

# 2020年体育学院硕士研究生复试田径方向运动

## 技能测试方法和评分标准

### 一、复试内容及分值

#### (一) 专项技能 100 分

1. 短跑 34 分
2. 背越式跳高 33 分
3. 标枪 33 分

### 二. 考试方法与评分标准

#### (一) 短 跑1.

##### 考试方法

蹲踞式起跑和起跑后加速30米。

#### 2. 评分标准

##### (1) 优秀 31-34 分

蹬离起跑器积极有力，蹬、摆协调配合好，起跑后加速跑躯干逐渐抬起，步长逐渐增大，步频逐渐加快，技术动作轻松、连贯衔接协调自然，技术动作完成效果好。技术要点讲解重点突出，简明扼要。

##### (2) 良好 26 -30 分

蹬离起跑器较积极，蹬、摆协调配合较好，起跑后加速跑躯干逐渐抬起，步长逐渐增大，步频逐渐加快，技术动作较轻松、连贯衔接较为协调自然，技术完成效果较好。技术要点讲解基本能抓住重点，口头表达清楚。

##### (3) 中等 21-25 分

蹬离起跑器不够积极，蹬、摆配合一般，起跑后速跑躯干抬起较早，步长、频增长不够明显，技术动作衔接基本协调，技术动作完成效果一般。技术要点讲解基本上清楚。

(4) 不及格 20 分以下

蹬离起跑器时不积极且力量小，蹬、摆配合效果差，起跑后加速跑躯干抬起早，步长小，频率慢，技术动作衔接差，完成动作效果差。技术要点讲解抓不住重点，口头表达不清楚。

## (二) 背越式跳高

### 1. 考试方法

4 步弧线短程助跑做起跳模仿动作，每人 2 次。

### 2. 评分标准

#### (1) 优秀 32-34 分

助跑自然，快速有节奏，与起跳动作结合紧密，起跳蹬摆配合用力一致，跳起集中用力向上，整体技术动作效果好。技术要点讲解重点突出，简明扼要。

#### (2) 良好 26 分-31 分

助跑动作较为自然，连贯，有一定速度，助跑与起跳动作技术结合较为紧密，助跑起跳积极，跳起集中用力向上效果较好。技术要点讲解基本能抓住重点，口头表达清楚。

#### (3) 中等 21-25 分

助跑动作技术一般，速度中等，助跑起跳结合较好，动作衔接基本协调，起跳用力向上技术效果一般。技术要点讲解较为清楚。

#### (4) 不及格 20 分以下

助跑动作技术效果差,速度慢,全身用力不协调,助跑起跳脱节,起跳用力不集中向上,整体动作效果差。技术要点讲解基本能抓不住重点,口头表达不清楚。

### (三) 掷标枪

#### 1. 考试方法

短程助跑中向前做五步投掷步掷标枪模仿动作,每人 2 次。

#### 2. 评分标准:

##### (1) 优秀 32-34 分

助跑自然快速,投掷步动作技术规范,节奏性好,动作衔接协调,鞭打动作有力,整体技术效果好。技术要点讲解重点突出,简明扼要。

##### (2) 良好 26 分-31 分

助跑有一定速度,投掷步动作技术较规范,,节奏较好,动作衔接较为协调,鞭打动作较有力,技术效果较好。技术要点讲解基本能抓住重点,口头表达清楚。

##### (3) 中等 21-25 分

原地助跑较慢,投掷步动作技术一般较规范,节奏性一般,动作衔接基本协调,鞭打动作效果一般。技术要点讲解重点不突出,口头表达较为清楚。

##### (4) 不及格 20 分以下

原地助跑慢,投掷步动作技术效果差,节奏性差,动作衔接不协调不连贯,鞭打动作技术效果差。技术要点讲解抓不住重点,口头表达不清楚。

### 三、视频录制要求

考生自行录制视频,每项技术开始做动作前须正面对镜头,先清晰自

报姓名后再开始。各项技术可以分别单独录制，也可以按顺序先后一起录制，但所提供视频不能经过任何剪辑拼接，否则经核实后该项不予计分。