

沈阳体育学院硕士研究生复试 (户外运动) 技能测试方法和评分标准

《户外运动》包含多个运动项目，各学校开展情况各不相同，根据我校实际情况特设《山地户外运动》、《攀岩运动》、《定向运动》三个选项。考生可根据自己实际情况任选其一参加复试。考生在所选运动项目中抽签答题。

视频录制三项总时长在三分钟之内完成，每个项目必须是连续拍摄，中间不得出现剪切、考生离开和出现其他人的画面。

户外运动

一、测试内容：1 分钟打绳结，以百分记，占 30 %。

(一) 测试方法

考生准备好打绳结的绳子，选择适合的场地展示。开始录制时，视频能清晰观察到操作的细节，可以由远及近的方式推送镜头，考生在镜头中要保持出现的连续性，但不得出现剪切。布林结、双八字结、双套结、双渔人结，四个绳结没有先后顺序自由选择，在规定一分钟之内完成情况，到达一分钟立即停止，打好的绳结不能离开镜头，展示完成绳结的特写镜头结束第一项内容。

(二) 评分标准

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	操作流程规范，技术动作熟练流畅，在规定时间内完成质量高。	86-100分
良好	操作流程规范，技术动作较熟练，能够在规定时间内完成。	71-85分
合格	操作流程基本规范，能够在规定时间内完成3个绳结。	60-70分
不合格	在规定时间内完成2个以下。	60分以下

二、测试内容：常用绳结讲解，以百分记，占 40%。

（一）测试方法

布林结、双八字结、双套结、双渔人结，这四个绳结任选其一进行讲解，在上一个一分钟已经打好的绳结中选取，不再重新打绳结，要求把绳结的用途，特点讲解清楚，限时 1 分钟。

（二）评分标准

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	1. 绳结操作正确，2. 用途、3. 优点、4. 缺点讲解清楚、明确、完整。	86-100分
良好	绳结操作正确，其它三个方面中表述完整。	71-85分
合格	绳结操作正确，其它三个方面基本能够表述。	60-70分
不合格	绳结操作错误，或其它三个方面中有两项以上错误。	60分以下

三、测试内容：专项特长展示，以百分记，占 30%。

（一）测试方法

考生在一分钟之内，用语言和动作展示最能代表技术特长的内容，不得在讲解中透露个人信息。

（二）评分标准

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	能够体现出精心设计与组织，语言精炼、动作规范，能够展示出专业水平。	86-100分
良好	组织有序，语言和动作设计合理，具备一定的专业水平。	71-85分
合格	具备从事户外运动的基本素质。	60-70分

不合格	表述不清，动作设计不合理，不具备从事户外运动的基本能力。	60分以下
-----	------------------------------	-------

攀岩运动

一、测试内容：技能展示，以百分记，占 30 %。

考生在保护站设置和五步收绳法（上方保护技术）两项中任选其一，在规定二分钟之内完成情况，到达二分钟立即停止，考生不能离开镜头，展示完成后，以头像特写镜头结束。

（一）测试方法

考生准备好展示的装备和器材，选择适合的场地展示。开始录制时，视频能清晰观察到操作的细节，可以由远及近的方式推送镜头，考生在镜头中要保持出现的连续性，但不得出现剪切。因手头没有专业的技术装备和器材，考生可以根据实际情况进行展示，能够把所要展示的技能标准和安全事项表述清楚。

（二）评分标准

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	操作流程规范，技术动作熟练流畅，在规定时间内完成质量高。	86-100分
良好	操作流程规范，技术动作较熟练，能够在规定时间内完成。	71-85分
合格	操作流程基本规范，能够在规定时间内完成。	60-70分
不合格	没有在规定时间内完成。	60分以下

二、测试内容：要点讲解，以百分记，占 40%。

（一）测试方法

在技能操作的同时进行讲解。

（二）评分标准

评分等级	要点讲解（考核标准）	分值
优秀	要点讲解清楚、正确、完整。	86-100分
良好	主要问题表述清楚完整，安全要点不缺失。	71-85分
合格	讲解无错误，能够基本表述清楚。	60-70分
不合格	主要问题表述不清，存在安全隐患。	60分以下

三、测试内容：专项特长展示，以百分记，占 30%。

（一）测试方法

考生在一分钟之内，用语言和动作展示最能代表技术特长的内容，不得在讲解中透露个人信息。

（二）评分标准

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	能够体现出精心设计与组织，语言精炼、动作规范，能够展示出专业水平。	86-100分
良好	组织有序，语言和动作设计合理，具备一定的专业水平。	71-85分
合格	具备从事户外运动的基本素质。	60-70分
不合格	表述不清，动作设计不合理，不具备从事户外运动的基本能力。	60分以下

