

沈阳体育学院硕士研究生复试 (拳击) 项目技能测试方法和评分标准

一、测试内容

项目技能测试内容

序号	测试项目	分值(分)	占总成绩比例(%)	备注
1	滑步前后直拳技术	100	30	
2	三拳组合技术	100	30	
3	拳击技术空击	100	40	

总成绩=滑步直拳成绩×30%+组合拳成绩×30%+拳击技术空击成绩×40%

二、测试方法

(一) 滑步前后直拳技术

1. 测试方法

考生提供正面、左侧面和右侧面三面的直拳与滑步结合的视频,每个动作在同一面展示2次。

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。

2. 评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	动作姿势规范到位、发力顺畅、移动连贯、步法与拳法配合协调,直拳击打力量明显	86-100分
良好	动作姿势较规范到位、发力较顺畅、移动较连贯、步法与拳法配合较协调,直拳击打较有力量	71-85分
合格	动作姿势基本规范到位、发力基本顺畅、移动基本连贯、步法与拳法配合基本协调,直拳击打力不明显	60-70分
不合格	动作姿势不够规范到位、发力不顺畅、移动不连贯、步法与拳法配合不协调,直拳击打力不足	60分以下

(二) 三拳组合拳技术

1. 测试方法

考生要提供直摆摆、直摆摆和摆勾勾三拳组合技术的正面和侧面视频，每个动作在同一演示面展示 2 次。测试中要移动进行，组合技术要完整，要体现出拳法与步法的协调配合。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。

2. 评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	组合动作合理、技术动作规范到位、发力顺畅、击打准确、身体协调、步法运用合理	86-100分
良好	组合动作较合理、技术动作较规范到位、发力较顺畅、击打较准确、身体较协调、步法运用较合理	71-85分
合格	组合动作基本合理、技术动作基本规范到位、发力基本顺畅、击打基本准确、身体基本协调、步法运用基本合理	60-70分
不合格	组合动作不够规范到位、发力不顺畅、击打不准确、身体不协调、步法运用不合理	60分以下

（三）拳击技术空击

1. 测试方法

考生要提供的视频可以全面展示拳击技术、攻防节奏和速度等空击技术。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。视频时长为 1 分钟。

2. 评分标准

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	符合空击练习要求，能够在距离、节奏和攻防时机的把握与运用情况下，充分展示合理的拳击技战术水平；	86-100分
良好	基本符合空击练习要求，能够展示拳击技战术水平，但在击打速度、力度上稍微欠缺；	71-85分
合格	空击练习动作基本规范，动作不够熟练和协调，击打实效性差；	60-70分

不合格	攻防技术动作不规范，攻防节奏差，无技战术意识。	60分以下
-----	-------------------------	-------