

36 橄榄球

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	25 米 Z 跑	30 米跑	传准	踢球	比赛
分值	15 分	15 分	20 分	10 分	40 分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 25 米 Z 跑

(1) 考试方法：如图 36-1 所示，从起跑线一端点（8 米线的端点）向场地异侧方向标点快跑，在跑动中用手击倒各处的标识物后跑向端线（须将标识物击倒，否则不计成绩）。以站立式起跑，脚动开表，完成所有折点跑到端线时，以躯干过线停表。每人测试 1 次。

(2) 评分标准：见表 36-1。

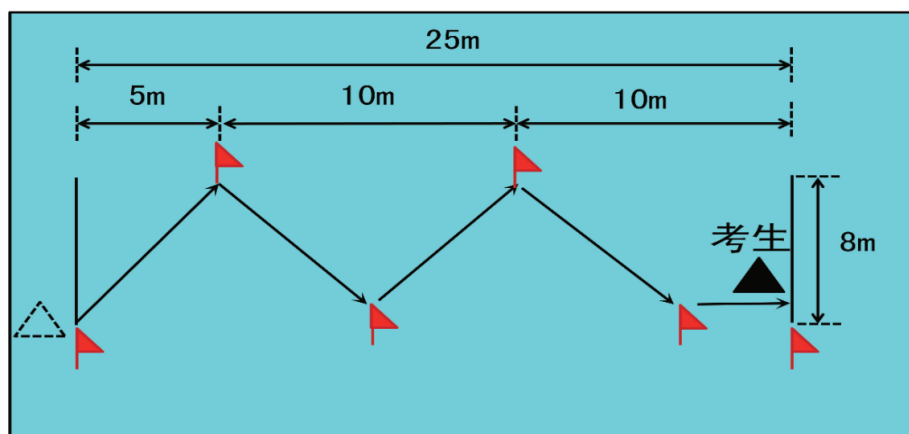


图 36-1 25 米 Z 跑

表 36-1 橄榄球 25 米 Z 跑评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
15	9.50	11.40	7.5	10.41-10.50	12.31-12.40
14.25	9.51-9.60	11.41-11.50	6.75	10.51-10.60	12.41-12.50
13.5	9.61-9.70	11.51-11.60	6	10.61-10.70	12.51-12.60
12.75	9.71-9.80	11.61-11.70	5.25	10.71-10.80	12.61-12.70
12	9.81-9.90	11.71-11.80	4.5	10.81-10.90	12.71-12.80

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
11.25	9.91-10.00	11.81-11.90	3.75	10.91-11.00	12.81-12.90
10.5	10.01-10.10	11.91-12.00	3	11.01-11.10	12.91-13.00
9.75	10.11-10.20	12.01-12.10	2.25	11.11-11.20	13.01-13.10
9	10.21-10.30	12.11-12.20	1.5	11.21-11.30	13.11-13.20
8.25	10.31-10.40	12.21-12.30	0.75	11.31 以上	13.21 以上

2. 30 米跑

(1) 考试方法: 采用一次性决赛, 同一名考生两次起跑犯规将被取消该项测试资格。

(2) 评分标准: 见表 36-2。

表 36-2 橄榄球 30 米跑评分表 (手计时)

分值	男 30 米	女 30 米
15.00	3.60	3.90
14.00	3.64	3.94
13.00	3.68	3.98
12.00	3.72	4.02
11.00	3.76	4.06
10.00	3.80	4.10
9.00	3.84	4.14
8.00	3.88	4.18
7.00	3.92	4.22
6.00	3.96	4.26
5.00	4.00	4.30
4.00	4.04	4.34
3.00	4.08	4.38
2.00	4.12	4.42
1.00	4.16	4.46

(二) 专项技术

1. 传准

(1) 考试方法: 两端线长 5 米, 宽 10 厘米, 相距 10 米, 分别放置两球于端线后。测试者站立端线后, 从原地拾球起动手开始计时。当持球跑动到 A' B' (女子为 AB) 的 2 米区间段时, 用双手传球, 把球传入 7 米远 (女子为 6 米) 指定目标区域。指定的目标区域为: 上高高度为 1.8 米, 宽度为 1.5 米; 下高高度 0.7 米, 宽度 1.5 米, 所围成的方形目标区域。凡传球传入

该区域为传球有效。完成一次传球后，迅速跑到对向的端线拾球，折返重复上述动作，直到全部完成四个传球，回到起点停表（如图 36-2 所示）。凡出现区域目标以外的传球（传击到梁柱边框视为有效），均属犯规，不计成绩。每人测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准：见表 36-3。

