

## 目 录

说 明 .....	1
篮 球 .....	2
排 球 .....	5
足 球（锋卫队员） .....	8
足 球（守门员） .....	11
乒 乓 球 .....	14
羽 毛 球 .....	16
武 术 套 路 .....	19
散 打 .....	22

# 四川省普通高校招生体育尖子生加分 测试项目及评分标准（试行）

## 说 明

1. 本标准为百分制计分，体育专项测试成绩满分为 100 分。
2. 测试指标分为定量指标和定性指标。
3. 定量指标评分要求：各项目考试测量（计数、计时）人员不得少于三人，打分依据项目评分表，采用就低的原则，即未达到某一档次评分标准的，按低一档评分标准评分。考生定量指标成绩低于评分表最低值，计 0 分。
4. 定性指标评分要求：定性指标均采用 10 分制打分，由不少于四名考评员独立打分，所打分数可到小数点后一位。分数的计算方法为去掉一个最高分和一个最低分，取剩余分值的平均分（只取到小数点后一位）后，按照权重，乘以相应的系数即为该指标最后得分。
5. 田径、游泳项目按照国家体育总局颁布的运动技术等级标准执行。

# 篮 球

## 一、测试指标与所占分值

- |              |      |
|--------------|------|
| (一) 投篮——自投自抢 | 30 分 |
| (二) 多种变向运球上篮 | 30 分 |
| (三) 实战能力     | 40 分 |

## 二、测试方法与要求

### (一) 投篮——自投自抢

方法：以篮圈中心投影点为圆心，以 5.5 米为半径划一圆弧，在此弧线外投篮，计 1 分钟自投自抢的中篮数目。每人测 2 次，计其中一次最好成绩。

要求：投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投中无效。

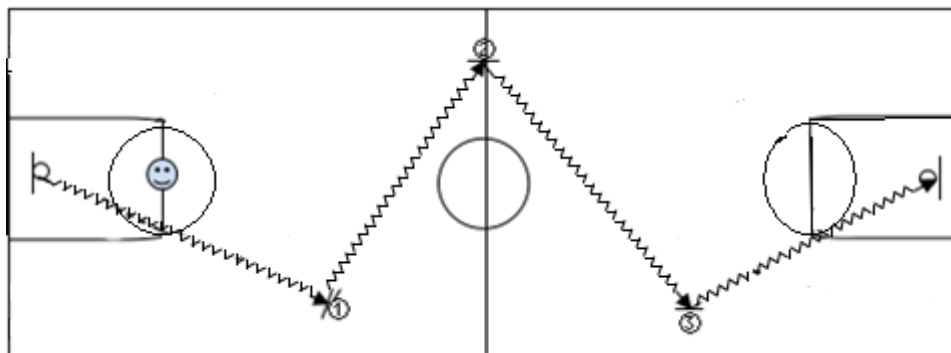
### (二) 多种变向运球上篮

方法：在篮球场上画 3 个直径为 0.8 米的圆，分别标号为①、②、③。其中①、③的圆心距临近的边线 3 米、距各自临近的端线 6 米；②定位在中线上，圆心距临近的边线 4 米。

测试者在球场端线外中点处站立，面向球场，一脚踩中点。开表开始用右手运球运向①处，在①做背后运球变向，换左手向②方向运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，做跨下运球换左手运球，然后左手上篮。抢篮板球后，用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处，用右手做后转身运球变向，运球至①做左手跨下运球后右手运球，然后右手上篮。得球后做同样动作再重复一次，投中篮或球碰篮筐停表。每人测两次，计其中 1 次最好成绩（精确到 0.1 秒，按四舍五入计分）。

要求：在做运球变向时，必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，变向动作失败要在原地补做。运球上篮动作必须连贯，投篮不中不补篮，每次投篮不中从此项达标总分中扣 2.0 分；上篮手错误 2 分；未踩到圆圈扣 1 分；远离圆圈超过 0.5 米判违例，失去当次测试机会。

