# 黑龙江冰雪体育职业学院

# 速度滑冰专项技术考核标准

 一、考试内容

1、速度滑冰男、女500米计时考核

2、速度滑冰技术考核

二、考试方法

速度滑冰技术考核和500米计时考核按照抽签顺序进行考试。500米计时考核采用两人一组的方式考试。技术考核除左、右单脚支撑30米考核采用一人一组外，其他都采用两人一组的方式考试。

三、评分标准

1、考核得分按百分制计算。速度滑冰技术考核50分，500米计时考核50分。考核评定后，各项成绩根据成绩查分表进行计算得分，见表1，表2。

2、根据表1，表2成绩查分表得分后，将考生500米计时考核和技评考核所得分数相加，相加之和的分数由高到低进行排列。

四、具体要求

速滑500米计时考核按国家速度滑冰规则按时间计取成绩，计时采用三块表同时计时，如果三块表中有两块表计时成绩相同，取两块表相同的成绩。如果三块表各不相同，取三块表中中间计时成绩。速度滑冰技术按技术评定表评定。

注：考生需自备速度滑冰冰刀，服装及磨刀用具。

表1：速度滑冰男，女500米成绩查分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分  值 | 男子500米 | 女子500米 |
| 50 |  48″00以内 | 53″00以内 |
| 40 | 48″01-53″00 | 53″01-55″00 |
| 30 | 53″01-55″00 | 55″01-58″00 |
| 20 | 55″01-58″00 | 58″01-1′00″00 |
| 10 | 58″01-1′00″00 | 1′00″01-1′05″00 |

表2：速度滑冰滑行技术成绩查分表

|  |  |
| --- | --- |
| 具体项目 | 详细要求及每项分值 |
| （一）起跑动作（10分） | 起跑动作规范连贯（10分） |
| 起跑连滑跑动作不连贯（8分） |
| 起跑动作不稳定（6分） |
| 不会起跑动作启动直接由滑行启动（4分） |
| 滑行启动不稳定（2分） |
| （二）直线滑行100米（10分） | 蹲屈式姿势标准滑行流畅（10分） |
| 蹲屈式姿势略高滑行流畅（8分） |
| 蹲屈式蹬收动作不连贯（6分） |
| 站立式只会蹬冰不会收腿（4分） |
| 只会一侧蹬冰移动（2分） |
| （三）弯道压步（连续性）（10分） | 完成10个以上（10分） |
| 完成8个—9个（8分） |
| 完成5个—7个（6分） |
| 完成3个—4个（4分） |
| 完成2个（2分） |
| （四）左单脚支撑30米（10分） | 20米—30米含20米（10分） |
| 15米—20米含15米（8分） |
| 10米—15米含10米（6分） |
| 5米—10米含5米（4分） |
| 起点线—5米不含5米（2分） |
| （五）右单脚支撑30米（10分） | 20米—30米含20米（10分） |
| 15米—20米含15米（8分） |
| 10米—15米含10米（6分） |
| 5米—10米含5米（4分） |
| 起点线—5米不含5米（2分） |