附件1

2018年湖南省体育行业职业技能竞赛

组委会人员名单

名誉主任：李 舜 省体育局局长

主 任：熊 倪 省体育局副局长

蔡畅元 省人力资源和社会保障厅副厅长

李铁华 省总工会党组成员、副主席

副 主 任：王 晃 省体育局办公室主任

黄大胜 省体育局人事教育处处长

罗立新 省体育局政策法规宣传处处长

肖方军 省体育局直属机关党委专职副书记、直属机关纪委书记

李国华 省人力资源和社会保障厅

职业能力建设处处长

罗 华 省总工会劳动和经济服务部部长

廖云飞 省人力资源和社会保障厅

职业技能鉴定中心主任

雷小锋 省体育人才交流服务中心主任、省体育行业特有工种职业技能鉴定站站长

罗器宇 省摔跤柔道跆拳道运动管理中心主任

组委会下设办公室：

主 任：雷小锋（兼）

副 主 任：尹家志 省体育局政策法规宣传处调研员

张昀焕 省体育局人事教育处副处长

刘 旸 省人力资源和社会保障厅

职业能力建设处副处长

刘顺华 省总工会劳动和经济服务部主任科员

刘治湘 省体育人才交流服务中心副主任

工作人员：熊 奇 黄 健 向光毅 刘 湉

办公室下设4个工作组。

综合组负责人： 刘治湘（兼）

竞赛组负责人： 黄 健（兼）

新闻宣传组负责人： 尹家志（兼）

附件2

2018年湖南省体育行业职业技能竞赛规则

（大众健身指导）

一、竞赛内容

专业知识：运动解剖学、运动生理学、运动生物化学、运动营养学、运动医学、运动生物力学、运动训练学、运动心理学以及体适能理论等。

专业技能：体能、健身指导技能以及运动处方设计等。

二、竞赛形式

竞赛分为个人赛和团体赛，个人赛又分为预赛和决赛。预赛个人总分前15名的参赛队员进入个人项目决赛。

各项比赛根据参赛队员（队）的比赛排名获得相应积分（50名以后积分为0）。

（一）个人预赛

分为理论考试和体能竞赛。

1．理论考试

（1）考试形式：闭卷笔试，共计120道客观题。其中判断题20道，单选题50道，多选题50道。

（2）考试内容：运动解剖学、运动生理学、运动生物化学、运动营养学、运动医学、运动生物力学、运动训练学、运动心理学以及体适能理论等。

（3）考试时间：120分钟。

2．体能竞赛

参赛选手须按规定路线及顺序依次完成下列四项竞赛内容，以各项目时间相加的总时长进行排名，获得相应积分。

（1）翻轮胎

设置：男子轮胎重量100kg，女子轮胎重量70kg。

要求：参赛选手必须在指定的区域内用双手进行正反方向翻动，不得压线或出线，共需翻动10次结束。

犯规：

①除双手外，任何身体不得触碰轮胎；

②轮胎翻动后要轮胎静止后才能继续翻动；

③轮胎必须在区域内进行正反方向翻动，压线或者出线，或者方向不正确，本次作废。

（2）健身球带球爬行

设置：起始端设置标志线，放置健身球，男子距离完成端15米，女子距离10米。

要求：参赛选手双臂支撑于地面，出发前身体与健身球须在起始端标志线后，下肢在健身球上带球爬行，以触碰完成端标志物视为完成该项比赛。

犯规：

①球不允许离地，且双手不能同时离地，否则须返回起点重新开始本项比赛；

②比赛过程中除双手以外的任何部位接触地面视为犯规，否则须返回起点重新开始本项比赛。

（3）BOSU球S型跨越

设置：在S型线路的转弯处摆放BOSU球，在每个BOSU球旁的标志台放置1个标志筒。共10个BOSU球，平均分为左右两列，每列相邻两球球心之间距离为1.6米，行进路线上相邻两球球心之间距离为1米。起始端设置标志线（距离第一个BOSU球球心的垂直距离为2米），折返端设置标志杆（距离最后一个BOSU球球心的垂直距离为2米）。

要求：参赛选手经起始端标志线，沿S型线路跨越每个BOSU球，拾起每个标志筒后，绕过折返端标志杆，然后沿原线路返回起始端，并将标志筒放回标志台上，每个标志台上放置1个标志筒。

