

北京体育大学竞技体育学院

2025 年优秀大学生暑期夏令营实施方案

竞技体育学院前身为始建于 1957 年的运动系，是北京体育大学最早成立的院系之一，是全国高校中首个培养出奥运冠军的学院，是全国最早培养体育教育训练学硕士、博士的学院，是体育学一流学科下设体育教育训练学学科方向主要建设学院，在体育学学科评估中荣获“A+”优异成绩，成为全国本学科建设的引领、示范者。我校运动训练专业发展与新中国竞技体育事业发展紧密相关，可溯源于 1952 年新中国首次参加奥运会，创建中央体育学院培养青训运动员。该专业 2007 年评为“国家级特色专业”，2009 年评为“北京市特色专业”。2019 年获批“国家级一流本科专业建设点”。学院下设运动训练学、重竞技、跆拳道（空手道）、艺术体操、网球、乒乓球、小球、手曲棒垒球等八个教研室，拥有国家体育总局运动训练重点实验室，是全国体教联盟运动训练专业建设委员会主任委员单位。

学院立足“建设综合性、高水平、有特色的世界一流体育大学”目标，坚持“世界眼光、国际标准、中国特色、高点定位”，以优秀竞技体育人才“多元化、贯通化、复合化、国际化”培养为突破口，构建“国家主导、学院办学、社会协同、国际合作”的新型竞技体育人才培养体系，建立“纵向一条龙”、“横向一体化”的竞技体育人才培

养新模式，培养具有“家国情怀、社会责任、国际视野”的新时代优秀竞技体育人才。

学院紧扣体育强国建设、“双一流建设”目标，突出“以体为本”，进一步优化运动项目结构布局，巩固优势项目、提升潜优势项目，加快发展短板项目和国家急需项目，构建符合现代竞技体育发展要求的教育教学、训练竞赛、科学研究、社会服务的组织构架，努力打造成为国家高水平竞技体育人才培养基地。

本次夏令营活动旨在为青年学生提供了解和认识北京体育大学竞技体育学院，促进全国各高校体育教育、运动训练及相近专业优秀本科生之间的交流，计划通过“学院简介、学科介绍、名师讲堂、营员研讨、专题报告”等方式，增强营员的学术研究兴趣，有效建立营员与专家学者间的联系。具体方案如下：

一、活动时间

北京体育大学竞技体育学院拟于2025年7月10日—11日，举办全国优秀本科生（线上）夏令营活动。

二、申报条件

1. 拥护中国共产党的领导，具有正确的政治方向，热爱祖国，愿为社会主义现代化建设服务，品德良好，遵纪守法，身心健康；

2. 申请者应为全日制大学本科三年级学生，本科学习期间未受过任何处分，2026年7月前能够正常毕业并取得相应学位；

3. 对体育教育训练学运动训练基本原理与方法（理论方向）、体育教育训练学运动项目教学训练研究（各专项方向）、体育硕士（体育教学、运动训练专业型硕士）重竞技（摔跤、柔道、拳击、举重、击剑和健身健美）、跆拳道（空手道）、乒乓球、羽毛球、网球、艺术体操等运动项目教学、训练理论与方法具有浓厚兴趣，有志于投身体育事业发展，勤奋好学，思维敏捷，具有较强的实践能力和科研创新能力。

4. 本科非体育学类专业学生，报考我校体育教育训练学和体育硕士（体育教学、运动训练专业型硕士）的，应提供二级及以上运动员等级证。

5. 学院对申请者的专业技能进行考核，采用在线远程视频面试和提供一镜到底专项技能展示视频相结合的方式考核。（具体要求详见附件1）

6. 本科阶段学习成绩优秀，有较高的外语水平，大学英语四级成绩达到425分或以上水平者优先；综合测评排名在同年级本专业前列，原则上应取得本科就读学校推荐免试资格且占用本科就读学校的免试生推荐名额；

