2025年单招考试武术散打测试细则及评分标准

一、考核指标及所占分值（总分100分）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项素质 | 专项技术 | 专项技术 |
| 测 试  指 标 | 800米 | 立定跳远 | 左右鞭腿踢沙包 | 拳腿跌组合 |
| 分 值 | 20 | 10 分 | 30 分 | 40分 |

二、考试方法与评分标准

**（一）专项素质**

**1.800米（总分20分）**

（1） 考试方法：考生采用站立式，不分道起跑，在不妨碍里道考生的情况下，起跑后便可切 入里道，推挤他人的考生将被取消该项比赛资格；第一次起跑犯规的考生将给予警告，再次起跑犯规的考生均将被取消该项比赛资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。

考生可穿钉鞋。每人测试 1 次，成绩计取到百分位。计取成绩采用电动计时或手计时。

使用手计时，评分标准：见表2-1。

表2-1 武术散打800米评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分  值 | 成绩（秒） | | 分  值 | 成绩（秒） | | 分  值 | 成绩（秒） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 20 | 2’16” | 2’38” | 13.2 | 3’10” | 3’32” | 6.4 | 4’05” | 4’27” |
| 19.8 | 2’18” | 2’40” | 13 | 3’12” | 3’34” | 6.2 | 4’06” | 4’28” |
| 19.6 | 2’19” | 2’41” | 12.8 | 3’14” | 3’36” | 6 | 4’08” | 4’30” |
| 19.4 | 2’21” | 2’43” | 12.6 | 3’15” | 3’37” | 5.8 | 4’10” | 4’32” |
| 19.2 | 2’22” | 2’44” | 12.4 | 3’17” | 3’39” | 5.6 | 4’11” | 4’33” |
| 19 | 2’24” | 2’46” | 12.2 | 3’18” | 3’40” | 5.4 | 4’13” | 4’35” |
| 18.818.6、 | 2’26” | 2’48” | 12 | 3’20” | 3’42” | 5.2 | 4’14” | 4’36” |
| 18.6 | 2’27” | 2’49” | 11.8 | 3’22” | 3’44” | 5 | 4’16” | 4’38” |
| 18.4 | 2’29” | 2’51” | 11.6 | 3’23” | 3’45” | 4.8 | 4’18” | 4’40” |
| 18.2 | 2’30” | 2’52” | 11.4 | 3’25” | 3’47” | 4.6 | 4’19” | 4’41” |
| 18 | 2’32” | 2’54” | 11.2 | 3’26” | 3’48” | 4.4 | 4’21” | 4’43” |
| 17.8 | 2’34” | 2’56” | 11 | 3’28” | 3’50” | 4.2 | 4’22” | 4’44” |
| 17.6 | 2’35” | 2’57” | 10.8 | 3’30” | 3’52” | 4 | 4’24” | 4’46” |
| 17.4 | 2’37” | 2’59” | 10.6 | 3’31” | 3’53” | 3.8 | 4’26” | 4’48” |
| 17.2 | 2’38” | 3’00” | 10.4 | 3’33” | 3’55” | 3.6 | 4’27” | 4’49” |
| 17 | 2’40” | 3’02” | 10.2 | 3’34” | 3’56” | 3.4 | 4’29” | 4’51” |
| 16.8 | 2’42” | 3’04” | 10 | 3’36” | 3’58” | 3.2 | 4’30” | 4’52” |
| 16.6 | 2’43” | 3’05” | 9.8 | 3’38” | 4’00” | 3 | 4’32” | 4’54” |
| 16.4 | 2’45” | 3’07” | 9.6 | 3’39” | 4’01” | 2.8 | 4’34” | 4’56” |
| 16.2 | 2’46” | 3’08” | 9.4 | 3’41” | 4’03” | 2.6 | 4’35” | 4’57” |
| 16 | 2’48” | 3’10” | 9.2 | 3’42” | 4’04” | 2.4 | 4’37” | 4’59” |
| 15.8 | 2’50” | 3’12” | 9 | 3’44” | 4’06” | 2.2 | 4’38” | 5’00” |
| 15.6 | 2’51” | 3’13” | 8.8 | 3’46” | 4’08” | 2 | 4’40” | 5’02” |
| 15.4 | 2’53” | 3’15” | 8.6 | 3’47” | 4’09” | 1.8 | 4’42” | 5’04” |
| 15.2 | 2’54” | 3’16” | 8.4 | 3’49” | 4’11” | 1.6 | 4’43” | 5’05” |
| 15 | 2’56” | 3’18” | 8.2 | 3’50” | 4’12” | 1.4 | 4’45” | 5’07” |
| 14.8 | 2’58” | 3’20” | 8 | 3’52” | 4’14” | 1.2 | 4’46” | 5’08” |
| 14.6 | 2’59” | 3’21” | 7.8 | 3’54” | 4’16” | 1 | 4’48” | 5’10” |
| 14.4 | 3’01” | 3’23” | 7.6 | 3’55” | 4’17” | 0.8 | 4’50” | 5’12” |
| 14.2 | 3’02” | 3’24” | 7.4 | 3’57” | 4’19” | 0.6 | 4’51” | 5’13” |
| 14 | 3’04” | 3’26” | 7.2 | 3’58” | 4’20” | 0.4 | 4’53” | 5’15” |
| 13.8 | 3’06” | 3’28” | 7 | 4’00” | 4’22” | 0.2 | 4’55” | 5’17” |
| 13.6 | 3’07” | 3’29” | 6.8 | 4’02” | 4’24” | 0 | 4’56” | 5’18” |
| 13.4 | 3’09” | 3’31” | 6.6 | 4’03” | 4’25” |  |  |  |

