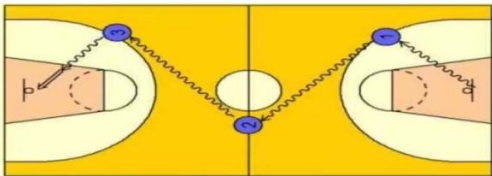


2025年河南师范大学体育学院研究生专业技能复试参考内容及标准

项目名称	测试内容	技能展示要求	备注
篮球 (100分)	多种变向运球上篮 (60分)	考生在球场端线中点站立，面向球场，用右手运球至①处，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手胯下运球后上篮。球进篮后用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处，做右手后转身运球变向，运球至①处左手胯下运球后上篮。以考生开始运球时球落地开表，投中最后一个球停表。 	
	定点投篮 (40分)	考生于罚球线进行定点投篮5次。	
排球 (100分)	接扣球、吊球 (50分)	考评员在网前3号位原地扣、吊球，考生在6号位准备，当考评员扣、吊球抛球离手后，考生移动至5号位区域防守，防守完再回到6号位开始下一次防守，连续防3次，再从6号位向1号位区域移动防守，连续防3次，根据防守技术动作和起球区域进行评分。	
	扣球 (50分)	考生依次扣（二传）从网前二传位置的传球。每名考生先扣3次直线，再扣3次斜线，共扣球6次，根据扣球技术动作和落点区域进行评分。	
足球 (100分)	20米运球射门 (60分)	第一个标志距罚球区线2米，两标志物间距2米，共8个标志物，起点距最后一个标志物4米，从起点处球动开表，球进门停表，三次机会，取最好成绩。 	

	脚内侧踢准（40 分）	脚内侧踢准，学生距球门 10 米处，采用脚内侧踢定位球，球进三人制球门内计分，踢六脚，计五脚成绩，进一球 6 分，技评 10 分。	
乒乓球（100 分）	正手攻（30 分）	正手位连续正手攻球（1 次）	每个球连续攻（拉）五板以上 所有测试内容都由指定队员配合完成
	下旋转上旋 1/2 台走动攻（拉）（30 分）	在侧身位正手发下旋球后，将对方回搓到反手位 1/2 台的下旋球，侧身使用正手将球拉起，然后继续使用正手以中等力量在反手位的 1/2 台区域内不定点的连续走动攻（拉）（3 个球）	
	综合能力测试（40 分）	与指定队员进行计分比赛，考察学生实战技术与能力。	
羽毛球（100 分）	正手击高远球技术（30 分）	考生站于场地中间，采用正手技术，回击直线高远球。每位考生打 4 次，选择 3 次最好成绩计入总分。	测试场地为单打场地
	反手击高远球技术（30 分）	考生站于场地中间，采用反手技术，回击直线高远球。每位考生打 4 次，选择 3 次最好成绩计入总分。	
	专业综合能力测试（40 分）	与指定队员单打比赛，考察学生实战技术与能力。	
网球（100 分）	底线正反手击球（40 分）	底线附近正反手击球两人一组，至少各连续 10 个回合。	1. 考生本人及所有动作必须全程完整在镜头之内 2. 网球采
	比赛（60 分）	比时长在 3 分钟之内，体现个人能力。	

			用标准比赛用球
体 操 (100分)	男：专项技能展示 (80分)	1、自由体操：直立——摆动成手倒立接团身前滚翻，直立——跳趋步接侧手翻向前转体——接前手翻 2、双杠：挂臂撑屈伸上成分腿坐——分腿慢起成肩倒立2秒——前滚翻成分腿坐——弹杠前摆接支撑后摆一次——前摆向内转体180°下 3、单杠：长振（跑动）屈伸上接支撑后回环成支撑——单腿摆越成骑撑——骑撑前回环——转体180°成支撑——后摆下	自由体操、 双杠、单杠 三选一
	女：专项技能展示 (80分)	1、自由体操：分腿慢起成头手倒立2秒——前滚翻交叉转体接后滚翻成跪——跪跳起——燕式平衡2秒——侧手翻成站立。 2、单杠：翻上成支撑——单腿摆越成骑撑——骑撑前回环——转体180°成支撑——支撑后摆下。	自由体操、 单杠二选一
	综合素质（20分）	1、根据现场完成度给予评分 2、根据学生身体条件给予评分 3、根据潜力给予综合评价	
体 育 舞 蹈 (100分)	基本动作展示（40分）	a. 伦巴舞 动作1：库克拉恰 动作2：伦巴走步 要求：自喊口令完成4个小节以上的动作（拉丁舞） b. 恰恰舞 动作1：朗的追步与扭臀追步 动作2：前进后退走步及锁步	要求：1. 必须穿专业的舞鞋，表演服或训练服。