投篮路线如下图所示：



### (三) 实战能力

方法：将考生分成两队进行比赛，对考生技术运用的合理性以及战术意识、比赛作风等方面进行综合评定。由 3—5 名考评员独立评分，去掉最高分与最低分，取平均得分为最后得分，满分为 40 分。

要求：在 1 名执行裁判的组织下按照常规规则进行比赛。

## 三、评分标准

### (一) 定性指标（实战能力）评分表

指 标		优	良	中	差
实战能力 40分	技术规格 (15—13分)	动作完全正确、协调、连贯 (15—13)	动作正确，协调 (12.9—11)	动作基本正确、协调 (10.9—9)	动作不正确、不协调 (8.9分以下)
	技术运用 (15—13分)	技术运用完全合理、运用效果好 (15—13)	技术运气效果好 (12.9—11)	技术运用基本合理、运用效果一般 (10.9—9)	技术动作运用不合理、运用效果差 (8.9分以下)
	战术意识 (10分)	战术配合意识强、实战效果好 (10—8.6)	战术配合意识较强、实战效果较好 (8.5—7.6)	战术配合意识一般、效果一般 (7.5—6)	战术配合意识差、效果差 (5.9分以下)

### (二) 定量指标评分标准

项目	运 球 (30分)			投 篮 (30分)		
	男 子		女 子	男 子		女 子
	成 绩 (秒)	得 分	成 绩 (秒)	成 绩 (个)	得 分	成 绩 (个)
分	38"	30	44"	8	30	8
	38.5"	29	44.5"	7	26	7
	39"	28	45"	6	22	6
	39.5"	27	45.5"	5	18	5
	40"	26	46"	4	14	4
	41"	25	47"	3	10	3
	42"	24	48"	2	6	2
	43"	23	49"	1	2	1
	44"	22	50"			
	46"	21	52"			
	48"	20	54"			
	50"	19	56"			
	52"	18	58"			
	54"	17	60"			
	56"	16	62"			
值	58"	15	64"			
	60"	14	66"			
	62"	13	68"			
	64"	12	70"			
	66"	11	72"			
	68"	10	74"			
	70"	9	76"			
	71"	8	77"			
	72"	7	78"			
	73"	6	79"			
74"	5	80"				
75"	4	81"				

# 排球

## 一、测试指标及所占比例

- (一) 发球 (30分)
- (二) 四号位扣球 (30分)
- (三) 实战能力 (40分)

