

## 12 曲棍球

### 一、考核指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术		实战能力
考核指标	30 米起动跑	5-20 米折返跑	30 秒颠球	原地拉杆	比赛
分值	10 分	10 分	20 分	20 分	40 分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

##### 1. 30 米起动跑

(1) 考试方法: 考生单脚站在起跑线上, 起动计时, 终点撞线停表。每人测试 2 次, 取最好成绩。

(2) 评分标准: 见表 12-1。

表 12-1 30 米起动跑评分表

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
女子成绩(秒)	4.4(含)以内	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3
男子成绩(秒)	4.1(含)以内	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0

##### 2. 5-20 米折返跑

(1) 考试方法: 在场地中划一条以 5 米、10 米、15 米、20 米依次递增的直线, 考生站在起跑线后, 起动计时, 终点撞线停表。依次在 5、10、15、20 米处折回起点(共计 100 米的距离)。每人测试 2 次, 取最好成绩。

(2) 评分标准: 见表 12-2。

表 12-2 5-20 米折返跑评分表

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
女子成绩(秒)	24(含)以内	24.5	25	25.5	26	26.5	27	27.5	28	28.5
男子成绩(秒)	20.5(含)以内	21	21.5	22	22.5	23	23.5	24	24.5	25

#### (二) 专项技术

##### 1. 30 秒颠球

(1) 考试方法: 考生持球棍颠球 30 秒钟, 以颠球次数计算得分, 球落地可拾起继续。每人测试 2 次, 取最好成绩。

(2) 评分标准: 见表 12-3。

## 2. 原地拉杆

(1) 考试方法：考生持球棍原地拉杆，时间为 1 分钟，球来回为 1 次。每人测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准：见表 12-3。

表 12-3 30 秒颠球、原地拉杆评分表（单位：次）

分值	30 秒颠球	原地拉杆	分值	30 秒颠球	原地拉杆
20	90（含）以上	80（含）以上	10	60 - 62	50 - 52
19	87-89	77-79	9	57-59	47-49
18	84-86	74-76	8	54-56	44-46
17	81-83	71-73	7	51-53	41-43
16	78-80	68-70	6	48-50	38-40
15	75-77	65-67	5	45-47	35-37
14	72-74	62-64	4	42-44	32-34
13	69-71	59-61	3	39-41	29-31
12	66-68	56-58	2	36-38	26-28
11	63-65	53-55	1	33-35	23-25

### （三）实战能力

#### 比赛

1. 考试方法：将考生分成两队进行比赛。对考生进行防守、进攻技术评价。

2. 评分标准：考评员参照曲棍球实战能力评分细则（表 12-4），独立对考生进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 12-4 曲棍球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	动作技术正确，动作协调、连贯、实效；技术运用、战术运用合理，并整体配合意识强，实战效好。
良（8.5-7.6 分）	动作技术正确，技术运用较为合理、效果较好；战术配合意识较强，效果较好。
中（7.5-6 分）	动作技术基本正确，协调，战术运用基本合理，运用效果一般；战术意识一般，效果一般。
差（6 分以下）	动作技术不正确，不协调，技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。