

西安体育学院体育教育训练学院 2026 年 硕士研究生招生复试工作实施细则

一、复试专业分组

组号	复试专业（方向）	面试地点	技术测试地点
1	(1) 体育人文社会学（社会体育与休闲体育）	考场 303 教室 302 教室备考	无
	(2) 体育教育训练学（体育教育原理与方法、运动训练原理与方法） (3) 体育教学（体育教学的原理与方法）		面试后变更为 2 号组参加田径技术测试
2	(1) 体育教育训练学（体育教育原理与方法、运动训练原理与方法） (2) 体育教学（体育教学的原理与方法）	本组专家仅负责田径技术测试	室内田径馆
3	(1) 体育教育训练学（田径专项理论与实践、体能训练原理与实践） (2) 体育教学（田径专项教学理论与实践） (3) 运动训练（田径专项训练理论与实践）	考场 304 教室 307 教室备考	室外田径场
4	(1) 体育教育训练学（体操专项理论与实践） (2) 体育教学（体操专项教学理论与实践） 3. 运动训练（体操专项训练理论与实践）	考场 305 教室 307 教室备考	室内体操馆
5	(1) 体育教育训练学（游泳专项理论与实践） (2) 体育教学（游泳专项教学理论与实践） (3) 运动训练（游泳专项训练理论与实践）	考场 306 教室 307 教室备考	游泳馆
6	(1) 体育教育训练学（篮球专项理论与实践） (2) 体育教学（篮球专项教学理论与实践） (3) 运动训练（篮球专项训练理论与实践）	考场 308 教室 309 教室备考	篮球馆
7	(1) 体育教育训练学（排球专项理论与实践） (2) 体育教学（排球专项教学理论与实践） (3) 运动训练（排球专项训练理论与实践）	考场 310 教室 312 教室备考	排球馆
8	(1) 体育教育训练学（足球专项理论与实践） (2) 体育教学（足球专项教学理论与实践） (3) 运动训练（足球专项训练理论与实践）	考场 403 教室 402 教室备考	足球场
9	(1) 体育教育训练学（网球专项理论与实践） (2) 体育教学（网球专项教学理论与实践） (3) 运动训练（网球专项训练理论与实践）	考场 311 教室 312 教室备考	网球场
10	(1) 体育教育训练学（羽毛球专项理论与实践） (2) 体育教学（羽毛球专项教学理论与实践） (3) 运动训练（羽毛球专项训练理论与实践）	考场 404 教室 406 教室备考	乒羽馆

11	(1) 体育教育训练学 (乒乓球专项理论与实践) (2) 体育教学 (乒乓球专项教学理论与实践) (3) 运动训练 (乒乓球专项训练理论与实践)	考场 405 教室 406 教室备考	乒羽馆
12	(1) 体育教育训练学 (跆拳道专项理论与实践) (2) 体育教学 (跆拳道专项教学理论与实践) (3) 运动训练 (跆拳道专项训练理论与实践)	考场 407 教室 410 教室备考	室内艺术馆 二楼跆拳道馆
13	(1) 体育教育训练学 (艺术体操专项理论与实践) (2) 体育教学 (艺术体操、健美操、啦啦操专项教学理论与实践) (3) 运动训练 (艺术体操专项训练理论与实践) (4) 社会体育指导 (健美操、啦啦操指导理论与实践)	考场 408 教室 410 教室备考	室内艺术馆 二楼
14	(1) 体育硕士——体育教学 (健身健美教学理论与实践) (2) 社会体育指导 (健身健美、定向、瑜伽指导理论与实践)	考场 409 教室 410 教室备考	室内田径馆

注: (1) 体育教育训练学 (体育教育原理与方法、运动训练原理与方法)、体育教学 (体育教学的原理与方法) 专业方向考生, 面试后须参加田径技术测试, 由 2 号组复试专家负责, 地点为室内田径馆。

(2) 三楼考生面试后在 301 教室、四楼考生面试后在 401 教室等待运动技术测试。

二、复试内容 (组号、专业、复试内容)

组号	复试专业 (方向)	笔试	面试/技术测试
1	(1) 体育人文社会学 (社会体育与休闲体育)	(1) 外语 (2) 专业理论	社会体育与休闲体育方向理论面试
	(2) 体育教育训练学 (体育教育原理与方法、运动训练原理与方法) (3) 体育教学 (体育教学的原理与方法)	外语	体育教育原理与方法、运动训练原理与方法、体育教学的原理与方法方向理论面试
2	(1) 体育教育训练学 (体育教育原理与方法、运动训练原理与方法) (2) 体育教学 (体育教学的原理与方法)	无	田径 1 技术测试
3	(1) 体育教育训练学 (田径专项理论与实践、体能训练原理与实践) (2) 体育教学 (田径专项教学理论与实践) (3) 运动训练 (田径专项训练理论与实践)	外语	田径 2 面试及技术测试

4	(1) 体育教育训练学（体操专项理论与实践） (2) 体育教学（体操专项教学理论与实践） (3) 运动训练（体操专项训练理论与实践）	外语	体操面试及技术测试
5	(1) 体育教育训练学（游泳专项理论与实践） (2) 体育教学（游泳专项教学理论与实践） (3) 运动训练（游泳专项训练理论与实践）	外语	游泳面试及技术测试
6	(1) 体育教育训练学（篮球专项理论与实践） (2) 体育教学（篮球专项教学理论与实践） (3) 运动训练（篮球专项训练理论与实践）	外语	篮球面试及技术测试
7	(1) 体育教育训练学（排球专项理论与实践） (2) 体育教学（排球专项教学理论与实践） (3) 运动训练（排球专项训练理论与实践）	外语	排球面试及技术测试
8	(1) 体育教育训练学（足球专项理论与实践） (2) 体育教学（足球专项教学理论与实践） (3) 运动训练（足球专项训练理论与实践）	外语	足球面试及技术测试
9	(1) 体育教育训练学（网球专项理论与实践） (2) 体育教学（网球专项教学理论与实践） (3) 运动训练（网球专项训练理论与实践）	外语	网球面试及技术测试
10	(1) 体育教育训练学（羽毛球专项理论与实践） (2) 体育教学（羽毛球专项教学理论与实践） (3) 运动训练（羽毛球专项训练理论与实践）	外语	羽毛球面试及技术测试
11	(1) 体育教育训练学（乒乓球专项理论与实践） (2) 体育教学（乒乓球专项教学理论与实践） (3) 运动训练（乒乓球专项训练理论与实践）	外语	乒乓球面试及技术测试
12	(1) 体育教育训练学（跆拳道专项理论与实践） (2) 体育教学（跆拳道专项教学理论与实践） (3) 运动训练（跆拳道专项训练理论与实践）	外语	跆拳道面试及技术测试
13	(1) 体育教育训练学（艺术体操专项理论与实践） (2) 体育教学（艺术体操、健美操、啦啦操专项教学理论与实践） (3) 运动训练（艺术体操专项训练理论与实践） (4) 社会体育指导（健美操、啦啦操指导理论与实践）	外语	艺术体操、健美操、啦啦操面试及技术测试
14	(1) 体育硕士——体育教学（健身健美教学理论与实践） (2) 社会体育指导（健身健美、定向、瑜伽指导理论与实践）	外语	健身健美、定向、瑜伽面试及技术测试

注：（1）外语满分 100 分，时间 90 分钟。

（2）体育人文社会学专业理论笔试 70 分，时间 60 分钟；面试 30 分，面试时间一般不少于 20 分钟。

（3）体育教育训练学、体育硕士专业技术测试 70 分，测试时间依据测试项目而定；面试 30 分，面试时间一般不少于 20 分钟。

三、复试日程安排

序号	日程	时间	地点	备注
1	报到与资格审查	3月27日 14:30-18:00	含光校区教学楼 105教室	请考生按要求提前准备相关材料,接受核验;若考生未按时报到,视为自动放弃复试资格。
2	外语考试	3月28日 8:00-9:30	含光校区教学楼 一、二楼教室	
3	专业理论笔试	3月28日 9:40-10:40	含光校区教学楼 二楼教室	
4	面试及技术测试	3月28日 9:40开始	按照复试专业分组	考生先进行面试,再进行运动技术测试。

