

# 聊城一中 2025 年水球（女）特长生考试办法 及评分细则

## 一、参加水球项目训练的

### 1. 考核指标和分值

类别	专项素质		专项技术	
考核指标	50 米自由泳	负重踩水	掷远	25 米运球
分值	50	20	15	15

### 2. 考试方法和评分标准

#### 2.1 50 米自由泳（25 米池）

（1）裁判规则：本次测试执行中国游泳协会最新公布的《游泳竞赛规则》。考生自备泳帽、泳镜、贴身泳衣/泳裤、防滑拖鞋，不得着奇装异服。

（2）采用出发台跳发，游进过程中身体任何部位不得触摸水线。

（3）泳姿说明：泳姿犯规执裁标准遵照中国游泳协会最新公布的《游泳竞赛规则》标准执行。

#### 2.2 负重踩水

(1) 考试方法:考生在水中双手持杠铃(5 公斤), 每人测试 1 次。要求考生手持杠铃, 必须在胸前, 下巴不准触碰到水面, 下巴触碰到水面则停止计时。

(2) 测试成绩标准: 最终按照得分的 20%计入成绩。

### 2.3 掷远

(1) 考试方法:如图所示, 在出发台一端 3 米处, 设一标志线为起点, 考试在 25 米长、2 米宽的泳道内进行。考生在起点处原地踩水, 单手进行掷远测试, 身体不能触碰起点。考生需在指定的位置原地踩水向前方掷远, 每人可掷远 3 次, 以最佳一次记成绩。掷远的测量是以水球掷远的起点到水球入水的落点为准, 要求投掷出的水球必须落在该泳道内。

(2) 测试成绩标准: 最终按照得分的 15%计入成绩。



### 2.4 25m 运球

(1) 考试方法: 考生在 25m 泳池起点处出发, 要求运球必须在两臂之间往前带球, 如果中途球离开双臂之间, 拿到球后需在离开处继续运球至终点, 手触碰终点计时结束。每位考生一次测试机会。

(2) 测试成绩标准: 最终按照得分的 15%计入成绩。

测试评分表

评分	50米自由泳	负重踩水 (5kg)	掷远	25米运球
100	≤45秒	≥30秒	≥15米	≤20秒
95	≤46秒	≥29秒	≥14.5米	≤20.5秒
90	≤47秒	≥28秒	≥14米	≤21秒
85	≤48秒	≥27秒	≥13.5米	≤21.5秒
80	≤49秒	≥26秒	≥13米	≤22秒
75	≤50秒	≥25秒	≥12.5米	≤22.5秒
70	≤51秒	≥24秒	≤12米	≤23秒
65	≤52秒	≥23秒	≥11.5米	≤23.5秒
60	≤53秒	≥22秒	≥11米	≤24秒
55	≤54秒	≥21秒	≥10.5米	≤24.5秒
50	≤55秒	≥20秒	≥10米	≤25秒
45	≤56秒	≥19秒	≥9.5米	≤25.5秒
40	≤57秒	≥18秒	≥9米	≤26秒
35	≤58秒	≥17秒	≥8.5米	≤26.5秒
30	≤59秒	≥16秒	≥8米	≤27秒
25	≤60秒	≥15秒	≥7.5米	≤27.5秒
20	≤61秒	≥14秒	≥7米	≤28秒
15	≤62秒	≥13秒	≥6.5米	≤28.5秒
10	≤63秒	≥12秒	≥6米	≤29秒

5	≤64 秒	≥11 秒	≥5.5 米	≤29.5 秒
1	≤65 秒	≥10 秒	≥5 米	≤30 秒

## 二、按照游泳报名的（无水球基础）测试办法

### 1. 考核指标和分值

类别	专项素质	
考核指标	50 米自由泳	负重踩水（5kg）
分值	70	30

### 2. 考试方法和评分标准

#### 2.1 50 米自由泳（25 米池）

（1）裁判规则：本次测试执行中国游泳协会最新公布的《游泳竞赛规则》。考生自备泳帽、泳镜、贴身泳衣/泳裤、防滑拖鞋，不得着奇装异服。

（2）采用出发台跳发，游进过程中身体任何部位不得触摸水线。

（3）泳姿说明：泳姿犯规执裁标准遵照中国游泳协会最新公布的《游泳竞赛规则》标准执行。

（4）测试成绩标准：最终按照得分的 70% 计入成绩。

#### 2.2 负重踩水

(1) 考试方法:考生在水中双手持杠铃(5 公斤), 每人测试 1 次。要求考生手持杠铃, 必须在胸前, 下巴不准触碰到水面, 下巴触碰到水面则停止计时。

(2) 测试成绩标准: 最终按照得分的 30%计入成绩。

测试评分表

评分	50 米自由泳	负重踩水 ( 5kg )
100	≤40 秒	≥25 秒
95	≤41 秒	≥24 秒
90	≤42 秒	≥23 秒
85	≤43 秒	≥22 秒
80	≤44 秒	≥21 秒
75	≤45 秒	≥20 秒
70	≤46 秒	≥19 秒
65	≤47 秒	≥18 秒
60	≤48 秒	≥17 秒
55	≤49 秒	≥16 秒
50	≤50 秒	≥15 秒
45	≤51 秒	≥14 秒
40	≤52 秒	≥13 秒
35	≤53 秒	≥12 秒
30	≤54 秒	≥11 秒

25	≤55 秒	≥10 秒
20	≤56 秒	≥9 秒
15	≤57 秒	≥8 秒
10	≤58 秒	≥7 秒
5	≤59 秒	≥6 秒
1	≤60 秒	≥5 秒