

26 拳 击

一、考核指标与所占分值

类 别	专项素质		专项技术	实战能力
考核指 标	800 米	单摇跳绳	组合拳	实战
分 值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 800 米

(1) 考试方法: 考生采用站立式, 不分道起跑, 在不妨碍里道考生的情况下, 起跑后便可切入里道, 推挤他人的考生将被取消该项比赛资格; 第一次起跑犯规的考生将给予警告, 再次起跑犯规的考生均将被取消该项比赛资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。

考生可穿钉鞋。每人测试 1 次, 成绩计取到百分位。计取成绩采用电动计时或手计时。使用手计时, 每道须由三名计时员计取成绩, 所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

(2) 评分标准: 按照 800 米体重分级系数(表 26-1), 将计取成绩换算成得分(表 26-2)后, 与考生体重级别对应系数相乘, 即为最后成绩, 最高 20 分。

表 26-1 拳击 800 米体重分级系数

体重分级系数	体 重	
	男	女
1.0	90kg (含) 以下	65kg (含) 以下
1.2	90.1kg-100kg (含)	65.1kg-70kg (含)
1.4	100kg 以上	70kg 以上

表 26-2 拳击 800 米评分表

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
20	2' 16"以内 (含)	2' 38"以内 (含)	13.2	2' 50"	3' 12"	6.4	3' 24"	3' 46"
19.8	2' 17"	2' 39"	13.0	2' 51"	3' 13"	6.2	3' 25"	3' 47"
19.6	2' 18"	2' 40"	12.8	2' 52"	3' 14"	6.0	3' 26"	3' 48"
19.4	2' 19"	2' 41"	12.6	2' 53"	3' 15"	5.8	3' 27"	3' 49"

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
19.2	2' 20"	2' 42"	12.4	2' 54"	3' 16"	5.6	3' 28"	3' 50"
19.0	2' 21"	2' 43"	12.2	2' 55"	3' 17"	5.4	3' 29"	3' 51"
18.8	2' 22"	2' 44"	12.0	2' 56"	3' 18"	5.2	3' 30"	3' 52"
18.6	2' 23"	2' 45"	11.8	2' 57"	3' 19"	5.0	3' 31"	3' 53"
18.4	2' 24"	2' 46"	11.6	2' 58"	3' 20"	4.8	3' 32"	3' 54"
18.2	2' 25"	2' 47"	11.4	2' 59"	3' 21"	4.6	3' 33"	3' 55"
18.0	2' 26"	2' 48"	11.2	3' 00"	3' 22"	4.4	3' 34"	3' 56"
17.8	2' 27"	2' 49"	11.0	3' 01"	3' 23"	4.2	3' 35"	3' 57"
17.6	2' 28"	2' 50"	10.8	3' 02"	3' 24"	4.0	3' 36"	3' 58"
17.4	2' 29"	2' 51"	10.6	3' 03"	3' 25"	3.8	3' 37"	3' 59"
17.2	2' 30"	2' 52"	10.4	3' 04"	3' 26"	3.6	3' 38"	4' 00"
17.0	2' 31"	2' 53"	10.2	3' 05"	3' 27"	3.4	3' 39"	4' 01"
16.8	2' 32"	2' 54"	10.0	3' 06"	3' 28"	3.2	3' 40"	4' 02"
16.6	2' 33"	2' 55"	9.8	3' 07"	3' 29"	3.0	3' 41"	4' 03"
16.4	2' 34"	2' 56"	9.6	3' 08"	3' 30"	2.8	3' 42"	4' 04"
16.2	2' 35"	2' 57"	9.4	3' 09"	3' 31"	2.6	3' 43"	4' 05"
16.0	2' 36"	2' 58"	9.2	3' 10"	3' 32"	2.4	3' 44"	4' 06"
15.8	2' 37"	2' 59"	9.0	3' 11"	3' 33"	2.2	3' 45"	4' 07"
15.6	2' 38"	3' 00"	8.8	3' 12"	3' 34"	2.0	3' 46"	4' 08"
15.4	2' 39"	3' 01"	8.6	3' 13"	3' 35"	1.8	3' 47"	4' 09"
15.2	2' 40"	3' 02"	8.4	3' 14"	3' 36"	1.6	3' 48"	4' 10"
15.0	2' 41"	3' 03"	8.2	3' 15"	3' 37"	1.4	3' 49"	4' 11"
14.8	2' 42"	3' 04"	8.0	3' 16"	3' 38"	1.2	3' 50"	4' 12"
14.6	2' 43"	3' 05"	7.8	3' 17"	3' 39"	1.0	3' 51"	4' 13"
14.4	2' 44"	3' 06"	7.6	3' 18"	3' 40"	0.8	3' 52"	4' 14"
14.2	2' 45"	3' 07"	7.4	3' 19"	3' 41"	0.6	3' 53"	4' 15"
14.0	2' 46"	3' 08"	7.2	3' 20"	3' 42"	0.4	3' 54"	4' 16"
13.8	2' 47"	3' 09"	7.0	3' 21"	3' 43"	0.2	3' 55"	4' 17"
13.6	2' 48"	3' 10"	6.8	3' 22"	3' 44"	0	3' 56"	4' 18"
13.4	2' 49"	3' 11"	6.6	3' 23"	3' 45"		以上(含)	以上(含)