## 二、测试方法与评分标准

### (一) 发球

1. 测试方法：考生持球在端线后，每人连续发球 10 次。要求发球有速度、有力量、效果好，落点在对方场区内，记录符合要求的发球次数成绩。

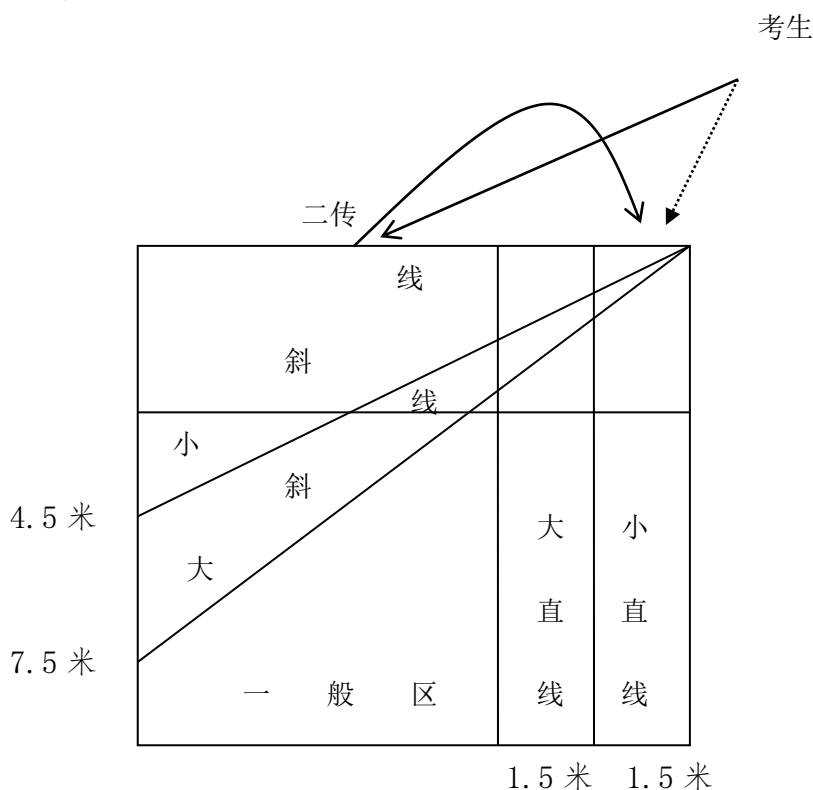
2. 成绩评定：发球评分标准：

分 值	标 准
3 分	发出的球速度快,力量大,效果好,落点在对方场区内。
2 分	发出的球有一定速度,力量较大,效果较好,落点在对方场区内。
1 分	发出的球速度慢,力量小,效果差,落点在对方场区内。
0 分	发球时犯规或发球后失误。

### (二) 四号位扣球

1. 测试方法：考生在 4 号位域选定扣球位置。由主考人或考生（二传）在 3 号位传球，考生在 4 号位给一传后助跑起跳扣球。

每个考生连续扣 5 次直线，再连续扣 5 次斜线，（有效扣球区域如下图）共扣球 10 次。



## 2. 成绩评定：

### (1) 直线扣球评分标准：

分值	标准
3分	扣球有一定力量，落点在 1.5 米小直线区域内。
2分	扣球有一定力量，落点在 1.5 米大直线区域内。
1分	扣球有一定力量，落点在一般区域内；扣球力量小，落点在大直线区域内。
0分	扣球时犯规或扣球后失误。

### (2) 斜线扣球评分标准：

分值	标准
3分	扣球有一定力量，落点在 4.5 米小斜线区域内。
2分	扣球有一定力量，落点在 7.5 米大斜线区域内。

1分	扣球有一定力量，落点在一般区域内；扣球力量小，落点在7.5米大斜线区域内。
0分	扣球时犯规或扣球后失误。

### (三) 实战能力

1. 测试方法：根据考生人数，将考生分为不同的组（队），分别进行六对六或四对四的比赛，对考生技术运用的合理性以及战术意识、比赛作风等方面进行综合评定。4对4比赛时，吊球需吊入对方限制线以后。男生要求后排进攻，女生要求远网进攻，其他规定同正式比赛相同。

2. 成绩评定：由3—5名考评员根据评分标准，对考生技术运用的合理性以及战术意识（包括判断取位、接应、配合能力、击球方向和位置的选择）等方面进行综合评定，去掉最高分和最低分，取平均分为最后得分。满分为40分。实战能力评定标准：

分值	评价	标准	
		技术运用	战术意识
34-40分	优	能合理地运用发、传、扣、垫、拦网各项技术，效果很好	战术意识很强，实战效果很好。
27-33分	良	能较合理地运用发、传、垫、扣、拦各项技术，效果较好。	战术意识较强，实战效果较好。
21-26分	中	技术运用基本合理，效果一般。	战术意识一般，实战效果一般。
20-0分	差	技术运用不合理，效果较差。	战术意识差，实战效果差。



# 足球（锋卫队员）

## 一、测试指标与所占分值

- |              |        |
|--------------|--------|
| （一）5—25 米折返跑 | （30 分） |
| （二）20 米运射    | （30 分） |
| （三）实践能力      | （40 分） |

