

一、男子足球项目测试标准（100分）

测试项目与分值（总分为100分）

一、行进间颠球 10分； 二、定位球踢远； 10分； 三、运球射门 10分；
四、抢点射门 10分； 五、30米跑 10分； 六、立定跳远 10分；
七、比赛 40分； 八、守门员加试 20分；（可免测一、三、四其中两项）

测试方法与评分标准

一、行进间颠球（10分）

1、测试方法

（1）考生沿足球场纵向行进间颠球，可用身体任何部位随意连续颠球，但开始时，必须用单脚将球挑起。

（2）每人最多可测三次，取最佳成绩。

2、评分标准

成绩（米）	分值	成绩（米）	分值
80	10	40	5
72	9	32	4
64	8	24	3
56	7	16	2
48	6	8	1

二、定位球踢远（10分）

1、**场地设置：**足球场，以任意一方球门区线为限制线。以中圈方向为踢球方向。

2、**测试方法：**学生将球放在限制线上，踢定位球，落点在足球场罚球区边线之间区域均为有效，以球第一落点为终点，测量距离。每人左右脚各踢3次，取最好成绩为考试成绩。

3、评分标准：

评分等级	远度评定要求	技术评定要求	得分
优秀	40米以上 满分50米以上	助跑合理有效，击球脚型稳定，球飞行线路与落点稳定，距离远	50米-5分 45米-4.5分
良好	30米以上	助跑合理有效，击球脚型较稳定，球飞行线路与落点较稳定，距离较远	40米-4分 35米-3.5分
及格	20米以上	助跑摆腿动作衔接较好，击球脚型不够稳定，球飞行线路与落点不够稳定	30米-3分 25米-2.5分
不及格	20米以下	助跑摆腿动作衔接不好，击球脚型不稳定，球飞行线路与落点不稳定，击球无力	20米-2分

三、运球射门（10分）

1、场地设置

在足球场罚球区外距罚球弧顶端 5 米处设置起点。

2、测试方法

考生从起点开始运球，在罚球区线前后 2 米距离内选择用脚的任何部位射门。

每人测试 5 次。

3、评分标准

评分等级	技术评定要求	得分
优秀	运射动作衔接好，射门准确有力	9 分以上
良好	运射动作衔接较好，射门较准确有力	8—8.9 分
及格	运射动作衔接较好，射门有一定力度，不够准确	6—7.9 分
不及格	控球不稳，运射动作衔接不好，射门无力，不准确	6 分以下

四、抢点射门（10 分）

1、**场地设置：**足球场一侧罚球区内，点球点后侧设置抢点启动区域。

2、**测试方法：**学生站立于启动区域，判断传中球落点快速完成抢点射门，直接抢点射门或者经过一次接球调整后完成射门。每人测试 5 次。

3、评分标准：

评分等级	技术评定要求	得分
优秀	击球脚型稳定，出球平稳、准确、有力	9 分以上
良好	击球脚型较稳定，出球平稳、较准确、有力	8—8.9 分
及格	击球脚型欠稳定，传球欠准确，力量较小	6—7.9 分
不及格	传接失误多，传球不准确，力量小	6 分以下

五、30 米加速跑（10 分）

1、**测试方法：**站立式起跑，听口令起跑，计时评分。每人测试两次，取最好成绩。

2、评分标准：

成绩（秒）	3" 8	4" 0	4" 1	4" 2	4" 3	4" 4	4" 5	4" 6	4" 7	4" 8
分值	10 分	9 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分

六、立定跳远（10 分）

1、**测试方法：**学生站立于限制线后，完成立定跳远。每人测试两次，取最好成绩。

2、评分标准：

成绩（米）	2.70	2.60	2.55	2.50	2.45	2.40	2.35	2.3	2.25	2.20
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

七、教学比赛（40 分）

1、**场地设置：**足球场（准备颜色有区别的比赛背心）

2、测试方法与评分标准：

(1) **测试方法:**比赛规定人数与场地范围, 进行至少 20 分钟的比赛。

(2) **评分标准:**重点观察学生的技术运用和比赛意识; 留意学生体育道德、合作精神、态度与意志品质。

评分等级	评定要求	得分
优秀	个人技术正确熟悉, 运用合理, 比赛意识强, 心理状态良好	36 以上
良好	个人技术正确熟悉, 运用合理, 比赛意识较强, 心理状态较好	28—35
及格	个人技术运用比赛意识一般, 心理状态较好	22—27
不及格	个人技术运用比赛意识较差, 心理状态较差	22 以下

