

西安体育学院 2022 年硕士研究生复试体育技能测试项目（柔力球）

一、柔力球网式项目测试（占 40%）

（一）测试方法。

以自抛球方式分别完成正手高入低抛、反手高入低抛、左平旋球、右侧旋球四个动作。需提交四个技术动作视频，分别从正面和侧面拍摄。正面视频，每个动作 2 次；侧面视频，每个动作 2 次。考生正面面向镜头开始动作，所有动作必须全程、完整地出现在镜头之内。时长：在 2 分钟之内完成。

（二）评分标准

评分等级	技术动作标准	分值
优秀	(1) 姿势正确 (2) 圆弧饱满 (3) 发力正确 (4) 出球流畅	86-100 分
良好	(1) 姿势较为正确 (2) 圆弧较为饱满 (3) 发力较为正确 (4) 出球较为流畅	71-85 分
合格	(1) 姿势正确性一般 (2) 圆弧饱满性一般 (3) 发力正确性一般 (4) 出球流畅性一般	60-70 分
不合格	(1) 姿势不够正确 (2) 圆弧不够饱满 (3) 发力不够正确 (4) 出球不够流畅	60 分以下

二、柔力球花式项目测试（占 60%）

（一）测试方法。

展示单人自编套路。需交完整单人自编套路的视频，视频正面拍摄，所有动作必须全程、完整地出现在镜头之内。时长：2 分至 2 分 30 秒。

（二）评分标准。

评分等级	评分标准	分值
------	------	----

优秀	(1) 动作设计合理，动作转换流畅 (2) 动作技术完成规范熟练，与音乐相协调 (3) 动作优美，表现力强。	86-100 分
良好	(1) 动作设计较为合理，动作转换较为流畅 (2) 动作技术完成较为规范熟练，与音乐比较相协调 (3) 动作较为优美，表现力较强。	71-85 分
合格	(1) 动作设计合理性一般，动作转换流畅度一般 (2) 动作技术完成规范熟练性一般，与音乐相协调性一般 (3) 动作优美度一般，表现力一般	60-70 分
不合格	(1) 动作设计不够合理，动作转换不够流畅 (2) 动作技术完成不够规范熟练，与音乐不够相协 (3) 动作不够优美，表现力不够强。	60 分以下

注：柔力球两项测试内容必须在同一视频中，总时长约 4 分—4 分 30 秒，所有动作必须全程、完整地出现在镜头之内，不准切换镜头。