

## 附件 2:

### 运动训练专业学生基本功大赛规程

一、主办单位：新疆师范大学体育学院

二、承办单位：运动训练系

三、比赛时间：2022 年 6 月 4 日 10: 00

四、参赛班级：体育学院 1-3 年级运动训练专业学生

#### 五、运动训练专业基本功比赛内容

(一) 体能测试：体能测试占 60%。

(二) 专业测试：专业测试占 40%。

#### 六、体能测试内容及要求

(一) 测试内容

800m (女) /1000m (男)

(二) 评价标准 (见附件 4)

体重分级系数

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 kg (含) 以下	65 kg (含) 以下
1.2	90.1 kg -100 kg (含)	65.1 kg -70 kg (含)
1.4	100 kg 以上	70 kg 以上

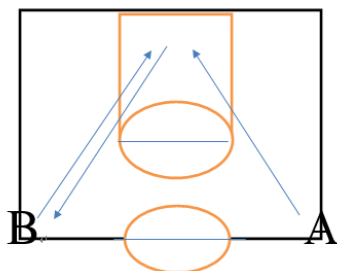
#### 七、专业测试内容及要求

##### 篮球专项

##### 1. 一年级

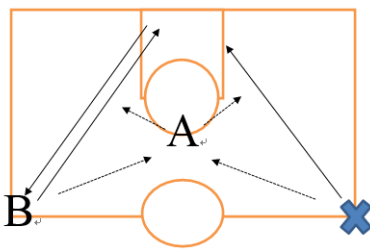
(1) 非篮球专业

①半场上篮。右侧边线中点 A 运球启动上篮，球中 (球不中补篮，直至球中) 则运球至左侧边线中点后 B，返回上篮球中结束 (运球启动开始计时，第二次球中计时结束)。



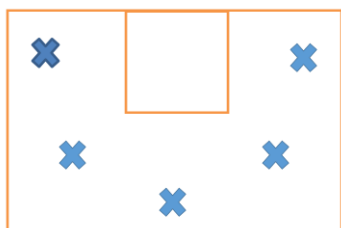
②半场传接球上篮。右侧边线中点传球后启动，将球传给弧顶同伴 A，接回传球上篮，

球中后运球到左侧边线中点 B，再将球传给同伴 A，接回传球上篮，球中结束，球不中补篮直至球中为止（传球时开始计时，球中计时结束）。

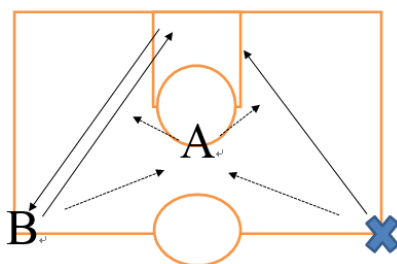


(2) 篮球专业

①半场五点投篮，每点两次。



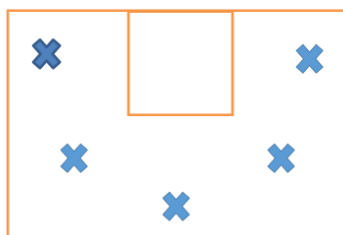
②半场传接球上篮。右侧边线中点传球后启动，将球传给弧顶同伴 A，接回传球上篮，球中后运球到左侧边线中点 B，再将球传给同伴 A，接回传球上篮，球中结束，球不中补篮直至球中为止（传球时开始计时，球中计时结束）。



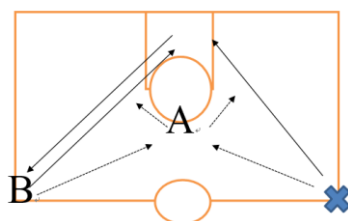
2. 二年级

(1) 非篮球专业

①半场五点投篮，每点两次。

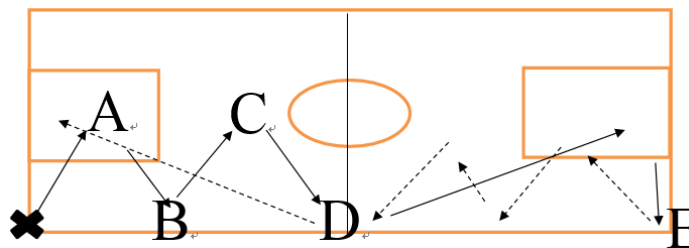


②半场传接球上篮。右侧边线中点传球后启动，将球传给弧顶同伴 A，接回传球上篮，球中后运球到左侧边线中点 B，在将球传给同伴 A，接回传球上篮，球中结束，球不中补篮直至球中为止（传球时开始计时，球中计时结