八、守门员加试 (20 分)

守门员可在行进间颠球、运球射门、抢点射门三项中免试任意 2 项, 加试扑球技术。

1、测试方法

守门员立于球门线中间。主考人位于守门员正面 8—10 米处, 向守门员正面, 左右两侧用手抛球, 用脚踢低球、平球和高球, 守门员完成扑接球技术; 主考人位于守门员正面 16—18 米处, 进行射门测试, 守门员完成扑接球技术。

2、评分标准

评分等级	要 求	评 分
优秀	反应能力强, 弹跳力好, 扑接球技术运用合理, 熟悉	18 分以上
良好	反应能力强, 弹跳力好, 扑接球技术运用合理, 较熟悉	16—17.9
及格	反应能力和弹跳力一般, 扑接球技术运用基本合理	12—15.9
不及格	反应能力、弹跳力和扑接球技术均差	12 分以下

二、游泳项目测试标准 (100 分)

1、男子

1) 50 米蛙泳 (100 分)

成绩(秒)	36	37	38	39	40	41	42	43	44
分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60

2) 50 米自由泳 (100 分)

成绩(秒)	27	28	29	30	31	32	33	34	35
分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60

3) 50 米仰泳 (100 分)

成绩(秒)	35	36	37	38	39	40	41	42	43
分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60

4) 50 米蝶泳 (100 分)

成绩(秒)	32	33	34	35	36	37	38	39	40
分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60

2、女子

1) 50 米蛙泳 (100 分)

成绩(秒)	42	43	44	45	46	47	48	49	50
分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60

2) 50 米自由泳 (100 分)

成绩(秒)	35	36	37	38	39	40	41	42	43
分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60

3) 50 米仰泳 (100 分)

成绩(秒)	40	41	42	43	44	45	46	47	48
分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60

4) 50 米蝶泳 (100 分)

成绩(秒)	40	41	42	43	44	45	46	47	48
分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60

三、武术项目测试标准 (100 分)

(一)、武术套路

1. 基本功 (40 分)

1) 腿法: 正踢, 侧踢, 外摆, 里合, 正拍。

2) 跳跃: 飞脚, 旋风脚, 外摆莲, 旋子, 旋子转体, 空翻。

成绩 (分)		优 (32—40)	良 (28—31)	中 (24—27)	差 (24 以下)
测试要求	腿法	身正, 腿直, 上踢腿与头部接近, 击拍响亮。	动作较好	动作基本符合要求	动作不符合要求
	跳跃	腾空与空中姿态优美, 起跳脚落地或双脚落地, 有旋转度数的要求。	有较好的腾空与空中姿态, 动作较好	动作基本符合要求	动作不符合要求

2. 自选套路 (60 分)

长拳, 刀, 剑, 枪, 棍任选一项。

难度要求: A 组难度不得多于 3 种不同类型的难度动作, 每种不得超过两次, 有两次以上的 B 组难度。

成绩 (分)		优 (48—60)	良 (42—47)	中 (36—41)	差 (36 分以下)
测试要求					
	姿态正确, 方法正确, 动作协调, 劲力顺达, 精神贯注, 节奏分明, 内容充实。	姿态较正确, 方法较正确, 动作较协调, 精神较贯注, 节奏较分明, 内容较充实。	姿态一般, 方法一般, 动作协调一般, 精神一般, 节奏一般, 内容一般。	姿态不正确, 方法不正确, 动作不协调, 精神不贯注, 节奏不分明, 内容不充实。	

(二)、武术散打

1. 拳腿跌组合 (20 分)

1) 考试方法: 考生在 30 秒规定时间内, 可自由进行以下散打动作的组合演练, 所规定的各种拳法、腿法、跌法动作应至少出现 1 次以上。

拳法包括: 冲拳; 贯拳; 抄拳; 鞭拳。

腿法包括: 正蹬腿; 侧踹腿; 左、右鞭腿; 转身摆腿。

跌法包括: 鱼跃抢背; 前倒; 腾空后倒。

2) 评分标准: 考评员参照拳腿跌组合评分细则, 独立对考生的动作规格、劲力协调、攻防意识等方面进行综合评定。两名裁判分别采用 10 分制评分, 所打分数至多可到小数点后 1 位。每漏做一种技术动作扣 2 分。两名裁判评分相加为最终得分。

