

附件 3:

体育与健康学院 2024 年体育专业硕士研究生 招生复试专项运动技能测试内容

复试考生须按照以下规定的专业技能测试内容，任选一项参加测试（复试考生自备运动服装及相关特殊项目器材）。专项技能考试分为基本素质、技评考试和达标考试三个部分，共计 130 分。其中基本素质考试占 20%，技评考试占 50%，达标考试占 30%。

一、田径（任选一项进行测试）

1、100 米

（1）基本素质（20%）：行进间弓步压腿、抱膝拉伸、前伸直腿拉伸、后屈前伸平衡拉伸、组合拉伸（5 选 2）；正踢腿、侧踢腿、内摆腿、外摆腿（4 选 2）；小步跑、高抬腿跑、车轮跑、后蹬跑、跨步跑、后踢腿跑、前踢臀跑、里合腿跑、外摆腿跑、单腿后蹬跑（10 选 6）。考试距离 30 米，每个技术跑 2 次，取最好成绩。

（2）基本技术评定（50%）：起跑-起跑后加速跑-途中跑-终点冲刺跑。50 米跑的距离、使用起跑器、采用蹲踞式起跑，以技评作为打分标准，每人 2 次机会，取最好成绩。

（3）达标考试（30%）：100 米计时（蹲踞式起跑），一次测试机会。

2、跨栏跑

（1）基本素质（20%）：行进间弓步压腿、抱膝拉伸、前伸直腿拉伸、后屈前伸平衡拉伸、组合拉伸（5 选 2）；正踢腿、侧踢腿、内摆腿、外摆腿（4 选 2）；小步跑、高抬腿跑、车轮跑、后蹬跑、跨步跑、原地栏坐前伸 4 个八拍、原地栏坐前后转髋 4 个八拍、栏侧单腿直腿连续过 5 个栏、扶墙起跨腿 4 个八拍、面墙起跨腿 4 个八拍（10 选 6）；考试距离 30 米，每个技术跑 2 次，取最好成绩。

（2）基本技术评定（50%）：栏侧起跨腿技术，站立式起跑连续 5 个栏架；栏侧摆动腿技术，连续 5 个栏架；栏上剪绞技术，连续 5 个栏架；半程栏技术，

起跑-起跑后加速跑-途中跑-终点冲刺跑；50米跑距离，每项每人2次机会，取最好成绩。

(3) 达标考试(20%)：男子110米栏、女子100米栏，两次测试机会。

3、立定三级跳

(1) 身体素质(20%)：行进间弓步压腿、抱膝拉伸、前伸直腿拉伸、后屈前伸平衡拉伸、组合拉伸(5选2)；正踢腿、侧踢腿、内摆腿、外摆腿(4选2)；小步跑、高抬腿跑、车轮跑、后蹬跑、跨步跑、后踢腿跑、前踢腿跑、里合腿跑、外摆腿跑、单腿后蹬跑(10选6)；考试距离30米，每个技术跑2次，取最好成绩。

(2) 基本技术评定(50%)：立定三级跳，全程节奏、起跳动作、空中动作、落地技术，三次试跳机会。

(3) 达标考试(20%)：立定三级跳，三次试跳取最好成绩。

4、跳远

(1) 基本素质(20%)：行进间弓步压腿、抱膝拉伸、前伸直腿拉伸、后屈前伸平衡拉伸、组合拉伸(5选2)；正踢腿、侧踢腿、内摆腿、外摆腿(4选2)；小步跑、高抬腿跑、车轮跑、后蹬跑、跨步跑、后踢腿跑、前踢腿跑、里合腿跑、外摆腿跑、单腿后蹬跑(10选6)；考试距离30米，每个技术跑2次，取最好成绩。

(2) 基本技术评定(50%)：踞式跳远技术、挺身式跳远技术，均三次试跳。

(3) 跳远达标考试(30%)：跳远，三次试跳，取最好成绩。

5、跳高

(1) 基本素质(20%)：行进间弓步压腿、抱膝拉伸、前伸直腿拉伸、后屈前伸平衡拉伸、组合拉伸(5选2)；正踢腿、侧踢腿、内摆腿、外摆腿(4选2)；小步跑、高抬腿跑、车轮跑、后蹬跑、跨步跑、后踢腿跑、前踢腿跑、里合腿跑、外摆腿跑、单腿后蹬跑(10选6)；考试距离30米，每个技术跑2次，取最好成绩。

