

体育教研部 2022 年硕士研究生网球专项测试

视频录制单元：考生信息认证、发球——底线多球——网前多球——小扇形折返跑

视频录制要求：视频所照射的视线范围保证光线充足，拍摄设备稳定摆放在与考生同侧场地的后视角，底线后 7.4 米左右，垂直于地面高 1.6 米左右的位置进行录制（除网前多球以外）。要求考生完全入境，视频无合成技术，每个测试项目（例：底线多球）为完整视频，共计 5 段视频。

一、考生信息认证

拍摄要求：考生本人手持准考证、身份证同时入境，考生面部、证件需清晰展示 10 秒钟，认证完毕后随即上场开始第一项发球测试。（如图 1.1）



图 1.1

二、专项测试内容

1. 上手发球（24分）

区域设定：以对侧场地发球区的中点位置为起点，用标志条或胶带将发球区分成内角区和外角区。（如图 1.2）

测试顺序：1 区外角——1 区内角——2 区内角——2 区外角

测试数量：每个角各 3 颗球，共 12 颗球



图 1.2

2. 底线多球 (24分)

喂球方式：在球场对侧“T”字点附近，进行隔网球拍送多球至底线正反手移动多球。

区域设定：用标志条或胶带将中线延长至底线，把场地分为左右半场，发球线前为浅区，发球线后为深区。（如图 1.3）

测试顺序：正反手斜线 6 颗球、正反手直线 6 颗球，共计 12 颗球。

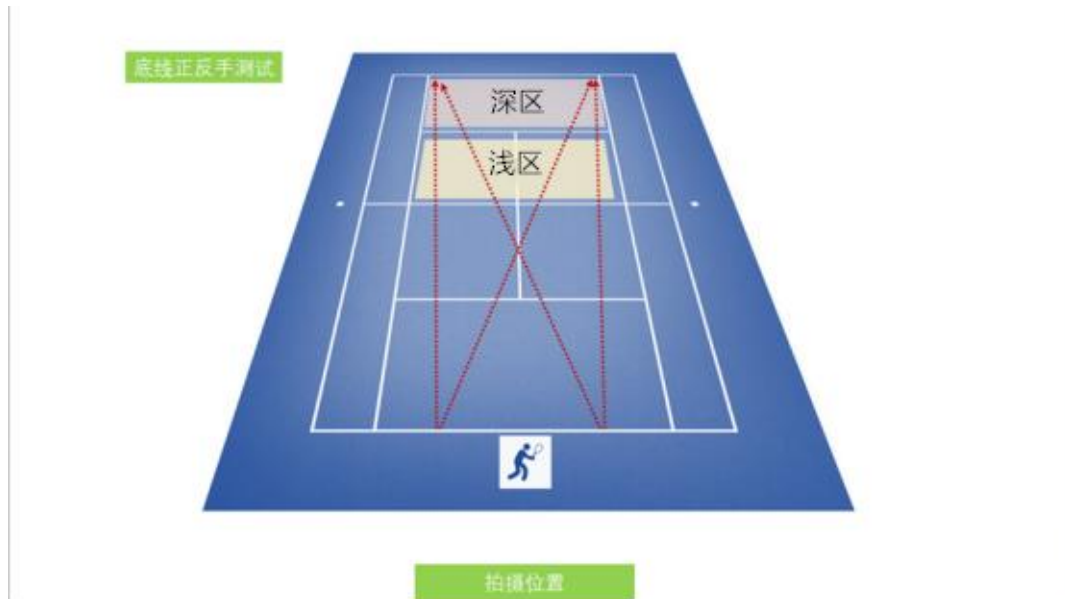


图 1.3

3. 网前多球 (24分)

