**湘西民族职业技术学院2025年体育特长生**

**高职单招方案**

为进一步推进我校体育后备人才的培养，规范特长生的招生工作，根据湖南省教育厅《关于做好湖南省2025年高职（高专）院校单独招生工作的通知》（湘教发〔2024〕271号）文件要求，结合学校实际，特制订本招生方案。

**一、招生项目与计划**

我校2025年体育特长生招生计划严格按照湖南省教育厅有关规定执行，计划为 25 人。具体各项目计划如下：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **项目** | **具体小项目及性别要求** | **计划数** |
| 体育特长生 | 啦啦操 | 男女不限 | 2 |
| 篮球 | 限男子 | 8 |
| 田径 | 男女不限 | 6 |
| 秋千 | 限女子 | 1 |
| 羽毛球 | 男女不限 | 2 |
| 武术 | 男女不限 | 6 |
| 合 计 |  | 25 |

**二、报考条件**

1.符合我省2025年普通高考（含对口招生考试）报名条件并已参加高考报名；

2.原则上须获得市州级相关体育比赛个人比赛前6名，集体比赛前6名的主力队员；或具备运动员二级证书或近三年在市州级比赛中获得前六名或省级及以上级别比赛获得前八名的考生；省级重点业余体校的体育特长生。

**三、报考流程**

1、参加全省单招统一报考。

2、填报志愿：2025年2月18日8:00开始，至2月25日17:00结束。

3、注意事项（如选填报考类别等）。

**四、资格审查**

考生在2025年2月22日 8:00前，将《湘西民族职业技术学院体育特长生登记表》、学生本人身份证（正反面照片）、运动员二级证书或近三年在市州级比赛中获得前六名或省级及以上级别比赛获得前八名获奖证书及相关文件等证明材料，省级重点业余体校的体育特长生必须提交上级教育行政主管部门审批意见，通过电子邮件方式（邮件地址：xxzyzsc@163.com），提交至我校招生办公室进行审核（注：邮件中留下联系电话，如需要提供原件另行通知）。审核通过后方可取得体育特长生报考资格，未通过的考生只能报考我校普通类别单招。

**五、现场确认**

取得特长生报考资格的考生，请于2025年3月9日，在我校专项测试开始前，进行现场确认。确认要求：考生于9日当天13:30-14:00，在湘西民族职业技术学院文体中心田径场东门，携带本人有效身份证进行现场确认，迟到15分钟以上及无身份证的考生不得参加考试。

**六、专项测试**

1.测试时间及地点。我校体育特长生专项测试安排在2025年3月9日下午14:00-16:00（暂定，具体时间以准考证为准），具体测试地点为：考生在湘西民族职业技术学院体育场东门检录点进行检录后参加体育专项测试。

2.测试流程及方式。

（1）13:30进行现场确认

（2）14:00集合进行分专项测试，测试迟到15分钟以上以“缺考”处理；考试过程中要求考生按照测试人员要求进行有序测试，如出现扰乱测试秩序、代考等违纪违规行为，按相关规定进行处理。

