

# 运动专项技能考核要求与评分标准（小球）

## 一、专项技能测试内容、比例与要求

### （一）各个项目测试内容与比例

1、高尔夫专项技能内容及比例：7号铁杆分解动作与完整挥杆技术测试各占20%，共计40%，握球杆的手腕释放用力动作练习20%，下杆的蹬地推髋转腰动作练习20%，完整的推杆技术动作练习20%。

2、羽毛球专项技能内容及比例：正手发高远球10个（要求左右场区各5次，发在后场区单打发球区和双打区构成的区域内，每球达标1分达标满分10分，技评20分，共计50分占总分的50%；正手击高远球连续10次每球达标1分达标满分20分，技评30分，共计50分占总分的占50%。

3、网球专项技能内容及比例：上手发球技术5次（发球区自选）40%，正手击球5次30%、反手击球5次30%。

4、乒乓球内容及比例：正手发下旋球后，侧身连续拉（攻）5次，完成5组（达标40分，技评60分，占100%）；

### （二）专项技能测试视频要求

#### 1. 视频录制总体要求：

##### ① 专项技能视频短片内容顺序安排：

a. 考生面对镜头站立，确保全身处于拍摄范围之内。

b. 走至镜头前拍摄清晰脸部 3 秒，后大声宣告：“我是首都体育学院2022年硕士复试×××项目考生×××”。

c. 退至合适位置，开始技能展示。

d. 结束技能展示，回到画面正中，面对镜头站立。

##### ② 专项技能视频短片要求：

考生需一镜到底，不允许出画面；录制背景简单，不允许出现广告LOGO等提示性标志物；不允许后期剪辑、美化；场地不限，可室内，可室外。视频应为MP4格式，原则上单个视频大小不超过200M。提交视频之前务必仔细检查，是否符合考试细则要求，且能够达到和视频样片一样的呈现效果，如因视频质量太差而造成的一切后果，须考生自行承担。检查无误后，发送至指定邮箱xxst@cupes.edu.cn邮件主题为：“报考方向+姓名”。附件名称为：“复试材料+15位准考证号+姓名”。

## 二、各专项技能评分标准及专项运动技能小视频具体要求

### 1. 高尔夫：

（1）**动作名称：**7号铁杆分解动作测试占20%，7号铁杆完整挥杆击球技术测试占40%，完整的推杆技术动作展示40%。

## (2) 动作规范

A. 进行 7 号铁杆分解动作拍摄时，要把整个挥杆过程的各个位置时手腕、球杆位置拍摄清楚，上杆的起动、7 点钟、9 点钟、12 点钟、3 点钟，下杆的启动、下杆到 9 点钟，击球的释放用力动作，收杆动作；

B. 进行 7 号铁杆完整动作拍摄时要有击球动作；

C. 推杆动作：完整推杆技术动作，要求击球入洞，距离洞杯不短于 2 米。

## (3)、评分标准：

等级	分值	标准
优秀	40—36分	动作节奏感好、平衡感好、动作协调流畅、规范
良好	35.9—32分	动作节奏感良好、平衡感良好、动作较协调流畅、规范
中等	31.9—28分	动作节奏感较好、平衡感较好、动作基本协调流畅、规范
及格	27.9—24	动作节奏感一般、基本能够保持身体平衡、动作基本能够完成、规范
不及格	23.9分以下	动作不协调、规范性较差、没有节奏感、不能够保持身体平衡、挥杆动作不完整

## (4) 考生拍摄上传专项运动技能小视频要求

**拍摄位置：**要求正面和侧面同时拍摄，两部手机位置成 90 度角进行；正面和身体正中间位置垂直，右利手的侧面对准右肩位置，左利手的对准左肩位置。

**拍摄高度：**在考生的胸部高度；

**拍摄画面：**拍摄画面能够清晰的看清楚整体的技术动作；

**拍摄像素：**至少 500 万像素以上。

**拍摄格式：**mp4

**拍摄时长：**每项技术不长于 2 分钟

## 2、羽毛球

(1) **动作名称：**发高远球左右共 10 次（左右场区各 5 次），击高远球（站位在中后场，击球要弧线上升、垂直下落、可以找人配合进行击球），连续挥拍击球 10 次，击高远球从侧面拍摄，要能够看清楚球的飞行轨迹与落点。

### (2) 动作规范：

**发高远球：**10 次（左右场区各 5 次）：要求击球要弧线上升、垂直下落，落点在双打发球区后发球线和单打后发球线和单打边线构成的区域内。

**击高远球：**要求被试者要在中后场区连续挥拍击球 10 次，球要弧线上升，垂直下落，可以找人配合进行击高远球技术。

### 评分标准：

**发高远球和击高远球：**每项分别包括达标 20 分和技评 30 分，每项满分 50 分。

### (2) 拍摄要求：

**拍摄像素：**至少 500 万像素以上。

**拍摄格式：**mp4

**拍摄时长：**每项技术不长于 2 分钟

**拍摄画面：**拍摄画面能够清晰的看清楚整体的技术动作、球的运行轨迹及球的落点；

**发高远球：**要从侧面和底线位置同时拍摄，能够看清楚参加复试人员的面部表情、球

的落点，击球动作。

**击高远球：**要从右侧拍摄和正面拍摄，能够看清楚参加复试人员的面部表情、球的弧度和击球动作。

拍摄时不能有抖动；

### 3、网球：

(1) **动作名称：**上手发球、正手底线击球、反手底线击球各 5 次

(2) **各部分比例：**发球 40%，正反手底线击球各 30%；

(3) **拍摄位置：**发球、正手击球、反手击球各 5 次，发球与正手击球，采用与发球区边线垂直，底线延长线位置右侧拍摄；反手击球采用在底线附近，从左侧拍摄（右手持拍，左手持拍则拍摄方向相反）。

**拍摄画面：**能够看清楚参加复试人员的面部表情、球的落点，看清楚整体的技术动作连续性。

拍摄时不能有抖动；

### 4、乒乓球：

(1) **动作名称：**正手发下旋球后侧身连续拉（攻）

(2) **测试方法：**

正手发下旋球后，侧身连续用正手弧圈球或攻球技术连续拉（攻）5 次；共完成五组。

(3) **评分标准：**

正手发下旋球后侧身连续拉（攻）；评分标准：达标 40 分，每完成一组得 8 分；技评 60 分。

(二) **技评标准：**

表 1 正手发下旋球后侧身连续拉（攻）

分值 (N)	技术动作表现
54 < N ≤ 60	动作协调，出手速度快，爆发力强，具有较高的击球质量。
48 < N ≤ 53.9	动作协调，出手速度较快，爆发力较强，具有一定的击球质量。
36 ≤ N ≤ 47.9	动作基本协调，出手速度尚属迅速，爆发力强和击球质量一般。
N < 36	动作不协调，出手速度慢，爆发力和击球质量均差。

(4) **拍摄要求：**

**拍摄像素：**至少 500 万像素以上。

**拍摄格式：**mp4

**拍摄时长：**每项技术不长于 2 分钟

**注意事项：**需提供测试者侧前方视频，并保证人物在画面的完整性，能看清测试者面部表情及击球的运行轨迹和落点；视频中 5 组考核技术要连续进行，如有拼接按 0 分处理。