

14 跳 水

一、考核指标与所占分值

类别	专项动作与实战能力					
	一米板			五米台		
考核指标	401B	103B	301A	301C	103B	612B
分值	15分	17分	18分	16分	17分	17分

二、考试方法与评分标准

专项技术与实战能力

(一) 考试方法: 考生在一米跳板分别完成 401B (向内翻腾半周屈体, 难度系数 1.5, 必须采用立定起跳方式)、103B (向前翻腾一周半屈体, 难度系数 1.7, 必须采用走板起跳方式) 和 301A (反身翻腾半周直体, 难度系数 1.8, 必须采用走板起跳方式);

在五米台分别完成 301C (反身翻腾半周抱膝, 难度系数 1.6, 必须采用立定起跳方式)、103B (向前翻腾一周半屈体, 难度系数 1.7, 必须采用立定或跑台起跳方式) 和 612B (臂力向前翻腾一周, 难度系数 1.7, 必须采用臂力起跳方式)。每人测试 1 次, 动作的姿态要求必须按国际跳水规则完成。

(二) 评分标准: 考评员参照国际跳水规则, 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。