四、考生参加专业面试及运动技术测试流程

(一)在备考区域随机抽取编号并签字确认,考试编号次序代替考生姓名,参加面试及运动技术测试。

(二)参加面试,进行自我介绍,主要介绍本科阶段专业学习情况、实践科研经历、获奖情况等。考生在自我介绍环节不得透露姓名,否则按违纪处理。

(三)随机抽题(不超过两题)作答,专家随机提问(不超过两题)考生作答,考生回答结束后复试专家组组长必须向考生确认:是否回答完毕。考生面试结束回备考区签字确认。

(四)术科类专业考生面试结束后参加运动技术测试,考试顺序按照考生在备考区域随机抽选的编号次序,测试结束签字确认。

五、考生注意事项

(一)我校2026年研究生复试工作在西安体育学院含光校区(含光北路65号)。请考生提前做好准备,准时参加复试,因自身原因错过复试的,责任自负。

(二)所有考生须在复试报到时签订《诚信复试承诺书》，确保提交材料真实和复试过程诚信。对于在复试中违反考试管理规定和纪律，影响复试公平、公正的考生，一律按《国家教育考试违规处理办法》(教育部令第33号)等规定严肃处理。入学后3个月内，按照《普通高等学校学生管理规定》有关要求，对所有考生进行全面复查。复查不合格的，取消学籍；情节严重的，移交有关部门调查处理。

(三)考生应认真查看本学院复试细则，熟悉复试时间、地点和要求。复试期间，考生须自觉服从学校、学院的统一安排，接受校方的管理、监督和检查，听从工作人员指挥，按要求参加各项考核环节，不得带耳机、不得录音、录像，不得携带手机等电子设备进入复试场所。复试相关的内容属于国家机密级事项，考生在复试期间不得向他人透漏复试内容，不得将试卷、答卷和复试内容以任何方式(微信等)转发他人。

(四)专业技术测试相关考生需自备运动服装、鞋及装备(运动服装、鞋、装备上不得体现学校名称、姓名、标识等信息)，按各复试组要求完成测试。

六、未尽事宜，以我校公布的各项文件要求为准。

七、咨询方式

联系人：冯老师

电话：19591181985

咨询时间：工作日 9:00—12:00, 14:00—18:00

附件：

1. 面试评分标准
2. 田径项目技能测试方法和评分标准(田径1)
3. 田径项目技能测试方法和评分标准(田径2)

4. 体操运动项目技能测试方法和评分标准
5. 游泳项目技能测试方法和评分标准
6. 篮球项目技能测试方法和评分标准
7. 排球项目技能测试方法和评分标准
8. 足球运动项目技能测试方法和评分标准
9. 网球运动项目技能测试方法和评分标准
10. 羽毛球项目技能测试方法和评分标准
11. 乒乓球项目技能测试方法和评分标准
12. 跆拳道项目技能测试方法和评分标准
13. 艺术体操项目技能测试方法和评分标准
14. 健美操项目技能测试方法和评分标准
15. 啦啦操项目技能测试方法和评分标准
16. 健身健美项目技能测试方法和评分标准
17. 定向运动项目技能测试方法和评分标准
18. 瑜伽项目技能测试方法和评分标准
19. 体能方向技能测试方法和评分标准

体育教育训练学院
2026年3月20日

附件 1:

西安体育学院体育教育训练学院 2026 年研究生 招生复试面试考核说明

一、面试考核过程

第一部分：自我介绍，时长 2-3 分钟，主要介绍本科阶段专业学习情况、实践科研经历、获奖情况等，不得介绍姓名等个人信息，否则视为作弊。

第二部分：专业理论知识口试，按照考官要求抽题并作答，准备时间不超过 3 分钟，可提前作答。

第三部分：提问，考官就考生的专业基础、创新能力、思维水平、学术潜力等进行开放式提问。

面试过程中，如果考生没听清问题，可向考官提出重述题目的要求，每一部分回答结束后，向考官报告“回答完毕”。

二、面试（专业理论知识口试）评分标准

内容	等级	评分标准	分值 (总分 30)
面试	优秀	1. 全面掌握本专业基础理论知识，对提出的问题 进行准确、全面的回答。	24-30 分
		2. 回答问题语言连贯、逻辑性强。	
		3. 对本专业的发展及前沿问题有深刻思考。	
	良好	1. 掌握本专业基础理论知识，对提出的问题 进行较为准确、全面的回答。	17-23 分
		2. 回答过程中语言较连贯、逻辑性较强。	
		3. 对本专业的发展及前沿问题有一定思考。	
一般	1. 本掌握本专业基础理论知识，对提出的问 题回答基本准确。	9-16 分	

		2. 回答过程中语言连贯性一般、逻辑性一般。	
		3. 对本专业的发展及前沿问题了解。	
	较差	1. 对提出的问题回答不准确。	0-8 分
		2. 回答过程中语言不连贯、逻辑性差。	
		3. 对本专业的发展及前沿问题缺乏了解。	

附件 2:

西安体育学院 2026 年硕士研究生招生复试 田径项目技能测试方法与评分标准（田径 1）

一、田径技术考核

（一）考核内容及分值

表 1 考核内容及分值

考核内容	考核方式	分值
短跑	技术评定	25 分
跳远	技术评定	25 分
铅球	技术评定	20 分

（二）评分方法

1、短跑：60 米跑完整技术（25 分）

表 2 短跑评分标准

等级	分数	评分标准
优秀	19-25 分	能熟练正确完成蹲踞式起跑、加速跑、途中跑及终点冲刺撞线全流程技术动作要领。起跑反应迅速且动作规范，加速跑阶段步幅与步频配合流畅，途中跑动作经济高效，冲刺阶段保持最高速度至撞线，整体节奏鲜明、协调实效性好。
良好	14-18 分	能正确完成 60 米跑各环节技术动作要领，技术动作连贯性强。起跑至加速阶段衔接自然，途中跑动作规范且维持较好速度，冲刺阶段能有效保持速度至撞线，整体节奏稳定、协调性良好、实效性较好。
一般	10-13 分	能完成蹲踞式起跑、加速跑、途中跑及终点冲刺撞线主要技术环节的动作要领，技术动作较为连贯。起跑反应及时，加速跑阶段能逐步提升速度，途中跑动作基本正确但存在轻微不经济，冲刺阶段能完成撞线动作，存在部分技术环节衔接不够流畅的问题，实效性一般。
较差	9 分以下	不能完成项目技术动作要领、技术动作有严重错误、不协调、实效性差。

2、跳远：短距离助跑挺身式跳远（25分）

表3 跳远评分标

等级	分数	评分标准
优秀	19-25分	能熟练正确的完成挺身式跳远助跑、起跳、腾空和落地技术动作要领，技术动作规范、连贯、轻松、协调实效性好。
良好	14-18分	能正确的完成挺身式跳远助跑、起跳、腾空和落地技术动作要领、技术动作连贯、协调、实效性较好。
一般	10-13分	能完成该项目挺身式跳远助跑、起跳技术环节的动作要领、技术动作较为连贯、实效性一般。
较差	9分以下	不能完成项目技术动作要领、技术动作有严重错误、不协调、实效性差。

3、铅球：背向滑步推铅球（20分）

表4 铅球评分标准

等级	分数	评分标准
优秀	16-20分	能熟练正确的完成背向滑步、最后用力、超越器械技术动作要领，技术动作规范、连贯、轻松、协调实效性好。
良好	12-15分	能正确的完成背向滑步推铅球技术动作要领、技术动作连贯、协调、实效性较好。
一般	10-11分	能完成背向滑步推铅球技术环节的动作要领、技术动作较为连贯、实效性一般。
较差	9分以下	不能完成项目技术动作要领、技术动作有严重错误、不协调、实效性差。

