

南京体育学院 2020 年硕士研究生复试

专项技能测试项目具体要求

项目 1：篮球

1. **规定动作 (70 分)**：考生需完成传接球技术、综合运球、5 米区间左右往返防守横滑步 3 个动作，具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	传接球技术 (30 分)	同伴协助，原地完成双手胸前、双手头上、左右手体侧、左右手肩上等传接球 (2 分钟左右)。	
2	综合运球 (30 分)	体前变向、胯下、背后、转身、急停急起等运球技术 (2 分钟左右)。	
3	5 米区间左右往返防守横滑步 (10 分)	按照防守横滑步的技术规范 (20 秒左右)。	

2. **自选动作 (30 分)**：比赛 (正式或非正式均可) 视频个人集锦或个人攻防技术特长展示，时间 2-3 分钟。

项目 2：排球

1. 规定动作（60分）：考生需完成自传球、自垫球和一传一垫 3 个动作，具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	自传球 (20分)	动作规范、指腕灵活、发力协调。	长短镜头结合充分展示传球技术；视频要求 1 分钟左右；中途失误可继续。
2	自垫球 (20分)	动作规范、部位准确、发力协调。	长短镜头结合充分展示垫球技术；视频要求 1 分钟左右；中途失误可继续。
3	一传一垫 (20分)	动作规范、衔接顺畅、发力协调。	自传一次接自垫一次算一组，循环起来；视频要求 1 分钟左右；中途失误继续。

2. 自选动作（40分）：自选一项你认为最能展示自己排球水平的技术动作或技术组合进行展示。

例如，跳发球或者对墙连续垫-传-扣循环等（视频时间控制在 2 分钟以内）。

项目 3：足球

1. 规定动作（80 分）

考生需完成颠球、连续完成 5 个不同的运球转身和运球绕盘动作展示 3 个动作，具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	颠球 (20 分)	考生提供的视频必须连续用双脚或身体合理部位（除手臂以下部位）不间断颠球。	最多不超过 50 个
2	连续完成五个不同的运球转身动作（不重复）（30 分）	考生在规定的视频范围内连续运球并用五种方式不重复的展示转身动作（如：脚背内则、脚背外侧扣球、拉球转身等）。	
3	运球绕盘动作展示（30 分）	在场地上直线摆 8 个绕盘标志物，每个盘间相距两米，出发点距离第一个盘两米远，考生快速逐一绕过 8 个标准盘。	

2. 自选动作（20 分）

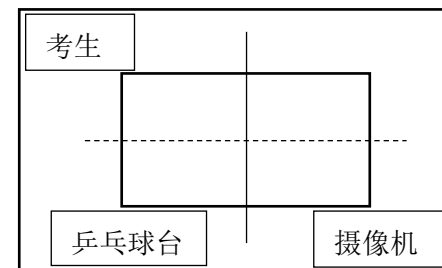
考生选择两个自认为具有优势的技术动作展示，可以单个技术动作也可以组合动作，每一个技术动作展示必须自始至终在拍摄视频范围内，如有必要可以请其他队员帮忙。

项目 4：网球

序号	动作名称	动作说明	备注
1	底线正手击球 (30分)	底线正手击球，在球场对面喂球5个	1分钟左右
2	底线反手击球 (30分)	底线反手击球，在球场对面喂球5个。	1分钟左右
3	发球 (40分)	发球，在球场1区2区站位，各2个球。	

项目 5：乒乓球

序号	测试内容	技能展示要求	数量	时间	安全提示	备注
1	发球 (40分)	1. 发对方左半台长球 (2个)、左半台短球 (2个)、右半台长球 (2个)、右半台短球 (2个)、自选落点 (2个)。 2. 发球方法自定。	10次	1分钟 左右	见 本 办 法 第 三 条	1. 单人演示。需正规的乒乓球台、球拍。 2. 支架辅助拍摄以保证画面稳定。摄像角度置于对手位 (如图所示), 高度 170-190cm, 画面显示考生和完整乒乓球台面。 3. 备 10 个以上乒乓球和一个球筐, 减少捡球带来的影响。
2	正手攻球 和拉球 (30分)	1. 自抛自打; 用非执拍手拿球, 球由空中落至在球台反弹后挥拍击球。 2. 采用正手攻和拉球两种击球方法。正手攻包含轻打与发力攻技术 (各 3 个球); 拉球包含高吊与前冲技术 (各 3 个球)。	12个	1分钟 左右		
3	技术组合 (无球) (30分)	1. 完成“推侧扑”组合技术动作, 采用徒手挥拍, 完成“推挡”--->“侧身拉冲”--->“扑正手”(需用交叉步)的技术动作, 三个动作一组。 2. 连续完整 10 组动作。	10组	1分30 秒左右		



