**社会体育专业技能测试内容与评分标准**

**一、考试内容**

（一）90秒跳绳

（二）现场模仿能力测试

**二、计分办法**

二项素质测试总分为300分，各单项测试满分均为150分。

1. **考试时间**

2023年3月26日上午10：30开始

**四、考试地点**

体育大楼二楼舞蹈房

**五、考试方法**

**（一）跳绳考试规则**

1、考生将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且至少摇绳一回环（一周圈）为一次。听到结束信号后停止，记录受试者在90S内完成次数储存成绩。

2、摇绳动作必须为正摇，反摇为犯规，因犯规所得次数扣除。

3、每跳跃一次且摇至少一回环（一周圈）为一次，只跳不摇和一跳一垫步均判为犯规，因犯规所得次数扣除。

4、测试过程中如发现跳绳拌脚，应减去无效次数，继续进行。

5、测试过程中，绳子断坏可以补测。

6、测试跳绳允许使用自备或考场准备的跳绳。

**（二）现场模仿能力测试规则**

考生根据考前录制视频内的手臂、躯干、下肢等部位的协调性测试动作进行5分钟的现场模仿后进入考场，按照考场内视频中口令和节奏完成动作重现。

**六、评分标准**

（一）男子组：90秒跳绳（个）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 个数 | 分值 | 个数 | 分值 | 个数 | 分值 | 个数 | 分值 | 个数 | 分值 |
| 280 | 150 | 240 | 120 | 3 | 90 | 171 | 60 | 151 | 30 |
| 276 | 147 | 236 | 117 | 2.9 | 87 | 169 | 57 | 149 | 27 |
| 272 | 144 | 232 | 114 | 2.8 | 84 | 167 | 54 | 147 | 24 |
| 268 | 141 | 228 | 111 | 2.7 | 81 | 165 | 51 | 145 | 21 |
| 264 | 138 | 224 | 108 | 2.6 | 78 | 163 | 48 | 143 | 18 |
| 260 | 135 | 220 | 105 | 2.5 | 75 | 161 | 45 | 141 | 15 |
| 256 | 132 | 216 | 102 | 2.4 | 72 | 159 | 42 | 139 | 12 |
| 252 | 129 | 212 | 99 | 2.3 | 69 | 157 | 39 | 137 | 9 |
| 248 | 126 | 208 | 96 | 2.2 | 66 | 155 | 36 | 135 | 6 |
| 244 | 123 | 204 | 93 | 2.1 | 63 | 153 | 33 | 133 | 3 |

（二）女子组：90秒跳绳（个）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 个数 | 分值 | 个数 | 分值 | 个数 | 分值 | 个数 | 分值 | 个数 | 分值 |
| 276 | 150 | 236 | 120 | 196 | 90 | 167 | 60 | 147 | 30 |
| 272 | 147 | 232 | 117 | 192 | 87 | 165 | 57 | 145 | 27 |
| 268 | 144 | 228 | 114 | 188 | 84 | 163 | 54 | 143 | 24 |
| 264 | 141 | 224 | 111 | 184 | 81 | 161 | 51 | 141 | 21 |
| 260 | 138 | 220 | 108 | 180 | 78 | 159 | 48 | 139 | 18 |
| 256 | 135 | 216 | 105 | 177 | 75 | 157 | 45 | 137 | 15 |
| 252 | 132 | 212 | 102 | 175 | 72 | 155 | 42 | 135 | 12 |
| 248 | 129 | 208 | 99 | 173 | 69 | 153 | 39 | 133 | 9 |
| 244 | 126 | 204 | 96 | 171 | 66 | 151 | 36 | 131 | 6 |
| 240 | 123 | 200 | 93 | 169 | 63 | 149 | 33 | 129 | 3 |

（三）现场模仿能力测试

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分项目 | 分值 | 评分准则 |
| 姿态保持 | 60分 | 模仿动作中身体中轴是否保持垂直，运动过程中身体姿态的控制稳定性 |
| 手臂协调性 | 30分 | 模仿动作过程中手臂动作的协调性 |
| 身体协调性 | 30分 | 模仿动作过程中躯干动作的协调性 |
| 下身协调性 | 30分 | 模仿动作过程中下肢动作的协调性 |

