

体育专业田径试卷

一、填空题。每空 0.5 分共 20 分。

1. 以时间计算成绩的_____和_____的项目叫径赛。
2. 田径运动的两种属性为_____属性和_____属性。
3. 田径运动具有_____功能、_____功能、_____功能和_____功能。
4. _____和_____是评定田径运动技术的标准。
5. 田径运动中影响人体和器械运动的两种力为：_____和_____。
6. 跳跃是人体运用_____或_____，通过一定的运动形式，使人体腾跃尽可能的_____或_____的运动项目。
7. 跑步的一个周期是由一个_____（即两个单步）构成的。包括两个_____和两个_____。
8. 步长和_____是决定跑速的因素。
9. 起跑器的安装方式有：_____、_____和_____三种。
10. 跨栏技术的好坏一看：_____技术，二看_____技术。
11. 跳远是由_____、_____、_____和_____四部分组成。
12. 短跑全程技术分为：_____、_____、_____、_____和_____五部分。
13. 起跑的任务是：_____，_____。
14. 跨栏跑全程技术由起跑、_____、_____、_____和_____构成。

二、概念题，每题 5 分，共 25 分。

1. 跑：
2. 步频：
3. 投掷：
4. 腾起角度：
5. 跨栏步：

三、简答题。每题 5 分，共 25 分。

1. 简述弯道跑的技术特点。
2. 简述短跑起跑后的加速跑的任务与要求。

3. 简述跳远成绩的组成。
4. 简述投掷成绩的构成。
5. 简述跳跃项目中助跑的要求。

四、论述题。每题 10 分，共 30 分。

1. 论述增加投掷成绩的方法。
2. 叙述推铅球技术中握、持器械的方法。
3. 试分析在跨栏跑过程中跳栏动作出现的原因。

答案

一、填空题。每空 0.5 分共 20 分。

1. 以时间计算成绩的跑和竞走的项目叫径赛。
2. 田径运动的两种属性为竞技属性和健身属性。
3. 田径运动具有健身功能、竞技功能、基础功能和教育功能。
4. 实效性和经济性。
5. 内力和外力。
6. 跳跃是人体运用自身的能力或借助一定的器材，通过一定的运动形式，使人体腾跃尽可能的高度或远度的运动项目。
7. 跑步的一个周期是由一个复步（即两个单步）构成的。包括两个支撑时期和两个腾空时期。
8. 步长和步频是决定跑速的因素。
9. 起跑器的安装方式有：普通式、拉长式 和 递进式三种
10. 跨栏技术的好坏一看：跨栏步技术，二看：栏间跑 技术。
11. 跳远是由助跑、起跳、腾空和落地四部分组成。
12. 短跑全程技术分为：起跑、起跑后的加速跑、途中跑、弯道跑和终点跑五部分。
13. 起跑的任务：使身体迅速摆脱静止状态，为起跑后加速创造条件。
14. 跨栏跑全程技术由起跑、起跑至第一栏技术、过栏技术、栏间跑技术和终点冲刺技术构成。

二、概念题，每题 5 分，共 25 分。

1. 跑：是人体水平位移的一种基本运动形式，是单脚支撑与腾空相交替、蹬与摆

相配合的周期性运动。

2. 步频：单位时间内跑的步数。

3. 投掷：人体运用自身的能力，通过一定的运动形式，将手持的规定器械进行抛射并尽可能获得远度的运动项目。

4. 腾起角度：人体离地时身体重心腾起初速度方向与水平方向构成的角度。

5. 跨栏步：跨栏步是指从起跨脚踏上起跨点开始到摆动腿过栏着地为止的技术。

三、简答题。每题 5 分，共 25 分。

1. 简述弯道跑的技术特点。

答：（1）跑时整个身体向左倾斜，倾斜程度同所跑弯道的弧度和跑进速度有关，弧度越大跑进速度越快，身体倾斜程度越大。1 分（2）后蹬时右腿用前脚掌内侧用力，左腿用前脚掌外侧用力。2 分（3）左腿前摆时膝稍向外侧，右腿前摆时膝稍向内侧，摆动幅度右腿大于左腿。1 分（4）右臂摆动幅度大于左臂，前摆时稍向左前方，后摆时肘关节稍向外，左臂靠近身体摆动。1 分

