

沈阳体育学院硕士研究生复试 (体能) 项目技能测试方法和评分标准

一、测试内容

表 1 项目技能测试内容

序号	测试项目	分值(分)	占总成绩的比例(%)	备注
1	徒手深蹲	100	30	
2	俯卧撑	100	30	
3	直臂撑背桥抬腿	100	40	

二、测试方法

(一) 徒手深蹲

1. 测试方法

直立姿正常站位，双手垂于体前。屈髋屈膝下蹲，直至大腿与地面平行，双臂伸直前平举。快速站起，回到起始姿势，重复 15 次，其中前视角度 5 次，侧视角度 5 次，后视角度 5 次。动作如图 1 所示。



图 1 徒手深蹲测试方法

2. 评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	挺胸直背，腹部收紧，双眼平视，双臂平举，大腿与地面平行，膝关节不超过脚尖，脚跟着地，脚尖方向竖直向前，能完成重复次数。	86-100分
良好	挺胸直背，腹部收紧，双眼平视，双臂平举，大腿与地面不平行，膝关节略超过脚尖，脚跟稍抬起，脚尖方向竖直向前，能较好完成重复次数。	71-85分
合格	挺胸直背，腹部收紧，双眼平视，双臂平举，大腿与地面不平行，膝关节内扣，脚跟抬起，脚尖方向竖直向前，基本完成重复次数。	60-70分

不合格	含胸弓背，大腿与地面不平行，膝关节内扣，脚跟抬起，不能完成重复次数。	60分以下
-----	------------------------------------	-------

（二）俯卧撑

1. 测试方法

俯撑姿势，双手分开与肩同宽垂直支撑于地面，拇指位于腋窝下方，手指前伸，两腿略微分开脚尖着地，保持头、颈、后背、臀部及双腿在一条直线上，胸部下方的地板上放一条卷起的毛巾。两肘屈臂降低身体，直至胸部接触毛巾，然后再撑直手臂，抬高身体。男生重复 20 次，其中前视角度 10 次，侧视角度 10 次；女生重复 10 次，其中前视角度 5 次，侧视角度 5 次。动作如图 2 所示。

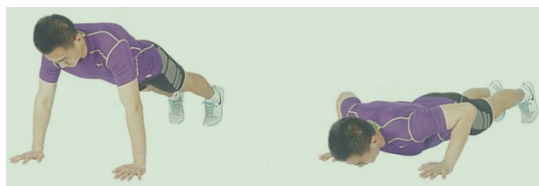


图 2 俯卧撑测试方法

2. 评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	收紧腹部，挺胸直背，身体没有晃动，不塌腰或翘起臀部，身体保持在一条直线上，胸部触到地板上毛巾撑起，恢复到起始姿势时手臂伸直，完成重复次数。	86-100分
良好	身体晃动较小，轻微塌腰或翘起臀部，身体不能保持在一条直线上，胸部触到地板上毛巾撑起，恢复到起始姿势时手臂伸直，较好完成重复次数。	71-85分
合格	身体晃动较大，较严重塌腰或翘起臀部，身体不能保持在一条直线上，胸部触到地板上毛巾撑起，恢复到起始姿势时手臂伸直，基本完成重复次数。	60-70分
不合格	身体晃动很大，严重塌腰或翘起臀部，胸部没有触到地板上毛巾，恢复到起始姿势时手臂伸直，不能完成重复次数。	60分以下

（三）直臂撑背桥抬腿

1. 测试方法

双臂反向直臂撑地，躯干和腿保持平直姿势，两腿并拢，单腿保持伸直上抬至最大幅度，抬腿过程中，手臂撑直，收紧腹部，挺胸直背，身体没有晃动，不塌腰或翘起臀部，收下额、挺胸、挺髋，头、躯干和支撑腿保持在一条水平线上。侧视角度每腿交替上抬连续各 5 次，动作如图 3、4 所示。



图3 直臂撑背桥抬腿测试方法



图4 直臂撑背桥抬腿测试方法

2. 评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	抬腿过程中，手臂撑直，收紧腹部，挺胸直背，身体没有晃动，不塌腰或翘起臀部，身体保持在一条直线上，抬腿幅度接近90度，完成重复动作次数。	86-100分
良好	抬腿过程中，手臂撑直，收紧腹部，挺胸直背，身体有轻微晃动，不塌腰或翘起臀部，身体保持在一条直线上，抬腿幅度不足90度，较好完成重复动作次数。	71-85分
合格	抬腿过程中，手臂能撑直，挺胸直背，身体晃动较大，不塌腰或翘起臀部，身体基本保持在一条直线上，抬腿幅度接近45-60度，能完成各5次抬腿动作，基本完成重复动作次数。	60-70分
不合格	抬腿过程中，手臂支撑不直，身体晃动，塌腰或翘起臀部，抬腿幅度不足45度，完成各5次抬腿动作较困难，不能完成重复动作次数。	60分以下