

## 西安体育学院 2022 年硕士研究生复试体育技能测试项目（田径）

### 一、跨栏动作技术展示（占技评总分 40%）。

#### 1. 测试方法

(1) 面向镜头讲解跨栏项目技术动作要领（1-2 分钟）

(2) 从侧面拍摄跨栏（2-3 栏）技术动作视频。站立式起跑完成 2-3 栏跨栏，起跑至第一栏距离、栏高、栏间距按教科书要求进行，可根据自我条件进行调整。一次试跑。

#### 2. 评分标准：

评分等级	技术动作说明	分值
优秀	技术动作要领讲解全面、正确；动作示范规范，节奏感好，动作衔接连贯，重心起伏小，动作速度快。	86-100 分
良好	技术动作要领讲解比较规范、正确；技术动作示范比较规范，节奏感比较好，动作衔接比较连贯，重心起伏小，动作速度比较快。	71-85 分
合格	技术动作要领讲解基本规范、正确；能基本示范技术动作，节奏感一般，动作衔接不连贯，重心起伏大，动作速度慢。	60-70 分
不合格	技术动作要领讲解不正确；不能示范技术动作，节奏感差，动作衔接不连贯，重心起伏大，不能完成跨栏动作。	60 分以下

### 二、跳远动作技术展示（占技评总分 30%）。

#### 1. 测试方法：

(1) 面向镜头讲解跳远项目技术动作要领（1-2 分钟）。

(2) 从侧面拍摄跳远技术动作视频。完成助跑、起跳、腾空、落地动作的跳远技术，采用挺身式或走步式空中身体姿势均可，一次试跳。

#### 2. 评分标准：

评分等级	技术动作说明	分值
优秀	技术动作要领讲解全面、正确；技术动作示范规范，节奏感好，跑跳动作衔接连贯，起跳有力，动作速度快。	86-100 分
良好	技术动作要领讲解比较全面、正确；技术动作示范比较规范，节奏感比较好，跑跳动作衔接比较连贯，起跳较有力，动作速度比较快。	71-85 分

合格	技术动作要领讲解基本全面、正确；能基本示范技术动作，节奏感一般，动作衔接不太连贯，动作速度慢。	60-70 分
不合格	技术动作要领讲解不正确；不能示范技术动作，节奏感差，动作衔接不连贯，不能完成跳远起跳技术动作。	60 分以下

三、背向滑步推铅球技术展示（占技评总分 30%）。

1. 测试方法：

(1) 面向镜头讲解背向滑步推铅球项目技术动作要领（1-2 分钟）。

(2) 从侧面拍摄背向滑步推铅球技术动作视频。标准投掷圈内以完整背向滑步推铅球技术试投，铅球重量不限，一次试投。

2. 评分标准：

评分等级	技术动作说明	分值
优秀	技术动作要领讲解全面、正确；示范动作规范，预备姿势、滑步、最后用力等环节之间节奏感好，滑步与最后用力技术动作衔接连贯，最后用力技术良好且速度快。	86-100 分
良好	技术动作要领讲解比较全面、正确；示范动作比较规范，预备姿势、滑步、最后用力等环节之间节奏感比较好，滑步与最后用力技术动作衔接连贯，最后用力技术基本好且速度快。	71-85 分
合格	技术动作要领讲解基本全面、正确；能基本示范技术动作，节奏感一般，动作衔接不连贯，最后用力技术一般且速度慢。	60-70 分
不合格	技术动作要领讲解不正确；不能示范技术动作，节奏感差，动作衔接不连贯，最后用力技术差。	60 分以下