并且两点不同。

(3) 评分标准:

将前场两组测试中进入有效区域的球数相加(表 2)。

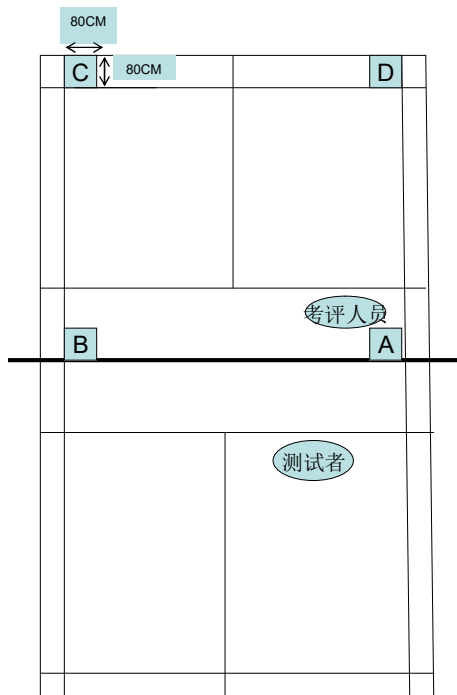


图 1

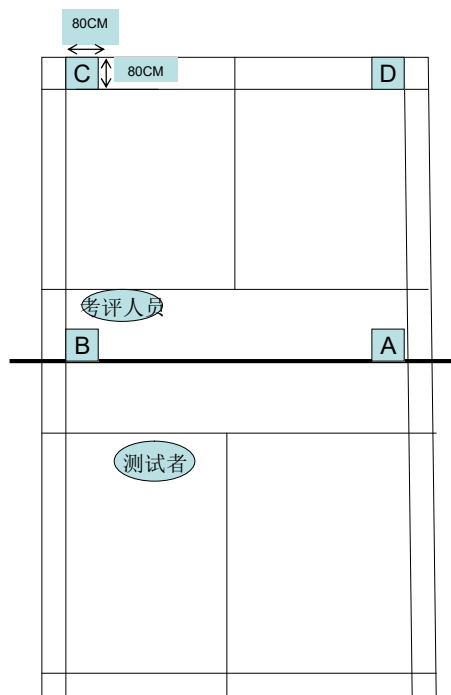


图 2

表 2 前场技术评分表

分值	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	
成绩(个)	16(含)以上	15	14	13	12	11	10	9	
分值	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	0
成绩(个)	8	7	6	5	4	3	2	1	0

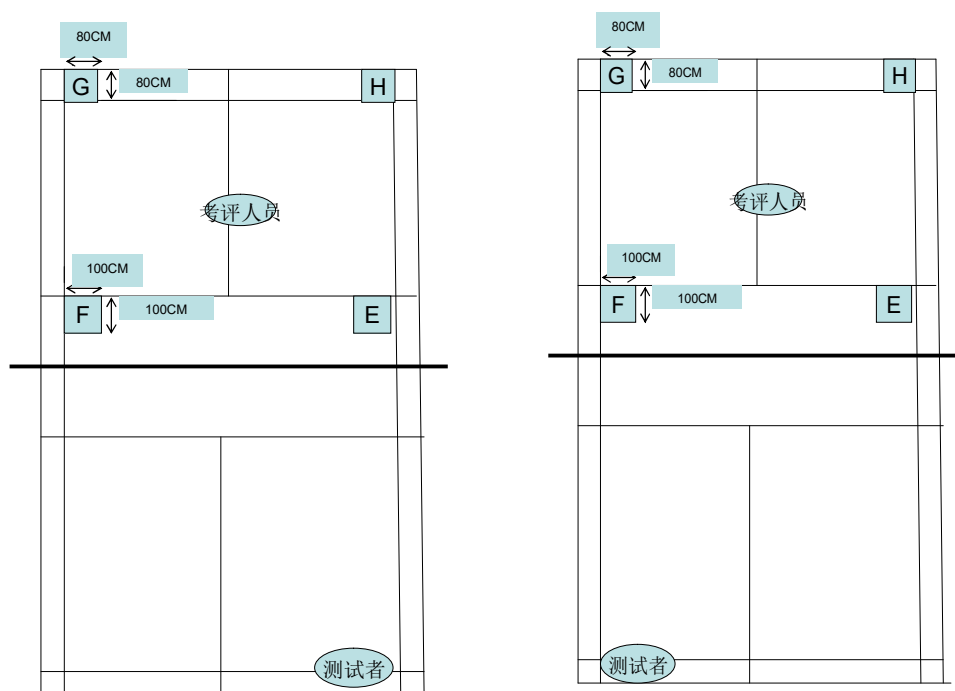
2、后场技术(直线和斜线高远球、吊球)