2. 简述短跑起跑后的加速跑的任务与要求。

答：任务：是在最短的时间内尽快地发挥出最高的跑速，迅速过渡到途中跑。1 分

要求：迅速增加步长和步频，要充分利用身体重力的作用，配合速度的增长，使上体从较大的前倾状态逐渐抬起。2 分 身体重心逐渐升高和速度的迅速提高，两脚的着地点逐渐靠近一条直线。2 分

3. 简述跳远成绩的组成。

答：由腾空前身体重心投影点距起跳板前沿的水平距离（2 分）、腾空阶段身体重心飞行的水平距离（2 分）、着地时身体重心投影点与着地点之间的水平距离构成（1 分）。

4. 简述投掷成绩的构成。

答：器械出手点的投影点到起掷弧（投掷圈或抵趾板）内沿之间的水平距离（2 分）。器械出手点高度到出手点高度水平线与器械飞行抛物线的交点之间的水平距离（2 分）。出手点高度水平线与器械飞行抛物线交点的投影点到器械落地点之间的水平距离（1 分）。

5. 简述跳跃项目中助跑的要求。

答：跳跃项目中助跑动作轻松、自然，身体重心移动平稳，便于在短时间内发挥道能顺利完成起跳动作的最大速度（2分）；步长和节奏稳定，便于在助跑结束时能准确踏上起跳点或起跳板（2分）；助跑最后几步加速节奏明显，适当降低身体重心，为通过起跳改变人体运动方向创造良好的条件（1分）。

四、论述题。每题10分，共30分。

1. 论述增加投掷成绩的方法。

答：在保证适宜出手角度的前提下，尽量伸直投掷臂和在保证不犯规的情况下身体重心尽量向前（3分）。在适宜的投掷角度前提下，最大限度的提高器械出手的初速度、获得适宜的出手角度、利用空气阻力增大升阻系数比值（4分）。适当地提高器械出手点的高度（3分）。

2. 叙述推铅球技术中握、持器械的方法。

答：握球：五指自然分开，把铅球放在靠近食指、中指和无名指的指根上，拇指和小指扶在球体的两侧，手腕背屈。1分 手指和手腕力量较强者，可将铅球适当地移向手指的第二指节上。手指和手腕力量较弱者可放在更靠近指根处。1分
持球：握好铅球后，将铅球放在肩上锁骨窝处，贴近颈部，1分 拇指处在锁骨窝的上面、球体的下面，1分 其余四指处在球体的侧面，掌心向内，右臂屈肘，大臂与躯干夹角约为90度。1分

3. 试论在跨栏跑过程中跳栏动作出现的原因及其改进方案。

答：此题为发挥题，只要回答中有以下方面的内容即得分。

原因：

- (1) 心理因素（1分）；
- (2) 技术因素根据所列内容情况（3分）；
- (3) 教学方法手段应用不合理（1分）

纠正：

- (1) 采用鼓励等方法克服心理因素（1分）；
- (2) 根据技术问题进行纠正（2分）；
- (3) 采用合理的教学方法手段（1分）

一、填空题。每空 0.5 分，共 20 分。

1. 成年男子 110 米栏和 400 米栏栏架高度为_____米和_____米。
2. 跳远的空中姿势有_____、_____和走步式三种姿势。
3. 田径运动具有_____功能、_____功能、_____功能和_____功能。
4. _____和_____是评定田径运动技术的标准。
5. 田径运动中影响人体和器械运动的两种力为：_____和_____。
6. 跑是人体水平位移的一种基本运动形式，是_____与_____相交替、_____与_____相配合的周期性运动。
7. 跑步的一个周期是由一个_____（即两个单步）构成的。包括两个_____和两个_____。
8. 推铅球时，握好球后应将球放在_____处。
9. 起跑器的安装方式有：_____、_____和_____三种。
10. 跨栏技术的好坏一看：_____技术，二看_____技术。
11. 跳远是由_____、_____、_____和_____四部分组成。
12. 短跑全程技术分为：_____、_____、_____、_____和_____五部分。
13. 起跑的任务是：_____，_____。
14. 跨栏跑全程技术由起跑、_____、_____、_____和_____构成。