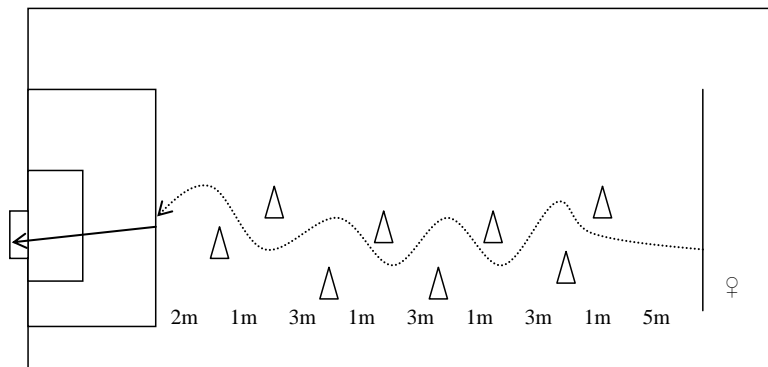
## 二、测试方法与评分标准

### （一）5—25 米折返跑

测试方法：从起跑线处向场内直线延伸，分别在 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米处各设置一个标识物。考生在起跑线处站立式起跑，脚动开表，考生必须按规定依次触及到标识物，并完成所有折返距离跑回起跑线处时停表。每人一次机会。成绩评定见定量评分表。

### （二）20 米运球射门

1. 测试方法：从罚球区线的中点，垂直向场内延伸 20 米处画一条 6 米长的线为起点线，从起点线处运球绕过 8 根杆后起脚射门。（如图所示）



2. 成绩评定：球放在起始线上，球动开表，运球者运球依次绕过所有标志杆后射门，在球越过球门线瞬间停表，球没有直接被射入球门无成绩，漏过标志杆或无成绩。每人 3 次机会，取最好一次成绩为最后成绩。

### （三）实战能力

1. 测试方法：进行十一人制比赛（可根据具体情况调整比赛人数），对考生技术运用的合理性以及战术意识、比赛作风等方面进行综合评定。

2. 成绩评定：由 3—5 名考评员根据评分标准进行综合评定，去掉最高与最低分后取平均分为最后得分。按 40 分制评分，详见定性评分表。

### 三、各项指标评分标准及权重

男子定量评分表

指标	5-25 米折返跑		20 米运射	
	成绩（秒）	得分	成绩（秒）	得分
内  容	32''00	30	8''50	30
	32''50	28	9''00	28
	33''00	26	9''50	26
	33''50	24	10''00	24
	34''00	22	10''50	22
	34''50	20	11''00	20
	35''00	18	11''50	18
	35''50	16	12''00	16
	36''00	14	12''50	14
	36''50	12	13''00	12
	37''00	10	13''50	10
	37''50	8	14''00	8
	38''00	6	14''50	6
	38''50	4	15''00	4
	39''00	2	15''50	2

女子定量评分表

指标	5-25 米折返跑		20 米运射	
	成绩 (秒)	得分	成绩 (秒)	得分
内  容	34''00	30	9''50	30
	34''50	28	10''00	28
	35''00	26	10''50	26
	35''50	24	11''00	24
	36''00	22	11''50	22
	36''50	20	12''00	20
	37''00	18	12''50	18
	37''50	16	13''00	16
	38''00	14	13''50	14
	38''50	12	14''00	12
	39''00	10	14''50	10
	39''50	8	15''00	8
	40''00	6	15''50	6
	40''50	4	16''00	4
	41''00	2	16''50	2

定性评分表

等级	优	良	中	差
分值	40-34.0	33.9-28.0	27.9-24.0	23.9-0
能力要求	战术能力强,意识好,技术动作规范,运用正确,作风顽强、心理状态稳定。	战术能力较好,意识较好,技术动作规范,运用基本正确,作风顽强、心理状态稳定。	战术能力一般,意识一般,技术动作基本规范,运用基本正确,作风顽强、心理状态较稳定。	战术能力一般,意识一般,技术动作不规范,运用不够正确,作风不顽强、心理状态不稳定。