2. 单摇跳绳

(1) 考试方法: 考生连续进行单摇跳绳, 对其在规定时间内完成的跳绳次数进行计数: 男子测试时间为 3 分钟, 女子为 2 分钟。

(2) 评分标准: 见表 26-3、表 26-4。

表 26-3 单摇跳绳评分表 (男)

分值	成绩 (单位: 个)						
20.0	570 (含) 以上	16.7	504-505	13.4	438-439	10.1	372-373
19.9	568-569	16.6	502-503	13.3	436-437	10.0	370-371
19.8	566-567	16.5	500-501	13.2	434-435	9.9	368-369
19.7	564-565	16.4	498-499	13.1	432-433	9.8	366-367
19.6	562-563	16.3	496-497	13.0	430-431	9.7	364-365
19.5	560-561	16.2	494-495	12.9	428-429	9.6	362-363
19.4	558-559	16.1	492-493	12.8	426-427	9.5	360-361
19.3	556-557	16.0	490-491	12.7	424-425	9.4	358-359
19.2	554-555	15.9	488-489	12.6	422-423	9.3	356-357
19.1	552-553	15.8	486-487	12.5	420-421	9.2	354-355
19.0	550-551	15.7	484-485	12.4	418-419	9.1	352-353
18.9	548-549	15.6	482-483	12.3	416-417	9.0	350-351
18.8	546-547	15.5	480-481	12.2	414-415	8.9	348-349
18.7	544-545	15.4	478-479	12.1	412-413	8.8	346-347
18.6	542-543	15.3	476-477	12.0	410-411	8.7	344-345
18.5	540-541	15.2	474-475	11.9	408-409	8.6	342-343
18.4	538-539	15.1	472-473	11.8	406-407	8.5	340-341
18.3	536-537	15.0	470-471	11.7	404-405	8.4	338-339
18.2	534-535	14.9	468-469	11.6	402-403	8.3	336-337
18.1	532-533	14.8	466-467	11.5	400-401	8.2	334-335
18.0	530-531	14.7	464-465	11.4	398-399	8.1	332-333
17.9	528-529	14.6	462-463	11.3	396-397	8.0	330-331
17.8	526-527	14.5	460-461	11.2	394-395	7.9	328-329
17.7	524-525	14.4	458-459	11.1	392-393	7.8	326-327
17.6	522-523	14.3	456-457	11.0	390-391	7.7	324-325

分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)
17.5	520-521	14.2	454-455	10.9	388-389	7.6	322-323
17.4	518-519	14.1	452-453	10.8	386-387	7.5	320-321
17.3	516-517	14.0	450-451	10.7	384-385	7.4	318-319
17.2	514-515	13.9	448-449	10.6	382-383	7.3	316-317
17.1	512-513	13.8	446-447	10.5	380-381	7.2	314-315
17.0	510-511	13.7	444-445	10.4	378-379	7.1	312-313
16.9	508-509	13.6	442-443	10.3	376-377	7.0	310-311
16.8	506-507	13.5	440-441	10.2	374-375	0	309(含) 以下

表 26-4 单摇跳绳评分表(女)

