

2025 年专升本体育技能加试科目 (武术套路, 含龙狮方向) 测试细则及评分标准

一、考核指标及所占分值 (总分 100 分)

- (一) 专项素质: 立定跳远 10 分
- (二) 专项技术: 正踢腿 15 分、腾空飞脚 15 分
- (三) 实战能力 (二选一):
 - 1、武术套路: 拳术 30 分、器械 30 分;
 - 2、舞狮 (南狮、北狮) 自选动作: 60 分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

1、立定跳远 (总分为 10 分)

(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)
10.0	300	8.0	280	6.0	260	4.0	240
9.9	299	7.9	279	5.9	259	3.9	239
9.8	298	7.8	278	5.8	258	3.8	238
9.7	297	7.7	277	5.7	257	3.7	237
9.6	296	7.6	276	5.6	256	3.6	236
9.5	295	7.5	275	5.5	255	3.5	235
9.4	294	7.4	274	5.4	254	3.4	234
9.3	293	7.3	273	5.3	253	3.3	233



9.2	292	7.2	272	5.2	252	3.2	232
9.1	291	7.1	271	5.1	251	3.1	231
9.0	290	7.0	270	5.0	250	3.0	230
8.9	289	6.9	269	4.9	249	2.9	229
8.8	288	6.8	268	4.8	248	2.8	228
8.7	287	6.7	267	4.7	247	2.7	227
8.6	286	6.6	266	4.6	246	2.6	225
8.5	285	6.5	265	4.5	245	2.5	224
8.4	284	6.4	264	4.4	244	2.4	223
8.3	283	6.3	263	4.3	243	2.3	222
8.2	282	6.2	262	4.2	242	2.2	221
8.1	281	6.1	261	4.1	241	2.1	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)
10.0	240	7.9	219	5.8	198	3.7	177
9.9	239	7.8	218	5.7	197	3.6	176
9.8	238	7.7	217	5.6	196	3.5	175
9.7	237	7.6	216	5.5	195	3.4	174
9.6	236	7.5	215	5.4	194	3.3	173
9.5	235	7.4	214	5.3	193	3.2	172
9.4	234	7.3	213	5.2	192	3.1	171
9.3	233	7.2	212	5.1	191	3.0	170
9.2	232	7.1	211	5.0	190	2.9	169
9.1	231	7.0	210	4.9	189	2.8	168
9.0	230	6.9	209	4.8	188	2.7	167
8.9	229	6.8	208	4.7	187	2.6	166
8.8	228	6.7	207	4.6	186	2.5	165
8.7	227	6.6	206	4.5	185	2.4	164
8.6	226	6.5	205	4.4	184	2.3	163
8.5	225	6.4	204	4.3	183	2.2	162
8.4	224	6.3	203	4.2	182	2.1	161
8.3	223	6.2	202	4.1	181	2.0	160
8.2	222	6.1	201	4.0	180	—	—
8.1	221	6.0	200	3.9	179	—	—
8.0	220	5.9	199	3.8	178	—	—



（二）专项技术

1、正踢腿（总分为 15 分）

（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。每位考生左、右腿各踢 3 次。

（2）评分标准：考评员参照正踢腿评分细则（表 1-3），独立对考试的技术完成情况进行评定。

表 1-3 正踢腿评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（15~13.5 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（13.4~12 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（11.9~9 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（9 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（总分为 15 分）

（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。每位考生均进行 2 次测试。

（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。



表 1-4 腾空飞脚评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（15~13.5 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（13.4~12 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（11.9~9 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（9 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

A: 拳术、器械（总分为 60 分）

1、考试方法：考生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。

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。

3、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。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 8 分，5 秒以上 10 秒以内（含 10 秒）扣 16 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 8 分，2 秒以上 4 秒以内（含 4 秒）扣 16 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（30~27 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（26.9~24 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（23.9~18 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（18 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。

B: 舞狮自选套路（总分 60 分）

1、考试方法：考生自由搭档二人一组组合，完成南狮自选套路或北狮自选套路 2-3 分钟，完成难度动作 4 个以上。难度动作认定以中国大学生体育协会舞龙舞狮分会文件为准。

2、评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 1-6），独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。

3、完成套路时间：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。套路时间不足或超出规定时间 5 秒（含 5 秒）扣 2 分，5 秒以上 10 秒以内（含 10 秒）扣 4 分，以此类推。



表 1-6 舞狮套路实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（60~54 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（53.9~48 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（47.9~36 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（36 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。