二、概念题，每题 5 分，共 25 分。

1. 跳跃：
2. 步长：
3. 投掷：
4. 腾起初速度：
5. 跨栏步：

三、简答题。每题 5 分，共 25 分。

1. 简述跳远起跳中的摆动动作的作用。
2. 简述短跑起跑后的加速跑的技术特点。
3. 简述跳远成绩的组成。

4. 简单评价起跳技术的标准。
5. 简述“各就位”、“预备”动作的过程。

四、论述题。每题 10 分，共 30 分。

1. 背越式跳高弧线助跑的作用是什么？
2. 叙述推铅球技术中握、持器械的方法。
3. 试分析在跨栏跑过程中跳栏动作出现的原因及纠正方法。

答案

一、填空题。

1. 成年男子 110 米栏和 400 米栏栏架高度为 1.067 米和 0.914 米。
2. 跳远的空中姿势有蹲踞式、挺身式和走步式三种姿势
3. 田径运动具有健身功能、竞技功能、基础功能和教育功能。
4. 实效性和经济性是评价田径运动技术的标准。
5. 内力和外力。
6. 跑是人体水平位移的一种基本运动形式，是单脚支撑与腾空相交替、蹬与摆相配合的周期性运动。
7. 跑步的一个周期是由一个复步（即两个单步）构成的。包括两个支撑时期和两个腾空时期。
8. 推铅球时，握好球后应将球放在锁骨窝处。
9. 起跑器的安装方式有：普通式、拉长式和递进式三种
10. 跨栏技术的好坏一看：跨栏步技术，二看：栏间跑技术。
11. 跳远是由助跑、起跳、腾空和落地四部分组成。
12. 短跑全程技术分为：起跑、起跑后的加速跑、途中跑、弯道跑和终点跑五部分。
13. 起跑的任务：使身体迅速摆脱静止状态，为起跑后加速创造条件。
14. 跨栏跑全程技术由起跑、起跑至第一栏技术、过栏技术、栏间跑技术和终点冲刺技术构成。

二、概念题，每题 5 分，共 25 分。

1. 跳跃：是人体运用自身的能力或借助一定的器材，通过一定的运动形式，使人体腾跃尽可能的高度或远度的运动项目。

2. 步长：指两脚着地点之间的距离。
3. 投掷：人体运用自身的能力，通过一定的运动形式，将手持的规定器械进行抛射并尽可能获得远度的运动项目。
4. 腾起初速度：起跳离地瞬间水平速度和垂直速度的合速度。
5. 跨栏步：跨栏步是指从起跨脚踏上起跨点开始到摆动腿过栏着地为止的技术。

三、简答题。每题 5 分，共 25 分。

1. 简述跳远起跳中的摆动动作的作用。

答：起跳中的摆动动作对于减少着地时的制动力，加大动作幅度，提高起跳速度，增强起跳效果有着十分重要的作用。1 分 摆动动作在不同的起跳阶段有着不同的作用。起跳开始时，向前、稍向下的摆臂动作，可缓和起跳脚着地时的冲击，减小缓冲期中的压力。2 分 但当摆动腿和臂用力向上摆时，则可增大起跳腿的肌肉紧张，提高肌肉用力的效果。当起跳动作接近完成时，臂、腿摆动“突停”，以产生制动，有助于将助跑获得的动量“传递”给身体重心，带动和提高身体重心，获得最大的腾起初速度。2 分

2. 简述短跑起跑后加速跑的技术特点。

答：（1）步长逐渐增加。1 分（2）躯干逐渐抬起，前倾角度逐渐减小。1 分（3）前摆时大小腿要折叠紧，着地蹬伸过程中踝关节缓冲动作不明显。2 分（4）加速开始阶段，两脚着地点不在一条直线上，随着速度的提高两脚着地点逐渐接近一条直线。1 分。

