

四川城市职业学院 2019 年单招考试 跆拳道专项考试办法

一、考试时间

2019 年 3 月 30 日 14:00

二、考试地点

四川城市职业学院田径场

三、考试负责人

四、考试测试指标与所占分值

| 类别 | 专项素质 | 专项技术 | | | 实战能力 |
|------|-------|------|--------|------|-------|
| 测试指标 | 800 米 | 双飞 | 左右高位横踢 | 组合动作 | 实战 |
| 分值 | 40 分 | 80 分 | 40 分 | 40 分 | 100 分 |

五、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 800 米

(1) 测试方法：分组测试，每人限测一次，成绩精确到 0.01 秒。起跑姿势任选，可穿钉鞋。

(2) 评分标准：按照表 20-1，所得分数按体重级别乘以相应系数，为 800 米测试最后成绩，最高为 20 分。

| 系数 | 性别 | |
|-----|------------------|-----------------|
| | 男 | 女 |
| 1.0 | 80kg 以下 (含) | 60kg 以下 (含) |
| 1.1 | 80.1kg-90kg (含) | 60.1kg-65kg (含) |
| 1.2 | 90.1kg-100kg (含) | 65.1kg-70kg (含) |
| 1.3 | 100.1kg 以上 (含) | 70.1kg 以上 (含) |

表 20-1 800 米评分表

| 分值 | 成绩 (秒) | | 分值 | 成绩 (秒) | | 分值 | 成绩 (秒) | |
|------|--------------------|--------------------|------|--------|-------|------|--------|-------|
| | 男 | 女 | | 男 | 女 | | 男 | 女 |
| 40 | 2'16" 以内 (含) | 2'38" 以内 (含) | 26.4 | 2'50" | 3'12" | 12.8 | 3'24" | 3'46" |
| 39.6 | 2'17" | 2'39" | 26 | 2'51" | 3'13" | 12.4 | 3'25" | 3'47" |
| 39.2 | 2'18" | 2'40" | 25.6 | 2'52" | 3'14" | 12 | 3'26" | 3'48" |
| 38.8 | 2'19" | 2'41" | 25.2 | 2'53" | 3'15" | 11.6 | 3'27" | 3'49" |
| 38.4 | 2'20" | 2'42" | 24.8 | 2'54" | 3'16" | 11.2 | 3'28" | 3'50" |
| 38 | 2'21" | 2'43" | 24.4 | 2'55" | 3'17" | 10.8 | 3'29" | 3'51" |
| 37.6 | 2'22" | 2'44" | 24 | 2'56" | 3'18" | 10.4 | 3'30" | 3'52" |
| 37.2 | 2'23" | 2'45" | 23.6 | 2'57" | 3'19" | 10 | 3'31" | 3'53" |
| 36.8 | 2'24" | 2'46" | 23.2 | 2'58" | 3'20" | 9.6 | 3'32" | 3'54" |
| 36.4 | 2'25" | 2'47" | 22.8 | 2'59" | 3'21" | 9.2 | 3'33" | 3'55" |
| 36 | 2'26" | 2'48" | 22.4 | 3'00" | 3'22" | 8.8 | 3'34" | 3'56" |
| 35.6 | 2'27" | 2'49" | 22 | 3'01" | 3'23" | 8.4 | 3'35" | 3'57" |
| 35.2 | 2'28" | 2'50" | 21.6 | 3'02" | 3'24" | 8 | 3'36" | 3'58" |
| 34.8 | 2'29" | 2'51" | 21.2 | 3'03" | 3'25" | 7.6 | 3'37" | 3'59" |
| 34.4 | 2'30" | 2'52" | 20.8 | 3'04" | 3'26" | 7.2 | 3'38" | 4'00" |

