运动训练专业 2025 年专升本中国式摔跤项目测试评分标准

一、考核指标与所占分值

类别	专项技术基本功		实战能力
考核指标	盘 腿	四步蹦子	实 战
分值	20 分	20 分	60 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项技术基本功

1.四步蹦子

考试方法：考生在 10 秒内完成四步蹦子有效动作的次数。要求动作规范，用力顺达，俯腰角度在 50-20 度之间。

评分标准：按照中国式摔跤专项技术基本功体重分级系数（表 2），将计取成绩换算成得分（表 1）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 1 中国式摔四步蹦子跤技术评分表

分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0分
男：成绩（个）	14	12	10	9	8	7	5	4	3	2	1 以下（含）
女：成绩（个）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2.盘腿

考试方法：考生在 10 秒内完成盘腿有效动作的次数。要求动作规范，用力顺达。

评分标准：按照中国式摔跤专项技术基本功体重分级系数（表 2），将计取成绩换算成得分（表 3）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 中国式摔跤专项技术基本功体重分级系数

系数	性别	
	男	女
1.2	90kg 以下（含）	65kg 以下（含）
1.4	90.1kg-100kg（含）	65.1kg-70kg（含）
1.6	100kg 以上	70kg -9 0kg（含）
1.8		90kg 以上

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询

表 3 中国式摔跤盘腿技术评分表

分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0分
男：成绩（个）	10以上	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
女：成绩（个）	10以上	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

（二）实战能力

1. 考试方法：按考生相邻体重配对随机进行实战，配对的考生体重一般相差不超过 2kg（特殊情况除外）。实战时间为 1～2 分钟一局，共一局。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，考评员可提前终止实战。

2. 评分标准：考评员参照中国式摔跤实战能力评分表 4，独立对考生的技、战术运用水平， 思想作风与意志品质的表现进行综合评定。按照 60 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

表 4 中国式摔跤实战能力评分表

等级（分值范围）	评价标准
优（60～51 分）	技术动作运用规范、准确、连贯，有速度，有力量，实战运 用中具有很强的实效性，技战术意识突出，攻防节奏掌握好，技、 战术综合运用能力突出。
良(50～41 分)	技术动作运用比较规范、准确、连贯，有速度，有力量，实 战运用中具有较强的实效性， 技战术意识良好， 攻防节奏掌握较好， 技、战术综合运用能力较好。
中(40～31分)	技术动作运用一般，速度和力量稍为欠缺，实战运用中具有 一定的实效性，技战术意识普通，攻防节奏掌握一般，技、战术 综合运用能力一般。
差(30.0分以下)	技术动作运用较差， 缺乏速度和力量， 实战运用缺乏实效性， 技战、术意识淡薄，技、战术综合运用能力差。

三、其他

考生在测试过程中不得佩戴头饰、颈饰、腕饰（不佩戴显示个人身份特点的物品）等任何饰品；身体裸露部分不能有任何标识；考试前须将指甲剪短；考生自备摔跤衣（红、蓝摔跤衣各一件）、摔跤鞋，没有摔跤衣、摔跤鞋不得参加考试。摔跤衣、摔跤鞋不得有任何装饰、队名、地名、号码等标志，违反者取消考试资格。

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询