3.各项目的测试内容及要求如下：

（1）男子篮球项目

a、定点投篮

b、运球往返上篮

c、全场（或半场）比赛

（2）羽毛球项目

a、正手击高远球

b、正手吊球

c、杀球

d、实战能力

（3）田径项目

根据各田径专项进行测试，竞赛项目为手动计时。

（4）秋千项目

a、专项素质（1、立定跳远 2、深蹲 3、卧拉）

b、专项技术（1、触铃 2、高度 3、动作讲解）

（5）健美操（啦啦操）项目

a、基本形态

b、基本技术

c、综合能力

（6）武术

a、专项素质

b、专项技术

c、实战能力

**七、合格考生名单确定与公示**

1.我校将根据计划数的1.0倍确定专项测试合格标准，取得合格资格的考生参与后续录取，未取得合格资格的考生不能录取到特长生。

2. 合格标准及取得合格资格考生名单将于专项测试后5个工作日内在我校官方网站予以公布。

**八、录取原则**

1.体育特长生可选择我校高职单招任意一个招生专业，我校将按照分数优先、遵循志愿的原则进行录取。同一个招生专业录取体育特长生的人数分别不超过2人。

2.综合成绩计算方式：综合成绩=文化素质测试成绩+专项测试成绩。文化素质测试总分为300分，专项测试成绩总分为300分。

3.录取办法：严格按照专业小项的计划数，依据取得合格资格考生的综合成绩从高分到低分进行排序录取，某专业小项生源不足时，所剩计划不用于录取其他专业小项的学生，转为录取普通类单招考生。

4.以体育特长生没有录上不再允许以普通生身份参加考试及录取。

5.**我校原则上不录取体育专项测试低于180分考生。**

**九、入校复查**

新生入学后3个月内，学校按照招生政策规定对新生报名资格、身心状况、录取手续及程序、录取资格、优惠资格及相关证明材料等进行复查复核。对复查复核发现的问题，学校将集中研究处理，凡属弄虚作假者，一经查实，取消其入学资格。对于弄虚作假情节严重或涉嫌冒名顶替上大学的，移送相关部门调查处理。

**十、监督机制**

我校纪委对特长生招生考试工作进行全程监督，如发现我校特长生招生工作存在违纪违规行为，请直接向我校纪委反映，监督电话：0743-8535338。**被录取为我校体育特长生的考生入校后，将成为学校运动队队员，必须遵守训练队管理规定，积极参加日常训练和比赛。若不服从学校的统一安排，将按教育部和学校有关规定进行处理。**

1. **联系方式**

我校体育特长生招生考试工作由招生部门牵头，具体专项测试由招生、教务、基础课部共同组织实施。

联系人及联系方式：曾洁 0743-8535333

1. **其他事项**

本方案适用于我校2025年体育特长生高职单招。其解释权属于湘西民族职业技术学院。如遇教育部、湖南省教育厅相关招生政策调整，以公布的最新政策为准。

附件：湘西民族职业技术学院2025年体育特长生专项测试办法及评分细则

湘西民族职业技术学院

2025年1月24日

附件：

**湘西民族职业技术学院2025年**

**体育特长生专项测试办法及评分细则**

**一、男子篮球项目（总分100分）**

 1、定点投篮（15分）

 测试方法：以篮圈中心投影点为中心，5.5米为半径画弧，考生在弧线外进行60秒钟自投自抢，投篮方式不限，投中次数分数和技术评定分数相加。每人测两次，记其中一次最佳成绩。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 投中 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 分数 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

技评

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数 | 5—4分 | 4—3分 | 3—2分 | 1分 |
| 技术规格 | 动作正确，协调、连贯、实效 | 动作正确，协调 | 动作基本正确，协调 | 动作不正确，不协调 |

 2、运球往返上篮（15分）

测试方法：由球场右侧边线中点开始，面向球篮以右手运球上篮，同时开始计时，球投中篮后，还以右手运至左侧边线中点，然后折转换左手运球上篮，投中篮后，还以左手运至右侧边线中点，再折转重复上述运球上篮过程一次，最后回到右侧边线中点的起点处停表。

要求：连续运球，不得远推运球上篮；必须投中后才能继续运球，投不中要继续再投，直到投中；上篮的手不加限制；不得有任何违例动作。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 分数 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

3、全场（或半场）比赛（70分）

测验方法：根据考生人数和实际情况，进行全场或半场的编队比赛，测验考生的技术和战术的运用能力，比赛时间以能够全部观察、了解每个考生的情况而定。如遇人数不足情况，可采用模拟方式测试考生实战能力。 评定的内容有：

