

2020 年河南大学体育学院硕士研究生复试

专业实践考试项目

专项	测试项目与分值
篮球	<p>1. 半场往返运球投篮 (30 分)</p> <p>由球场右侧边线中点开始, 面向球篮以右手运球行进间投篮, 同时开始计时。球投中篮后, 仍以右手运球至左侧边线中点, 然后折返用左手运球行进间投篮; 投中篮后, 仍以左手运球回到原起点。同样方法再重复运球投篮一次, 回到原起点停表。</p> <p>2. 一分钟投篮 (30 分)</p> <p>以篮圈中心投影点为圆心, 以该点至发球线的距离为半径, 划一圆弧。考生持球站在圆弧线外 45°、90°、45° 的任意点上, 听到“开始”口令后, 开始投篮并计时。投篮时不得踏线或过线; 抢篮板球后运球至弧线外时不得违例, 违例投中无效; 投篮方式单手、双手不限, 三个投篮点不得连续重复使用, 时间一分钟</p> <p>3. 比赛表现 (40 分)</p> <p>时长在 5 分钟之内, 半场和全场比赛均可, 体现个人能力即可。</p>
排球	<p>1. 两人扣垫传 (30 分)</p> <p>两人一组, 相距 3-5 米, 考生与同伴配合, 展示出扣球、垫球、和传球技术。</p> <p>2. 4 号位扣球 (30 分)</p> <p>站在四号位 (距离球网 3-4 米), 将球传或抛给二传, 然后上步扣二传传来的一般球 (高出球网约 1.5 米左右)。男子网高 2.43 米, 女子网高 2.24 米。每位考生连续扣 5 次, 不区分直线斜线。</p> <p>3. 比赛表现 (40 分)</p> <p>时长在 5 分钟之内, 比赛的形式可以灵活多样, 体现个人能力即可。</p>
足球	<p>1. 脚背内侧传接球 (30 分)</p> <p>A、B 每区域为 10 米×10 米正方形。间距 30 米。考生在区域内完成脚背内侧接传球练习, 每人完成 5 次完整 (接传球) 技术动作。</p> <p>要求: 不得在区域外触球; 接球部位不限; 每次接传球完成时间不得超过 5 秒</p> <p>2. 颠球 (30 分)</p> <p>在 5 米×5 米的方块区域内颠球一分钟, 脚背正面、脚内侧和脚背外侧触球均可。</p> <p>3. 比赛表现 (40 分)</p> <p>时长在 5 分钟之内, 比赛的形式可以灵活多样, 体现个人能力即可。</p>
网球	<p>1. 底线正手击球 (30 分)</p> <p>两人一组, 连续 10 个回合。击球线路为正手斜线, 落点在发球线和底线之间。</p> <p>2. 发球 (30 分)</p> <p>一区和二区各发球 3 次。每次发球包含一发和二发。</p>

	<p>3. 比赛表现 (40 分) 时长在 5 分钟之内, 体现个人能力即可。</p>
羽毛球	<p>1. 正手击高远球 (30 分) 连续完成 5 次。</p> <p>2. 正手发高远球 (30 分) 连续发 5 次。</p> <p>3. 比赛表现 (40 分) 时长在 5 分钟之内, 体现个人能力即可。</p>
乒乓球	<p>1. 正手连续拉弧圈球 (30 分) 考生将陪试者送至正手位 (或侧身位) 的上旋球用正手弧圈球技术连续回击至陪试者规定的半台区域。</p> <p>2. 左推右攻 (30 分) 陪试者向考生左右边线附近交替送上旋球, 考生用左推右攻 (或拉弧圈球) 技术回击至陪试者规定的半台区域。</p> <p>3. 比赛表现 (40 分)</p>
田径	<p>1. 小步跑、高抬腿 (两项都需要展示, 30 分) 展示出动作规范性即可。</p> <p>2. 向前交替分腿蹲或十级跨步跳 (选其中一项, 30 分) 向前交替分腿蹲要求: (1) 双脚并拢, 腹部收紧, 抬头挺胸, 目视前方, 保持背平直。双手交叉握于胸前或自然垂于体侧。 (2) 向前迈一侧腿并下蹲, 重心位于两脚之间。 (3) 下蹲至前侧大腿屈膝屈髋成 90 度角, 全脚掌着地。后侧腿屈膝离地面约一拳距离, 臀部收紧, 大腿垂直于地面, 与小腿成 90 度角, 脚尖勾起支撑于地面。 (4) 分腿蹲姿到位后, 略作停顿, 前侧腿发力站起回到起始位置。 (5) 双腿交替前迈, 完成动作。配合呼吸。 十级跨步跳要求: 无助跑, 原地双脚起跳。</p> <p>3. 小专项测试 (40 分) 选择自己的小专项进行展示。</p>
游泳	<p>1. 专项技能 (60 分) 用至少两种泳姿完成 100 米混合泳。</p> <p>2. 小专项测试 (40 分) 选择自己小专项快速游 100 米。</p>
体操	<p>1. 手倒立或靠墙手倒立 (30 分)</p> <p>2. 悬垂举腿 (30 分)</p> <p>3. 单杠 (40 分) 长振屈伸上 (女生: 翻上) —— 支撑后回环 —— 骑撑后倒挂膝上 —— 骑撑前回环 —— 骑撑转体 180 度成支撑 —— 支撑后摆下</p>
健美操	<p>1. 专项素质 (60 分) 要求: 四类难度动作任选两类, 各完成一个难度动作, 难度系数自选, 每个难度动作满分 30 分。</p> <p>2. 专项自选套路 (40 分) 要求: 套路自选, 音乐自备, 时长一分钟左右</p>

体育舞蹈	1. 四位转 (30 分) 2. 大跳 (30 分) 3. 体育舞蹈作品表演测试 (40 分) 测试为标准舞 (摩登舞) 系或拉丁舞系的十支舞中任意一支具备一定编排性、艺术性及难度的单人舞蹈 (考生不准带舞伴), 展示时间 1 分 30 秒左右。
武术	1. 正踢腿 (30 分) 2. 腾空飞脚 (30 分) 3. 套路展示 (40 分) 拳术或器械套路任选一项。
中国跤	1. 10 秒钟四步崩子 (30 分) 2. 10 秒钟背步勾子 (30 分) 3. 实战展示 (40 分) 展示出技法即可。
跆拳道	1. 左右高位横踢 (30 分) 考生在 20 秒规定时间内使用高横踢技术连续击打脚靶 2. 组合动作 (30 分) 考生依次完成 (均以左势准备姿势开始): 组合动作包含以下技术内容 (下劈、横踢、旋风踢、左右横踢、后踢、后腿横踢、后撤、前腿横踢、后旋踢击头 3. 品势: 太极八章 (40 分)
射击	1. 叠弹壳 (30 分) 2. 穿针 (30 分) 3. 专项 20 发 (40 分)