

萬華國中-角力項目評分基準表(體能測驗30分、專項測驗50分)

體能測驗30分

800公尺跑步10分

男生：5分鐘以內[10分]、6分鐘以內[8分]、8分鐘以內[7分]、未完成[6分]

女生：6分鐘以內[10分]、7分鐘以內[8分]、9分鐘以內[7分]、未完成[6分]

※兩備800公尺改跳繩 5 分鐘

男生：300下以上[10分]、250下~299下[8分]、200下~249下[7分]、未達200下[6分]

女生：250下以上[10分]、200下~249下[8分]、150下~199下[7分]、未達150下[6分]

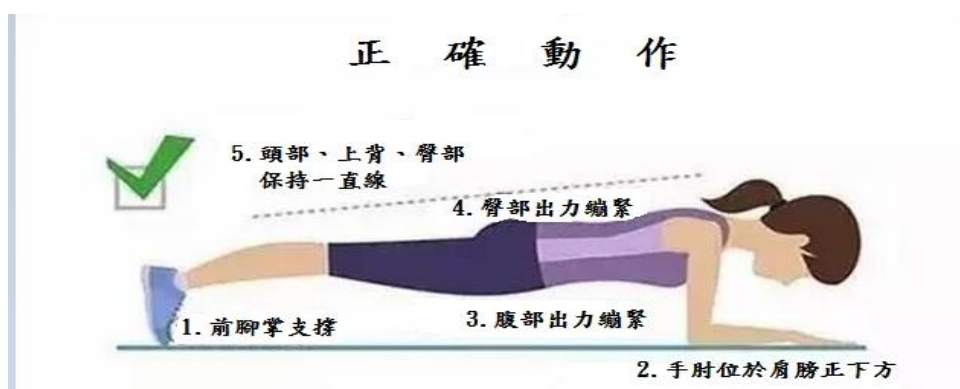
立定跳遠10分

男生180公分以上[10分]、150~179公分[8分]、不到149公分[7分]

女生160公分以上[10分]、130~159公分[8分]、不到130公分[7分]

棒式撐體10分

60秒以上[10分]、30秒~59秒[8分]、不到30秒[7分]



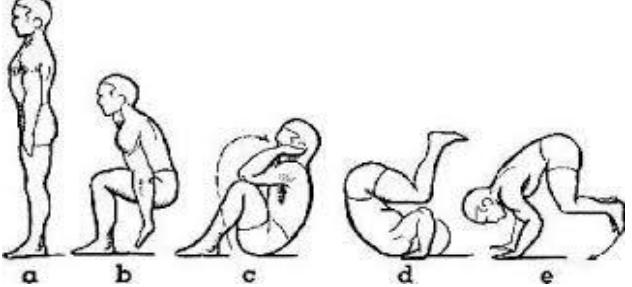





專項測驗50分

1.前、後滾翻各2次 (完成一次5分) 滿20分

2.前、後橋姿各5次 (完成一次2分) 滿20分

3.基本護身倒法 (臥姿、坐姿、蹲姿、站姿、前迴轉倒法，各個3下完成2分) 滿10分

圖解↓↓

<p style="text-align: center;">前滾翻</p> 	<p style="text-align: center;">後滾翻</p> 
<p style="text-align: center;">前橋姿</p> 	<p style="text-align: center;">後橋姿</p> 
<p style="text-align: center;">基本護身倒法</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>臥姿</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>坐姿</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>蹲姿</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>站姿</p>  </div> </div>	<p style="text-align: center;">前迴轉倒法</p> 