拍摄要求：拍摄设备稳定摆放在与考生同侧场地的后视角，底线中点位置附近，垂直于地面高 1.6 米左右的位置进行录制，要求考生完全入境。

网前截击（如图 1.4）

喂球方式：在球场对侧底线前附近，进行隔网球拍送多球至网前正手或反手多球。

区域设定：用标志条或胶带将中线延长至底线，把场地分为左右半场，以右手持拍网前。正手为例：斜线 C 区为小斜线区域、直线 B 区为直线深区，斜线区发球线前为小斜线区域，直线区发球线后为直线深区。

测试顺序：正手小斜线 3 颗球、正手直线深区 3 颗球，反手小斜线 3 颗球、反手直线深区 3 颗球，共计 12 颗球。



图 1.4

4. 高压（8分）

喂球方式：在球场对侧底线前附近，进行隔网球拍送多球至网前高压多球。

测试要求：每次高压击球前需球拍触网准备。

测试数量：4 颗球。

5. 小扇形折返跑（20分）

拍摄要求：计时装置、考生需同时清晰入境，并不相互遮挡。

测试要求：中点底线后位置放置一把球拍，5 颗球分别放置在球场上的五个点，折返跑按顺时针的顺序依次将球取回，最后 5 颗球全部放置在球拍上为结束，并停止计时设备。（如图 1.5）



图 1.5

体育教研部 2022 年硕士研究生排球专项测试

视频录制单元：考生信息认证——连续打防——36 米脚步移动——扣球

一、拍摄要求

考生本人手持准考证、身份证同时入镜，考生面部、证件需清晰展示 10 秒钟，认证完毕后随即上场开始第一项打防测试，不间断录像 10 分钟内完成以下测试项目共三项。

二、专项测试内容（总分 100）

1. 连续打防（40 分）

要求：两人进行打防（考生可找人协助完成）。连续不间断进行，不允许调整，要求考生先进行原地扣球（打防）失误后交换对方原地扣球（打防）要求与考生一致，考生进行防守连续不间断进行。（如图 1）

拍摄要求：计时装置、考生需同时清晰入镜，并不相互遮挡。



图 1

2. 36 米脚步移动（30 分）

要求：（如图 2）

拍摄要求：计时装置、考生需同时清晰入镜，并不相互遮挡。

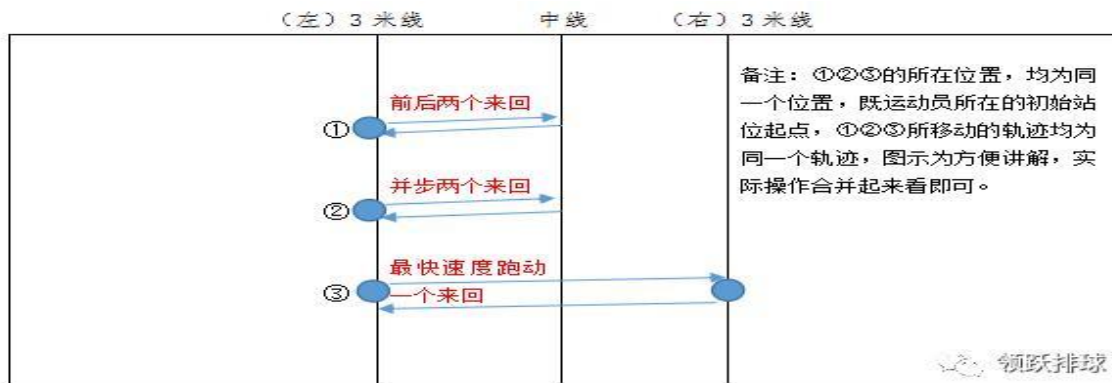


图 2



图 3

3. 不同位置和线路扣球测试（30分）

要求：由考生传球给二传队员，要求在标准网高度进行不同位置、不同线路扣球。（标准男网高度 2.43 米，女网高度 2.24 米）如图 4

1. 考生在 4 号位扣球 5 个：直线扣球 3 个，斜线扣球 2 个；
2. 考生在 3 号位扣球 5 个：要求扣 5 个快球；
3. 考生在 2 号位扣球 5 个：直线扣球 3 个，斜线扣球 2 个。