7. 如未获得本科就读学校推免资格，则优先考虑在本科阶段有论文公开发表或在全国重大竞赛中有获奖经历的学生，欢迎有学术专长、科研成果和运动竞赛成绩优异的同学踊跃报名。

三、申请材料

1. 《北京体育大学2025年优秀大学生暑期夏令营报名表》（报名后自动生成，打印、签字、盖章）；

2. 《诚信承诺书》、《推荐信》（学校招生网可下载 <https://zs.bsu.edu.cn>）；

3. 《个人简介》（1000 字以内，包含学习背景、运动经历及等级、研究参与经历、攻读研究生阶段的学习和研究计划、研究生毕业后的就业目标等）；

4. 本科就读学校推荐免试攻读硕士研究生资格证明 1 份（所在院系盖章。如尚未确定，则可暂不提供）；

5. 本科成绩单与年级成绩排名证明各一份（由学校教务处或院系盖章）；

6. 外语水平证明（如英语四、六级考试成绩，托福成绩或 GRE/GMAT 成绩等）；

7. 提供一镜到底专项技能展示视频，并单独发送至各专项夏令营秘书邮箱，具体拍摄要求详见附件 1；

8. 其他材料（如发表论文、专利，获奖或资格证书等）。

以上所有材料（除专项技能展示视频外）应按照学校要求，扫描成 1 个 pdf 文件（以姓名+身份证号命名），报名时从报名系统上传。

教研室名称	邮箱
重竞技教研室	53232184@qq.com
网球教研室	wangyayingbsu@qq.com
乒乓球教研室	guonan0811@163.com
羽毛球教研室	lbihh@sina.com

跆拳道（空手道）教研室	343332186@qq.com
艺术体操教研室	40604892@qq.com

四、报名方式

符合暑期夏令营申报条件的学生，请于 2025 年 7 月 2 日-6 日通过北京体育大学优秀大学生暑期夏令营报名系统（<http://bm.bsu.edu.cn/xxcj/>）进行报名，并同时在线提交申报材料。

申报具体要求详见学院暑期夏令营实施方案，申报人应将所有材料拍照或扫描后汇总为 1 个 pdf 文件（以姓名+身份证号命名），在报名期间上传至报名系统，逾期不予受理。材料中必须有《诚信承诺书》（附件 2）、至少一封《专家推荐信》（附件 3）和《个人简介》。

五、资格审核

报名结束后，学院将进行资格审核，资格审核通过名单将于 2025 年 7 月下旬在我校招生官网进行公布（<http://zs.bsu.edu.cn>）。具体公布时间以学校通知为准。未列入公布名单的同学则为资格审核未通过，不再另行通知。

六、日程安排

时间	内容
7 月 10 日 8:30—09:00	线上报到。
7 月 10 日 09:00—09:20	举办开营仪式，学院领导介绍学院、专业情况。
7 月 10 日 09:20—11:20	名师讲座。
7 月 10 日 14:00—17:00	师生互动交流。

7 月 11 日 08:30—11:30	学员分组展示（学员提前准备 10 分钟 PPT）。
7 月 11 日 13:30—16:30	专业综合测试(含专业知识及专业外语)。
7 月 11 日 17:00	举办闭营仪式、线上合影等。

七、优秀营员评选

1. 夏令营将进行线上考核进行选拔优秀营员，考核成绩达到 6 分及以上者（满分 10 分）可获得优秀营员资格，统一颁发优秀营员证书，并在北京体育大学招生网站 (<https://zs.bsu.edu.cn>) 予以公示。

