
2020 年体育教育专业专升本体操考核内容与标准

1、考核内容

靠墙倒立（无扶持）

要求：两腿开立，两臂伸直撑地，与肩同宽，两腿后摆成倒立，靠墙，身体伸直。

2、评分标准（满分 50 分）

专升本体操靠墙倒立（男子）评分标准

时间（秒）	分值（分）	时间（秒）	分值（分）
100	50	79	29
99	49	78	28
98	48	77	27
97	47	76	26
96	46	75	25
95	45	74	24
94	44	73	23
93	43	72	22
92	42	71	21
91	41	70	20
90	40	69	19
89	39	68	18
88	38	67	17
87	37	66	16
86	36	65	15
85	35	64	14
84	34	63	13
83	33	62	12
82	32	61	11
81	31	60	10
80	30		

专升本体操靠墙倒立（女子）评分标准

时间（秒）	分值（分）	时间（秒）	分值（分）
60	50	39	29
59	49	38	28
58	48	37	27
57	47	36	26
56	46	35	25
55	45	34	24
54	44	33	23
53	43	32	22
52	42	31	21
51	41	30	20
50	40	29	19
49	39	28	18
48	38	27	17
47	37	26	16
46	36	25	15
45	35	24	14
44	34	23	13
43	33	22	12
42	32	21	11
41	31	20	10
40	30		