

01 武术套路

一、考核指标及所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力	
考核指标	立定跳远	正踢腿	腾空飞脚	拳术	器械
分值	20分	10分	10分	30分	30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：考生两脚原地站立起跳，不能有预跳或踩线，以身体任何部位着地最近点为测量点，每人测试2次，取最好成绩。

(2) 评分标准：见表1-1，表1-2。

表 1-1 立定跳远评分表（男）

分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）
20.0	300	16.0	280	12.0	260	8.0	240
19.8	299	15.8	279	11.8	259	7.8	239
19.6	298	15.6	278	11.6	258	7.6	238
19.4	297	15.4	277	11.4	257	7.4	237
19.2	296	15.2	276	11.2	256	7.2	236
19.0	295	15.0	275	11.0	255	7.0	235
18.8	294	14.8	274	10.8	254	6.8	234
18.6	293	14.6	273	10.6	253	6.6	233
18.4	292	14.4	272	10.4	252	6.4	232
18.2	291	14.2	271	10.2	251	6.2	231
18.0	290	14.0	270	10.0	250	6.0	230
17.8	289	13.8	269	9.8	249	5.8	229
17.6	288	13.6	268	9.6	248	5.6	228
17.4	287	13.4	267	9.4	247	5.4	227
17.2	286	13.2	266	9.2	246	5.0	225
17.0	285	13.0	265	9.0	245	4.8	224
16.8	284	12.8	264	8.8	244	4.6	223

分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）
16.6	283	12.6	263	8.6	243	4.4	222
16.4	282	12.4	262	8.4	242	4.2	221
16.2	281	12.2	261	8.2	241	4.0	220

表 1-2 立定跳远评分表（女）

分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）	分值	成绩（厘米）
20.0	240	15.8	219	11.6	198	7.4	177
19.8	239	15.6	218	11.4	197	7.2	176
19.6	238	15.4	217	11.2	196	7.0	175
19.4	237	15.2	216	11.0	195	6.8	174
19.2	236	15.0	215	10.8	194	6.6	173
19.0	235	14.8	214	10.6	193	6.4	172
18.8	234	14.6	213	10.4	192	6.2	171
18.6	233	14.4	212	10.2	191	6.0	170
18.4	232	14.2	211	10.0	190	5.8	169
18.2	231	14.0	210	9.8	189	5.6	168
18.0	230	13.8	209	9.6	188	5.4	167
17.8	229	13.6	208	9.4	187	5.2	166
17.6	228	13.4	207	9.2	186	5.0	165
17.4	227	13.2	206	9.0	185	4.8	164
17.2	226	13.0	205	8.8	184	4.6	163
17.0	225	12.8	204	8.6	183	4.4	162
16.8	224	12.6	203	8.4	182	4.2	161
16.6	223	12.4	202	8.2	181	4.0	160
16.4	222	12.2	201	8.0	180	—	—
16.2	221	12.0	200	7.8	179	—	—
16.0	220	11.8	199	7.6	178	—	—

（二）专项技术

1. 正踢腿

（1）考试方法：考生身体正直，挺胸、收腹、立腰。要求踢腿时，摆动腿挺膝伸直，脚尖勾起绷落；收髋猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲。

(2) 评分标准：考评员参照正踢腿评分细则（表 1-3），独立对考生的技术完成情况进行评定。采用 10 分制打分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 1-3 正踢腿评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）都符合技术要求。
良（8.5-7.6 分）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合两点。
中（7.5-6 分）	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合一点。
差（6 分以下）	凡摆动腿未挺膝伸直，或摆动腿挺膝伸直其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）均不符合。

2. 腾空飞脚

(1) 考试方法：考生在空中，左腿屈膝收控于腹前，右腿踢摆时击响腿脚尖过肩；击响时，击掌、拍脚连续、准确、响亮；上体正直或微向前倾；落地时，起跳脚先着地。

(2) 评分标准：考评员参照腾空飞脚评分细则（表 1-4），独立对考生的技术完成情况进行评定。采用 10 分制打分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 1-4 腾空飞脚评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合三点技术要求。
良（8.5-7.6 分）	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合两点技术要求。
中（7.5-6 分）	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合一点技术要求。
差（6 分以下）	凡起跳脚未先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）均不符合技术要求。

（三）实战能力

拳术、器械

1. 考试方法：考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术、器械进行测试，各占 30 分。要求按照规定的时间在 8×14 米的场地上完成套路。

规定拳种包括：长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳、戳脚。

完成套路时间：太极拳及太极器械为 1 分 30 秒-2 分钟；其它拳术及器械不少于 1 分钟。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 1-5），独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。采用 10 分制打分，分数至多可到小数点后 1 位。

对考生未在规定时间内完成套路，将在专项技术考评分中扣除应扣分数。太极拳及太极器械类套路时间不足或超出规定时间 5 秒（含 5 秒）扣 0.1 分，5 秒以上 10 秒以内（含 10 秒）扣 0.2 分，以此类推。其它拳术及器械套路时间不足规定时间 2 秒（含 2 秒）扣 0.1 分，2 秒以上 4 秒以内（含 4 秒）扣 0.2 分，以此类推。

表 1-5 武术套路实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	动作姿势规范、方法运用合理、技术熟练、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出。
良（8.5-7.6 分）	动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出。
中（7.5-6 分）	动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般。
差（6 分以下）	动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出。