八、联系方式

通信地址：北京体育大学竞技体育学院（北京市海淀区信息路 48 号）

邮政编码：100084

联系人：李老师

固定电话：010-62989605

竞技体育学院网址：<https://jjty.bsu.edu.cn/>

官方微信公众号：北京体育大学竞技体育学院

北京体育大学竞技体育学院

2025 年优秀大学生暑期夏令营日程安排

日期	时间	内容	主讲人
7 月 10 日 (周四)	8: 30—9: 00	线上报到 （腾讯会议：435-525-055）	主持人
	9: 00—9: 10	举办开营仪式，学院领导介绍学院和专业情况	殷泽锋
	9: 10—9: 40	名师讲座一： 研究生培养规划及发展路径）	谢慧松
	9: 40—10: 10	名师讲座二： 体育术科的研究热点	米靖
	10: 10—10: 40	名师讲座三： 基于人工智能的乒乓球技战术解析方法研究	于洋
	10: 40—10: 50	休息	——
	10: 50—11: 20	名师讲座四：人工智能 AI 在羽毛球教学中的运用分析	宾洲
	11: 20—11: 50	名师讲座五：体育科技融合下的创新创业	杨晓光
	14: 00—17: 00	师生互动交流 运动训练原理与方法 （腾讯会议：882-460-715） 乒乓球项目 （腾讯会议：339-422-914） 羽毛球项目 （腾讯会议：131-629-420） 网球项目 （腾讯会议：988-695-387） 重竞技项目 （腾讯会议：937-978-591） 跆拳道项目 （腾讯会议：539-215-570） 艺术体操项目	各教研室

		(腾讯会议: 163-279-088)	
7 月 11 日 (周五)	8: 30—11: 30	学员分组交流 (学员提前准备 10 分钟以内 PPT) 运动训练原理与方法 (腾讯会议: 761-794-244) 乒乓球项目 (腾讯会议: 945-857-403) 羽毛球项目 (腾讯会议: 888-388-454) 网球项目 (腾讯会议: 529-538-634) 重竞技项目 (腾讯会议: 385-474-279) 跆拳道项目 (腾讯会议: 103-310-358) 艺术体操项目 (腾讯会议: 934-562-558)	各教研室
	13: 30—16: 30	专业综合测试 (含思想政治素质和品德、专业理论、专业技能、专业外语口语、听力) 运动训练原理与方法 (腾讯会议: 965-330-189) 乒乓球项目 (腾讯会议: 442-298-630) 羽毛球项目 (腾讯会议: 949-912-122) 网球项目 (腾讯会议: 631-718-146) 重竞技项目	各教研室

		(腾讯会议： 794-166-834) 跆拳道项目 (腾讯会议： 354-828-931) 艺术体操项目 (腾讯会议： 633-859-499)	
	17: 00	举办闭营仪式、线上合影等 (腾讯会议： 170-570-655)	

