

沈阳体育学院硕士研究生复试

（体操）项目技能测试方法和评分标准

一、测试内容

体操项目技能测试内容为技巧动作，满分为 100 分。

表 1 项目技能测试内容

序号	测试项目	分值（分）	占总成绩比例（%）	备注
1	手倒立前滚翻	100	30	
2	侧手翻	100	30	
3	燕式平衡	100	30	
4	自选动作	100	10	

总成绩计算方法：

总成绩 = 手倒立前滚翻成绩 × 30% + 侧手翻成绩 × 30% + 燕式平衡成绩 × 30% + 自选动作 × 10%

二、测试方法

（一）手倒立前滚翻

1. 测试方法

- 先面向镜头讲解动作要点，（不得超过 30 秒），再开始动作展示。
- 要求考生提交侧面（摄像镜头位于身体 2 米处）完整动作展示，体现动作过程全貌。

2. 评分标准

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	动作概念认知正确；讲解正确清晰，技术要点讲述全面，术语运用准确；动作规范，姿态优美，手倒立和前滚翻衔接连贯，动作节奏好，体现较好的技术过程。	86-100 分
良好	动作概念认知正确；讲解正确，技术要点讲述较全面，术语运用准确；动作较规范，手倒立和前滚翻衔接连贯，动作节奏较好，技术过程清楚。	71-85 分
合格	动作概念认知正确；讲解基本正确，体现技术要点术语运用准确；动作较规范，能够体现手倒立和前滚翻动作技术过程。	60-70 分
不合格	动作概念认知不清楚；动作结构不完整；讲解不完整，不具备示范能力。	60 分以下

（二）侧手翻

1. 测试方法

- （1）先面向镜头讲解动作要点，（不得超过 30 秒），再开始动作展示。
- （2）要求考生提交侧面（摄像镜头位于身体 2 米处）完整动作展示，体现动作过程全貌。。

2. 评分标准

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	动作概念认知正确；讲解正确清晰，技术要点讲述全面，术语运用准确；动作规范，姿态舒展优美，动作节奏好，体现较好的技术过程。	86-100 分
良好	动作概念认知正确；讲解正确，技术要点讲述较全面，术语运用准确；动作较规范，姿态舒展，动作节奏较好，技术过程清楚。	71-85 分
合格	动作概念认知正确；讲解基本正确，体现技术要点术语运用准确；动作较规范，能够体现动作技术过程。	60-70 分
不合格	动作概念认知不清楚；动作结构不完整；讲解不完整，不具备示范能力。	60 分以下

（三）燕式平衡

1. 测试方法

- （1）先面向镜头讲解动作要点，（不得超过 30 秒），再开始动作展示。
- （2）要求考生提交侧面（摄像镜头位于身体 2 米处）完整动作展示，体现动作过程全貌。

2. 评分标准

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	动作概念认知正确；讲解正确清晰，技术要点讲述全面，术语运用准确；动作幅度大，姿态优美，动作节奏好，稳定性和控制力强，体现较好的技术过程。	86-100 分
良好	动作概念认知正确；讲解正确，技术要点讲述较全面，术语运用准确；动作较规范，姿态较好，动作较好，稳定性和控制力较强，技术过程清楚。	71-85 分
合格	动作概念认知正确；讲解基本正确，体现技术要点术语运用准确；动作较规范，能够体现动作技术过程。	60-70 分
不合格	动作概念认知不清楚；动作结构不完整；讲解不完整，不具备示范能力。	60 分以下

（四）自选动作

1. 测试方法

（1）先面向镜头讲解动作要点或锻炼价值，（不得超过 30 秒，考生可结合自身条件任选体操动作），再开始动作展示。

（2）要求考生提交正面、侧面或者背面（摄像镜头位于身体 2 米处）完整动作展示，体现动作过程全貌。

2. 评分标准

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	动作概念认知正确；讲解正确清晰，技术要点讲述全面，术语运用准确；动作幅度大，姿态舒展优美，动作节奏好，稳定性和控制力强，体现较好的技术过程和能力。	86-100 分
良好	动作概念认知正确；讲解正确，技术要点讲述较全面，术语运用准确；动作较规范，姿态较好，动作较好，稳定性和控制力较强，技术过程清楚。	71-85 分
合格	动作概念认知正确；讲解基本正确，体现技术要点术语运用准确；动作较规范，能够体现动作技术过程。	60-70 分
不合格	动作概念认知不清楚；动作结构不完整；讲解不完整，不具备示范能力。	60 分以下

动作完成质量扣分标准

错误类型	扣 10 分	扣 20 分	扣 30 分	扣 40 分	扣 50 分
屈腿、分腿、勾脚尖	轻微	明显	严重		
落地错误	一小步或一小跳	一大步	单手撑地	双手撑地	坐、跪地
虚摆	——	虚摆	——	——	——
静止动作	1-2 秒之间	只有 1 秒	不到 1 秒未完成		
倒立爬行	每步	——	——	——	——

注：同一动作出现各种不同类型的技术错误时以最高的错误扣分为准，其它错误不再另行扣分。