**2.立定跳远（总分为10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，应穿运动鞋，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2-2。

表 2-2 立定跳远评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分  值 | 成绩（厘米） | | 分  值 | 成绩（厘米） | | 分  值 | 成绩（厘米） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 10 | 300 | 240 | 7.3 | 273 | 213 | 4.6 | 246 | 186 |
| 9.9 | 299 | 239 | 7.2 | 272 | 212 | 4.5 | 245 | 185 |
| 9.8 | 298 | 238 | 7.1 | 271 | 211 | 4.4 | 244 | 184 |
| 9.7 | 297 | 237 | 7 | 270 | 210 | 4.3 | 243 | 183 |
| 9.6 | 296 | 236 | 6.9 | 269 | 209 | 4.2 | 242 | 182 |
| 9.5 | 295 | 235 | 6.8 | 268 | 208 | 4.1 | 241 | 181 |
| 9.4 | 294 | 234 | 6.7 | 267 | 207 | 4 | 240 | 180 |
| 9.3 | 293 | 233 | 6.6 | 266 | 206 | 3.9 | 239 | 179 |
| 9.2 | 292 | 232 | 6.5 | 265 | 205 | 3.8 | 238 | 178 |
| 9.1 | 291 | 231 | 6.4 | 264 | 204 | 3.7 | 237 | 177 |
| 9 | 290 | 230 | 6.3 | 263 | 203 | 3.6 | 236 | 176 |
| 8.9 | 289 | 229 | 6.2 | 262 | 202 | 3.5 | 235 | 175 |
| 8.8 | 288 | 228 | 6.1 | 261 | 201 | 3.4 | 234 | 174 |
| 8.7 | 287 | 227 | 6 | 260 | 200 | 3.3 | 233 | 173 |
| 8.6 | 286 | 226 | 5.9 | 259 | 199 | 3.2 | 232 | 172 |
| 8.5 | 285 | 225 | 5.8 | 258 | 198 | 3.1 | 231 | 171 |
| 8.4 | 284 | 224 | 5.7 | 257 | 197 | 3 | 230 | 170 |
| 8.3 | 283 | 223 | 5.6 | 256 | 196 | 2.9 | 229 | 169 |
| 8.2 | 282 | 222 | 5.5 | 255 | 195 | 2.8 | 228 | 168 |
| 8.1 | 281 | 221 | 5.4 | 254 | 194 | 2.7 | 227 | 167 |
| 8 | 280 | 220 | 5.3 | 253 | 193 | 2.6 | 226 | 166 |
| 7.9 | 279 | 219 | 5.2 | 252 | 192 | 2.5 | 225 | 165 |
| 7.8 | 278 | 218 | 5.1 | 251 | 191 | 2.4 | 224 | 164 |
| 7.7 | 277 | 217 | 5 | 250 | 190 | 2.3 | 223 | 163 |
| 7.6 | 276 | 216 | 4.9 | 249 | 189 | 2.2 | 222 | 162 |
| 7.5 | 275 | 215 | 4.8 | 248 | 188 | 2.1 | 221 | 161 |
| 7.4 | 274 | 214 | 4.7 | 247 | 187 | 2 | 220 | 160 |

