

昆明西南联大研究院附属学校

击剑项目测试内容及评分标准

一、测试内容

类别	专项素质	专项技术		形态	实战能力
考核指标	单摇跳绳	弓步技术	攻防技术	身高，臂展	参加中国击剑协会认证赛事
分值	15	25	15	5	

二、测试方法及评分标准

（一）专项素质

单摇跳绳考试方法：考生进行 1 分钟单摇跳绳，对其在规定时间内完成的跳绳次数进行计数。

评分标准：

分值	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11
成绩	180	175	170	165	160	155	150	145	140
分值	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	0
成绩	135	130	125	120	115	110	105	100	100 以下

（二）专项技术

1.弓步技术考试方法：考生在 30 秒规定时间内，持剑连续完成向前一步接弓步动作，以向前一步接弓步还原成实战姿势为一个完整动作。要求前腿膝关节夹角成直角，后腿充分伸展，双脚全脚掌着地，完成弓步时持剑手臂须伸直。符合以上测试要求的技术动作，方被视为有效技术动作。对考生在规定时间内完成有

效技术动作的数量进行计数，无效技术动作不予计数。评分标准 20 分为完成次数得分，5 分为技术评定。

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	0
成绩	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4

分数	技术评定评分标准
5	技术正确，规范，协调；对距离，时机判断准确
4	技术正确，规范，协调；对距离，时机判断较准确
3	技术正确，规范，协调；对距离，时机判断一般
2	技术正确，规范，协调；对距离，时机判断糟糕

2.攻防技术

考试方法：以个别课的形式进行，按照基本技术进行全面考核，时间 3 分钟。

评分标准：动作完成评分 10 分，教练技术评定 5 分

剑种	考核项目
重剑	直刺，转移刺，弓步刺，向前一步弓步，转移弓步刺，冲刺。

所有代课动作都完成为满分 10 分，一个动作未完成扣一分，以此类推，若未完成动作超过所有动作的 30%则为 0 分。

分值	技术评定评分标准
5	技术正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断能力准确。
4	技术正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断能力较准确
3	技术正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断能力一般。
2	技术正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断能力较差。

（三）形态

评分标准：身高 3 分 臂展-身高 2 分

分值	重剑	
	成绩（厘米）	
	男	女
3.0	175 及以上	172 及以上
2.9	174-172	171-169
2.8	171-169	168-166
2.7	168-166	165-163
2.6	165-163	162-160
2.5	162-160	159-157
2.4	159-157	156-154
2.3	156-154	153-151
2.2	153-151	150-148
2.1	150-148	147-145
2.0	147-145	144-142
1.0	144 及以下	141 及以下

臂展—身高（厘米）

分值	2.0	1.5	1.0	0.5	0
成绩	4	3	2	1	0

（四）实战能力

评分标准：根据考生参加中国击剑协会认证赛事的次数进行评分，学生需持有参加中国击剑协会认证赛事的相关纸质证明到场，提供老师进行核验。

分值	10	8	6	4	2	0
次数/次	大于等于 6	5	4	3	2	小于等于 1

三、报考条件：

获得云南省或昆明市击剑比赛个人前八名。

身体素质考核标准（小升初）

1.立定跳远

男		女	
成绩（m）	分值	成绩（m）	分值
2.30	10	1.80	5
2.25	9.5	1.75	4.5
2.20	9	1.70	4
2.15	8.5	1.65	3.5
2.10	8	1.60	3
2.05	7.5	1.55	2.5
2.00	7	1.50	2
1.95	6.5	1.45	1.5
1.90	6	1.40	1
1.85	5.5		

2.60m

男		女	
成绩	分值	成绩	分值
8"5	10	10"5	5
8"7	9.5	10"7	4.5
8"9	9	10"9	4
9"1	8.5	11"1	3.5
9"3	8	11"3	3
9"5	7.5	11"5	2.5
9"7	7	11"7	2
9"9	6.5	11"9	1.5
10"1	6	12"1	1
10"3	5.5		

3.400m

男		女	
成绩	分值	成绩	分值
1'10"	10	1'30"	5
1'12"	9.5	1'32"	4.5
1'14"	9	1'34"	4
1'16"	8.5	1'36"	3.5
1'18"	8	1'38"	3
1'20"	7.5	1'40"	2.5
1'22"	7	1'42"	2
1'24"	6.5	1'44"	1.5
1'26"	6	1'46"	1
1'28"	5.5		

昆明西南联大研究院附属学校

击剑项目测试内容及评分标准

一、测试内容

类别	专项素质	专项技术		形态	实战能力
考核指标	单摇跳绳	弓步技术	攻防技术	身高，臂展	参加中国击剑协会认证赛事
分值	15	25	15	5	10

二、测试方法及评分标准

（一）专项素质

单摇跳绳考试方法：考生进行连续单摇跳绳，对其在规定时间内完成的跳绳次数进行计数，男子测试时间为 3 分钟，女子为 2 分钟。

男子评分标准：

分值	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11
成绩	570	565	560	555	550	545	540	535	530
分值	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	0
成绩	525	520	515	510	505	500	495	490	485 以下

女子评分标准：

分值	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11
成绩	380	375	370	365	360	355	350	345	340
分值	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	0
成绩	335	330	325	320	315	310	305	300	295 以下

