

# 沈阳体育学院硕士研究生复试 器械健身项目技能测试方法和评分标准

## 一、测试内容与所占分值

器械健身方向技能测试共设四个技能测试项目和一个示范讲解项目。技能测试分为俯卧撑、上举深蹲、向前交替箭步蹲、早安式体前屈。示范讲解项目是徒手肩上推举、考生示范并讲解该动作的主要锻炼部位、动作要领、重点和难点。每一项计分按百分计，占总成绩比例分别是 15%、15%、15%、15%、40%。各单项测试成绩乘以百分比后相加即为最后成绩。

表 1 项目技能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	俯卧撑	100	15	技能示范
2	上举深蹲	100	15	技能示范
3	向前交替箭步蹲	100	15	技能示范
4	早安式体前屈	100	15	技能示范
5	徒手肩上推举	100	40	技能示范讲解

总成绩计算方法：

总成绩=俯卧撑×15%+上举深蹲×15%+向前交替箭步蹲×15%+早安式体前屈×15%+徒手肩上推举（示范讲解）×40%

## 二、测试方法与评分标准

### （一）俯卧撑

#### 1. 测试方法

规范完整的标准俯卧撑技术动作双手间距比肩宽，头、躯干、腿部成一条直线，直臂支撑动作开始，前臂尽量保持

与地面保持垂直，前臂与大臂成90度（夹角），肌肉发力还原至手臂伸直姿势结束为一次完整动作，动作展示男生10次、女生5次（每一次动作完成时间为4秒）整个过程中慢速控制，动作之间没有间歇，连续完成，如图1。



图 1 标准俯卧撑动作示意图

2. 评分标准

表 2 标准俯卧撑评分表

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，核心稳定，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，核心较稳定、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）上举深蹲

1. 测试方法

规范完整的上举深蹲技术动作，双脚开立与髋同宽，脚

尖超前或向外但不超过向外 15°，手臂上举大臂靠近耳侧，掌心朝前，身体直立动作开始，大腿低于水平面，大腿与小腿叠加，躯干和手臂与小腿平行，整个过程膝盖要保持与脚尖同一方向，下蹲时膝关节尽量不超过脚尖，同时时刻掌握髋关节和膝关节的活动节奏、肌肉发力还原至身体直立姿势结束为一次完整动作，动作展示 10 次（每一次动作完成时间为 4 秒），整个过程中慢速控制，特别是向下离心动作，动作之间没有间歇，连续完成，如图 2。



图 2 上举深蹲测试动作示意图

2. 评分标准

表 3 项目技能测试评分标准

评分等级	正确动作说明	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，身体非常稳定。	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，身体有轻微晃动。	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，身体晃动。	60-70 分
不合格	动作不规范，肌肉控制差，动作吃力，有明显代偿动作，身体晃动较大，或无法完成动作。	60 分以下

### （三）向前交替箭步蹲

#### 1. 测试方法

规范完整的向前交替箭步蹲技术动作，双手抱着后脑或叉腰，双脚开立与髌同宽姿势开始，下蹲时脊柱时刻保持自然生理曲线，前后脚间距适中，下蹲时膝盖尽量不要超过脚尖，后侧腿离地约 2cm、后侧大腿与地面垂直或髌关节伸（接近垂直）、后侧腿脚尖朝内或朝前，肌肉发力还原至身体直立姿势结束为一次完整动作，动作展示 10 次（每一次动作完成时间为 4 秒），整个过程中慢速控制，特别是向下离心动作，动作之间没有间歇，连续完成，如图 3。



图 3 向前交替箭步蹲动作示意图

#### 2. 评分标准

表 4 项目技能测试评分标准

评分等级	正确动作说明	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，身体非常稳定。	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，身体有轻微晃动。	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，身体晃动。	60-70 分
不合格	动作不规范，肌肉控制差，动作吃力，有明显代偿动作，身体晃动较大，或无法完成动作。	60 分以下

#### （四）早安式体前屈

##### 1. 测试方法

规范完整的早安式体前屈技术动作，双手抱着后脑，双脚开立与髋同宽姿势开始，屈髋时脊柱时刻保持自然生理曲线，膝关节微屈，膝盖要保持与脚尖同一方向，同时时刻掌握髋关节和膝关节的活动节奏、肌肉发力还原至身体直立姿势结束为一次完整动作，动作展示 10 次（每一次动作完成时间为 4 秒），整个过程中慢速控制，特别是向下离心动作，动作之间没有间歇，连续完成，如图 4。



图 4 早安式体前屈动作示意图

##### 2. 评分标准

表 5 项目技能测试评分标准

评分等级	正确动作说明	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，身体非常稳定。	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，身体有轻微晃动。	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，身体晃动。	60-70 分
不合格	动作不规范，肌肉控制差，动作吃力，有明显代偿动作，身体晃动较大，或无法完成动作。	60 分以下

## （五）徒手肩上推举——技能示范讲解

### 1. 测试方法

规范完整的标准徒手肩上推举技术动作，双脚与肩同宽，膝关节微屈，脊柱保持自然生理曲线，前臂与地面垂直姿势开始，由上至下过程（尽量）掌握前臂与地面保持垂直，掌握盂肱关节和肘关节的活动节奏，并且掌握人体前后的平衡。动作展示 10 次（每一次动作完成时间为 4 秒）整个过程中慢速控制，动作之间没有间歇，连续完成，如图 5。

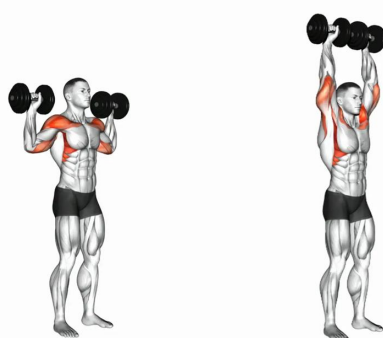


图 5 徒手肩上推举动作示意图

### 2. 评分标准

表 6 项目技能测试评分标准

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	动作名称正确，语言流畅、动作标准，讲解内容完整	86-100 分
良好	动作名称正确，语言较流畅、动作较标准，讲解内容较完整	71-85 分
合格	动作名称正确，语言较流畅、动作基本标准，讲解内容一般	60-70 分
不合格	动作不正确，讲解不完整	60 分以下