中国式摔跤初级教练员专项技能考核内容与标准

1. 申请中国跤项目初级教练员应掌握的专项技能主要包括：

1、熟悉《中国式摔跤项目竞赛规则》。

2、基本功：抱拳礼、后倒地、侧倒地、盘腿、四步崩子、背步挑勾子、长腰崴桩、上步抽腿等动作展示。

3、基本手法：小袖脱臂开把、偏门蹬手开把、中心带压肘开把、大领推手开把等动作展示。

4、技术动作：跤架、抠腿、跪腿、抱双腿、揣、崴桩、搓窝、中心带踢等动作双人配合展示。

二、考核评分标准

表1 初级教练员“基本功”考核评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分值 | 基本功考核评分标准 | 备注 |
| 90-100分 | 动作标准、完成流畅，上下肢配合协调，会保护自己，身体放松协调自然，用力顺达，爆发力强，柔韧性好，动作迅速。 |  |
| 80-89分 | 动作标准、完成较规范，上下肢配合协调，能保护自己，身体放松协调自然，用力顺达，爆发力较强，柔韧性较好，动作较迅速。 |
| 60-79分 | 动作基本规范，四肢配合基本协调，能基本保护自己，身体基本放松，动作完成基本协调，爆发力较差，柔韧性较差，速度较慢。 |
| 59分以下 | 动作不规范，四肢配合不协调，倒地不能保护自己，身体紧张，动作完成不协调，施技角度不准确，速度慢，力量差。 |

表2 初级教练员“基本手法”考核评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分值 | 基本手法考核评分标准 | 备注 |
| 90-100分 | 手法动作标准、把位规范，干脆灵活，快速有力，上下肢协调配合。 |  |
| 80-89分 | 手法动作标准、把位较规范，较干脆灵活，速度较快，上下肢配合较协调。 |
| 60-79分 | 手法动作较标准、规范性较差，灵活性较差，速度较慢，上下肢协调配合较差。 |
| 59分以下 | 手法动作不标准、不够规范，不够灵活，速度慢，上下肢不够协调配合。 |

表3 初级教练员“技术动作”考核评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  动 作分值 | 跤架 抠腿 跪腿抱双腿 | 揣 崴桩 搓窝 中心带踢 | 备注 |
| 90-100分 | 跤架：身体放松、双腿微曲，动作标准，重心放于两腿之间。抠腿：上步迅速，手脚协调，上下配合，动作流畅。跪腿：迅速套腿，身体紧贴，转体变脸，跟随倒地。抱双腿：上步迅速、跟步及时，双臂夹紧，身体猛冲。 | 揣：上步跟步快，重心低底手紧，扎腰变脸充分，动作迅速有力。崴桩：放低重心，跳步快，底手拉紧，圈臂前送，变脸后看，一气呵成。搓窝：上步垫步快，两臂紧收，控制重心，上压下搓，动作干脆。中心带踢：上紧抓底手，下牢握中心带，上步变脸，脚背绷直，转体发力。 |  |
| 80-89分 | 跤架：身体放松、双腿微曲，动作较标准，重心未放于两腿之间。抠腿：上步较迅速，手脚较协调，上下配合，动作较流畅。跪腿：套腿较及时，身体贴较紧，转体变脸，跟随倒地。抱双腿：上步较迅速、跟步较及时，双臂夹较紧，身体前冲。 | 揣：上步跟步较快，重心低底手紧，扎腰变脸较充分，动作较迅速。崴桩：重心较低，跳步较快，底手拉紧，圈臂前送，变脸后看，动作较流畅。搓窝：上步垫步较快，两臂收较紧，控制重心，上压下搓，动作较干脆。中心带踢：上抓底手，下握中心带，上步变脸，脚背绷直转体。 |
| 60-79分 | 跤架：身体僵硬、双腿较直，动作不规范，重心未放于两腿之间。抠腿：上步速度较慢，手脚协调较差，上下配合较差，动作不够流畅。跪腿：套腿不够及时，身体贴紧不够，未转体变脸，跟随倒地。抱双腿：上步速度较慢、跟步不够及时，双臂未夹紧，身体前冲。 | 揣：上步跟步较慢，重心较高底手不够紧，扎腰变脸不够充分，动作较慢。崴桩：重心较高，跳步较慢，底手未拉紧，圈臂前送，变脸后看，动作不够流畅。搓窝：上步垫步较慢，两臂未收紧，掌握重心，上压下搓，动作不够干脆。中心带踢：上抓底手，下握中心带，上步变脸不充分，脚背未绷直，转体不明显。 |
| 59分以下 | 跤架：身体僵硬、双腿伸直，动作不规范，重心不稳。抠腿：上步速度慢，手脚不衔接，上下配合差，动作不流畅。跪腿：套腿不及时，身体不贴紧，未转体变脸，未跟随倒地。抱双腿：上步速度慢、跟步不及时，双臂未夹紧，身体未发力。 | 揣：上步跟步慢，重心高底手不够紧，扎腰变脸不充分，动作慢。崴桩：重心高，跳步慢，底手未拉紧，圈臂前送不明显，变脸后看不到位，动作不流畅。搓窝：上步垫步慢，两臂未收紧，重心不稳，上压下搓，动作不干脆。中心带踢：上抓底手，下握中心带，上步变脸不充分，勾脚背，未转体。 |

三、考核计分办法

 申请人必须同时参加以上四项内容的考核，《中国式摔跤项目竞赛规则》为闭卷考试，其它考核采取打分制，由5名专家组成员打分，去掉一个最高分和最低分，以剩下三人打分的平均分作为最终成绩。满分为100分，60分（含）以上为合格。