

沈阳体育学院硕士研究生复试 (健身气功) 项目技能测试方法和评分标准

一、测试内容

腿法(武术正踢腿、侧踢腿、外摆腿、里合腿任选一种),以百分记,占20%。

(一) 测试方法

考生正面面向镜头开始动作,过程中要有侧面镜头,考生本人及所有动作必须全程、完整地出现在镜头之内,不准切换镜头。左右腿轮流交替,各2次,共4次。视频时长30秒以内。

评分标准

腿法评分标准

评分等级	技术动作说明(考核标准)	分值
优秀	(1) 姿势正确 (2) 劲力顺达 (3) 力点准确 (4) 精神贯注	86-100 分
良好	(1) 姿势较为正确 (2) 劲力较为顺达 (3) 力点较为准确 (4) 精神较为贯注	71-85 分
合格	(1) 姿势正确性一般 (2) 劲力顺达性一般 (3) 力点准确性一般 (4) 精神贯注性一般	60-70 分
不合格	(1) 姿势不够正确 (2) 劲力不够顺达 (3) 力点不够准确 (4) 精神不够贯注	60 分以下

二、测试内容

站桩(健身气功·八段锦预备势),以百分记,占20%。

(一) 测试方法

考生正面面向镜头开始动作,过程中要有侧面镜头,考生本人及所有动作必须全程、完整地出现在镜头之内,不准切换镜头。时长为30秒。

(二) 评分标准

站桩评分标准

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	（1）身型正确 （2）呼吸顺畅 （3）意念集中	86-100 分
良好	（1）身型较为正确 （2）呼吸较为顺畅 （3）意念较为宁静	71-85 分
合格	（1）身型基本正确 （2）呼吸基本顺畅 （3）意念基本宁静	60-70 分
不合格	（1）身型不够正确 （2）呼吸不够顺畅 （3）意念不够宁静	60 分以下

三、测试内容

健身气功功法（缩短版，六字诀除外），以百分记，占 60%

（一）测试方法

技术评定。考生正面面向镜头动作，考生本人及所有动作必须全程、完整地出现在镜头之内，不准切换镜头。演练时间为 2 分钟，不需要完成全套功法，但要有起势和收势。

（二）评分标准

健身气功功法评分标准

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	动作规范、呼吸顺畅、意念集中、演示神韵与项目规格标准及特点融合	86-100 分
良好	动作较为规范、呼吸较为顺畅、意念较为集中、演示神韵与项目规格标准及特点较为融合	71-85 分
合格	动作基本规范、呼吸基本顺畅、意念基本集中、演示神韵与项目规格标准及特点基本融合	60-70 分
不合格	动作不够规范、呼吸不够顺畅、意念不够集中、演示神韵与项目规格标准及特点不够融合	60 分以下

注：健身气功 3 项测试内容视频总时长在 3 分钟以内。