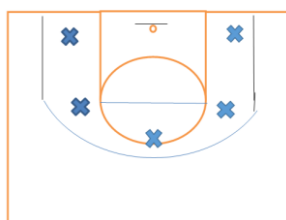


(2) 篮球专业

①全场四种运球（背后，转身，体前变向，胯下）上篮。端线右侧出发，依次做动作，球中篮结束（球不中补篮至球中）。（出发时计时开始，球中计时结束）



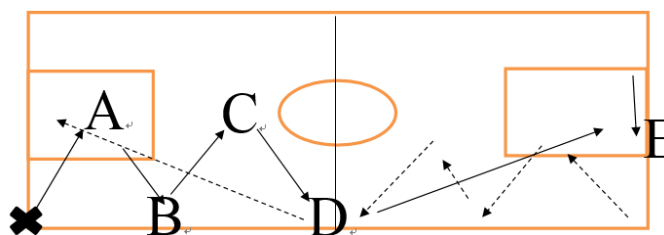
② 一分钟五米外区域外自投自抢。



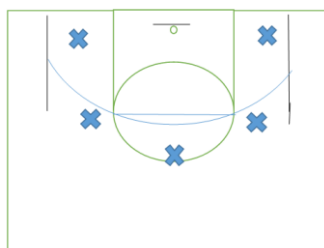
### 3. 三年级

(1) 非篮球专业

①全场四种运球（背后，转身，体前变向，胯下）上篮。端线右侧出发，依次做动作，球中（球不中补篮至球中）后，左手运球到 E 点做同样动作返回。（出发时计时开始，球中计时结束）

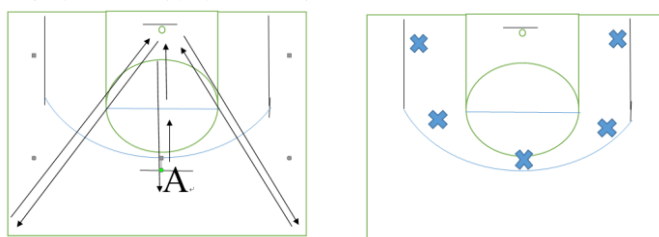


②一分钟五米外区域外自投自抢。



(2) 篮球专业

①从三分线外 A 出发，即自动开启计时表；至罚球线后，进行连续 5 次投篮（跳投）后，最后一球抢篮板球，先向左边的边线与中线的交接点运球，脚踩中点然后折回，做运球上篮，如球不进则补篮，直至补球进篮筐后，再向右侧边线中点重复运一次，返回球中后，迅速徒手通过出发点，自动停止计时表。

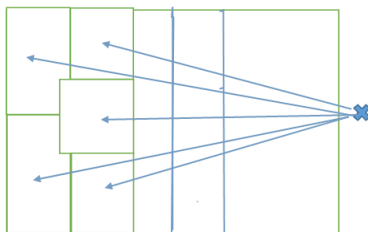


②一分钟六米外自投自抢。

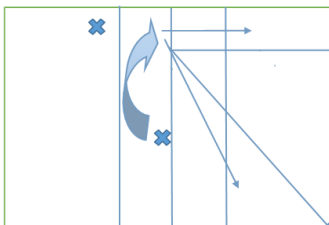
## 排球专项

### 1. 一年级

(1) 定点发球；向每一点发球两次，每次发球 5 分，落入指定区域有一定攻击性的为满分、无攻击性的为 4 分，落入场内未规定区域有攻击性的 3 分、攻击性较低的 2 分、界外的 0 分。

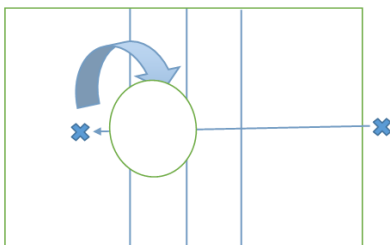


(2) 定向扣球；向每一点扣球五次，每次扣球 5 分，落入指定区域有一定攻击性的为满分、无攻击性的为 4 分，落入场内未规定区域有攻击性的 3 分、攻击性较低的 2 分、界外的 0 分。（球没有传到位可以不击球保留本次机会，如击球要积分）

