

## 西安体育学院 2022 年硕士研究生复试体育技能测试项目(跆拳道)

### 一、品势(占 40%)

#### (一) 测试方法

太极四章以上, 任选一个品势套路, 考生提供以正面面对镜头开始的完整品势一套, 视频时长 1 分 30 秒以内。

#### (二) 评分标准

评分等级	技术动作说明(考核标准)	分值
优秀	基本动作标准熟练有力量, 平衡性强, 呼吸统一, 动作的刚柔缓急, 节奏及气势符合该套品势要求, 表现力好(从气势、精神、态度判定)	86-100 分
良好	基本动作标准熟练较有力量, 平衡性较强, 呼吸统一, 动作的刚柔缓急节奏及气势符合该套品势要求, 表现力良好(从气势、精神、态度判定)	71-85 分
合格	能够完成基本动作套路, 动作较有力量, 呼吸较统一, 各方面基本符合该套品势要求, 表现力较好(从气势、精神、态度判定)	60-70 分
不合格	基本动作没有力量, 不熟练, 有较多错打漏打, 呼吸不统一, 动作的刚柔缓急节奏及气势不符合该套品势要求, 表现力差(从气势、精神、态度判定)	60 以下

### 二、技术空击(占 60%)

#### 1. 单击技术:

横踢. 下劈. 旋风踢. 侧踢. 后踢

#### 2. 组合技术:

横踢+双飞+后踢反击

前横踢+旋风踢+后踢技术

原地前腿下劈迎击+横踢反击+后旋反击

#### 3. 自由移动空击技术 15 秒

自由空击技术考核要求考生要连续不断进行技术踢击及变向技术踢击, 体现技术连续及身体灵活移动能力, 踢击不少 15 秒, 踢击次数不低于 15 次。

#### (一) 测试方法

竞技腿法: 考生做单击技术时要求踢击过程中只能选择任意一条腿(左或右)完成, 只踢击 2 次, 视频拍摄过程中不能进行脚的更换; 踢腿的高度必须在自身腰带及以上高度, 侧踢要求头部高度; 应当在规定时间内完成技术动作。连击技术同单击技术一样只做 2 次。自由空击技术踢击不少 15 秒, 踢击次数不低于 15 次。考生面对镜头敬礼, 实战姿势开始完成技术动作, 然后面向镜头鞠躬礼结束。视频时长在 3 分 30 秒内。

## (二) 评分标准

评分等级	技术动作说明(考核标准)	分值
优秀	技术动作规范熟练，击打速度快，连续性强，空间感强，技术控制能力	86-100 分
良好	技术动作规范熟练协调。速度较快，连续性较强，技术控制能力较好	71-85 分
合格	技术基本规范，速度慢，基本能完成规定动作，技术控制能力一般	60-70 分
不合格	技术不规范，速度慢，空间感差，不能完成规定动作，技术控制能力差	60 分以下

注：跆拳道测试内容总时长为 6 分以内。

跆拳道考生注意事项：

### 1. 服装要求

(1) 必须身着白色道服系腰带（符合比赛要求款式的服装，不得身穿 ITF、短袖款式的道服及各类表演性质道服）；

(2) 穿着道鞋或者光脚

(3) 不得佩戴任何饰品（诸如手链等）；

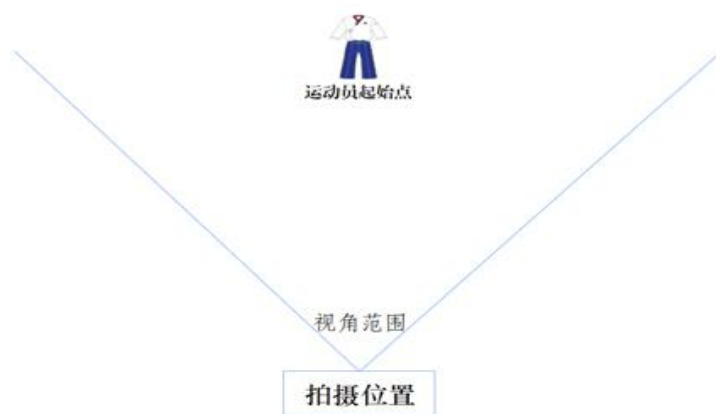
### 2. 拍摄要求：

(1) 品势：正面视角，必须全身入镜，全程不许切换镜头，视频不得进行二次编辑；竞技腿法：可清楚展示运动员（面部清晰可见）及动作的视角，必须全身入镜，视频不得进行二次编辑；

(2) 视频动作必须连贯完成，开始前及结束保留不低于 3 秒时间；

(3) 品势完整视频时间限定为 1 分 30 秒以内；竞技腿法完整时间限定为 3 分 30 秒以内；

(4) 视频拍摄距离建议为 4-5 米，如图



### 3. 礼仪要求:

#### 品势

第一步: 复试同学立正站立于场地中 (3 秒)

第二步: 行礼;

第三步: 完成整套品势;

第四步: 行礼, 回到立正姿势 (3 秒以上)。

#### 竞技腿法

第一步: 复试同学立正站立于场地中;

第二步: 行礼;

第三步: 发声并完成竞技腿法在规定时间内动作;

第四步: 行礼, 回到立正姿势 (3 秒以上)。