

# 沈阳体育学院硕士研究生复试 冰雪项目技能测试方法和评分标准

## 一、测试内容与所占分值

表 1 冰雪项目测试内容与所占分值

序号	测试项目	分值（分）	占总成绩比例（%）	备注
1	双板滑雪——半犁式转弯技术	100	100	
2	单板滑雪——连续转弯技术	100	100	
3	速度滑冰/短道速度滑冰——直道滑行技术	100	100	
4	花样滑冰——前交叉步技术	100	100	

冰雪项目技能测试采取自由选题方式，考生可自行选择一项技术（双板滑雪技术、单板滑雪技术、速度滑冰技术、花样滑冰技术）参加复试。须按照测试方法完成技术考试，技能测试成绩满分为 100 分，60 分及以上为合格。

## 二、测试方法与评分标准

### （一）双板滑雪技术——半犁式转技术（100 分）

#### 1. 陆地模仿测试方法

考生在考核现场进行陆地模仿半犁式转弯技术过程的三个阶段并进行逐一讲解：开始阶段、控制阶段、结束阶段；结合滑行时的四种身体运动：前后运动、旋转运动、横向运动、垂直运动；用规范的动作和准确专业术语将身体姿势的变化、重心的转换、滑雪板型的变化等内容合理的展示和描述出来。技术动作参考如图 1



图 1 半犁式转弯技术过程

## 2. 评分标准

表 2 陆地模仿测试评分标准

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	1. 身体姿势优美，完美无缺陷；2. 灵活自如的旋转动作；3. 准确的控制身体的横向运动完成转弯；4. 自如的控制身体垂直方向的重心移动为脚底灵活减压、施压；5. 精准自如的控制身体各部位动作协调配合，自如调整转弯节奏。	86-100 分
良好	1. 较好的完成滑行姿势，但不够完美，不同阶段姿势的转换稳定度欠佳；2. 较好的完成转弯，上体在转弯时出现细微旋转滞后；3. 较好的完成转弯，但达不到完美控制，在转换阶段双脚的承重分配存在细微偏差；4. 较好的控制身体重心完成转弯，但在转换区对垂直方向重心位置变换的变换时机存在细微问题；5. 较好的控制身体动作协调完成转弯滑行，转弯节奏感强，但达不到完美控制	71-85 分
合格	1. 基本达到示范教学标准，示范全程无错误姿势；2. 旋转控制能力基本达到示范教学标准，上体和下体均无错误旋转动作；3. 横向身体运动基本达到示范教学标准，能够基本完成重心转换效果；4. 垂直方向身体控制重心的能力达到示范教学标准，基本能够为平行转弯达到调整脚下压力的效果；5. 身体动作协调控制能力基本达到示范教学标准，无严重错误控制失误动作，转弯节奏基本合理。	60-70 分
不合格	1. 出现明显姿势错误，对姿势的调整能力欠缺；2. 上体和下体均出现旋转控制错误，整体的旋转动作配合不连贯；3. 转弯过程中重心横向位置控制不当，对转弯的平衡造成影响；4. 转弯过程中在垂直方向上身体重心位置无变化，动作僵硬；5. 转弯过程身体动作配合严重不协调，转弯节奏混乱	60 分以下

(二) 单板滑雪技术——连续转弯技术（100 分）

1. 陆地模仿测试方法

考生在考核现场进行单板滑雪连续转弯过程的三个阶段的陆地模仿并进行技术讲解：用专业的术语讲解动作要领，用标准的示范模拟连续转弯的动作过程，清楚的说明转弯过程中身体姿势变化，身体重心的变化，板刃的转换，动作节奏协调等技术要点。技术动作参考如图 2。



图 2 单板滑雪连续转弯技术过程

2. 评分标准

表 3 陆地模仿测试评分标准

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	身体模仿姿势标准，能够按照转弯过程清晰阐述动作时机与过程，四个方向动作移动描述准确，示范动作协调且节奏合理。	86-100 分
良好	身体模仿姿态基本标准，基本能够描述四个方向上的动作，技术示范协调但节奏表述略欠缺。	71-85 分
合格	身体模仿姿态存在细微姿势错误，基本按照转弯过程与阶段阐述动作要领，四个方向上的运动描述不完整，技术示范与节奏表述略欠缺。	60-70 分
不合格	身体模仿姿态存在明显姿势错误，转弯过程阐述不清晰，四个方向上的运动描述缺失，技术示范与节奏表述略欠妥。	60 分以下

### （三）速度滑冰/短道速度滑冰——直道滑行技术（100 分）

#### 1. 测试方法

考生在短道速度滑冰场地进行技能实操测试，要求考生自行准备冰上滑行所需装备，按照标准的滑行姿势滑行一圈；包括直道滑行技术与弯道滑行技术，主要考核直道滑行的蹬动、收腿、摆臂、浮腿着陆、动作协调性和节奏等内容；参照评分标准进行赋分。技术动作参考如图 3.

