**武术套路专项选拔考核标准**

**一、考核指标及所占分值**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 |
| 测 试指 标 | 立定跳远 | 正踢腿 | 立位体前屈 | 拳术或器械动作组合 |
| 分 值 | 20分 | 20分 | 20分 | 40分 |

**二、考核方法与评分标准**

（一）专项素质

**1. 立定跳远**

（1）考核方法：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 | — | — |

**2．悬垂举腿**

（1）考核方法：行进间正踢腿，连续完成10次正踢腿。

（2）评分标准：分值为20分，实行减分制。按规格要求连续完成10个，每少1个扣2分，中途停顿2秒扣0.2分。

**3. 立位体前屈**

（1）考核方法：受试者两腿伸直，两脚分开约10厘米，上体前屈，两臂伸直，两手向地面下按，成绩计算以静止状态为准，保留小数点后一位数。

（2）评分标准：男、女标准相同，见表1-3。

表1-3 立位体前屈评分表

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **标准** |
| 19～20 | 两手全手掌触到地面 |
| 17～18 | 两手握拳触到地面 |
| 15～16 | 两手指尖触到地面 |
| 13～14 | 两手指尖触到踝关节 |
| 11～12 | 两手指尖触到踝关节以上10CM |
| 9～10 | 两手指尖触到踝关节以上20CM |
| 6～8 | 两手指尖触到踝关节以上30CM |

**4、拳术或器械动作组合**

（1）考核方法：考生任选一个拳种的拳术或器械动作组合进行测试，占40分。要求按照规定的时间在8×14米的场地上完成套路。完成套路时间：不少于20秒钟。

（2）评分标准：参照武术动作组合评分细则执行（见表1-4），按10分制打分，所打分数至多可到小数点后1位，然后进行换算。

表1-4 武术动作组合评分细则

|  |  |
| --- | --- |
| **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、技术熟练、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出。 |
| 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、风格较突出。 |
| 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、技术不熟练程、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出。 |