(2) 基本技术评定(50%)：跨越式跳高技术、背越式跳高技术，均三次试跳。

(3) 达标考试(20%)：跳高，三次试跳取最好成绩。

6、铅球

(1) 基本素质 (20%): 行进间弓步压腿、抱膝拉伸、前伸直腿拉伸、后屈前伸平衡拉伸、组合拉伸 (5 选 2); 正踢腿、侧踢腿、内摆腿、外摆腿 (4 选 2); 小步跑、高抬腿跑、车轮跑、后蹬跑、跨步跑、后踢腿跑、前踢臀跑、里合腿跑、外摆腿跑、单腿后蹬跑 (10 选 6); 考试距离 30 米, 每个技术跑 2 次, 取最好成绩。

(2) 背向滑步推铅球基本技术评定 (50%): 原地侧向推铅球技术、侧向滑步推铅球技术、背向滑步推铅球技术, 男生 5KG、女生 4KG, 均三次试投。

(3) 背向滑步推铅球达标考试 (30%): 背向滑步推铅球技术, 男生 5KG, 女生 4KG, 三次试投, 取最好成绩。

二、体操

1、专项身体素质 (20%): 男生测试内容为, 正面靠墙手倒立、双杠屈臂撑; 女生测试内容为, 正面靠墙手倒立、俯卧撑。以上内容均为一次测试机会。

2、双杠规定动作 (30%):

(男子杠高 1.70 米) 预备姿势: 杠中站立。跳上成挂臂撑前摆经屈体挂臂撑屈伸上——后摆转体 180 度成分腿坐——屈腿弹杠向前并腿进杠——后摆成肩倒立 (2 秒)——向前滚翻经屈体挂臂撑——后摆上——前摆向内转体 180 度下;

(女子杠高 1.50 米) 预备姿势: 杠中站立。挂臂撑, 一脚蹬地, 一腿前摆经屈体挂臂撑屈伸上成分腿坐——两手换至体前握杠前滚翻成分腿坐——屈腿弹杠向前并腿进杠后摆转体 180 度成分腿坐——两手换至体前握杠, 两腿后摆并腿进杠前摆——后摆挺身下。

3、自选动作 (50%): 考生根据自己的实际情况可以选择自由体操、双杠、跳跃中的任意一项作为考核内容。选择的项目动作必须是完整的成套动作, 由开始动作开始到结束动作完成, 中间动作主要由翻滚、支撑、平衡、摆动、转动等动作要素构成, 突出体操项目的力量性、平衡性、耐力性、空间感等体操能力。

三、篮球

1、身体素质 (20%): 立定跳远、折返跑 (4×10 米), 两次测试机会。

2、篮球考试内容 (80%): 半场往返运球投篮。考生站在球场端线的规定点 (起点), 快速运球至中线右侧边线处, 绕杆折返运球上篮, 在运球上篮途中必须完成一次后转身运球技术, 且球要求投中篮, 若球投不中篮, 则必须补投中

篮(以下各次投篮与此相同);考生抢到篮板球后快速运往左侧中线的边线处,绕杆折返快速运球上篮,在运球上篮途中必须完成一次背后运球技术,抢到投中的篮板球后,重复做一遍上述过程,一共往返两个来回,投中篮4个球。从起点运球开始计时,到第4个球投中篮后,则计时结束,时间越短成绩越好,采用电子设备计时,每人一次机会。达标占30%,技评占50%。

四、排球

1、身体素质(20%):立定跳远、折返跑(4×10米),两次测试机会。

2、技评考试内容(50%):自垫、传球。考生自传球一次后再自垫球一次,不能连续两次或两次以上传球或垫球,必须一传一垫,传、垫球交替进行。每人可进行两次考试,每次传、垫球达20次即可。传、垫球高度距手触球位置高度不低于1.5米;出现持球、携带球、连击等动作视为犯规。

