

## 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。

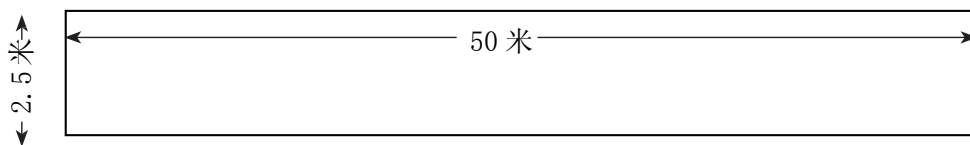


图 16-1 泳道示意图

(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
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。

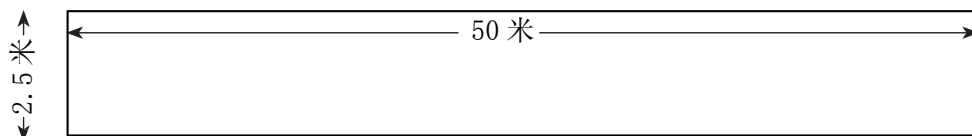


图 16-2 泳道示意图

(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。