

沈阳体育学院硕士研究生复试 (高尔夫球) 项目技能测试方法和评分标准

一、测试内容：全挥杆动作（无球），以百分记，占 50%。

（一）测试方法：

被测试者使用中铁杆（或使用类似柱状物体），以正常节奏、正常击球的全挥杆方式展示完整的无球挥杆动作。视频拍摄两次，分别为正面方向 1 次（见图一），远离目标方向的延长线方向 1 次（见图二）。



图一：正面



图二：远离目标线方向



全挥杆技术动作检查点：

动作内容	动作检查点
球位	两脚之间
站位	重心 50:50
身体姿态	脊柱右倾，右肩低于左肩
启杆	身体保持不动，手腕与球杆整体移动
1/4 挥杆	手腕略翘起，杆身与目标方向平行，杆头指向天空
1/2 挥杆	翘手腕，左臂伸直与球杆成直角
上杆至顶点	右肘指向右脚根处，左手背与手臂成一平面
下杆	重心由右脚向左脚转移，保持右肘弯曲
释放击球	左髋关节打开，手腕位于球上方
送杆	右臂伸直，手腕旋转，左臂
收杆	左臂曲，球杆置于头后，右脚尖点地支撑，重心位于左脚根处，身体轻松稳定。

（二）评分标准：

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	技术动作非常流畅，各个检查点动作准确。	86-100分
良好	技术动作流畅，各个检查点动作基本准确，出现1-2个错误动作。	71-85分
合格	技术动作较为流畅，出现3-4个错误动作。	60-70分
不合格	技术动作不流畅，出现5个以上错误动作。	60分以下

二、测试内容：切击球动作（无球），以百分记，占 50%。

（一）测试方法：

被测试者使用短切杆（或使用类似柱状物体），设定一个目标方向及 20~25 码的目标范围，以正常节奏、正常的短切杆击球方式呈现完整的无球挥杆动作。视频拍摄两次，分别为正面方向 1 次（见图一），远离目标方向的延长线方向 1 次（见图二）。



切击球技术动作检查点：

动作内容	动作检查点
球位	靠近后侧脚
站位	重心 70:30，开放站位
身体姿态	脊柱保持自然，髋关节打开
启杆	身体保持不动，手腕与球杆整体移动
1/4 挥杆	手腕略翘起，杆身与目标方向平行，杆头指向天空
下杆	挥动手臂，身体保持固定
击球送杆	左手手背向目标方向推送，手腕固定，不翻转

（二）评分标准：

评分等级	技术动作说明（考核标准）	分值
优秀	技术动作非常流畅，各个检查点动作准确。	86-100分
良好	技术动作流畅，各个检查点动作基本准确，出现1-2个错误动作。	71-85分
合格	技术动作较为流畅，出现3-4个错误动作。	60-70分
不合格	技术动作不流畅，出现5个以上错误动作。	60分以下