

（第二批次）中北大学体育学院 2022年硕士研究生复试相关 专业运动技能视频录制与提交工作要求

一、测试专业

体育教育训练学、民族传统体育学、全日制专硕

二、项目名称

网球、羽毛球、篮球、健美操、武术套路、足球、田径、散打、健身气功（根据考生所报的项目进行录制视频）

三、考核形式

网络远程方式——视频录制与展示（占复试成绩30%）

四、时间与格式

视频总时长不超过 5 分钟，MP4 格式。

五、拍摄要求

1. 技能展示选择光线良好（不可逆光）、相对独立、不受干扰的运动场地。建议在正规运动场地上进行展示，如因条件限制无法找到正规运动场地，应确保选择的场地能保证相应项目运动技能的完整展示。如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. 身着适合的运动服装。视频拍摄开始至结束，全过程不带帽子，不戴口罩，不佩戴任何首饰，不得浓妆，头发不可遮挡五官，女生束发，刘海用卡子固定。

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。

4. 录制时**一镜到底**，期间不得转切画面，不得采用任何软件对视频进行编辑与美化。

5. 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。

6. 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。

7. 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。

8. 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。

9. 视频文件名按“初试准考证号（后四位）+姓名+专业+项目名称”拟定，文件名的字段、顺序不得更改。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。

六、录制步骤

第一步：考生面向镜头中央，同时清晰展示本人正面免冠相貌、身份证、准考证；

第二步：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）；

第三步：技能展示；


第四步：结束时本人在镜头中央立正，并报告“展示完毕”。

七、提交要求

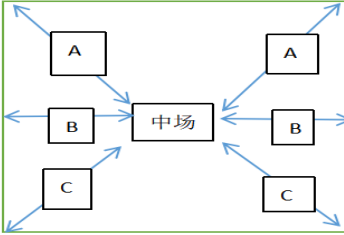
1. 2022年4月9日下午六点之前发邮箱25959832@qq.com, 过期不候。
2. 视频一旦提交，不得以任何理由进行撤销、更换。

八、项目技能展示要求

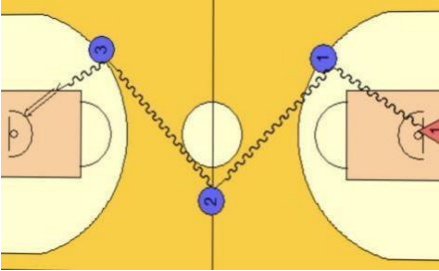
项目一：网球

项目	测试内容	技能展示要求	时间	备注
网球	正手 反手	<ol style="list-style-type: none"> 1. 距离墙面 5 米以外，运用正手、反手技术对墙连续击落地球。 2. 球接触墙面的点必须高于地面垂直高度 1 米。 3. 考生从5米线外开始对墙击球（开球方式不限），并开始计时，击球过程持续2分30秒。 4. 击球过程中，若击球高度低于标志线或两跳或无法再次回击，考生可以站在5米线外重新开始。 5. 击球过程中，可以使用凌空击球进行调整。 6. 考生可以把多余的球放于口袋，方便及时补球。 7. 击球过程中，必须包含正手击球与反手击球，应有连续的正手击球或连续的反手击球。 	2分 30秒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 对墙击球时，需在距离墙 5米地面处、墙面距离地面 1米处画上标志线，或贴上标志线，标志线必须清晰可见。 2. 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，把拍摄设备放于场地正后方（参照下图）。 <div style="text-align: center;">  </div> 3. 对墙击球过程中，可以有他人协助捡球，但协助者的身影、声音等任何信息不可出现在视频中。 4. 对墙击球时，注意站位左、右、后 2 米内无障碍物。
	移动测试	<ol style="list-style-type: none"> 1. 五米折返跑 2. 距离墙面5米处放一把球拍，对应直线处（墙根）放5颗网球，从球拍出发并开始计时，向墙面跑去拿球，每次拿一颗，折回将球放于拍面上，完成一个5米折返跑，连续进行5个。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 考生本人及运球过程、器材必须全程完整在镜头之内，拍摄设备放于正后方，参照上图。 2. 每次从5米标志物出发（从球拍处出发），跑到墙根拿一颗球折返跑回，将球放于球拍的拍面上，依次将5颗球全部放于球拍上，完成测试并停表。 3. 每次放球要求稳定的放在拍面上，结束时5颗球必须都在拍面上。

项目二：羽毛球

名称	项目 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	对墙击球	1. 距离墙面 2 米以外，连续运用正手或反手对墙进行击球。 2. 击球过程中要求有正手连续击球以及反手连续击球。 3. 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），也可重新拾起落地球，继续击球。 4. 距墙2米外开球时开始计时，连续击球1分30秒。	1 组	1 分 30 秒	1. 对墙击球时，注意站位左、右、后 2 米内无障碍物。	1. 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。 2. 进行全场步法移动时，首先要面对球网站立，从中场启动完成A前场两点上网步法；然后还原到中场完成B中场左右接杀步法；最后还原到中场完成C后场左右两点侧身杀球挥拍步法。
	全场步法移动（持拍）	1. 面向球网站立，手持球拍从场地中心启动，分别依次完成：A前场左右两点上网、B中场左右接杀步法、C后场左右两点侧身杀球挥拍步法。 2. 移动步法从A-B-C依次完成，在规定时间内循环完成；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。		2 分钟	2. 全场步法移动及挥拍动作要根据自己能力进行，提前做好准备活动，避免运动损伤。	3. 本人及动作过程、器材飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。 

