**14″摔跤（夹颈背摔、过胸摔、后倒背摔、穿腿摔）。**

⑴考试要求：考生可在上述动作中任意选择一项作为考试动作，在12米×12米的标准摔跤场比赛区内快速重复完成10次，要求技术动作完整，做到快、准、狠，每个技术动作完成要有压桥。陪练人员由主考方派出。

⑵评分方法：考试成绩以考生重复完成完整10次动作所需的时间来评定成绩，满分40分。

⑶评分标准：

摔跤完成10个完整自选技术动作评分标准表（男子）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩  （秒） | 分值 | 成绩  （秒） | 分值 | 成绩  （秒） | 分值 | 成绩  （秒） | 分值 | 成绩  （秒） |
| 40 | 30 | 30 | 55 | 20 | 68 | 10 | 78 | 1 | 88 |
| 38 | 35 | 28 | 60 | 18 | 70 | 8 | 80 |  |  |
| 36 | 40 | 26 | 62 | 16 | 72 | 6 | 82 |  |  |
| 34 | 45 | 24 | 64 | 14 | 74 | 4 | 84 |  |  |
| 32 | 50 | 22 | 66 | 12 | 76 | 2 | 86 |  |  |

摔跤完成10个完整自选技术动作评分标准表（女子）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩  （秒） | 分值 | 成绩  （秒） | 分值 | 成绩  （秒） | 分值 | 成绩  （秒） | 分值 | 成绩  （秒） |
| 40 | 40 | 30 | 65 | 20 | 78 | 10 | 88 | 1 | 98 |
| 38 | 45 | 28 | 70 | 18 | 80 | 8 | 90 |  |  |
| 36 | 50 | 26 | 72 | 16 | 82 | 6 | 92 |  |  |
| 34 | 55 | 24 | 74 | 14 | 84 | 4 | 94 |  |  |
| 32 | 60 | 22 | 76 | 12 | 86 | 2 | 96 |  |  |