1. 个人进攻能力：观察进攻技术运用的合理性和熟练程度。重点看投篮、突破和传球。
2. 个人防守能力：观察个人防守、协同防守和防守能力。
3. 战术意识：观察比赛中攻守转换意识、位置意识和个人战术行动的能力。

评分标准：

优秀：较好地做到以上三项（60—70分）

良好：较好地做到以上两项（45—59分）

合格：三项中有一项较好（30—44分）

不合格：三项皆差（30分以下）

**二、羽毛球项目（总分100分）**

1、正手击高远球（10分）

测试方法：考生在本场地内，接对方发球，正手将球回至对方场地，连续击打5个，要求动作协调，发力正确，击球点高，回球有高度和较大弧度，落点控制在对方场地的端线和双打的后发球线之间。

评分标准：考官结合握拍、脚步动作、发力、拍面、击球点、球的高度、弧度、落点及规则等因素来评定每球得分，得分共分5个档次，依次为2分、1.5分、1分、0.5分、0分。

2、正手吊球（10分）

测试方法：考生在本场地内，接对方发球，运用吊球技术将球回至对方网前场地，连续击打5个（3个直线、2个斜线），要求吊球动作协调，有欺骗性，掌控好球的线路和弧度，落点质量高。

评分标准：考官结合脚步动作、挥拍发力、拍面、击球点、球的速度、弧度、落点及动作的欺骗性等因素来评定每球得分，得分共分5个档次，依次为2分、1.5分、1分、0.5分、0分。

3、杀球（10分）

测试方法：考生在本场地内，接对方发球，双脚起跳将球杀至对方场地，连续杀球5个（3个直线、2个斜线），要求动作协调，起跳充分，击球点高，杀球力量大，线路和落点质量高。

评分标准：考官结合脚步动作、挥拍发力、拍面、击球点、球的力量、速度、弧度、落点等因素来评定每球得分，得分共分5个档次，依次为2分、1.5分、1分、0.5分、0分。

4、实战能力（70分）

以比赛形式，评定考生的攻防能力和运用各种技术的能力，以及临场调整战术和心态、双打配合意识等能力。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 56-70 | 40-55 | 25-39 | 25以下 |
| 测试要求 | 个人技术及战术运用合理，能力强，比赛意识好 | 个人技术较好、战术运用较合理，能力较强，比赛意识较好 | 具备一定个人技术，战术运用基本合理，能力一般，比赛意识一般 | 个人技术较差，战术运用不合理，比赛意识较差 |