拍摄要求：计时装置、考生需同时清晰入镜，并不相互遮挡。



图 4

体育教研部 2022 年硕士研究生乒乓球专项测试

本次复试采用考生录制视频的形式进行，视频时长不超过 10 分钟。视频开始阶段，考生必须自行安排 2 分钟进行对攻、中远台对拉等热身练习，并在时限内完成 2 次专项技术的展示。

一、专项技术（40 分）

一分钟计时，全台正手三点拉球后扑正手（4 个球为 1 组）

二、技能评价（60 分）

根据考生专项技术测试动作完成情况进行评定

三、专项技术测试方法

全台正手三点拉球后扑正手，击球顺序依次为①-②-③-④，即连续 4 次击球为 1 组。前三板球可使用任意步法（如并步、侧身步），扑正手时必须使用交叉步，否则此组无效。计时 1 分钟，连续正手拉球 4 个为 1 组，计有效完成组数。每位考生共测试 2 次，取 2 次当中最好成绩。如在计时过程中出现失误需从第①点重新开始，计时不停，继续计数。（如图 1.13）

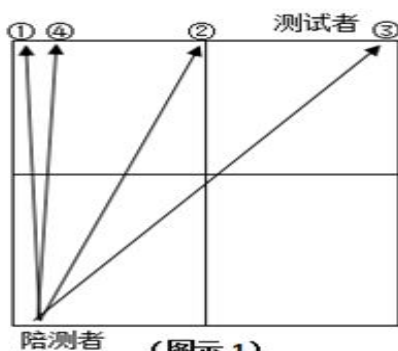


图 1.13

备注：

考生准备与要求：

- (1) 考生应提前选择好适合进行本次乒乓球测试的场地。
- (2) 自行选择陪测者，在进行专项技术展示时，场地里必须增加一名计时员在视频中发出开始、结束信号。

(3) 测试时应穿着运动鞋、短袖和短裤。

(4) 考生需将摄像设备放置在考生侧后方适当距离的位置，使测试者、陪测者和球桌都能清晰的出现在视频画面中，以保证考官们能够清晰地观察到考生的技术动作和脚步移动等关键信息。

(5) 视频不能出现剪辑的情况，否则视为作弊。

体育教研部 2022 年硕士研究生羽毛球专项测试

一、测试目的

考核羽毛球单一技术的准确性和动作规范性；

考核羽毛球组合技术的准确性和稳定性；

考核羽毛球基本步法运用的规范性和有效性；

二、疫情期间测试要求

请选择一个羽毛球标准场地，一个搭档陪练，一台用于拍摄的摄影机，按照测试内容展示，以视频形式提交，要求拍摄到全场，能够清晰观察到测试球员的动作、击球点、完整步法以及球的落点，每一项测试内容是一段完整的视频，不能出现剪辑的情况，否则视为作弊。整个考试视频控制在十分钟以内。

