

16 水 球

非守门员

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	往返游	负重踩水	25 米运球	掷远	比赛
分 值	15 分	15 分	15 分	15 分	40 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 往返游

(1) 考试方法：在游泳池内拉两条相距 5 米的泳道线，考生头部贴住一侧的水线，听到出发哨音时，即可出发，进行往返游的测试，每次均以头部触碰水线为准，往返 3 次，在到达终点时运动员的头部触水线停表。每人测试 1 次，泳姿不限。要求转身时，不能蹬拉或借助水线用力，否则视为违例。

(2) 评分标准：见表 16-1。

2. 负重踩水

(1) 考试方法：考生在水中双手持杠铃片（男子 15 公斤、女子 10 公斤）。每人测试 1 次。要求考生手持杠铃片，必须在胸前，头部不能没入水中，否则视为违例。

(2) 评分标准：见表 16-1。

(二) 专项技术

1. 25 米运球

(1) 考试方法：考生在水中一手持球，另一手拉住池壁。当听到出发哨音时，蹬离池边出发运球，到达终点时必须用手持球触壁。每人测试 1 次。要求运球时，水球必须控制在头前方一米的范围内，否则视为违例。

(2) 评分标准：见表 16-1。

2. 掷远

(1) 考试方法：如图 16-1 所示，在出发台一端 5 米处，设一标志线，为起点，考试在 50 米长、2.5 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。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

的水球必须落入该泳道线内，否则视为违例。

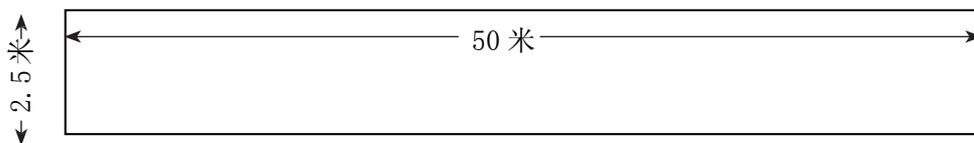


图 16-1 泳道示意图

(2) 评分标准：见表 16-1。

表 16-1 水球（非守门员）往返游、负重踩水、25 米运球、掷远评分表

分值	往返游成绩 (秒)		分值	负重踩水成绩 (秒)		分值	25 米运球成绩 (秒)		分值	掷远成绩 (米)	
	男	女		男	女		男	女		男	女
15	23	25	15	1:20	50	15	14	16	15	20	18
14.5	23.5	25.5	14.5	1:17	47	14.5	14.5	16.5	14.5	19.5	17.5
14	24	26	14	1:14	44	14	15	17	14	19	17
13.5	24.5	26.5	13.5	1:11	41	13.5	15.5	17.5	13.5	18.5	16.5
13	25	27	13	1:08	38	13	16	18	13	18	16
12.5	25.5	27.5	12.5	1:05	35	12.5	16.5	18.5	12.5	17.5	15.5
12	26	28	12	1:02	32	12	17	19	12	17	15
11.5	26.5	28.5	11.5	59	29	11.5	17.5	19.5	11.5	16.5	14.5
11	27	29	11	56	26	11	18	20	11	16	14
10.5	28	30	10.5	53	23	10.5	19	21	10.5	15	13
10	29	31	10	50	20	10	20	22	10	14	12
9.5	30	32	9.5	47	17	9.5	21	23	9.5	13	11
9	31	33	9	44	14	9	22	24	9	12	10
8.5	32	34	8.5	41	13	8.5	23	25	8.5	11	9
8	33	35	8	38	12	8	24	26	8	10	8
7.5	34	36	7.5	35	11	7.5	25	27	7.5	9	7
7	35	37	7	32	10	7	26	28	7	8	6
6.5	36	38	6.5	29	9	6.5	27	29	6.5	7	5
6	37	39	6	26	8	6	28	30	6	6	4
5.5	38	40	5.5	23	7	5.5	29	31	5	5	3
5	39	41	5	20	6	5	30	32	4	4	2
4.5	40	42	4.5	17	5	4.5	31	33	0	3	1

分值	往返游成绩 (秒)		分值	负重踩水成绩 (秒)		分值	25米运球成绩 (秒)		分值	掷远成绩 (米)	
	男	女		男	女		男	女		男	女
4	41	43	4	14	4	4	32	34	—	—	—
3.5	42	44	3.5	11	3	3.5	33	35	—	—	—
3	43	45	3	8	2	3	34	36	—	—	—
2.5	44	46	2	5	1	2.5	35	37	—	—	—
2	45	47	1	2	—	2	36	38	—	—	—
1.5	46	48	—	—	—	1.5	37	39	—	—	—
1	47	49	—	—	—	1	38	40	—	—	—
0.5	48	50	—	—	—	0.5	39	41	—	—	—

(三) 实战能力

比赛

1. 考试方法：根据考生人数，将考生分为两队进行比赛。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 16-2），独立对考生技术运用的合理性、战术意识、比赛作风等方面进行综合评定。采用 10 分制立评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 16-2 水球（非守门员）实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10—8.6分）	技术动作规范、协调、实效；战术配合能力强，意识好，实战效果较好；作风顽强、心理状态稳定。
良（8.5—7.6分）	技术动作规范，协调、基本正确；战术能力较强，意识较好；作风顽强、心理状态稳定。
中（7.5—6分）	技术动作基本规范，运用基本正确；战术能力一般，意识一般；作风顽强、心理状态较稳定。
差（6分以下）	技术动作不规范，运用不够正确，战术能力一般，意识一般，作风不顽强、心理状态不稳定。

