专项技术评定运动技能视频录制与提交注意事项

一、时长与格式：

视频总时长不超过5分钟，MP4格式，视频大小不超过200M。

二、场所、服装及安全要求：

1.技能展示选择光线良好（勿逆光）、相对独立、不受干扰的运动场地，确保选择的场地能保证相应项目运动技能的完整展示，建议在正规运动场地上进行展示，考生因场地原因导致技能展示不完整，责任由考生本人承担。

2.身着适合相应项目的运动服装。视频拍摄开始至结束，全过程不得带帽（除项目必须），不戴口罩，不得佩戴任何首饰，不得浓妆，女生束发。

3.视频录制前，请考生认真查验场地、器材、着装，充分做好热身活动，根据自身能力选择技能难度，确保没有安全隐患。视频录制过程出现的任何安全问题，责任由考生本人承担。

三、录制要求：

1.录制时要求做到一镜到底，确因转换场地需要，可以通过暂停后再开启拍摄，严禁对视频采用任何编辑手段美化处理画面。

2.考生必须全程在镜头范围之内，拍摄过程中不得以任何理由离开拍摄范围，不得以任何方式遮挡镜头。

3.视频中只允许出现考生本人，不得出现其他人员的任何信息（包括但不限于其他人员的身影、声音等）。

4.视频中考生不得做任何具有暗示性的言语行为，不得体现任何具有暗示性的标志物，不得做出任何不文明的行为。

5.考生应确保视频的清晰度，以及视频播放的流畅性。因考生上传视频不清晰、播放不流畅导致评分无法正常进行的情况，责任由考生本人承担。

四、录制步骤：

1.考生面向镜头中央，同步清晰展示本人正面免冠相貌、身份证、准考证。

2.口述初试时的准考证号后四位、报考专业和项目名称（不得口述姓名、生源地等任何其他信息）。

3.技能展示。

4.录制结束时本人在镜头中央立正，并报告“展示完毕”。

五、提交要求：

1.视频文件名按“项目名称+姓名+专业+初试准考证号（后四位）”拟定，于2023年3月29日前上报。（点击此处上报）。凡上传视频不符合以上要求者，将被视为违规并取消复试资格。

2.考生视频一旦提交，不得以任何理由进行撤销、更换。

六、各项目技能展示要求

项目：举重

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
举重	抓举技术及讲解	完成抓举技术动作并作动作要领讲解。	1 次	30 秒	见附件 4 第二条。	1.所有动作展示均需持杠铃杆或者体操棍，穿举重服，穿举重鞋。 2.讲解声音清晰洪亮。 3.考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	挺举技术及讲解	完成挺举技术动作并做动作要领讲解。	1 次	40 秒		
	窄硬拉动作及讲解	完成窄硬拉并配合动作要领讲解。	1 次	30 秒		
	深蹲动作及讲解	完成深蹲配合动作要领讲解。	1 次	30 秒		
	举重综合体能展示	完成原地高抬腿、原地收腹跳、立卧撑跳动作	25 次+20 次+16 次	20 秒 +20 秒 +20 秒		

项目：柔道

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
柔道	大腰技术动作及讲解	完成大腰技术动作并作动作要领讲解。	1 次	60 秒	见附件 4 第二条。	1.所有动作展示均需穿柔道服。 2.讲解声音清晰洪亮。 3.考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	基本功	完成蹲踢、长腰、抽腿、盖步技术动作。	各 4 次	40 秒		
	徒手技术动作	完成背负投，大内刈，体落、内股技术动作。	各 4 次	40 秒		
	专项素质	完成原地高抬腿、原地双膝跳、立卧撑跳。	各 4 次	40 秒		

项目：摔跤

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
摔跤	摔跤基本功	完成头手翻，原地后倒成桥过头翻，侧手翻	各 1 次	30 秒	见附件 4 第二条。	1.所有动作展示均需穿摔跤服，穿摔跤鞋。 2.考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	摔跤基本技术个人徒手做	揣，挟颈背，转移接过胸，抱单腿转移，冲抱双腿摔。	各 1 次	45 秒		
	摔跤综合体能展示	完成原地高抬腿、原地收腹跳、立卧撑跳动作。	30 次+20 次+16 次	各 20 秒		