犯规：

①参赛选手在比赛过程中身体任何部位接触地面或手触BOSU球均属犯规（折返过程除外），须复位所有器材并返回起始（折返）端重新开始本项比赛；

②参赛选手未按照规定路线或标志筒摆放要求进行比赛的，须复位所有器材并返回起始（折返）端重新开始本项比赛。

（4）标志筒Z型跑

设置：场地内设置6条平行线，每条平行线长5米，相邻两条平行线的间距为2米。在每条平行线的两端设置标志台，并分别放置1个标志筒，共12个标志台、12个标志筒。起始端设置标志线（距离第1个标志台中心的垂直距离为2米）,折返端设置标志杆（距离第12个标志台中心的垂直距离为2米）。

要求：参赛选手从起始端标志线起跑，按照Z型线路行进并拾起每个标志筒，然后绕过折返端标志杆沿原线路返回，并将标志筒放回每个标志台上，最后越过完成端标志线完成本项比赛。

犯规：

参赛选手未按照规定路线或标志筒摆放要求进行比赛的，须复位所有器材并返回起始（折返）端重新开始本项比赛。

（二）个人决赛

分为视频纠错，训练动作分析，运动处方设计和小团体课程演示。

1.视频纠错

（1）比赛形式：看视频作答

（2）比赛内容：所有参赛者同时观看视频，并在规定时间内写出视频中健身错误动作或训练风险等问题，并写出造成的危害。

视频中将设置10个错误，比赛结果将根据参赛者填写对错误描述的准确性评分。

（3）比赛时间：8分钟（观看视频3分钟、作答5分钟）

2.训练动作分析

（1）比赛形式：看视频作答

（2）比赛内容：所有参赛者同时观看动作视频，并在规定时间内写出视频中健身训练动作的解剖学分析。

（3）比赛时间：10分钟（观看视频2分钟、作答8分钟）

（4）比赛要求

①.说明阻力及对抗阻力方向

②.说明对抗阻力时所有运动环节的解剖学分析

③.说明每一个运动环节的主动肌和对抗肌（至少一块）

3.运动处方设计

（1）比赛形式：现场论述。

（2）比赛内容：参赛选手根据体适能理论和训练原则，为不同健身目标、健康状况、体能水平的被指导对象设计运动处方。

（3）比赛时间：10分钟（准备5分钟、讲解5分钟）

（4）比赛要求

①参赛选手提前5分钟抽取题签进行准备；

②根据题目给定的条件，讲解怎样了解、评估被指导对象的健康状况以及体能状况；

③根据被指导对象的具体情况设计运动处方的内容并简要介绍思路和依据。

（5）评分要点

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 比赛内容 | 评分要点 | |
| 体适能测评：40% | 了解健康状况、了解生活方式、体适能测试 | |
| 运动处方设计：50% | 设计原则 | 渐进性、特殊性、超负荷、恢复性 |
| 内容 | 频率、时间、强度、类型 |
| 综合素质：10% | 形象、表达 | |

3．小团体课程演示

（1）比赛形式：模拟教学。

（2）比赛内容：参赛选手提前准备教学内容，并在现场进行演示。教学所需器械（哑铃、壶玲、弹力绳、健身球、瑜伽垫、绳梯、标志筒、踏板、实心球等）由赛会提供。

（3）比赛时间：6分钟

（4）比赛要求

①设计3-5人规模的循环训练课程；

②遵循安全性、有效性、趣味性等训练原则；

③教学包括热身、课程主体内容和放松三部分，课程方向不限。

（5）评分要点

从课程设计编排的安全性、有效性、趣味性以及授课能力、方法（组织、沟通、互动、感染力）等方面进行评分。

（三）团体赛

分为团体理论竞赛、团体体能竞赛和健身才艺展示。要求6人必须全部参加，其中至少有1名女选手。

1．团体理论竞赛

（1）比赛形式：理论知识必答及抢答。

（2）比赛人数：各代表队选派3名选手参赛。

（3）比赛内容：

共计20题。各代表队根据大屏幕逐一播放题目的内容，进行必答题10道及抢答题10道。

（4）比赛要求

①必答题每题分值均为10分，答对加10分，答错不扣分；

②抢答题每题分值均为10分，答对加10分，答错扣10分；

③必答题每题显示时间为20秒，各参赛队将答案填写在答题卡上，10题播放完毕即刻上交答题卡。抢答题抢答后10秒内必须作答，超时算答错扣10分；如20秒内无人抢答，进入下一题。