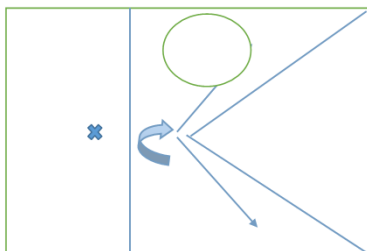


### 2. 二年级

(1) 接发球；每人接发球 10 次，每次接发球 5 分，落入指定区域有一定高度和弧度的为满分、高度和弧度较小的的为 4 分，落入场内未规定区域有高度和弧度的 3 分、高度和弧度较低的 2 分、虽然击上球但没有高度和弧度的 1 分、未击上球的 0 分。



(2) 转身扣球；每方向扣球 5 次，每次扣球 5 分，落入指定区域有较大攻击性的为满分、攻击性的为 4 分，落入场内未规定区域有攻击性的 3 分、攻击性较低的 2 分、虽然扣球但没有攻击性的 1 分、界外的 0 分。



## 田径专项

### 1. 一年级、二年级

(1) 教学与讲解示范 (50%)、写课训练计划 (50%)

(2) 自选项目 (竞赛: 短跑, 中长跑, 长跑, 接连 田赛: 跳远, 跳高, 铅球, 标枪, 铁饼)

一、二年级同学参赛内容侧重于讲解, 示范。根据所选内容进行现场讲解及示范。

### 2. 三年级

(1) 教学与讲解示范 (50%)、写课训练计划 (50%)

(2) 抽签项目 (竞赛: 短跑, 中长跑, 长跑, 接连 田赛: 跳远, 跳高, 铅球, 标枪, 铁饼)