项目：乒乓球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
乒乓球	正手与反手拉上旋球击球练习	沿着球台端线左、右移动，向左与向右各移动一次计为一个来回。	10 个来回	90 秒	见附件 4 第二条。	1.所有击球技术展示均需持拍，身穿运动服装。 2.讲解声音清晰洪亮。 3.考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	反手搓球后侧身拉下旋球技术练习	考生准备 10 个球，反手位搓球后侧身拉下旋球，为一个回合	10 回合	90 秒		
	发左半台下旋底线长球练习及讲解	考生准备十个球，准备好发球姿势后，发左半台下旋底线长球。	10 个球	120 秒		

项目：网球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
网球	正手+反手底线击落地球左右移动挥拍练习	沿着底线白线左、右移动，移动距离远离中点 1.5 米，向左与向右各移动一次计为一个来回。	10 个来回	90 秒	见附件 4 第二条。	1.所有动作展示均需持拍，身穿运动服装，发球技术需要准备 10 个球。 2.讲解声音清晰洪亮。 3.考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	发球技术练习	考生准备 10 个球，底线右区发球 10 次，前 5 个球为平击发球，后 5 个球为上旋发球。	10 次	90 秒		
	网前正手、反手截击挥拍练习及讲解	网前站好位后，原地向左右小步移动 2—3 步做正手截击 1 次与反手截击 1 次，一正一反计为一个来回。	10 个来回	120 秒		

项目：羽毛球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
羽毛球	全场步法移动	1.面向球网方向站立，手持球拍从场地中心起动，分别进行上网、后退、中场6个点的移动步法。 2.移动方向可任意选择，移动步法需包含羽毛球起动、并步、交叉步、蹬跨步、腾跳步等基本步法。 3.步法到位时要做出相应的挥拍击球动作。（后场高、吊、杀挥拍动作可任意选择，网前被动挑球、主动搓球挥拍动作，接杀挡网动作。）	每个点不得少于2次	1分钟	见附件4第二条。	1.所有动作展示均需持拍，身穿运动服装，发球技术需要准备10个球。 2.讲解声音清晰洪亮。 3.需提供被测试对象持拍手前方45度一组视频，考生本人及动作过程、器材飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。
	正手发高远球	1.按照正手发高远球技术动作要领将球发出，保证动作的完整性。	每次发球只能拿一	1分钟		

		3.需提供被测试对象持拍手前方45度和持拍手右后方45度各一组视频，考生本人及动作过程、器材飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。	个球，发5个			
	对墙击球	1.距离墙面2米以外，连续运用正拍或反拍对墙进行击球。 2.击球过程中，球落地后可用手中球（非持拍手可以多拿几个球）继续击球，也可重新拾起落地球继续击球。 3.对墙击球时，需在距离墙2米地面处画上标志线，标志线必须清晰可见。	5组	1分钟		

项目：拳击

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
拳击	拳击基本技术：空击	空击要步法移动，有身体动作	1 组	2 分钟	见附件 4 第二条。	1. 考生面对镜头站立，确保全身处于拍摄范围之内，面对镜头大声宣告：姓名-考生编号-专项。 2. 考生结束视频后，回到画面正中，面对镜头站立。
	进攻与防守	二次进攻组合拳与防守组合；每组进攻组合不少于 5 拳；防守组合有三种以上的不同防守形式。	各三种	1 分钟		
	专项素质	双摇跳绳	1 组	1 分钟		

项目：跆拳道

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
跆拳道	规定技术	太极八章品势演练	1 次	60 秒	见附件 4 第二条。	1.所有动作展示均需着跆拳道服。 2.宣告动作名称声音清晰洪亮。 3.考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
		前腿垫步下劈+后退横踢+ 旋风踢	3 组	20 秒		
		前腿横踢 + 下劈 + 后踢	3 组	20 秒		
		后撤步 + 后腿下劈（击头） + 后旋踢（击头）	3 组	20 秒		
	自选技术	自由攻防空击组合技术演练	1 次	60 秒		

项目：棒垒球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
棒垒球	棒垒球基本技术：传接球	1.10 个球，站游击接球传一垒，接传球快、狠、准。 2.打投手球 10 次，动作规范。 3.折返跑棒球 6×6、垒球 6×4。6 米两边各放一个瓶子，以打倒瓶子为准，男生 3 个来回，女生 2 个来回，启动要快、重心低。	10	不超过 5 分钟	见附件 4 第二条。	1. 考生结束视频后，回到画面正中，面对镜头站立。 2. 考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	棒垒球进攻：打棒		10			
	专项素质：折返跑		3/2			

