**拳击**

|  |  |
| --- | --- |
| 序号 | 展示项目 |
| 1 | 滑步前后直拳技术 |
| 2 | 三拳组合技术 |
| 3 | 拳击技术空击 |

1.滑步前后直拳技术

考生提供正面、左侧面和右侧面三面的直拳与滑步结合的视频，每个动作在同一面展示 2 次。考生本人及所有动作必须全程、完整地出现在镜头之内，不准切换镜头。

2.三拳组合拳技术

考生要提供直直摆、直摆摆和摆勾勾三拳组合技术的正面和侧面视频，每个动作在同一演示面展示 2 次。展示中要移动进行，组合技术要完整，要体现出拳法与步法的协调配合。考生本人及所有动作必须全程、完整地出现在镜头之内，不准切换镜头。

3.拳击技术空击

考生要提供的视频可以全面展示拳击技术、攻防节奏和速度等空击技术。考生本人及所有动作必须全程、完整地出现在镜头之内，不准切换镜头。视频时长为 1 分钟。

**柔道**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 展示项目 | 备注 |
| 1 | 大外刈徒手技术 | 左右两侧技术动作 |
| 2 | 背负投徒手技术 | 左右两侧技术动作 |
| 3 | 柔道联络技徒手技术 | 动作自选 |

1.大外刈徒手技术

考生提供正面、侧面和背面三面的视频，动作在同一面展示 2 次。考生本人及所有动作必须全程、完整地出现在镜头之内，不准切换镜头。

2.背负投徒手技术

考生提供正面、侧面和背面三面的视频，每个动作在同一面展示 2 次。考生本人及所有动作必须全程、完整地出现在镜头之内，不准切换镜头。

3.柔道联络技徒手技术

考生提供正面、侧面和背面三面的视频，每个联络技动作在同一面展示 2 次，展示时间 2 分钟以内。考生本人及所有动作必须全程、完整地出现在镜头之内，不准切换镜头。