三年级同学根据所抽内容进行现场讲解及示范, 并写出单元训练计划 1-4 周, 比赛由组委会监督, 现场抽签,

具体参赛项目可由班主任配合, 组委会监督抽签, 原则上要求全员参与。评分办法根据个项目特点进行评分。

## 跆拳道专项

### 1. 品势比赛

#### (1) 一年级

非跆拳道专业的学生（品势太极一章--太极四章）

跆拳道专业的学生（品势太极五章--太极八章）

#### (2) 二年级

非跆拳道专业的学生（品势太极五章--太极八章）

跆拳道专业的学生（品势太极六章—黑带品势高丽）

#### (3) 三年级

非跆拳道专业的学生（品势太极六章-黑带品势高丽）

跆拳道专业的学生（黑带品势金刚--十进）

按照《2017年跆拳道锦标赛品势规则》评分。

### 2. 竞技比赛

#### (1) 一年级

非跆拳道专业的学生

①柔韧素质测试：纵叉、横叉

②跆拳道单个腿法：前踢，横踢，下劈，后踢

③跆拳道组合技术：步法和腿法的灵活运用、组合腿法的运用。

跆拳道专业的学生

①柔韧素质测试：纵叉、横叉

②30秒的组合腿法测试

③20秒的连飞技术测试

#### (2) 二年级

非跆拳道专业的学生

①柔韧素质测试：纵叉、横叉

②跆拳道单个腿法：前踢，横踢（双飞、旋风踢），下劈，后踢，正踢，侧踢

③跆拳道组合技术：30秒的组合腿法测试

④特技测试（腾空动作）

⑤实战对抗能力测试

跆拳道专业的学生

①柔韧素质测试：纵叉、横叉

②30秒的连续旋风踢测试

③20秒的连飞技术测试

④特技测试（腾空有难度的动作）

⑤实战对抗能力测试

### 3. 三年级

#### 非跆拳道专业的学生

①柔韧素质测试：纵叉、横叉

②跆拳道单个腿法：前踢，横踢（双飞、旋风踢），下劈，后踢，正踢，侧踢，勾踢，后旋踢

③20秒的连飞技术测试

④裁判能力的测试

#### 跆拳道专业的学生

①柔韧素质测试：纵叉、横叉

②30秒的连续后旋踢测试

③10秒的下劈技术测试

④裁判能力的测试

⑤特技测试

## 自由式摔跤、古典式、柔道专项

### 1. 一年级

基本功：前直腿、后直腿、鱼跃翻、侧手翻、下腰、鲤鱼打挺、绕头跑、腱子小翻

自由式摔跤站立技术：揣、夹颈背、冲抱双腿、抱单腿、穿腿

自由式摔跤跪撑技术：杠杆翻、穿臂杠杆翻、抱腰滚桥、跪撑转移、包饺子

古典式摔跤站立技术：揣、夹颈背、下把背、绕背、擗背

古典式跪撑技术：反夹颈、抱胸滚桥、抱腰滚桥、抱胯滚桥、抱肋滚桥

柔道站立投技术：背负投，大外刈，大腰，躺刀，大内刈

柔道寝技技术：袈裟固，上四方固，横四方固，关节技，绞技

### 2. 二年级

基本功：前滚翻接前分腿/后滚翻接后分腿（二选一）、前手翻、后滚翻接后蹬腿、后滚挺身、腱子转体 180、{左、右}鱼跃翻、头手翻、绕头跑