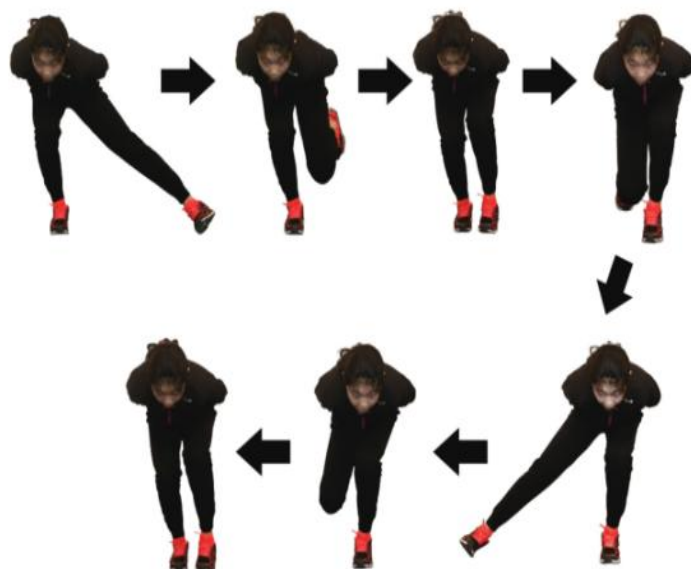


图 3 速度滑冰直道技术过程

## 2. 评分标准

表 4 滑冰技能测试评分标准

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	1. 蹬动技术完美无缺，滑行姿势完美，能充分为滑行提供动力；2. 收腿技术完美无缺，做到浮腿收回完全放松；3. 摆臂动作完美无缺，动作协调，能很好的辅助滑行动作；4. 浮腿着陆自然，体重转换时机准确；5. 整体动作非常连贯、动作配合协调。	86-100 分
良好	1. 较好的完成技术，滑行姿势良好，蹬动效果良好；2. 收腿技术良好，浮腿收回略显生硬；3. 摆臂动作良好，能够为滑行提供一定帮助；4. 浮腿着陆时机良好，可以做到自然转换体重；5. 整体动作连贯性良好，允许存在一定的动作稳定度偏差。	71-85 分
合格	1. 基本达到教学示范标准，姿势无明显错误，腿部蹬动效果欠佳；2. 收腿动作生硬，但能做到基本放松，能够保持身体平衡；3. 摆臂动作存在细微问题，允许出现细微的滞后；4. 浮腿着陆时机与身体重心转换的配合存在细微配合问题；5. 整体动作连贯性基本合格，各环节配合存在细微问题。	60-70 分
不合格	1. 出现明显姿势错误，蹬动效果差，发力时机与位置错误；2. 收腿动作不充分，限制了腿部充分放松；3. 出现手脚配合错误，严重影响整体动作；4. 浮腿着陆时机不准，承重腿的转换时机错误，不能做到有效衔接；5. 动作不协调，整体动作配合脱节。	60 分以下

### （四）花样滑冰——前交叉步（100 分）

#### 1. 测试方法

考生在花样滑冰场地进行技能实操测试，要求考生自行准备冰上滑行所需装备，保持标准的滑行姿势，进行前交叉步（摇滚步）滑行，沿着场地的横向宽度滑行一圈。结合考生的蹬动、收腿、整体姿态、浮腿着陆、动作协调性和节奏的评分标准，进行相应的赋分。技术动作参考如图 4。



图 4 花样滑冰交叉步技术过程

## 2. 评分标准

表 5 花样滑冰技能测试评分标准

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	1. 蹬动技术完美无缺，滑行姿势完美，能充分为滑行提供动力；2. 收腿技术完美无缺，做到浮腿收回完全放松；3. 手臂动作完美无缺，动作协调，能很好的辅助滑行动作；4. 浮腿着陆自然，体重转换时机准确；5. 整体动作非常连贯、动作配合协调。	86-100 分
良好	1. 较好的完成技术，滑行姿势良好，蹬动效果良好；2. 收腿技术良好，浮腿收回略显生硬；3. 手臂动作良好，能够为滑行提供一定帮助；4. 浮腿着陆时机良好，可以做到自然转换体重；5. 整体动作连贯性良好，允许存在一定的动作稳定度偏差	71-85 分
合格	1. 基本达到教学示范标准，姿势无明显错误，腿部蹬动效果欠佳；2. 收腿动作生硬，但能做到基本放松，能够保持身体平衡；3. 手臂动作存在细微问题，允许出现细微的滞后；4. 浮腿着陆时机与身体重心转换的配合存在细微配合问题；5. 整体动作连贯性基本合格，各环节配合存在细微问题。	60-70 分
不合格	1. 出现明显姿势错误，蹬动效果差，发力时机与位置错误；2. 收腿动作不充分，限制了腿部充分放松；3. 手臂脚下动作配合错误，严重影响整体动作；4. 浮腿着陆时机不准，承重腿的转换时机错误，不能做到有效衔接；5. 动作不协调，整体动作配合脱节。	60 分以下