附件 3:

西安体育学院 2026 年硕士研究生招生复试

田径项目技能测试方法与评分标准（田径 2）

一、田径专业技术考核

（一）、考核内容及分值

表 1 考核内容及分值

考核内容	考核方式	分值
跨栏	技术评定	25 分
跳远	技术评定	25 分
铅球	技术评定	20 分

（二）、评分标准:

1、跨栏：跨栏采用 60 米栏完整技术（25 分）

表 2 跨栏评分标准

等级	分数	评分标准
优秀	19 ~ 25 分	能熟练正确的完成蹲踞式起跑过第一栏、跨栏步、栏间跑及过最后一栏终点冲刺撞线技术动作要领，起跑动作规范、跨栏步与栏间跑衔接顺畅、节奏鲜明、协调实效性好。
良好	14 ~ 18 分	能正确的完成跨栏跑各环节技术动作要领、技术动作连贯、跨栏步与栏间跑节奏、协调、实效性较好。
一般	10 ~ 13 分	能完成蹲踞式起跑过第一栏、跨栏步、栏间跑及过最后一栏终点冲刺撞线主要技术环节的动作要领、技术动作较为连贯、实效性一般。
较差	9 分以下	不能完成项目技术动作要领、技术动作有严重错误、不协调、实效性差。

2、跳远：短距离助跑挺身式跳远（25分）

表3 跳远评分标准

等级	分数	评分标准
优秀	19~25分	能熟练正确的完成挺身式跳远助跑、起跳、腾空和落地技术动作要领，技术动作规范、连贯、轻松、协调实效性好。
良好	14~18分	能正确的完成挺身式跳远助跑、起跳、腾空和落地技术动作要领、技术动作连贯、协调、实效性较好。
一般	10~13分	能完成该项目挺身式跳远助跑、起跳技术环节的动作要领、技术动作较为连贯、实效性一般。
较差	9分以下	不能完成项目技术动作要领、技术动作有严重错误、不协调、实效性差。

3、铅球：背向滑步推铅球（20分）

表4 铅球评分标准

等级	分数	评分标准
优秀	16~20分	能熟练正确的完成背向滑步、最后用力、超越器械技术动作要领，技术动作规范、连贯、轻松、协调实效性好。
良好	12~15分	能正确的完成背向滑步推铅球技术动作要领、技术动作连贯、协调、实效性较好。
一般	10~11分	能完成背向滑步推铅球技术环节的动作要领、技术动作较为连贯、实效性一般。
较差	9分以下	不能完成项目技术动作要领、技术动作有严重错误、不协调、实效性差。

附件 4:

西安体育学院 2026 年硕士研究生招生复试 体操项目技能测试方法与评分标准

一、体操技术考核

专项技术	分值
自由体操	30
双杠 平衡木（女子）	20
单杠	20

（一）技能考核内容及评分标准（满分 70 分）。

在体操馆进行专业技术水平测试，满分为 70 分。需选择自由体操（30 分）、双杠（20 分）、单杠（20 分）三个项目进行动作展示，采用考生自选动作进行考核，每项完成至少 5 个单个动作（根据个人能力，考生可以选择其它动作，但该动作的难度必须高于所列动作），可以联合完成，充分展示个人的专项训练水平和技术动作完成能力。考生所完成的动作必须在力所能及的范围之内，保证安全为原则。

优秀（53--70 分）：技术动作基本功扎实，有长期训练的基础，有一定专项素质。

良好（35--52 分）：有一定技术基础，有训练或学习的经历。

一般（18--34 分）：技术基础一般水平，有短时间的训练或学习经历。

差（0--17）：技术差，基本无体操学习和训练经历。

（二）规定动作

项目	动作	分值
自由体操	团身前空翻、前手翻、头手倒立、侧手翻、手倒立前滚翻、鱼跃前滚翻、前滚翻分腿起、屈体后滚翻、燕式平衡、蹇子挺身跳	30
双杠	长振屈伸上、挂臂屈伸上、前滚翻、弹腿后摆肩倒立、挂臂后摆上、挂臂前摆上、后摆手倒立、后摆转体 180° 分腿坐、一腿后摆转体 180° 分腿或并腿，挺身前进、后摆下、前摆转	20

	体 180° 下	
单杠	长振屈伸上、翻上成支撑、骑撑前回环、骑撑后回环、骑撑转体 180° 成支撑、短振屈伸上、后回环、后摆下、后倒弧形下	20
平衡木 (女子)	<p>上法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 纵木, 左脚蹬地跳起, 右腿越摆成分腿骑撑 2. 横木, 跳上成分腿支撑 2" <p>木上动作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跪撑平衡 2" 2. 俯平衡 2" 3. 大跨跳 4. 西松跳 5. 单足转体 180° 6. 单足转体 360° 7. 前滚翻 8. 单肩后滚翻成跪撑平衡 <p>下法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 倒立 2" 转体 90° 下 2. 木端侧手翻下 3. 挺身跳下 	20

附件 5:

西安体育学院 2026 年硕士研究生招生复试 游泳项目技能测试方法与评分标准

一、游泳技术考核

(一) 考核内容

100 米个人混合泳。按照中国游泳协会审定的最新《游泳竞赛规则》完成测试，包括正确的出发、途中游、转身、触壁技术。

(二) 评分方法

1、游泳速度评分，20 分。

表 1 游泳速度评分表

分数	100 米个人混合泳		分数	100 米个人混合泳	
	男	女		男	女
20	1:25.00	1:30.00	10	2:15.00	2:20.00
19	1:30.00	1:35.00	9	2:20.00	2:25.00
18	1:35.00	1:40.00	8	2:25.00	2:30.00
17	1:40.00	1:45.00	7	2:30.00	2:35.00
16	1:45.00	1:50.00	6	2:35.00	2:40.00
15	1:50.00	1:55.00	5	2:40.00	2:45.00
14	1:55.00	2:00.00	4	2:45.00	2:50.00
13	2:00.00	2:05.00	3	2:50.00	2:55.00
12	2:05.00	2:10.00	2	2:55.00	3:00.00
11	2:10.00	2:15.00	1	3:00.00	3:05.00

2、游泳技术评定，50 分。

表 2 游泳技术评分表

等级	分数	评分标准
优秀	43-50 分	符合游泳竞赛规则要求，动作正确，划水效果好，配合协调连贯。
良好	36-42 分	符合游泳竞赛规则要求，臂、腿动作有轻微错误，配合比较协调，划水效果较好，达到示范的基本要求。
一般	30-35 分	基本符合游泳竞赛规则要求，臂、腿及配合动作有明显错误，配合动作协调性较差，划水效果差。
较差	30 分以下	不符合游泳竞赛规则要求，技术评定不合格。

附件 6:

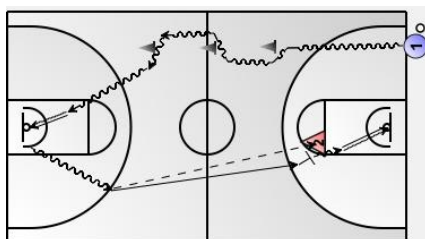
西安体育学院 2026 年硕士研究生复试

篮球项目技能测试方法与评分标准

一. 技术测试 (70 分)

1. 综合技术 (20 分): 体前变向运球、背后运球、运球后转身、单手肩上传球技术、接球急停、持球突破接行进间投篮技术

考评方法: 方法如图所示, 考生位于端线处右手直线运球至标志杆 1, 做体前变向换手运球, ; 左手直线运球至标志杆 2, 做背后变相运球; 右手直线运球至标志杆 3, 做运球后转身接行进间投篮; 抢篮板球后运球至三分线, 单手肩上传球给位于另一半场罚球线上的教师, 然后快速跑向前接教师的回传球做跳步急停, 然后做持球突破接行进间投篮。



评分标准: 优秀 17-20 分; 良好 14-16 分; 及格 11-13 分; 不及格 10-10 分以下。

2. 比赛 (50 分):