**（二）专项技术**

**1.左右鞭腿踢沙包（共计30分）**

（1）考试方法：考生在20秒规定时间内，用鞭腿技术快速踢打沙包（左、右交替进行，两脚不可同时离地），要求踢腿高度在距离地面100厘米以上，按照标准的技术动作踢打。每人测试1次。考评员对考生在规定时间内鞭腿踢打沙包的次数和动作质量进行计数和技评，计数和技评同时进行。

（2）计数部分（占比20分）：考评员对考生在规定时间内踢打的次数进行计数，凡出现高度不符合要求时，不计次数。

（3）评分标准，见表2-3.

表2-3 左右鞭腿踢沙包评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分  值 | 成绩（次） | | 分  值 | 成绩（次） | | 分  值 | 分  值 | 成绩（次） | | 分  值 | 成绩（次） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 20 | 48 | 45 | 16 | 44 | 41 | 12 | 8 | 36 | 33 | 4 | 32 | 29 |
| 19 | 47 | 44 | 15 | 43 | 40 | 11 | 7 | 35 | 32 | 3 | 31 | 28 |
| 18 | 46 | 43 | 14 | 42 | 39 | 10 | 6 | 34 | 31 | 2 | 30 | 27 |
| 17 | 45 | 42 | 13 | 41 | 38 | 9 | 5 | 33 | 30 | 1 | 29 | 26 |

（

（3）技评部分（占比10分）：考评员参照鞭腿踢沙包技评表细则（表2-5），独立对考生的动作规范、力点清晰、协调顺达是否符合实战要求等方面进行综合评定。采用10分制评分，所打分数至多可到小数点后1位。技术评定标准见表2-4。

表2-4 左右鞭腿踢沙包技评表

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围） | 技评标准 |
| 优（10 ～ 8.6 分） | 技术完整规范（顶膝开胯充分、屈膝叠腿鞭打回收完整），劲力顺达、力点清晰，动作协调顺达（曲肘摆臂护头合适），符合实战要求。 |
| 良 (8.5 ～ 7.6 分 ) | 技术较完整规范（顶膝开胯较充分、屈膝叠腿鞭打较完整），劲力较顺达、力点尚可，动作较协调顺达（曲肘摆臂护头较合适），比较符合实战要求。 |
| 中 (7.5 ～ 6 分 ) | 技术基本完整规范（顶膝开胯基本充分、屈膝叠腿鞭打基本完整），劲力基本顺达、有力点，动作基本协调顺达（摆臂护头较远），基本符合实战要求。 |
| 差 (6 分以下 ) | 技术不完整不规范（顶膝开胯不充分、接近直膝击打回收），劲力不够顺达、无力点，动作僵硬不协调（接近直臂摆动护头较远），不符合实战要求。 |

**2.拳腿跌组合（总分为40分）**

（1）考试方法：考生在 30 秒规定时间内，可自由进行以下散打动作的组合演练，所规定的各种拳法、腿法、跌法动作应至少出现 1 次以上。

拳法包括：① 冲拳； ② 贯拳； ③ 抄拳； ④鞭拳

腿法包括：① 正蹬腿； ② 侧踹腿； ③ 左、右鞭腿 ；④ 转身摆腿 。

跌法包括：① 鱼跃抢背； ② 前倒 ；③ 腾空后倒。

（2）评分标准：考评员参照拳腿跌组合评分细则（表2-5），独立对考生的动作规格、劲力协调、攻防意识等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，所打分数至多可到小数点后1位。每漏做一种技术动作扣2分。

表2-5 拳腿跌组合评分表

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