3、达标考试内容(30%):发球。网高220厘米,考生在排球场底线后发球区发球,将球从网上发至对面场区内。每人发5个球。男生必须上手发球,女生不限;发球动作技术符合《排球》规则,否则视为犯规。

五、足球

1、身体素质(20%):立定跳远、折返跑(4×10米)。两次测试机会。

2、技评考试内容(50%):

(1)脚弓传球:两人一组,相距10米,帮助者传球,测试者完成脚弓传球动作。

(2)绕杆射门:距罚球区线5米、7米、9米、11米、13米、15米、20米设点,20米处为起点,起点宽3米。在起始线触球开始,向前依次蛇行绕过每一根标志杆后将球射入球门。漏杆无效,碰杆可继续进行。

(3)每人二次机会,计算最好的一次成绩。

3、达标考试内容(30%):五部位颠球。脚背正面(左、右脚)、大腿(左、右)、头循环颠球,两次循环,第一次循环完成后才记录第二次循环,每个有效部位3分。每人二次机会,计算最好的一次成绩。男生颠球部位可重复1次,女生颠球部位可重复2次。

六、乒乓球

1、身体素质(20%):30秒内三米距离横向滑步。

2、技评考试内容(50%):与复试指定搭档进行连续正手攻球、正反手削球各20次。

3、达标考试内容（30%）：发球，分别在球台台面上距底端和左侧、右侧边缘 20 厘米处画三条线形成三个区域，考生可采用不同旋转方式在规则允许的前提下将球发进该区域，按照左侧区域、底线区域、右侧区域的顺序进行，每个区域发五个球，进区（压线、擦边有效，擦网进区重发）一球得一分。最后发五个短球，必须过网后在台面上弹跳两次或两次以上，每球符合要求得三分（擦网重发）。

七、羽毛球

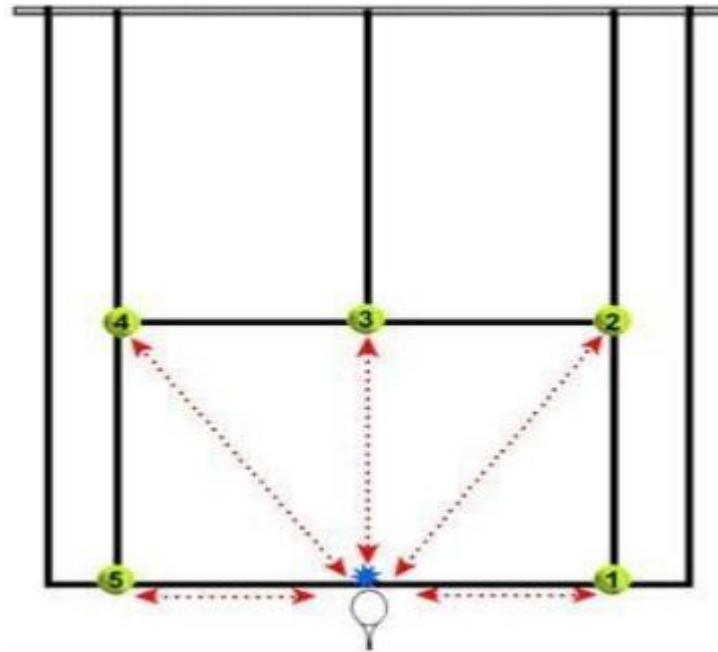
1、身体素质（20%）：左右低重心跑。

2、技评考试内容（50%）：正手发高远球、正手击后场高远球。

3、达标考试内容（30%）：正手发高远球、正手击后场高远球、正手发高远球、正手击高远球、杀球、接杀球等。

八、网球

1、身体素质（20%）：将一支球拍放在底线中点后面，拍头指向球网，5 个球的位置如图所示。从底线中点开始，沿着逆时针方向依次取回 5 个球，将每次取回的球放在球拍拍面上。测试员喊“预备一开始”之后，秒表计时开始，记录完成的时间。



2、考试内容（80%）：正手底线击球、反手底线击球、网前截击技术、发球。其中共四项考试内容，每项达标占 7.5%，技评占 12.5%。

九、健美操

- 1、难度动作（20%）：屈体分腿跳、纵劈叉。
- 2、规定套路（30%）：《2012 全国全民健身操舞等级规定动作》有氧舞蹈 3 级。
- 3、自选动作（50%）：原则上时间不少于 1 分 50 秒，须在音乐伴奏下完成。音乐自备。

