

运动专项技能考核要求与评分标准

(田径教学训练理论与实践)

项目 1 跨栏：蹲踞式起跑过 3 个栏

考核方法：采用起跑器蹲踞式起跑，完成起跑到 1 栏、栏间跑和过最后一栏到终点做出冲刺撞线动作。男子：蹲踞式起跑（使用起跑器），起跑线到第一栏 13.72 米，最后一栏至终点线 14.02 米）76.2 厘米。女子：蹲踞式起跑（使用起跑器），起跑线到第一栏 13 米，最后一栏到终线 10.5 米。女栏栏距 7-7.5 米；男栏栏距 8-8.5 米，76.2 厘米。

考核标准：根据跨栏跑起跑，起跑到 1 栏、栏间跑和过最后一栏到终点做出冲刺撞线技术动作表现进行技评，满分为 100 分。优秀：100-85 分；良好：84-75 分；及格：74-60 分；不及格：59 分及以下。

优秀	良好	及格	不及格
动作规范，熟练，达到自动化水平，动作准确、协调、高质量完成跨栏跑技术	动作较规范，较熟练，动作比较准确、动作较协调，较高质量完成跨栏跑技术	动作基本规范，不熟练，不够协调，完成跨栏跑技术质量一般。	动作不规范，关键环节有严重缺点，运球动作极不协调，质量差

考核要求：考核完成起跑到 1 栏、栏间跑和过最后一栏到终点做出冲刺撞线动作，栏间 3 步过栏。

项目 2 挺身式跳远（助跑 8-12 步）

考核方法：

通过 8-12 步助跑获得最大水平速度，起跳时，运动员的身体重心向前移动起跳通过起跳腿主动积极上板、缓冲和蹬伸完成起跳；在起跳后腾空保持“腾空步”动作，摆动腿积极下放并向后摆与留在身体后面的起跳腿靠近，同时两臂积极向侧后方挥摆，并由后方向后上方振起，这时部位前移、胸、腰也向前挺出，形成挺身式。落地时，双脚应同时着地，先以脚跟着地，然后迅速过渡到全脚掌，以减小对身体的冲击。

考核标准:

根据考生挺身式跳远助跑、起跳、腾空和落地技术动作表现进行技评, 满分为 100 分。优秀: 100-85 分; 良好: 84-75 分; 及格: 74-60 分; 不及格: 59 分及以下。

优秀	良好	及格	不及格
动作规范, 熟练, 达到自动化水平, 动作准确、协调、高质量完成跨栏跑技术	动作较规范, 较熟练, 动作比较准确、动作较协调, 较高质量完成跨栏跑技术	动作基本规范, 不熟练, 不够协调, 完成跨栏跑技术质量一般。	动作不规范, 关键环节有严重缺点, 运球动作极不协调, 质量差

考核要求: 考生按照跳远比赛规则完成动作, 在起跳板完成起跳动作。

项目 3 头上前抛实心球

考核方法: 两手十指自然分开, 将球置于两手中间, 食指、中指、无名指和小指放在球的两侧, 两大拇指紧扣在球的后上方成“八”字形, 以保持球的稳定。持球姿势: 两手下垂自然置于身体前下方, 节省力量并增大预摆幅度。站立姿势: 两脚前后开立, 前脚掌离起掷线约 20-30 厘米, 后脚脚跟稍微离地, 重心落在两脚中间偏前, 身体肌肉放松, 眼睛看前上方。身体姿态: 双臂后拉, 上半身成反背弓, 为发力做好准备。预摆动作, 通过一至二次预摆, 最后一次预摆时, 球从前下方经过胸前至头后上方, 上体后仰, 身体形成反弓形, 同时吸气。最后用力蹬腿、送髋、腰腹急震用力, 两臂用力前摆并向前拨指和腕, 提高手臂的鞭打速度, 将实心球向前上抛出, 实心球获得最远抛射距离。

考核标准: 根据头上前抛实心球技术动作要领进行技评, 满分为 100 分。优秀: 100-85 分; 良好: 84-75 分; 及格: 74-60 分; 不及格: 59 分及以下。

优秀	良好	及格	不及格
动作规范, 熟练, 达到自动化水平, 动作准确、协调、高质量完成跨栏跑技术	动作较规范, 较熟练, 动作比较准确、动作较协调, 较高质量完成跨栏跑技术	动作基本规范, 不熟练, 不够协调, 完成跨栏跑技术质量一般。	动作不规范, 关键环节有严重缺点, 运球动作极不协调, 质量差

考核要求: 考生实心球抛出后脚不得越过起掷线, 体越过视为犯规。

田徑教研室

2025 年 4 月 10 日