**体育教育专业2022年专升本跆拳道测试细则及评分标准**

一、考核指标与所占分值(总分200分)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | | 实战能力 |
| 考 核  指 标 | 800 米 | 双飞 | 左右  高位横踢 | 实战 |
| 分 值 | 30 分 | 30 分 | 40 分 | 100 分 |

二、考试方法与评分标准

1. 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1），将计取成绩换算成得分（表2）后，

与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高30分。

表 1 跆拳道 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 跆拳道 800 米评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | | 分值 | 成绩 | | 分值 | 成绩 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 30 | 2'18" | 2'40" | 19.8 | 2'52" | 3'14" | 9.6 | 3'26" | 3'48" |
| 29.7 | 2'19" | 2'41" | 19.5 | 2'53" | 3'15" | 9.3 | 3'27" | 3'49" |
| 29.4 | 2'20" | 2'42" | 19.2 | 2'54" | 3'16" | 9 | 3'28" | 3'50" |
| 29.1 | 2'21" | 2'43" | 18.9 | 2'55" | 3'17" | 8.7 | 3'29" | 3'51" |
| 28.8 | 2'22" | 2'44" | 18.6 | 2'56" | 3'18" | 8.4 | 3'30" | 3'52" |
| 28.5 | 2'23" | 2'45" | 18.3 | 2'57" | 3'19" | 8.1 | 3'31" | 3'53" |
| 28.2 | 2'24" | 2'46" | 18 | 2'58" | 3'20" | 7.8 | 3'32" | 3'54" |
| 27.9 | 2'25" | 2'47" | 17.7 | 2'59" | 3'21" | 7.5 | 3'33" | 3'55" |
| 27.6 | 2'26" | 2'48" | 17.4 | 3'00" | 3'22" | 7.2 | 3'34" | 3'56" |
| 27.3 | 2'27" | 2'49" | 17.1 | 3'01" | 3'23" | 6.9 | 3'35" | 3'57" |
| 27 | 2'28" | 2'50" | 16.8 | 3'02" | 3'24" | 6.6 | 3'36" | 3'58" |
| 26.7 | 2'29" | 2'51" | 16.5 | 3'03" | 3'25" | 6.3 | 3'37" | 3'59" |
| 26.4 | 2'30" | 2'52" | 16.2 | 3'04" | 3'26" | 6 | 3'38" | 4'00" |
| 26.1 | 2'31" | 2'53" | 15.9 | 3'05" | 3'27" | 5.7 | 3'39" | 4'01" |
| 25.8 | 2'32" | 2'54" | 15.6 | 3'06" | 3'28" | 5.4 | 3'40" | 4'02" |
| 25.5 | 2'33" | 2'55" | 15.3 | 3'07" | 3'29" | 5.1 | 3'41" | 4'03" |
| 25.2 | 2'34" | 2'56" | 15 | 3'08" | 3'30" | 4.8 | 3'42" | 4'04" |
| 24.9 | 2'35" | 2'57" | 14.7 | 3'09" | 3'31" | 4.5 | 3'43" | 4'05" |
| 24.6 | 2'36" | 2'58" | 14.4 | 3'10" | 3'32" | 4.2 | 3'44" | 4'06" |
| 24.3 | 2'37" | 2'59" | 14.1 | 3'11" | 3'33" | 3.9 | 3'45" | 4'07" |
| 24 | 2'38" | 3'00" | 13.8 | 3'12" | 3'34" | 3.6 | 3'46" | 4'08" |
| 23.7 | 2'39" | 3'01" | 13.5 | 3'13" | 3'35" | 3.3 | 3'47" | 4'09" |
| 23.4 | 2'40" | 3'02" | 13.2 | 3'14" | 3'36" | 3 | 3'48" | 4'10" |
| 23.1 | 2'41" | 3'03" | 12.9 | 3'15" | 3'37" | 2.7 | 3'49" | 4'11" |
| 22.8 | 2'42" | 3'04" | 12.6 | 3'16" | 3'38" | 2.4 | 3'50" | 4'12" |
| 22.5 | 2'43" | 3'05" | 12.3 | 3'17" | 3'39" | 2.1 | 3'51" | 4'13" |
| 22.2 | 2'44" | 3'06" | 12 | 3'18" | 3'40" | 1.8 | 3'52" | 4'14" |
| 21.9 | 2'45" | 3'07" | 11.7 | 3'19" | 3'41" | 1.5 | 3'53" | 4'15" |
| 21.6 | 2'46" | 3'08" | 11.4 | 3'20" | 3'42" | 1.2 | 3'54" | 4'16" |
| 21.3 | 2'47" | 3'09" | 11.1 | 3'21" | 3'43" | 0.9 | 3'55" | 4'17" |
| 21 | 2'48" | 3'10" | 10.8 | 3'22" | 3'44" | 0.6 | 3'56" | 4'18" |
| 20.7 | 2'49" | 3'11" | 10.5 | 3'23" | 3'45" | 0.3 | 3'57" | 4'19" |
| 20.4 | 2'50" | 3'12" | 10.2 | 3'24" | 3'46" | 0 | 3'58"  以上（含） | 4'20"  以上（含） |
| 20.1 | 2'51" | 3'13" | 9.9 | 3'25" | 3'47" |

