

# 沈阳体育学院硕士研究生复试 (冰雪) 项目技能测试方法和评分标准

## 一、测试内容

表 1 冰雪项目测试内容

序号	测试项目	分值（分）	占总成绩比例（%）	备注
1	双板滑雪——半犁式转弯陆地模仿	100	100	
2	单板滑雪——连续转弯陆地模仿	100	100	
3	速度滑冰——直道滑行技术陆地模仿	100	100	
4	花样滑冰——前交叉步技术陆地模仿	100	100	

冰雪项目技能测试采取自由选题方式，考生可自行选择一项技术（双板滑雪技术、单板滑雪技术、速度滑冰技术、花样滑冰技术）参加复试。需按照测试方法完成技术考试，技能测试成绩满分为 100 分，60 分及以上为合格。

## 二、测试方法

### （一）双板滑雪技术——半犁式转弯陆地模仿

#### 1. 测试方法

被试者需分别面对和侧对摄像器材，进行陆地模仿，半犁式转弯过程的三个阶段并进行逐一讲解：开始阶段、控制阶段、结束阶段；滑行时的四种身体运动：前后运动、旋转运动、横向运动、垂直运动；用规范的动作和准确专业术语将身体姿势的变化、重心的转换、滑雪板型的变化等内容合理的展示和描述出来。考生只需在平地模拟 1 个完整的动作过程即可。动作方法如图 1。



图 1 半犁式转弯技术过程

#### 2. 评分标准

表 1 半犁式转弯动作说明表

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	1. 身体姿势优美，完美无缺陷；2. 灵活自如的旋转动作；3. 准确的控制身体的横向运动完成转弯；4. 自如的控制身体垂直方向的重心移动为脚底灵活减压、施压；5. 精准自如的控制身体各部位动作协调配合，自如调整转弯节奏。	86-100 分
良好	1. 较好的完成滑行姿势，但不够完美，不同阶段姿势的转换稳定度欠佳；2. 较好的完成转弯，上体在转弯时出现细微旋转滞后；3. 较好的完成转弯，但达不到完美控制，在转换阶段双脚的承重分配存在细微偏差；4. 较好的控制身体重心完成转弯，但在转换区对垂直方向重心位置变换的变换时机存在细微问题；5. 较好的控制身体动作协调完成转弯滑行，转弯节奏感强，但达不到完美控制	71-85 分
合格	1. 基本达到示范教学标准，示范全程无错误姿势；2. 旋转控制能力基本达到示范教学标准，上体和下体均无错误旋转动作；3. 横向身体运动基本达到示范教学标准，能够基本完成重心转换效果；4. 垂直方向身体控制重心的能力达到示范教学标准，基本能够为平行转弯达到调整脚下压力的效果；5. 身体动作协调控制能力基本达到示范教学标准，无严重错误控制失误动作，转弯节奏基本合理。	60-70 分
不合格	1. 出现明显姿势错误，对姿势的调整能力欠缺；2. 上体和下体均出现旋转控制错误，整体的旋转动作配合不连贯；3. 转弯过程中重心横向位置控制不当，对转弯的平衡造成影响；4. 转弯过程中在垂直方向上身体重心位置无变化，动作僵硬；5. 转弯过程身体动作配合严重不协调，转弯节奏混乱	60 分以下

## （二）单板滑雪技术——连续转弯陆地模仿（100 分）

### 1. 测试方法

被试者需分别面对和侧对摄像器材，进行陆地模仿，连续转弯过程的三个阶段并进行逐一讲解：用专业的术语讲解动作要领，用标准的示范模拟连续转弯的动作，清楚的说明转弯过程中身体姿势变化，身体重心的变化，板刃的转换，动作节奏协调等技术要点。动作方法如图 2。



图 2 单板滑雪连续转弯技术过程

2. 评分标准

表 1 连续转弯动作说明表

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	身体模仿姿势标准，能够按照转弯过程清晰阐述动作时机与过程，四个方向动作移动描述准确，示范动作协调且节奏合理。	86-100 分
良好	身体模仿姿态基本标准，基本能够描述四个方向上的动作，技术示范协调但节奏表述略欠缺。	71-85 分
合格	身体模仿姿态存在细微姿势错误，基本按照转弯过程与阶段阐述动作要领，四个方向上的运动描述不完整，技术示范与节奏表述略欠缺。	60-70 分
不合格	身体模仿姿态存在明显姿势错误，转弯过程阐述不清晰，四个方向上的运动描述缺失，技术示范与节奏表述略欠妥。	60 分以下

（三）速度滑冰——直道滑行技术（100 分）

1. 测试方法

被试者需分别面对和侧对摄像器材，对速度滑冰直道技术进行陆地模仿，应完整讲解包括蹬动、收腿、摆臂、浮腿着陆、动作协调性和节奏等内容。保持滑行基本姿势，模拟速度滑冰直道蹬动、收腿、浮腿着陆连贯动作，双腿各完成一次蹬动滑行视为一个动作周期，考生需要在平地连续模拟 10 个直道滑行动作周期，整个模拟过程在 2 分钟之内完成。