注：参加足球专项考试的考生须穿胶鞋或胶钉足球鞋。

## 足球（守门员）

### 一、测试指标及所占比例

（一）立定三级跳（30分）

（二）扑接球（30分）

（三）实战能力（40分）

### 二、测试方法与评分标准

（一）立定三级跳

1. 测试方法：立定三级跳远。

2. 成绩评定：每人两次机会，取最好一次成绩。

男子定量评分表

立定三级跳远			
分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
30	8.2	14	6.6
28	8	12	6.4
26	7.8	10	6.2
24	7.6	8	6
22	7.4	6	5.8
20	7.2	4	5.6
18	7	2	5.4
16	6.8		

女子定量评分表

立定三级跳远			
分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
30	6.8	14	5.2
28	6.6	12	5
26	6.4	10	4.8
24	6.2	8	4.6
22	6.0	6	4.4
20	5.8	4	4.2
18	5.6	2	4.0
16	5.4		

(二) 扑接球

1. 测试方法：考生守门，扑接位于罚球区线外射来的 8 个球，由 5 个考评员对其技术技能进行评定。

2. 成绩评定：由 3-5 名考评员根据评分标准进行评定。去掉最高与最低分后，取平均分为最后得分。

等级	优	良	中	差
分值	30.0-25.0	24.9-21.0	20.9-18	17.9—0
能力要求	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快、协调。	技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快、协调。	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识基本合理，身体移动较快、较协调。	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识不合理，身体移动较慢、不太协调。

(三) 实战能力

1. 测试方法：进行十一人制比赛（可根据具体情况调整比赛人数），对考生技术运用的合理性以及战术意识、比赛作风等方面进行综合评定。

2. 成绩评定：由 3-5 名考评员根据评分标准对考生的技术能力、战术能力、

心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定。去掉最高与最低分后，取平均分为最后得分。

等级	优	良	中	差
分值	40-34.0	33.9-28.0	27.9-24.0	23.9-0
能力要求	战术能力强，意识好，技术动作规范，运用正确，作风顽强、心理状态稳定。	战术能力较强，意识较好，技术动作规范，运用基本正确，作风顽强、心理状态稳定。	战术能力一般，意识一般，技术动作基本规范，运用基本正确，作风顽强、心理状态较稳定。	战术能力一般，意识一般，技术动作不规范，运用不够正确，作风不顽强、心理状态不稳定。

注：参加足球守门员考试的考生须穿胶鞋或胶钉足球鞋。

# 乒乓球

## 一、测试项目及分值

- |                        |      |
|------------------------|------|
| (一) 下旋转上旋 1/2 台走动攻 (拉) | 50 分 |
| (二) 走动攻 (拉) 动作技评       | 20 分 |
| (三) 比赛实战               | 30 分 |

## 二、测试方法及要求

### (一) 下旋转上旋 1/2 台走动攻 (拉)

1、测试方法：考生在侧身位发正手下旋球后，将对方回搓到左 1/2 台的下旋球，侧身用正手将球拉起，然后以中等力量在 1/2 台区域内不定点地连续走动攻 (拉)，不得轻打 (拉)，否则算失分。

2、成绩评定：满分为 50 分。每个球拉起后连续攻 3 板以上者得 3 分，3 板以下者不得分。每个球连续攻 5 板以上者得 5 分。每个考生有 10 个球机会，累计得分为最后成绩。

### (二) 走动攻 (拉) 动作技评

1、测试方法：从考生基本技术动作的协调性、连贯性、击球的质量、步法的移动速度、控制球的能力等方面进行考核。由 3—5 名考评员进行测评，去掉最高分和最低分，取平均分为最后得分。

