

## 42 跳台滑雪

### 一、考核指标与所占分值

类别		空中动作		飞行距离
考核指标	起跳时机	飞行姿势	着陆	距离
分值	50分		50分	

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 空中动作

1. 考试方法：考生自备服装、器材，在 K90 跳台进行 1 次跳跃。
2. 评分标准：考评员参照空中动作评分细则（表 42-1），独立对起跳时机、飞行姿势、着陆进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 42-1 跳台滑雪 空中动作评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	起跳时机好；空中动作标准流畅，无多余动作；着陆姿势正确且滑出稳定。
良（8.5-7.6分）	起跳时机较好；空中动作基本标准，有多余动作但幅度不大；着陆姿势正确且滑出稳定。
中（7.5-6分）	起跳时机一般；空中动作一般，有明显多余动作；着陆姿势欠佳但能滑出。
差（6分以下）	起跳时机较差；空中动作不标准，且存在多余动作；着陆姿势不正确甚至摔倒。

#### (二) 飞行距离

考生在 K90 跳台上进行测试，考生着陆后测量着陆点距离，将考生实际飞行距离设定为  $N$ ， $N \geq 80$  米时，按满分 50 分计； $N < 80$  米时，利用以下公式计算考生最后得分：飞行距离分 =  $N/80 \times 50$ 。