

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（武术）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	武术基本步法展示	武术自选套路演练	
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：根据武术基本步法特点，选取“五步拳”标准（规定区域内完成武术基本功法“五步拳”），在指定区域独立完成。

2. 评分标准：考评员参照“武术套路演练”评分细则（表3），规定时间内完成武术基本功法“五步拳”内容展示；对考生动作的完成时间、正确、协调、连贯程度、步型运用水平以及动作质量等方面进行综合评定。采用40分制评分。

表3 武术基本步法评分表

等级（分值范围）	评价标准
优（40 ~ 31分）	动作正确，协调、连贯；步型运用合理、动作质量好；
良（30 ~ 21分）	动作正确，协调、连贯；步型运用较合理、动作质量较好；
中（20 ~ 10分）	动作正确，协调、连贯；步型运用较合理、动作质量较差；
差（10分以下）	动作不正确，不协调；步型运用不合理、动作质量较差；

（三）实战能力

1. 考试方法：按照国家武术比赛标准，自选武术拳术或器械项目进行展示，视考生人数分队进行比赛。

2. 评分标准：考评员参照武术套路演练评分细则（表4），规定时间内完成武术自选套路展示内容；对考生动作的完成时间、正确、协调、连贯程度，步型运用水平以及动作质量等方面进行综合评定。采用120分制评分。

表 4 武术自选套路评分表

等级（分值范围）	评价标准
优（120 ~ 101 分）	动作正确，协调、连贯；步型运用合理、动作质量好；
良（100 ~ 81 分）	动作正确，协调、连贯；步型运用较合理、动作质量较好；
中（80 ~ 61 分）	动作正确，协调、连贯；步型运用较合理、动作质量较差；
差（60 分以下）	动作不正确，不协调；步型运用不合理、动作质量较差；