续表 20-1 800 米评分表

| 分值 | 成绩 (秒) | 分值 | 成绩 (秒) | 分值 | 成绩 (秒) |
|----|--------|----|--------|----|--------|
|----|--------|----|--------|----|--------|

| | 男 | 女 | | 男 | 女 | | 男 | 女 |
|------|-------|-------|------|-------|-------|-----|-----------|-----------|
| 34 | 2'31" | 2'53" | 20.4 | 3'05" | 3'27" | 6.8 | 3'39" | 4'01" |
| 33.6 | 2'32" | 2'54" | 20 | 3'06" | 3'28" | 6.4 | 3'40" | 4'02" |
| 33.2 | 2'33" | 2'55" | 19.6 | 3'07" | 3'29" | 6 | 3'41" | 4'03" |
| 32.8 | 2'34" | 2'56" | 19.2 | 3'08" | 3'30" | 5.6 | 3'42" | 4'04" |
| 32.4 | 2'35" | 2'57" | 18.8 | 3'09" | 3'31" | 5.2 | 3'43" | 4'05" |
| 32 | 2'36" | 2'58" | 18.4 | 3'10" | 3'32" | 4.8 | 3'44" | 4'06" |
| 31.6 | 2'37" | 2'59" | 18 | 3'11" | 3'33" | 4.4 | 3'45" | 4'07" |
| 31.2 | 2'38" | 3'00" | 17.6 | 3'12" | 3'34" | 4 | 3'46" | 4'08" |
| 30.8 | 2'39" | 3'01" | 17.2 | 3'13" | 3'35" | 3.6 | 3'47" | 4'09" |
| 30.4 | 2'40" | 3'02" | 16.8 | 3'14" | 3'36" | 3.2 | 3'48" | 4'10" |
| 30 | 2'41" | 3'03" | 16.4 | 3'15" | 3'37" | 2.8 | 3'49" | 4'11" |
| 29.6 | 2'42" | 3'04" | 16 | 3'16" | 3'38" | 2.4 | 3'50" | 4'12" |
| 29.2 | 2'43" | 3'05" | 15.6 | 3'17" | 3'39" | 2 | 3'51" | 4'13" |
| 28.8 | 2'44" | 3'06" | 15.2 | 3'18" | 3'40" | 1.6 | 3'52" | 4'14" |
| 28.4 | 2'45" | 3'07" | 14.8 | 3'19" | 3'41" | 1.2 | 3'53" | 4'15" |
| 28 | 2'46" | 3'08" | 14.4 | 3'20" | 3'42" | 0.8 | 3'54" | 4'16" |
| 27.6 | 2'47" | 3'09" | 14 | 3'21" | 3'43" | 0.4 | 3'55" | 4'17" |
| 27.2 | 2'48" | 3'10" | 13.6 | 3'22" | 3'44" | 0 | 3'56" | 4'18" |
| 26.8 | 2'49" | 3'11" | 13.2 | 3'23" | 3'45" | | 以上 (舍) | 以上 (舍) |

(二) 专项技术

1. 双飞

(1) 测试方法：考生使用双飞踢技术连续击打大沙包，两脚不可同时着地，时间为 20 秒。准确、有力的、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 85cm；身高 170cm 以上为 95cm；女生：身高 160cm 以下为 70cm；身高 160cm 以上为 75cm。

(3) 评分标准（表 20-2）

表 20-2 双飞评分表

| 分值 | 成绩 (个) | 分值 | 成绩 (个) | 分值 | 成绩 (个) | 分值 | 成绩 (个) | 分值 | 成绩 (个) |
|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|
| 80 | 80 | 66 | 73 | 52 | 66 | 38 | 59 | 24 | 52 |
| 78 | 79 | 64 | 72 | 50 | 65 | 36 | 58 | 22 | 51 |
| 76 | 78 | 62 | 71 | 48 | 64 | 34 | 57 | 20 | 50 |

