

休闲体育专业专业技能《运动技能》 考试大纲

一、考试科目

《运动技能》

二、考试方式

技能测试（100 米跑、立定跳远、实心球）

三、考试时间

120 分钟

四、分值

总分 100 分，其中 100 米跑占 50 分（技评占 25 分、达标占 25 分），立定跳远占 25 分，双手前抛实心球占 25 分。

五、考试要求

所有参加考试人员在田径场外等候，经核对准考证和身份证无误后，由工作人员按照考试顺序引导进入考场。进入考场时不得携带与考试无关用品。

各项目考试方法

（1）100 米跑

场地设备：按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。

测试要求：每组 4-6 人，一次机会，可穿钉鞋。

测试方式：每位考生只有一次测试机会。计时以秒为单位，精确到十分之一秒。

（2）原地双手前抛实心球

场地设备：在同一水平面的塑胶场地上进行，实心球重量 2 公斤。

测试要求：考生站立在投掷线后，采用原地正面，不得作助跑或旋转动作。抛实心球时，应双手持球于头上向前抛出。球抛出后脚不得踏出投掷线上。身体各部位不得接触投掷线外地面。球出手后必须从投掷线后退出场地。

测试方法：每人试投 2 次。丈量成绩时，丈量尺须由实心球落地点与投掷线垂直，由投掷线内沿至球落地点后沿之间的距离。丈量最小单位为 1 厘米。试投中的最佳一次成绩为考试成绩。

（3）立定跳远

场地设备：在同一水平面的塑胶场地上进行。

测试要求：考生应在起跳线后起跳，身体任何部位不得触线，原地双脚起跳落地，动作完成后向前走出测试区。测试时只准穿平底运动鞋。

测试方法：每人试跳 2 次，每次均丈量成绩。以受试者身体任何着地部位距起跳线最近点的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离丈量成绩。丈量的最小单位为 1 厘米，以 2 次试跳中最佳成绩为考试成绩。

六、考试标准

（一）100 米跑 技评标准

分值区间	100 米跑
90~100 分	各就位姿势正确，重心稳定，肩、颈、背部适度放松；预备时能迅速、平稳抬臀至肩高或略高于肩，重心前移至双臂和前腿上，支撑很稳固；起跑反应迅速，两臂推地后迅速前摆；两腿迅速蹬地，前腿髋、膝、踝关节蹬伸充分，后脚蹬地后以膝领先迅速前摆；加速跑阶段“五个逐渐”特征明显；途中跑步幅开阔，协调性、向前性、高重心和平稳性很好；终点跑双臂摆动有力，能保持高步频，速度稍有下降；离终点最后一步躯干急速前倾积极撞线，通过终点后能利用惯性逐渐减速，动作轻松有弹性。
80~89 分	各就位姿势正确，重心较平稳，肩、颈、背部略紧张；预备时能迅速、平稳抬臀至肩高或略高于肩，重心能主动前移，支撑比较稳定；起跑反应迅速，两臂推地动作明显；两腿迅速蹬地，前腿髋、膝、踝关节蹬伸较充分；加速跑阶段能做到“五个逐渐”；途中跑步幅开阔，协调性、向前性、高重心和平稳性较好；终点跑双臂摆动有力，能保持高步频，有可观察到的速度下降；离终点最后一步躯干积极撞线，通过终点后能利用惯性逐渐减速，动作略显紧张。
70~79 分	各就位姿势正确，重心较平稳，肩、颈、背部较紧张；预备时能迅速、平稳抬臀至肩高或略高于肩，有前移重心意识，支撑比较稳定；起跑反应迅速，有两臂推地动作；两腿迅速蹬地，前腿髋、膝、踝关节蹬伸不完全充分；加速跑阶段能逐渐抬起躯干，步幅和步频能逐渐增加；途中跑步幅大、高重心、积极向前；终点跑双臂摆动有力，能保持高步频，速度下降较多；离终点最后一步躯干积极撞线，通过终点后能利用惯性做减速动作，动作较紧张。
60~69 分	各就位姿势基本正确，重心较平稳，肩、颈、背部较紧张；预备时能迅速、平稳抬臀但高度不够，重心能前移，支撑基本稳定；起跑反应迅速，两臂有推地动作；两腿迅速蹬地，前腿髋、膝、踝关节蹬伸不充分；加速跑阶段躯干抬起较早，步幅和步频能逐渐增加；途中跑步幅大、重心有明显的上下波动；终点跑双臂摆动偏软，步频、速度下降明显；躯干撞线动作偏早或偏晚，通过终点后能利用惯性进行减速，动作很紧张。
31~59 分	各就位脚、手、臂姿势不正确，重心不稳，肩、颈、背部很紧张；预备时能迅速抬臀但高度不够，重心无前移，支撑不稳定；起跑反应较慢，两臂无推地动作；两腿蹬地不迅速，前腿髋、膝、踝关节蹬伸不充分；加速跑阶段前三步以内抬起躯干，步幅和步频能逐渐增加；途中跑步幅大、重心上下或左右波动明显；终点跑双臂摆动无力，步频下降快，速度下降明显；离终点最后一步躯干撞线动作不明显，通过终点后没有利用惯性逐渐减速动作。
0~30 分	各就位脚、手、臂姿势严重错误，重心不稳，肩、颈、背部高度紧张，一直处于抬头状态；预备时不能迅速抬起臀部，重心滞后，支撑不稳定；起跑反应慢，两臂无推地动作；两腿蹬地不迅速，前腿髋、膝、踝关节蹬伸不充分；加速跑阶段直接抬起躯干，抬头后仰；以全脚掌或脚跟先着地的方式进行途中跑，直线性不好、重心上下或左右波动大；终点跑双臂摆动无力，步频下降多，速度下降大；无撞线动作，通过终点后无逐渐减速动作。

