

# 首都体育学院

## 2026 年硕士研究生（武术套路与养生、搏击）专业 复试工作方案

根据首都体育学院研究生部研究生招生工作相关要求，结合体育教育与运动训练学院的工作实际，特制定 2026 年武术套路与养生、搏击方向研究生招生工作方案。

### 一、复试时间及地点

#### （一）专业笔试

时间：2026 年 3 月 30 日 13:30-14:30

笔试地点：见学院通知

#### （二）专项技能测试

时间：2026 年 3 月 31 日 8:30-10:00

地点：田径馆一武术馆

#### （三）专业面试

时间：2026 年 3 月 31 日 14:00-17:00

地点：武术与表演学院会议室（学生服务中心 5 层）

### 二、复试内容及安排

#### 1、复试形式

采用考评老师现场对考生进行复试测评。

#### 2、复试内容

##### （1）综合素质面试

A 考察内容：考生在本科学习或工作期间的学习成绩或工作成就、所获奖项、社会实践、学术参与、思想政治素质、心理健康状况和人文素养等方面进行考察。

B 考察形式：考生自我介绍

C 考察时间：不少于 5 分钟

D 考察成绩：满分为 100 分，及格线 60 分，不及格者不予录取。

##### （2）专业理论知识考核

考察形式：分为专业笔试和专业面试

A 专业笔试：采用开放式题目，学生集中闭卷进行；试题设计体现综合性，主要

考察学生专业理论知识掌握情况和综合运用能力。

B 专业面试：采用即时问答形式，主要考察考生专业基础知识、逻辑思维能力、语言表达能力、分析解决问题能力和创新潜质，时间不少于 10 分钟。

C 考察成绩：满分各为 100 分，及格线 60 分，不及格者不予录取。

(3) 专项技能评定（武术套路与养生；武术散打；中国跤；跆拳道；柔道）

考察内容：考生根据各项目具体要求，现场展示能够充分体现个人运动专项基本技术、基本技能和运动水平的技术动作，各项目按照考评内容要求为准。

(4) 英语听力和口语测试

A 考察内容：主要考查考生的英语听力和口语水平，时间不少于 5 分钟。

B 考察形式：在考生专业面试时由专业复试小组组织进行。

C 考察成绩：满分为 100 分，及格线 50 分，不及格者不予录取。

### 三、复试成绩计算基本程序

专业复试小组在复试面试工作结束后，及时统计整理各项复试内容的成绩，并将成绩汇总单在学院复试小组签字后与原始各小项计分单一并报送研究生部备案，任何人不得涂改和伪造。

成绩计算办法详见《首都体育学院 2026 年硕士研究生招生复试录取工作方案》。

武术套路教研室 搏击教研室

2026 年 3 月 26 日

附件：

# 首都体育学院

## 2026 年专业学位硕士研究生（武术套路与养生）

### 技术考评内容与标准

#### 一、考核内容

##### 1、基本功（50%）

腿法：直摆性、屈伸性、击拍性腿法各选一种腿法进行测试。

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。

##### 2、专项（50%）

（1）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、传统拳等时间不少于 50 秒，太极拳时间不少于 2 分钟。

（2）养生：“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，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，然后进行套路和功法测试。考评组以考生的临场表现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，风格突出；

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

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。

# 首都体育学院

## 2026 年专业学位硕士研究生（散打）

### 技术考评内容与标准

#### 一、考核内容

##### 1、组合空击（50%）

拳腿摔技术动作的组合演练，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）和 2 种摔法（接腿摔与抱缠摔）的技术动作组合。

##### 2、打靶技术（50%）

拳腿技术的打靶演示，其中必须包含至少 3 种拳法（直拳、摆拳、勾拳）和 3 种腿法（侧踹、鞭腿、正蹬腿）。

#### 二、考核方法

##### 1、组合空击

考生穿着散打比赛服装（可不佩戴护具），成实战势站立做好考核准备，按照主考官指令，考生对考核内容进行空击演示 30 秒。考评组以考生的临场表现为依据进行综合评定。

##### 2、打靶技术

考生穿着散打比赛服装并佩戴拳套，2 人一组进行测试，考生可自由配对，一人持靶，另一人进行打靶测试。按照主考官指令，考生对考核内容进行打靶演示 60 秒。考评组以考生的临场表现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。

**首都体育学院**  
**2026 年专业学位硕士研究生（中国式摔跤）**  
**技术考评内容与标准**

**一、考核内容**

1、徒手基本功动作技评（50%）

抽腿、过腿、长腰崴、跳崩子、撮窝、勾子、别子、里刀勾、小得合、大得合。

2、跤绊技术动作技评（50%）

揣、崴、脑切、里手豁、小得合、手别、扣腿、掏腿、捆腿、扞腿。

**二、考核方法**

首先按照主考官指令，将上述基本功技术动作（任选 5 个）依次演练 4 遍；然后按照主考官指令，配合演练跤绊技术动作（任选 5 个）2 遍。考评组根据考生的临场表现进行综合评定。

**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。

# 首都体育学院

## 2026 年专业学位硕士研究生（跆拳道）

### 技术考评内容与标准

#### 一、腿法（50%）

1、考核内容：横踢、后踢、下劈、侧踢、双飞、旋风踢、后旋踢等跆拳道常用腿法。

2、考核方法：从上述技术动作中任意选取 3 种腿法进行演示，采用打靶的形式进行，每种腿法最多演示 3 次。考评组根据考生的临场表现进行综合评定。

#### 3、考核标准

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（50%）

1、考核内容：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。

2、考核方法：采用空击的形式进行，演示时间为 30 秒。考评组根据考生的临场表现进行综合评定。

#### 3、考核标准

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。

服装要求：穿着跆拳道道服、道鞋，或长款运动服、运动鞋。

**首都体育学院**  
**2026 年专业学位硕士研究生（柔道）**  
**技术考评内容与标准**

**一、考核内容**

1、基本功动作技评（50%）

前受身、后受身、前回环受身、原地抽腿、正虾行、逆虾行、一本背负投、大外刈、大内刈、内股。

2、投技和寝技动作技评（50%）

送足扫、扫腰、膝车、大腰、背负投、袈沙固、横四方固、上四方固、腕挫十字固、三角绞。

**二、考核方法**

首先按照主考官指令，将上述基本功技术动作（任选 5 个）依次演练 4 遍；然后按照主考官指令，配合演练投技和寝技动作（任选 5 个）2 遍。考评组根据考生的临场表现进行综合评定。

**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。

武术套路教研室 搏击教研室

2026 年 3 月 26 日