郑州工商学院2025年单招

社会体育专业专项技能展示

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **项目** | **序号** | **测试内容** |
| 田径 | 1 | 5米三向折返跑 |
| 2 | 立定跳远 |
| 3 | 双手前掷实心球 |
| 篮球 | 1 | 一分钟投篮 |
| 2 | 半场往返运球投篮 |
| 足球 | 1 | 传准 |
| 2 | 运射 |
| 排球 | 1 | 垫球 |
| 2 | 扣球 |
| 羽毛球 | 1 | 正手发高远球技术 |
| 2 | 正手击高远球技术 |
| 乒乓球 | 1 | 1/2 台正手两点攻球 |
| 2 | 左推右攻技术 |
| 3 | 比赛实战 |
| 网球 | 1 | 底线正反手击球技术 |
| 2 | 上手发球技术 |
| 3 | 正反手截击球技术 |
| 武术 | 1 | 基本技术：左右正踢腿、腾空飞脚 |
| 2 | 套路 |
| 跆拳道 | 1 | 基本技术：横踢、下劈、后踢、后旋踢 |
| 2 | 双飞专项技术：20秒双飞踢技术连续击打沙袋 |
| 3 | 组合技术 |
| 4 | 品势 |
| 体操 | 1 | 手倒立前滚翻 |
| 2 | 侧手翻 |
| 3 | 燕式平衡 |
| 4 | 自选动作 |
| 健美操 | 1 | 单腿俯卧撑或侧倒俯卧撑任选其一 |
| 2 | 分腿支撑或并腿支撑任选其一 |
| 3 | 科萨克跳或屈体分腿跳任选其一 |
| 4 | 单足转体 360°或四次连续高踢腿任选其一 |
| 5 | 成套动作 |
| 啦啦操 | 1 | 单足转体360°或单足铅笔转体360°任选其一 |
| 2 | 躯体分腿跳或跨跳任选其一 |
| 3 | 侧手翻或前滚翻任选其一 |
| 4 | 阿拉C杠转体2+1或连续跳踢腿4次任选其一 |
| 5 | 成套动作 |
| 散打 | 1 | 摔法技术空击演练 |
| 2 | 拳腿组合技术空击演练 |
| 拳击 | 1 | 滑步前后直拳技术 |
| 2 | 三拳组合技术 |
| 3 | 拳击技术空击 |
| 柔道 | 1 | 大外刈徒手技术 |
| 2 | 背负投徒手技术 |
| 3 | 柔道联络技徒手技术 |