		c. 华尔兹舞 动作 1: $\frac{3}{8}$ 右转步（跳 4 个小节） 动作 2: 预备步接减弱右旋转步 d. 探戈舞 动作 1: 二常步（SS）接直行串步（QQ）接侧行并步（SQQS） 动作 2: 分式左转步（并步结束）（QQS, QQS）	2. 需盘头，可画淡妆。
	单人表演套路 (60 分)	在体育舞蹈的十支舞中，任选 2 支舞蹈（摩登舞和拉丁舞各一支）进行单人自选套路展示。（自备音乐）	
健美操 (100 分)	专项素质 (30 分)	1、专项难度动作：①屈体分腿跳。要求：腿部高度与地面平行，膝关节不可以弯曲；上体保持正常姿态；可以加入转体。②垂直劈腿。要求：左右腿打开 180 度；双手有支撑、无支撑均可。③跳转 1 周。要求：旋转流畅、重心稳定；旋转过程手臂动作不做规定。④侧手翻。要求：四点一线，单臂双臂均可；允许侧空翻。⑤文森支撑。要求：腿部高度与地面平行，膝关节不可以弯曲；上体保持正常姿态；控制稳定 3 秒。 2、身体姿态：操化动作 4*8 拍 要求：竞技健美操基本步伐组合；无音乐伴奏	
	自编成套动作 (50 分)	①成套编排时间为 1'±5"，需要音乐伴奏。②成套编排应以竞技健美操操化动作为主加入体现柔韧、力量、跳跃、旋转能力的难度动作，难度动作任选，每类体现一个。③场地 7*7M，合理运用场地，要求场地四个角也要编排动作。尽量多的运用各种路线，包括弧线。④成套动作需完美完成。注重成套动作的表现力。	
	专项综合能力 (20 分)	①根据现场完成度给予评分 ②根据学生身体条件给予评分 ③根据潜力给予综合评价	

啦啦操 (100分)	专项素质 (30分)	1、专项难度动作：①前跨栏跳。要求：双腿起跳，腾空后直腿前踢 45°，踝关节不可以弯曲；另一腿屈膝后踢，上体保持与前踢腿平行姿态；也可做反身跨栏跳。②四位转 2 周。要求：旋转流畅，无跳跃；旋转过程芭蕾三位手；库佩转或立转均可。③侧手翻。要求：四点一线，单臂双臂均可；允许侧空翻。④搬腿。要求：身体直立，主力腿伸直，动力腿膝踝伸直，要用单手抓紧，145° -180°，前、侧、后均可。 2、身体姿态：组合动作 4*8 拍，无音乐伴奏。要求：舞蹈啦啦操（花球、爵士）基本步伐结合 36 个基本手位组合，展现身体控制技术。舞蹈啦啦操（街舞）以 HIPHOP 为主，可以结合其他舞种任意组合，展现身体控制技术。	
	自编成套动作（50分）	①成套编排时间为 1'±5"，需要音乐伴奏。 ②成套编排以舞蹈啦啦操动作（花球、爵士、街舞）为主。花球、爵士成套动作加入体现柔韧、跳跃、旋转、翻腾能力的难度动作，难度动作任选不超过 4 个。街舞成套动作可以体现支撑与旋转类的街舞难度动作，难度动作任选不超过 4 个。	
	专项综合能力（20分）	①根据现场完成度给予评分 ②根据学生身体条件给予评分 ③根据潜力给予综合评价	
武术 (100分)	拳术 (50分)	任选一套拳术套路	套路演示 时间 1-2 分钟。考生应 衣着武术 服装。
	器械 (50分)	任选一套器械套路	

散打 (100分)	拳腿跌组合 (50分)	1、拳法：直拳、摆拳、勾拳、转身鞭拳 2、腿法：侧踹腿、鞭腿、转身后摆腿 3、跌法：前倒、后倒 4、摔法：接腿摔、下潜摔	每个技术至少出现1次，以组合的形式进行展示
	踢靶 (50分)	左右鞭腿（4次）	考生应穿散打服装或运动服
		前腿侧踹+后手直拳（4次）	
		前腿低鞭+后手直拳+后腿高鞭（4次）	
		前手摆拳+后手直拳+后腿高鞭（4次）	
跆拳道 (100分)	单一技术（30分）	前腿横踢、后腿横踢、后腿下劈、双飞踢、侧踢、后踢、后旋踢、旋转踢。（2次）	考生需穿跆拳道服装；考生在品势中任选一种进行演练。
	组合技术（40分）	1、后腿横踢进攻+后腿下劈进攻+后旋踢迎击 2、前腿横踢进攻+后腿横踢高位进攻+后踢迎击 3、旋转踢进攻+后腿反击+里合下劈迎击（2次）	
	品势 (30分)	高丽、太白、金刚（1套）	
空手道 (100分)	组手	单个技术（40分）： 1、拳法：前手拳、中段拳、后手上段拳 2、腿法：横踢、前刺踢、挂踢 组合技术（60分）： 1、左右上段交叉冲拳+横踢 2、中段冲拳+挂踢+摔法 3、前手上段冲拳+高位横踢+挂踢（2次）	1、考生应衣着空手道服； 1、考生应在“组手”或“型”之中任选一项并按照相应的内
		1、基本技术（40分）：前屈立下格挡接中段击、前屈立上格挡接中段击、前屈立外格挡接中段击、前屈立内格挡接中段击。（2次）	
		型演练（60分）：指定型或得意型（1套）	
	型		

项目名称	测试内容	技能展示要求	相关说明
田 径 (100 分)	专门性练习	1. 小步跑 15 米 2. 车轮跑 15 米 3. 后蹬跑 15 米 4. 跨步跳 15 米	1、每项展示时间不超过一分钟。
	背向滑步 掷铅球 (徒手)	1. 侧面演示背向滑步掷铅球的完整动作 2. 要求滑步距离不短于 0.5 米	