**湖南体育职业学院2025年单独招生考试**

**武术套路测试标准**

**一、考核指标及所占分值**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **专项素质** | **专项基础技术** | | **专项技能** | |
| 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：立定跳远（20分）**

（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）考试要求：考生在进行考试时，应着武术比赛服装，武术鞋或运动服运动鞋，不允许穿钉子鞋（包括鞋底带铁钉或塑料钉的鞋子）。

（3）评分标准：见表1，表2。

**表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 |
| 分值 | 成绩  （厘米） | 分值 | 成绩  （厘米） | 分值 | 成绩  （厘米） | 分值 | 成绩  （厘米） |
| 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 | 5.2 | 226 |
| 17.0 | 285 | 13.0 | 265 | 9.0 | 245 | 5.0 | 225 |
| 16.8 | 284 | 12.8 | 264 | 8.8 | 244 | 4.8 | 224 |
| 16.6 | 283 | 12.6 | 263 | 8.6 | 243 | 4.6 | 223 |
| 16.4 | 282 | 12.4 | 262 | 8.4 | 242 | 4.4 | 222 |
| 16.2 | 281 | 12.2 | 261 | 8.2 | 241 | 4.2 | 221 |

**表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 |
| 分值 | 成绩  （厘米） | 分值 | 成绩  （厘米） | 分值 | 成绩  （厘米） | 分值 | 成绩  （厘米） |
| 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）专项基础技术（20分）**

1.正踢腿（10分）

（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3 正踢腿评分细则**

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围） | 评 分 标 准 |
| 优（10—8.6分） | 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） | 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）符合技术要求达两点。 |
| 中（7.5—6分） | 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）符合技术要求达一点。 |
| 差（6分以下） | 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）等技术要求均不符合。 |

2.腾空飞脚（10分）

（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4 腾空飞脚评分细则**

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围） | 评 分 标 准 |
| 优（10—8.6分） | 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 |
| 良（8.5—7.6分） | 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 |
| 中（7.5—6分） | 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 |
| 差（6分以下） | 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）等技术要求均不符合。 |

**（三）专项技能（60分）**

**1.拳术（30分）**

拳术种类包括：自选长拳、第二套国际国定长拳、第三套国际规定长拳、自选太极拳、陈氏太极拳、四十二式太极拳、杨氏太极拳、自选南拳、第一套规定南拳、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、戳脚等。

注：完成套路时间：除太极拳为1分30秒~2分钟；其它拳术不少于1分钟。

**2.器械（30分）**

器械种类包括：自选刀术、第一套国际规定刀术、第二套国际规定刀术、自选剑术、第一套国际规定剑术、自选棍术、第一套国际规定棍术、自选枪术、第一套国际规定枪术、太极剑、南刀、南棍、朴刀、三节棍、九节鞭、双刀、阴手棍、少林棍、武当剑等。

注：完成套路时间：除太极剑为1分30秒~2分钟；其它拳术不少于1分钟。

**3.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。

**4.评分标准：**

考评员参照实战能力评分细则（表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5 专项技能评分细则**

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围） | 评 分 标 准 |
| 优（10—8.6分） | 动作正确、熟练，姿势规范标准，方法运用合理，节奏分明，协调流畅，劲力充足，风格突出。 |
| 良（8.5—7.6分） | 动作比较正确、熟练，姿势比较规范，方法运用比较合理，节奏处理较好，协调比较流畅，劲力比较充足，风格比较突出。 |
| 中（7.5—6分） | 动作基本正确、熟练程度一般，动作姿势基本规范，方法运用基本合理，节奏、协调、劲力一般。 |
| 差（6分以下） | 动作不规范，方法运用不合理，动作不熟练，节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不明显。 |

**三、考试细则**

1.每项考核必须独立完成。

2.技能考核中如果未完成全套动作，则计零分并不允许重考。

3.考试套路根据规则要求自行编排，时间不少于1分钟。

4.考生上场前必须行武术抱拳礼，套路完成后行武术抱拳礼以示结束。

5.考生必须穿武术服、专用武术鞋考试。