

# 沈阳体育学院硕士研究生复试

## 田径项目技能测试方法和评分标准

### 一、测试内容与所占分值

序号	测试项目	分值（分）	占总成绩比例（%）
1	跨栏跑	100	40
2	背越式跳高	100	40
3	跑的专门性测试	100	20

### 二、测试方法与评分标准

（一）测试内容：跨栏跑，以百分记，占40%，采取技术评定。

测试方法：

1. 起跑及上第一栏：采取蹲踞式起跑，起跑至第一栏步长、步频关系要适合，节奏明显。加速跑动作连贯，重心要高，上栏前，最后一步步长比倒数第二步短。

2. 跨栏步：摆动腿摆动方向，路线及幅度合理，起跨腿蹬伸有力、充分，整个身体处于最适宜的“攻栏姿势”。两腿动作自然，配合协调，动作幅度大，躯干及两臂协调配合，姿势正确。下栏动作及时、积极、连贯，有利于下栏后的栏间跑。

3. 栏间跑及冲刺：栏间跑要加速，直线，高重心，节奏明显，有弹性，三步步长要合理。冲刺跑不要明显减速。

4. 跨栏跑只进行半程栏（五个栏架）技评测试，每名考生只有一次测试机会。

注：男生：起跑13.72米（第一栏） 栏间距8.5米 栏高0.914米

女生：起跑13.00米（第一栏） 栏间距7.0米 栏高0.76米

### 评分标准:

等级	优秀 (86-100 分)	良好 (71-85 分)	合格 (60-70 分)	不合格 (60 分以下)
标准	技术动作连贯协调, 节奏明显, 完整规范, 路线及幅度合理, 姿势正确。	技术动作较为连贯协调, 节奏明显, 路线及幅度较合理, 姿势较正确。	技术动作连贯协调性较差, 节奏不明显, 路线及幅度较差, 姿势一般。	技术动作错误, 僵硬不协调, 节奏不明显, 路线及幅度错误, 姿势不正确。

(二) 测试内容: 背越式跳高, 以百分记, 占 40%, 采取技术评定。

### 测试方法:

1. 助跑起跳技术。助跑动作自然, 逐渐积极, 一般跑 6--8 步。前段直线跑和后段弧线结合自然。起跳放脚时, 身体向后、向内倾斜。摆动腿屈膝向前、向内摆动, 起跳蹬伸及时、有力、迅速。助跑起跳衔接连贯。

2. 杆上和落垫技术。离地后, 人体沿切线方向腾起。过杆时仰头伸背、挺髋; 同时摆动腿膝部放松, 大腿下放, 形成背躬。当臀部越过横杆后, 及时地抬起上体, 上甩小腿, 安全地越过横杆, 以肩背先接触海绵垫。

3. 背越式跳高技评测试, 每名考生有两次测试机会, 取最高分为考生最终成绩。

注: 男生测试高度: 1.30 米      女生测试高度: 1.15 米

### 评分标准:

等级	优秀 (86-100 分)	良好 (71-85 分)	合格 (60-70 分)	不合格 (60 分以下)
标准	助跑起跳衔接连贯, 节奏明显, 过杆动作完整规范, 姿势正确。	助跑起跳衔接较连贯, 节奏较明显, 过杆动作较合理, 姿势较正确。	助跑起跳衔接较差, 节奏不明显, 过杆动作较差, 姿势一般。	助跑起跳衔接较差, 动作僵硬不协调, 节奏不明显, 过杆动作错误, 姿势不正确。

(三) 测试内容: 跑的专门性测试, 以百分记, 占 20%, 采取技术评定。

### 测试方法:

1. 小步跑 20 米: 上体正直肩放松, 两臂前后自然摆动。髋、膝、踝关节放松, 迈步时膝向前摆出, 髋稍有转动。当摆腿的膝向前摆动的同时, 另一腿的大腿积极下压, 足前掌扒地式着地, 着地时膝关节伸直, 足跟提起, 踝关节有弹性。

2. 高抬腿跑 20 米: 上体正直肩放松, 两臂前后自然摆动。支撑腿髋、膝、踝关节, 摆动腿带先小腿积极下压, 动作积极放松。

3. 后蹬跑 20 米: 蹬地充分伸展髋关节, 膝、踝关节蹬伸在后, 后蹬力量大, 重心前移, 身体较放松。前跨摆动腿积极向前上方摆动至水平或接近水平部位时, 带动同侧髋充分前送, 同时膝关节放松, 大腿积极下压。后拉小腿前送至足前掌着地, 缓冲, 迅速转入后蹬。

4. 车轮跑 20 米: 摆动腿高抬, 身体重心较高, 摆至最高点时快速制动, 随即摆动腿积极下压, 自然伸小腿做“鞭打式”扒地式动作, 脚前掌积极“扒地”, 支撑腿前摆时小腿随惯性与大腿折叠, 两臂前后积极摆臂。

5. 每名考生在小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、车轮跑四个项目各有一次技术测试机会。

评分标准：

等级	优秀 (86-100 分)	良好 (71-85 分)	合格 (60-70 分)	不合格 (60 分以下)
标准	技术动作连贯协调,动作完整规范,摆臂协调,步法正确。	技术动作较为连贯协调,动作较规范,摆臂较协调,步法较规范。	技术动作连贯协调性较差,动作一般,摆臂较协调,步法一般。	技术动作错误,僵硬不协调,步法错误。