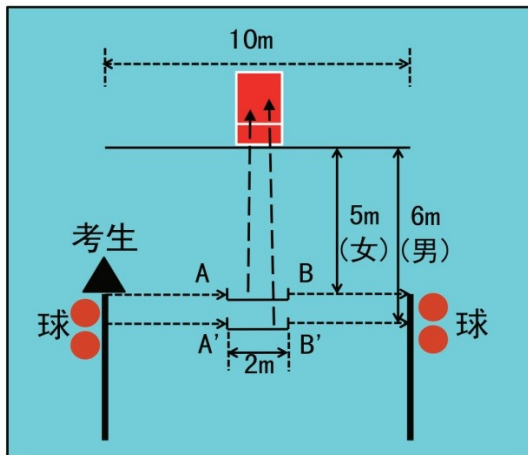


图 36-2 传准示意图

表 36-3 橄榄球传准评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
20	10.80	13.00	9.5	13.01-13.05	15.21-15.25
19.3	10.81-11.00	13.01-13.20	8.8	13.06-13.10	15.26-15.30
18.6	11.01-11.20	13.21-13.40	8.1	13.11-13.15	15.31-15.35
17.9	11.21-11.40	13.41-13.60	7.4	13.16-13.20	15.36-15.40
17.2	11.41-11.60	13.61-13.80	6.7	13.21-13.25	15.41-15.45
16.5	11.61-11.80	13.81-14.00	6	13.26-13.30	15.46-15.50
15.8	11.81-12.00	14.01-14.20	5.3	13.31-13.35	15.51-15.55
15.1	12.01-12.20	14.21-14.40	4.6	13.36-13.40	15.56-15.60
14.4	12.21-12.40	14.41-14.60	3.9	13.41-13.45	15.61-15.65
13.7	12.41-12.60	14.61-14.80	3.2	13.46-13.50	15.66-15.70
13	12.61-12.70	14.81-14.90	2.5	13.51-13.55	15.71-15.75
12.3	12.71-12.80	14.91-15.00	1.8	13.56-13.60	15.76-15.80
11.6	12.81-12.90	15.01-15.10	1.1	13.61-13.65	15.81-15.85
10.9	12.91-12.95	15.11-15.15	0.4	13.66-13.70	15.86-15.90
10.2	12.96-13.00	15.16-15.20	0	13.75 以上	15.91 以上

2. 踢球

(1) 考试方法：如图 36-3 所示，从长 5 米，宽 10 厘米的起点线中心点垂直向前分别以 20 米处（女子为 17 米）为圆心各画三个同心圆为踢准目标，每个同心圆的半径分别为 3 米、4 米、5 米。考生从限制线上或线后，向同心圆连续踢球 5 次，碰踢、落踢和定踢，踢法不限。

(2) 评分标准：踢准得分标准是以球从空中落到地面的第一接触点为准。5 次踢球的累计得分，为最终得分。男、女的目标分值，由外圈向内圈分别为：1 分、1.5 分、2 分。

(三) 实战能力

1. 考试方法：比赛（非扑搂），按七人制比赛，上下半场各 7 分钟，中间休息 2 分钟；场地以橄榄球场地 1/2 场地进行，参赛人数视考生人数分队进行比赛。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 36-5），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风等进行综合评定。采用 10 分制打分，分数至多可到小数点后 1 位。

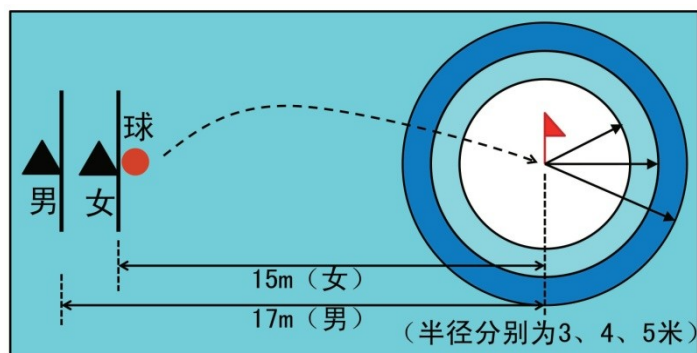


图 36-3 踢球示意图

表 36-5 橄榄球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范，比赛作风顽强、心理状态稳定。
良（8.5-7.6 分）	战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范，比赛作风良好、心理状态稳定。
中（7.5-6 分）	战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范，比赛作风较好、心理状态较稳定。
差（6 分以下）	战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范，比赛作风一般、心理状态不稳定。