等级(分值范围)	评价标准	备注
优(10 ~ 8.6 分)	拳法、腿法技术动作方法正确, 发力顺达, 速度快, 摔跌动作合理, 组合动作连贯、协调, 攻防意识明显。	
良(8.5~7.6 分)	拳法、腿法、跌法技术动作方法比较正确, 发力较合理, 速度较快, 组合动作较连贯、协调。	
中(7.5 ~ 6 分)	拳法、腿法技术动作方法基本正确, 速度较慢, 摔跌动作基本合理, 组合动作连贯一般。	
差(6 分以下)	拳法、腿法动作不正确, 速度慢, 发力僵硬, 摔跌动作方法错误, 组合动作连贯性差, 动作不协调。	

2. 左、右鞭腿踢沙包 (20 分)

1) 考试方法: 考生在 20 秒规定时间内, 用鞭腿技术快速踢打沙包 (左、右交替进行, 两脚不可同时离地), 要求踢腿高度在距离地面 100 厘米以上。每人测试 1 次。考评员对考生在规定时间内踢打的次数进行计数, 凡出现动作不规范、踢打无力, 高度不符合要求时, 不计次数。

2) 评分标准

分值	成绩(次)										
	男	女		男	女		男	女		男	女
20	48	45	16	44	41	12	40	37	8	36	33
19	47	44	15	43	40	11	39	36	7	35	32
18	46	43	14	42	39	10	38	35	6	34	31
17	45	42	13	41	38	9	37	34	5	33	30
									1	29	26

3. 实战能力 (60 分)

实战

1) 考试方法：体重分级按照中国武术协会审定的竞赛规则执行，在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。双方实战（净打）2分钟，在擂台或散打垫子上进行。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

要求考生穿戴护具（拳套、护头、护胸、护裆、护腿、护齿），按照配对后的排列顺序，序号奇数者为红方，穿红色护具；序号偶数者为黑方，穿黑色护具。1名场裁在场上指挥比赛，但不给予判罚。考生须自备拳套、护齿、护裆。

男 子	48 公 斤级	52 公 斤级	56 公 斤级	60 公 斤级	65 公 斤级	70 公 斤级	75 公 斤级	80 公 斤级	85 公 斤级	90 公 斤级	100 公 斤级	+100 公斤级
女 子	48 公 斤级	52 公 斤级	56 公 斤级	60 公 斤级	65 公 斤级	70 公 斤级	75 公 斤级					

2) 评分标准：考评员参照实战能力评分细则，独立对考生在实战中的胜负、临场技战术运用情况、意志品质以及对散打竞赛礼节的遵守等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，所打分数至多可到小数点后 1 位。分值乘以 6 计入总成绩。

等级(分值范围)	评价标准	备注
优(10~8.6 分)	技法运用正确，时机把握准确，战术意识及应变能力强，攻防转换及时，临场表现有勇有谋，尊重对手，服从裁判。	
良(8.5~7.6 分)	技法运用比较正确，时机把握较准确，战术意识、应变能力较强，攻防转换及时，临场表现勇敢，尊重对手，服从裁判。	
中(7.5 ~ 6 分)	技法运用及时机把握一般，战术意识较明显，应变能力一般，攻防转换较及时，临场表现较勇敢，尊重对手，服从裁判。	
差(6 分以下)	技法运用不正确，时机把握不准，战术意识及应变能力差，攻防转换不及时，临场表现胆怯，不尊重对手或不服从裁判。	

四、羽毛球项目测试标准（100分）

1、基本技术（40分）

1) 正手发高远球（10分）技评：以握拍、脚步动作、发力、拍面、击球点、球的高度、弧度、落点及规则要求来评定

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	
				命中数量	得分
1	正手发后场高远球技术	发球技术的稳定性以及对球飞行、落点的控制能力	10	10	10
				9	9
				8	8
				7	7
				6	6
				5	5
				4	4
				3	3
合计				10分	