自由式摔跤站立技术：后倒背、抱单腿转移、摘单臂接穿腿、站立肩颈滚桥、绕臂转移

自由式摔跤跪撑技术：单腿起缠、肩颈滚桥、高跪撑夹臂翻、穿臂翻、手别子

古典式摔跤站立技术：外揣、过胸、夹颈背、潜抱、后过胸

古典式跪撑技术：杠杆翻、提抱、抱胸、夹头滚桥、变向滚桥

柔道站立投技术；小内刈，扫腰，出足扫，抱臂挂，跪背

柔道寝技技术；反袈裟，横四方固，加背滚，关节技，绞技

### 3. 三年级

基本功：前滚翻接前直腿、后滚翻接后直腿、前滚翻接绕头跑、高位鱼跃翻、前滚头手翻、鲤鱼打挺{成站立位}、腱子翻接侧鱼跃

①实战对抗能力测试

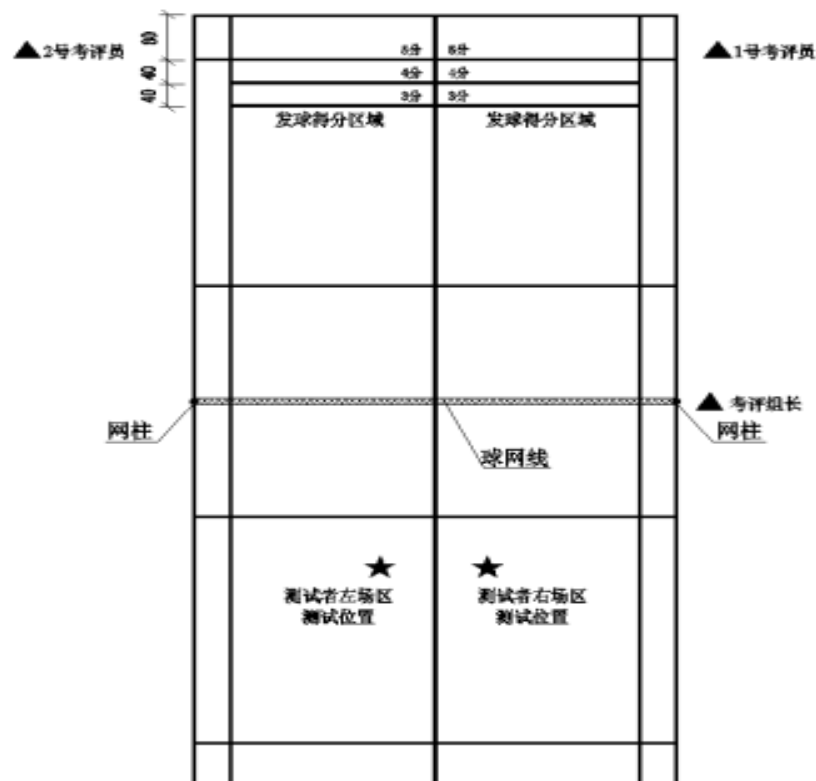
②裁判能力测试



## 羽毛球专项

一年级：非羽毛球专业

测试科目 1 正手发高球（16 个球）



图：正手发高球示意图

1、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在右场区。

2、测试者接到考评员口令后开始测试：

(1) 自右场区内，正手连续发高球，共 8 个球。

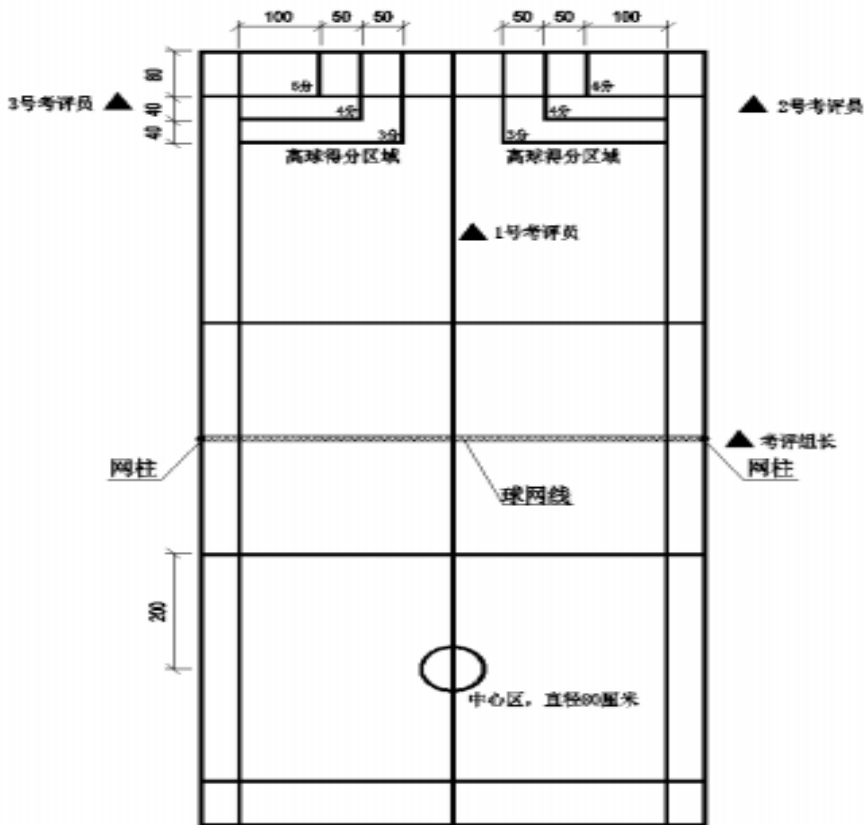
(2) 自左场区内，正手连续发高球，共 8 个球。

总分 100=80（得分）+20（技评分）技评要求：发球动作规范、协调、有一定力量、速度和高度

3、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：发球规则按中国羽毛球协会公布的《羽毛球竞赛规则》执行。

## 测试科目 2 定位直线高球（16 个球）



图：定位直线高球示意图

1、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在后场区。

2、测试者接到考评员口令后开始测试：

(1) 正手后场连续击直线高球，共 8 个球。

(2) 头顶后场连续击直线高球，共 8 个球。

总分 100=80（得分）+20（技评分）

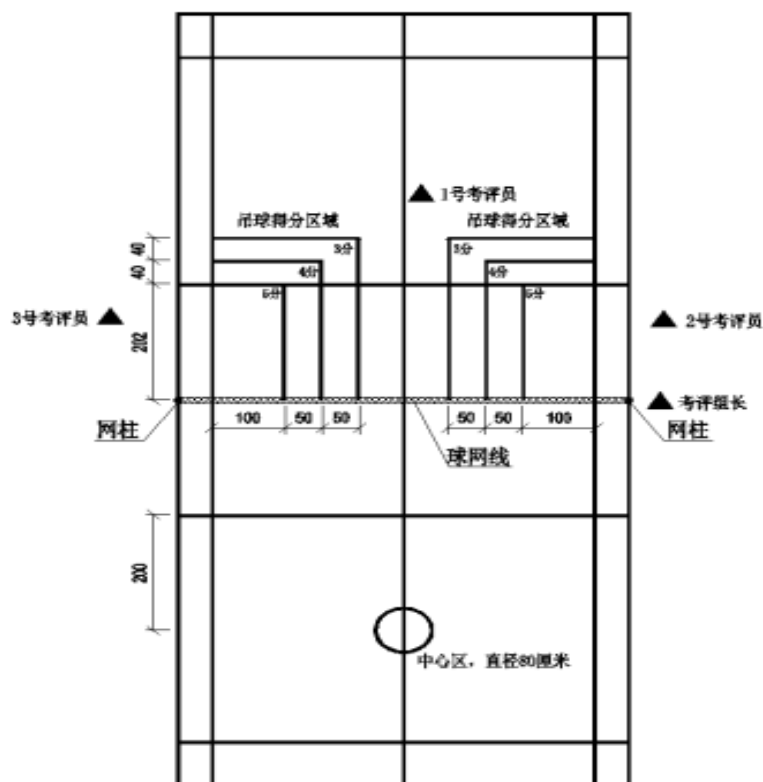
技评要求：击球动作规范、协调、有一定力量、速度和高度

3、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后不必回到中心区。

**二年级：非羽毛球专业**

**测试科目 1 移动吊球（16 个球）**



图：移动吊球示意图

1、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

2、测试者接到考评员口令后开始测试：

(1) 正手后场吊对角球

(2) 头顶后场吊对角球 按(1)至(2)的技术与路线重复8组，共16个球。

总分  $100=80$  (得分)+ $20$  (技评分)

