

西安体育学院 2022 年硕士研究生复试体育技能测试项目(散打)

一、过背摔空击(占 20%)

(一)测试方法

从夹颈过背、抱腰过背、穿臂过背三种摔法技术方法中任选一种。所有动作考生必须全程、完整地出现在镜头之内,不准切换镜头。考生需提供正面和侧面(左右侧面均可)的完整空击技术动作视频,正面和侧面各展示 2 次。视频时长 30 秒以内。

(二)评分标准

| 评分等级 | 技术动作说明(考核标准) | 分值 |
|------|--|----------|
| 优秀 | (1) 方法正确规范 (2) 抱摔动作连贯 (3) 整体发力顺达 (4) 身步配合协调 | 86-100 分 |
| 良好 | (1) 方法比较正确 (2) 动作比较连贯 (3) 发力比较顺达 (4) 身步比较协调 | 71-85 分 |
| 合格 | (1) 方法基本正确 (2) 动作连贯较差 (3) 发力基本顺达 (4) 身步协调一般 | 60-70 分 |
| 不合格 | (1) 动作方法错误 (2) 抱摔连贯性差 (3) 发力不够顺达 (4) 身步不够协调 | 60 分以下 |

二、接腿摔空击(占 20%)

(一)测试方法

在接腿别腿和接腿勾踢两种摔法技术中任选一种。考生需提供正面和侧面(侧面动作须接腿一侧手臂朝向镜头)的完整空击技术动作视频,正面和侧面各展示 2 次。视频时长 30 秒以内。

(二)评分标准

| 评分等级 | 技术动作说明(考核标准) | 分值 |
|------|--------------|----|
|------|--------------|----|

| | | |
|-----|--|----------|
| 优秀 | (1) 方法正确规范 (2) 接摔动作连贯 (3) 整体发力顺达 (4) 上下配合协调 | 86-100 分 |
| 良好 | (1) 方法比较正确 (2) 接摔比较连贯 (3) 发力比较顺达 (4) 上下比较协调 | 71-85 分 |
| 合格 | (1) 方法基本正确 (2) 动作连贯较差 (3) 发力基本顺达 (4) 上下协调一般 | 60-70 分 |
| 不合格 | (1) 动作方法错误 (2) 接摔动作脱节 (3) 发力不够顺达 (4) 上下不够协调 | 60 分以下 |

三、拳腿组合技术空击(占 60%)

(一)测试方法

考生须在 30 秒时间内完成由直拳、摆拳，正蹬腿、侧踹腿、鞭腿、转身后摆腿 6 种方法在内的组合技术。每缺少一种技术扣 10 分。考生面对镜头实战姿势开始，进行拳腿组合空击展示，可以结合步法移动和 假想实战需要，进行变换击打方向，面向镜头抱拳礼结束。

(二)评分标准

| 评分等级 | 技术动作说明(考核标准) | 分值 |
|------|--|----------|
| 优秀 | (1) 动作方法规范 (2) 组合连贯合理 (3) 发力正确顺达 (4) 步法配合协调 (5) 攻防意识明显 (6) 拳腿动作均衡 | 86-100 分 |

| | | |
|-----|--|---------|
| 良好 | <ul style="list-style-type: none"> (1) 动作比较规范 (2) 组合连贯较好 (3) 发力比较顺达 (4) 步法比较协调 (5) 攻防意识较好 (6) 拳腿比较均衡 | 71-85 分 |
| 合格 | <ul style="list-style-type: none"> (1) 动作规范一般 (2) 组合连贯一般 (3) 发力不够顺达 (4) 步法协调一般 (5) 攻防意识较差 (6) 拳腿均衡一般 | 60-70 分 |
| 不合格 | <ul style="list-style-type: none"> (1) 动作方法错误 (2) 组合不够连贯 (3) 发力顺序错误 (4) 步法移动僵硬 (5) 缺乏攻防意识 (6) 拳腿不够均衡 | 60 分以下 |