考评方法: 全场 5 对 5 进行比赛。

评分标准: 优秀 43-50 分; 良好 35-42 分; 及格 30-34 分; 不及格 29-29 分以下。

二. 总分评分办法

每组五名专家, 去掉最高分和最低分。其余 3 个人评分的平均分数为该项得分, 汇总每项的得分进而计算出总分。

2026 年硕士研究生复试篮球技能考试评分标准

内容	等级	评分标准	分值(总分 70)
篮球技术	优秀	技术动作正确、熟练、协调、连贯、有力、快速、准确。	17-20 分
	良好	技术比较动作正确, 动作比较协调连贯, 动作速度较快。	14-16 分
	及格	技术动作的主要环节基本正确, 动作不太连贯, 动作速度较慢。	11-13 分
	不及格	技术动作的主要环节不正确, 动作不连贯、不协调, 动作速度慢。	11 分以下
篮球比赛	优秀	动作正确、协调、连贯、技术运用合理、运用效果好; 战术配合意识强, 实战效果好。	43-50 分
	良好	动作正确、协调、连贯、技术运用较合理、运用效果较好; 战术配合意识较强, 实战效果较好。	35-42 分
	及格	动作基本正确、不协调、技术运用不合理、运用效果差; 战术配合意识差, 实战效果一般。	30-34 分
	不及格	动作不正确、协调、连贯、运用不合理、运用效果不好; 战术配合意识不强, 实战效果较差。	30 分以下

附件 7:

西安体育学院 2026 年硕士研究生复试 排球项目技能测试方法及评分标准

一、考核内容及所占分值

专项技术评分 (70 分)				
垫球	传球	发球	扣球	实战能力
10 分	10 分	10 分	10 分	30 分

二、专项技术考试方法及评分标准

(一) 垫球 (10 分)

1、考试方法: 两人一组相距 4—5 米对垫。

2、评分标准:

等级 (分值范围)	评价标准
优秀 (10—8.6 分)	击球部位、击球点准确, 手型规范, 全身用力协调, 动作非常熟练, 垫球效果良好
良好 (8.6—7.6 分)	击球部位、击球点比较准确, 手型规范, 全身用力协调, 动作熟练, 垫球效果较好
合格 (7.6—6.0 分)	击球部位、击球点基本准确, 手型基本规范, 全身用力协调, 动作较熟练, 垫球效果一般
不合格 (6 分以下)	击球部位、击球点不准确, 手型不规范, 全身用力不协调, 动作不熟练, 垫球效果较差

(二) 传球 (10 分)

1、考试方法: 两人一组相距 4—5 米对传。

2、评分标准:

等级 (分值范围)	评价标准
优秀 (10—8.6 分)	击球部位、击球点准确, 手型规范, 全身用力协调, 动作非常熟练, 传球效果良好
良好 (8.6—7.6 分)	击球部位、击球点比较准确, 手型较规范, 全身用力协调, 动作熟练。传球效果较好
合格 (7.6—6.0 分)	击球部位、击球点基本准确, 手型基本规范, 全身用力协调, 动作较熟练。传球效果一般
不合格 (6 分以下)	击球部位、击球点手型, 全身用力协调, 传球稳定性准确性比较差。动作不熟练

(三) 发球 (10分)

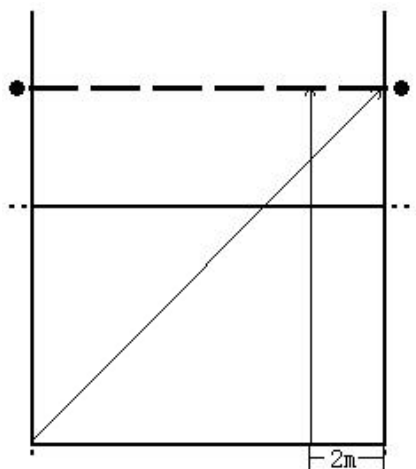
1、考试方法：每人连续发球 10 个球 (5+5)，在正面上手发球、正面上手发飘球、跳发球和跳发飘球中至少选两种发球方式。

2、评分标准：

等级 (分值范围)	评价标准
优秀 (10——8.6分)	技术动作规范，全身用力协调，稳定性高，攻击性强，发球效果良好
良好 (8.6——7.6分)	技术动作比较规范，全身用力较协调，稳定性较高，攻击性较强，发球效果较好。
合格 (7.6——6,0分)	技术动作基本规范，全身用力基本协调，稳定性一般，攻击性较弱，整体效果一般
不合格 (6分以下)	技术动作不规范，，全身用力不协调，稳定性差，攻击性弱，整体效果差

(四) 扣球 (10分)

1、考试方法：每人连续扣 6 个球 (3 直线+3 斜线)，考生可自行选择二号位或四号位扣球，如图所示。



直、斜线分布图

2、评分标准

等级 (分值范围)	评价标准
优秀 (10——8.6分)	技术动作规范，全身用力协调，稳定性高，攻击性强，整体效果良好
良好 (8.6——7.6分)	技术动作比较规范，全身用力协调，稳定性较高，攻击性较强，整体效果较好
合格 (7.6——6,0分)	技术动作基本规范，全身用力基本协调，稳定性一般，攻击性较弱，整体效果一般
不合格 (6分以下)	技术动作不规范，全身用力不协调，稳定性差，攻击性弱，整体效果差

注：扣球技术动作必须完整(引臂和挥臂击球动作中，肘关节要高于肩)。搓、吊球不属于扣球技术。

(五) 实战能力 (30 分)

比赛

1. 考试方法: 视考生人数分队进行比赛 (老师可向两边抛球进行)。

2. 评分标准:

等级 (分值范围)	评价标准
优秀 (30—25.8 分)	技术动作规范协调, 战术意识及个人实战能力很强、运用效果良好
良好 (25.7—22.8 分)	技术动作较规范协调, 战术意识及个人实战能力较强。运用效果较好
合格 (22.7—18 分)	技术动作规范程度、战术意识及个人实战能力一般, 运用效果一般
不合格 (18 分以下)	技术动作规范程度、协调性、战术意识及个人实战能力较差。运用效果较差;

注: 参照实战能力评分细则, 独立对考生的技术动作规范性、协调程度, 运用效果, 战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定。

附件 8:

2026 年西安体育学院硕士研究生招生复试 足球项目技能测试方法与评分标准

一、技术考核内容与标准

(一) 考试指标

类别	非守门员			守门员		
考试项目	1	2	4	1	3	4

(二) 考试方法与评分标准

1、1 分钟颠球 (15 分)

(1) 测试方法和要求

发令并开表计时,考生即可开始用脚将放在地面上的球挑起颠球(部位不限),到 1 分钟时停止测试。每人测试一次,计 1 分钟内颠球的总次数进行评分。在测试过程中如球落地,应尽快调整(不得借用手臂)并继续颠球。

(2) 评分标准

次数(个)	115	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65
分值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
次数(个)	60	55	50	45	45 以下						
分值	4	3	2	1	0						

注:颠球从 45 次开始起评,个位数就低。

2、传球和接球 (15 分)

(1) 测试方法:两人一组,同时开始,根据受试者短传、长传球的质量和接球质量,进行技术评分。

(2) 评分标准

15-12.9 分(优秀)	12.8-11.3 分(良好)	11.2-9 分(合格)	9 分以下(不合格)
助跑、支撑脚站位正确,摆腿自然舒展,触球部位准确,出球有力,动作完整,球落点准确,接球部位选择合理,完成接球效果好。	助跑、支撑脚站位较正确,摆腿较自然舒展,触球部位较准确,出球较有力,动作较完整,球落点较准确,接球部位选择较合理,完成接球效果较好。	助跑、支撑脚站位基本正确,摆腿基本自然舒展,触球部位基本准确,出球较有力,动作基本完整,球落点基本准确,接球部位选择基本合理,基本完成接球动作。	助跑、支撑脚站位不正确,摆腿不自然舒展,触球部位不准确,出球较无力,动作不完整,球落点不准确,接球部位选择不合理,完成接球效果差。

