

西安体育学院 2022 年硕士研究生复试体育技能测试项目(健身瑜伽)

一、健身瑜伽考核项目及技术动作说明

表 1 专业技术考核内容及技术动作说明（健身瑜伽）

项目	考核内容	动作说明
1. 规定体式展示	①战士第三式	参考全国健身瑜伽 180 式体位标准手册 备注：国家体育总局社会体育指导中心 2018 年 6 月审定的《健身瑜伽体位标准》
	②八曲式	
	③半莲花背部伸展式	
	④轮式	
	⑤头手倒立或肩倒立或神猴式	
2. 规定体式教学指导与讲解能力	⑥拜日 12 式教学指导与讲解（自己边讲边演示）	参考全国健身瑜伽 180 式体位标准手册中健身瑜伽经典拜日式套路(12 式)。 备注：国家体育总局社会体育指导中心 2018 年 6 月审定的《健身瑜伽体位标准》
3. 自编套路展示	⑦自编套路展示	每位考生在规定的 3 分钟内,单人完成展示。展示内容从全国健身瑜伽 180 式体位标准 1-9 级中自己选取体式,自由编排,背景音乐自己选配。要求编排内容丰富、全面、安全、优美、流畅并代表个人最高水平。展示过程中需体现瑜伽练习的呼吸原则:起吸落呼,开吸合呼,形随气动。体式选择需包括:前屈类、后展类、扭转类、平衡类、倒置类五个元素。 备注:国家体育总局社会体育指导中心 2018 年 6 月审定的《健身瑜伽体位标准》

内容	评分等级	评分标准	分值
专业技术考试	优秀	<p>①规定体式展示评分标准：体式规范、标准、流畅、节奏分明，起始和退出体式流程正确，体式完成轻松自如且稳定，身体无晃动抖动，肢体无位移，体式优雅舒展，呼吸与体式配合协调，无憋气喘息现象；</p> <p>②拜日 12 式教学指导与讲解评分标准：讲解层次清晰，教态自然，语言流畅，讲解内容完整，能体现教学指导和讲解艺术；</p> <p>③自编套路展示评分标准：自编内容丰富全面、合理，符合要求，自编套路展示娴熟连贯，准确有难度，呼吸顺畅且呼吸原则体现清晰，音乐选择得体，主题鲜明，积极健康、安全(无反关节等高危体式)，服装得体不裸露，妆容大方优雅。</p>	86-100
	良好	<p>①规定体式展示评分标准：体式较规范、标准、较流畅；起始和退出体式流程正确；体式完成较稳定，身体基本无晃动抖动，肢体无位移，体式较优雅舒展且呼吸与体式配合协调，无憋气喘息现象；</p> <p>②拜日 12 式教学指导与讲解评分标准：讲解层次较清晰，教态自然，语言流畅，讲解内容稍有遗漏，较能体现教学指导和讲解艺术；</p> <p>③自编套路展示评分标准：自编内容较全面、合理，符合要求，自编套路展示较连贯准确，较有难度，呼吸较顺畅，呼吸原则体现较清晰，背景音乐选择较得体，主题鲜明，积极健康、安全(无反关节等高危体式)，服装较得体不裸露，妆容大方优雅。</p>	71-85
	合格	<p>①规定体式展示评分标准：体式较规范、标准，起始与退出体式流程基本正确，身体轻微晃动抖动，肢体无位移，体式较舒展，偶有憋气喘息现象；</p> <p>②拜日 12 式教学指导与讲解评分标准：讲解层次不清晰，停顿较多且不自然，讲解内容不完整，较少体现教学指导和讲解艺</p>	60-70

		术； ③自编套路展示评分标准：自编内容合理，自编套路展示连贯，呼吸原则体现比较清晰，呼吸节奏偶尔错乱，主题较鲜明，积极健康、安全（无反关节等高危体式），服装基本得体，妆容较大方。	
	不合格	①规定体式展示评分标准：体式不规范，起始与退出体式流程不正确，体式完成缺乏稳定性，身体有明显晃动抖动，有肢体位移，体式不舒展，有明显憋气喘息的现象； ②拜日 12 式教学指导与讲解评分标准：讲解层次混乱，讲解内容有原则性错误等；③自编套路展示评分标准：自编内容不符合要求，套路展示不连贯，未体现呼吸原则，呼吸节奏错乱，主题不鲜明，服装、妆容很不得体等。	60 以下

三、健身瑜伽项目专业技术考核视频录制及上传要求

1. 严格按照《西安体育学院 2022 年硕士研究生复试体育技能视频录制要求》，详见西安体育学院研究生部网站。

2. 健身瑜伽 3 项考核内容视频总时长不得超过 10 分钟。

3. 健身瑜伽考生素颜录制视频，女生束发，全体考生不得佩戴任何首饰、假发等多余或作弊饰品。

4. 健身瑜伽考生不准穿奇装异服，男生不得赤裸上身，全体考生以专业贴身瑜伽服、赤脚为佳，视频拍摄全过程不得带帽子，不得戴口罩。