项目三：篮球

名称	测试内容	技能展示要求	数量	备注
篮球	单手肩上投篮	1. 展示前，先面向镜头讲解动作要领。 2. 站在罚球线处投篮，连续投篮3次。	3次	1. 投篮时可事先备好3个球，也可自投自捡。
	全场多种变向运球上篮	如图所示，考生从球场端线中点处出发，用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮，球中后，再跑第二趟。	2次	1. 场地器材要求 球场中①②③处需放标志桶，①位置和③位置到端线内沿的距离为6米，到边线内沿的距离为2米。②位置在中线上，到中圈中心点的距离为2.8米。篮球必须用标准比赛7号球。 2. 变向路线如下图  3. 动作要求 考生必须运球至标志物较近距离方可运球变向；运球上篮时如果未投中，须补篮投中后方可继续。 4. 拍摄要求 考生本人及所有动作过程、投篮时球的飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。

项目四：健美操

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	备注
健美操	俯卧撑	<p>要求俯撑时身体保持一条直线，双手与肩同宽，并脚。屈肘时大小臂夹角小于90°，胸离地小于 10 公分并且不触地，身体有控制的完成整个动作。</p>		30秒	<p>1. 穿着健美操服、街舞服、花球服均可，着防滑运动鞋。女生可化淡妆。</p> <p>2. 根据需要，可以手持相关器械。</p> <p>3. 正面面向镜头开始，全程展示全身动作。</p>
	劈叉	<p>在地板或地毯上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后（左右）腿分开成一条直线，要求上体直立与地面垂直，同时双臂侧平举，掌心朝下，膝盖伸直，绷脚尖、，姿态优美。</p>		左、右腿纵叉、横叉各5秒	
	自选成套动作	<p>考生自编一套动作进行考核，舞蹈风格可从大众健美操、竞技健美操、舞蹈啦啦操、街舞中任选一种，须配音乐进行展示。</p>	1套	2~3分钟	

项目五：武术套路

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	备注
武术套路	基本功	正踢、侧踢腿，左、右各3次	12		1. 穿套路比赛服，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套	1分20秒	
	器械	任选一项武术器械套路	1套	1分20秒	

项目六：足球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	备注
足球	颠球	1. 用运身体各部位颠球，颠球过程中，必须使用到两个及两个以上的部位。 2. 颠球过程中，如球落地，只能用脚挑起球后继续颠球。	1次	1分钟	1. 足球采用标准比赛用球。 2. 展示过程中全程不得用手和手臂触球。 3. 如无标志杆，可用标志桶或其他有效标志替代。 4. 考生本人及所有动作必须全程完整在镜头之内。
	运球绕杆	1. 间距 3米设置 A、B、C标志杆；从 A 一侧运球出发绕过 B再绕过 C, 从C点再绕过 B 到达A。 2. 运球过程中必须使用到左右脚。	1次	1分钟	

项目七：田径

项目名称	测试内容	技能展示要求及标准	数量	动作时长	备注
田径	后蹬跑	1. 优秀（90分以上）动作规范，要领准确。髋关节舒展，后腿蹬伸效果明显，向前性及协调性突出。 2. 良好（80分以上）动作及要领较准确。髋关节较舒展，后腿有蹬伸效果，向前性及协调性良好。 3. 中等（70分以上）动作及要领基本正确。髋关节角度一般，后腿蹬伸效果一般，向前性及协调性一般。 4. 及格（60分以上）动作及要领大致正确。髋关节角度未打开，后腿蹬伸效果差，向前性及协调性较差。	连续6至8次	1分钟	专业技能考核以考生提供视频短片的形式进行，主要考查考生对田径专业基本技能的掌握情况。视频总长不超过3分钟，要求考生一镜到底，中途不得出镜，不允许后期进行剪辑拼接、修图美化，且在视频开始前，考生须面向镜头保持静止姿态3秒钟，以便后续进行资格审核。
	跨步跳	1. 优秀（90分以上）动作规范，要领准确。脚掌支撑积极主动，身体重心移动效果突出。 2. 良好（80分以上）动作及要领较准确。脚掌支撑效果较好。身体重心移动较好。 3. 中等（70分以上）动作及要领基本正确。支撑脚动作正确，但身体重心移动较差。 4. 及格（60分以上）动作及要领大致正确。	连续6至8次	1分钟	

项目八：散打

散打	拳、腿组合	<p>1. 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。</p> <p>2. 拳法包括冲拳、贯拳、抄拳、鞭拳；腿法包括正蹬腿、侧踹腿、鞭腿、转身后摆腿。</p>	每种拳法、腿法在相应内容中至少出现1次	1分钟	<p>1. 戴拳套；选择标准沙袋；穿散打比赛服；在垫上练习。（如条件有限，可自选服装、沙袋和安全平整的场地）；</p> <p>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。</p>
	打沙袋	<p>1. 拳法包括冲拳、贯拳、抄拳。</p> <p>2. 腿法包括正蹬腿、侧踹腿、鞭腿、转身后蹬腿。</p>		1分钟	

项目九：健身气功

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	备注
健身气功	基本功	过肩：双手正握短棍，两手相距50厘米，直臂向上向后做肩绕环，绕到背部后绕回。 纵叉：两腿前后分开，直腿下叉，大腿内侧着地。 横叉：两腿左右分开，直腿下叉，大腿内侧着地。 体前屈：直膝弯腰，躯干贴近腿部，双手攀足。	过肩2组	纵叉、横叉、体前屈5秒	1. 穿练功服，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。
	功法	任选一套功法	1套	8分钟以内	