北京体育大学竞技体育学院

2025年优秀大学生暑期夏令营专项技能展示视频要求及细则

一、运动训练学教研室（运动训练基本原理与方法方向）考生无需拍摄专项技术展示视频；

二、重竞技项目技术短视频拍摄要求

（1）跆拳道专项：

A.专项技能的讲解及示范展示。

B.专项基本技术及专项综合技术展示（考生提供视频拍摄内容）。

第一部分跆拳道专项基本技术展示，共四个技术，每个技术重复空击两次。四个技术分别为：横踢、下劈、后踢、旋风踢。

第二部分跆拳道专项综合技术展示。形式为1分钟自由空击。结合实战意识进行步法、腿法、拳法的自由组合技术空击展示。

（2）拳击专项：

A.专项技能的讲解及示范展示。

B.专项基本技术及专项综合技术展示（考生提供视频拍摄内容）。

第一部分拳击专项基本技术展示。共四个技术，每个技术重复两次。四个技术分别为：前手直拳、后手直拳、前直后勾两拳组合、前直后勾前摆三拳组合。

第二部分拳击专项综合技术展示。形式为1分钟自由空击。结合实战意识进行步伐、单拳、组合拳和防守反击技术的综合技术展示。

(3) 空手道专项：

A.专项技能的讲解及示范展示。

B.专项基本技术及专项综合技术展示**(考生提供视频拍摄内容)**。

第一部分空手道专项基本技术展示。共四个技术，每个技术重复两次。四个技术分别为：前手拳、后手中段拳、前腿上段勾踢、后腿中段横踢四个单一技术展示。

第二部分空手道专项综合技术展示。形式为 1 分钟自由空击。结合实战意识进行步伐、单一技术、组合拳腿技术和防守反击技术的综合技术展示。

(4) 健身健美专项：

A.专项技能的讲解及示范展示。

B.专项基本技术及专项综合技术展示**(考生提供视频拍摄内容)**。

男子项目：(健美、男子健体、健身先生)按以下要求进行展示：

四个规定动作：前展肱二头肌、侧展胸部、后展肱二头肌、前展腹部和腿部。规定动作结束后立即进行 60 秒自选动作展示。

女子项目：(比基尼健身、女子形体、健身小姐)按以下要求进行展示：

四个规定动作：正向站立、左侧向站立、背向站立、右侧向站立，回到正向站立。结束后立即再重复一次四个规定动作。

(5) 举重专项：

A.专项技能的讲解及示范展示。

B.专项基本技术及专项综合技术展示**(考生提供视频拍摄内容)**。

第一部分举重专项基本技术展示。共四个技术，每个技术重复两次。四个技术分别为：抓举、挺举、前蹲、窄硬拉。

第二部分举重专项综合技术展示。形式为 1 分钟内的徒手操练。从抓举辅助技术、挺举辅助技术和力量练习技术中自选不少于 5 个技术动作进行综合展示。

(6) 摔跤专项：

A.专项技能的讲解及示范展示。

B.专项基本技术及专项综合技术展示(考生提供视频拍摄内容)。

第一部分摔跤专项基本技术展示。共四个技术，每个技术重复两次。四个技术分别为：转移、后倒背、 揣、夹颈背。

第二部分摔跤专项综合技术展示。形式为 1 分钟的徒手操练。在移动状态下进行站立单个、连络的攻防技术综合展示。

1.考核方式：网络远程面试

2.考核目的：考核学生专项技能动作的讲解及示范能力；专项技术水平、实践应用能力以及运动成绩水平。

(7) 柔道专项：

考核内容：

A.专项技能的讲解及示范展示。

B.专项基本技术及专项综合技术展示(考生提供视频拍摄内容)。

第一部分：柔道专项基本技术展示。共四个技术，每个技术动作重复两次。四个技术分别为：体落、大腰、大内刈、外卷入。

第二部分：柔道专项综合技术展示。形式为 1 分钟的徒手操练。

在移动状态下进行投技单个、连络和防守反攻等技术的综合展示。

视频拍摄要求：

A.考生面对镜头站立，确保全身处于拍摄范围之内，考生面对镜头站立，走至镜头前拍摄清晰脸部 3 秒，并大声宣告：我是北京体育大学 2025 年优秀大学生暑期夏令营入营申请者“某某某”。

B.考生回到拍摄场地中心，按顺序依次完成上述规定动作内容，不超过 3 分钟。

C. 考生结束视频展示，回到画面正中，面对镜头站立 3 秒钟。

D. 考生须穿着柔道服；

E. 技术展示时确保全身处于拍摄范围之内；

F. 考生按顺序依次完成上述规定动作，视频总时长不超过 3 分钟。

G. 考生需一镜到底，不允许出镜头，不允许后期剪辑、美化，全程使用横屏录制。

(8) 击剑专项：

考核内容：

A.专项技能的讲解及示范展示。

B.专项基本技术及专项综合技术展示（考生提供视频拍摄内容）。

第一部分：击剑专项步法基本技术展示（持剑）。共五个技术，每个技术动作重复两次。五个技术分别为：实战姿势向前一步、两步、三步；实战姿势后退一步、两步、三步；弓步；一步弓步、跃步弓步。