项目 6：高尔夫球

序号	测试内容	技能展示要求	数量	时间	安全提示	备注
1	全挥杆动作 (无球) (50分)	使用中铁杆，以正常节奏、正常击球的全挥杆方式展示完整挥杆动作。	3次/角度	2分钟 以内	见本办法 第三条	1. 中铁杆可以是 9-5 号铁杆中的任意一支。 2. 短切杆可以是角度杆 (52°、56° 等)、P 杆、S 杆中的任意一支。 3. 拍摄时，先从身体侧后方拍摄，再从身体正前方拍摄。 4. 如无正规场地，可选择在室外空旷草地中进行动作展示。 5. 考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
2	短切杆攻果岭动作 (无球) (50分)	使用短切杆攻果岭，设定一个目标方向及 20~25 码的目标范围，以正常节奏、正常的短切杆击球方式及可打出高抛球弹道的挥杆动作，呈现完整的挥杆动作。	3次/角度	2分钟 以内		

项目 7：体操

1. 规定动作（40 分）

序号	动作名称	动作说明	备注
1	纵叉 (10 分)	左或右劈腿 1 次，如：左腿在前的前后劈腿静止 2 秒，做 1 次。	
2	俯卧撑 (10 分)	男生 15 个标准俯卧撑。 女生 10 个标准俯卧撑。	
3	两头起 (10 分)	男女各 15 个。	
4	靠墙摆倒立 (10 分)	持续 1 分钟左右。	

2. 自选动作（60 分）：自由体操，自编不少于 5 个动作拍摄视频，包括：滚翻类、手翻类、倒立类。

项目 8：田径

1. 规定动作（60分）：考生需完成推铅球（徒手），跳远（腾空步）和跳高（弧线助跑接起跳练习）任选一项，高抬腿和后蹬跑任选一项，共3个动作，具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	推铅球 (徒手) (20分)	技术动作见张贵敏主编《田径》(第三版)推铅球章节的相关教材内容,人民体育出版社,2018年	徒手做3次,背向滑步。
2	跳远:腾空步 (20分)	起跳腾空后,身体保持起跳离地时的跨步姿势,向前上方腾起。	跑3步跳1次,跑动中连续做5次“三步一跳”腾空步。
	跳高:弧线助跑接起跳练习 (20分)	确定弧线跑进方向后,4-5步弧线助跑起跳后头触高物(吊球或树叶等),要求:摆腿、摆臂协调配合。	拍摄时做完1次后回起点,接着做第2次,共做3次。
3	高抬腿 (20分)	上体正直或稍前倾,身体重心提高。大腿高抬与躯干约成90°角,然后积极下压,膝关节放松,小腿自然伸展用前脚掌着地,支撑腿三关节充分伸展,骨盆前送,两臂前后有力地摆动。	20米
	后蹬跑 (20分)	上体前倾,支撑腿后蹬充分蹬直,摆动腿屈膝领先向前摆出,然后大腿积极下压,用前脚掌着地,两臂前后有力地摆动。	20米

2. 自选动作（40分）：

(1) 任选一项个人田径特长项目的完整技术动作展示。

(2) 有条件在田径场完成的,按照所选项目的竞赛规则进行;没有条件在田径场完成的,模仿个人特长项目的完整或重点、难点部分的动作。

项目 9：游泳

1. 规定动作（60分）：考生需完成陆上俯卧模仿蛙泳腿部动作、陆上模仿蛙泳划臂动作、陆上模仿爬泳划臂动作 3 个动作，具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	陆上俯卧模仿蛙泳腿部动作 (25分)	俯卧凳上或出发台上，模仿蛙泳腿部收、翻、蹬夹动作。连续做 3 次完整动作。	
2	陆上模仿蛙泳划臂动作 (15分)	两脚开立，上体前倾，模仿蛙泳两臂划水动作。连续做 3 次完整动作。	
3	陆上模仿爬泳划臂动作 (20分)	原地站立，上体前倾，先单臂模仿练习，再左右臂交换练习。连续做 3 次完整动作。	