3、扑接球（15分）

（1）测试方法：

考生守门，扑接10个来自罚球区线外射中球门的有效射门球（含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。

（2）评分标准：

15-12.9分（优秀）	12.8-11.3分（良好）	11.2-9分（合格）	9分以下（不合格）
技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动迅速、协调。	技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动迅速、协调。	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动较迅速、较协调	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体移动较慢、不协调。

4、比赛（40分）

（1）测试方法：视测试人数选择分组（队）进行正式场地比赛或者小场地比赛。

（2）成绩评定：考评人员依据实战评分标准，对测试人员的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定。

（3）评分标准

40-34分（优秀）	34-30分（良好）	30-24分（合格）	24分以下（不合格）
战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成较好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范，比赛作风顽强、心理状态稳定。	战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范，比赛作风良好、心理状态稳定。	战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范、比赛作风良好、心理状态较稳定。	战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范，比赛作风一般、心理状态不稳定。

注：参加足球专项考试的考生须穿胶鞋或胶钉足球鞋。

（三）总分评分办法

五名复试专家，打分计小数点后一位，如11.5分，去掉最高分和最低分。其余3个人评分的平均分数为该项得分（四舍五入，计小数点后一位），汇总每项的得分进而计算出总分（四舍五入，计小数点后一位，如85.5分）。

附件 9:

西安体育学院 2026 年硕士研究生招生复试

网球项目技能测试方法与评分标准

一、网球技术考核

(一) 考核内容

底线正手抽击球技术；底线反手抽击球技术；网前截击技术；上手发球技术；底线对拉球。

(二) 评分方法

- 1、底线正手抽击球技术（每人 10 个球，直线、斜线各 5 个球，每球落在有效区算一分），10 分。
- 2、底线反手抽击球技术（每人 10 个球，直线、斜线各 5 个球，每球落在有效区算一分），10 分。
- 3、网前截击技术（每人 10 个球，每球落在有效区算一分），10 分。
- 4、上手发球技术（每人 10 个球，一区、二区各 5 个球，每球落在有效区算一分），10 分。
- 5、底线对拉球（评分标准见表一）

底线对拉球评分标注（表一）

等级	评分标准	分值（总分 30）
优秀	击球动作连贯、动力链完整、击球点准确、击球落点精准，步伐速度快，能够移动到位	24-30
良好	击球动作较连贯、动力链较完整、击球点及击球落点较准确、步伐速度较快，基本能够移动到位	17-23
一般	击球动作连贯性一般、击球点及击球落点基本能够控制准确、步伐速度较慢，基本能够移动到位	9-16
较差	击球动作不连贯、缺少动力链及协调性、击球缺乏准确、控球落点差，缺少脚步移动能力	0-8

附件 10:

西安体育学院 2026 年硕士研究生招生复试

羽毛球项目技能测试方法与评分标准

一、技术考核 (70 分)

(一) 技评考试 (30 分)

1. 测试内容: 后场两点击高远球、网前两点挑球
2. 测试要求及评分标准

测试内容	测试要点		配分	评分标准		小计
1. 挑球 2. 高远球	手法	握拍	1	握拍不规范	扣0.5-1分	挑球 15分 高远球 15分 共 30分
		挥拍	1	挥拍不流畅	扣0.5-1分	
		击球	1	不会发力	扣0.5-1分	
	步法	起动	1	无起动步	扣0.5-1分	
		移动	1	移动不合理	扣0.5-1分	
		回动	1	无回动	扣0.5-1分	
	落点		24	不同区域不同分, 见下图		

3. 后场两点击高远球

(1) 考生站场地中场, 陪考员将球依顺序左、右共发后场 6 个球, 考生后退步法移动, 用正手击高远球至对方后场区。

(2) 球的落点至 2 号区得 2 分, 落点至 1 号区得 1 分, 界外和其他落点 0 分。

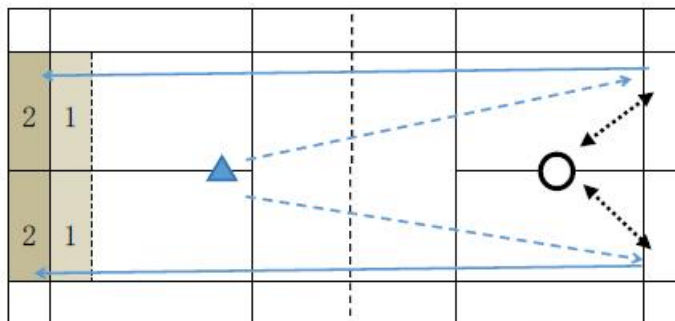


图 2—1 后场两点击高远球示意图

▲ : 陪考员 ○ : 考生 ◀...▶ : 移动路线 - - - -> : 发球路线 ← : 击球路线

4. 网前两点挑球

(1) 考生站场地中场，陪考员将球依顺序左、右共抛喂网前 6 个球，考生用 上网步法移动，将球挑至对方后场区。

(2) 球挑至 2 号区得 2 分，挑至 1 号区得 1 分，出界和其他落点 0 分。

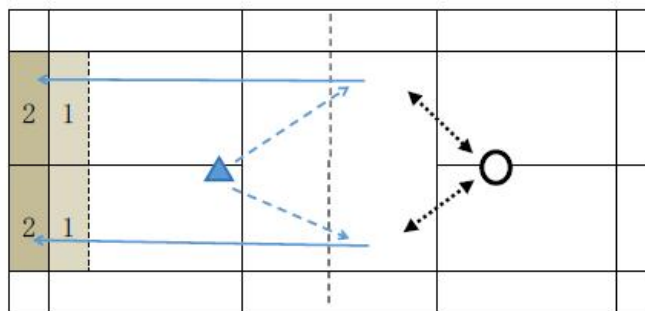


图 2—2 网前两点挑球示意图

▲：陪考员 ○：考生 ◀····▶：移动路线 - - - ->：发球路线 ←：击球路线

5. 考评老师根据考生的击球质量及动作技评给出

最后得分。 6. 学生按序号依次进行技评测试。

7. 在考试时,1 号考生在测试区进行测试,下一名考生在候考区准备,其他考生 在准备区集结。

8. 考试时不允许试球,一旦击球,则考试开始。

9. 陪考员喂球出界,考生可不接,重新喂球计数,但考生判断失误,球落界内 未击球,则按失误计算。

(二) 实战比赛 (40 分)

1. 比赛办法: 分别组织男女考生进行比赛。如考生少于或等于 5 人采用单循环方 式决出最后名次, 如考生多于 5 人则采用第一阶段小组循环, 第二阶段淘汰赛加附加赛的方式决出所有名次。考生按运动技术等级与技评成绩抽签确定签位。比 赛均采用抢 11 制, 6 分交换场地, 一局定胜负。比赛采用世界羽联最新审定的 最新竞赛规则。

2. 评分办法:

比赛成绩= $\frac{N-R+1}{N} \times 20 + 20$, 其中 N 为该专项考试人数, R 为比赛名次。

附件 11:

西安体育学院2026年硕士研究生招生复试 乒乓球项目技能测试方法与评分标准

一、乒乓球技术考核

(一) 考核内容

1. 基本技术: 1分钟左推右攻
2. 实战比赛。

(二) 评分方法

1. 基本技术 (20分)

左推右攻: 一分钟时间进行左推右攻, 一分钟内连续完成30个或以上者20分, 每少1个减1分。

2. 实战比赛 (50分)

(1) 比赛办法: 如考生少于或等于7人采用单循环比赛方式决出最后名次, 如考生多于7人则采用第一阶段小组单循环第二阶段单淘汰赛加附加赛的方式决出所有名次。比赛均采用11分三局两胜制, 比赛采用中国乒协最新审定的2022版国际乒乓球竞赛规则。比赛过程中考生自己记分, 比赛结束后两名考生同时向专门负责记录的复试老师汇报比赛结果。

