**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 |

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。