技评要求：击球动作规范、协调，吊球向下飞行弧线不能过高。

3、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评

员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣2分，当次击球有效。

### 测试科目2 移动放网（16个球）

1、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

2、测试者接到考评员口令后开始测试：

(1) 正手前场放网

(2) 反手前场放网

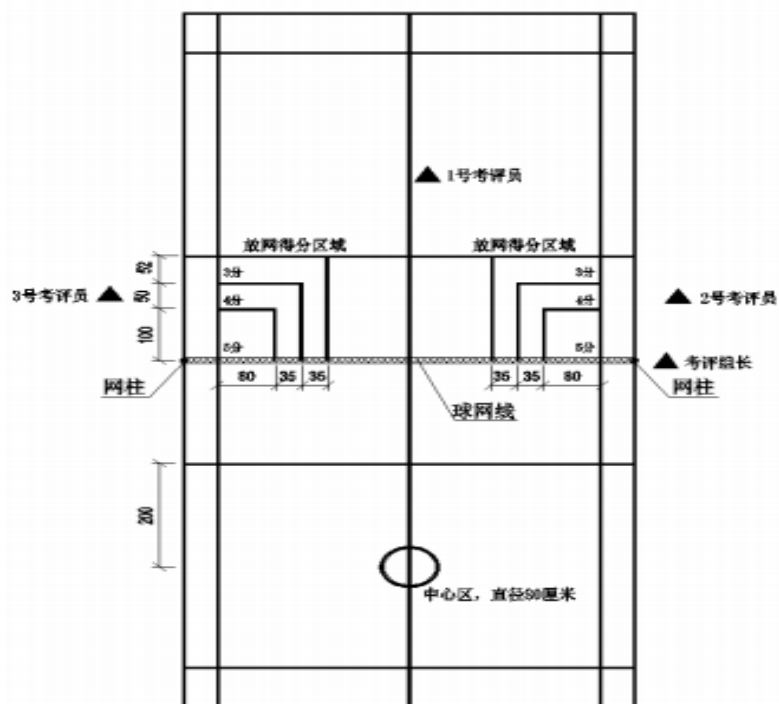
按(1)至(2)的技术与路线重复8组，共16个球。总分  $100=80$  (得分)+ $20$  (技评分)

技评要求：击球动作规范、协调，放网弧线不能过高。

3、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

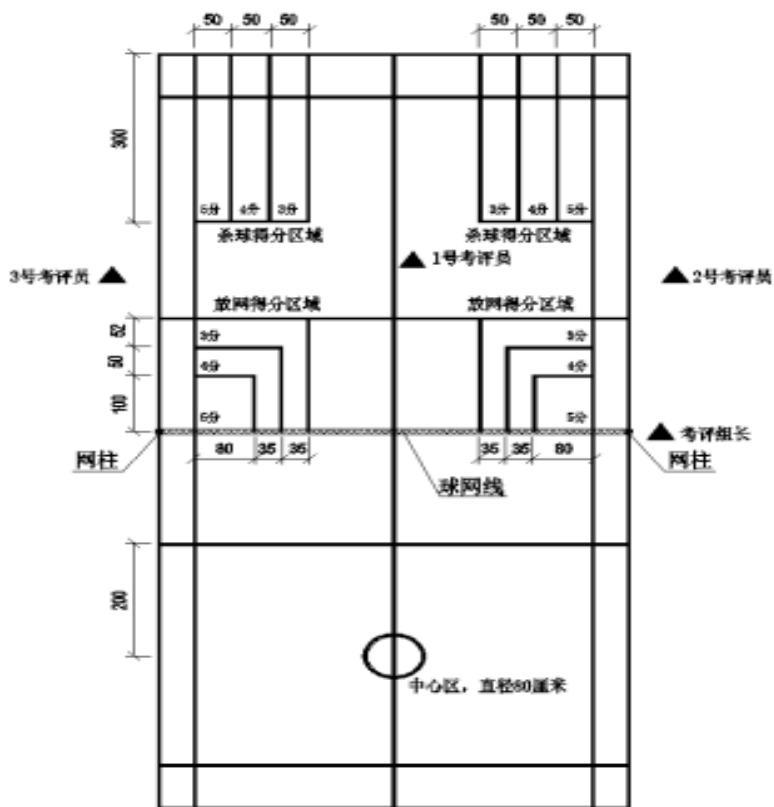
注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每

