

技术考评内容与标准

(武术套路与养生)

一、考核内容

(一) 武术基本功

腿法：直摆性、屈伸性、击拍性腿法各选一种腿法进行测试，每种腿法录制 4-6 腿。

跳跃：腾空飞脚、旋风脚、外摆莲、侧空翻、旋子任选一种进行测试，对选择的跳跃动作录制 2 次。

(二) 武术套路

长拳、太极拳、南拳、传统拳术任选一项进行测试，长拳、南拳、传统拳等，录制时间不超过 1 分钟，太极拳录制时间不超过 1 分 30 秒；

(三) 养生

考生需要完成武术基本功动作测试内容的录制，并从“八段锦”“易筋经”“五禽戏”“六字诀”四套功法中任选一套进行展示，展示功法每一式最多重复两次，视频录制时长不超过 2 分钟。

二、考核方法

按照考试要求，将上述武术基本动作依次演练，每种腿法展示 4--6 腿，跳跃动作完成 2 次，然后进行套路或功法测试；根据上述测试内容录制视频并按要求上传至指定网址，考评组以考生的临场表现和视频为依据进行综合评定。

三、考核标准

优（90 分以上）：动作规范，劲力充足，用力顺达，节奏分明，动作意识突出；

良（80—89 分）：动作规范，劲力充足，用力较顺达，节奏较分明，动作意识较突出；

中（70—79 分）：动作较规范，劲力较充足，用力较顺达，节奏较分明；

及格（60—69 分）：动作不规范，劲力不充足，用力不顺达，节奏不分明，但能够完成测试内容；

不及格（60 分以下）：不能完成测试内容。

技术考评内容与标准

(武术散打)

一、考核内容

拳腿摔组合空击：考生录制不超过 40 秒拳腿摔技术动作的组合演练动作，其中必须包含至少 3 种拳法（直拳、摆拳、勾拳），3 种腿法（侧踹、鞭腿、正蹬腿），2 种摔法（接腿摔与抱缠摔）的技术动作或组合。

二、考核方法

根据要求将上述测试内容录制 40 秒的视频并按要求上传至指定网址，考评组以考生的临场表现和视频为依据进行综合评定。

三、考核标准

优（90~100）技术规范，动作协调，快速有力，有良好的攻防意识。

良（80~89）技术规范，动作较协调，速度较快，劲力较充沛，攻防意识较好。

中（70~79）技术比较规范，动作比较协调，速度、力度表现一般，有一定攻防意识。

及格（60~69）技术基本正确，动作不太协调，速度、力度较差，攻防意识较差。

不及格（60 分以下）动作达不到上述要求，且技术动作有明显错误。

技术考评内容与标准

(中国式摔跤)

一、考核内容

(一) 基本功动作：抽腿、过腿、盘腿、长腰崴、大崴桩、跳崩子、勾子、里刀勾、小得合、大得合。每位考生任选 5 个基本动作，每个动作录制 2 次。

(二) 跤绊技术动作：入、揣、切、里手豁、扣腿、掏腿、别子、撮窝、扞腿、大拿踢。每位考生任选 3 个动作，每个动作录制 2 次。

二、考核方法

按照考试要求，任选上述基本功动作 5 个，依次演练，每个动作演练 2 遍；任选上述跤绊技术动作 3 个，每个动作依次单独演练 2 遍，根据上述测试内容录制成视频并按要求上传至指定网址。考评组以考生的临场表现或视频为依据进行综合评定。

三、考核标准

优（90~100）：技术动作正确、规范，协调，快速有力。

良（80~89）：技术动作正确、规范，较协调，较快速有力。

中（70~79）：技术动作正确、较规范，较协调，速度、力度表现一般。

及格（60~69）：技术动作基本正确、较规范，协调性和速度、力度差。

不及格（60 分以下）：技术动作不正确、不规范。

技术考评内容与标准

(跆拳道)

一、考核内容

单一腿法演示：横踢、后踢、下劈、侧踢、双飞、旋风踢、后旋踢。考生任意选取 3 种腿法，每种腿法录制 3 次。模拟实战演示，采模拟在实战中的场景，录制演示时间不低于 30 秒，不超过 1 分钟。

二、考核方法

1. 测试方法

采用空击的形式。从跆拳道常用的腿法中如横踢、后踢、下劈、侧踢、双飞、旋风踢、后旋踢等任意选取 3 种腿法进行演示，每种腿法最多演示 3 次。要求穿着跆拳道道服、道鞋，或长款运动服、运动鞋。根据上述测试内容录制成视频并按要求上传至指定网址。考评组以考生的临场表现或视频为依据进行综合评定。

2. 成绩评定标准

等级	优	良	中	差
分值	50—45 分	44—38 分	37—31 分	30 分以下
标准	技术正确、熟练、协调和规范；速度快；空间感强，精神面貌好。	技术较正确、熟练、协调和规范；速度较快；空间感较强；精神面貌较好。	技术基本正确和协调；动作完成质量基本较好；基本能完成规定动作，精神面貌较好。	技术不正确；速度慢；空间感差；不能完成规定动作，精神面貌差。

二、模拟实战演示

1. 测试方法

采用空击的形式。模拟在实战中的场景，根据对手的攻击动作，自己迅速作出相应的攻防反应，演示时间不低于 30 秒，不超过 1 分钟。要求穿着跆拳道道服、道鞋，或长款运动服、运动鞋。根据上述测试内容录制成视频并按要求上传至指定网址。考评组以考生的临场表现或视频为依据进行综合评定。

2. 成绩评定标准

等级	优	良	中	差
分值	50—45 分	44—38 分	37—31 分	30 分以下
标准	结合步法,重心移动要快,动作规范、衔接紧凑,充分体现攻防意识,精神面貌好。	动作较规范、衔接较紧凑,较能体现攻防意识,精神面貌较好。	动作基本规范、衔接基本紧凑,基本能够体现攻防意识,精神面貌较好。	动作不规范、衔接不紧凑,不能够体现攻防意识,精神面貌差。

武术套路教研室 搏击教研室