分值	成绩 (单位: 个)						
20.0	380(含) 以上	16.9	318-319	13.8	256-257	10.7	194-195
19.9	378-379	16.8	316-317	13.7	254-255	10.6	192-193
19.8	376-377	16.7	314-315	13.6	252-253	10.5	190-191
19.7	374-375	16.6	312-313	13.5	250-251	10.4	188-189
19.6	372-373	16.5	310-311	13.4	248-249	10.3	186-187
20.0	380(含) 以上	16.9	318-319	13.8	256-257	10.7	194-195
19.5	370-371	16.4	308-309	13.3	246-247	10.2	184-185
19.4	368-369	16.3	306-307	13.2	244-245	10.1	182-183
19.3	366-367	16.2	304-305	13.1	242-243	10.0	180-181
19.2	364-365	16.1	302-303	13.0	240-241	9.9	178-179
19.1	362-363	16.0	300-301	12.9	238-239	9.8	176-177
19.0	360-361	15.9	298-299	12.8	236-237	9.7	174-175
18.9	358-359	15.8	296-297	12.7	234-235	9.6	172-173
18.8	356-357	15.7	294-295	12.6	232-233	9.5	170-171
18.7	354-355	15.6	292-293	12.5	230-231	9.4	168-169
18.6	352-353	15.5	290-291	12.4	228-229	9.3	166-167
18.5	350-351	15.4	288-289	12.3	226-227	9.2	164-165
18.4	348-349	15.3	286-287	12.2	224-225	9.1	162-163
18.3	346-347	15.2	284-285	12.1	222-223	9.0	160-161
18.2	344-345	15.1	282-283	12.0	220-221	8.9	158-159

分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)
18.1	342-343	15.0	280-281	11.9	218-219	8.8	156-157
18.0	340-341	14.9	278-279	11.8	216-217	8.7	154-155
17.9	338-339	14.8	276-277	11.7	214-215	8.6	152-153
17.8	336-337	14.7	274-275	11.6	212-213	8.5	150-151
17.7	334-335	14.6	272-273	11.5	210-211	8.4	148-149
17.6	332-333	14.5	270-271	11.4	208-209	8.3	146-147
17.5	330-331	14.4	268-269	11.3	206-207	8.2	144-145
17.4	328-329	14.3	266-267	11.2	204-205	8.1	142-143
17.3	326-327	14.2	264-265	11.1	202-203	8.0	140-141
17.2	324-325	14.1	262-263	11.0	200-201	0	139 以下
17.1	322-323	14.0	260-261	10.9	198-199		
17.0	320-321	13.9	258-259	10.8	196-197		

(二) 专项技术

1. 组合拳

(1) 考试方法: 考生从下列备选的 10 组组合拳(见表 26-5)中抽选 2 组进行考试。考生对考评员指定的沙包进行击打, 时间为 1 分钟。要求考生击打沙包时技术动作规范、协调, 节奏感强, 出拳准确有力, 每击打一组后需后撤一步再进行下一组的击打, 符合考试要求的拳法组合, 方被视为有效。对考生在规定时间内完成的有效组数进行计数, 无效拳法组合不予计数。

表 26-5 拳击 组合拳列表

序号	组合拳	序号	组合拳
1	前直 +后直 +前直 +后勾 +前摆	6	后直 +前直 +后直 +前摆 +后摆
2	前直 +后直 +前直 +后勾 +前勾	7	后直 +前直 +后直 +前勾 +后勾
3	前直 +后直 +前直 +后摆 +前勾	8	后直 +前直 +后直 +前摆 +后勾
4	前直 +后直 +前直 +后摆 +前摆	9	后直 +前直 +后直 +前勾 +后摆
5	前直 +后直 +前摆 +后直 +前直	10	后直 +前直 +前摆 +后勾 +前摆

(2) 评分标准: 见表 26-6、表 26-7。

表 26-6 组合拳评分表(男)

分值	49-53.9 公斤	54-59.9 公斤	60-69.9 公斤	70-79.9 公斤	80-89.9 公斤	>90 公斤
20.0	80	78	76	74	72	70
19.2	78	76	74	72	70	68