2、成绩评定：按 20 分制评分，成绩评定见《定性评分表》。

### (三) 比赛实战

1、测试方法：分别组织男、女考生进行单打比赛，每场比赛采用一局一胜制，11 分一局。

2、成绩评定：根据比赛中考生技战术运用能力，由 3—5 名考评员进行考核，评定出考生成绩等级和顺序。成绩评定见《比赛测试评分表》。

## 三、评分标准

### (一) 走动攻 (拉) 技术评定 (20 分)

内容 \ 分值	优 20——16	良 15.9——12	中 11.5——8	差 8.0 以下
走动攻(拉) 动作技评	1.步法移动快 2.动作协调连续性好, 发力集中 3.击球弧线低速度快, 落点稳定 4.控制球能力强	1.步法移动较快 2.动作较协调 3.击球质量较好 4.控制球能力较强	1.步法移动较慢 2.动作基本协调 3.击球质量一般 4.控制球能力一般	1.步法移动慢 2.动作不协调 3.击球质量不高 4.控制球能力差

(二) 比赛测试评分表 (30分)

比赛成绩			
得分	等级	得分	等级
25~30	第一等级	9~12	第四等级
19~24	第二等级	5~8	第五等级
13~18	第三等级	1~4	第六等级

注：考生在考试时所用球拍需自备。



# 羽 毛 球

## 一、测试项目及分值

- (一) 前后左右移动 (20 分)
- (二) 击打高远球 (30 分)
- (三) 击打高远球动作技评 (20 分)
- (四) 实战水平 (30 分)

## 二、测试方法与要求

### (一) 前后左右移动

1、测试方法：测试者站在场地右侧单打底线以外（不持球拍）先进行前后移动，再进行左右移动。

前后移动：听到口令（同时开表）后，直线上网，单手触网顶白线后，直线后退踩底线算一个来回，反复进行 5 次。第 5 次上网触网后，后退踩底线同时双脚出单打边线，并接着做 5 次左右移动。

左右移动：当完成前后移动后采用向左侧移动的步法至场地左侧单打边线处，用持拍手触单打边线，面向网转身，然后用向右侧移动的步法至场地右侧单打边线处，用持拍手触单打边线，为完成一次左右移动。如此反复进行 5 次。当完成 5 次触线时停表，计算时间。

2、成绩评定：按所用时间长短评定成绩，满分 20 分，成绩评定见定量评分表。

### (二) 击打高远球

1、测试方法：由考评员发后场高远球，测试者站在左（右）场区双打后发球线外，向对方场区划定的得分区域（单打后场线至场内 60 厘米）击打高远球（10 直线、10 斜线），计成功次数。