2. 自选动作（40分）

蛙泳、爬泳完整动作练习。基本要求：可录制这两种泳式水中完整动作练习（注：游泳池必须具备公共开放资格，考生需提供泳池相关资质信息。在泳池以外的其他水域录制无效，且出现安全问题自负）。

项目 10：武术（套路方向）

1. 规定动作(30分)：考生需完仆步抢拍、正踢腿和腾空飞脚3个动作，具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	仆步抢拍 (10分)	左右各为1次，完成10次。	
2	正踢腿 (10分)	三直一勾左右轮踢10次。	
3	腾空飞脚 (10分)	做2个，助跑1步或3步均可，来回各做一个。	

2. 自选动作(70分)

(1) 套路展示（可徒手，可器械，1-2分钟，40分）。

(2) 展示特色技能（1分钟左右，30分）。

项目 11：拳击

序号	测试内容	技能展示要求	数量	时间	安全提示	备注
1	直拳空击结合步伐 (30分)	1. 每个动作各需连续完成 3 次，按左侧动作名称从上到下顺序进行。 2. 组合动作由考生自行设计，组合动作中需同时含有直拳、勾拳、摆拳及相应步伐。 3. 在规定的视频总时间内，自行确定动作之间的间隔时间。	3 次	20 秒左右	见本办法 第三条	考生正面面向镜头开始动作，考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
2	勾拳空击结合步伐 (30分)		3 次	20 秒左右		
3	组合拳空击结合步伐 (30分)		3 次	20 秒左右		

项目 12：柔道

项目名称	测试内容		技能展示要求	数量	安全提示	备注
1	投技 (50分)	一本背负投	徒手侧面展示完整动作过程，左右各5次。	10次	见本办法 第三条	1. 考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。 2. 考生必须穿柔道服。
		大内刈		10次		
		大外刈		10次		
		体落	徒手正面展示完整动作过程，左右各5次。	10次		
		内股	徒手正面展示完整动作过程，左右各5次。	10次		
2	寝技基础 (20分)	正头桥摆动	侧面展示完整动作。	5次		
3	体能 (30分)	俯卧撑	两手间距比肩宽，头、躯干、腿部成一直线。	男：30个 女：20个		
		仰卧起坐	双脚着地，膝盖弯曲约90度，双臂张开180度，双手轻碰耳廓，挺胸抬头坐起。	男：30个 女：20个		

项目 13：跆拳道

序号	测试内容	技能展示要求	数量	时间	安全提示	备注
1	基本技术 (70分)	自行展示所掌握的跆拳道基本技术，左右腿均需展示。每项基本技术展示3次。		3分钟左右	见本办法 第三条	1. 穿跆拳道专业服装。 2. 考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
2	品势 (30分)	自行演示一套所掌握的跆拳道品势。	一套	1分30秒以内		

项目 14：散打

序号	测试内容	技能展示要求	数量	时间	安全提示	备注
1	拳、腿、摔组合 (40分)	1. 考生自定动作组合的方式,组合动作中需包括各种拳法、腿法。 2. 拳法包括冲拳、贯拳、抄拳、鞭拳;腿法包括正蹬腿、侧踹腿、鞭腿、转身后摆腿。	每种拳法、腿法在相应内容中至少出现1次	30 秒左右	见本办法 第三条	1. 戴拳套;选择标准沙袋;穿散打比赛服;在垫上练习(如条件有限,可自选服装、沙袋和安全平整的场地)。 2. 考生正面面向镜头开始动作,考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
2	打沙袋 (60分)	1. 拳法包括冲拳、贯拳、抄拳。 2. 腿法包括正蹬腿、侧踹腿、鞭腿、转身后蹬腿。		1 分钟左右		

