**2022年武汉体育学院体育科技学院专升本**

**体育教育专业体操考核内容与标准**

体育教育专业体操考核内容由考生自行从跳绳与靠墙倒立两项中选择一项进行测试。跳绳与靠墙倒立考核流程及评分标准如下：

**一、跳绳**

1、考试流程：考生入场后根据考号分别进入考试专用场地待考。正式考试前有30秒试跳，考场统一提供绳具（胶绳），考生根据跳绳习惯自由选取不同长度的绳具考试，不可自带。试跳完毕经考务人员确认无误后，统一听现场播放的考试提示音开始考试。

2、考试播音：考试提示音为“裁判员准备——运动员准备——预备——开始——30秒——45秒——停”，**考生听到“开始”即可起跳**，不可抢跳（抢跳：“开始”口令的话音未结束前，双手已开始向前有预摇动作即为抢跳。），抢跳者在最后成绩中扣除5个跳绳次数，一分钟内出现跳绳中断，每出现一次在最后成绩中扣除一个。

3、考试要求

1. 预备姿势：双手持绳站立，绳体贴于小腿之后，准备向前摇绳。
2. 动作标准：绳体向前摇绳360°过脚即为一个完整的单摇跳绳，学生可采取并腿或单脚交换跳方式进行，不可中途变换跳法，如有变换成绩视为无效。
3. 考试服装：考生必须全身着运动衣、运动鞋参加考试，禁止穿拖鞋、休闲鞋和板鞋入场。建议女生扎马尾辫或丸子头参加考试，若因发髻等原因影响考试成绩由自己承担。

4、评分标准：如下表。

|  |
| --- |
| **专升本体操一分钟跳绳（男子）评分标准** |
|
| 得分 | 成绩（个） | 得分 | 成绩（个） | 得分 | 成绩（个） | 得分 | 成绩（个） | 得分 | 成绩（个） |
| 50.00  | 200 | 45.00  | 180 | 40.00  | 160 | 35.00  | 140 | 25.00  | 120 |
| 49.75  | 199 | 44.75  | 179 | 39.75  | 159 | 34.50  | 139 | 24.00  | 119 |
| 49.50  | 198 | 44.50  | 178 | 39.50  | 158 | 34.00  | 138 | 23.00  | 118 |
| 49.25  | 197 | 44.25  | 177 | 39.25  | 157 | 33.50  | 137 | 22.00  | 117 |
| 49.00  | 196 | 44.00  | 176 | 39.00  | 156 | 33.00  | 136 | 21.00  | 116 |
| 48.75  | 195 | 43.75  | 175 | 38.75  | 155 | 32.50  | 135 | 20.00  | 115 |
| 48.50  | 194 | 43.50  | 174 | 38.50  | 154 | 32.00  | 134 | 19.00  | 114 |
| 48.25  | 193 | 43.25  | 173 | 38.25  | 153 | 31.50  | 133 | 18.00  | 113 |
| 48.00  | 192 | 43.00  | 172 | 38.00  | 152 | 31.00  | 132 | 17.00  | 112 |
| 47.75  | 191 | 42.75  | 171 | 37.75  | 151 | 30.50  | 131 | 16.00  | 111 |
| 47.50  | 190 | 42.50  | 170 | 37.50  | 150 | 30.00  | 130 | 15.00  | 110 |
| 47.25  | 189 | 42.25  | 169 | 37.25  | 149 | 29.50  | 129 | 14.00  | 109 |
| 47.00  | 188 | 42.00  | 168 | 37.00  | 148 | 29.00  | 128 | 13.00  | 108 |
| 46.75  | 187 | 41.75  | 167 | 36.75  | 147 | 28.50  | 127 | 12.00  | 107 |
| 46.50  | 186 | 41.50  | 166 | 36.50  | 146 | 28.00  | 126 | 11.00  | 106 |
| 46.25  | 185 | 41.25  | 165 | 36.25  | 145 | 27.50  | 125 | 10.00  | 105 |
| 46.00  | 184 | 41.00  | 164 | 36.00  | 144 | 27.00  | 124 | 9.00  | 104 |
| 45.75  | 183 | 40.75  | 163 | 35.75  | 143 | 26.50  | 123 | 8.00  | 103 |
| 45.50  | 182 | 40.50  | 162 | 35.50  | 142 | 26.00  | 122 | 7.00  | 102 |
| 45.25  | 181 | 40.25  | 161 | 35.25  | 141 | 25.50  | 121 | 6.00  | 101 |