2．团队体能竞赛

各参赛队6名选手按照要求依次完成三项竞赛内容，以各项目时间相加的总时长进行排名，获得相应积分。

（1）背负运人

设置：起始端设置起点标志线，折返端设置终点标志线，距离25米。

要求：参赛选手依次将本队其他选手从起始端背负至折返端（选手一背负选手二至折返端,选手二返回起始端背负选手三至折返端，以此类推）。最后一名选手被背负到折返端后，须返回起始端，视为完成本项比赛。

犯规：比赛中途被背负选手有一脚或两脚落地或两人摔倒，视为犯规，本次运送须返回起始端重新开始。背负与被背负选手在交接时，双脚未在指定区域内视为犯规，本次运送须返回起始端重新开始。

（2）叠加俯身支撑行走

设置：起始端设置起点标志线，折返端设置折返标志线，距离15米。

要求：6名参赛选手分为两小组，每组三人，分别位于起始端和折返端，进行接力比赛。每组前两名选手双臂支撑于地面，末位选手双手双脚着地。前一位选手将双脚放置于后一位选手的身体之上。3人保持一体且队列呈一直线前进。

听到出发口令后，一组开始叠加，携带接力标志行进至折返端并触及标志物，交接接力标志后，二组开始叠加并返回起始端。以每小组第一人触及端点标志物视为可以交接或完成该项比赛。

犯规：

①支撑行走过程中及触碰标志物前，前两名选手除双手外身体其它任何部位着地，末位选手除手脚外身体其它部位着地，均视为犯规，须返回本段起点重新开始比赛；

②行进至折返端时，未触及端点标志物即开始交接接力标志的，须返回起始端重新出发。

（3）健身球上跪姿接力传健身球

设置：设置6个点，每点放置1个健身球，行进路线上的两球距离5米。

要求：6名选手分别跪在健身球上，按“几”字路线传球。

犯规：比赛完成前有选手从健身球上掉落（身体任何部位触地）或传球失误，须重新开始本项比赛。

3．健身才艺展示

（1）比赛形式：现场表演。

（2）比赛内容：各代表队以团队形式进行健身才艺展示。

（3）比赛时间：2分钟。

（4）比赛要求：

①通过赛前抽签决定出场顺序，各代表队按照顺序候场，依次上台展示；

②内容积极、活泼、向上，且须与体育健身相关，形式不限。

（5）评分要点

①由裁判组根据各队所展示节目的节目主题、表现力、形象、内容和效果等方面表现进行打分；

②主题与健身无关的展示内容，起评分减半。

三、竞赛计分

（一）各单项按照成绩进行排名，获得相应积分。

（二）个人预赛计分为预赛各项积分的总和，其中“理论考试”占比65%，“体能竞赛”占比35%，积分高者名次列前。若积分相同，以“理论竞赛”积分高者列前。

（三）个人总决赛计分为总决赛各项比赛排名所获积分之和（运动处方设计、小团体课程演示、视频纠错和训练动作分析的积分比重为3:3:2:2），积分高者名次列前。若总决赛积分相同，以“运动处方设计”积分高者列前；若“运动处方设计”积分数也相同，则按照“小团体课程演示”积分高者列前。

（四）团体赛计分为各代表队全部参赛选手理论考试平均分排名所获积分与团体赛各项排名所获积分的总和（预赛理论成绩、团体理论答题、团体体能竞赛和健身才艺展示的积分比重为3:3:3:1），积分高者名次列前。若积分数相同，以全部参赛选手理论考试平均分的积分高者列前；若全部参赛选手理论考试平均分的积分也相同，则以团体理论竞赛积分高者列前。