守门员

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术		实战能力
测试指标	15米快速游	负重踩水	掷远	水中跃起	比赛
分值	15分	15分	15分	15分	40分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 15 米快速游

(1) 考试方法：考生位于距池端 15 米，听到出发哨音后出发，迅速向池端游进，以身体任何部位触及池端即停表。每人测试 1 次，泳姿不限。

(2) 评分标准：见表 16-3。

表 16-3 水球（守门员）15 米快速游评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
15	8	9	10	10	11	5	12	13
14.5	8.2	9.2	9.5	10.2	11.2	4.5	12.2	13.2
14	8.4	9.4	9	10.4	11.4	4	12.4	13.4
13.5	8.6	9.6	8.5	10.6	11.6	3.5	12.6	13.6
13	8.8	9.8	8	10.8	11.8	3	12.8	13.8
12.5	9	10	7.5	11	12	2.5	13	14
12	9.2	10.2	7	11.2	12.2	2	13.2	14.2
11.5	9.4	10.4	6.5	11.4	12.4	1.5	13.4	14.4
11	9.6	10.6	6	11.6	12.6	1	13.6	14.6
10.5	9.8	10.8	5.5	11.8	12.8	0.5	13.8	14.8

2. 负重踩水

(1) 考试方法：考生在水中双手持杠铃片（男子 15 公斤、女子 10 公斤）。每人测试 1 次，秒表计时，精确到 1 秒。要求考生手持杠铃片，必须在胸前，头部不能没入水中，否则视为违例。

(2) 评分标准：见表 16-4。

表 16-4 水球（守门员）负重踩水评分表

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	头部一直在水面上，技术动作稳而快，踩水频率非常迅速。 时间：男 2:00.00；女 1:30.00
良（8.5-7.6 分）	头部一直在水面上，技术动作较稳，踩水频率较快。 时间：男 1:35.00；女 1:00.00
中（7.5-6 分）	头部不时的在水面上，技术动作有些慌乱，踩水频率慢。 时间 男 1:10.00；女 40.00
差（6 分以下）	头部不时的在水面上，技术动作有些慌乱，踩水频率慢。 时间：男 1:10.00；女 40.00

(二) 专项技术

1. 掷远

(1) 考试方法：如图 16-2 所示，在出发台一端 5 米处，设一个标志线，为起点，考试在 50 米长、2.5 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。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入该泳道线内，否则视为违例。

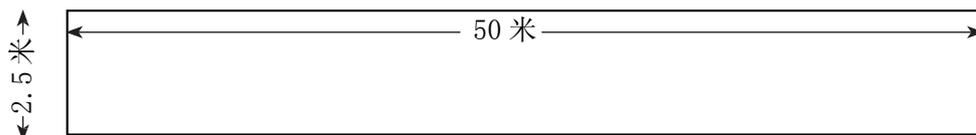


图 16-2 泳道示意图

(2) 评分标准：见表 16-5。

表 16-5 水球（守门员）掷远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
15	22	19	11.5	18.5	15.5	5	8	6
14.5	21.5	18.5	11	18	15	4	7	5
14	21	18	10	17	14	3	6	4
13.5	20.5	17.5	9	16	13	2	5	3
13	20	17	8	14	11	1	4	2
12.5	19.5	16.5	7	12	9	0	3	1
12	19	16	6	10	7	-	-	-

2. 水中跃起

(1) 考试方法：考生在门梁下方，听到考评员口令后，开始启动，连续的向球门左右方向交替跃起 10 次。由球门中间各向左右两边量出 1 米的距离，在起跳向两边跃出时，手必须触碰到指定的位置。要求考生要从左（或右）边跃到规定的距离后，再跃右（或左）边，否则被视为违例。

(2) 评分标准：考评员参照水中跃起评分细则（表 16-6），独立对考生的技术能力，跃起的连续性，伸展度，时间的快慢等方面进行综合评定。采用 10 分制立评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 16-6 水球（守门员）水中跃起评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	头部一直在水面上，技术动作稳而快，踩水频率非常迅速。 时间：男 2:00.00；女 1:30.00
良（8.5-7.6分）	头部一直在水面上，技术动作较稳，踩水频率较快。 时间：男 1:35.00；女 1:00.00
中（7.5-6分）	头部不时的在水面上，技术动作有些慌乱，踩水频率慢。 时间 男 1:10.00；女 40.00
差（6分以下）	头部不时的在水面上，技术动作有些慌乱，踩水频率慢。 时间：男 1:10.00；女 40.00

（三）实战能力

比赛

1. 考试方法：根据考生人数，将考生分在队伍中。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 16-7），对考生技术运用的合理性、战术意识、心理素质等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 16-7 水球（守门员）实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	技术动作规范、协调、实效；战术配合能力强，意识好，实战效果较好；作风顽强、心理状态稳定。
良（8.5-7.6分）	技术动作规范，协调、基本正确；战术能力较强，意识较好；作风顽强、心理状态稳定。
中（7.5-6分）	技术动作基本规范，运用基本正确；战术能力一般，意识一般；作风顽强、心理状态较稳定。
差（6分以下）	技术动作不规范，运用不够正确，战术能力一般，意识一般，作风不顽强、心理状态不稳定。