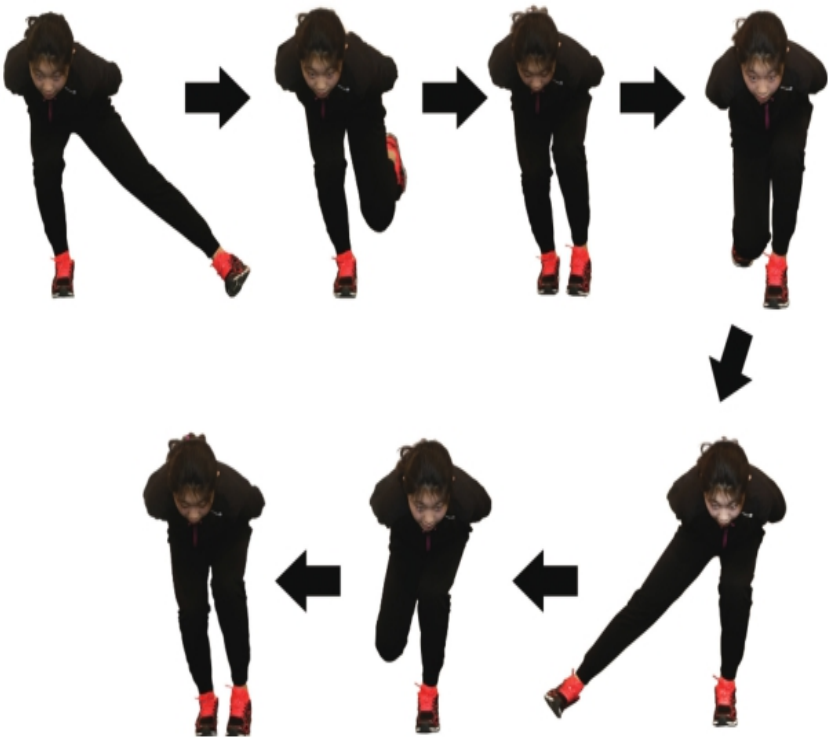


图 3 速度滑冰直道技术

2. 评分标准

表 1 滑冰动作说明表

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	1. 蹬动技术完美无缺，滑行姿势完美，能充分为滑行提供动力；2. 收腿技术完美无缺，做到浮腿收回完全放松；3. 摆臂动作完美无缺，动作协调，能很好的辅助滑行动作；4. 浮腿着陆自然，体重转换时机准确；5. 整体动作非常连贯、动作配合协调。	86-100 分
良好	1. 较好的完成技术，滑行姿势良好，蹬动效果良好；2. 收腿技术良好，浮腿收回略显生硬；3. 摆臂动作良好，能够为滑行提供一定帮助；4. 浮腿着陆时机良好，可以做到自然转换体重；5. 整体动作连贯性良好，允许存在一定的动作稳定度偏差。	71-85 分
合格	1. 基本达到教学示范标准，姿势无明显错误，腿部蹬动效果欠佳；2. 收腿动作生硬，但能做到基本放松，能够保持身体平衡；3. 摆臂动作存在细微问题，允许出现细微的滞后；4. 浮腿着陆时机与身体重心转换的配合存在细微配合问题；5. 整体动作连贯性基本合格，各环节配合存在细微问题。	60-70 分
不合格	1. 出现明显姿势错误，蹬动效果差，发力时机与位置错误；2. 收腿动作不充分，限制了腿部充分放松；3. 出现手脚配合错误，严重影响整体动作；4. 浮腿着陆时机不准，承重腿的转换时机错误，不能做到有效衔接；5. 动作不协调，整体动作配合脱节。	60 分以下

#### （四）花样滑冰——前交叉步（100 分）

##### 1. 测试方法

被试者需分别面对和侧对摄像器材，对速度滑冰直道技术进行陆地模仿，保持标准的滑行姿势，进行前交叉步（摇滚步）滑行，沿着场地的横向宽度滑行一个来回。结合考生的蹬动、收腿、整体姿态、浮腿着陆、动作协调性和节奏的评分标准，进行相应的赋分。持标准的滑行姿势，做逆时针弯道交叉步技术动作陆地模拟，右脚内沿蹬动，左脚外沿着地并支撑身体，左脚用外沿向右蹬动，右脚从体前跨过中线，在左侧着地，右脚继续用内沿蹬动，连续完成 6 步交叉步滑行，整个模拟过程在 2 分钟之内完成。



图 4 花样滑冰交叉步技术过程

## 2. 评分标准

表 1 花样滑冰动作说明表

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	1. 蹬动技术完美无缺，滑行姿势完美，能充分为滑行提供动力；2. 收腿技术完美无缺，做到浮腿收回完全放松；3. 手臂动作完美无缺，动作协调，能很好的辅助滑行动作；4. 浮腿着陆自然，体重转换时机准确；5. 整体动作非常连贯、动作配合协调。	86-100 分
良好	1. 较好的完成技术，滑行姿势良好，蹬动效果良好；2. 收腿技术良好，浮腿收回略显生硬；3. 手臂动作良好，能够为滑行提供一定帮助；4. 浮腿着陆时机良好，可以做到自然转换体重；5. 整体动作连贯性良好，允许存在一定的动作稳定度偏差	71-85 分
合格	1. 基本达到教学示范标准，姿势无明显错误，腿部蹬动效果欠佳；2. 收腿动作生硬，但能做到基本放松，能够保持身体平衡；3. 手臂动作存在细微问题，允许出现细微的滞后；4. 浮腿着陆时机与身体重心转换的配合存在细微配合问题；5. 整体动作连贯性基本合格，各环节配合存在细微问题。	60-70 分
不合格	1. 出现明显姿势错误，蹬动效果差，发力时机与位置错误；2. 收腿动作不充分，限制了腿部充分放松；3. 手臂脚下动作配合错误，严重影响整体动作；4. 浮腿着陆时机不准，承重腿的转换时机错误，不能做到有效衔接；5. 动作不协调，整体动作配合脱节。	60 分以下

冰雪教研室  
2021 年 3 月 11 日