各项比赛排名积分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 名次 | 积分 | 名次 | 积分 | 名次 | 积分 | 名次 | 积分 | 名次 | 积分 |
| 1 | 100 | 11 | 80 | 21 | 60 | 31 | 40 | 41 | 20 |
| 2 | 98 | 12 | 78 | 22 | 58 | 32 | 38 | 42 | 18 |
| 3 | 96 | 13 | 76 | 23 | 56 | 33 | 36 | 43 | 16 |
| 4 | 94 | 14 | 74 | 24 | 54 | 34 | 34 | 44 | 14 |
| 5 | 92 | 15 | 72 | 25 | 52 | 35 | 32 | 45 | 12 |
| 6 | 90 | 16 | 70 | 26 | 50 | 36 | 30 | 46 | 10 |
| 7 | 88 | 17 | 68 | 27 | 48 | 37 | 28 | 47 | 8 |
| 8 | 86 | 18 | 66 | 27 | 46 | 38 | 26 | 48 | 6 |
| 9 | 84 | 19 | 64 | 29 | 44 | 39 | 24 | 49 | 4 |
| 10 | 82 | 20 | 62 | 30 | 42 | 40 | 22 | 50 | 2 |

注：50名后积分为0

附件3

2018年湖南省体育行业职业技能竞赛规则

（跆拳道健身指导）

一、竞赛形式

（一）比赛分为个人赛和团体赛

个人赛又分为个人预赛和个人决赛。

个人预赛总分前15名的参赛选手进入个人决赛。

团体赛直接进行决赛。

个人预赛内容为跆拳道理论知识、技能展示。

个人决赛内容为跆拳道技术讲解示范和跆拳道健身指导。

团体决赛内容为跆拳道理论知识竞答和跆拳道团体特技比赛。参加团体决队团赛的代表队，每名队员在个人预赛中的得分之和计入本代表体成绩。

各项比赛根据参赛队员（队）的比赛排名获得相应积分（50名以后积分为0）。

（二）个人预赛和团体赛出场顺序由竞赛系统自动编排决定，个人决赛出场顺序由抽签决定。

（三）参赛选手检录时，须向裁判员出示参赛证及第二代居民身份证原件（如现役军人须出示军人证件），并同时着世界跆拳道联盟规定的白色跆拳道道服，否则不得参赛。

二、竞赛内容

（一）个人预赛

1、跆拳道理论知识竞赛：采取闭卷笔试方式进行，以跆拳道社会体育指导员国家职业资格三级鉴定理论知识考核为基准，共计100道客观题（判断题50道，单选题50道）。竞赛时间为60分钟。

2、个人技能展示竞赛

个人技能展示竞赛内容共四项，分别是品势演练、腿法展示、击破演示和30秒多飞踢。

个人技能展示竞赛的比赛步骤：

①参赛选手听到入场口令后，进入区域做好比赛准备。

②参赛选手根据执行员的“立正”（cha-re）和“敬礼”（kyong-le）口令，向裁判员行礼。

③参赛选手根据执行员的“准备”（zhunbi）口令，做好比赛准备姿势后，根据“开始”（xi-jak）口令，开始比赛。参赛选手完成比赛后，在最后一个动作停留，根据执行员的“还原”（ba-lo）口令还原到准备姿势。

④根据执行员的“立正”（cha-re）和“敬礼”（kyong-le）口令，向裁判员行礼后，参赛选手按照进场时的路线退出赛场。

（1）品势演练：

比赛内容由运动员代表在竞赛前30分钟从太极七章、八章、高丽、金刚、太白、平原等六套品势中抽签决定其中2套进行。

参赛队员分组进行两套品势演练。

比赛时间5分钟以内。

表1 品势演练配分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 项目标准 | 配分 |
| 准确度（50分） | 基本动作准确性 | 20分 |
| 各品势标准动作 | 30分 |
| 熟练度（30分） | 动作大小 | 10分 |
| 均衡 | 10分 |
| 速度和力量 | 10分 |
| 表现力（20分） | 刚柔 缓急 节奏 | 10分 |
| 气的表现 | 10分 |
| 判分要点：  一、准确性：  在完成品势的过程中注意观察是否从第一个动作到最后一个动作演示了规定品势动作。在完成过程中出现细小的失误（错误）时一次扣1分。在完成过程中出现明显的失误（错误）时一次扣3分。  二、技术熟练度：  熟练度中要求的平衡性、速度、力量在比赛中不能明确的表现出来时一次失误扣1分。出现严重的失误时，一次失误扣3分。  **三、**表现力：  在技能中要求的刚柔、缓急、节奏以及气势的表等在比赛中不能够明确的表现出来时，一次失误扣1分。出现严重的失误时一次失误扣3分  四、其它扣分：  1、超出比赛时间完成动作，在总分中扣除3分。  2、比赛中运动员越出比赛场地时在总分中扣3分。 | | |
| 计分：  1、比赛按参赛的2套品势演练的技术计算其得分；  2、比赛中扣分部分是从最终分数中扣除；  3、比赛时间没有达到要求的，演练结束时在总分中扣除3分。 | | |

