

沈阳体育学院硕士研究生复试 (橄榄球) 项目技能测试方法和评分标准

一、测试内容:

橄榄球方向技能测试共设三项测试项目，分别是跑动传旋转球、原地上手传球和原地反弹踢球。每一项计分按百分计，占总成绩比例分别是 40%、30%、30%。各单项测试成绩乘以百分比后相加即为最后成绩。

表 1 项目技能测试内容

序号	测试项目	分值(分)	占总成绩百分比(%)
1	跑动传旋转球	100	40
2	原地上手传球	100	30
3	原地反弹踢球	100	30

二、测试方法

(一) 跑动传旋转球



图 1 技术动作图示

1. 测试方法

设置一块挡板或者选择一面墙壁，起跑路线与墙面垂直距离为 5 米；测试时，测试者从墙壁或挡板左侧和右侧分别 5 米处持球起跑，在进入墙壁或挡板区域范围后方可传球。左右手分别进行传旋转球 1 次（如图 1）；传完一次球后，捡球，慢跑到对侧起跑点进行下次传球，2 次传球需连续进行，2 次传球应控制在 30 秒内完成。从测试者侧面进行连续拍摄。如图 2。

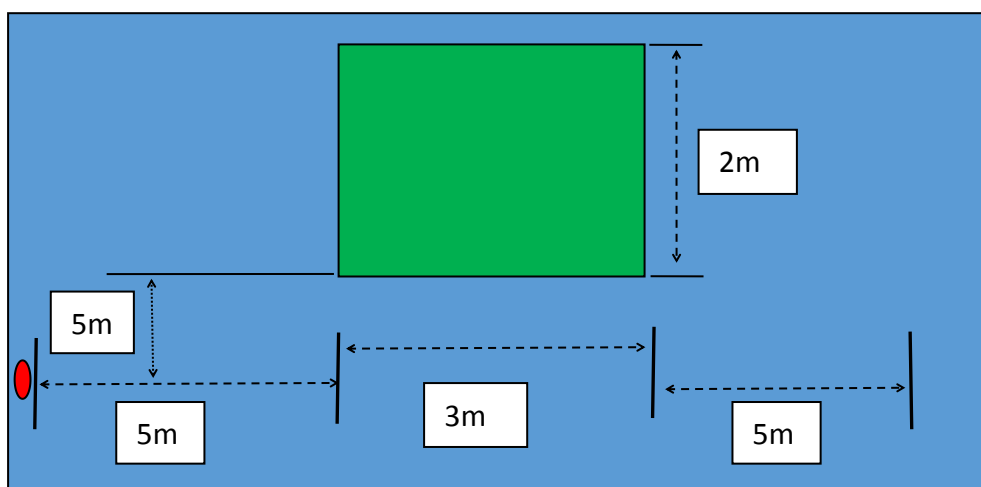


图 2 测试方法图解

2. 评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	持球动作正确，传球动作规范流畅，出球平稳，球在空中旋转有力。	86-100分
良好	持球动作协调，传球动作基本正确，出球平稳，球在空中旋转较为有力。	71-85分
合格	持球动作较为协调，传球基本正确，出球不够稳定，球在空中旋转力不够。	60-70分
不合格	持球动作生硬，传球动作不规范，不流畅，出球效果不理想，球在空中基本不旋转。	60分以下

