

沈阳体育学院硕士研究生复试 体能项目技能测试方法和评分标准

一、测试内容

表 1 项目技能测试内容

序号	测试项目	分值（分）	占总成绩的比例（%）	备注
1	过头举深蹲	100	25	
2	高翻	100	25	
3	单腿跳栏架	100	25	
4	梨状肌被动拉伸	100	25	

二、测试方法

（一）过头举深蹲

1. 测试方法

直立姿正常站位，双手正握杠铃置于头顶，握距约为肩宽两倍，手臂伸直。保持杠铃在肩部正上方，锁住双肩，屈髋屈膝下蹲，直至大腿与地面平行；站起，回到起始姿势。动作过程中保持挺胸直背，腹部收紧，身体不要晃动；保持肩部稳定，手腕伸直，杠铃始终位于身体重心正上方；膝关节不要超过脚尖或内扣，脚跟不要抬离地面；保持脚尖方向竖直向前。

重复 3 次，男子负重不低于 20 公斤、女子负重不低于 10 公斤，如图 1：



图 1 过头举深蹲测试动作

2. 评分标准

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	动作规范，肌肉控制较好，发力轻松且充分，无代偿动作	86-100 分
良好	动作较为规范，肌肉控制稍好，发力轻松但不充分，有代偿动作	71-85 分
合格	动作基本规范，肌肉控制差，动作吃力，有明显代偿动作	60-70 分
不合格	动作不规范，肌肉控制差，动作非常吃力，有明显代偿动作	60 分以下

（二）高翻

1. 测试方法

起始姿势双脚平行开立比髋稍宽呈下蹲姿势，双手正握杠铃，握距微比肩宽，置杠铃于小腿胫骨前。匀速站起，同时竖直拉起杠铃；快速伸髋站起，同时快速耸肩，屈肘抬起前臂提拉杠铃；当肘部抬至最高且身体完全伸展时，翻肘翻腕绕杠铃旋转后身体下蹲约1/4蹲位至杠铃下方；手握杠铃将肘向前送出，将杠铃置于三角肌前部，挺胸抬头，臀部向后呈半蹲位，全脚掌着地；身体保持稳定后站直，贴近大腿放下杠铃。

回到起始姿势，重复3次，男子重量不低于40公斤、女子不低于20公斤。如图2：



图2 高翻测试动作

2. 评分标准

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	动作规范，肌肉控制较好，发力轻松且充分，无代偿动作	86-100分
良好	动作较为规范，肌肉控制稍好，发力轻松但不充分，有代偿动作	71-85分
合格	动作基本规范，肌肉控制差，动作吃力，有明显代偿动作	60-70分
不合格	动作不规范，肌肉控制差，动作非常吃力，有明显代偿动作	60分以下

（三）单脚跳栏架

1. 测试方法

起始姿势呈单脚直立姿站立，面向栏架，另一侧腿抬离地面，双臂伸直举过头顶，保持掌心相对，背部平直，腹部收紧。双臂向下快速摆动至髋部两侧后向上快速摆起，以手臂带动身体快速伸髋伸膝，起跳脚蹬离地面，向前跳上跳箱；跳过栏架，起跳脚着地，屈髋屈膝落

地缓冲的同时双臂下摆至髋部两侧，呈同侧单脚运动姿站立，保持 1-2 秒。

栏架高度 15-20 厘米，每侧重复跳跃动作 3 次，如图 3：

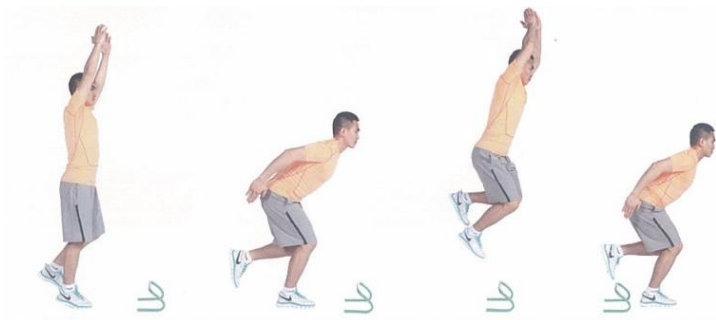


图 3 单脚跳栏架测试动作

2. 评分标准

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	动作规范，肌肉控制较好，发力轻松且充分，无代偿动作	86-100分
良好	动作较为规范，肌肉控制稍好，发力轻松但不充分，有代偿动作	71-85分
合格	动作基本规范，肌肉控制差，动作吃力，有明显代偿动作	60-70分
不合格	动作不规范，肌肉控制差，动作非常吃力，有明显代偿动作	60分以下

（四）梨状肌被动拉伸

1. 测试方法

被牵拉者呈仰卧姿，右腿抬起，膝关节和髋关节屈曲成90° 夹角，小腿向左内旋，左腿自然放在按摩床或地面上，保持骶骨紧贴按摩床或地面；牵拉者站于被牵拉者的右侧，左手放在被牵拉者右腿膝关节外侧，右手放在其左脚踝关节外侧，牵拉者缓慢地在右膝和踝关节上

施加同等大小的力；被牵拉者缓慢地向对角方向，对抗牵拉者施加的阻力，牵拉者协助被牵拉者梨状肌等长收缩并保持6-10秒；等长收缩后，回到起始位置，让被牵拉者放松并深吸气；被牵拉者呼气，收缩屈髋肌群和内收肌群，同时牵拉者可以推动被牵拉者髋关节屈曲内收并增加少许的侧旋，可进一步加大对梨状肌的牵拉幅度。

每侧重复动作2-3次，拉伸过程中需要语言提示与指导，如图4：



图 4 梨状肌被动拉伸测试动作

2. 评分标准

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	语言提示正确，动作自然、标准，被拉伸者没有不适	86-100分
良好	语言提示正确，动作自然、较标准，被拉伸者不适	71-85分
合格	有语言提示但不准确，动作不自然、基本标准，被拉伸者疼痛明显	60-70分
不合格	动作不正确，不能完成拉伸动作	60分以下