第二部分：击剑专项综合技术展示（持剑）。形式进攻出手接防

守还击动作、进攻出手接反攻动作、进攻出手接抢攻动作。

视频拍摄要求：

A.考生面对镜头站立，确保全身处于拍摄范围之内，考生面对镜头站立，走至镜头前拍摄清晰脸部 3 秒，并大声宣告：我是北京体育大学 2025 年优秀大学生暑期夏令营入营申请者“某某某”。

B.考生回到拍摄场地中心，按顺序依次完成上述规定动作内容，不超过 3 分钟。

C. 考生结束视频展示，回到画面正中，面对镜头站立 3 秒钟。

D. 考生须穿着击剑服；

E. 技术展示时确保全身处于拍摄范围之内；

F. 考生按顺序依次完成上述规定动作，视频总时长不超过 3 分钟。

G. 考生需一镜到底，不允许出镜头，不允许后期剪辑、美化，全程使用横屏录制。

三、乒乓球项目技术短视频拍摄要求

（一）考生测试要求

1、考生面对镜头站立，确保全身处于拍摄范围之内，考生面对镜头站立，走至镜头前拍摄清晰脸部 3 秒，并大声宣告：我是北京体育大学 2025 年优秀大学生暑期夏令营入营申请者“某某某”，展示项目为“XXX”。

2、考生按顺序依次完成规定动作，不超过 3 分钟；

3、考生结束视频展示，回到画面正中，面对镜头站立 3 秒钟。

（二）技术测试内容

1、发球技术

正手发侧旋球连续不间断 5 个

反手发侧旋球连续不间断 5 个

2、推挡侧身扑正手动作（需持拍）挥拍连续不间断 5 组

（三）视频拍摄要求

1、整个视频拍摄应是连续不断的，不得擅自剪辑。

2、考生自行安排有足够空间的室内场地，整个测试过程中，摄像机位置固定，并放置在整个过程均能拍摄到的位置，即考生技术动作及步法移动的过程。

3、测试应备好乒乓球（10 个球以上），发球时考生每次手上只拿 1 个球，剩余的球需放置球盆内。

4、考生击球顺序必须按照测试要求进行。

注：视频测试顺序 1、正手发球 2、反手发球 3、推挡侧身扑正手。

5、视频拍摄应光线良好，画质清晰，使评审老师能够看清

注意：视频总长不超过 **3** 分钟，考生需一镜到底，不允许出镜头，不允许后期剪辑、美化，全程使用横屏录制。

提交视频之前务必仔细检查，是否符合考试细则要求，且能够达到和视频样片一样的呈现效果，如因视频质量太差而造成的一切后果，须考生自行承担。

四、网球项目技术短视频拍摄要求

1. 视频拍摄要求

- (1) 整个视频拍摄应是连续不断的，不得擅自剪辑。
- (2) 考生自行安排有足够空间的室内场地，整个测试过程中，摄像机位置固定，并放置在整个过程均能拍摄到的位置，即考生技术动作及步法移动的过程，注意需横屏一镜到底。
- (3) 视频拍摄应光线良好，画质清晰，使评审老师能够看清。
- (4) 考生挥拍动作顺序必须按照测试要求进行。
- (5) 视频中考生应说明“我是北京体育大学 2025 年优秀大学生暑期夏令营入营申请者“某某某”，展示项目为 XXX”。

