

沈阳体育学院硕士研究生复试

（田径）项目技能测试方法和评分标准

一、测试内容

表 1 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	掷标枪完整技术	100	30	
2	背越式跳高弧线助跑起跳摸高技术	100	30	
3	立定跳远技术	100	10	男生需 2.6 米、女生 2 米
4	背向滑步推铅球完整技术	100	30	

二、测试方法

（一）掷标枪完整技术

1. 测试方法

- （1）先面向镜头讲解掷标枪基本动作要点（不得超过 1 分钟），再开始动作展示。
- （2）要求考生提交侧面（投掷臂一侧靠近拍摄机位，摄像镜头位于投掷步第一步外侧 2 米处）完整动作展示。
- （3）如有可能在标准标枪场地，手持标枪完成技术模仿展示。如果条件不允许，可以在空旷广场、空地，手持垒球、网球或者毛巾等物品完成技术展示。
- （4）掷标枪完整技术模仿展示 2 次（器械出手一定注意安全）。

2. 评分标准

评分等级	评价内容	分值
优秀	动作概念认知正确；讲解正确清晰，动作结构完整；助跑动作自然流畅；投掷步连贯完成正确引枪、交叉步和超越器械，投掷步为 4-6 步；最后用力的满弓和鞭打动作明显；掷标枪动作过程衔接连贯，体现较好的技术过程。	86-100 分
良好	动作概念认知正确；讲解正确，动作结构比较完整；助跑动作较为自然；投掷步连贯能完成正确引枪、交叉步和超越器械，投掷步能做出 4-6 步；最后用力的满弓和鞭打动作较为明显；掷标枪动作过程衔接较为连贯。	71-85 分
合格	动作概念认知正确；讲解基本正确，动作结构基本完整；基本具备助跑、投掷步、最后用力三阶段；掷标枪动作过程基本能完成。	60-70 分
不合格	动作结构不完整；讲解不完整，动作结构不具备示范能力。	60 分以下

（二）背越式跳高弧线助跑起跳摸高技术

1. 测试方法

（1）先面向镜头讲解背越式跳高技术动作要点（不超过 1 分钟），再开始动作展示。

（2）要求考生提交侧面起跳腿一侧靠近拍摄点，摄像镜头位于横杆垂直线 6 米处）完整动作展示（助跑、起跳、腾空），技术展示 2 次。

（3）在跳高场地完成技术动作展示，如果没有场地器材，可以在较为空旷广场、空地展示。

2. 评分标准

评分等级	评价内容	分值
优秀	动作概念认知正确；讲解正确清晰，动作结构完整；助跑动作过程衔接连贯，助跑轨迹合理；起跳脚着地角度位置合理，摆动腿摆动轨迹合理；起跳动作动作充分、明显；上下肢动作协调、轻盈，有弹性。具备非常好的示范能力。	86-100 分
良好	动作概念认知正确；讲解正确，动作结构完整；助跑动作过程衔接连贯；助跑轨迹合理，起跳脚着地角度位置基本合理，摆动腿到位基本合理；整体动作完成较好。	71-85 分
合格	动作概念认知正确；讲解基本合理，动作结构完整；动作过程衔接基本连贯，基本能够完成技术展示。	60-70 分
不合格	动作结构不完整；讲解不正确；不具备示范能力。	60 分以下