2) 击高远球（10分）技评：以握拍、脚步动作、发力、拍面、击球点、落点及规则要求来评定。

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	小计
2	全场对击高远球技术	手法技术	握拍准备	1 扣1分	4
			引拍动作	1 扣1分	
			击球动作	1 扣1分	
			回收动作	1 扣1分	
		步法技术	判断取位	1 扣1分	4
			起动	1 扣1分	
			移动	1 扣1分	
			回动	1 扣1分	
		控制	轨迹弧度	1 扣1分	2

序号	考核内容	考核要点		配分	评分标准	小计
		能力	发力落点	1	落点不到位 扣 1 分	
合计		10 分				

3) 网前正反手搓球 (10 分) 技评: 以握拍、脚步动作、发力、拍面、击球点、球的高度、落点及规则要求来评定。

分数	评分标准
8-10 分	动作协调、手法正确、步法移动迅速、搓球质量高、落点到位
6-7 分	动作较协调、手法较正确、步法移动较迅速、搓球质量较高、落点较合理
3-5 分	动作基本协调、手法基本正确、步法移动速度一般、搓球质量一般、落点基本合理
1-2 分	动作不协调、手法不正确、步法移动较慢、搓球质量差、落点不到位

4) 后场吊球 (10 分) 技评: 以握拍、脚步动作、发力、击球点、动作的一致性、球的落点及规则要求来评定。

序号	考核内容	考核要点		配分	评分标准	小计
2	后场吊球 技术	手法 技术	握拍准备	1	握拍不合理、姿势不隐蔽 扣 1 分	4
			引拍动作	1	动作不规范、动作过大 扣 1 分	
			击球动作	1	发力不集中 扣 1 分	
			回收动作	1	动作不完整 扣 1 分	
		步法 技术	判断取位	1	判断反应慢、取位不准确 扣 1 分	4
			起动	1	蹬地发力不充分、方向偏离 扣 1 分	
			移动	1	移动不到位 扣 1 分	
			回动	1	回位拖延、步幅琐碎 扣 1 分	
		控制 能力	轨迹弧度	1	击球弧度不当 扣 1 分	2
			发力落点	1	落点不到位 扣 1 分	
合计		10 分				

2、 实战能力：（60 分）

以比赛形式进行，看测试者是否有一定的进攻和防守能力，能够运用一些高级技术如：假动作、勾对角劈杀等；掌握一定的战术技能，知道如何调动对手寻找战机，知道何调整战术和心态。

分值	54-60	48-53	42-47	42 以下
测试要求	个人技术及战术运用合理，比赛意识好	个人技术较好、战术运用较合理，比赛意识较好	具备一定个人技术，战术运用基本合理，比赛意识一般	个人技术较差，战术运用不合理，比赛意识较差

五、乒乓球项目测试标准 (100 分)

1. 基本技术考核 (共 45 分, 考核时, 由陪考人员供球)

1) 左推右攻 (15)

2) 正手扣杀或拉弧圈 (15 分)

分值对照表

左推右攻 (12 板)		正手扣杀 (14 板)	
组数	分值 (推、攻)	板数	分值
7	7.5(2.5、5)	9	9
8	9(3、6)	10	10.5
9	10.5(3.5、7)	11	12
10	12(4、8)	12	13.5
11	13.5(4.5、9)	13	14.5
12	15(5、10)	14	15

3) 技评 (15 分)

技评标准

内容	优	良	中	差
	7.5~6.5 分	6.5~5.5 分	5.5~4.5 分	4 分以下
正手扣杀或拉弧圈	起板凶狠、线路灵活角度大、弧度低	起板较凶狠、落点好、弧线较低	起板不够凶狠、击球质量一般	起板没有威胁性
左推右攻	1. 左右步法移动速度快; 2. 动作协调连贯性好; 3. 击球弧线低、速度快、落点稳定	1. 左右步法移动较快; 2. 动作较协调; 3. 击球质量较好	1. 左右步法速度较慢; 2. 动作基本协调, 击球质量一般	1. 左右步法移动速度慢; 2. 动作不协调; 3. 击球质量不高

4. 比赛能力 (55 分)