3. 简述跳远成绩的组成。

答：由腾空前身体重心投影点距起跳板前沿的水平距离（2 分）、腾空阶段身体重心飞行的水平距离（2 分）、着地时身体重心投影点与着地点之间的水平距离构成（1 分）。

4. 简单评价起跳技术的标准。

答：（1）好的起跳技术，应该表现在把助跑所获得的水平速度最大限度地运用到起跳中去，创造出最大的腾起初速度。2 分（2）快速准确的攻板，踏板精确无误。1 分（3）起跳动作幅度大，重心移动距离长，但时间短。1 分（4）腾起角较大。1 分 这四个方面的关系是互为联系、互为影响的，任何一方的变化往往会引起另一方的改变。因此，在分析技术或实践中，要注意整体的综合效果。

5. 简述“各就位”、“预备”动作的过程。

答：听到“各就位”口令后，做2-3次深呼吸，轻快地走到起跑器前，两手撑地，两脚依次踏在前、后起跑器的抵足板上，后膝跪地，两手放在紧靠起跑线后沿处，两臂伸直，肩与起跑线平行，两手间隔比肩稍宽，四指并拢和拇指成八字形支撑。颈部自然放松，两眼视前下方约40-50厘米处，注意听“预备”口令；（3分）听到“预备”口令后，随时之吸一口气，平稳地抬起臀部，与肩同高或稍高于肩，重心适当前移，肩部稍超出起跑线，这时体重主要落在两臂和前腿上。“预备”姿势应该稳定，两脚贴起跑器抵足板，注意力高度集中。（2分）。

四、论述题。每题10分，共30分。

1. 背越式跳高弧线助跑的作用。

答：（1）由于背越式跳高助跑时身体重心较高，肢体处于相对游离状态，对两腿的摆动有利，因而有利于加快助跑的速度；2分（2）采用弧线助跑可使运动员由助跑开始时的面对横杆转到起跳时的侧对横杆；2分（3）可以利用弧线助跑时身体的内倾动作达到自然降低身体重心高度的目的；2分（4）利用弧线助跑使运动员在起跳离地瞬间获得沿切线方向运动的切线速度，解决运动员水平过杆运动速度问题，便于运动员集中精力和肌肉力量垂直起跳，有利于取得身体腾起高度；2分（5）弧线助跑也是运动员由起跳时的侧对横杆转到过杆时背对横杆的旋转力的来源。2分

2. 叙述推铅球技术中握、持器械的方法。

答：握球：五指自然分开，把铅球放在靠近食指、中指和无名指的指根上，拇指和小指扶在球体的两侧，手腕背屈。1分 手指和手腕力量较强者，可将铅球适当地移向手指的第二指节上。手指和手腕力量较弱者可放在更靠近指根处。1分 持球：握好铅球后，将铅球放在肩上锁骨窝处，贴近颈部，1分 拇指处在锁骨窝的上面、球体的下面，1分 其余四指处在球体的侧面，掌心向内，右臂屈肘，大臂与躯干夹角约为90度。1分

