

西安体育学院 2022 年硕士研究生复试体育技能测试项目（体操）

测试内容：1. 技巧规定动作 2. 自选动作

男生：

一、技巧规定动作（共 80 分）

（一）动作名称

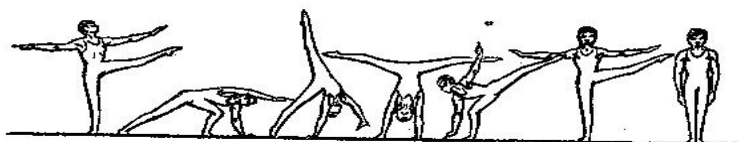
1、屈体前滚翻成分腿屈体开立，两臂侧举---分腿慢起成头手倒立（2 秒）。（40 分）



2、手倒立前滚翻（20 分）



3、侧手翻（20 分）



（二）评分标准

评分等级	技术动作说明(考核标准)	分值
优秀	1、滚动圆滑，方向正，两腿伸直--头手倒立慢起时匀速、身体伸直并与支撑面垂直（停够 2 秒）。 2、经倒立，滚动圆滑，动作协调。 3、手脚落点在一条直线上，身体伸直成一平面。	86--100 分
良好	1、滚动较圆滑，方向较正，两腿微曲--头手倒立慢起时匀速、身体不直（停够 2 秒）。 2、经倒立，滚动较圆滑，团身不紧。 3、手脚落点在一条直线上，身体未伸直成一平面。	71--85 分

合格	1、滚动较圆滑，方向不正，两腿明显弯曲——头手倒立慢起时较匀速、身体不直（未停够2秒）。 2、未经倒立，滚动较圆滑，团身不紧。 3、手脚落点未在同一条直线上，身体伸直成一平面。	60--70分
不合格	1、滚动不圆滑，方向不正，屈腿——头手倒立慢起时有蹬地动作或未达到倒立位置。 2、未经倒立，滚动不圆滑。 3、手脚落点未在同一条直线上，身体未伸直成一平面。	60分以下

二、自选动作（20分）

考生根据自身能力、场地条件以及拍摄要求，选择规定动作以外1-2个体操类动作进行展示（仅限自由体操、单杠、双杠项目）。动作全程录入镜头，镜头不得移动、切换。考官依据体操国际评分规则进行评分。

三、测试要求

在复试视频拍摄规定要求的基础上，三个规定动作及自选动作考生必须以侧面示范的形式完整地录入镜头，三个动作按照顺序进行。

女生：

一、技巧规定动作（共80分）

（一）动作名称

1、手倒立前滚翻成纵劈叉（40分）



（左、右腿均可）

2、经单肩屈体后滚翻成单腿跪撑平衡（20分）



3、侧手翻（20分）



（二）评分标准

评分等级	技术动作说明(考核标准)	分值
优秀	1、经倒立，滚动圆滑，动作协调；劈叉前后腿着地成一直线。 2、滚动圆滑，协调，方向正，平衡腿的膝关节高于头，平衡静止2秒。 3、手脚落点在一条直线上，身体伸直成一平面。	86--100分
良好	1、经倒立，滚动较圆滑，团身不紧；纵劈叉髋根距地面一拳距离以内。 2、滚动较圆滑，协调，方向正，平衡腿的膝关节平于头，平衡静止2秒。 3、手脚落点在一条直线上，身体未伸直成一平面。	71--85分
合格	1、未经倒立，滚动较圆滑，团身不紧；纵劈叉髋根距地面两拳距离以内。 2、滚动不够圆滑，较协调，方向较正，平衡腿的膝关节低于头，平衡静止不足2秒。 3、手脚落点未在一条直线上，身体伸直成一平面。	60--70分
不合格	1、未经倒立，滚动不圆滑。纵劈叉髋根距地面两拳距离以上，屈腿。 2、滚动不圆滑，不协调，方向不正，平衡腿明显低于头，平衡没有静止。 3、手脚落点未在一条直线上，身体未伸直成一平面。	60分以下

二、自选动作（20分）

考生根据自身能力、场地条件以及拍摄要求，选择规定动作以外1-2个体操类动作进行展示（仅限自由体操、单杠、双杠项目）。动作全程录入镜头，镜头不得移动、切换。考官依据体操国际评分规则进行评分。

三、测试要求

在复试视频拍摄规定要求的基础上，三个规定动作及自选动作考生必须以侧面示范的形式完整地录入镜头，三个动作按照顺序进行（考生在完成纵劈叉后，后腿直接向前摆越成直角坐，然后完成经单肩屈体后滚翻成单腿跪撑平衡动作）。