比赛在乒乓球房进行, 根据考生比赛中的技战术运用、比赛意识、心理品质等进行综合评定。

分值	45~55	35~44	25~34
测试要求	个人技术好, 个人技术及战术运用合理, 比赛意识好	个人技术较好、技战术运用较合理, 比赛意识较好	具备一定个人技术, 技战术运用基本合理, 比赛意识一般

六、健美操（啦啦操）专项测试办法与评分标准

（一）竞技健美操

一、测试项目

1. 身体基本形态
2. 专项素质：俯卧撑、两头起、大踢腿、劈叉
3. 专项技术：直升飞机、直角或分腿支撑、双飞燕、立转 360 接垂劈
4. 成套动作：自编套路

二、评分标准及要求

1. 身体基本形态：满分 10 分
2. 专项素质：满分 20 分
3. 专项技术：满分 20 分
4. 成套动作：满分 50 分

三、其他

1. 音乐：自备音乐
2. 服装：专业竞技健美操服装、鞋

身体基本形态评分标准及要求

内容	要求	评分标准	分值
身体基本形态	身高： 男 165—180cm 女 158—172cm	身高每超过或不足 1cm 扣 3 分	10 分
	体形比例好 长相俊美 气质良好	不理想扣 3 分 基本理想扣 1 分	
	面部、身体露出部分，无明显疤痕及胎记（不明显不扣分，明显扣 3 分）		

专项素质评分标准及要求

内容	方法与要求	评分标准			分值
		男（次）	女（次）	得分	
俯卧撑	双脚并拢，双手支撑地面，曲臂时，肩与肘同高，臀部微翘，与肩起落平行，俯撑下降最低点时，胸、腹离地不得高于 10cm	35	25	5	5
		30	20	4	
		25	15	3	

	或触地。推撑时保持身体姿势。	20	20	1	
两头起	平躺于地板上，两腿并拢自然伸直，两臂于头后自然伸直。起坐时，两腿两臂同时上举下压，向身体中间靠拢，以胯为轴使身体形成对折，脚尖绷紧，膝盖不得弯曲，双手触碰脚面。	男（次）	女（次）	得分	5
		25 以上	20 以上	5	
		20	15	4	
		15	10	3	
		10	5	1	
大踢腿	站立开始，做左、右腿向前、向侧、向后连续四次大踢，身体保持正直、髋正、腿直、两腿开度大。	男（度）	女（度）	得分	5
		170	180	5	
		160	170	4	
		150	160	3	
		140	150	2	
		130	140	1	
劈叉	在地板或地毯上进行，姿态准确方向正、腿及臀部全部着地。	大腿根部离地距离		得分	5
		0		5	
		5		3	
		10		0	

专项技术评分标准及要求

内容	要求	评分标准		分值
直升飞机	分腿坐立开始，划腿过程中膝盖脚尖绷紧。当左腿经过面部一瞬间顶肩成俯卧撑姿态。	质量	得分	5
		划腿、顶肩、结束动作完美	5	
		划腿、顶肩、结束动作直臂结束	3	
		划腿、顶肩不充分	1	
		不可接受	0	
直角或分腿支撑	双手支撑整个身体，手臂撑于身体两侧或大腿内侧，全手掌撑地，双腿平行或高于地面。	质量	得分	5
		一、两圈完美完成	5	
		转动过程中有晃动	3	
		转动过程中有其他部位落地	0	
		原地撑 10 秒	2	

屈体分腿跳	双腿垂直起（双腿夹角 90 度），手臂与躯干高于双腿，双腿平行或高于水平位置，双脚并拢落地。	质量	得分	5
		姿态好、重心高	5	
		姿态好，重心稍低	4	
		重心较高，开度小	2	
		重心低、开度小	1	
		未完成	0	
		质量	得分	
立转 360 接垂直劈腿	双脚并拢站立，以一只腿为轴，单腿转 360 并且完成垂直劈腿动作，双手放于身体前方，结束动作以开始动作为准。	360 度转体完整、两腿开度 180 度	5	5
		360 度转体完整、两腿开度 170 度	4	
		360 度转体基本完整、两腿开度 170 度	2	
		360 度转体不完整、两腿开度 180 度	1	
		未完成	0	
		质量	得分	
		360 度转体完整、两腿开度 170 度	2	