三、测试内容与要求

1. 定点直线高远球吊对角 20 回合（正手、头顶各 10 回合）

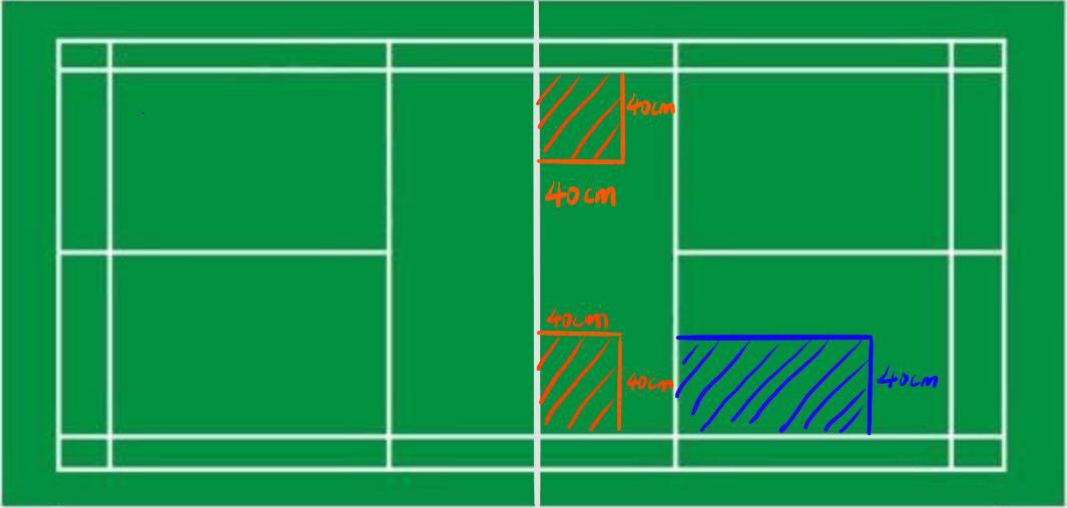
要求：例如正手位高远球一拍，吊对角一拍，搭档回球给球，考试学生尽可能连贯不失误，陪练准备好多球，失误可继续发第二颗球。正手 10 个回合结束算作一段完整视频，然后头定位。

后退杀直线 20 个球（正手、头顶各 10 个）。

要求：测试学生每次回到场地中间（可放置标志桶），搭档准备 20 颗球，发多球杀球，正手和头顶位各 10 个为一个完整视频，要求落点在单打线以里 40cm 正方形区域里（见图中蓝色框）。

网前两点勾对角 20 个球（正手、反手个 10 个）

要求：测试学生每次回到场地中间（可放置标志桶），网前正手位勾对角，回中，10 个，反手位勾球回中 10 个，为一个完整视频，勾对角要求落点在单打线和球网为边的 40cm 正方形区域里（见图中红色框）。



体育教研部 2022 年硕士研究生体能专项测试

视频录制单元：考生信息认证、高翻—引体向上—60 秒原地蹲起—单腿闭眼站立—专项技能展示。

复试测试内容（体能测试总分 100 分）

1. 力量与爆发力测试（30 分）

测试内容：杠铃高翻

测试要求：（1）根据自身能力选择杠铃重量；

（2）完整展示标准高翻的动作过程；

（3）男杆为 20 公斤；女杆为 15 公斤；

（4）测试成绩动作标准正确的情况下，高翻重量大小计算成绩。

男子 100 公斤满分，女子 60 公斤满分。

拍摄要求：正面偏 45 度角拍摄。拍摄开始时要展示并汇报杠铃杆及杠铃片重量；考生本人及所有动作过程 必须全程完整在镜头之内。



2. 上肢肌力测试（20分）

测试内容：引体向上

测试要求：（1）考生双手正握；

（2）间距比肩略宽，上拉至下颌过杆；

（3）发力拉起过程中不允许突然发力或身体摆动，下落过程中手臂伸直，有明显技术质量问题的引体不计数；

（4）男子满分 20 个，女子满分 10 个。

拍摄要求：考生本人按要求完成动作，并全程完整在镜头之内。



3. 下肢肌耐力测试（20分）

测试内容：60 秒原地蹲起

测试要求：（1）双手交叉置于胸前；

（2）下蹲动作要求蹲至大腿与地面平行，并连续完成完整的蹲起动作；

（3）满分 75 个。

拍摄要求：计时装置、考生需同时清晰入镜，并不相互遮挡。



4. 平衡测试（20分）

测试内容：单腿闭眼站立

测试要求：（1）双眼全程紧闭（作弊本项为 0 分）；

（2）双臂自然放于身体两侧；

（3）任选一侧支撑腿光脚站立于地面，悬空腿抬高至小腿的位置并且不要触碰到支撑腿；

（4）拍摄过程中支撑腿挪动次数不得多于两次；

（5）60 秒为满分。

拍摄要求：计时装置、考生需同时清晰入镜，并不相互遮挡。



5. 专项技能展示（10分）

测试要求：

- （1）拍摄时长 30 秒-60 秒；突出展示自己熟练掌握的专项或运动技能；
 - （2）技术动作规范、专项水平高运动技能较强 10 分。
- 拍摄要求：计时装置、考生需同时清晰入镜，并不相互遮挡。