**三、田径项目（总分100分）**

测试方法：考生可以从以下开设的田径项目中任选一项参加考试。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 100米 | 200米 | 400米 | 800米 | 1500米 |
| 分值 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 100 | 10"5 | 12"6 | 21"9 | 26"2 | 50"0 | 1'00"0 | 2'03"4 | 2'27"0 | 4'15"5 | 5'23" |
| 98 | 10"6 | 12"8 | 22"0 | 26"4 | 50"8 | 1'01"0 | 2'03"5 | 2'29"0 | 4'18"8 | 5'25" |
| 95 | 10"7 | 13"0 | 22"2 | 27"0 | 51"0 | 1'02"0 | 2'03"6 | 2'30"0 | 4'21"0 | 5'33" |
| 90 | 10"8 | 13"2 | 22"5 | 27"5 | 51"5 | 1'03"0 | 2'03"8 | 2'32"0 | 4'23"3 | 5'38" |
| 88 | 11"0 | 13"3 | 22"7 | 27"8 | 52"0 | 1'04"0 | 2'04"0 | 2'35"0 | 4'25"5 | 5'45" |
| 85 | 11"1 | 13"4 | 23"0 | 28"0 | 53"0 | 1'06"0 | 2'08"0 | 2'40"0 | 4'26"0 | 5'55" |
| 80 | 11"2 | 13"5 | 23"5 | 28"2 | 54"0 | 1'08"0 | 2'10"0 | 2'42"0 | 4'30"0 | 6'05" |
| 78 | 11"4 | 13"6 | 23"8 | 28"5 | 54"5 | 1'09"0 | 2'12"0 | 2'45"0 | 4'32"5 | 6'15" |
| 75 | 11"6 | 13"7 | 24"0 | 28"6 | 55"0 | 1'10"0 | 2'15"0 | 2'50"0 | 4'33"8 | 6'20" |
| 70 | 11"8 | 13"8 | 24"5 | 28"8 | 55"5 | 1'12"0 | 2'18"0 | 2'55"0 | 4'35"5 | 6'25" |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 110米栏（栏高1.06米） | 100米栏（栏高0.84米） | 跳高（米） | 跳远（米） | 三级跳远（米） | 铅球（米） |
| 分值 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男7.26kg | 女4kg |
| 100 | 15"4 | 15"8 | 1.88 | 1.45 | 6.80 | 5.20 | 14.30 | 11.20 | 12.85 | 11.20 |
| 95 | 15"8 | 16"2 | 1.86 | 1.42 | 6.75 | 5.15 | 14.20 | 11.10 | 12.50 | 11.10 |
| 90 | 16"5 | 16"6 | 1.84 | 1.40 | 6.70 | 5.10 | 14.10 | 11.00 | 12.40 | 11.00 |
| 85 | 17"0 | 16"8 | 1.82 | 1.38 | 6.65 | 5.05 | 14.00 | 10.90 | 12.30 | 10.80 |
| 80 | 17"8 | 17"5 | 1.80 | 1.35 | 6.60 | 5.00 | 13.90 | 10.80 | 12.20 | 10.50 |
| 75 | 18"0 | 18"0 | 1.78 | 1.32 | 6.35 | 4.80 | 13.65 | 10.70 | 11.75 | 9.80 |
| 70 | 18"5 | 19"0 | 1.75 | 1.27 | 6.10 | 4.60 | 13.40 | 10.45 | 11.30 | 9.35 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 标枪（米） | 铁饼（米） | 5000米 |
| 分值 | 男800g | 女600g | 男2kg | 女1kg | 男 | 女 |
| 100 | 50.5 | 38.0 | 50.0 | 40.0 | 15'50" | 20'55" |
| 95 | 50.0 | 36.0 | 49.0 | 39.0 | 16'10" | 21'40" |
| 90 | 49.0 | 35.0 | 48.0 | 38.0 | 16'30" | 21'45" |
| 85 | 48.5 | 34.0 | 47.0 | 36.0 | 16'50" | 21'50" |
| 80 | 48.0 | 33.0 | 46.0 | 33.0 | 17'10" | 21'55" |
| 75 | 44.0 | 29.0 | 38.0 | 31.0 | 17'30" | 22’47" |
| 70 | 40.0 | 25.0 | 30.0 | 28.0 | 17'50" | 22’38" |

注：竞赛项目为手动计时

**四、健美操（啦啦操）项目（总分100分）**

（一）测试标准及分值

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 指 标 | 基本形态 | 基本技术 | 综合能力 |
| 体型 | 难 度 | 健美操、舞蹈啦啦操技巧啦啦操套路动作 |
| 形象 |
| 分 值 | 10分 | 50分 | 40 |

（二）测试方法与评分标准

A基本形态（10分）

1. 体型（5分）
2. 测试方法：由考官目测。要求身材匀称，线条优美。
3. 成绩评定：根据考生的身材线条进行评分。
4. 形象（5分）
5. 测试方法：由考官目测。要求五官端正，气质佳。
6. 成绩评定：根据考生的条件进行评分。

