

鞍山市中考特长生跆拳道项目测试方法

一、测试项目与所占分值

类别	专项素质	专项技术	专项技术	专项技术
测试项目	5×25 米折返跑	双飞踢	腹部左右横踢	移动靶
分值	30 分	25 分	25 分	20 分

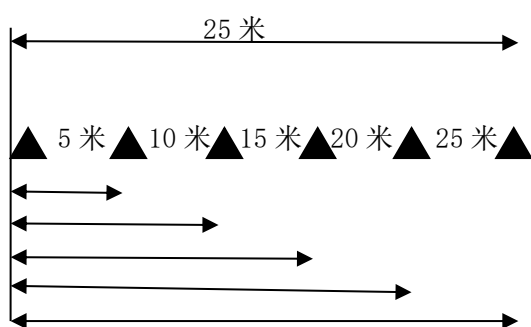
二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1、5×25 米折返跑 (30 分)

(1) 测试方法：25 米距离，每五米一个标志桶 (场地设置及跑动路线见图)，受试者站立式起跑，用手碰倒各标志桶才能返回。脚动开始计时，从 25 米处返回起跑线停表。

每人测试两次，取最佳成绩。



(2) 评分标准：(表-1) 见下页。

表-1 5×25 米折返跑评分标准

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
30	34.00	38.5	15	36.11-36.25	40.61-40.75
29	34.01-34.15	38.51-38.65	14	36.26-36.40	40.76-40.90

28	34.16-34.30	38.66-38.80	13	36.41-36.55	40.91-40.05
27	34.31-34.45	38.81-38.95	12	36.56-36.70	40.06-40.20
26	34.46-34.60	38.96-39.10	11	36.71-36.85	40.21-41.35
25	34.61-34.75	39.11-39.25	10	36.86-37.00	41.36-41.50
24	34.76-34.90	39.26-39.40	9	37.01-37.15	41.51-41.65
23	34.91-35.05	39.41-39.55	8	37.16-37.30	41.66-41.80
22	35.06-35.20	39.56-39.70	7	37.31-37.45	41.81-41.95
21	35.21-35.35	39.71-39.85	6	37.46-37.60	41.96-42.10
20	35.36-35.50	39.86-40.00	5	37.61-37.75	42.11-42.25
19	35.51-35.65	40.01-40.15	4	37.76-37.90	42.26-42.40
18	35.66-35.80	40.16-40.30	3	37.91-38.05	42.41-42.55
17	35.81-35.95	40.31-40.45	2	38.06-38.20	42.56-42.70
16	35.96-36.10	40.46-40.60	1	38.21 以上	42.71 以上

(二) 专项技术

1. 双飞踢 (25 分)

(1) 测试方法：考生使用双飞踢技术连续击打沙包，两脚不可同时着地，时间为 20 秒。准确、有力、符合双飞踢技术标准的击打为有效击打。对考生在规定时间内完成有效击打的次数进行计数，无效击打不予计数。

(2) 要求考生击打的高度为：

沙包底部距离地面：

男生：身高 170cm 以下为 80cm；身高 170cm 以上为 90cm；

女生：身高 160cm 以下为 65cm；身高 160cm 以上为 70cm。

(3) 评分标准 (表-2) 见下页。

表-2 双飞评分表

男子双飞踢		女子双飞踢	
分值	数量	分值	数量

25	50	25	40
24.5	49	24.5	39
24	48	24	38
23.5	47	23.5	37
23	46	23	36
22.5	45	22.5	35
22	44	22	34
21.5	43	21.5	33
21	42	21	32
20.5	41	20.5	31
20	40	20	30
19.5	39	19.5	29
19	38	19	28
18.5	37	18.5	27
18	36	18	26
17.5	35	17.5	25
17	34	17	24
16.5	33	16.5	23
16	32	16	22
15.5	31	15.5	21

15	30	15	20
14.5	29	14.5	19
14	28	14	18
13.5	27	13.5	17
13	26	13	16
12.5	25	12.5	15
12	24	12	14
11.5	23	11.5	13
11	22	11	12
10.5	21	10.5	11
10	20	10	10
9.5	19	9	9
9	18	8	8
8.5	17	7	7
8	16	6	6
7.5	15	5	5
7	14	4	4
6.5	13	3	3
6	12	2	2
5.5	11	1	1

5	10		
4.5	9		
4	8		
3.5	7		
3	6		
2.5	5		
2	4		
1.5	3		
1	2		
0.5	1		

2. 腹部左右横踢（25分）

（1）测试方法：考生使用腹部横踢技术连续击打脚靶（左右腿交替进行），时间为20秒。每个技术动作须达到技术规范，方被视为有效。

技术规范是指动作路线正确、动作连贯、速度快、力量足、有气势、击打准确及效果明显。考评员对考生在规定时间内完成有效技术的次数进行计数。

（2）靶位高度：以受测者的腰腹部为最低靶位高度。

（3）评分标准（表-3）见下页。

表-3 左右腹部横踢评分表

男子左右横踢	女子左右横踢
--------	--------

分值	数量	分值	数量
25	35	25	30
24.5	34	24.5	29
24	33	24	28
23.5	32	23.5	27
23	31	23	26
22.5	30	22.5	25
22	29	22	24
21.5	28	21.5	23
21	27	21	22
20.5	26	20.5	21
20	25	20	20
19.5	24	19	19
19	23	18	18
18.5	22	17	17
18	21	16	16
17.5	20	15	15
17	19	14	14
16.5	18	13	13
16	17	12	12

15.5	16	11	11
15	15	10	10
14	14	9	9
13	13	8	8
12	12	7	7
11	11	6	6
10	10	5	5
9	9	4	4
8	8	3	3
7	7	2	2
6	6	1	1
5	5		
4	4		
3	3		
2	2		
1	1		

3. 移动靶（20分）

（1）测试方法：考生根据持靶者给出的靶位做出正确的反应动作并有效击中目标，要求考生技术动作规范、协调，有气势、有节奏感，时间为30秒。

（2）评分标准：考评员参照移动靶反应动作评分表（表-4），按照技术规格（速度、力量、准确、协调、衔接转换、气势），考生技

术发挥的情况，动作完成情况进行独立评分。

(3) 注：表-4 见下页。

表-4 移动靶评分表

等级	优	良	中	差
分值	20—15 分	15—11 分	10—5.0 分	5.0 分以下
标准	技术正确、熟练、协调和规范；速度快；气势感强，击打力度强。	技术较正确、熟练、协调和规范；速度较快；气势感较强；击打力度较强。	技术基本正确和协调；动作完成质量基本较好；基本能完成规定动作。	技术不正确；速度慢；空间感差；不能完成规定动作。

三、说明

1. 考生必须穿跆拳道道服进行测试。
2. 考评组提供跆拳道考试相关器材。