项目：橄榄球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
橄榄球	橄榄球基本技术：传接球；	（1）快速跑动传接球，左右手各不少于5次。 （2）讲解扑搂基本技术动作；左右肩各不少于2次扑搂演示。 （3）连续10次的倒地放球起身捡球；规范动作，不能犯规。	5次	不超过5分钟	见附件4第二条。	1.考生结束视频后，回到画面正中，面对镜头站立。 2.考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	橄榄球防守：扑搂		2次			
	专项素质：连续倒地放球起身捡球		10次			

项目：击剑

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
击剑	击剑基本技术：前三步、后三步	（1）向前三步接后退三步，反复完成10次。 （2）示范讲解一步弓步技术动作。 （3）连续一分钟双摇跳绳。	10次	不超过5分钟	见附件4第二条。	1.考生结束视频后，回到画面正中，面对镜头站立。 2.考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	击剑基本技术：一步弓步		1次			
	专项素质：双摇跳绳		1组			

项目：曲棍球

项目名称	测试内容	技能展示要求与数量	动作时长	安全提示	备注
曲棍球	曲棍球基本技术：正手快速传接球。 曲棍球射门技术弧顶往返击球射门 曲棍球区域防守：掌握区域防守的各种战术 专项素质：5×20 米折返跑	（1）快速正手传接球 20 次。 （2）采用正手击球动作射门 10 次。 （3）举三例区域防守类型并讲解。 （4）在 21 秒内完成 5×20 米折返跑。	不超过 5 分钟	见附件 4 第二条。	1.考生结束视频后，回到画面正中，面对镜头站立。 2.考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。

项目：手球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
手球	手球基本技术：投掷臂肩上传球，左右手翻腕传球	（1）快速跑动传接球；投掷臂肩上传球，左右手翻腕传球左右手各不少于5次； （2）讲解上顶下抢基本技术动作：手球防守上顶对投掷臂的概念，下抢是球保护至少连续三次； （3）持球后做跳起射门动作，落地滚翻，至少连续两次，不能违例；守门员要求动作连贯，顺畅，动作幅度到位；	左右手各不少于5次	不超过5分钟	见附件4第二条。	1.考生结束视频后，回到画面正中，面对镜头站立。 2.考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	手球防守：上顶下抢		3次			
	（3）专项素质：持球后做跳起射门动作，落地滚翻，至少连续两次，不能违例；守门员讲解，换腿跳，下角球，做动作至少连续四次。		2次			

项目：游泳

项目名称	测试内容	技能展示要求	动作时长	安全提示	备注
游泳	陆上自由泳手臂与呼吸配合动作-正面示范	正面示范位站立，面对摄像头。做自由泳手臂与呼吸配合陆上模仿，技术正确，节奏连贯。只示范动作，不做讲解。（见图例 1）	15 -20 秒	见附件 4 第二条。	1.五项内容连续录制，一次性录制完成。无转场镜头、无剪辑，总时长控制在 5 分钟内。 2.“陆上自由泳手臂与呼吸配合动作要点讲解”部分，考生不允许边看提示边讲解，讲解声音清晰洪亮。 3.考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	陆上自由泳手臂与呼吸配合动作-侧面示范	侧面示范位站立，侧向摄像头 90°。做自由泳手臂与呼吸配合陆上模仿，技术正确，节奏连贯。只示范动作，不做讲解。若单侧换气，换气侧须转向镜头方向。（见图例 2）	15 -20 秒		
	陆上自由泳手臂与呼吸配合动作要点讲解	考生可自行选择站位，讲解自由泳手臂与呼吸配合动作技术要点，边示范边讲解。	<3 分钟		
	游泳专项肩关节柔韧测试-正面位	正面示范位站立，面对摄像头。双脚双膝并拢，双手在背后十指交叉握紧。体前屈，使双手尽量靠向地面，保	10-15 秒		

		持 10-15 秒静止状态。在做体前屈时，膝关节、肘关节保持伸直状态，手指交叉抓握不得松开。（见图例 3）			4. 考生应穿着较为紧凑贴身的短袖运动衫（露出肘关节）、短裤（露出膝关节），方便展示动作细节。切勿穿着宽松服装，遮盖动作细节。
	游泳专项肩关节柔韧测试-侧面位	侧面示范位站立，侧向摄像头 90°。双脚双膝并拢，双手在背后十指交叉握紧。体前屈，使双手尽量靠向地面，保持 10-15 秒静止状态。在做体前屈时，膝关节、肘关节保持伸直状态，手指交叉抓握不得松开。（见图例 4）	10-15 秒		



