健身瑜伽初级教练员岗位培训

专项技能考核办法和标准（试行）

1. 申报要求
2. 拥护中华人民共和国宪法；
3. 年满18周岁，并获得健身瑜伽三段资格证书；
4. 热爱健身瑜伽运动，积极宣传健身瑜伽知识。
5. 考核目标

申请健身瑜伽初级教练员者，应掌握的专项技能主要包括：

1. 《健身瑜伽体式标准》中三段要求的所有体式；
2. 熟悉健身瑜伽竞赛规则。
3. 考核内容与标准
4. 体式考核

1．体式考核范围（注：单边体式必须左右两侧都做）

坐姿类：至善坐，半莲花坐；

前屈类：直角式，增延脊柱伸展式，单腿背部伸展式，站立前曲伸展式；

后展类：展臂式，新月式，眼镜蛇式，云雀式，单臂支撑后展式；

侧弯类：风吹树式，三角伸展式，侧角伸展式；

扭转类：站立腰屈扭转式，半三角扭转式，扭脊式，半莲花扭脊式；

平衡类：摩天式，半舰式，树式，船式，侧板式，鸟王式；

倒置类：下犬式，顶峰式，犁式；

其他类：骑马式，斜板式，猫伸展式，八体投地式，战士一式，战士二式。

2．体式考核要求

申请者需顺利完成考官从体式范围内随机抽选的8个体式。完成体式过程中出现以下情况者视为不合格：

（1）考试过程中有3个或以上数量体式出现失去平衡或偏离中正位；

（2）体式完成过程中出现3次以上失误；

（3）考试过程中出现遗忘现象。

1. 理论考核

考试题型为单选择题（10题），判断题（10题），多选择题（10题），简答/论述题（1题）；其中简答/论述题为40分，其他题型为2分/题。

1．理论考核范围

（1）瑜伽简史；

（2）健身瑜伽理论及习练原则；

（3）健身瑜伽体位分类与重要性。

2．理论考核要求

参加健身瑜伽初级教练员培训考试，理论成绩须达到70分。

1. 成绩评定方法

1．理论成绩占40%，体式成绩占60%。

2．通过体式与理论考试，总成绩达到85分以上者颁发初级教练员资格证书。