**健身指导与管理专业技能测试内容与评分标准**

**一、考试内容**

（一）90秒跳绳

（二）现场模仿能力测试

**二、计分办法**

二项素质测试总分为300分，各单项测试满分均为150分。

**三、考试时间**

2023年3月26日上午10：30开始

**四、考试地点**

体育大楼三楼舞蹈房

**五、考试方法**

**（一）跳绳考试规则**

1、考生将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且至少摇绳一回环（一周圈）为一次。听到结束信号后停止，记录受试者在90s内完成次数储存成绩。

2、摇绳动作必须为正摇，反摇为犯规，因犯规所得次数扣除。

3、每跳跃一次且摇至少一回环（一周圈）为一次，只跳不摇和一跳一垫步均判为犯规，因犯规所得次数扣除。

4、测试过程中如发现跳绳拌脚，应减去无效次数，继续进行。

5、测试过程中，绳子断坏可以补测。

6、测试跳绳允许使用自备或考场准备的跳绳。

**（二）现场模仿能力测试规则**

考生根据考前录制视频内的健身基本步伐进行5分钟的现场模仿后进入考场，按照考场内视频中口令和节奏完成动作重现。

**六、评分标准**

（一）男子组：90秒跳绳（个）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 个数 | 分值 | 个数 | 分值 | 个数 | 分值 | 个数 | 分值 | 个数 | 分值 |
| 280 | 150 | 240 | 120 | 3 | 90 | 171 | 60 | 151 | 30 |
| 276 | 147 | 236 | 117 | 2.9 | 87 | 169 | 57 | 149 | 27 |
| 272 | 144 | 232 | 114 | 2.8 | 84 | 167 | 54 | 147 | 24 |
| 268 | 141 | 228 | 111 | 2.7 | 81 | 165 | 51 | 145 | 21 |
| 264 | 138 | 224 | 108 | 2.6 | 78 | 163 | 48 | 143 | 18 |
| 260 | 135 | 220 | 105 | 2.5 | 75 | 161 | 45 | 141 | 15 |
| 256 | 132 | 216 | 102 | 2.4 | 72 | 159 | 42 | 139 | 12 |
| 252 | 129 | 212 | 99 | 2.3 | 69 | 157 | 39 | 137 | 9 |
| 248 | 126 | 208 | 96 | 2.2 | 66 | 155 | 36 | 135 | 6 |
| 244 | 123 | 204 | 93 | 2.1 | 63 | 153 | 33 | 133 | 3 |

（二）女子组：90秒跳绳（个）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 个数 | 分值 | 个数 | 分值 | 个数 | 分值 | 个数 | 分值 | 个数 | 分值 |
| 276 | 150 | 236 | 120 | 196 | 90 | 167 | 60 | 147 | 30 |
| 272 | 147 | 232 | 117 | 192 | 87 | 165 | 57 | 145 | 27 |
| 268 | 144 | 228 | 114 | 188 | 84 | 163 | 54 | 143 | 24 |
| 264 | 141 | 224 | 111 | 184 | 81 | 161 | 51 | 141 | 21 |
| 260 | 138 | 220 | 108 | 180 | 78 | 159 | 48 | 139 | 18 |
| 256 | 135 | 216 | 105 | 177 | 75 | 157 | 45 | 137 | 15 |
| 252 | 132 | 212 | 102 | 175 | 72 | 155 | 42 | 135 | 12 |
| 248 | 129 | 208 | 99 | 173 | 69 | 153 | 39 | 133 | 9 |
| 244 | 126 | 204 | 96 | 171 | 66 | 151 | 36 | 131 | 6 |
| 240 | 123 | 200 | 93 | 169 | 63 | 149 | 33 | 129 | 3 |

（三）现场模仿能力测试

|  |  |
| --- | --- |
| 评分标准 | 评分准则 |
| 140-150 | 技术动作熟练掌握，动作能够很好的完成，对音乐的理解好，动作协调 |
| 120-140 |  技术动作基本掌握，背面示范可以基本完成 |
| 90-120 | 技术动作基本完成，身体感觉基本合格 |
| 60-90 | 技术动作不能很好的完成，身体感觉偏弱 |
| 0-60 | 技术动作不能完成，身体感觉僵硬 |