拳 击

考试指标与分值（总分100分）

拳击考试指标及评分标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 合格 | 良好 | 优秀 | 分值 |
| 指  标  技  术 | 30秒仰卧起坐 | 20--24次 | 25--27次 | 28--30次 | 10分 |
| 3分钟跳绳 | 360次—380次 | 381—400次 | 401—420次 | 10分 |
| 30秒俯卧撑 | 20—22次 | 23—25次 | 26—28次 | 10分 |
| 实  战  能  力 | 3分钟空击 | 1. 动作基本正确，步法灵活 2. 有一定速度、力量，协调性一般 | 1. 动作较熟练，步法灵活、自然轻松 2. 速度、力量、协调性较好 | 1. 动作熟练，步法灵活，自然放放松 2. 速度、力量、协调性好 | 20分 |
| 3分钟沙包 | 1. 动作基本正确，步法灵活 2. 有一定的速度、力量及爆发力 | 1. 动作较熟练，步法灵活，自然轻松 2. 速度、力量、协调性较好，爆发力强 | 1. 动作熟练，步法灵活，自然轻松 2. 速度、力量、协调性好，爆发力强 | 20分 |
| 实战 | 时间为2分钟X3回合，以点数为评分标准 | | | 30分 |