B基本技术（共50分）

|  |  |
| --- | --- |
| 测试种类 | 具体内容 |
| 舞蹈啦啦操 | 劈叉（左、右、横）前、侧、后搬腿、后桥 | 原地叉跳、跨跳、凌空跃、撩腿劈叉跳、倒踢紫金冠、或其他跳跃技巧 | 平转、四位转、旁腿转、抱腿转或其他旋转技巧 | 燕式平衡前滚翻、挺身后滚翻、侧手翻、前或后软翻、侧空翻、挺身前空翻等 | 每组考生临考前试听评委提供的音乐即兴完成个人舞蹈秀 |
| 技巧啦啦操 | 劈叉（左、右、横）女生前、侧、后搬腿 | 侧手翻（女）毽子跳（男） | 20个连续击掌俯卧撑（男）20个俯卧撑（女） | 3秒控倒立团身跳 | 要求展示个人翻腾难度（依照啦啦操国际规则要求，原地和行进间均可） |
| 健美操 | 《跳与跃》科萨克跳（女）屈体分腿跳（男） | 《动力性难度》文森俯卧撑后举腿俯卧撑《静力性难度》直角支撑分腿支撑 | 《平衡与柔韧》垂直劈腿前搬腿平衡 | 动力性难度静力性难度跳与跃平衡与柔韧任选4个难度 | 每个自选难度标准完成 |
| 分 值 | 10分 | 10分 | 10分 | 10分 | 10分 |

C综合能力（40分）

（1）测试内容：根据啦啦操竞赛规则自编成套组合，舞蹈或技巧啦啦操风格自选，成套动作时间不超过60秒，音乐自备。

（2）测试方法及要求：

舞蹈啦啦操：花球、爵士、街舞、自由舞蹈任选一种，要求：动作风格突出、成套中包含跳步、转体、平衡与柔韧、翻腾动作中至少5个难度动作，每类别至少有一个难度动作，操化动作具有表现力。

（3）技巧啦啦操：要求动作风格突出，成套中包含翻腾（至少2个）、跳步（2连跳）、转体动作等，操化动作具有表现力。技巧啦啦操可以进行配合考试，配合考试除完成上述要求外，必须在保证安全的前提下，完成托举动作（至少3个）。

健美操：竞技健美操成套动作应尽可能展示考生专项技术水平和综合能力。成套动作必须完成连续的 4×8 拍竞技健美操操化动作组合，难度动做达到 4 个以上。

成绩评定：成套动作满分为40分。由考评员按评分规则要求进行评分。
D专项技术与能力

考生参加综合能力考试可以在健美操、技巧啦啦操、舞蹈啦啦操中任选一项进行。考试以单人形式完成自编成套动作，（技巧啦啦可以配合完成，音乐可选也可徒手）音乐时间 45 秒—1 分钟。

说明

1、要求考生必须穿紧身服或比赛服参加测试，严禁穿戴具有明显个人、单位或机构标识的衣服、鞋袜或者装饰（如XXX中学、培训机构、或特殊图案等），否则不予参加测试。

2、自编成套动作所用音乐由考生自备U盘，要求U盘上仅有本次考试所用的1首音乐。考试中如发生U盘音质不清、不读盘等问题，一律由考生本人负责。

3、参加技巧啦啦操配合考试的人员必须是具备这项竞技能力的人员，且每人只能参加一个组的考试。

**五、武术（总分100分）**

一、考核指标及所占分值

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 考核指标 | 立定跳远 | 正踢腿 | 腾空飞脚 | 拳术 | 器械 |
| 分值 | 20分 | 10分 | 10分 | 30分 | 30分 |

