

沈阳体育学院研究生复试

高尔夫球项目技能测试方法和评分标准

一、测试内容：全挥杆动作（有球），以百分记，占 50%。

（一）测试方法：

被测试者使用 7 号铁杆，以正常节奏、正常击球的全挥杆方式展示完整的挥杆、击球动作。



图一：正面



图二：远离目标线方向



全挥杆技术动作检查点：

序号	动作内容	动作检查点
1	球位	两脚之间
2	站位	重心 50:50
3	身体姿态	脊柱右倾，右肩低于左肩
4	启杆	身体保持不动，手腕与球杆整体移动
5	1/4 挥杆	手腕略翘起，杆身与目标方向平行，杆头指向天空
6	1/2 挥杆	翘手腕，左臂伸直与球杆成直角
7	上杆至顶点	右肘指向右脚根处，左手背与手臂成一平面
8	下杆	重心由右脚向左脚转移，保持右肘弯曲
9	释放击球	左髋关节打开，手腕位于球上方
10	送杆	右臂伸直，手腕旋转，左臂
11	收杆	左臂曲，球杆置于头后，右脚尖点地支撑，重心位于左脚根处，身体轻松稳定。
12	弹道	起飞，直线球。

（二）评分标准：

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	技术动作非常流畅，各个检查点动作准确，直线弹道。	86-100分
良好	技术动作流畅，各个检查点动作基本准确，出现1-2个错误动作，直线弹道。	71-85分
合格	技术动作较为流畅，出现3-4个错误动作，非直线弹道。	60-70分
不合格	技术动作不流畅，出现5个以上错误动作，非直线弹道。	60分以下

二、测试内容：切击球动作（有球），以百分记，占 50%。

（一）测试方法：

被测试者使用挖起杆，设定一个目标方向及 20~25 码的目标范围，以正常节奏、正常的切击球技术的击球方式呈现完整的挥杆、击球动作。



切击球技术动作检查点：

序号	动作内容	动作检查点
1	球位	靠近后侧脚
2	站位	重心70:30（前侧：后侧），开放站位
3	身体姿态	脊柱保持自然，髋关节打开
4	启杆	身体保持不动，手腕与球杆整体移动
5	1/4挥杆	手腕略翘起，杆身与目标方向平行，杆头指向天空
6	下杆	挥动手臂，身体保持固定
7	击球送杆	左手手背向目标方向推送，手腕固定，不翻转
8	弹道	抛物线落入指定区域内

（二）评分标准：

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	技术动作非常流畅，各个检查点动作准确，球落入指定区域内。	86-100分
良好	技术动作流畅，各个检查点动作基本准确，出现1-2个错误动作，球落入指定区域内。	71-85分
合格	技术动作较为流畅，出现3-4个错误动作，球落入指定区域外。	60-70分
不合格	技术动作不流畅，出现5个以上错误动作，技术动作较为流畅，出现3-4个错误动作，球落入指定区域外。	60分以下