(二)《运动技能》达标评分表

得分	100 米跑		立定跳远		实心球	
	男	女	男	女	男	女
100 分	11.60	13.00	2.80	2.20	15.70	9.00
98 分	11.61	13.02	2.79	2.19	15.50	8.98
96 分	11.63	13.06	2.78	2.18	15.30	8.96
94 分	11.66	13.12	2.77	2.17	15.05	8.94
92 分	11.69	13.20	2.76	2.16	14.80	8.92
90 分	11.72	13.30	2.75	2.15	14.50	8.90
89 分	11.75	13.40	2.74	2.14	14.20	8.86
88 分	11.78	13.50	2.73	2.13	13.90	8.82
87 分	11.81	13.60	2.72	2.12	13.60	8.78
86 分	11.86	13.70	2.71	2.11	13.30	8.74
85 分	11.90	13.80	2.70	2.10	13.00	8.70
84 分	11.94	13.90	2.69	2.08	12.70	8.66
83 分	11.98	14.00	2.68	2.06	12.40	8.62
82 分	12.02	14.10	2.67	2.04	12.10	8.58
81 分	12.06	14.20	2.66	2.02	11.80	8.54
80 分	12.10	14.30	2.65	2.00	11.50	8.50
79 分	12.14	14.40	2.64	1.98	11.20	8.45
78 分	12.18	14.50	2.63	1.96	10.90	8.40
77 分	12.22	14.60	2.62	1.94	10.60	8.35
76 分	12.26	14.70	2.61	1.92	10.40	8.30
75 分	12.30	14.80	2.60	1.90	10.20	8.20
74 分	12.34	14.90	2.58	1.88	10.00	8.10
73 分	12.38	15.00	2.56	1.86	9.80	8.00
72 分	12.42	15.10	2.54	1.84	9.60	7.90
71 分	12.46	15.20	2.52	1.82	9.40	7.80
70 分	12.50	15.30	2.50	1.80	9.20	7.70
69 分	12.55	15.40	2.48	1.78	9.00	7.60
68 分	12.60	15.50	2.46	1.76	8.80	7.50
67 分	12.65	15.60	2.44	1.74	8.60	7.40
66 分	12.70	15.70	2.42	1.72	8.40	7.30
65 分	12.75	15.80	2.40	1.70	8.20	7.20
64 分	12.80	15.90	2.37	1.68	8.00	7.10
63 分	12.85	16.00	2.34	1.66	7.80	7.00
62 分	12.90	16.10	2.31	1.64	7.60	6.80
61 分	12.95	16.20	2.28	1.62	7.40	6.60
60 分	13.00	16.30	2.25	1.60	7.20	6.40
59 分	13.10	16.40	2.22	1.58	7.00	6.20
58 分	13.20	16.50	2.19	1.56	6.80	6.00

57 分	13.30	16.60	2.16	1.54	6.60	5.80
得分	100 米		立定跳远		实心球	
	男	女	男	女	男	女
56 分	13.40	16.70	2.13	1.52	6.40	5.60
55 分	13.50	16.80	2.10	1.50	6.20	5.40
54 分	13.60	16.90	2.07	1.48	6.00	5.20
53 分	13.70	17.00	2.04	1.46	5.80	5.00
52 分	13.80	17.10	2.01	1.44	5.60	4.80
51 分	13.90	17.20	1.98	1.42	5.40	4.60
50 分	14.00	17.30	1.95	1.40	5.20	4.40
48 分	14.10	17.40	1.92	1.38	5.00	4.20
45 分	14.20	17.50	1.89	1.36	4.80	4.00
41 分	14.30	17.60	1.86	1.34	4.60	3.80
36 分	14.40	17.70	1.83	1.32	4.40	3.60
30 分	14.50	17.80	1.80	1.30	4.20	3.40
23 分	14.60	17.90	1.77	1.28	4.00	3.20
15 分	14.70	18.00	1.74	1.26	3.80	3.00
6 分	14.80	18.10	1.71	1.24	3.60	2.80