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

1.立定跳远

（1）考试方法：考生两脚原地站立起跳，不能有预跳或踩线，以身体任何部位着地最近点为测量点，每人测试2次，取最好成绩。

（2）评分标准：见表1-1，表1-2。

表1-1 立定跳远评分表（男）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩(厘米) | 分值 | 成绩(厘米) | 分值 | 成绩(厘米) | 分值 | 成绩(厘米) |
| 20.0 | 300 | 16.0 | 280 | 12.0 | 260 | 8.0 | 240 |
| 19.8 | 299 | 15.8 | 279 | 11.8 | 259 | 7.8 | 239 |
| 19.6 | 298 | 15.6 | 278 | 11.6 | 258 | 7.6 | 238 |
| 19.4 | 297 | 15.4 | 277 | 11.4 | 257 | 7.4 | 237 |
| 19.2 | 296 | 15.2 | 276 | 11.2 | 256 | 7.2 | 236 |
| 19.0 | 295 | 15.0 | 275 | 11.0 | 255 | 7.0 | 235 |
| 18.8 | 294 | 14.8 | 274 | 10.8 | 254 | 6.8 | 234 |
| 18.6  | 293 | 14.6  | 273 | 10.6  | 253 | 6.6  | 233 |
| 18.4  | 292 | 14.4  | 272 | 10.4  | 252 | 6.4  | 232 |
| 18.2  | 291 | 14.2  | 271 | 10.2  | 251 | 6.2  | 231 |
| 18.0  | 290 | 14.0  | 270 | 10.0  | 250 | 6.0  | 230 |
| 17.8  | 289 | 13.8  | 269 | 9.8  | 249 | 5.8  | 229 |
| 17.6  | 288 | 13.6  | 268 | 9.6  | 248 | 5.6  | 228 |
| 17.4  | 287 | 13.4  | 267 | 9.4  | 247 | 5.4  | 227 |
| 17.2  | 286 | 13.2  | 266 | 9.2  | 246 | 5.0  | 225 |
| 17.0  | 285 | 13.0  | 265 | 9.0  | 245 | 4.8  | 224 |
| 16.8  | 284 | 12.8  | 264 | 8.8  | 244 | 4.6  | 223 |
| 16.6  | 283 | 12.6  | 263 | 8.6  | 243 | 4.4  | 222 |
| 16.4  | 282 | 12.4  | 262 | 8.4  | 242 | 4.2  | 221 |
| 16.2  | 281 | 12.2  | 261 | 8.2  | 241 | 4.0  | 220 |

表1-2 立定跳远评分表（女）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩(厘米) | 分值 | 成绩(厘米) | 分值 | 成绩(厘米) | 分值 | 成绩(厘米) |
| 20.0  | 240 | 15.8  | 219 | 11.6  | 198 | 7.4  | 177 |
| 19.8  | 239 | 15.6  | 218 | 11.4  | 197 | 7.2  | 176 |
| 19.6  | 238 | 15.4  | 217 | 11.2  | 196 | 7.0  | 175 |
| 19.4  | 237 | 15.2  | 216 | 11.0  | 195 | 6.8  | 174 |
| 19.2  | 236 | 15.0  | 215 | 10.8  | 194 | 6.6  | 173 |
| 19.0  | 235 | 14.8  | 214 | 10.6  | 193 | 6.4  | 172 |
| 18.8  | 234 | 14.6  | 213 | 10.4  | 192 | 6.2  | 171 |
| 18.6  | 233 | 14.4  | 212 | 10.2  | 191 | 6.0  | 170 |
| 18.4  | 232 | 14.2  | 211 | 10.0  | 190 | 5.8  | 169 |
| 18.2  | 231 | 14.0  | 210 | 9.8  | 189 | 5.6  | 168 |
| 18.0  | 230 | 13.8  | 209 | 9.6  | 188 | 5.4  | 167 |
| 17.8  | 229 | 13.6  | 208 | 9.4  | 187 | 5.2  | 166 |
| 17.6  | 228 | 13.4  | 207 | 9.2  | 186 | 5.0  | 165 |
| 17.4  | 227 | 13.2  | 206 | 9.0  | 185 | 4.8  | 164 |
| 17.2  | 226 | 13.0  | 205 | 8.8  | 184 | 4.6  | 163 |
| 17.0  | 225 | 12.8  | 204 | 8.6  | 183 | 4.4  | 162 |
| 16.8  | 224 | 12.6  | 203 | 8.4  | 182 | 4.2  | 161 |
| 16.6  | 223 | 12.4  | 202 | 8.2  | 181 | 4.0  | 160 |
| 16.4  | 222 | 12.2  | 201 | 8.0  | 180 | — | — |
| 16.2  | 221 | 12.0  | 200 | 7.8  | 179 | — | — |
| 16.0  | 220 | 11.8  | 199 | 7.6  | 178 | — | — |

