

15 花样游泳

一、考核指标与所占分值

类别	身体形态	专项素质			专项技术		
考核指标	身高腿形形象	悬垂举腿	引体向上	劈叉	水上专项综合游进	倒立	组合动作
分值	10分	10分	10分	10分	10分	10分	40分

二、考试方法与评分标准

(一) 身体形态

1. 身高

(1) 考试方法：用身高测定器测定身高。

(2) 评分标准：4分起评，实行减分制。身高在160厘米-170厘米之间不扣分，每低于或超出1厘米减0.3分。

2. 腿形

(1) 考试方法：目测。腿形要直，要有脚背、脚尖。

(2) 评分标准：4分起评。实行减分制。X型或O型腿者视情况减0.2-0.4分，脚背脚尖不佳者适当减0.1-0.3分。

3. 形象

(1) 考试方法：目测。要求五官端正清秀，身材比例匀称。

(2) 评分标准：2分起评，实行减分制。依情况对形象不佳者适当减0.1-0.2分。身高、腿形、形象三项得分的总和为身体形态分，身体形态得分从高到低排序。

(二) 专项素质

1. 悬垂举腿

(1) 考试方法：悬垂于肋木上、收腹举腿至脚背脚尖触肋木，膝盖伸直，落下成悬垂。每名考生允许试做1次。

(2) 评分标准：10分起评，实行减分制。按规格要求连续完成10个，每少1个扣1分，中途停顿2秒扣0.2分。

2. 引体向上

(1) 考试方法：在单杠上做，正反拉不限，上拉时不许借力，下颌过单杠，放下时，两臂需伸直。每名考生允许试拉1次。

(2) 评分标准：10分起评，实行减分制。按规格要求连续完成10次。每少1个扣1分，中途停顿2秒扣0.2分。

3. 劈叉（左右腿纵叉、横叉三种）

（1）考试方法：在地板或地毯上进行。

（2）评分标准：左右腿纵叉、横叉的起评分值分别为 3 分、3 分、4 分，实行减分制。要求姿态准确，腿及臀部、髌骨全部着地，裆部每离地面 1 厘米减 0.2 分。纵叉为髌部正对前方，前腿后侧及后跟与后腿前侧及脚背着地；横叉为髌膝与腿成一直线，膝盖、脚背朝正上方。

注：悬垂举腿、引体向上、劈叉三项得分总和为专项素质得分。

（三）专项技术

1. 水上专项综合游进

（1）考试方法：在 25 米游泳池中进行 100 米专项综合游。包括内容：25 米 101 单芭蕾舞腿，左、右腿不限，高于大腿 1/2 以上（以股骨大转子上缘至腓骨头计算大腿长），动作姿势按规则要求；25 米潜泳（潜泳姿势不限，自由选择）；25 米脚向鱼雷，按基本动作规则要求；25 米踩水（向前踩，双手前平举在水面上，手心向上）水位不能低到下巴。

（2）评分标准：以上四项动作的游进都按要求达到，并且在 3 分 30 秒内完成为合格，满分为 10 分，每项动作以 2.5 分起评，实行减分制。每项动作没按规范要求完成，考评员可酌情给予扣分 0.2-0.5 分；未能完成动作者，该项动作扣至 0 分。四项动作总时间超出 3 分 30 秒后，每超 2 秒扣 0.1 分。

2. 倒立

（1）考试方法：在游泳池进行。倒立 20 秒，水位不能低到腓骨头。腿要垂直，腿形要直，要有脚背、脚尖。

（2）评分标准：动作没按规范要求完成，考评员可酌情给予扣分 0.2-0.5 分；时间每少 1 秒扣 0.5 分，不足 10 秒或水位低到腓骨头以下者，该项动作扣至 0 分。

3. 组合动作

（1）考试方法：在游泳池进行，考生一个个做动作。组合动作及顺序按考试规定的动作进行。

（2）评分标准：组合动作的内容及顺序为：冲起劈叉——越步——转体——双手跃起，4 项动作满分为 40 分，每项 10 分起评，实行减分制。按国际花样游泳规则从 0.1 分起扣。4 个动作应连接流畅，中途停顿者，考评员可酌情给予扣分 0.5-1 分。

三、其他

（一）服装要求：水上考试项目，泳衣（连体泳衣）、泳帽、水镜要按规则要求着装。

（二）考评员 3-5 人，应具备花泳的专业知识，并有一级裁判员资格者。