2、成绩评定：满分 30 分，成功一次计 1.5 分。

### (三) 击打高远球技术评定

1、测试方法：从考生技术动作的协调性、连贯性、控制球的能力等分别进行考核。

2、成绩评定：由 3 名考评员进行打分，去掉最高分与最低分后，取平均分为考生的最后得分，按 20 分制评分，成绩评定见定性评分表。

#### (四) 实战水平

1、测试方法：每 2 人一场地，进行单打比赛，比赛采用 21 分制，一局决出胜负。

2、成绩评定：根据比赛中考生技战术运用能力，3—5 名考评员进行考核，评定出考生成绩等级和顺序。满分 30 分，成绩评定见测试评分表。

### 三、评分标准：

#### (一) 前后左右移动定量评分表

男				女			
秒数	分数	秒数	分数	秒数	分数	秒数	分数
36"	20	42"	10	38"	20	44"	10
36"3	19.5	42"3	9.5	38"3	19.5	44"3	9.5
36"6	19	42"6	9	38"6	19	44"6	9
36"9	18.5	42"9	8.5	38"9	18.5	44"9	8.5
37"2	18	43"2	8	39"2	18	45"2	8
37"5	17.5	43"5	7.5	39"5	17.5	45"5	7.5
37"8	17	43"8	7	39"8	17	45"8	7
38"1	16.5	44"1	6.5	40"1	16.5	46"1	6.5
38"4	16	44"4	6	40"4	16	46"4	6
38"7	15.5	44"7	5.5	40"7	15.5	46"7	5.5
39"	15	45"	5	41"	15	47"	5
39"3	14.5	45"3	4.5	41"3	14.5	47"3	4.5
39"6	14	45"6	4	41"6	14	47"6	4
39"9	13.5	45"9	3.5	41"9	13.5	47"9	3.5
40"2	13	46"2	3	42"2	13	48"2	3
40"5	12.5	46"5	2.5	42"5	12.5	48"5	2.5
40"8	12	46"8	2	42"8	12	48"8	2
41"1	11.5	47"1	1.5	43"1	11.5	49"1	1.5
41"4	11	47"4	1	43"4	11	49"4	1
41"7	10.5	48"	0	43"7	10.5	50"	0

(二) 平高球打后场技术定性评分表

分 值 内 容	优 20—16	良 15.9—12	中 11.9—8.0	差 7.9—0
技术动作定性评价	1、技术动作正确、规范, 发力连贯协调, 动作自然、流畅; 2、脚步移动迅速, 重心稳定; 3、动作要领掌握好	1、技术动作比较规范, 发力较为连贯协调, 动作自然、流畅; 2、脚步移动较为迅速, 重心稳定; 3、动作要领掌握好	1、技术动作基本规范, 发力基本连贯协调, 动作较为僵硬; 2、脚步移动较慢; 3、动作要领掌握情况一般	1、技术动作错误, 发力连贯性差, 动作僵硬; 2、脚步移动慢, 重心不稳定; 动作要领掌握情况差

(三) 实战水平定性测试内容评分表

比 赛 成 绩			
得分	等级	得分	等级
30 — 21	第一等级	10 — 8.2	第四等级
20 — 15.5	第二等级	8 — 6.2	第五等级
15 — 10.5	第三等级	6 — 4.2	第六等级

# 武术套路

## 一、测试项目及分值

- (一) 腿法：正踢腿 (20分)
- (二) 跳跃：腾空飞脚 (20分)
- (三) 套路：拳术或器械任选一套 (60分)

## 二、测试要求与方法

### (一) 正踢腿

(1) 测试要求：身体正直，挺胸、收腹、立腰。踢腿时，摆动腿挺膝伸直，脚尖勾起绷落。收髻猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲。

(2) 成绩评定：考评员参照正踢腿评分表，对考生的技术完成情况进行评定。按10分制打分，然后进行换算，所打分数至多可到小数点后2位。

### (二) 腾空飞脚

(1) 测试要求：在空中，左腿屈膝收控于腹前；右腿在空中踢摆时，击响腿脚尖过肩；击响时，击掌、拍脚连续、准确、响亮；上体正直或微向前倾；落地时，起跳脚先着地。

(2) 成绩评定：考评员参照腾空飞脚评分表，对考生的技术完成情况进行评定。按10分制打分，然后进行换算，所打分数至多可到小数点后2位。

### (三) 套路

(1) 测试方法：考生任选一个拳种的拳术或器械进行测试。测试在8×14米的场地上进行。采用整套演练的方法进行测试，完成套路的时间规定：太极类套路完成时间为1分30秒—2分钟；其它拳术及器械不少于1分钟。

### (2) 成绩评定

①对整套动作进行综合评定，满分为60分。按10分制评分，然后进行换算。

②由3—5名考评员进行评分。去掉一个最高分和最低分，取中间成绩的平均分为整套动作的得分。

## 三、评分标准

### (一) 正踢腿的评分标准

表 1 正踢腿评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）都符合技术要求。	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合两点。	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合一点。	凡摆动腿未挺膝伸直，或摆动腿挺膝伸直其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）均不符合。

### (二) 腾空飞脚的评分标准

表 2 腾空飞脚评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合三点技术要求。	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合两点技术要求。	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合一点技术要求。	凡起跳脚未先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）均不符合技术要求。