分值	49-53.9 公斤	54-59.9 公斤	60-69.9 公斤	70-79.9 公斤	80-89.9 公斤	>90 公斤
18.4	76	74	72	70	68	66
17.6	74	72	70	68	66	64
16.8	72	70	68	66	64	62
16.0	70	68	66	64	62	60
15.2	68	66	64	62	60	58
14.4	66	64	62	60	58	56
13.6	64	62	60	58	56	54
12.8	62	60	58	56	54	52
12.0	60	58	56	54	52	50
11.2	58	56	54	52	50	48
10.4	56	54	52	50	48	46
9.6	54	52	50	48	46	44
8.8	52	50	48	46	44	42
8.0	50	48	46	44	42	40
7.2	48	46	44	42	40	38
6.4	46	44	42	40	38	36
5.6	44	42	40	38	36	34
4.8	42	40	38	36	34	32
4.0	40	38	36	34	32	30
3.2	38	36	34	32	30	28
2.4	36	34	32	30	28	26
1.6	34	32	30	28	26	24
0.8	32	30	28	26	24	22
0	30	28	26	24	22	20

表 26-7 组合拳评分表（女）

分值	48-53.9 公斤	54-59.9 公斤	60-68.9 公斤	69-74.9 公斤	75-80.9 公斤	>81 公斤
20.0	70	68	66	64	62	60
19.2	68	66	64	62	60	58
18.4	66	64	62	60	58	56
17.6	64	62	60	58	56	54
16.8	62	60	58	56	54	52

分值	48-53.9 公斤	54-59.9 公斤	60-68.9 公斤	69-74.9 公斤	75-80.9 公斤	>81 公斤
16.0	60	58	56	54	52	50
15.2	58	56	54	52	50	48
14.4	56	54	52	50	48	46
13.6	54	52	50	48	46	44
12.8	52	50	48	46	44	42
12.0	50	48	46	44	42	40
11.2	48	46	44	42	40	38
10.4	46	44	42	40	38	36
9.6	44	42	40	38	36	34
8.8	42	40	38	36	34	32
8.0	40	38	36	34	32	30
7.2	38	36	34	32	30	28
6.4	36	34	32	30	28	26
5.6	34	32	30	28	26	24
4.8	32	30	28	26	24	22
4.0	30	28	26	24	22	20
3.2	28	26	24	22	20	18
2.4	26	24	22	20	18	16
1.6	24	22	20	18	16	14
0.8	22	20	18	16	14	12
0.0	20	18	16	14	12	10

(三) 实战能力

实战

1. 考试方法：体重分级按照中国拳击协会审定的竞赛规则执行（见表 26-8），在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。配对考生在拳击台上进行实战，男子实战时间为 3 分钟，1 个回合，女子实战时间为 2 分钟，1 个回合。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

表 26-8 拳击实战体重分级表

男子 49 公斤级	52 公斤级	56 公斤级	60 公斤级	64 公斤级	69 公斤级	75 公斤级	81 公斤级	91 公斤级	+91 公斤级
女子 48 公斤级	51 公斤级	54 公斤级	57 公斤级	60 公斤级	64 公斤级	69 公斤级	75 公斤级	81 公斤级	+81 公斤级

2. 评分标准：考评员参照拳击实战能力评分细则（表 26-9），独立对考生的技术运用、

战术运用、临场应变、得分意识、防守反击、动作速度等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

表 26-9 拳击实战能力评分细则

等级（分值范围）	评 价 标 准
优（10-8.6 分）	进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，速度快，击打目标明确，击打点清晰、准确、有力度，技术正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识明确，战术运用恰当、应变能力强、假动作运用多，勇猛顽强。
良（8.5-7.6 分）	进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，速度快，击打目标较明确，击打点较清晰、准确、有力度，技术较正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识较明确，战术运用较恰当、应变能力较强、假动作运用较多，较勇猛顽强。
中（7.5-6 分）	有主动进攻，防守动作基本到位，有反击，速度稍慢，击打目标基本明确，击打点基本清晰、准确、力度小，技术基本正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识基本明确，战术运用基本恰当、有一定的应变能力、假动作运用少。
差（6 分以下）	进攻不积极主动，防守动作不到位，反击不及时，速度慢，击打目标不明确，击打点不清晰、准确、无力度，技术不正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识不明确，战术运用不恰当、无应变能力、无假动作运用。