注意：视频总长不超过 3 分钟，考生一镜到底，不允许出镜头，不允许后期剪辑、美化，全程使用横屏录制。

提交视频之前请务必仔细检查，是否符合考试细则要求，且能够达到和视频样片一样的呈现效果，如因视频质量太差而造成的一切后果，须考生自行承担。

2. 视频展示挥拍要求：

考生需提交一局抢 7 赛制的单打比赛视频，及共 16 次挥拍动作。考生应根据视频样片按顺序依次完成规定动作，具体动作内容顺序如下：

- (1) 发球；
- (2) 底线正手斜后方、后退移动挥拍；
- (3) 底线正手横向移动挥拍；

- (4) 底线正手斜前方移动挥拍；
- (5) 底线正手向前移动挥拍；
- (6) 网前正手截击挥拍；
- (7) 后退高压挥拍；
- (8) 网前反手截击挥拍；
- (9) 发球；
- (10) 底线反手斜后方、后退移动挥拍；
- (11) 底线反手横向移动挥拍；
- (12) 底线反手斜前方移动挥拍；
- (13) 底线反手向前移动挥拍；
- (14) 网前反手截击挥拍；
- (15) 后退高压挥拍；
- (16) 网前正手截击挥拍。

五、艺术体操项目技术短视频拍摄要求

（一）室内专业技能考核视频说明

请考生诚信应考，严格按照考试程序和流程执行。一经发现作假，学校将做取消考试资格、不予录取或退录处理。由考生根据自身实际条件要求，线下自行拍摄形成视频作品，在规定时间内登录平台，经过实名认证后提交视频作品，具体流程和要求如下：

1.考生面对镜头站立，确保全身处于拍摄范围之内，考生面对镜头站立，走至镜头前拍摄清晰脸部 3 秒，并大声宣告：我是北京体育大学 2025 年优秀大学生暑期夏令营入营申请者“某某某”，展示

项目为“XXX”。

2.展示考试所要使用的器械，并将器械置于录制镜头范围之内。

3.考生按照考核内容的规定，并根据自身实际情况进行拍摄。

(1) 基本形态展示

考生正面面对镜头站立，采用从右至后的方向进行转体，每次转体 90°，分别展示全身的正面、背面和侧面。

(2) 身体技术展示

考生按照《国际体联（FIG）2025—2028 年艺术体操评分规则》规定，每一类身体难度任选 3 个身体难度动作，并按照平衡、旋转和跳步的顺序进行展示。

(3) 器械技术展示

考生需在音乐伴奏下展示一项器械的组合动作，该项器械基本技术组动作（每组至少一个），尽可能展示考生的竞技能力和表现能力。组合动作时间 45 秒—60 秒。

4.考生完成所有专业技能考核内容，回到画面正中，面对镜头站立，结束视频展示。

5.注意事项：

(1) 视频总长不超过 4 分钟，全程使用横屏录制。

(2) 固定机位拍摄，与考生本人保持适度距离，水平角度拍摄，避免背光拍摄，应能清晰看到考生的面部，确保考生各个身体部位都在镜头画面中，中途不得切换镜头及角度，确保镜头一镜到底考生需一镜到底，不允许出镜头，不允许后期剪辑、美化。

(3) 提交视频之前务必仔细检查，是否符合考试细则要求，且能够达到和视频样片一样的呈现效果，如因视频质量太差而造成的一切后果，须考生自行承担。

(4) 考生面向镜头展示时，应身着专业训练服和训练鞋，服装一律不得带有任何单位的字样或标志，并保持素颜或淡妆。

(二) 室外专业技能考核视频说明

1. 考生面对镜头站立，确保全身处于拍摄范围之内，考生面对镜头站立，走至镜头前拍摄清晰脸部 3 秒，并大声宣告：我是北京体育大学 2025 年优秀大学生暑期夏令营入营申请者“某某某”，展示项目为“XXX”。