定向运动

一、测试内容：技能展示，以百分记，占 30 %。

考生在校园百米定向和指北针使用技术两项中任选其一，在规定二分钟之内完成情况，到达二分钟立即停止，考生不能离开镜头，展示完

成后，以头像特写镜头结束。

（一）测试方法

考生准备好展示的装备和器材，选择适合的场地展示。开始录制时，视频能清晰观察到操作的细节，可以由远及近的方式推送镜头，考生在镜头中要保持出现的连续性，但不得出现剪切。因手头没有专业的技术装备和器材，考生可以根据实际情况进行展示，能够把所要展示的技能标准和安全事项表述清楚。

（二）评分标准

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	操作流程规范，技术动作熟练流畅，在规定时间内完成质量高。	86-100分
良好	操作流程规范，技术动作较熟练，能够在规定时间内完成。	71-85分
合格	操作流程基本规范，能够在规定时间内完成。	60-70分
不合格	没有在规定时间内完成。	60分以下

二、测试内容：要点讲解，以百分记，占 40%。

（一）测试方法

在技能操作的同时进行讲解。

（二）评分标准

评分等级	要点讲解（考核标准）	分值
优秀	要点讲解清楚、正确、完整。	86-100分
良好	主要问题表述清楚完整，安全要点不缺失。	71-85分

合格	讲解无错误，能够基本表述清楚。	60-70分
不合格	主要问题表述不清，存在安全隐患。	60分以下

三、测试内容：专项特长展示，以百分记，占30%。

（一）测试方法

考生在一分钟之内，用语言和动作展示最能代表技术特长的内容，不得在讲解中透露个人信息。

（二）评分标准

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	能够体现出精心设计与组织，语言精炼、动作规范，能够展示出专业水平。	86-100分
良好	组织有序，语言和动作设计合理，具备一定的专业水平。	71-85分
合格	具备从事户外运动的基本素质。	60-70分
不合格	表述不清，动作设计不合理，不具备从事户外运动的基本能力。	60分以下

户外运动考核参考标准（考官参考评分）

一、双“8”

- 1、优点：简单易学；容易辨别正误；强度相对较大；不易松开；受力均衡。
- 2、缺点：大强度受力后不易解开
- 3、用途：连接攀登者和建立保护站

二、布林结

- 1、优点：打法简单；大强度受力后依然容易解开（易结易解）
 - 2、缺点：在一松一紧受力不稳定时容易松动，以至于完全脱开；不易辨别正误
 - 3、用途：多用于和保护点的连接；连接攀登者；设置保护点；自救或者救人
- 注意：一定要打防脱结（绳尾处理）

三、双套结

- 1、优点：打好结后不需要解开；打法简单；绳子两端均可受力；绳结的位置调节便利；打结速度快、容易
- 2、缺点：当绳端负荷消失时，此绳结容易解开
- 3、用途：做临时保护点；在多段攀登或设置、拆除保护系统时做自我保护；捆绑物体和制作绳索担架；泊船时用此绳结与码头上的固定点连接。

四、双渔人结

- 1、优点：强度大，结实，安全性高
- 2、缺点：受力后不易解开
- 3、用途：连接一根绳的绳头，形成绳套；连接直径相同的两根绳子；连接小绳套做抓结。

攀岩运动考核参考标准（考官参考评分）

一、保护站设置

1. 设置自我保护
 - A. 用菊绳或长扁带连接安全带的攀登环，用主锁连接后设置自我保护。
 - B. 自我保护位置选择点要足够安全，并尽可能靠近预设保护站的位置。
 - C. 主锁丝扣要拧好并不与其他硬物接触
2. 保护站设置的原理

A. 相对独立

B. 受力均衡

C. 留有备份

3. 保护站设置的要求

A. 选择安全的位置

B. 将扁带直接环绕于目标点后用一把主锁连接

C. 将另一条扁带在相对独立的点上直接环绕后与第一条扁带用同一把铁锁相连

D. 调整两条扁带之间的夹角（小于 60 度）

E. 在保护站下方增设至 2 把型号、大小相同的铁锁并将锁门相对，大头朝下。

二、五步收绳法（上方保护技术）

1. 双手配合用力，保证在制动端至少有一只手控制。

2. 上提下压的时机合理迅速，能够保证攀爬者安全。

3. 身体随攀登者攀爬高度做出相应调整，身体重心变化能够在攀爬者出现脱落时提供有效制动。

定向运动考核参考标准（考官参考评分）

一、校园百米定向

1. 图形符号讲解。

2. 起终点和各通过点信息讲解。

3. 找点线路判断的依据。

二、指北针使用技术

1. 指北针的结构。

2. 使用中的注意事项。

3. 标定地图。