体育教研部 2022 年硕士研究生田径专项测试内容

一、测试目的

- 1、考核百米专项单一技术动作规范性；
- 2、考核立定三级跳技术动作规范性；

二、测试要求

请选择一个标准田径场地，具有直线 100 米跑道，和一个跳远标准沙坑，一台用于拍摄的仪器，按照测试内容展示，以视频形式提交，要求拍摄到测试全程，能够清晰观察到测试人员的动作。每一项测试内容是一段完整的视频，不能出现剪辑的情况，否则视为作弊。整个考试视频控制在十分钟以内。

三、测试内容

1、完整展示 60 米（50 分）

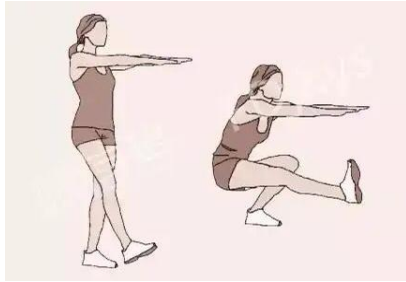
要求：测试 60 米跑。包括“起跑——加速跑——途中跑——终点”。测试一个完整的 60 米的所有技术动作和过程。从开始展示证件到单项测试结束算作一段完整视频。测试人员不得离开镜头。

2、立定三级跳（50 分）

要求：测试学生在跳远沙坑前进行立定三级跳远测试，不少于三次立定三级跳远。包括“站姿——起跳——第一步——第二步——空中动作——落地动作”所有的完整立定三级跳远的过程。从开始展示证件到单项测试结束算作一段完整视频。测试人员不得离开镜头。

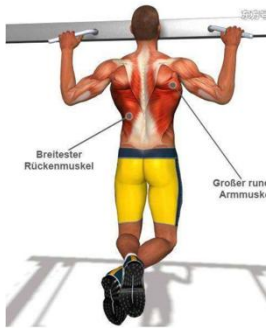
体育教研部 2022 年硕士研究生滑雪专项测试

1、单腿深蹲（10 分）



单腿深蹲要求被测者任意一侧单腿支撑、另一侧腿放在身体前侧悬空，在蹲起过程中悬空腿不准触碰地面，支撑腿不可移动，下蹲至大腿与地面平行，向上至支撑腿完全伸直。计算被测者按要求完成动作的次数，有明显技术质量问题、悬空腿触地、支撑脚移动的蹲起不算。

2、引体向上或屈臂悬垂（10 分）



男子：引体向上要求被测者双手正握，间距比肩略宽，发力拉起过程中不允许身体摆动，上拉至下颌过杆，向下至手臂完全伸直。计算被测者按要求完成动作的次数，有明显技术质量问题的引体不计数。



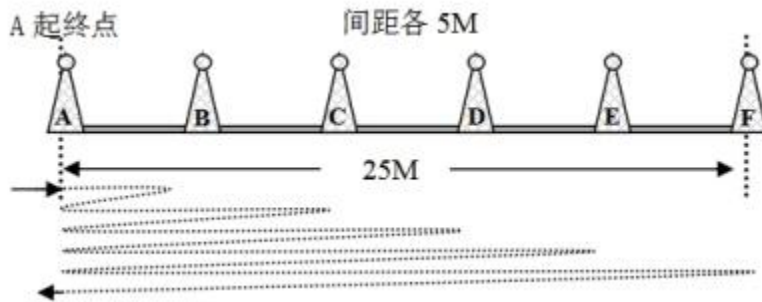
女子：屈臂悬垂要求被测者双手反握单杠，间距与肩同宽或略宽，由同伴协助将身体向上推起或踩在椅子上至下颌超过单杠，开表计时，然后用力控制住身