项目 15：体育舞蹈

序号	项目	测试内容	技能展示要求	数量	时间	安全提示	备注
1	拉丁舞	基本舞步 (40分)	1. 伦巴（原地换重心、时间步、库克拉恰、基本动作、前进/后退走步、向左/向右定点转、滑门步）。 2. 恰恰（原地换重心、时间步、基本动作、前进锁步、后退锁步、向左/向右定点转、分列式古巴破碎步）。	各1组	2分钟 左右	见本办法 第三条	1. 每位考生只选择拉丁舞或摩登舞中的一种舞系展示。 2. 个人展示，无需舞伴。 3. 配合音乐，音乐自选。 4. 穿着体育舞蹈练习服装或表演服和舞鞋。 5. 正面面向镜头开始，动作从开始到结束，全程展示全身动作。
		成套展示 (任选一个舞种) (60分)	可选择竞赛套路或自编套路。	1套	2分钟 左右		
2	摩登舞	基本舞步 (40分)	1. 华尔兹（左脚前进并换步、右转步、右脚前进并换步、左转步、后退拂步、侧行追步）。 2. 探戈（常步、旁步、刷点步、分式左转步、四快步）。	各1组	2分钟 左右		
		成套展示 (任选一个舞种) (60分)	可选择竞赛套路或自编套路。	1套	2分钟 左右		

项目 16：击剑

序号	测试内容	技能展示要求	数量	时间	安全提示	备注
1	实战姿势及讲解 (10分)	完成基本实战姿势并作动作要领讲解。	1次	30秒左右	见本办法 第三条	1. 所有动作展示均需持剑, 佩戴手套, 穿击剑裤和击剑袜。 2. 讲解声音清晰洪亮。 3. 考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
2	步伐移动及讲解 (15分)	完成前后自由步伐移动(含一步、两步、三步) 并做动作要领讲解。	1次	40秒左右		
3	弓步技术及讲解 (20分)	完成单一弓步、向前一步弓步各5次, 并配合动作要领讲解。	10次	30秒左右		
4	手上防守技术 (20分)	完成花重剑1-8部位、佩剑1-5部位防守动作, 并配合动作要领讲解。	1次	1分钟 左右		
5	击剑综合技术展示 (35分)	自由完成击剑攻防技术和组合转换。	1次	1分20秒 左右		

项目 17：羽毛球

序号	测试内容	技能展示要求	数量	时间	安全提示	备注
1	对墙击球 (40分)	<p>1. 距离墙面 2 米以外,连续运用正拍或反拍对墙进行击球。</p> <p>2. 击球过程中,球落地后可用手中球(非持拍手可以多拿几个球),也可重新拾起落地球,继续击球。</p>	1 组	1 分 30 秒左右	<p>1. 对墙击球时,注意站位左、右、后 2 米内无障碍物。</p> <p>2. 其他见本办法第三条。</p>	<p>1. 对墙击球时,需在距离墙 2 米地面处画上标志线,标志线必须清晰可见。</p> <p>2. 考生本人及动作过程、器材飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。</p>
2	全场步法移动 (持拍) (60分)	<p>1. 面向球网站立,手持球拍从场地中心起动,分别进行上网、后退、中场左右接杀步法。</p> <p>2. 移动方向可任意选择,每个点不得少于 2 次;移动步法需包含羽毛球起动、并步、交叉步、蹬跨步、腾跳步等基本步法。</p> <p>3. 步法到位时要做出相应的挥拍击球动作。</p>		2 分钟左右		

项目 18：健美操、啦啦操

1. 规定动作(30 分)

序号	动作名称	动作说明	备注
1	纵叉 (10 分)	左或右劈腿，如：左腿在前的前后劈腿静止 2 秒，做 1 次。	
2	屈体分腿跳 (10 分)	连续跳 2 次以上。	
3	连续大踢腿 (10 分)	1 拍 1 动，连续 2 个 8 拍，左右交替。	手臂动作不限

2. 自选动作 (70 分)

(1) 自选一套动作组合，时间为 45-60 秒可融入多种元素，展示自身技术能力（健美操、啦啦操任选一项）。

(2) 成套组合动作必须在音乐伴奏下完成。