（2）腿法展示：

参赛队员逐个进行两种腿法展示。

第一种是听裁判员口令逐个展示前踢、横踢、推踢、下劈、侧踢、后踢、勾踢、后旋踢、旋风踢等九种单一腿法。

第二种是听裁判员口令分别展示两组自行编排的三种腿法以上的组合腿法。

表2 腿法展示配分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 比赛动作 | 配分 | 评分内容与要素 | |
| 1 | 前踢技术 | 50 | 技术准确性 | 技术动作路线、方向正确、技术达到相应的高度要求、击打意识、击打点，组合腿法各个技术动作完整准确、编排合理。 |
| 2 | 横踢技术 |
| 3 | 推踢技术 |
| 4 | 下劈技术 |
| 5 | 侧踢技术 |
| 6 | 后踢技术 |
| 7 | 勾踢技术 | 动作表现力 | 动作的力度、动作的平衡度、动作的气势、组合腿法动作过渡连贯协调、基本礼仪。 |
| 8 | 后旋踢技术 |
| 9 | 旋风踢 |
| 10 | 组合腿法1 | 50 |
| 11 | 组合腿法2 |
| 评分要点：  一、单一腿法：（一）技术的准确性：1.出现动作的路线、方向偏离;2.动作不平衡、不协调; 3.高位技术没过肩; 4.击打点出现偏离;5.动作击打后没有回收。  （二）动作的表现力：1.动作完成力度不足;2.动作完成没落回实战姿态原点;3.身体重心偏离;4.未能表现动作气势;5.基本礼仪出现缺失。  **（三）**未能准确（明确）展示（表现）出正确的技术动作扣1分；出现失误扣3分。  二、组合腿法：（一）技术的正确性:１.单一动作不完整；２.连续击打时身体重心跟不上、不协调;３.高位技术没过肩；４.连接动作出现垫步或碎步；５. 缺乏击打意识、击打点出现偏离。  （二）动作的表现力：１.组合动作整体的气势和力度不足； ２.动作之间的失衡或连贯性脱节； ３.身体重心偏离；４.组合动作难度较低；５.基本礼仪出现缺失。  （三）未能准确（明确）展示（表现）出正确的技术动作扣1分；出现失误扣3分 | | | | |
| 计分：  1、九种腿法和组合腿法比赛分别按参赛演练的技术准确性和技术表现力，计算其得分；  2、比赛中扣分部分是从最终分数中扣除； | | | | |

（3）击破演示

参赛队员逐个完成规定动作和自选动作两类击破。

规定动作为腾空后旋踢。

自选动作由运动员在腾空横踢、360°横踢、腾空后踢、前空翻击破、540°后旋踢中自选一个完成。

其中腾空横踢和腾空后踢必须踢击在击破者的头部高度。

击破物为0.9cm厚的木板，每人每个动作有两次击破机会。

每个击破动作比赛时间1分钟（包含调整木板高度和位置等准备时间）。

表3 击破比赛配分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 动作类型 | 分 类 | 评分因素 | 配分 |
| 规定动作 | 技术标准10分 | 动作的熟练度； | 50分 |
| 完成效果10分 | 击打目标点的准确度； |
| 击破物的击破效果； |
| 表现度20分 | 精神面貌 |
| 着装标准与整体气势； |
| 观赏度10分 | 特技动作编排合理度； |
| 自选动作 | 技术标准10分 | 动作的熟练度； | 50分 |
| 完成效果10分 | 击打目标点的准确度； |
| 击破物的击破效果； |
| 表现度20分 | 精神面貌 |
| 着装标准与整体气势； |
| 观赏度10分 | 特技动作编排合理度； |
| 评分要点：  一、技术的正确性；１.击破动作技术完成不完整；２.完成击破时身体重心不稳、动作不协调； ３.击破高度不够４.目标不准确、击打点出现偏离。  二、动作的表现力：１击破动作整体的气势和力度不足； ２.击破动作失衡或连贯性脱节； ３.身体重心偏离；４.击破动作难度较低；５.基本礼仪出现缺失  三． 未能准确（明确）展示（表现）出正确的技术动作扣1分；出现失误扣3分 | | | |
| 计分：  1、击破比赛分别按参赛2组演练的技术准确性和技术表现力，计算其得分；  2、比赛中扣分部分是从最终分数中扣除；  3、比赛超出比赛规定时间要求的，演练结束时在总分中扣除3分。 | | | |

