

# 上海城建职业学院

## 2026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（舞龙）考纲

考核标准：

#### 一、测试指标及分值比例

类别	专项素质		专项技术	实战能力	总分
测试指标	5×25米折返跑	掷实心球	八字舞龙	竞速舞龙	
分值	20分	20分	40分	120分	200分

#### 二、测试方法与评分标准

##### （一）专项素质

##### 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1。

表1 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：在指定区域测试时受试者站在起掷线后，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小步，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 2。

表 2 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

## (二) 专项技术

1. 考试方法：根据舞龙基本技能特点，选取“八字舞龙”动作标

准（规定区域内完成 20 个八字舞龙），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：考评员参照八字舞龙动作评分细则（表 3），运动员将龙体在人左右两侧交替作 8 字形环绕的舞龙动作，龙体运动轨迹要圆顺，人体造型姿态要优美，快舞龙要突出速度、力量，采用 40 分制评分。

表 3 八字舞龙评分表

等级（分值范围）	评价标准
优（40 ~ 31 分）	龙体运动轨迹圆顺，人体造型姿态优美，舞龙突出速度、力量，动作连贯，拧把动作流畅。
良（30 ~ 21 分）	龙体运动轨迹较圆顺，人体造型姿态较优美，舞龙突出速度、力量，动作比较连贯，拧把动作较流畅。
中（20 ~ 10 分）	龙体运动轨迹较圆顺，人体造型姿态较优美，舞龙缺乏速度、力量，动作较连贯，无拧把动作。
差（10 分以下）	龙体无运动轨迹，人体造型姿态很差，舞龙缺乏速度、力量，动作不连贯，无拧把动作。

### （三）实战能力

1. 考试方法：根据国际龙狮比赛规则——竞速舞龙竞赛标准调整（规定区域内完成 3 个快速腾越行进、5 次螺旋跳龙、5 次直躺八字舞龙并完成终点冲刺），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 3-1），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 120 分制评分。

表 4 竞速舞龙评分表

等级（分值范围）	评价标准
优（120 ~ 101 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（100 ~ 81 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（80 ~ 61 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（60 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