（二）原地上手传球

1. 测试方法



图3 技术动作图示

设置一块挡板或者选择一面墙壁，测试者距离挡板或墙壁垂直距离7米左右。测试者自传自捡球连续做上手传球3次（如图3），侧面连续拍摄。如图4。

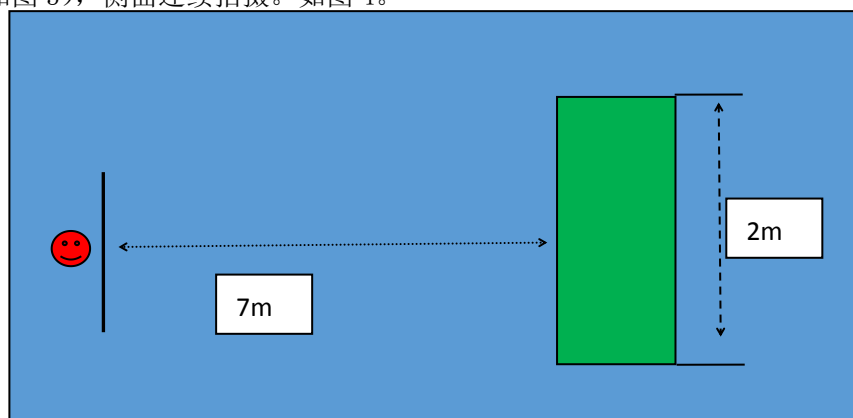


图4 测试方法图示

2. 评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	持球动作正确，传球动作规范流畅，出球平稳，球在空中旋转有力，传球能很快到达墙面或挡板。	86-100分
良好	持球动作协调，传球动作基本正确，出球平稳，球在空中旋转较为有力，传球能够到达墙面或挡板。	71-85分
合格	持球动作较为协调，传球基本正确，出球不够稳定，球旋转力不够，传球能够接近墙面或挡板。	60-70分
不合格	持球动作生硬，传球动作不规范，不流畅，出球效果不理想，球基本不旋转，传球距离墙面或挡板较远。	60分以下

（三）原地反弹踢球

1. 测试方法

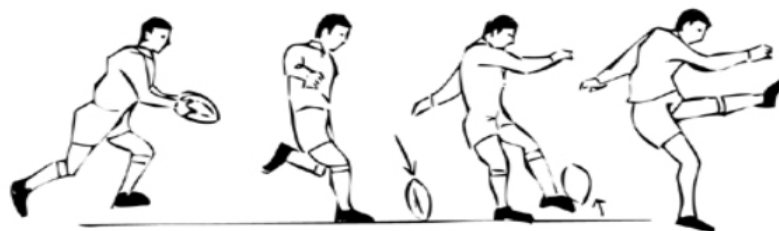


图 5 技术动作图示

选择一面墙壁，测试者距离墙壁垂直距离为 8 米。测试者持球于规定距离外选择任意两点，连续做反弹踢球 2 次（如图 5），将球踢至墙壁区域即可，测试者侧面进行连续拍摄。如图 6。

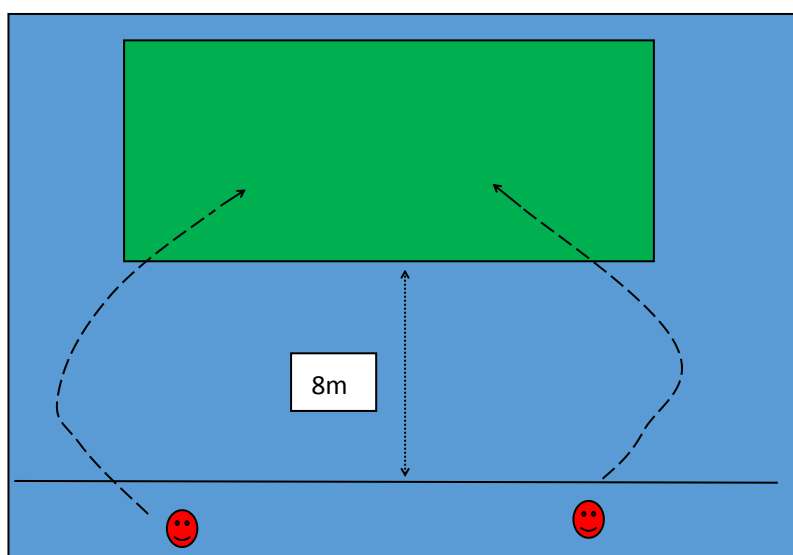


图 6 测试方法图示

2. 评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	持球动作正确规范，踢球动作协调流畅，踢球有力，球能够到达墙壁区域。	86-100分
良好	持球动作基本正确，踢球动作较为协调，踢球较有力，球能够到达墙壁区域。	71-85分
合格	持球动作基本正确，踢球动作基本规范，踢球力量一般，球能够接近墙壁附近区域。	60-70分
不合格	持球动作错误，踢球动作生硬，踢球力量较弱，球不能到达墙壁附近区域。	60分以下