（4）30秒多飞踢

参赛队员根据竞赛要求完成多飞踢，展示其速度、力量、耐力。

本项比赛采用电子沙袋进行计分，高度男子为1.2米，女子为1.1米。比赛时，没有达到技术动作和高度要求的，不计次数。比赛时间30秒。

表4 30秒多飞踢配分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | | 配分 | 次数 | | 配分 | 次数 | | 配分 |
| 男子 | 女子 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 70 | 65 | 25 | 46 | 41 | 13 | 22 | 17 | 1 |
| 69 | 64 | 24.5 | 45 | 40 | 12.5 | 21 | 16 | 05 |
| 68 | 63 | 24 | 44 | 39 | 12 | 20 | 15 | 0 |
| 67 | 62 | 23.5 | 43 | 38 | 11.5 | 19 | 14 | 0 |
| 66 | 61 | 23 | 42 | 37 | 11 | 18 | 13 | 0 |
| 65 | 60 | 22.5 | 41 | 36 | 10.5 | 17 | 12 | 0 |
| 64 | 59 | 22 | 40 | 35 | 10 | 16 | 11 | 0 |
| 63 | 58 | 21.5 | 39 | 34 | 9.5 | 15 | 10 | 0 |
| 62 | 57 | 21 | 38 | 33 | 9 | 14 | 9 | 0 |
| 61 | 56 | 20.5 | 37 | 32 | 8.5 | 13 | 8 | 0 |
| 60 | 55 | 20 | 36 | 31 | 8 | 12 | 7 | 0 |
| 59 | 54 | 19.5 | 35 | 30 | 7.5 | 11 | 6 | 0 |
| 58 | 53 | 19 | 34 | 29 | 7 | 10 | 5 | 0 |
| 57 | 52 | 18.5 | 33 | 28 | 6.5 | 9 | 4 | 0 |
| 56 | 51 | 18 | 32 | 27 | 6 | 8 | 3 | 0 |
| 55 | 50 | 17.5 | 31 | 26 | 5.5 | 7 | 2 | 0 |
| 54 | 49 | 17 | 30 | 25 | 5 | 6 | 1 | 0 |
| 53 | 48 | 16.5 | 29 | 24 | 4.5 | 5 |  | 0 |
| 52 | 47 | 16 | 28 | 23 | 4 | 4 |  | 0 |
| 51 | 46 | 15.5 | 27 | 22 | 3.5 | 3 |  | 0 |
| 50 | 45 | 15 | 26 | 21 | 3 | 2 |  | 0 |
| 49 | 44 | 14.5 | 25 | 20 | 2.5 | 1 |  | 0 |

（二）个人决赛

1、跆拳道技术讲解示范

（1）竞赛内容

①太极六章第10、11、12、13共四个动作讲解示范。

②太极七章14、15、16、17、18共五个动作讲解示范。

③太极八章第1、2、3、4、5共五个动作讲解示范。

④高丽第1、2、3、4共四个动作讲解示范。

⑤金刚第18、19、20、21、22共五个动作讲解示范。

⑥双飞踢+后踢反击+后踢反击组合技术讲解示范。

⑦前横踢进攻+后滑步后横踢反击+下劈迎击组合技术讲解示范

（2）竞赛形式

参赛者在竞赛内容①至⑤和⑥至⑦中各随机抽选一道题，独立准备3分钟，在裁判的示意下，根据所抽取的竞赛内容进行比赛。讲解对象由组委会会提供志愿者。比赛时间7-10分钟。