(1)测试方法: ①右侧区击球(共 10 个球)由考评员发高球, 考生站在右场区双打后发球线外, 分别应用高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在 E、F 中选择一个和 G、H 中选择一个(见图 3)。

②左侧区击球(共 10 个球)由考评员发高球, 考生站在左场区双打后发球线外, 分别应用高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在 E、F 中选择一个和 G、H 中选择一个(见图 4)。

(2)测试要求: 考生在双打后发球线后准备击球。要求快速吊球, 网顶和线下穿

过并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 的面积都是 100×100cm，G、H 的面积是 80×80cm)，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。滚网过网重发。



(3) 评分标准：将后场两组测试中进入有效区域的球相加(表 3)。

表 3 后场技术评分表

分值	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5
成绩(个)	16(含)以上	15	14	13	12	11	10	9
分值	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5
成绩(个)	8	7	6	5	4	3	2	1
								0

(三) 实战能力：

1、 技评

(1) 测试方法：从考生基本技术动作的协调性、连贯性、击球的质量、步法的移动速度和控制球的能力等方面进行评定。

(2) 评分标准：考评员参照技评评分表(表 4)，独立按 20 分制打分，所打分数至

多可到小数点后两位。

表 4 技评评分表

等级	优	良	中	差
分值	20—16.5 分	16.4—8.6 分	8.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	基本动作标准；球飞行路线正确；球飞行速度正常；动作合理有效。	基本动作较标准；球飞行路线较正确；球飞行速度较正常；动作较为合理有效。	基本动作基本标准；球飞行路线基本正确；球飞行速度基本正常；动作基本合理有效。	基本动作不标准；球飞行路线不正确；球飞行速度慢；动作步合理。

2、 比赛成绩

(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。

(2)评分标准：比赛成绩 = $\frac{N - R + 1}{N} \times 60$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

2020 年湖南铁路科技职业技术学院单独招生 体育特长生专项（专业）测试大纲(武术-套路项目)

总分 150 分(专项测试 100 分；身体素质 50 分)

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质	基础技术		专项技术	自选项目
测试指标	立定跳远	正踢腿	腾空飞脚	拳术或器械	按各单项比赛时间自选技术
分值	50 分	10 分	10 分	40 分	40 分

注：器械、音乐自备（只限 U 盘）

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 立定跳

（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，记其中一次最佳成绩。

（2）评分标准（表 1）

表 1 立定跳远评分表

分值	成绩（男）（厘米）
50	260
48	259
46	258
44	257
42	256
40	255
38	254
36	253
34	252
32	251
30	250
28	249
26	248

(二) 基础技术

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（表 2），独立对考生的技术完成情况进行评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 2 正踢腿评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
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（表 3），独立对考生的技术完成情况进行评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后一位。

表 3 腾空飞脚评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
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) 专项技术能力

(1) 测试方法：考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术和器械进行测试。

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：

- ①太极拳及太极器械：1 分钟内；
- ②其它拳术及器械：不少于 45 秒。

(2) 评分标准：考评员参照实战评分表（表 4），独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。按 40 分制打分。

（四）自选项目

(1) 测试方法：考生根据武术套路项目竞赛规程的相关要求自主编排。
完成套路时间：按个单项比赛时间自选技术动作：（如有音乐自带 U 盘）

- 1、太极拳项目：完成套路时间不超过 4 分钟，3 分钟时考评员鸣哨提醒。
- 2、太极器械项目：完成套路时间不超过 3 分钟，2 分钟时考评员鸣哨提醒。
- 3、其他项目：完成套路时间不超过 3 分钟，2 分钟时考评员鸣哨提醒。

(2) 评分标准：考评员参照实战评分表（表 4），独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。按 40 分制打分。

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 15 秒（含 15 秒）扣 2 分，15 秒以上 25 秒以内（含 25 秒）扣 4 分，以此类推。其它拳术及器械套路时间不足规定时间 15 秒（含 15 秒）扣 2 分，15 秒以上 25 秒以内（含 25 秒）扣 4 分，以此类推。

表 4 专项技术及自选项目评分表

等级	优	良	差
分值	40—33 分	32—25 分	24 分以下
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。	动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出。

注：1. 自选项目不得与专项技术能力演练同类套路，如专项技术能力为拳类，那么自选项目为器械类。

2. 如果演练的套路为自选套路，需填报难度表，传统套路不需要。难度表在考试前分发给考生。