### (三) 套路的评分标准

(1) 考评员参照套路测试评分表，对考生的整套动作行综合评定。

(2) 按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后 2 位。对考生未在规定时间内完成套路，将在套路评分中扣除应扣分数。太极拳及太极器械类套路时间不足或超出规定时间 5 秒（含 5 秒）扣 0.1，5 秒以上 10 秒以内（含 10 秒）扣 0.2，以此类推。其它拳术及器械套路时间不足规定时间 2 秒（含 2 秒）扣 0.1，2 秒

以上 4 秒以内（含 4 秒）扣 0.2，以此类推。

表 3 套路测试评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	动作姿势规范、方法运用合理、技术熟练、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出。	动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出。	动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般。	动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出。

# 散打

## 一、测试项目及分值

- (一) 拳腿跌组合 (40分)
- (二) 实战能力 (60分)

## 二、测试方法与要求

### (一) 拳腿跌组合

#### 1、测试内容：

- (1) 拳法包括：①冲拳； ②贯拳； ③抄拳； ④鞭拳。
- (2) 腿法包括：①正蹬腿； ②侧踹腿； ③左、右鞭腿； ④转身摆腿。
- (3) 跌法包括：①鱼跃抢背； ②前倒； ③腾空后倒。

#### 2、测试方法：

- (1) 测试时间为 30 秒。
- (2) 考生可自由进行散打动作的组合演练，但测试内容所规定的各种拳法、腿法、跌法必须出现一次以上。

#### 3、成绩评定：

- (1) 满分为 40 分。按 10 分制打分，然后进行换算。每漏做一种技术动作扣 2 分。由 3-5 名考评员评分，去掉最高与最低分后，取平均分作为考生的最后得分。

- (2) 成绩评定标准见表 1。

### (二) 实战能力

- 1、测试方法：按体重相近、专项技术水平相当进行分级、配对实战，在擂台或散打垫子上进行。要求考生穿戴护具（拳套、护头、护胸、护裆、护齿），按照配对后的排列顺序，序号奇数者为红方，穿红色护具；序号偶数者为黑方，穿黑色护具。双方实战 1 回合。一名场裁在场上指挥比赛，但不给予判罚。考生须自备拳套、护齿、护裆。

#### 2、成绩评定：

- (1) 总分为 60 分。按 10 分制打分，然后进行换算。由 3—5 名考评员评分，

去掉最高与最低分后，取平均分作为考生的最后得分。

(2) 考评员根据考生在实战的胜负、临场技术表现、意志品质及对散打礼仪的遵守情况等方面给予评判。

(3) 成绩评定标准见表 2。

### 三、评分标准

#### (一) 拳腿跌组合评分表

表 1 拳腿跌组合评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	拳法、腿法技术动作方法正确，发力顺达，速度快，摔跌动作合理，组合动作连贯、协调，攻防意识明显。	拳法、腿法、跌法技术动作方法比较正确，发力较合理，速度较快，组合动作较连贯、协调。	拳法、腿法技术动作方法基本正确，速度较慢，摔跌动作基本合理，组合动作连贯一般。	拳法、腿法动作不正确，速度慢，发力僵硬，摔跌动作方法错误，组合动作连贯性差，动作不协调。

#### (二) 实战能力评分表

表 2 实战能力评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	技法运用正确，时机把握准确，战术意识及应变能力强，攻防转换及时，临场表现有勇有谋，尊重对手，服从裁判。	技法运用比较正确，时机把握较准确，战术意识、应变能力较强，攻防转换及时，临场表现勇敢，尊重对手，服从裁判。	技法运用及时，时机把握一般，战术意识较明显，应变能力一般，攻防转换较及时，临场表现较勇敢，尊重对手，服从裁判。	技法运用不正确，时机把握不准，战术意识及应变能力差，攻防转换不及时，临场表现胆怯，不尊重对手或不服从裁判。