（二）专项技术

1.弓步技术考试方法：考生在 30 秒规定时间内，持剑连续完成向前一步接弓步动作，以向前一步接弓步还原成实战姿势为一个完整动作。要求前腿膝关节夹角成直角，后腿充分伸展，双脚全脚掌着地，完成弓步时持剑手臂须伸直。符合以上测试要求的技术动作，方被视为有效技术动作。对考生在规定时间内完成有效技术动作的数量进行计数，无效技术动作不予计数。评分标准 20 分为完成次数得分，5 分为技术评定。

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	0
成绩	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

分数	技术评定评分标准
5	技术正确，规范，协调；对距离，时机判断准确
4	技术正确，规范，协调；对距离，时机判断较准确
3	技术正确，规范，协调；对距离，时机判断一般
2	技术正确，规范，协调；对距离，时机判断糟糕

2.攻防技术

考试方法：以个别课的形式进行，按照基本技术进行全面考核，时间 3 分钟。

评分标准：动作完成评分 10 分，教练技术评定 5 分

剑种	考核项目
重剑	直刺，转移刺，弓步刺，向前一步弓步，转移弓步刺，冲刺。

所有代课动作都完成为满分 10 分，一个动作未完成扣一分，以此类推，若未完成动作超过所有动作的 30%则为 0 分。

分值	技术评定评分标准
5	技术正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断能力准确。
4	技术正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断能力较准确
3	技术正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断能力一般。
2	技术正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断能力较差。

（三）形态

评分标准：身高 3 分 臂展-身高 2 分

分 值	重剑（身高 厘米）	
	男	女
3.0	185 及以上	182 及以上
2.9	184-182	181-179
2.8	181-179	178-176
2.7	178-176	175-173
2.6	175-173	172-170
2.5	172-170	169-167
2.4	169-167	166-164
2.3	166-164	163-161
2.2	163-161	160-158
2.1	160-158	157-155
2.0	157-155	154-152

1.0	154 及以下	151 及以下
-----	---------	---------

臂展—身高（厘米）

分值	2.0	1.5	1.0	0.5	0
成绩	4	3	2	1	0

（五）实战能力

评分标准：根据考生参加中国击剑协会认证赛事的次数进行评分，学生需持有参加中国击剑协会认证赛事的相关纸质证明到场，提供老师进行核验。

分值	10	8	6	4	2	0
次数/次	大于等于 6	5	4	3	2	小于等于 1

三、报考条件：

获得云南省或昆明市击剑比赛个人前八名。

身体素质考核标准（初升高）

1.立定跳远

男				女			
成绩（m）	分值			成绩（m）	分值		
2.80	10	2.30	5	2.50	10	2.00	5
2.75	9.5	2.25	4.5	2.45	9.5	1.95	4.5
2.70	9	2.20	4	2.40	9	1.90	4
2.65	8.5	2.15	3.5	2.35	8.5	1.85	3.5
2.60	8	2.10	3	2.30	8	1.80	3
2.55	7.5	2.05	2.5	2.25	7.5	1.75	2.5
2.50	7	2.00	2	2.20	7	1.70	2
2.45	6.5	1.95	1.5	2.15	6.5	1.65	1.5
2.40	6	1.90	1	2.10	6	1.60	1
2.35	5.5			2.05	5.5		

2.60m

男				女			
成绩	分值			成绩	分值		
7'' 5	10	9'' 5	5	8'' 0	10	10'' 0	5
7'' 7	9.5	9'' 7	4.5	8'' 2	9.5	10'' 2	4.5
7'' 9	9	9'' 9	4	8'' 4	9	10'' 4	4
8'' 1	8.5	10'' 1	3.5	8'' 6	8.5	10'' 6	3.5
8'' 3	8	10'' 3	3	8'' 8	8	10'' 8	3
8'' 5	7.5	10'' 5	2.5	9'' 0	7.5	11'' 0	2.5
8'' 7	7	10'' 7	2	9'' 2	7	11'' 2	2
8'' 9	6.5	10'' 9	1.5	9'' 4	6.5	11'' 4	1.5
9'' 1	6	11'' 1	1	9'' 6	6	11'' 6	1
9'' 3	5.5			9'' 8	5.5		

3.400m

男				女			
成绩	分值			成绩	分值		
1' 00''	10	1' 20''	5	1' 10''	10	1' 30''	5
1' 02''	9.5	1' 22''	4.5	1' 12''	9.5	1' 32''	4.5
1' 04''	9	1' 24''	4	1' 14''	9	1' 34''	4
1' 06''	8.5	1' 26''	3.5	1' 16''	8.5	1' 36''	3.5
1' 08''	8	1' 28''	3	1' 18''	8	1' 38''	3
1' 10''	7.5	1' 30''	2.5	1' 20''	7.5	1' 40''	2.5
1' 12''	7	1' 32''	2	1' 22''	7	1' 42''	2
1' 14''	6.5	1' 34''	1.5	1' 24''	6.5	1' 44''	1.5
1' 16''	6	1' 36''	1	1' 26''	6	1' 46''	1
1' 18''	5.5			1' 28''	5.5		