项目：体能训练

项目名称	测试内容	技能展示要求	动作时长	安全提示	备注
体能训练	技术示范与讲解	屈膝硬拉技术	不超过4分钟	见附件4第二条。	1.考生面对镜头，讲解技术动作要领并示范。示范采用正面与侧面两个示范面，每个示范面连续做三次动作。没有杠铃可用长木棍代替，能做出动作即可。 2.考生整个过程中不能离开画面。结束视频后，回到画面正中，面对镜头站立。视频不允许剪辑，停顿等卡顿情况。
		杠铃膝上高翻技术			
	体能测试： 1.2分钟快速蹲起 2.俯卧撑 3.卷腹	1.要求：两腿与肩同宽站立，两手屈臂在胸前，身体下蹲幅度，大腿低于水平面。 2.要求：两手撑地与肩同宽，腹部收紧，身体保持一个平面。身体下落时两肘关节弯曲90度，并保持躯干稳定。 3.要求：身体屈膝，仰卧于垫子上，两手握拳交叉放于胸前。上腹部发力，肩胛骨离开垫子，下腰背和脚掌保持与垫子的接触。			

项目：排球

项目名称	测试内容	技能展示要求	安全提示	备注
排球	传球	原地连续自传球 30 次,要求传球高度高于头顶以上至少 1 米。	见附件 4 第二条。	拍摄机位要求：1 号机位位于考生正面；2 号机位位于考生侧面，考生本人及动作过程、球飞行轨迹必须全程完整在视频画面中。
	垫球	距离墙面 1.5 米以上，对墙连续垫球 30 次。		拍摄机位要求：1 号机位位于考生右前方，录制完整技术动作过程；2 号机位位于考生左后方，两机位相对，考生本人及动作过程、球飞行轨迹必须全程完整在视频画面中。
	发球	距离墙面 4 米以上，对墙正面上手发球 5 次。		拍摄机位要求：1 号机位位于考生击球手的侧前方，录制完整技术动作过程；2 号机位位于考生非击球手的侧后方，两机位相对，考生本人及动作过程、球飞行轨迹必须全程完整在视频画面中。
	扣球	自抛自扣助跑起跳完整扣球 5 次。		拍摄机位要求：1 号机位位于考生击球手的侧前方，录制完整技术动作过程；2 号机位位于考生非击球手的侧后方，两机位相对，考生本人及动作过程、球飞行轨迹必须全程完整在视频画面中。

项目：体操

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
体操	专项技能展示	侧手翻、侧手翻两次（垫步或者不垫步）、燕式平衡、手倒立、跳转 180°、跳转 360°的动作视频。		1 分钟以内	见附件 4 第二条。	1.所有视频必须由考生本人入镜拍摄，严禁找他人代替自己入镜做动作展示。 2.所有视频拍摄应在室外开阔场地完成，光线充足、画面清晰，尽量避免噪音干扰。 3.因考核内容较为琐碎，视频允许进行字幕、切割、转场、合成等相应的剪辑和设计，但是不能进行美颜等画面效果改变。
	个人才艺展示	在体操范畴内，展示一项或几项技能，如健美操、啦啦操、街舞、排舞、爵士等内容，包括但不仅限于上述例子。		2 分钟以内		
	教学能力展示	请以“齐步走行进与立定”为内容，做一个体操课的模拟教学。		2 分钟以内		

项目：田径

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	时长	安全提示	备注
主项	专 项	1. 自定场地，录制专项视频。 2.先面向镜头讲解动作要点，再开始动作展示。	1 次	5 分钟	见附件 4 第二条。	1.考生本人及动作过程、器械飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。 2.从跳远、跨栏、铅球三项中任选一项作为副项，但不得与专项同类别（跑、跳、投）。 3.视频为 MP4 格式，录制时一镜到底，期间不得转切画面，不得采用任何视频编辑手段美化处理画面，视频中只允许出现考生本人，不得出现其他人员的任何信息（包括但不限于其他人员的身影、声音等）。
副项	跳 远	1.自定场地，技术动作不限。 2.先面向镜头讲解动作要点，再开始动作展示。	1 次	3 分钟		
	跨 栏	1.蹲踞式、站立式起跑均可，连续跨三个栏架。栏架高度、栏间距：男 0.84 米、8.5 米（至少）；女 0.762 米、7.5 米（至少） 2.先面向镜头讲解动作要点，再开始动作展示。	1 次	3 分钟		
	铅 球	1.背向滑步推铅球，男子 5 公斤；女子 4 公斤 2.先面向镜头讲解动作要点，再开始动作展示。	1 次	3 分钟		