|  |
| --- |
| **专升本体操一分钟跳绳（女子）评分标准** |
|
| 得分 | 成绩（个） | 得分 | 成绩（个） | 得分 | 成绩（个） | 得分 | 成绩（个） | 得分 | 成绩（个） |
| 50.00  | 180 | 45.00  | 160 | 40.00  | 140 | 35.00  | 120 | 25.00  | 100 |
| 49.75  | 179 | 44.75  | 159 | 39.75  | 139 | 34.50  | 119 | 24.00  | 99 |
| 49.50  | 178 | 44.50  | 158 | 39.50  | 138 | 34.00  | 118 | 23.00  | 98 |
| 49.25  | 177 | 44.25  | 157 | 39.25  | 137 | 33.50  | 117 | 22.00  | 97 |
| 49.00  | 176 | 44.00  | 156 | 39.00  | 136 | 33.00  | 116 | 21.00  | 96 |
| 48.75  | 175 | 43.75  | 155 | 38.75  | 135 | 32.50  | 115 | 20.00  | 95 |
| 48.50  | 174 | 43.50  | 154 | 38.50  | 134 | 32.00  | 114 | 19.00  | 94 |
| 48.25  | 173 | 43.25  | 153 | 38.25  | 133 | 31.50  | 113 | 18.00  | 93 |
| 48.00  | 172 | 43.00  | 152 | 38.00  | 132 | 31.00  | 112 | 17.00  | 92 |
| 47.75  | 171 | 42.75  | 151 | 37.75  | 131 | 30.50  | 111 | 16.00  | 91 |
| 47.50  | 170 | 42.50  | 150 | 37.50  | 130 | 30.00  | 110 | 15.00  | 90 |
| 47.25  | 169 | 42.25  | 149 | 37.25  | 129 | 29.50  | 109 | 14.00  | 89 |
| 47.00  | 168 | 42.00  | 148 | 37.00  | 128 | 29.00  | 108 | 13.00  | 88 |
| 46.75  | 167 | 41.75  | 147 | 36.75  | 127 | 28.50  | 107 | 12.00  | 87 |
| 46.50  | 166 | 41.50  | 146 | 36.50  | 126 | 28.00  | 106 | 11.00  | 86 |
| 46.25  | 165 | 41.25  | 145 | 36.25  | 125 | 27.50  | 105 | 10.00  | 85 |
| 46.00  | 164 | 41.00  | 144 | 36.00  | 124 | 27.00  | 104 | 9.00  | 84 |
| 45.75  | 163 | 40.75  | 143 | 35.75  | 123 | 26.50  | 103 | 8.00  | 83 |
| 45.50  | 162 | 40.50  | 142 | 35.50  | 122 | 26.00  | 102 | 7.00  | 82 |
| 45.25  | 161 | 40.25  | 141 | 35.25  | 121 | 25.50  | 101 | 6.00  | 81 |

**注：一分钟跳绳男生未达到100个，女生80未达到个时，最后得分均按5分进行评分。**

1. **靠墙倒立**
2. 考试流程：考生入场后根据考号分别进入考试专用场地待考。考试时统一听考务人员口令进行。
3. 考试要求

（1）预备姿势：站立、俯撑均可，在起倒立阶段允许保护成倒立姿势，当考试者已完成倒立姿势，保护人员双手离开即可开始计时。

（2）动作标准：双手支撑在距离墙面40厘米以内，身体从手到脚、从下至上呈一条直线的靠墙倒立。考试时，学生可采取面向墙面或背向墙面两种倒立方式进行，（面向墙面时，指尖不能触碰40厘米的警戒线；背向墙面时，掌根不能触及40厘米的警戒线），中途不可变换，倒立时双腿必须并拢，如有分腿不计入秒数，直到并拢在继续计时。