（二）专项技术

1. 双飞

（1）考试方法：考生在20秒规定时间内使用双飞踢技术连续击打沙包，两脚不可同时着地，准确、有力、符合双飞踢技术标准的击打，方被视为有效击打。考评员对考生所完成有效击打的次数进行计数，无效击打不予计数。沙包底部距离地面的高度为：男生身高170cm以下为85cm， 身高170cm以上为95cm；女生身高160cm以下为 70cm，身高160cm以上为75cm。

（2）评分标准：见表3。

表 3 双飞评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | |
| 男：成绩（个） | 62 | 61 | 60 | 59 | 58 | 57 | 56 | 55 | 54 | 53 | |
| 女：成绩（个） | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | |
| 分值 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | | 11 |
| 男：成绩（个） | 52 | 51 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | | 43 |
| 女：成绩（个） | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | | 35 |
| 分值 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | | 0 |
| 男：成绩（个） | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | | 34以下 |
| 女：成绩（个） | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | | 26以下 |

2. 左右高位横踢

（1）考试方法：考生在 20 秒规定时间内使用高横踢技术连续击打脚靶（左右腿交替进行），每个技术动作须路线正确、步法灵活、动作连贯、速度快、力量足、有气势、击打准确及效果明显，方被视为有效击打。考评员对考生所完成有效击打的次数进行计数，无效击打不予计数。

靶位高度：以受测试者的头部高度为准。

（2）评分标准：见表4。

表 4 高位横踢评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 31 | 29 |
| 男：成绩（个） | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 |
| 女：成绩（个） | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 |
| 分值 | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 | 13 | 11 | 10 |
| 男：成绩（个） | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 |
| 女：成绩（个） | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 |

（三）实战能力

实战

1．考试方法：体重分级按照中国跆拳道协会审定的竞赛规则执行（见表5），在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。配对考生在跆拳道垫子上进行实战，共一局，实战时间为 1～2分钟。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。

表 5 跆拳道实战体重分级表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男子 | 54 公斤级 | 58 公斤级 | 63 公斤级 | 68 公斤级 | 74 公斤级 | 80 公斤级 | 87 公斤级 | ＋ 87公斤级 |
| 女子 | 46 公斤级 | 49 公斤级 | 53 公斤级 | 57 公斤级 | 62 公斤级 | 67 公斤级 | 73 公斤级 | ＋ 73公斤级 |

2．评分标准：考评员参照跆拳道实战能力评分细则（表6），独立对考生的礼仪、精神、意志品质、技术运用（准确性、协调性、灵活性、连贯性、速度、击打效果等）、战术运用、临场应变能力、得分意识、高难度技术运用等方面进行综合评定。采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

表 6 跆拳道实战能力评分细则

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围） | 评价标准 |
| 优（10 ～ 8.6 分） | 礼仪规范，精神状态好，勇猛顽强；进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，击打目标准确、有力度，技术正确、熟练、协调和规范；临场应变能力强；进攻、防守、反击意识明确，战术运用恰当；高难度技术使用得当。 |
| 良 (8.5 ～ 7.6 分 ) | 礼仪较规范，精神状态好；进攻较积极主动，防守动作较到位，击打目标较准确且有一定力度，技术较正确、熟练、协调和规范；临场应变能力较强；进攻、防守、反击意识较明确，战术运用较恰当；高难度技术使用较得当。 |
| 中 (7.5 ～ 6 分 ) | 礼仪基本规范；有主动进攻，防守或反击动作基本到位，击打目标基本准确但力度小，技术基本正确和协调；临场应变能力一般；战术运用基本恰当。 |
| 差 (6 分以下 ) | 礼仪不规范；进攻不积极主动，防守消极，反击动作不到位，击打目标不准确且无力度，技术不正确；临场无应变能力；战术运用不恰当。 |

三、其他

考生必须穿跆拳道道服进行考试，自备护裆和护齿。考评组提供头盔、护胸、护臂、护腿。