**黑龙江冰雪体育职业学院滑冰专项技术考核评分表**考生抽签号码：

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 项目详细要求 |
| 一、男、女500米（50分） | 分值 | 男子500米 | 女子500米 | 计时时间 | 成绩得分 |
| 表一 | 表二 | 表三 | 最终计时成绩 |
| 50分 |  48″00以内 | 53″00以内 |  |  |  |  |  |
| 40分 | 48″01-53″00 | 53″01-55″00 |
| 30分 | 53″01-55″00 | 55″01-58″00 |
| 20分 | 55″01-58″00 | 58″01-1′00″00 |
| 10分 | 58″01-1′00″00 | 1′00″01-1′05″00 |
| 二、滑行技术（50分） | 具体项目 | 详细要求及每项分值 | 成绩得分 |
| （一）起跑（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） |  |
| 总分合计 |  |

考官签字：