跳水考试内容及评分标准

1. 评分内容及评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类别** | **专项技术（水上）** | 分值 |
| **指**  **标** | 1米跳板向前团身半周（101c） | 10分 |
| 1米跳板向后团身半周（201c） | 10分 |
| 1米跳板反身团身半周（301c） | 10分 |
| 1米跳板向内团身半周（401c） | 10分 |
| **总分值** | 40分 | |
| **评定标准** | 分值 | |
| **完美** | 10分 | |
| **很好** | 8.5—9.5 | |
| **好** | 7.0—8.0 | |
| **一般** | 5.0—6.5 | |
| **差** | 2.5—4.5 | |
| **很差** | 0.5—2.0 | |
| **失败** | 0 | |

**一、跳水专项技术（水上）考试方法及成绩评定**

考试方法：

1、一米跳板向前团身半周（101c）

面向泳池向前起跳躬背含胸，提臀，前划臂连接抱腿，团紧到位一次开直腿髋，开直身体看入水点并手伸肩入水。

1. 一米跳板向后团身半周（201c）

面向跳板背向泳池起跳最高点梗头，含胸，提膝，送臀，回臂抱腿团身，定位伸脚尖开小腿，手臂放置体前，推髋抬头看水开直身体，再次调控身体位置到位，两臂屈肘迅速在体前做并手伸拉肩入水。

3、一米跳板反身团身半周（301c）

面向泳池反身起跳最高点梗头，含胸，提膝，送臀，回臂抱腿团身，定位伸脚尖开小腿，手臂放置体前，推髋抬头看水开直身体，再次调控身体位置到位，两臂屈肘迅速在体前做并手伸拉肩入水。

4、 一米跳板向内团身半周（401c）

面向跳板背向泳池向内起跳躬背含胸，提臀，前划臂连接抱腿，团紧到位一次开直腿髋，开直身体看入水点并手伸肩入水。

**二、成绩评定标：**

以上4个跳水专项技术动作，均以评定小组按标准的评定方法进行评定，评定小组由3名专业技术评委进行评定（去掉最高和最低分，取中间分数为最后成绩）

**三、场地：**

符合国际泳联设备标准规则（室内、室外）的场馆均可进行。