

2025年广州体育学院硕士研究生复试  
体能训练方向运动技能测试方法和评分标准

一、考试内容

本考试方法与标准，适用于体育教育训练学和体育硕士专业学位(体能训练方向)研究生复试，旨在全面考察考生专业技能水平。该方法由杠铃基本技术、爆发力和变向技术展示三个板块组成，共5项内容，总计100 分。考核成绩评定分为 A、B、C、D 四个等级，由考评组成员对考生的完成情况，进行公正、独立地评定分数。专业技能考核内容如下：

（一）杠铃基本技术(每项 30分，共 60 分)

1. 深蹲；2. 全程高翻。

（二）爆发力动作(20分)

原地双脚收腹抱膝跳。

（三）变向技术（20分）

6\*6 折返跑。

二、评价方法与评分标准

（一）杠铃基本技术

1. 考试要求

| 杠铃基本 技术 | 杠铃重量   |        | 完成次数<br>(次) |
|---------|--------|--------|-------------|
|         | 男生     | 女生     |             |
| 深蹲      | 1.0倍体重 | 1.0倍体重 | 连续 6 次      |
| 全程高翻    | 40kg   | 20kg   | 连续 6 次      |

## 2. 评分标准

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| A 27分—30分 | 能够按规定重量与次数完成技术动作展示，动作标准规范、流畅协调。 |
| B 24分—26分 | 能够按规定重量的80%完成技术动作展示，动作较为规范、协调。  |
| C 18分—23分 | 能够按规定重量的60%完成技术动作展示，动作基本规范、协调。  |
| D 18分以下   | 不能够完成规定重量的60%，动作不规范、不协调。        |

## （二）爆发力与变向技术

### 1. 考试要求

| 内容        | 要求                                                              | 目的             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|----------------|
| 原地双脚收腹抱膝跳 | 垂直向上连续跳 6 次，爆发式起跳后屈膝贴向胸部，双手迅速抱膝。                                | 考察考生弹跳力及身体协调能力 |
| 6*6 折返跑   | 在相隔 6 米的地方放置2个雪糕筒（或标志物），从一处出发，跑3个来回(即 6 次) 回到起点，每到达边线手必须碰触到雪糕筒。 | 考察考生的变向能力      |

### 2. 评分标准

|           |                          |
|-----------|--------------------------|
| A 18分—20分 | 动作标准规范、流畅协调，具有快速完成动作的能力。 |
| B 15分—17分 | 动作较为规范、协调，具有较快完成动作的能力。   |
| C 12分—14分 | 动作基本规范、协调，完成动作的速度一般。     |
| D 12分以下   | 动作不规范、不协调，完成动作的速度较慢。     |

四、得分表

2025 年广州体育学院硕士研究生招生复试  
运动技能测试评分表

| 考生编号 | 原地双脚收腹抱膝跳<br>(20分) | 6*6 折返跑<br>(20分) | 膝上高翻<br>(30分) | 深蹲<br>(30分) | 总分 |
|------|--------------------|------------------|---------------|-------------|----|
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |
|      |                    |                  |               |             |    |

评分签名：