

## 22 技 巧

### 一、考核指标与所占分值

类 别	专项素质			专项技术		
考核指标	立定跳远	两头起	俯卧撑（女） 双臂屈伸（男）	前手翻	自选套	大跨跳
分 值	10 分	10 分	10 分	20 分	30 分	20 分

### 二、考试方法与评分标准

#### （一）专项素质

##### 1. 立定跳远

（1）考试方法：考生双脚站在起跳线外，起跳时双脚不允许踩踏或越过起跳线，记录起跳线与落地身体部位的最近距离。每人测试 2 次，取最好成绩。

（2）评分标准：见表 22-1。

表 22-1 立定跳远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女		男	女
10.0	3.20	2.80	8.4	2.78	2.39	6.8	2.42	2.15	5.2	2.12	1.82
9.9	3.16	2.76	8.3	2.76	2.38	6.7	2.38	2.10	5.1	2.11	1.81
9.8	3.12	2.72	8.2	2.74	2.37	6.6	2.34	2.05	5.0	2.10	1.80
9.7	3.08	2.68	8.1	2.72	2.36	6.5	2.30	2.00	4.9	2.09	1.79
9.6	3.04	2.64	8.0	2.70	2.35	6.4	2.28	1.98	4.8	2.08	1.78
9.5	3.00	2.60	7.9	2.68	2.34	6.3	2.26	1.96	4.7	2.07	1.77
9.4	2.98	2.58	7.8	2.66	2.33	6.2	2.24	1.94	4.6	2.06	1.76
9.3	2.96	2.56	7.7	2.64	2.32	6.1	2.22	1.92	4.5	2.05	1.75
9.2	2.94	2.54	7.6	2.62	2.31	6.0	2.20	1.90	4.4	2.04	1.74
9.1	2.92	2.52	7.5	2.60	2.3	5.9	2.19	1.89	4.3	2.03	1.73
9.0	2.90	2.50	7.4	2.58	2.29	5.8	2.18	1.88	4.2	2.02	1.72
8.9	2.88	2.48	7.3	2.56	2.28	5.7	2.17	1.87	4.1	2.01	1.71
8.8	2.86	2.46	7.2	2.54	2.27	5.6	2.16	1.86	4.0	2.00	1.70
8.7	2.84	2.44	7.1	2.52	2.26	5.5	2.15	1.85			
8.6	2.82	2.42	7.0	2.50	2.25	5.4	2.14	1.84	0	2.00 以下	1.70 以下
8.5	2.80	2.40	6.9	2.46	2.20	5.3	2.13	1.83			

## 2. 两头起

(1) 考试方法：准备时，考生平躺在地毯上或地板上，双臂上举紧贴耳朵，抬起时，两腿伸直并拢，两手触碰脚背；落下时，肩部着地，上身与腿应同起同落，每次完成后需还原至准备姿势。记录考生在 30 秒内完成的有效次数。

(2) 评分标准：见表 22-2。

表 22-2 两头起评分表

分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)
10.00	40	7.50	30	5.00	20	2.50	10
9.75	39	7.25	29	4.75	19	2.25	9
9.50	38	7.00	28	4.50	18	2.00	8
9.25	37	6.75	27	4.25	17	1.75	7
9.00	36	6.50	26	4.00	16	1.50	6
8.75	35	6.25	25	3.75	15	1.25	5
8.50	34	6.00	24	3.50	14	1.00	4
8.25	33	5.75	23	3.25	13	0.75	3
8.00	32	5.50	22	3.00	12	0.50	2
7.75	31	5.25	21	2.75	11	0.25	1

## 3. 俯卧撑（女）、双臂屈伸（男）

(1) 考试方法：对女子在地板上或地毯上 15 秒内完成俯卧撑的次数，予以计数；对男子在双杠上 15 秒内完成双臂屈伸的次数，予以计数。

俯卧撑要求考生双手指尖朝前支撑地面，肩至脚踝始终成一直线，俯撑至最低点时肩不能高于肘关节，还原时手臂伸直。双臂屈伸要求考生始终两腿并拢、肩至脚踝成一直线，双臂屈伸时肘关节幅度不少于 90 度。

(3) 评分标准：见表 22-3。

表 22-3 俯卧撑（女）、双臂屈伸（男）评分表

分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)
10.00	20	7.50	15	5.00	10	2.50	5
9.50	19	7.00	14	4.50	9	2.00	4
9.00	18	6.50	13	4.00	8	1.50	3
8.50	17	6.00	12	3.50	7	1.00	2
8.00	16	5.50	11	3.00	6	0.50	1

## （二）专项技术

### 1. 前手翻

（1）考试方法：考生在技巧单跳板或地毯上完成前手翻，要求完成过程中有推手、腾空和空中并腿动作。

（2）评分标准：考评员根据动作的完成情况进行综合评定，采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。分为优秀（10-8.6 分），良好（8.5-7.6 分），中（7.5-6.0 分），差（6.0 分以下）四档。

### 2. 自选套

（1）考试方法：考生根据本人能力和掌握的单人动作，选择一套动作，在技巧单跳板或地毯上完成考试。

（2）评分标准：考评员根据套路的不同起评分和动作完成的质量进行综合评定，采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。毽子后手翻直体后空翻以上难度的动作为 10 分起评，

毽子后手翻团身后空翻为 9.5 分起评，单个侧空翻或前空翻为 9.0 分起评，毽子后手翻为 8.5 分起评。

### 3. 大跨跳

（1）考试方法：考生在地毯上助跑完成连续 3 次大跨跳。

（2）评分标准：考评员根据动作的完成情况进行综合评定，采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。分为优秀（10-8.6 分），良好（8.5-7.6 分），中（7.5-6.0 分），差（6.0 分以下）四档。