（二）专项技术

1.正踢腿

（1）考试方法：考生身体正直，挺胸、收腹、立腰。要求踢腿时，摆动腿挺膝伸直，脚尖勾起绷落；收髋猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲。

（2）评分标准：考评员参照正踢腿评分细则（表1-3），独立对考生的技术完成情况进行评定。采用10分制打分，分数至多可到小数点后1位。

表1-3 正踢腿评分细则

|  |  |
| --- | --- |
| 等级(分值范围) | 评价准则 |
| 优(10～8.6分) | 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。 |
| 良(8.5～7.6分) | 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。 |
| 中(7.5～6分) | 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。 |
| 差(6 分以下) | 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。 |

2.腾空飞脚

（1）考试方法：考生在空中，左腿屈膝收控于腹前，右腿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）评分标准：考评员参照腾空飞脚评分细则（表1-4），独立对考生的技术完成情况进行评定。采用10分制打分，分数至多可到小数点后1位。

表1-4 腾空飞脚评分细则

|  |  |
| --- | --- |
| 等级(分值范围) | 评价准则 |
| 优(10～8.6 分) | 凡符合起跳脚先着地，且其余三点(左腿屈，连续击掌、拍脚摆动腿脚尖过肩)符合三点技术要求。 |
| 良(8.5～7.6分) | 凡符合起跳脚先着地，且其余三点(左腿屈，连续击掌、拍脚摆动腿脚尖过肩)符合两点技术要求。 |
| 中(7.5～6分) | 凡符合起跳脚先着地，且其余三点(左腿屈，连续击掌、拍脚摆动腿脚尖过肩)符合一点技术要求。 |
| 差(6 分以下) | 凡起跳脚未先着地，且其余三点(左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆腿脚尖过肩)均不符合技术要求。 |

（三）实战能力

拳术、器械

1.考试方法：考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术、器械进行测试，各占30分。

要求按照规定的时间在8×14米的场地上完成套路。

规定拳种包括：长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳、戳脚。

完成套路时间：太极拳及太极器械为1分30秒~2分钟；其它拳术及器械不少于1分钟。

2.评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表1-5），独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。采用10分制打分，分数至多可到小数点后1位。

对考生未在规定时间内完成套路，将在专项技术考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分，5秒以上10秒以内（含10秒）扣0.2分，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分，2秒以上4秒以内（含4秒）扣0.2分，以此类推。

表1-5 武术套路实战能力评分细则

|  |  |
| --- | --- |
| 等级(分值范围) | 评价标准 |
| 优(10～8.6 分) | 动作姿势规范、方法运用合理、技术练、节分明、协调劲力充足、风格突。 |
| 良(8.5～7.6分) | 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、风格突出。 |
| 中(7.5～6 分) | 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。 |
| 差《6 分以下) | 动作姿势不规范、方法运用不合理、技不、节、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出。 |

**六、秋千（总分100分）**

一、考核指标及所占分值

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类别 | 专项素质 | 专项技术 |
| 考核指标 | 立定跳远 | 深蹲 | 卧拉 | 高度、触铃、讲解 |
| 分值 | 20分 | 15分 | 15分 | 50分 |

