

## 18 帆船帆板

### 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	曲膝仰卧起坐	中长距离跑	迎风驶	侧顺风行驶	全航程三角绕标赛
分值	10分	10分	10分	10分	60分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

##### 1. 曲膝仰卧起坐

(1) 考试方法：考生平躺在体操垫上，曲膝成  $90^\circ$ ，可由一人辅助压着脚，上体抬起，胸碰着膝为一次。计 2 分钟内完成的次数。

(2) 评分标准：见表 18-1。

表 18-1 曲膝仰卧起坐评分表

分值	成绩(次)		分值	成绩(次)		分值	成绩(次)	
	男	女		男	女		男	女
10	90	80	5	78	68	2	66	56
9	88	78	4.5	76	66	1.5	64	54
8	86	76	4	74	64	1	62	52
7	84	74	3.5	72	62	0.5	60	50
6	82	72	3	70	60	0	<60	<50
5.5	80	70	2.5	68	58			

##### 2. 中长距离跑

(1) 考试办法：在标准的 400 米田径场地上，男生测 1500 米跑成绩，女生测 800 米跑成绩。

(2) 评分标准：见表 18-2。

表 18-2 中长距离跑评分表

分值	1500 米(男)	800 米(女)	分值	1500 米(男)	800 米(女)
10	5:15.0	3:00.0	5	5:35.0	3:20.0
9.5	5:17.0	3:02.0	4.5	5:37.0	3:21.0
9	5:19.0	3:04.0	4	5:41.0	3:22.0

分值	1500 米 (男)	800 米 (女)	分值	1500 米 (男)	800 米 (女)
8.5	5:21.0	3:06.0	3.5	5:43.0	3:23.0
8	5:23.0	3:08.0	3	5:45.0	3:24.0
7.5	5:25.0	3:10.0	2.5	5:47.0	3:25.0
7	5:27.0	3:12.0	2	5:49.0	3:26.0
6.5	5:29.0	3:14.0	1.5	5:51.0	3:27.0
6	5:31.0	3:16.0	1	5:53.0	3:28.0
5.5	5:33.0	3:18.0	0.5	5:55.0	3:29.0

## (二) 专项技术

### 1. 迎风驶

(1) 考试方法: 考生飘帆等待, 听到哨音后进行 1 分钟的迎风直线驶,

(2) 评分标准: 考评员参照迎风驶评分细则 (表 18-3), 独立对考生在测试中对帆的控制程度进行评分。按 10 分制评分, 分数至多可到小数点后 1 位。

表 18-3 迎风驶评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 (10-8.6 分)	帆控制得非常稳, 没有松动的现象, 板体控制得非常稳, 倾板高而稳, 持续时间长。
良 (8.5-7.6 分)	帆控制得比较稳, 没有松动的现象, 板体控制得比较稳。
中 (7.5-6 分)	帆控制得基本稳, 没有大松动的现象, 板体控制得基本稳。
差 (6 分以下)	帆控制得不稳, 动的次数太多, 板体控制得太不稳, 倾不起板。

### 2. 侧顺风行驶

(1) 考试方法: 风速在 5-7 米/秒, 考生飘帆等待, 听到哨音后进行 1 分钟的侧顺风行驶。

(2) 评分标准: 考评员参照侧顺风行驶评分细则 (表 18-4), 独立对考生在测试中对帆的控制程度进行评分。采用 10 分制评分, 分数至多可到小数点后 1 位。

表 18-4 侧顺风行驶评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 (10-8.6 分)	帆与板控制得非常稳, 板体高速滑行起来, 帆可以反扣下来, 后帆边压到板舷边。
良 (8.5-7.6 分)	帆与板控制得比较稳, 板体较快滑行起来, 帆没有完全反扣, 后帆边没有完全压到板舷边。
中 (7.5-6 分)	帆与板控制得基本稳定, 板体能够滑行起来, 帆没有完全反扣, 后帆边没有完全压到板舷边。
差 (6 分以下)	帆与板控制得不稳定, 板体滑行不起来, 帆没有反扣下来, 后帆边没有压到板舷边。

(三) 实战能力

全航程三角绕标赛

1. 考试方法：按男女考生进行比赛。

2. 评分标准：

比赛成绩 =  $\frac{N-R+1}{N} \times 40 + 20$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。