

上海城建职业学院

2025 年专科层次依法自主招生“免笔试，面试入学”

体育专项技能测试办法与评分标准（舞龙）

一、测试指标及分值比例

类 别	专项素质	专项技术		实践能力
测 试 指 标	1 分钟跳绳	5×25 米 折返跑	掷实心球	竞速舞龙
分 值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质

1、1 分钟跳绳

（1）测试方法：在指定区域内考生将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环（一周圈），计为一次。听到结束口令后停止，记录考生在 1 分钟内的跳绳次数。测试单位为次。

（2）评分标准：见表 1。

表 1 1 分钟跳绳评分表

分值	成绩（个）		分值	成绩（个）	
	男	女		男	女
20	150	140	10	105	95
19	145	135	9	102	92
18	140	130	8	100	90
17	135	125	7	98	88
16	130	120	6	95	85
15	125	115	5	93	83
14	120	110	4	91	81
13	115	105	3	89	79
12	110	100	2	87	77
11	108	98	1	85 以下	75 以下

（二）专项技术

1、5×25 米折返跑

（1）测试方法：从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标识物后返回起跑线，每击倒一个标识物立即返回一次（须将标识物击倒，否则不计成绩）。以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回起跑线时停表。每人一次机会。

（2）评分标准：见表 2。

表 2 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	40.00	42.00	10	42.71-43.00	44.71-45.00
19	40.01-40.30	42.01-42.30	9	43.01-43.30	45.01-45.30
18	40.31-40.60	42.31-42.60	8	43.31-43.60	45.31-45.60
17	40.61-40.90	42.61-42.90	7	43.61-44.90	45.61-45.90
16	40.91-41.20	43.91-43.20	6	44.91-45.20	45.91-46.20
15	41.21-41.50	43.21-43.50	5	45.21-45.50	46.21-46.50
14	41.51-41.80	43.51-43.80	4	45.51-46.80	46.51-46.80
13	41.81-42.10	43.81-44.10	3	46.81-47.10	46.81-47.10
12	42.11-42.40	44.11-44.40	2	47.11-47.40	47.11-47.40
11	42.41-42.70	44.41-44.70	1	47.4 以上	47.4 以上

2、掷实心球

（1）测试方法：在指定区域测试时考生站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球投向前方掷出。如两脚前后开立投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一步，但不得踩线。每人投掷三次，记录其中成绩最好的一次。记录以米为单位，取一位小数。丈量起掷线后缘至球着地点后缘之间的垂直距离。为了准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球的着地点。

（2）评分标准：见表 3。

表 3 掷实心球评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
20	12.2	7.2	10	9.0	6.2
19	11.8	7.1	9	8.8	6.1

18	11.5	7.0	8	8.5	5.9
17	11.2	6.9	7	8.3	5.7
16	11.0	6.8	6	8.0	5.6
15	10.8	6.7	5	7.8	5.4
14	10.5	6.6	4	7.5	5.3
13	10.0	6.5	3	7.3	5.2
12	9.8	6.4	2	7.0	5.1
11	10.5	6.3	1	7.0 以下	5.1 以下

（三）实战能力比赛

1、考试方法：按照国际龙狮比赛规则（规定区域内完成4个快速腾越行进、10次螺旋跳龙、10次直躺八字舞龙），视考生人数分队进行比赛（不足9人，选调校舞龙队队员补齐）。

2、评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表4），规定时间内完成竞速舞龙比赛内容；对考生动作的完成时间、正确、协调、连贯程度，技能运用水平以及配合意识等方面进行综合评定。采用40分制评分。

表4 实战能力评分表

等级（分值范围）	评价标准
优（40 ~ 35 分）	动作正确，协调、连贯；技术运用合理、运用效果好；配合意识强、完成时间在1分20秒内。
良（34 ~ 27 分）	动作正确，协调、连贯；技术运用较合理、运用效果较好；配合意识较强、完成时间在1分25秒内。
中（26 ~ 17 分）	动作正确，协调、连贯；技术运用较合理、运用效果较好；配合意识较强、完成时间在1分30秒内。
差（16 分以下）	动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；配合意识差、效果较差、完成时间在1分40秒内。