项目：武术套路

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
武术套路	基本功	①直摆性腿法：正踢、里合腿、外摆腿任选其一； ②伸屈性腿法：弹踢、侧踹任选其一； ③扫转性腿法：前扫腿、后扫腿任选其一； ④跳跃动作：腾空飞脚、旋风脚、腾空摆莲、侧空翻、旋子、旋子转体任选其二； ⑤柔韧素质：纵叉、横叉任选其一）	4 次	不超过3分钟	见附件4第二条。	1.穿武术套路比赛服，在正规场地上练习。（如条件不允许，可自选服装和安全平整的场地） 2.考生正面面向镜头开始动作，考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	拳术	任选一项武术拳术套路	1 次	1 分钟		
	器械	任选一项武术器械套路	1 次	1 分钟		

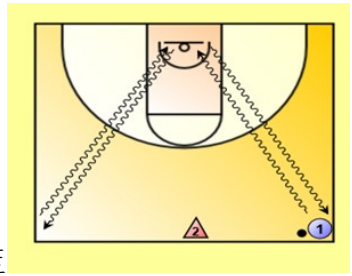
项目：散打

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
散打	基本功	1、拳法：直拳、摆拳、勾拳、转身鞭拳任选其二。 2、腿法：左右踹腿、左右鞭腿、左右蹬腿任选其二，转身腿法自选一种。	3 次	不超过 3 分钟 30 秒	见附件 4 第二条。	1.戴拳套；穿散打比赛服；在垫上练习。（如条件有限，可自选服装安全平整的场地） 2.考生正面面向镜头开始动作，考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	拳腿组合打靶练习	考生自定动作组合的方式，组合动作中需包括各种拳法、腿法、摔法		30 秒		
	实战	考生自定对手，级别相同	1 次	1 分		

项目：中国式摔跤

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
中国式摔跤	基本功	1、四步崩子、背步勾子、崴桩、抽腿、盘腿任选其二。 2、前滚翻、后滚翻、侧滚翻、分腿前滚翻、分腿后滚翻、鱼跃任选其二。	3 次	不超过 4 分钟	见附件 4 第二条。	1.穿中国式摔跤比赛服和跤鞋；在垫上练习。（如条件有限，可自选服装安全平整的场地） 2.考生正面面向镜头开始动作，考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	基本技术	抱腿、挑勾、揣花、支别、脑切任选其二。	3 次			
	实战	考生自定对手，级别相同	1 次	1 分		

项目：篮球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
篮球	规定动作	半场 V 形运球上篮  从球场中线右侧持球开始，右手运球，限制区外急停（一步、两步不限）投篮（球不中，需补篮）；抢篮板后右手运球至中线左侧；再返回，左手运球上篮（球不中，需补篮），抢篮板后左手运球回到起点结束。重复上述动作一次。	1 次	不超过 2 分钟	见附件 4 第二条。	1. 所有动作必须全程完整在镜头之内。 2. 服装场地器材自备。
	自选动作	篮球技术动作任选	1 次	不超过 3 分钟		

项目：足球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
足球	规定动作	右脚拉挑——左脚颠球——右脚踢高越过自己头顶——转身——接反弹球——运球	2 次	不超过 2 分钟	见附件 4 第二条	1. 所有动作必须全程完整在镜头之内。 2. 自备足球，其他服装场地器材不限。
	自选动作	足球技术动作任选	1 次	不超过 3 分钟		

项目：艺术体操（三选一）

项目名称	测试内容	技能展示要求	动作时长	安全提示	备注
健美操 体育舞蹈 啦啦操	身体形态	身体直立，两臂下垂与体侧，两足并拢，完成四个方向转体。	20 秒	见附件 4 第二条	1、任选一专项进行展示，全程必须完整在镜头之内，不允许出境； 2、穿练功服、场地不允许有任何标识； 3、音乐自备，测试中如出现音乐音质不清楚或无法播放等问题，一律由考生本人负责。
	规定动作	健美操专项， 8×8 拍内完成 ABCD 组难组合。	40 秒		
		体育舞蹈专项，规定铜牌组合以上不限版本。	40 秒		
		啦啦操（任选本专业技巧组合）。	40 秒		
	自选动作	健美操专项：自编成套动作。	40 秒		
		体育舞蹈专项：自选主项两支舞，舞种不限。	40 秒		
		啦啦操专项：自编成套动作。	40 秒		