

2023年襄阳市第三十六中学体育特长生招考

空手道项目测试办法及评分标准

考核指标与所占分值

类别	专项素质			专项技术
考核指标	1.男子1000m 2.女子800m	15米折返跑	立定跳远	1.前手上段(20分) 2.型 (20分)
分值	20分	20分	20分	40分

1. 男子1000米、女子800米（20分）

评分标准:

分值	成绩(秒)	
	男 (1000m)	女(800m)
20	3: 00以内(含)	3: 00以内(含)
19	3:05	3:05
18	3:10	3:10
17	3:15	3:15
16	3:20	3:20
15	3:25	3:25
14	3:30	3:30
13	3:35	3:35
12	3:40	3:40
10	3:45	3:45
8	3:50	3:50
6	3:55	3:55
男生低于3分55秒，按20%计4分 女生低于3分55秒，按20%计4分		

2. 15米折返跑（20分）

评分标准:

分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女
20	5.8	6.8	7	7.1	8.1
19	5.9	6.9	6	7.2	8.2
18	6	7	5	7.3	8.3
17	6.1	7.1	4	7.4	8.4
16	6.2	7.2	3	7.5	8.5
15	6.3	7.3	2	7.6	8.6
14	6.4	7.4	1	7.7	8.7
13	6.5	7.5	0.9	7.8	8.8
12	6.6	7.6	0.8	7.9	8.9
11	6.7	7.7	0.7	8	9
10	6.8	7.8	0.6	8.1	9.1
9	6.9	7.9	0.5	8.2	9.2
8	7	8	0.4	8.3以下	9.3以下

3. 立定跳远（20分）

测试方法：原地立定跳每人两次机会，取最好成绩。

评分标准:

分值（分）	成绩（M）		分值(分)	成绩（M）	
	男	女		男	女
20.0	2.60	2.20	14.5	2.38	1.98
19.5	2.58	2.18	14	2.36	1.96
19	2.56	2.16	13.5	2.34	1.94
18.5	2.54	2.14	13	2.32	1.92
18	2.52	2.12	12.5	2.30	1.90
17.5	2.50	2.10	12	2.28	1.88
17	2.48	2.08	11.5	2.26	1.86
16.5	2.46	2.06	11	2.24	1.84
16	2.44	2.04	10.5	2.22	1.82
15.5	2.42	2.02	10	2.20	1.80
15	2.40	2.00	9.5	2.18	1.78

4. 空手道专项：

(1) 前手上段拳 (20分)

测试方法：队员两人一组带全套一人站桩一人做击打，每人三次机会。考官根据学员的动作水平给予评分。

20分：动作正确，上下肢协调，击打速度快、效果好，击打点控制的好（离面部10CM不允许接触到面部）。

15分：动作正确，上下肢协调，击打速度、效果一般，击打点控制一般（离面部10CM不允许接触到面部）。

10分：动作一般，有多余的发力和碎步、身体向外侧倾斜。

5分：动作差，不协调。击打没有速度、效果、力量过大控制不住。

(2) 个人型 (20 分)

测试方法：独立完成竞赛型一套，考官根据学员的动作水平给予评分。

20 分：动作正确、上下肢协调、步型标准、力度干脆。

15 分：动作正确、上下肢协调、步型一般、力度一般。

10 分：动作一般，有多余的动作和碎步、身体不中正、力度不明显。

5 分：动作差，不协调。出拳没有速度、没有力度，步法不稳。