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

1.立定跳远

（1）考试方法：考生两脚原地站立起跳，不能有预跳或踩线，以身体任何部位着地最近点为测量点，每人测试2次，取最好成绩。

（2）评分标准：见表1-1，。

表1-1 立定跳远评分表（女）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩(厘米) | 分值 | 成绩(厘米) | 分值 | 成绩(厘米) | 分值 | 成绩(厘米) |
| 20.0  | 240 | 15.8  | 219 | 11.6  | 198 | 7.4  | 177 |
| 19.8  | 239 | 15.6  | 218 | 11.4  | 197 | 7.2  | 176 |
| 19.6  | 238 | 15.4  | 217 | 11.2  | 196 | 7.0  | 175 |
| 19.4  | 237 | 15.2  | 216 | 11.0  | 195 | 6.8  | 174 |
| 19.2  | 236 | 15.0  | 215 | 10.8  | 194 | 6.6  | 173 |
| 19.0  | 235 | 14.8  | 214 | 10.6  | 193 | 6.4  | 172 |
| 18.8  | 234 | 14.6  | 213 | 10.4  | 192 | 6.2  | 171 |
| 18.6  | 233 | 14.4  | 212 | 10.2  | 191 | 6.0  | 170 |
| 18.4  | 232 | 14.2  | 211 | 10.0  | 190 | 5.8  | 169 |
| 18.2  | 231 | 14.0  | 210 | 9.8  | 189 | 5.6  | 168 |
| 18.0  | 230 | 13.8  | 209 | 9.6  | 188 | 5.4  | 167 |
| 17.8  | 229 | 13.6  | 208 | 9.4  | 187 | 5.2  | 166 |
| 17.6  | 228 | 13.4  | 207 | 9.2  | 186 | 5.0  | 165 |
| 17.4  | 227 | 13.2  | 206 | 9.0  | 185 | 4.8  | 164 |
| 17.2  | 226 | 13.0  | 205 | 8.8  | 184 | 4.6  | 163 |
| 17.0  | 225 | 12.8  | 204 | 8.6  | 183 | 4.4  | 162 |
| 16.8  | 224 | 12.6  | 203 | 8.4  | 182 | 4.2  | 161 |
| 16.6  | 223 | 12.4  | 202 | 8.2  | 181 | 4.0  | 160 |
| 16.4  | 222 | 12.2  | 201 | 8.0  | 180 | — | — |
| 16.2  | 221 | 12.0  | 200 | 7.8  | 179 | — | — |
| 16.0  | 220 | 11.8  | 199 | 7.6  | 178 | — | — |

2.深蹲

（1）考试方法：考生两脚原地站立与肩平行，负重30公斤杠铃片下蹲，记时1分钟。

（2）评分标准：考评员参照秋千深蹲评分细则（表1-2），独立对考生的技术完成情况进行评定。采用15分制打分。

表1-2 秋千深蹲评分细则（单位 次）

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 成绩(次) |
| 优(15 分)  | 50 |
| 良(14～10分 | 49-30 |
| 中(9～6分) | 29-11 |
| 差《6分以下) | 10 |

3.卧拉

1. 考试方法：30公斤杠铃片，记时1分钟。
2. 评分标准：考评员参照秋千卧拉评分细则（表1-3），独立对考生的技术完成情况进行评定。采用15分制打分。

（表1-3） 秋千卧拉评分细则（单位 次）

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 成绩(次) |
| 优(15分)  | 60 |
| 良(1～10分 | 59-40 |
| 中(9～6 分) | 39-20 |
| 差(6 分以下) | 19 |

（二）秋千专项技术

1.秋千技术动作

（1）考试方法：以秋千比赛规则为标准，

（2）评分标准：

1、6米-6.9米及格20分，7.2-8.1米为良30分，8.4米以上为优秀31分-50分。

1. 在规定的高度上和时间内触铃的次数来计算成绩，只有1次机会。10次及格，每增加一次触铃加5分，总分50分。
2. 秋千动作讲解50分。

 考生在三项里面选择其中一项进行考试。

 湘西民族职业技术学院

2025年1月24日