3. 试论在跨栏跑过程中跳栏动作出现的原因及其纠正方法。

答：此题为发挥题，只要回答中有以下方面的内容即得分。

原因：（1）心理因素（1分）；（2）技术因素根据所列内容情况（3分）；（3）教学方法手段应用不合理（1分）

纠正：

- (1) 采用鼓励等方法克服心理因素（1分）；
- (2) 根据技术问题进行纠正（2分）；
- (3) 采用合理的教学方法手段（1分）

体育专业田径试卷

一、填空题。每空 0.5 分，共 20 分。

1. 跳远助跑的加速方式有两种：一种是_____加速，一种是_____加速。
2. 田径运动的两种属性为_____属性和_____属性。
3. 田径运动具有_____功能、_____功能、_____功能和_____功能。
4. _____和_____是评定田径运动技术的标准。
5. 发令员的口令要清晰洪亮，“_____”口令要长一些，“_____”口令要平稳短促。
6. 跳跃是人体运用_____或_____，通过一定的运动形式，使人体腾跃尽可能的_____或_____的运动项目。
7. 跑步的一个周期是由一个_____（即两个单步）构成的。包括两个_____和两个_____。
8. 步长和_____是决定跑速的因素。
9. 起跑器的安装方式有：普通式、_____和_____三种。
10. 跨栏技术的好坏一看：_____技术，二看_____技术。
11. 跳远是由_____、_____、_____、_____和_____五部分组成。
12. 短跑全程技术分为：_____、_____、_____、_____和_____五部分。
13. 常见的持枪方法有_____和_____两种。
14. 跨栏跑全程技术由起跑、_____、_____、_____和_____构成。

二、概念题，每题 5 分，共 25 分。

1. 跑：
2. 步频：

3. 腾空步

4. 腾起角度：

5. 跨栏步：

三、简答题。每题 5 分，共 25 分。

1. 标枪投掷后如何维持身体平衡？

2. 简述短跑起跑后的加速跑的任务与要求。

3. 标枪投掷步的主要任务是什么？

4. 跳高过杆常见的错误动作有哪些？

5. 简述跳跃项目中助跑的要求。

四、论述题。每题 10 分，共 30 分。

1. 论述跳远起跳中的摆动动作的作用。

2. 叙述推铅球技术中握、持器械的方法。

3. 试分析在跨栏跑过程中跳栏动作出现的原因。

答案

一、填空题。每空 0.5 分共 20 分。

1. 跳远助跑的加速方式有两种：一种是积极加速，一种是逐渐加速。

2. 田径运动的两种属性为竞技属性和健身属性。

3. 田径运动具有健身功能、竞技功能、基础功能和教育功能。

4. 实效性和经济性。

5. 发令员的口令要清晰洪亮，“各就位”口令要长一些，“预备”口令要平稳短促。

6. 跳跃是人体运用自身的能力或借助一定的器材，通过一定的运动形式，使人体腾跃尽可能的高度或远度的运动项目。

7. 跑步的一个周期是由一个复步（即两个单步）构成的。包括两个支撑时期和两个腾空时期。

8. 步长和步频是决定跑速的因素。

9. 起跑器的安装方式有：普通式、拉长式 和 递进式三种

10. 跨栏技术的好坏一看：跨栏步技术，二看：栏间跑 技术。

11. 跳远是由助跑、准备起跳、起跳、腾空和落地五部分组成。

12. 短跑全程技术分为：起跑、起跑后的加速跑、途中跑、弯道跑和终点跑五部分。

13. 常见的持枪方法有现代式握枪和普通式握枪两种。

14. 跨栏跑全程技术由起跑、起跑至第一栏技术、过栏技术、栏间跑技术和终点冲刺技术构成。

二、概念题，每题 5 分，共 25 分。

1. 跑：是人体水平位移的一种基本运动形式，是单脚支撑与腾空相交替、蹬与摆相配合的周期性运动。

2. 步频：单位时间内跑的步数。

3. 腾空步：起跳结束后，运动员要保持起跳时的跨步姿势，向前、向上腾起。这一跨步姿势一般称为“腾空步”。

4. 腾起角度：人体离地时身体重心腾起初速度方向与水平方向构成的角度。

5. 跨栏步：跨栏步是指从起跨脚踏上起跨点开始到摆动腿过栏着地为止的技术。

三、简答题。每题 5 分，共 25 分。

1. 标枪投掷后如何维持身体平衡？

答：标枪出手后，防止人体越过投掷弧而造成犯规，右腿应及时向前跨出一大步，降低身体重心，以保持平衡。最后一步左脚落地点至投掷弧的距离应在 2 米以上。

2. 简述短跑起跑后的加速跑的任务与要求。

答：任务：是在最短的时间内尽快地发挥出最高的跑速，迅速过渡到途中跑。1 分

要求：迅速增加步长和步频，要充分利用身体重力的作用，配合速度的增长，使上体从较大的前倾状态逐渐抬起。2 分 身体重心逐渐升高和速度的迅速提高，两脚的着地点逐渐靠近一条直线。2 分