续表 20-2 双飞评分表

| 分值 | 成绩 (个) | 分值 | 成绩 (个) | 分值 | 成绩 (个) | 分值 | 成绩 (个) | 分值 | 成绩 (个) |
|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|
| 74 | 77 | 60 | 70 | 46 | 63 | 32 | 56 | 18 | 49 |
| 72 | 76 | 58 | 69 | 44 | 62 | 30 | 55 | 16 | 48 |
| 70 | 75 | 56 | 68 | 42 | 61 | 28 | 54 | 14 | 47 |
| 68 | 74 | 54 | 67 | 40 | 60 | 26 | 53 | 12 | 46 |

2. 左右高位横踢

(1) 测试方法：考生使用高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、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。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 20-3）

表 20-3 左右高位横踢评分表

| | | | | | | | |
|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|
| 分值 | 成绩 (个) | 分值 | 成绩 (个) | 分值 | 成绩 (个) | 分值 | 成绩 (个) |
| 40 | 40 | 32 | 30 | 24 | 20 | 16 | 10 |
| 39.2 | 39 | 31.2 | 29 | 23.2 | 19 | 15.2 | 9 |
| 38.4 | 38 | 30.4 | 28 | 22.4 | 18 | 14.4 | 8 |
| 37.6 | 37 | 29.6 | 27 | 21.6 | 17 | 13.6 | 7 |
| 36.8 | 36 | 28.8 | 26 | 20.8 | 16 | 12.8 | 6 |
| 36 | 35 | 28 | 25 | 20 | 15 | 12 | 5 |
| 35.2 | 34 | 27.2 | 24 | 19.2 | 14 | 11.2 | 4 |
| 34.4 | 33 | 26.4 | 23 | 18.4 | 13 | 10.4 | 3 |
| 33.6 | 32 | 25.6 | 22 | 17.6 | 12 | 9.6 | 2 |
| 32.8 | 31 | 24.8 | 21 | 16.8 | 11 | 8.8 | 1 |

3. 组合动作（护具靶技术）

(1) 测试方法：一人穿戴护具，考生依次完成（均以左势准备姿势开始）：前腿跳下劈—后腿横踢—旋风踢、左右横踢—后踢、后腿横踢—后撤—旋风踢、前腿横踢—下劈—后踢、后撤步—后腿下劈击头—后旋踢击头五个组合动作，要求考生技术动作规范、协调，有节奏感，每组动作完成后再进行下一组的动作。

(2) 评分标准：考评员参照组合动作评分表（表 20-4），按照技术规格（速度、力量、协调、衔接转换、空间感），考生技术发挥的情况，动作完成情况进行独立评分。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

注：表 20-4 见下页。

表 20-4 组合动作评分表

| | | | | |
|----|---------|-----------|-----------|----------|
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 分值 | 40—35 分 | 34.9—30 分 | 29.9—25 分 | 24.9 分以下 |

| | | | | |
|----|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| 标准 | 技术正确、熟练、协调和规范；速度快；空间感强，击打力度强。 | 技术较正确、熟练、协调和规范；速度较快；空间感较强；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）实战能力

1. 实战

（1）测试方法：同一级别内，随机配对进行实战，配对的考生体重相差不超过 4kg。在跆拳道垫子上进行实战，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，主考评员可提前终止实战。

（2）评分标准：考评员参照实战评分表（表 20-5），从礼仪、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，独立对考生进行综合评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表 20-5 实战评分表

| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
|----|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 分值 | 100—91 分 | 90—81 分 | 80—71 分 | 70 分以下 |
| 标准 | 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 | 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 | 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 | 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 |

| | | | | |
|--|---|---|---------------------------------|--------------------------|
| | 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。 | 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。 | 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。 | 度，技术不正确；临场无应变能力；战术运用不恰当。 |
|--|---|---|---------------------------------|--------------------------|

六、说明

1. 考生必须穿跆拳道道服进行测试。
2. 考评组提供跆拳道头盔、护胸、护臂、护腿，考生自备护裆和护齿。