

02 武术散打

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术		实战能力
测试指标	800 米	立定三级蛙跳	拳腿跌组合	左、右鞭腿踢沙包	实战
分值	20 分	10 分	10 分	20 分	40 分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

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 2-1），将计取成绩换算成得分（表 24-2）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 2-1 武术散打 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 2-2 武术散打 800 米评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
20.0	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 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	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' 55"	4' 17"
13.4	2' 49"	3' 11"	6.6	3' 23"	3' 45"		以上	以上

2. 立定三级蛙跳

(1) 考试方法：两脚立于起跳线后原地起跳，不能踩线，不能有预跳，起跳后连跳3次，中间不能有停顿，以最后一次落地的身体最近触地点为测量点。以测量点到起跳线的垂直距离计其成绩，每人测试2次，取最好成绩。

(2) 评分标准：见表2-3。

表 2-3 立定三级蛙跳评分表

分值	成绩(米)		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		男	女
10	9.0	7.0	8	8.2	6.2	6	7.4	5.4	4	6.6	4.6	2	5.8	3.8
9.7	8.9	6.9	7.7	8.1	6.1	5.7	7.3	5.3	3.7	6.5	4.5	1.7	5.7	3.7
9.5	8.8	6.8	7.5	8.0	6.0	5.5	7.2	5.2	3.5	6.4	4.4	1.5	5.6	3.6
9.3	8.7	6.7	7.3	7.9	5.9	5.3	7.1	5.1	3.3	6.3	4.3	1.3	5.5	3.5
9	8.6	6.6	7	7.8	5.8	5	7.0	5.0	3	6.2	4.2	1	5.4	3.4
8.7	8.5	6.5	6.7	7.7	5.7	4.7	6.9	4.9	2.7	6.1	4.1	0.7	5.3	3.3
8.5	8.4	6.4	6.5	7.6	5.6	4.5	6.8	4.8	2.5	6.0	4.0	0.5	5.2	3.2
8.3	8.3	6.3	6.3	7.5	5.5	4.3	6.7	4.7	2.3	5.9	3.9	0.3	5.1	3.1

(二) 专项技术

1. 拳腿跌组合

(1) 考试方法：考生在30秒规定时间内，可自由进行以下散打动作的组合演练，所规定的各种拳法、腿法、跌法动作应至少出现1次以上。拳法包括：①冲拳；②贯拳；③抄拳；④鞭拳。

腿法包括：①正蹬腿；②侧踹腿；③左、右鞭腿；④转身摆腿。

跌法包括：①鱼跃抢背；②前倒；③腾空后倒。

(2) 评分标准：考评员参照拳腿跌组合评分细则(表2-4)，独立对考生的动作规格、劲力协调、攻防意识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。

每漏做一种技术动作扣2分。

表 2-4 拳腿跌组合评分表

等级(分值范围)	评价标准
优(10-8.6分)	拳法、腿法技术动作方法正确，发力顺达，速度快，摔跌动作合理，组合动作连贯、协调，攻防意识明显。
良(8.5-7.6分)	拳法、腿法、跌法技术动作方法比较正确，发力较合理，速度较快，组合动作较连贯、协调。

等级（分值范围）	评价标准
中（7.5-6分）	拳法、腿法技术动作方法基本正确，速度较慢，摔跌动作基本合理，组合动作连贯一般。
差（6分以下）	拳法、腿法动作不正确，速度慢，发力僵硬，摔跌动作方法错误，组合动作连贯性差，动作不协调。

2. 左、右鞭腿踢沙包

（1）考试方法：考生在20秒规定时间内，用鞭腿技术快速踢打沙包（左、右交替进行，两脚不可同时离地），要求踢腿高度在距离地面100厘米以上。每人测试1次。考评员对考生在规定时间内踢打的次数进行计数，凡出现动作不规范、踢打无力，高度不符合要求时，不计次数。

（2）评分标准：见表2-5。

表2-5 鞭腿踢沙包评分表

分值	成绩（次）		分值	成绩（次）		分值	成绩（次）		分值	成绩（次）		分值	成绩（次）	
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女
20	48	45	16	44	41	12	40	37	8	36	33	4	32	29
19	47	44	15	43	40	11	39	36	7	35	32	3	31	28
18	46	43	14	42	39	10	38	35	6	34	31	2	30	27
17	45	42	13	41	38	9	37	34	5	33	30	1	29	26

（三）实战能力

实战

1. 考试方法：体重分级按照中国武术协会审定的竞赛规则执行（见表2-6），在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。双方实战（净打）2分钟，在擂台或散打垫子上进行。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。

要求考生穿戴护具（拳套、护头、护胸、护裆、护腿、护齿），按照配对后的排列顺序，序号奇数者为红方，穿红色护具；序号偶数者为黑方，穿黑色护具。1名场裁在场上指挥比赛，但不给予判罚。考生须自备拳套、护齿、护裆。

表2-6 散打实战体重分级表

男子	48公斤级	52公斤级	56公斤级	60公斤级	65公斤级	70公斤级	75公斤级	80公斤级	85公斤级	90公斤级	100公斤级	+100公斤级
女子	48公斤级	52公斤级	56公斤级	60公斤级	65公斤级	70公斤级	75公斤级	—	—	—	—	—

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表2-7），独立对考生在实战中的胜负、临场技战术运用情况、意志品质以及对散打竞赛礼节的遵守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 2-7 散打实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	技法运用正确，时机把握准确，战术意识及应变能力强，攻防转换及时，临场表现有勇有谋，尊重对手，服从裁判。
良（8.5-7.6 分）	技法运用比较正确，时机把握较准确，战术意识、应变能力较强，攻防转换及时，临场表现勇敢，尊重对手，服从裁判。
中（7.5-6 分）	技法运用及时把握一般，战术意识较明显，应变能力一般，攻防转换较及时，临场表现较勇敢，尊重对手，服从裁判。
差（6 分以下）	技法运用不正确，时机把握不准，战术意识及应变能力差，攻防转换不及时，临场表现胆怯，不尊重对手或不服从裁判。