3. 标枪投掷步的主要任务是什么？

答：投掷步的主要任务是尽量保持已获得的速度，1 分 加快两腿的蹬摆动作，1 分 正确完成引枪和超越器械动作，2 分 为最后用力创造良好条件。1 分

4. 跳高过杆常见的错误动作有哪些？

答：过杆时身体侧躺，身体纵轴没有沿弧线助跑起跳的切线方向飞行；（2 分）

过杆时坐着，没有在杆上形成背弓姿势。（3 分）

5. 简述跳跃项目中助跑的要求。

答：跳跃项目中助跑动作轻松、自然，身体重心移动平稳，便于在短时间内发挥道能顺利完成起跳动作的最大速度（2分）；步长和节奏稳定，便于在助跑结束时能准确踏上起跳点或起跳板（2分）；助跑最后几步加速节奏明显，适当降低身体重心，为通过起跳改变人体运动方向创造良好的条件（1分）。

四、论述题。每题10分，共30分。

1. 论述跳远起跳中的摆动动作的作用。

答：起跳中的摆动动作对于减少着地时的制动力，加大动作幅度，提高起跳速度，增强起跳效果有着十分重要的作用。2分 摆动动作在不同的起跳阶段有着不同的作用。起跳开始时，向前、稍向下的摆臂动作，可缓和起跳脚着地时的冲击，减小缓冲期中的压力。4分 但当摆动腿和臂用力向上摆时，则可增大起跳腿的肌肉紧张，提高肌肉用力的效果。当起跳动作接近完成时，臂、腿摆动“突停”，以产生制动，有助于将助跑获得的动量“传递”给身体重心，带动和提高身体重心，获得最大的腾起初速度。4分

2. 叙述推铅球技术中握、持器械的方法。

答：握球：五指自然分开，把铅球放在靠近食指、中指和无名指的指根上，拇指和小指扶在球体的两侧，手腕背屈。1分 手指和手腕力量较强者，可将铅球适当地移向手指的第二指节上。手指和手腕力量较弱者可放在更靠近指根处。1分 持球：握好铅球后，将铅球放在肩上锁骨窝处，贴近颈部，1分 拇指处在锁骨窝的上面、球体的下面，1分 其余四指处在球体的侧面，掌心向内，右臂屈肘，大臂与躯干夹角约为90度。1分

3. 试论在跨栏跑过程中跳栏动作出现的原因及其改进方案。

答：此题为发挥题，只要回答中有以下方面的内容即得分。

原因：

- (1) 心理因素（1分）；
- (2) 技术因素根据所列内容情况（3分）；
- (3) 教学方法手段应用不合理（1分）

纠正：

- (1) 采用鼓励等方法克服心理因素（1分）；

- (2) 根据技术问题进行纠正 (2 分);
- (3) 采用合理的教学方法手段 (1 分)

体育专业田径试卷

一、填空题。每空 0.5 分，共 20 分。

1. 田径运动的两种属性为_____属性和_____属性。
2. 以_____和_____计量成绩的跳跃和投掷项目叫田赛。
3. 田径运动具有_____功能、_____功能、_____功能和_____功能。
4. _____和_____是评定田径运动技术的标准。
5. 田径运动中影响人体和器械运动的两种力为：_____和_____。
6. 跑是人体水平位移的一种基本运动形式，是_____与_____相交替、_____与_____相配合的周期性运动。
7. 跑步的一个周期是由一个_____（即两个单步）构成的。包括两个_____和两个_____。
8. 步长和_____是决定跑速的因素。
9. 起跑器的安装方式有：_____、_____和_____三种。
10. 跨栏技术的好坏一看：_____技术，二看_____技术。
11. 跳远是由_____、_____、_____和_____四部分组成。
12. 短跑全程技术分为：_____、_____、_____、_____和_____五部分。
13. 起跑的任务是：_____，_____。
14. 跨栏跑全程技术由起跑、_____、_____、_____和_____构成。