体保持在起始位置，当被测者无法坚持在下颌超过单杠的位置，停表记录时间，计量单位为秒，精确到整数。

3、瑞士球站立（10分）

不借助外力的情况下独立在瑞士球上保持平衡，根据自身能力自选难度动作，难度动作越高，稳定性越好，则分数越高。

4、5x25米折返跑（20分）



(1) 场地要求：分别将标志桶立在垂直于起跑线的 5 米 10 米 15 米 20 米和 25 米处，要有清晰的起跑线与标志物

(2) 测试要求：从起跑线开始起跑，击倒一个标志物后立即返回起跑线，再跑到下一个标志物并击倒依次类推。考生应站立式起跑，脚动开表完成所有标志并回到起点停表记录时间。（视频里需同时出现测试者和秒表计时情况）

5、冰雪技能展示（50分）

考生发一段 60s 内展示自己冰雪运动技术的视频。（可发自己以往训练比赛视频，禁止作弊一经发现不是本人取消录取资格）

体育教研部 2022 年硕士研究生足球专项技能测试

一、测试要求

请选择一个块足球场地，一台用于拍摄的仪器，一位具有一定足球基础的测试搭档。按照测试内容展示，以视频形式提交，要求拍摄到测试全程，能够清晰观察到测试人员的动作。每一项测试内容是一段完整的视频，不能出现剪辑的情况，否则视为作弊。三段测试视频总时长控制在十分钟以内。

二、测试内容

1、颠球测试(30 分)

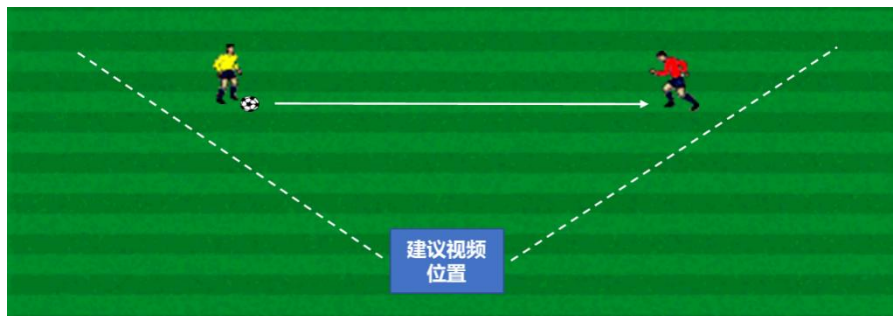
在 10m×10m 的范围内进行 8 个部位颠球（左右脚脚内侧，脚外侧，脚背正面和左右大腿），顺序不做要求、不能重复、不能调整，球落地即为测试结束，测试过程中，视频要求距离适中，把考生全身均纳入视频范围，整个过程中考生不得离开镜头。根据考生完成的套数和技术动作质量进行评分。

2、脚内侧传接球测试(30 分)

考生与搭档在相距 10m 左右的范围内按以下要求进行脚内侧传接球测试：

- (1) 连续不停球脚内侧传球，左右脚各 5 次；
- (2) 左脚停、右脚传，右脚停、左脚传，各 5 次；

三种传接球方式按以上顺序在一段视频中完成，从展示证件记为开始到完成第三种动作记为结束，每个动作之间可以有短暂的间歇和调整，视频要求距离适中，整个过程中考生不得离开镜头。根据考生传球和接球的准确性和技术动作质量进行评分。



3、长距离传球测试(40 分)

考生将球摆放在球门区线上（女生：罚球区线上），向中圈内踢长传球，惯用脚 5 次（如下图）：

- (1) 长传球需使用脚背内侧完成；
- (2) 根据考生第一落点传进中圈的次数和技术动作质量进行评分；

(3) 足球场应使用 11 人制正规足球场；