违例一次扣 2 分，当次击球有效。



图：移动放网示意图

三年级：非羽毛球专业  
测试科目 1 移动杀上网组合（16 个球）



图：移动杀上网组合示意图

1、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

2、测试者接到考评员口令后开始测试：

- (1) 正手后场杀直线球
- (2) 正手前场放网
- (3) 头顶后场杀直线球
- (4) 反手前场放网

按(1)至(4)的技术与路线重复4组，共16个球。

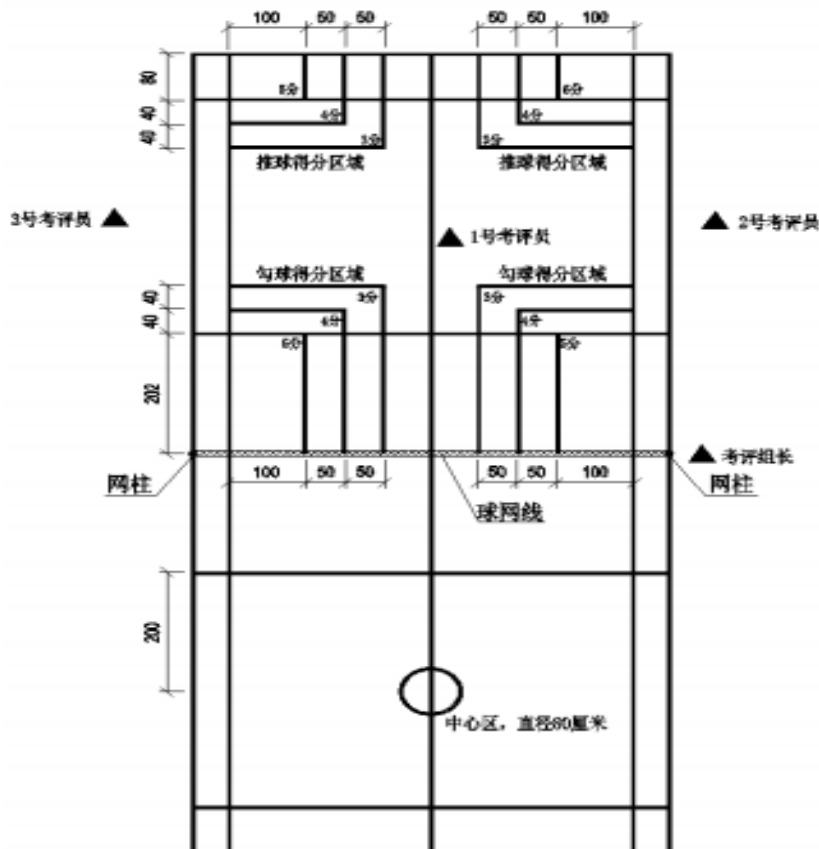
总分  $100=80$  (得分)  $+20$  (技评分)

技评要求：杀球动作规范、协调、有力，放网弧线不能过高。

3、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣2分，当次击球有效。

### 测试科目 2 移动勾球、推球组合（16 个球）



图：移动勾球、推球组合示意图

1、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

2、测试者接到考评员口令后开始测试：

- (1) 正手前场勾对角球
- (2) 正手前场推直线球
- (3) 反手前场勾对角球

(4) 反手前场推直线球

按(1)至(4)的技术与路线重复4组,共16个球。

总分  $100=80$  (得分)  $+20$  (技评分)

技评要求:击球动作规范、协调、有力,勾对角弧线不能过高。

3、考评员宣布测试结束,测试者原地等待测试成绩。考评

员统计分数后宣布测试成绩,测试者离场。

注:每次击球后必须回到中心区(至少一只脚踏入中心区),否则判为违例。每违例一次扣2分,当次击球有效。