二、概念题，每题 5 分，共 25 分。

1. 跳跃：
2. 步长：
3. 投掷：
4. 腾起初速度：
5. 跨栏步：

三、简答题。每题 5 分，共 25 分。

1. 简述弯道跑的技术特点。
2. 简述短跑起跑后的加速跑的技术特点。
3. 简述跳远成绩的组成。
4. 简述投掷成绩的构成。
5. 简述跳跃项目中助跑的要求。

四、论述题。每题 10 分，共 30 分。

1. 论述增加投掷成绩的方法。
2. 叙述推铅球技术中握、持器械的方法。
3. 试分析在跨栏跑过程中跳栏动作出现的原因。

答案

一、填空题。每空 0.5 分共 20 分。

1. 田径运动的两种属性为竞技属性和健身属性。
2. 以高度和远度计量成绩的跳跃和投掷项目叫田赛。
3. 田径运动具有健身功能、竞技功能、基础功能和教育功能。
4. 实效性和经济性。
5. 内力和外力。
6. 跑是人体水平位移的一种基本运动形式，是单脚支撑与腾空相交替、蹬与摆相配合的周期性运动。
7. 跑步的一个周期是由一个复步（即两个单步）构成的。包括两个支撑时期和两个腾空时期。
8. 步长和步频是决定跑速的因素。
9. 起跑器的安装方式有：普通式、拉长式 和 递进式三种
10. 跨栏技术的好坏一看：跨栏步技术，二看：栏间跑 技术。
11. 跳远是由助跑、起跳、腾空和落地四部分组成。
12. 短跑全程技术分为：起跑、起跑后的加速跑、途中跑、弯道跑和终点跑五部分。
13. 起跑的任务：使身体迅速摆脱静止状态，为起跑后加速创造条件。
14. 跨栏跑全程技术由起跑、起跑至第一栏技术、过栏技术、栏间跑技术和终点

冲刺技术构成。

二、概念题，每题 5 分，共 25 分。

1. 跳跃：是人体运用自身的能力或借助一定的器材，通过一定的运动形式，使人体腾跃尽可能的高度或远度的运动项目。

2. 步长：指两脚着地点之间的距离。

3. 投掷：人体运用自身的能力，通过一定的运动形式，将手持的规定器械进行抛射并尽可能获得远度的运动项目。

4. 腾起初速度：起跳离地瞬间水平速度和垂直速度的合速度。

5. 跨栏步：跨栏步是指从起跨脚踏上起跨点开始到摆动腿过栏着地为止的技术。

三、简答题。每题 5 分，共 25 分。

1. 简述弯道跑的技术特点。

答：（1）跑时整个身体向左倾斜，倾斜程度同所跑弯道的弧度和跑进速度有关，弧度越大跑进速度越快，身体倾斜程度越大。1 分（2）后蹬时右腿用前脚掌内侧用力，左腿用前脚掌外侧用力。2 分（3）左腿前摆时膝稍向外侧，右腿前摆时膝稍向内侧，摆动幅度右腿大于左腿。1 分（4）右臂摆动幅度大于左臂，前摆时稍向左前方，后摆时肘关节稍向外，左臂靠近身体摆动。1 分

2. 简述短跑起跑后的加速跑的技术特点。

答：（1）步长逐渐增加。1 分（2）躯干逐渐抬起，倾斜角度逐渐减小。1 分（3）前摆时大小腿要折叠紧，着地蹬伸过程中踝关节缓冲动作不明显。2 分（4）加速开始阶段，两脚着地点不在一条直线上，随着速度的提高两脚着地点逐渐接近一条直线。1 分。

3. 简述跳远成绩的组成。

答：由腾空前身体重心投影点距起跳板前沿的水平距离（2 分）、腾空阶段身体重心飞行的水平距离（2 分）、着地时身体重心投影点与着地点之间的水平距离构成（1 分）。

4. 简述投掷成绩的构成。

答：器械出手点的投影点到起掷弧（投掷圈或抵趾板）内沿之间的水平距离（2 分）。器械出手点高度到出手点高度水平线与器械飞行抛物线的交点之间的水平距离（2 分）。出手点高度水平线与器械飞行抛物线交点的投影点到器械落地点

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/458062127057006034>