(2) 评分办法: 第一名50分、第二名45分, 从第三名开始后面名次依次递减两分。

附件 12:

西安体育学院 2026 年硕士研究生招生复试 跆拳道项目技能测试方法与评分标准

一、跆拳道专业技能考试流程及评分标准

(一) 考核流程

1、跆拳道竞技技术。

依次完成腿法单击和组合连击技术。

(1) **单击**: 横踢、下劈、后踢、双飞、勾踢、侧踢、后旋, 每种腿法左右腿各两次。

(2) **组合连击技术**: 依次完成 4 种组合连击技术各两次, 使用优势侧。

①侧踢+下劈迎击+双飞;

②后腿横踢+旋风踢+反击后踢;

③前横踢进攻+前腿下劈迎击+横踢反击+后旋反击;

④前腿推踢+后腿横踢+后手拳迎击+近身里合下劈。

2、跆拳道品势演练。

任选太极六章以上品势一套进行演练。

(二) 评分标准

表 1 跆拳道专业技能评分标准

内容	等级分值		评分标准 (总分 70 分)	
			技术 (40 分)	品势 (30 分)
专业技能考试	优秀	60-70	技术动作规范熟练, 击打速度快, 连续性强, 空间感强, 击打有力量效果好。 (36-40 分)	基本动作标准熟练有力量, 平衡性强, 呼吸统一, 动作的刚柔缓急, 节奏及气势符合该套品势要求, 表现力好。 (从气势、精神、态度判定 25-30 分)
	良好	50-59	技术动作正确熟练协调。速度较快, 连续性较强, 击打力度较好。 (31-35 分)	基本动作标准熟练较有力量, 平衡性较强, 呼吸统一, 动作的刚柔缓急节奏及气势符合该套品势要求, 表现力良好。 (从气势、精神、态度判定 20-24 分)
	合格	42-49	技术基本正确, 基本能完成规定动作。 (26-30 分)	能够完成基本动作套路, 动作较有力量, 呼吸较统一, 各方面基本符合该套品势要求, 表现力较好。 (从气势、精神、态度判定 16-19 分)
	不合格	42 以下	技术不正确, 速度慢, 空间感差, 不能完成规定动作。 (26 分以下)	基本动作没有力量, 不熟练, 有较多错打漏打, 呼吸不统一, 动作的刚柔缓急节奏及气势不符合该套品势要求, 表现力差。 (从气势、精神、态度判定 16 分以下)

附件 13:

西安体育学院2026年硕士研究生招生复试

艺术体操项目技能测试方法与评分标准

一、专项技能展示要求

(一) 考核内容

1. 考生需自编1套艺术体操成套展示(绳、圈、球、棒、带任选一项), 时长40-60秒。

2. 成套的在中需展示各项器械基本组动作:

◎绳: 一系列(至少3个)小跳/单腿跳穿过绳, 向前、向后或向侧翻转。

◎圈: 圈在身体上(至少2个部位)的大滚动; 圈围绕手或身体某一部分旋转;

◎球: 持球“8”字绕环; 球在身体上(至少2个部位)的大滚动;

◎棒: 不同方向的“五花”; 小抛棒; 双棒“不对称”动作。

◎带: 螺形; 蛇形; “脱手小抛”。

3. 成套的在中需包含2串舞步组合, 舞步动作元素需符合音乐风格、特征。

4. 成套中必须包含三类身体难度(DB): 跳跃; 旋转; 平衡, 至少1个。

5. 艺术表现, 考生需通过身体表现力和面部表情充分表达音乐的情绪、节奏感和艺术的张力。

表1 复试内容及环节标准

内容与分值	标准	备注
技术环节 (70分)	<ol style="list-style-type: none">1. 专项技能。2. 成套动作完成的流畅性和熟练性。3. 身体动作与面部表情的表现力。4. 成套动作与音乐主题的契合度、风格体现。5. 舞步、舞姿动作的多样性、节奏感。6. 身体难度动作完成质量。7. 器械的动作熟练性和准确性。	<ol style="list-style-type: none">1. 任选一项器械, 在音乐伴奏下完成自选成套动作, 时长40-60秒。2. 音乐选择需积极向上, 传达正能量。3. 着装要求穿体操服或紧身衣裤、艺术体操鞋或舞蹈鞋。

表2 艺术体操技术评分表

等级	分数	评分标准
优秀	70-60分	1. 成套动作流畅，舞步与音乐主题高度契合，艺术表现突出。 2. 精准运用艺术体操器械技术组动作，且类型丰富。 3. 三类身体难度动作：跳步、转体、平衡选用全面，动作完成规格标准。
良好	59-49分	1. 成套动作流畅，舞步与音乐主题契合，艺术表现较好。 2. 熟练运用各项艺术体操轻器械技术组动作。 3. 三类身体难度动作跳步、转体、平衡选用全面，完成出现中度偏差。
一般	48-38分	1. 成套动作较为流畅，舞步与音乐主题不够契合，艺术表现不足。 2. 能够基本运用各项艺术体操轻器械技术组动作。 3. 三类身体难度动作跳步、转体、平衡选用较为单一，完成出现大偏差。
较差	37分以下	1. 成套动作不连贯，舞步与音乐主题缺乏一致，艺术表现严重不足。 2. 器械技术动作生疏。 3. 身体难度不准确且完成质量低。

四、应试须知

1. 考生在现场考核期间，不得介绍姓名、准考证号等任何个人信息，全程禁止化妆，保持仪表整洁；
2. 考核形式：考生以单人形式参加考核，配合音乐完成技能展示，按考官指令依次进行考核；
3. 着装要求：需按照艺术体操正式比赛规定着装，或穿着专业练功服，禁止穿着不符合专业要求的服饰；
4. 物料准备：考生需提前准备好音乐U盘（单曲目单独存储，无其他无关文件）；
5. 考核规范：现场考核的各项技术要求，严格按照西安体育学院研究生招生办公室公布的相关文件执行。

附件 14:

西安体育学院2026年硕士研究生招生复试 健美操项目技能测试方法与评分标准

一、专项技能展示要求

(一) 考核内容

1. 考生需自编1套健美操进行展示，时长1-1.5分钟，竞技健美操与大众健美操任选其一；
2. 竞技健美操：成套动作需包含两种不同舞蹈风格，动作设计符合竞技健美操技术规范与编排要求；
3. 大众健美操：动作难度需达到五级、六级及以上，注重动作的规范性、连贯性与健身性；
4. 健美操专业基础考核，结合考生专项技能展示现场表现进行综合评定。具体考核标准、时长要求如下表：

表2 复试内容及环节标准

内容与分值	标准	备注
技术环节（70分）	<ol style="list-style-type: none">1. 基本姿态、基本难度。2. 节奏感。3. 完成动作的协调性。4. 表现力。5. 舞蹈风格体现。6. 动作完成质量。7. 组合动作编排。	独立完成1套健美操成套1分15秒-1分25秒。

表3 健美操技术评分表

等级	分数	评分标准
优秀	70-60分	1. 音乐节奏准确。 2. 操化（操舞）发力技术正确、难度动作规范、准确。 3. 控制力强、姿态优美、协调性好。 4. 乐感及艺术表现力好。
良好	59-49分	1. 音乐节奏较为准确。 2. 操化（操舞）发力技术较正确、难度动作比较规范。 3. 控制力较强、姿态较为优美、协调性较好。 4. 乐感及艺术表现力较好。
一般	48-38分	1. 音乐节奏一般。 2. 操化（操舞）发力技术一般、难度动作基本完成。 3. 控制力、姿态、协调性一般。 4. 乐感及艺术表现力一般。
较差	37分以下	1. 音乐节奏不够准确。 2. 操化（操舞）发力技术不规范、难度动作无法完成。 3. 控制力、姿态、协调性较差。 4. 乐感及艺术表现力较差。