3、评分标准：如下表。

|  |
| --- |
| **专升本体操靠墙倒立（男子）评分标准** |
|
| 得分 | 成绩（秒） | 得分 | 成绩（秒） | 得分 | 成绩（秒） | 得分 | 成绩（秒） |
| 50.00  | 100 | 40.00  | 81 | 30.00  | 62 | 20.00  | 43 |
| 49.50  | 99 | 39.50  | 80 | 29.50  | 61 | 19.50  | 42 |
| 49.00  | 98 | 39.00  | 79 | 29.00  | 60 | 19.00  | 41 |
| 48.50  | 97 | 38.50  | 78 | 28.50  | 59 | 18.50  | 40 |
| 48.00  | 96 | 38.00  | 77 | 28.00  | 58 | 18.00  | 39 |
| 47.50  | 95 | 37.50  | 76 | 27.50  | 57 | 17.50  | 38 |
| 47.00  | 94 | 37.00  | 75 | 27.00  | 56 | 17.00  | 37 |
| 46.50  | 93 | 36.50  | 74 | 26.50  | 55 | 16.50  | 36 |
| 46.00  | 92 | 36.00  | 73 | 26.00  | 54 | 16.00  | 35 |
| 45.50  | 91 | 35.50  | 72 | 25.50  | 53 | 15.50  | 34 |
| 45.00  | 90 | 35.00  | 71 | 25.00  | 52 | 15.00  | 33 |
| 44.50  | 89 | 34.50  | 70 | 24.50  | 51 | 14.50  | 32 |
| 44.00  | 88 | 34.00  | 69 | 24.00  | 50 | 14.00  | 31 |
| 43.50  | 87 | 33.50  | 68 | 23.50  | 49 | 13.50  | 30 |
| 43.00  | 86 | 33.00  | 67 | 23.00  | 48 | 13.00  | 29 |
| 42.50  | 85 | 32.50  | 66 | 22.50  | 47 | 12.50  | 28 |
| 42.00  | 84 | 32.00  | 65 | 22.00  | 46 | 12.00  | 27 |
| 41.50  | 83 | 31.50  | 64 | 21.50  | 45 | 11.50  | 26 |
| 41.00  | 82 | 31.00  | 63 | 21.00  | 44 | 11.00  | 25 |

|  |
| --- |
| **专升本体操靠墙倒立（女子）评分标准** |
|
| 得分 | 成绩（秒） | 得分 | 成绩（秒） | 得分 | 成绩（秒） | 得分 | 成绩（秒） |
| 50.00  | 80 | 40.00  | 61 | 30.00  | 42 | 20.00  | 23 |
| 49.50  | 79 | 39.50  | 60 | 29.50  | 41 | 19.50  | 22 |
| 49.00  | 78 | 39.00  | 59 | 29.00  | 40 | 19.00  | 21 |
| 48.50  | 77 | 38.50  | 58 | 28.50  | 39 | 18.50  | 20 |
| 48.00  | 76 | 38.00  | 57 | 28.00  | 38 | 18.00  | 19 |
| 47.50  | 75 | 37.50  | 56 | 27.50  | 37 | 17.50  | 18 |
| 47.00  | 74 | 37.00  | 55 | 27.00  | 36 | 17.00  | 17 |
| 46.50  | 73 | 36.50  | 54 | 26.50  | 35 | 16.50  | 16 |
| 46.00  | 72 | 36.00  | 53 | 26.00  | 34 | 16.00  | 15 |
| 45.50  | 71 | 35.50  | 52 | 25.50  | 33 | 15.50  | 14 |
| 45.00  | 70 | 35.00  | 51 | 25.00  | 32 | 15.00  | 13 |
| 44.50  | 69 | 34.50  | 50 | 24.50  | 31 | 14.50  | 12 |
| 44.00  | 68 | 34.00  | 49 | 24.00  | 30 | 14.00  | 11 |
| 43.50  | 67 | 33.50  | 48 | 23.50  | 29 | 13.50  | 10 |
| 43.00  | 66 | 33.00  | 47 | 23.00  | 28 | 13.00  | 9 |
| 42.50  | 65 | 32.50  | 46 | 22.50  | 27 | 12.50  | 8 |
| 42.00  | 64 | 32.00  | 45 | 22.00  | 26 | 12.00  | 7 |
| 41.50  | 63 | 31.50  | 44 | 21.50  | 25 | 11.50  | 6 |
| 41.00  | 62 | 31.00  | 43 | 21.00  | 24 | 11.00  | 5 |

**注：跳绳和靠墙倒立项目，考试时学生两个项目二选一即可。**