

四川城市职业学院 2020 年高职单招 跆拳道专项考试办法

一、考试时间

另行通知

二、考试地点

另行通知

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	40 分	40 分	20 分	60 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)
40	80	33	73	26	66	19	59	12	52
39	79	32	72	25	65	18	58	11	51
38	78	31	71	24	64	17	57	10	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)
37	77	30	70	23	63	16	56	9	49
36	76	29	69	22	62	15	55	8	48
35	75	28	68	21	61	14	54	7	47
34	74	27	67	20	60	13	53	6	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	20—18 分	17.9—15 分	14.9—12 分	11.9 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	60—51 分	50—41 分	40—30 分	30 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。