2. 展示考试所要使用的器械，并将器械置于录制镜头范围之内。

3. 考生按照考核内容的规定，并根据自身实际情况进行拍摄。

(1) 基本形态展示

考生正面面对镜头站立，采用从右至后的方向进行转体，每次转体 90°，分别展示全身的正面、背面和侧面。

(2) 身体技术展示

考生按照《国际体联（FIG）2025—2028 年艺术体操评分规则》规定，每一类身体难度任选 3 个身体难度动作，并按照平衡、旋转和跳步的顺序进行共展示。

(3) 器械技术展示

考生需在音乐伴奏下展示一项器械的组合动作，该项器械基本技

术组动作（每组至少一个），尽可能展示考生的竞技能力和表现能力。

组合动作时间 45 秒—60 秒。

4.考生完成所有专业技能考核内容，回到画面正中，面对镜头站立，结束视频展示。

5.注意事项：

（1）视频总长不超过 4 分钟，全程使用横屏录制。

（2）固定机位拍摄，与考生本人保持适度距离，水平角度拍摄，避免背光拍摄，应能清晰看到考生的面部，确保考生各个身体部位都在镜头画面中，中途不得切换镜头及角度，确保镜头一镜到底考生需一镜到底，不允许出镜头，不允许后期剪辑、美化。

（3）提交视频之前务必仔细检查，是否符合考试细则要求，且能够达到和视频样片一样的呈现效果，如因视频质量太差而造成的一切后果，须考生自行承担。

（4）考生面向镜头展示时，应身着专业训练服和训练鞋，服装一律不得带有任何单位的字样或标志，并保持素颜或淡妆。

六、羽毛球项目专业技能考核视频文字说明

（1）考生面对镜头站立，确保全身处于拍摄范围之内，并大声宣告：我是北京体育大学 2025 年优秀大学生暑期夏令营入营申请者“某某某”，展示项目为“XXX”。

（2）考生面对镜头站立，走至镜头前拍摄清晰脸部 3 秒。

（3）考生回到拍摄场地中间，依次进行正手高远球挥拍、反手高远球挥拍、正手挑球挥拍、反手挑球挥拍、反手对墙击球项目。

具体要求:

① 正手高远球挥拍: 面向镜头右侧, 身体与镜头视角保持平行, 进行第一次挥拍; 顺时针方向旋转 90 度, 面向镜头对侧, 身体与镜头视角保持垂直, 进行第二次挥拍; 顺时针方向旋转 90 度, 面向镜头左侧, 身体与镜头视角保持平行, 进行第三次挥拍; 顺时针方向旋转 90 度, 面向镜头, 身体与镜头视角保持垂直, 进行第四次挥拍。

② 反手高远球挥拍: 面向镜头右侧, 身体与镜头视角保持平行, 进行第一次挥拍; 顺时针方向旋转 90 度, 面向镜头对侧, 身体与镜头视角保持垂直, 进行第二次挥拍; 顺时针方向旋转 90 度, 面向镜头左侧, 身体与镜头视角保持平行, 进行第三次挥拍; 顺时针方向旋转 90 度, 面向镜头, 身体与镜头视角保持垂直, 进行第四次挥拍。

③ 正手挑球挥拍: 持拍对应腿做弓箭步, 伸拍至镜头前, 进行连续四次正手挑球挥拍, 挥拍过程中保持弓箭步姿势。

④ 反手挑球挥拍: 持拍对应腿做弓箭步, 伸拍至镜头前, 进行连续四次反手挑球挥拍, 挥拍过程中保持弓箭步姿势。

⑤ 连续反手对墙击球: 自行寻找合适墙壁, 使用反手抽球技术, 进行 20 次对墙击球。

(4)考生结束视频展示, 回到画面正中, 面对镜头站立, 然后走至镜头前拍摄清晰脸部 3 秒。

(5)考生须穿着运动服, 运动鞋。

(6)技能展示时确保全身及球拍处于拍摄范围之内。

(7)如在室外环境拍摄, 在走至镜头前拍摄 3 秒时须摘下口罩, 拍

摄清晰脸部。

(8)考生按顺序依次完成上述规定动作,视频总时长不超过 3 分钟。

(9)考生需一镜到底,不允许出镜头,不允许后期剪辑、美化,全程使用横屏录制。

注意:提交视频之前务必仔细检查,是否符合考试细则要求,且能够达到和视频样片一样的呈现效果,如因视频质量太差而造成的一切后果,须考生自行承担。