成套动作评分标准及要求

内容	要求	评分标准	分值
成套动作	60 秒加减 10 秒自编成套动作，难度与过渡链接不做具体要求，成套内容必须包含 5—8 个八拍操化动作。	身体姿态好、节奏感强、艺术表现力好，手臂和腿部动作多样化，有力度，展现出高水准的身体协调与控制能力。	50

(二) 技巧啦啦操

技巧啦啦操考试标准

类型	测试内容	分值
基本形态	气质相貌	5 分
	身高: 男生(底座)身高低于175cm, 女生身高低于165cm(底座)或150cm(尖子)	10 分
基本能力	男生击掌俯卧撑\女生标准俯卧撑(20个)	5 分
	左右纵叉、横叉	5 分
成套展示	屈体分腿跳接两面跨栏跳(左右各一次)	
	原地团身后空翻(男生底座/尖子完成)或前手翻/后手翻(女生底座完成)	15 分
一分钟自编成套动作(卡腰抛上单底座双臂托举,360转体下成摇篮接、抛接屈体分腿)		60 分

评分细则

1. 基本形态

内容	要求	评分标准	分值
基本形态	身高: (男)165—175cm (女)150—165cm	身高每超过或不足1cm 扣3分	15 分
	体形比例好 长相俊美 气质良好	不理想扣2分 基本理想扣1分	
	面部、身体露出部分,无明显疤痕及胎记(不明显不扣分,明显扣3分)		

2. 基本能力

内容	方法与要求	评分标准			分值
击掌俯卧撑 俯卧撑	双脚并拢,双手支撑地面,曲臂时,肩与肘同高,臀部微翘,与肩起落平行,俯撑下降最低点时,胸、腹离地不得高于10cm或触地。推撑时保持身体姿势。	男(次)	女(次)	得分	5
		20	20	5	
		15	15	4	
		12	12	3	
		10	10	1	

劈叉	在地板或地毯上进行，姿态准确方向正、腿及臀部全部着地。	大腿根部离地距离	得分	5
		0	5	
		5	3	
		10	0	
跳跃	双腿垂直起(双腿夹角 90 度)，手臂与躯干高于双腿，双腿平行或高于水平位置，双脚并拢落地。	质量	得分	5
		姿态好、重心高	5	
		姿态好，重心稍低	4	
		重心较高，开度小	2	
		重心低、开度小	1	
		未完成	0	
翻腾	原地团身后空翻(男生底座/尖子完成)或前手翻/后手翻(女生底座完成)。	质量	得分	10
		姿态好，落地稳	10	
		完成动作，姿态一般	7	
		勉强完成动作	5	
		未完成	0	

3. 成套展示

内容	要求	评分标准	分值
成套动作	60 秒加减 10 秒自编成套动作。 卡腰抛上单底座双臂托举、360° 转体下成摇篮接、抛接屈体分腿。	身体姿态好、节奏感强、表现力好，上法和下法多样化，有力度，展现出高水准的身体协调与控制能力。	60

七、跆拳道项目测试标准（100分）

一、跆拳道品势、跆拳舞

1. 品势（40分）

太极六章，太极八章，高丽，金刚，太白，平原。（随机选两套）

项目	各项目细节标准	分值比例 (100%)
准确度	基本动作、各品势动作的正确性，均衡	40
表现力	速度与力量	20
	刚柔、缓急、节奏	20
	气的表现	20

2. 跆拳舞（60分）

- 每套动作不得超过150秒钟。
- 有外文歌词的音乐必须提交歌词大意。
- 在动作编排中不得出现武术器械，特殊情况可以使用情景道具与装饰品。

得分因素	分值比例 (100%)	分值比例 (100%)
原创分	1. 整套动作的连贯性 2. 动作与音乐的配合 3. 音乐效果是否原创	40
表现分	1. 形象、精神面貌 2. 动作的节奏	20
难度分	1. 跆拳道技术难度 2. 动作力度	40