表5 跆拳道技术讲解示范配分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 评分项目 | 配分(分) | 评分因素 | 得分 |
| 一 | 课程设计  动作编排 | 15 | 课程设计和动作编排合理，能够促进学员的运动素质发展，得到跆拳道锻炼的快乐体验；符合跆拳道练习要求和锻炼者年龄特点。 |  |
| 二 | 教学过程  教法方法 | 50 | 教学辅导组织与教学方法体现体育教学的基本原则；内容布局安排能够符合学员能力水平和目标水平；教法选择合理，有启发性；方法手段运用灵活，有实效，遵循跆拳道教学规律，礼仪规范贯穿整个教学过程，趣味性强、教学气氛好。 |  |
| 三 | 教态语言  讲解示范 | 20 | 教态端正，教学过程流畅，与学员的交流互动，体现感染力和情绪调动能力；讲解示范、口令与手势提示等符合职业规范；语言精炼、准确，逻辑性强；技术动作要领、术语的讲解运用正确；讲解示范相结合，示范动作标准、美观，示范位置适当。 |  |
| 四 | 设计创新 | 15 | 有特色，创新效果显著。 |  |
| 注：总时间为10分钟，每超时30秒扣分3分，低于7分钟，每30秒扣分3分，在本项目最后打得分进行扣除。 | | | |  |

2、跆拳道健身指导

（1）竞赛内容

①跆拳道在教学中的沟通与服务

②跆拳道练习对心理素质的培养

③如何针对特定人群的生理特点进行跆拳道锻炼指导

④拉伸指定部位韧带的方式方法与注意事项

⑤怎样消除练习跆拳道产生的疲劳

⑥受伤后如何进行跆拳道锻炼

⑦如何制定跆拳道健身计划

⑧跆拳道运动损伤的预防与处理

(2)竞赛形式

参赛者在竞赛内容①至⑧中随机抽选一道题，独立准备3分钟，在裁判的示意下，根据所抽取的竞赛内容进行比赛。比赛时间5分钟以内。

表6 跆拳道健身指导配分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 评分项目 | 配分 | 评分因素 | 得分 |
| 一 | 内容正确性 | 30分 | 指导设计方案是否合理，符合健身原理，适合跆拳道运动发展、练习要求和锻炼者年龄特点。对推介项目（课程）的健身原理，活动内容、功效、适合人群及其消费特点分析深入，逻辑性强。 |  |
| 二 | 指导合理性 | 40分 | 指导方案合理、有效，展开自然；针对锻炼过程，能够提示假设对象（顾客）相关跆拳道运动健身的安全防护知识、方法，运动康复方法及营养补充方法等；实施课程案例展示。 |  |
| 三 | 语言与仪态 | 30分 | 语音清晰，语速适中，节奏合理；语言准确、规范；表达流畅、有条理；态度认真，着装得体，举止大方。 |  |

三、团体赛

1. 理论知识竞答。

（1）比赛形式：理论知识必答及抢答。

（2）比赛人数：各代表队选派3名选手参赛。

（3）比赛内容：

共计20题。各代表队根据大屏幕逐一播放题目的内容，进行必答题10道及抢答题10道。

（4）比赛要求

①必答题每题分值均为10分，答对加10分，答错不扣分；

②抢答题每题分值均为10分，答对加10分，答错扣10分；

③必答题每题显示时间为20秒，各参赛队将答案填写在答题卡上，10题播放完毕即刻上交答题卡。抢答题抢答后10秒内必须作答，超时算答错扣10分；如20秒内无人抢答，进入下一题。

2.跆拳道团体特技

各参赛队全体参赛队员集体表演跆拳道团体特技，时间为1分30秒至3分钟。

跆拳道的特技表演分单次击破表演和连续击破表演两种形式。要求参赛选手在规定的时间内完成原地腾空侧踢、前踢、横踢、360横踢、后旋踢各一次（至少一人完成该动作），完成原地腾空侧踢、前踢、横踢各三次（至少3人完成该动作），完成空翻动作一次（至少一人完成该动作），完成竞技腿法组合踢一次（3至5个腿法，至少一人完成该动作）。

（1）技术性：腿法的难度、动作的正确性、特技动作的完成度。

（2）表现力：自创性、综合性:（a体型：全体运动员身材比例；b 整齐度、运动员团体演练的整齐度；c 场地的利用率，充分利用比赛场地；d 动作与音乐的配合、动作与音乐节奏的配合）。