四、应试须知

1. 考生在现场考核期间，不得介绍姓名、准考证号等任何个人信息，全程禁止化妆，保持仪表整洁；

2. 考核形式：考生以单人形式参加考核，配合音乐完成技能展示，按考官指令依次进行考核；

3. 着装要求：需按照健美操正式比赛规定着装，或穿着专业练功服，禁止穿着不符合专业要求的服饰；

4. 物料准备：考生需提前准备好音乐U盘（单曲目单独存储，无其他无关文件）；

5. 考核规范：现场考核的各项技术要求，严格按照西安体育学院研究生招生办公室公布的相关文件执行。

附件 15:

西安体育学院2026年硕士研究生招生复试

啦啦操项目技能测试方法与评分标准

一、技术考核

(一) 考核内容

1. 啦啦操成套展示，时长40-60秒。
2. 技巧啦啦操、舞蹈啦啦操成套动作均可。

表1 复试内容及环节标准

内容与分值	标准	备注
技术环节 (70分)	<ol style="list-style-type: none">1. 基本姿态。2. 成套动作完成的节奏感和熟练性。3. 艺术表现力。4. 技术风格体现。5. 动作完成质量。6. 成套动作编排。	<ol style="list-style-type: none">1. 任选技巧啦啦操、舞蹈啦啦操一套动作，在音乐伴奏下完成自选成套动作，时长40-60秒。2. 音乐选择需积极向上，传达正能量。3. 符合所要展示的项目要求。

表2 啦啦操技术评分表

等级	分数	评分标准
优秀	70-60分	<ol style="list-style-type: none">1. 动作与音乐节奏合拍准确。2. 技术准确性、艺术表现力、协调性好。3. 难度动作：旋转、跳跃、翻腾、柔韧平衡完成全面，动作完成规格高。4. 项目技术风格特征突出，成套完成总体印象好。
良好	59-49分	<ol style="list-style-type: none">1. 动作与音乐节奏合拍较准确。2. 技术准确性、制动、艺术表现力、协调性较好。3. 难度动作：旋转、跳跃、翻腾、柔韧平衡完成较全面，动作完成较准确。4. 项目技术风格特征较突出，成套完成总体印象较好。

一般	48-38分	<p>1. 动作与音乐节奏合拍一般。</p> <p>2. 技术准确性、艺术表现力、协调性一般。</p> <p>3. 难度动作旋转、跳跃、翻腾、柔韧平衡完成不全面，动作完成规格一般。</p> <p>4. 项目技术风格特征一般，成套完成总体印象一般。</p>
较差	37分以下	<p>1. 动作与音乐节奏合拍准确度较差。</p> <p>2. 技术准确性、艺术表现力、协调性较差。</p> <p>3. 难度动作旋转、跳跃、翻腾、柔韧平衡完成不准确，动作完成规格低。</p> <p>4. 无项目技术风格特征，成套完成总体印象较差。</p>

四、应试须知

1. 考生在现场考核期间，不得介绍姓名、准考证号等任何个人信息，全程禁止化妆，保持仪表整洁；

2. 考核形式：考生以单人形式参加考核，配合音乐完成技能展示，按考官指令依次进行考核；

3. 着装要求：需按照啦啦操正式比赛规定着装，或穿着专业练功服，禁止穿着不符合专业要求的服饰；

4. 物料准备：考生需提前准备好音乐U盘（单曲目单独存储，无其他无关文件）；

5. 考核规范：现场考核的各项技术要求，严格按照西安体育学院研究生招生办公室公布的相关文件执行。

附件 16:

西安体育学院 2026 年硕士研究生招生复试 健身健美项目技能测试方法与评分标准

一、健身健美技术考核

(一) 考核内容

健美健身竞赛造型形体展示，男子（健美项目展示七个规定动作，健身/健身/健身模特项目按 T 路线展示自然形体并做四个转向）；女子（健身比基尼/健身模特/形体/健身项目按 T 路线展示自然形体并做四个转向），可任选其中一个竞赛项目进行形体展示。形体展示服装要求：男子赤裸上身，穿平角泳裤或非紧身齐膝短裤。女子：紧身运动上衣、运动短裤或紧身连体泳衣或后交叉式不透明单色比基尼，无需喷涂油彩；器械抗阻训练示范与讲解环节穿运动装即可。

(二) 评分方法

1、竞赛造型形体评分，30 分。

表 1 竞赛造型形体评分表

等级	分数	评分标准
优秀	25-30 分	肌肉发达度：肌肉量大且饱满，各部位肌肉发展均衡，无明显弱项，皮肤健康。比例与对称性：骨架比例好，左右身体对称，上下肢比例协调。清晰度与干度：体脂较低。舞台呈现：造型动作衔接流畅。
良好	19-24 分	肌肉发达度：整体肉量充足，皮肤健康。比例与对称性：比例协调，但个别小肌群欠发达。清晰度与干度：体脂适中，但在某些部位（如下腹部、背部）脂肪偏多；舞台呈现：造型动作规范，能够完成所有规定动作，但转场动作可能略显生硬。
一般	13-18 分	肌肉发达度：具备基础肉量，但整体维度不足，皮肤健康。比例与对称性：存在明显的比例问题，例如“上强下弱”或“左强右弱”。清晰度与干度：体脂偏高，肌肉轮廓虽有，但肌肉纹路模糊。舞台呈现：造型控制力一般，身体容易出现抖动，舞台表现力较为拘谨。
较差	13 分以下	肌肉发达度：肌肉量不足，肌肉饱满度低，皮肤不健康。比例与对称性：身体结构缺乏美感，肌群发展严重失衡。清晰度与干度：体脂率过高，覆盖了大部分肌肉细节；或过度脱水导致肌肉干瘪萎缩，毫无美感。舞台呈现：造型动作不规范且僵硬。

2、器械抗阻训练示范与讲解评分，40 分。

表 3 器械抗阻训练示范与讲解评分表

等级	分数	评分标准
优秀	33-40 分	示范动作标准，讲解清晰完整，器械使用规范，安全意识强，整体表现优秀。
良好	25-32 分	动作较规范，讲解较清楚，器械使用基本正确，整体表现较好，但细节上仍有提升空间
一般	17-24 分	能够基本完成示范与讲解，但动作规范性、讲解完整性和安全提示方面还有不足。
较差	16 分以下	示范与讲解存在较多问题，器械使用不够规范，安全意识较弱，整体效果不理想。

附件 17:

西安体育学院 2026 年硕士研究生招生复试 定向运动项目技能测试方法与评分标准

一、定向运动技术考核

(一) 考核内容

百米定向，考察测试者阅读地图的效率、进出检查点的连贯性、打卡的准确性和用时长短。

(二) 评分方法

1、定向技术评分，30 分。

表 1 定向技术评分表

等级	分数	评分标准
优秀	30-25 分	读图效率高，能提前读图，提前预判；进出点连贯不停顿；打卡准确无误，全程无重复打卡、奔跑连贯，完成路线用时少。
良好	24-20 分	读图效率较高，有提前读图的意识，进出点较为连贯；基本没有打卡失误、奔跑较为连贯，用时较短。
一般	19-15 分	能较为准确的阅读地图，进出点时偶有停顿，打卡失误少，能跑动完成路线，用时较长。
较差	14 分以下	阅读地图的能力较差，进出点时总要停下看图；错打点多，不能奔跑完成路线，用时长。

2、定向用时评分，40 分。

表 2 定向用时评分表

地图信息：地图比例尺：1:600；图上距离：500 米；检查点 20 个。			
评分	男子	女子	等级
40	4' 10	4' 30	优秀
39	4' 12	4' 35	
38	4' 15	4' 40	
37	4' 17	4' 45	
36	4' 20	4' 50	
35	4' 22	4' 55	
34	4' 25	5' 00	
33	4' 27	5' 05	
32	4' 30	5' 10	
31	4' 32	5' 15	
30	4' 35	5' 20	一般
28	4' 37	5' 25	
26	4' 40	5' 30	
24	4' 42	5' 35	
22	4' 45	5' 40	
20	4' 47	5' 50	
18	4' 50	5' 55	
16	4' 52	6' 00	
14	4' 55	6' 05	
12	4' 57	6' 10	
10	5' 00	6' 15	

