**散打**

散打项目技能展示采用考生以事先录制视频形式播放展示，内容累计时长不超过 2 分钟。视频展示必须是考生本人按要求专门录制，所有动作必须全程、完整地出现在镜头之内，不准切换镜头。具体内容共包含两项：摔法技术空击，拳腿组合技术空击。

|  |  |
| --- | --- |
| 序号 | 展示项目 |
| 1 | 摔法技术空击演练 |
| 2 | 拳腿组合技术空击演练 |

1.摔法技术空击

考生须在夹颈过背摔、抱腿前顶摔、接腿扫腿摔、接腿勾踢摔等四种摔法技术中，任选两种摔法技术动作进行演练。考生提供正面和侧面（左右侧面均可）的完整空击演练视频，正面和侧面各演练 1 次。视频时间在 30 秒之内。

2.拳腿组合技术空击

30 秒拳腿组合技术空击演练。（内容包括：直拳、摆拳、勾拳、鞭拳、正蹬腿、侧踹腿、鞭腿等动作； 每种动作方法可重复演练，但是不能缺少动作。每漏做一种动作方法扣 5 分）。考生提供正面的完整空击演练视频。视频时间在 30 秒之内。

**跆拳道**

跆拳道项目技能展示采用考生以事先录制视频形式播放展示，内容累计时长不超过 2 分钟。视频展示必须是考生本人按要求专门录制，考生需面向镜头开始录制，所有动作必须全程、完整地出现在镜头之内，不准切换镜头。具体内容包括：（1）品势；（2）基础技术与组合技术。

|  |  |
| --- | --- |
| 序号 | 展示项目 |
| 1 | 品势 |
| 2 | 基础技术与组合技术 |

1.品势

考生在高丽、金刚、太白中选取一套跆拳道品势进行演练。考生提供以正面水平视角，全身入镜，建议拍摄距离4—5米。考生品势演练为70秒以内（从起势至收势）。

2.基础技术与组合技术

基本技术：横踢、双飞、下劈踢、后踢、旋风踢、后旋踢（每个技术空击两次，不可缺漏）。考生提供正面和侧面（左右侧面均可）的完整技术演练视频，正面和侧面各演练 1 次。组合技术：考生侧对镜头从实战姿势开始，进行组合技术空击展示（内容包括：步法、拳法、至少5种基础腿法）。可以结合步法移动和假想实战需要，变换击打方向。考生需以礼始以礼终，提交完整组合技术视频。