

沈阳体育学院硕士研究生复试

（器械健身）项目技能测试方法和评分标准

一、测试内容：俯卧撑技术动作，以百分记，占 20%。

（一）测试方法：

规范完整的标准俯卧撑技术动作；侧面角度的技术视频；双手间距比肩宽，头、躯干、腿部成一条直线，直臂支撑动作开始，前臂与大臂成 90 度，肌肉发力还原至手臂伸直姿势结束为一次完整动作，动作展示男生 10 次、女生 5 次，整个过程中慢速控制，动作之间没有间歇，连续完成，如图 1。

规范完整的窄距俯卧撑技术动作；侧面角度的技术视频；双手间距小于肩宽，头、躯干、腿部成一条直线，直臂支撑动作开始，前臂与大臂小于 90 度，大臂加紧身体两侧，肌肉发力还原至手臂伸直姿势结束为一次完整动作，动作展示男生 10 次、女生 5 次，整个过程中慢速控制，动作之间没有间歇，连续完成，如图 2。

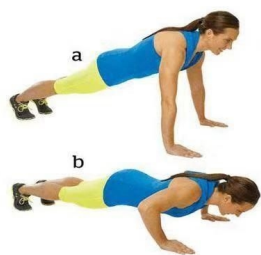


图 1 标准俯卧撑



图 2 窄距俯卧撑

（二）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，头、躯干、腿部始终保持一条直线，肌肉控制较好，发力轻松且充分，无代偿动作	86-100分
良好	动作较为规范，头、躯干、腿部始终保持一条直线，肌肉控制稍好，发力轻松但不充分，有代偿动作	71-85分
合格	动作基本规范，头、躯干、腿部不能始终保持一条直线，肌肉控制差，动作吃力，有明显代偿动作	60-70分
不合格	动作不规范，头、躯干、腿部不能保持一条直线，肌肉控制差，动作非常吃力，有明显代偿动作	60分以下

二、测试内容：腿部训练技术动作，以百分记，占 20%。

（一）测试方法：

规范完整的上举深蹲技术动作；侧面角度的技术视频；双脚开立与髌同宽，手臂上举大臂靠近耳侧，掌心朝前，身体直立动作开始，大腿低于水平面，大腿与小腿叠加，躯干与颈骨平行，肌肉发力还原至身体直立姿势结束为一次完整动作，动作展示 10 次，整个过程中慢速控制，特别是向下离心动作，动作之间没有间歇，连续完成，如图 3。

规范完整的单腿硬拉技术动作（徒手模拟）；侧面角度的技术视频；一侧脚着地，膝关节处微屈，另一侧腿向后抬起，背部保持挺直状态，躯干前屈，手臂垂直与地面，手置于膝关节下方，大腿后侧发力至身体直立为一次完整动作，动作每侧各展示 5 次，整个过程一侧脚不能着地，动作之间没有间歇，连续完成，如图 4。

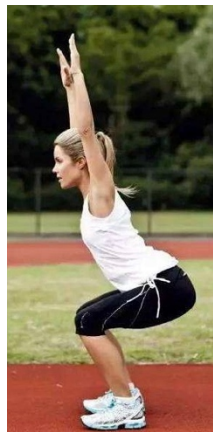


图 3 上举深蹲



图 4 单腿硬拉

（二）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，肌肉控制较好，发力轻松且充分，无代偿动作，身体非常稳定	86-100分
良好	动作较为规范，肌肉控制稍好，发力轻松但不充分，有代偿动作，身体有轻微晃动	71-85分
合格	动作基本规范，肌肉控制差，动作吃力，有明显代偿动作，身体晃动	60-70分
不合格	动作不规范，肌肉控制差，动作吃力，有明显代偿动作，身体晃动较大，或无法完成动作	60分以下

三、测试内容：杠铃屈腿硬拉技术动作（徒手模拟），以百分记，占 20%。

（一）测试方法：规范完整的屈腿硬拉技术动作；侧面角度的技术视频；双脚开立与髌同宽，手臂放于体侧，掌心朝向身体，身体直立动作开始，膝关节微屈，上身与地面平行，双手在膝关节下方，肌肉发力还原至身

体直立姿势结束为一次完整动作，动作展示 5 次，整个过程中慢速控制，特别是向下离心动作，动作之间没有间歇，连续完成，如图 5。



图 5 屈腿硬拉

（二）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，挺胸腰背绷紧成一条直线，膝关节微屈，肌肉控制较好，发力轻松且充分，动作自然，无代偿动作，身体非常稳定	86-100分
良好	动作较为规范，骨盆过度前倾，腰背绷紧不能成一条直线，膝关节过度屈，肌肉控制较好，发力轻松且充分，动作较自然，无代偿动作，身体较稳定	71-85分
合格	动作基本规范，骨盆过度前倾，腰背绷紧不能成一条直线，膝关节过度屈，肌肉控制差，发力轻松但不充分，有代偿动作，身体有晃动	60-70分
不合格	动作不规范，弓腰含胸，腰背绷紧不能成一条直线，膝关节屈过度，肌肉控制差，动作不充分、不自然、不连贯，有代偿动作，身体明显晃动	60分以下

四、测试内容：杠铃屈腿硬拉技术动作教学讲解（徒手模拟），以百分记，占 40%。

（一）测试方法：正面角度的技术动作教学讲解视频；边讲解边示范，教学讲解包括：器械名称、动作名称、锻炼目标肌肉、身体姿态、动作要领、注意事项等，如图 5。

（二）评分标准：

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	讲解层次清晰，教态自然，语言流畅，讲解内容完整	86-100分

良好	讲解层次清晰，教态自然，语言流畅，讲解内容稍有遗漏	71-85分
合格	讲解层次不清，停顿较多且不自然，讲解内容不完整	60-70分
不合格	讲解层次混乱，讲解内容有原则性错误	60分以下