附件 18:

西安体育学院 2026 年硕士研究生招生复试 健身瑜伽项目技能测试方法与评分标准

一、健身瑜伽技术考核

(一) 健身瑜伽考核项目及技术动作说明

表 1 专业技术考核内容及技术动作说明 (健身瑜伽)

项目	考核内容	动作说明
1. 规定体式展示	①战士第三式或舞蹈式	参考全国健身瑜伽 180 式体位标准手册 备注: 国家体育总局社会体育指导中心 2018 年 6 月审定的《健身瑜伽体位标准》
	②八曲式	
	③坐姿或站姿的半莲花背部伸展式	
	④轮式	
	⑤头手倒立或肩倒立或神猴式或横劈叉、竖劈叉。	
2. 规定体式教学指导与讲解能力展示	⑥拜日 12 式教学指导与讲解(考生边讲边演示、也可边下场辅导)	参考全国健身瑜伽 180 式体位标准手册中健身瑜伽经典拜日式套路 (12 式)。 备注: 国家体育总局社会体育指导中心 2018 年 6 月审定的《健身瑜伽体位标准》
3. 自编套路展示	⑦自编套路展示	每位考生在规定的 3 分钟内, 单人完成展示。展示内容从全国健身瑜伽 180 式体位标准 1-9 级体式中自己选取体式, 自己编排, 背景音乐自己选配。要求编排内容科学、丰富、全面、安全、优美、流畅并代表个人最高水平。展示过程中需体现瑜伽练习的呼吸原则: 起吸落呼, 开吸合呼, 形随气动。体式选择需包括: 前屈类、后展类、扭转类、平衡类、倒置类最少以上五个元素。 备注: 依据国家体育总局社会体育指导中心 2018 年 6 月审定的《健身瑜伽体位标准》

(二) 健身瑜伽项目专业技术考核评分标准

表 3 专业技术考核评分标准 (健身瑜伽)

内容	评分等级	评分标准	分值	备注
专业技术考试	优秀	<p>①规定体式展示评分标准：体式规范、标准、流畅、节奏分明，每个体式能保持最少 3 秒以上、起始和退出体式流程正确，体式完成轻松自如且稳定，身体无晃动抖动，肢体无位移，体式优雅舒展，呼吸与体式配合协调，无憋气喘息现象；</p> <p>②拜日 12 式教学指导与讲解评分标准：讲解层次清晰，教态大方、得体、优雅，语言流畅，讲解内容完整，能体现教学指导和讲解艺术；</p> <p>③自编套路展示评分标准：自编内容丰富全面、合理，符合要求，自编套路展示娴熟连贯，准确有难度，呼吸顺畅且呼吸原则体现清晰，音乐选择得体，主题鲜明，积极健康、安全(无反关节等高危体式)，服装得体不裸露，妆容大方优雅。</p>	60-70	
	良好	<p>①规定体式展示评分标准：体式较规范、标准、较流畅；起始和退出体式流程正确；体式完成较稳定，身体基本无晃动抖动，肢体无位移，体式较优雅舒展且呼吸与体式配合协调，符合“起吸落呼、开吸合呼”的呼吸原则，无憋气喘气现象；</p> <p>②拜日 12 式教学指导与讲解评分标准：讲解层次较清晰，教态得体、自然，语言流畅，讲解内容稍有遗漏，较能体现教学指导和讲解艺术；</p> <p>③自编套路展示评分标准：自编内容较全面、合理，符合要求，自编套路展示较连贯准确，较有难度，呼吸较顺畅，呼吸原则体现较清晰，背景音乐选择较得体，主题鲜明，积极健康、安全(无反关节等高危体式)，服装较得体不裸露，妆容大方优雅。</p>	49-59	

	合格	<p>①规定体式展示评分标准：体式较规范、标准，起始与退出体式流程基本正确，身体轻微晃动抖动，肢体无位移，体式较舒展，偶有憋气喘息现象；</p> <p>②拜日 12 式教学指导与讲解评分标准：讲解层次不清晰，停顿较多且不自然，讲解内容不完整，教态较自然得体，较少体现教学指导和讲解艺术；</p> <p>③自编套路展示评分标准：自编内容合理，自编套路展示连贯，呼吸原则体现比较清晰，呼吸节奏偶尔错乱，主题较鲜明，积极健康、安全（无反关节等高危体式），服装基本得体，妆容较大方。</p>	42-48	
	不合格	<p>①规定体式展示评分标准：体式不规范，起始与退出体式流程不正确，体式完成缺乏稳定性，身体有明显晃动抖动，有肢体位移，体式不舒展，有明显憋气喘息的现象；</p> <p>②拜日 12 式教学指导与讲解评分标准：讲解层次混乱、逻辑性差，教态不自然不得体，讲解内容有原则性错误、示范及口令不规范不专业等；</p> <p>③自编套路展示评分标准：自编内容不符合要求，套路展示不连贯，未体现呼吸原则，呼吸节奏错乱，主题不鲜明，服装、妆容很不得体等。</p>	40 以内	

（三）健身瑜伽项目专业技术考核相关要求

1. 健身瑜伽考生素颜复试，女生束发，全体考生不得佩戴任何首饰、假发等多余或作弊饰品，严禁佩戴坚硬、尖锐等容易造成伤害的饰物，如手表、腰带、头饰等。

2. 健身瑜伽考生须穿贴身瑜伽服，简洁得体，美观大方，赤脚为佳；考生服装严禁带有宗教、迷信的符号；考生不准穿奇装异服，男生不得赤裸上身。

3. 自编套路音乐中不得有唱诵、不得有歌词，不得含有宗教色彩的内容

附件 19:

西安体育学院 2026 年硕士研究生招生复试 体能方向技能测试方法与评分标准

一、体能类运动技术展示 70 分

1. 短跑 20 分

短跑技评采用 60 米完整技术示范。

评分标准:

20(包括)分—16 分: 能熟练正确的完成短跑起跑、加速跑、途中跑及终点撞线技术动作要领, 技术动作规范、连贯、轻松、协调实效性好。

15(包括)分—12 分: 能正确的完成短跑各环节技术动作要领、技术动作连贯、协调、实效性较好。

11(包括)分—10 分: 能完成该短跑起跑、途中跑、终点主要技术环节的动作要领、技术动作较为连贯、实效性一般。

<9 分: 不能完成项目技术动作要领、技术动作有严重错误、不协调、实效性差。

2. 立定跳远 25 分

原地立定跳远。

评分标准:

25(包括)分—19 分: 能熟练正确的完成原地立定跳远预摆、起

跳、腾空、落地技术动作要领，技术动作规范、连贯、轻松、协调实效性好。

18(包括)分—14分：能正确的完成原地立定跳远预摆、起跳、腾空、技术动作要领、技术动作连贯、协调、实效性较好。

13(包括)分—10分：能完成该项目原地立定跳远预摆、起跳技术环节的动作要领、技术动作较为连贯、实效性一般。

<9分：不能完成项目技术动作要领、技术动作有严重错误、不协调、实效性差。

3. 壶铃类动作演示 25分

壶铃土耳其起。

评分标准：

25分—19分：能熟练正确的完成仰卧持壶铃起身、手肘支撑、挺髌、箭步支撑、上步起立等技术动作要领，技术动作规范、连贯、轻松、协调实效性好。

18(包括)分—14分：能正确的完成仰卧持壶铃起身、手肘支撑、挺髌、箭步支撑、上步起立等技术动作要领、技术动作连贯、协调、实效性较好。

13(包括)分—10分：能基本完成仰卧持壶铃起身、手肘支撑、挺髌、箭步支撑、上步起立等技术环节的动作要领、技术动作较为连贯、实效性一般。

<9分：不能完成项目技术动作要领、技术动作有严重错误、不协调、实效性差。