二、跆拳道竞技

1. 组合腿法（20分）

1) 考试方法：考生在30秒规定时间内，可自由进行以下竞技动作的组合演练，所规定的各种拳法、腿法动作应至少出现1次以上。

拳法包括：直拳。

腿法包括：横踢、双飞踢、下劈、侧踢、里合腿、旋风踢、后踢、后旋踢。

2) 评分标准: 考评员参照拳腿组合评分细则, 独立对考生的动作规格、劲力协调、攻防意识等方面进行综合评定。两名裁判分别采用 10 分制评分, 所打分数至多可到小数点后 1 位。每漏做一种技术动作扣 2 分。两名裁判评分相加为最终得分。

等级(分值范围)	评价标准	备注
优(10 ~ 8.6 分)	拳法、腿法技术动作方法正确, 发力顺达, 速度快, 组合动作连贯、协调, 攻防意识明显。	
良(8.5~7.6 分)	拳法、腿法技术动作方法比较正确, 发力较合理, 速度较快, 组合动作较连贯、协调。	
中(7.5 ~ 6 分)	拳法、腿法技术动作方法基本正确, 速度较慢, 基本合理, 组合动作连贯-一般。	
差(6 分以下)	拳法、腿法动作不正确, 速度慢, 发力僵硬, 方法错误, 组合动作连贯性差, 动作不协调。	

2. 双飞踢沙包 (20 分)

1) 考试方法: 考生在 20 秒规定时间内, 用双飞踢技术快速踢打沙包 (左、右交替进行, 两脚不可同时离地), 要求踢腿高度在距离地面 100 厘米以上。每人测试 1 次。考评员对考生在规定时间内踢打的次数进行计数, 凡出现动作不规范、踢打无力, 高度不符合要求时, 不计次数。

2) 评分标准:

分值	成绩(次)										
	男	女		男	女		男	女		男	女
20	70	65	16	66	61	12	62	57	8	58	53
19	69	64	15	65	60	11	61	56	7	57	52
18	68	63	14	64	59	10	60	55	6	56	51
17	67	62	13	63	58	9	59	54	5	55	50

3. 实战能力 (60 分)

实战

1) 考试方法: 体重分级按照中国跆拳道协会审定的竞赛规则执行, 在同一体重级别内, 考生随机配对进行实战。双方实战(净打) 2 分钟, 在跆拳道垫子上进行。若双方实力悬殊, 为保护考生安全, 主考评员可提前终止实战。

2) 要求考生穿戴护具(手套、护头、护甲、护裆、护腿、护手、护齿), 按照配对后的排列顺序, 序号奇数者为红方, 穿红色护具; 序号偶数者为黑方, 穿黑色护具。1 名场裁在场上指挥比赛, 但不给予判罚。考生须自备拳套、护齿、护裆。

男子	48 公斤级	52 公斤级	56 公斤级	60 公斤级	65 公斤级	70 公斤级	75 公斤级	80 公斤级	85 公斤级	90 公斤级	100 公斤级	+100 公斤级
女子	48 公斤级	52 公斤级	56 公斤级	60 公斤级	65 公斤级	70 公斤级	75 公斤级					

3) 评分标准: 考评员参照实战能力评分细则, 独立对考生在实战中的胜负、临场技战术运用情况、意志品质以及对跆拳道竞赛礼节的遵守等方面进行综合评定。采用 10 分制评分, 所打分数至多可到小数点后 1 位。分值乘以 6 计入总成绩。

等级(分值范围)	评价标准	备注
优(10~8.6 分)	技法运用正确, 时机把握准确, 战术意识及应变能力强, 攻防转换及时, 临场表现有勇有谋, 尊重对手, 服从裁判。	
良(8.5~7.6 分)	技法运用比较正确, 时机把握较准确, 战术意识、应变能力较强, 攻防转换及时, 临场表现勇敢, 尊重对手, 服从裁判。	
中(7.5 ~ 6 分)	技法运用及时机把握一般, 战术意识较明显, 应变能力一般, 攻防转换较及时, 临场表现较勇敢, 尊重对手, 服从裁判。	
差(6 分以下)	技法运用不正确, 时机把握不准, 战术意识及应变能力差, 攻防转换不及时, 临场表现胆怯, 不尊重对手或不服从裁判。	

八、田径项目测试标准

田径项目测试参考 2022 年湖南省大学生运动会高职高专组田径比赛成绩。

九、少数民族传统体育竞技项目

少数民族传统体育竞技测试参考湖南省民族运动会比赛成绩。