十、体育舞蹈

- 1、芭蕾基训考试内容（20%）：前旁后的控腿、平转、单脚旋转 720、燕式平衡。
- 2、规定舞种考试内容（30%）：拉丁舞：桑巴，摩登舞：探戈。考生在两个舞种任选一种展示，时间不少于 1 分钟。（单人、双人都行）。
- 3、自选舞种考试内容（50%）：考生在 1 分~1 分 30 秒时间内，单人或双人展示 1 个自编的、必须包括 2 支舞蹈内容的组合或舞蹈剧目，伴奏音乐由考生自备。

十一、器械健身

- 1、基本素质（20%）：立定跳远、俯卧撑。
- 2、比赛造型展示（50%）：
男子展示动作，前展双肱二头肌、侧展胸部、后展双背阔肌，后展双肱二头肌、前展腹部与大腿。
女子展示动作，一段舞台模特走路展示和健身模特比赛规定动作（正向站立、左侧向站立、背向站立、右侧向站立）。
男生和女生展示动作可参考中国健美协会公布的比赛规定动作。
着装要求：紧身运动短裤和运动背心。
- 3、训练技能展示（30%）：动作讲解，设计一组锻炼三角肌的训练动作并做示范（弹力带或哑铃或自制器械）。

十二、游泳：（自由泳和蛙泳任选一）

（一）自由泳

- 1、基本素质（20%）：25 米水下潜泳、25 米竞速游（泳姿不限）
项目次数：2 项测试只有 1 次机会。
25 米水下潜泳不允许跳水出发，只能水下出发；25 米竞速游听口令上跳台跳水出发，如抢跳成绩为 0 分。

2、25 米自由泳基本技术评定（50%）：

出发台出发-蛙泳技术

A、25 米自由泳使用出发台出发、出发后完成水下自由泳腿、蝶泳腿技术，以技评作为打分标准，每人 1 次机会，取最好成绩。

B、25 米自由泳技术：身体姿势、腿部动作、手臂动作、配合实效。

3、50 米自由泳达标考试（30%）：

50 米自由泳计时（跳水出发），一次机会。

（二）自由泳

1、基本素质（20%）

（1）25 米水下潜泳

（2）25 米竞速游（泳姿不限）

项目次数：2 项测试只有 1 次机会。

25 米水下潜泳不允许跳水出发，只能水下出发；25 米竞速游听口令上跳台跳水出发，如抢跳成绩为 0 分。

2、25 米蛙泳基本技术评定（50%）

出发台出发-蛙泳技术

A、25 米蛙泳使用出发台出发、出发后完成水下蛙泳长划臂技术，以技评作为打分标准，每人 1 次机会，取最好成绩。

B、25 米蛙泳技术：身体姿势、腿部动作、手臂动作、配合实效。

3、50 米蛙泳达标考试（30%）

50 米蛙泳计时（跳水出发），一次机会。

十三、武术

1、身体素质（20%）：纵劈左脚、纵劈右脚。

2、规定套路（30%）：初级长拳。

3、自选套路（50%）：自选套路必须是器械，器械由考生自备，可以是规定器械套路，或传统器械套路，器械以刀、枪、剑、棍为主，也可选择其他器械，重点考查考生器械基本功和特点。

十四、板鞋竞速

1、身体素质（20%）：立定跳远、50 米跑。一次测试机会。

2、专项成绩（30%）：100 米计时跑，不足 3 人可由复试指定共同完成，共计 2 次机会，取最好成绩。

3、专项技评（50%）：400 米障碍跑，不足 3 人可由复试指定搭档共同完成，共计 1 次机会。从田径场终点起跑，按逆时针跑进，离终点最后 100 米直道绕障碍进行 S 形跑。

十五、高脚竞速

- 1、身体素质（20%）：立定跳远、50 米跑。一次测试机会。
- 2、专项成绩（30%）：50 米计时跑。共计 1 次机会。
- 3、专项技评（50%）：20 米行进间小步跑，20 米行进间高抬腿。共计 1 次机会。