（3）气的表现。

（4）音乐与动作编排。

（5）比赛中扣分事项

a比赛时间不足或超出比赛时间，每5秒扣1分。

b助跑+腾空前踢少于3次扣1分，助跑超过5步扣3分。

c出现明显停顿扣3分，音乐和动作没有同步而停止扣3分。

d特技动作空翻没有踢腿动作时，扣3分。

表7 团体特技配分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 各项目细节标准 | 配分 | 得分 |
| 技术性  60分 | 基本动作的熟练性 | 20分 |  |
| 技术的难度性 | 20分 |  |
| 特技动作合理度 | 10分 |  |
| 作品的创新性、大众性 | 10分 |  |
| 表现力  40分 | 动作的整齐、统一性 | 20分 |  |
| 着装标准与整体气 | 10分 |  |
| 动作与音乐的结合 | 10分 |  |
| 总分 | | |  |

四、竞赛计分

（一）个人预赛中“理论知识竞赛”占比60%，“技能展示竞赛”占比40%（其中品势演练、腿法展示、击破演示和30秒多飞踢的积分比重为3∶3∶2∶2）。两项成绩之和为个人预赛成绩，得分高者名次列前，若得分相同，以“理论竞赛”得分高者列前。前15名进入决赛。

（二）各代表队报名参赛选手必须参加个人项目预赛所有项目比赛，否则个人预赛计分为零。

（三）个人决赛计分为个人预赛各项所得分×30%与个人决赛各项所得分×70%之和。

（四）团体赛计分为各代表队所有运动员在个人预赛中的得分之和与团体赛各项排名所得分的总和。

各项比赛排名积分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 名次 | 积分 | 名次 | 积分 | 名次 | 积分 | 名次 | 积分 | 名次 | 积分 |
| 1 | 100 | 11 | 80 | 21 | 60 | 31 | 40 | 41 | 20 |
| 2 | 98 | 12 | 78 | 22 | 58 | 32 | 38 | 42 | 18 |
| 3 | 96 | 13 | 76 | 23 | 56 | 33 | 36 | 43 | 16 |
| 4 | 94 | 14 | 74 | 24 | 54 | 34 | 34 | 44 | 14 |
| 5 | 92 | 15 | 72 | 25 | 52 | 35 | 32 | 45 | 12 |
| 6 | 90 | 16 | 70 | 26 | 50 | 36 | 30 | 46 | 10 |
| 7 | 88 | 17 | 68 | 27 | 48 | 37 | 28 | 47 | 8 |
| 8 | 86 | 18 | 66 | 27 | 46 | 38 | 26 | 48 | 6 |
| 9 | 84 | 19 | 64 | 29 | 44 | 39 | 24 | 49 | 4 |
| 10 | 82 | 20 | 62 | 30 | 42 | 40 | 22 | 50 | 2 |

注：50名后积分为0

附件4

2018年湖南省体育行业职业技能竞赛

参赛选手报名登记表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | | | | | | 性别 | | | | |  | | | | 文化  程度 | | | | |  | | | | 照 片 |
| 出生日期 |  | | | | | | 民族 | | | | |  | | | | 职称 | | | | |  | | | |
| 政治面貌 |  | | | | | | 籍贯 | | | | |  | | | | 工作  年限 | | | | |  | | | |
| 身份证号 |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  |  | | |  |  |  | |  |  |  |
| 参赛项目 |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 现有资格  等 级 |  | | | | | | | 等级证书  编 号 | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 联系电话 |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 所在单位 |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 通讯地址 |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 市、州体育行政部门意见 | （盖章）  年 月 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 备注 | 个人身份证复印件、照片等粘贴处 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

附件5

2018年湖南省体育行业职业技能竞赛选手报名汇总表

单位（公章）： 参赛项目：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 参赛身份 | 姓 名 | 性别 | 年龄 | 文化  程度 | 所在单位及职务 | 现职业  资格等级 | 身份证号码 | 联系电话 | 备注 |
| 领 队 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 教 练 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 工作人员 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1号选手 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2号选手 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3号选手 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4号选手 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5号选手 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6号选手 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

（此表可复印，按项目、参赛队伍有关情况如实填写）