（三）立定跳远技术

1. 测试方法

（1）先面向镜头讲解立定跳远动作要点（不超过 1 分钟），再开始动作展示。

（2）要求考生提交侧面拍摄机位，摄像镜头位于展示者侧方 2 米处，拍摄完整动作展示。

（3）立定跳远展示 2 次（男生跳跃远度须达到 2.6 米以上，女生须达到 2.0 米以上）。

2. 评分标准

评分等级	评价内容	分值
优秀	起跳：两脚快速用力蹬地，两臂稍曲由后向前上方摆动。离地瞬间髌膝踝充分蹬伸，向前上方跳起。 腾空：空中展体动作充分，收腹举腿动作时机正确，小腿前伸幅度大。 落地：脚跟着地并迅速过渡到全脚掌。 整体动作概念认知正确；讲解正确清晰。	86-100 分
良好	起跳：两脚快速用力蹬地，髌膝踝蹬伸较充分，两臂配合较协调。 腾空：空中有展体动作，有收腹举腿动作，但小腿前伸幅度小。 落地：脚跟着地并过渡到全脚掌。 整体动作概念认知正确；讲解正确。	71-85 分
合格	起跳：两腿蹬地瞬间蹬伸较充分，两臂配合较协调。 腾空：滞空时间短，收腹举腿动作幅度小。	60-70 分

	落地：脚跟着地并过渡到全脚掌。 整体动作概念认知正确；讲解基本合理。	
不合格	起跳：两腿爆发式用力一般，两臂基本能协调下肢动作。 腾空：滞空时间短，收腹举腿动作幅度小。 落地：着地缓冲动作不正确。 整体动作结构不完整；讲解不正确；不具备示范能力。	60 分以下

（四）背向滑步推铅球完整技术

1. 测试方法

- （1）先面向镜头讲解背向滑步推铅球动作要点（不超过 1 分钟），再开始动作展示。
- （2）要求考生提交侧面完整视频（持球、站位、预摆、滑步、最后用力、出手）摄像镜头位于投掷场地左外侧 2 米处（右手投掷为例，反之相反位置）。
- （3）如有可能在标准铅球场地、手持铅球完成展示。如果条件不允许，可以在空旷广场、空地，手持垒球、网球或者毛巾等物品完成技术展示。
- （4）背向滑步推铅球模仿展示 2 次（器械出手一定注意安全）。

2. 评分标准

评分等级	评价内容	分值
优秀	动作概念认知正确；讲解正确清晰，动作结构完整；动作过程衔接连贯；超越器械明显；最后用力快速有力；具备非常好的示范能力。	86-100 分
良好	动作概念认知正确；讲解正确，动作结构完整；动作过程衔接连贯；最后用力快速有力；具备较好的示范能力。	71-85 分
合格	动作概念认知正确；讲解基本合理，动作结构完整；动作过程衔接连贯，具备一般示范能力。	60-70 分
不合格	动作结构不完整；讲解不正确，不具备示范能力。	60 分以下

附：测试要求

1. 场地、服装及安全要求：

（1）技能展示选择光线良好（勿逆光）、相对独立、不受干扰的运动场地。建议在正规运动场地上进行展示，如确因条件限制无法找到正规运动场地，应确保选择的场地能保证相应项目运动技能的完整展示。如考生因场地原因导致技能展示不完整，责任由考生本人承担；

（2）身着运动服装，视频拍摄开始至结束，全过程不得带帽，不戴口罩，不得佩戴任何首饰，不得浓妆，女生束发；

（3）视频录制前，请考生认真查验场地、器材、着装，充分做好热身活动，根据自身能力选择技能难度，确保没有安全隐患。视频录制过程出现的任何安全问题，责任由考生本人承担。

2. 录制要求：

- （1）录制时一镜到底，期间不得转切画面，不得采用任何视频编辑手段美化处理画面；
- （2）考生必须全程在镜头范围之内，拍摄过程中不得以任何理由离开拍摄范围，不得以任何方式遮挡镜头；
- （3）视频中只允许出现考生本人，不得出现其他人员的任何信息（包括但不限于其他人员的身影、声音等）；

(4) 视频中考生不得做任何具有暗示性的言语行为，不得体现任何具有暗示性的标志物，不得做出任何不文明的行为；

(5) 考生应确保视频的清晰度，以及视频播放的流畅性。因考生上传视频不清晰、播放不流畅导致评分无法正常进行的情况，责任由考生本人承担。

3. 录制步骤：

(1) 考生面向镜头中央，讲解考核技术内容，然后进行技术示范；

(2) 结束时本人在镜头中央立正，并报告“展示完毕”。