**黑龙江冰雪体育职业学院冰壶专项技术考核评分表**

考生抽签号码：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分类 | 具体  项目 | 项目评分详细事项 | 次数 | | | 得得分 |
| 一、基本投壶技术（50分） | （一）准备蹬踏姿势评分。10分 | 1、全身放松、不僵硬。2分  2、蹬踏脚与投壶线平行。2分  3、投壶臂放松自然伸直。2分  4、抬头目视前方。2分  5、持刷子的臂处于自然伸直，刷子在臂下，刷毛朝上。2分 | 一 | 二二 | 三 |  |
|  |  |  |
| （二）向前滑行的技术。10分 | 1、全脚掌滑行，体重落在全脚掌，滑行脚尖向外。2.5分  2、蹬板力量逐渐加大。2.5分  3、滑行脚置于胸部和腹部之下的位置，体重落在滑行脚上。2.5分  4、投壶臂自然伸向前方。2.5分 | 一 | 二二 | 三 |  |
|  |  |  |
| （三）完整投壶过程中稳定的平衡。10分 | 1、十分稳定。10分  2、身体微微晃动。6分  3、身体晃动明显。3分  4、摔倒。0分 | 一 | 二二 | 三 |  |
|  |  |  |
| （四）良好的投投壶时机掌握。10分 | 1、良好时机掌握。10分  2、时机掌握一般。6分  3、时机掌握差。3分  4、投壶犯规。0分 | 一 | 二二 | 三 |  |
|  |  |  |
| （五）良好的松手时机。10分 | 1、良好时机掌握。10分  2、时机掌握一般。6分  3、时机掌握差。3分  4、投壶犯规。0分 | 一 | 二二 | 三 |  |
|  |  |  |
| 二、投壶技术效果评分（50分） | （一）投准技术效果。12.5分 | 1、投进营垒区4ft内。12.5分  2、投进营垒区6至4ft内。6.5分  3、未投进营垒区。0分 | 一 | 二二 | 三 |  |
|  |  |  |
| （二）清除技术效果。12.5分 | 1、击打清除目标壶，自身也成为无效壶。12.5分  2、击打清除目标壶，自身仍然是效壶。8分  3、目标壶和自身都是有效壶。0分 | 一 | 二二 | 三 |  |
|  |  |  |
| （三）打定技术效果。12.5分 | 1、击打清除目标壶，自身留在大本营里。12.5分  2、目标壶和自身都没在大本营里。8分  3、目标壶和自身都在大本营里。0分 | 一 | 二二 | 三 |  |
|  |  |  |
| （四）传递技术效果。12.5分 | 1、把目标壶传递进大本营里，自身在大本营外。12.5分  2、把目标壶传递进大本营里，自身在也在大本营里。8分  3、目标壶没有进大本营。0分 | 一 | 二二 | 三 |  |
|  |  |  |
| 成绩合计 |  | | | | | |

考官签字：