**跳 水**

1. 考试标准与分值（总分70分）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 专项身体素质 | 分值 | 类别 | 专项技术（水上） | 分值 |
| 指  标 | 控倒立 | 10分 | 指  标 | 1米跳板向前团身半周（101c） | 10分 |
| 垫上快速腰腹两头起 | 10分 | 1米跳板向后团身半周（201c） | 10分 |
| 引体向上 | 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 | 30分 | | 总分值 | 40分 | |

1. 考试方法及评分标准
2. 控倒立
3. 考试方法。

蹬摆成倒立后（双腿并拢开始），开始计时，失去平衡停止计时（手不可移动）。

1. 成绩评定。

两手与肩同宽，手腕稍内旋，两手五指抓地。缩脖稍抬头，眼看拇指，锁肩，收腹，立腰，紧臀，夹腿，绷脚尖，身体重心在两手之间。（10秒为满分，不足1秒为0分，以时间单位“秒”换算成分数）

1. 垫上快速两头起
2. 考试方法。

起始姿势为身体平躺在垫上，双腿伸直并拢，双臂伸直自然放在两耳旁，裁判员发出指令后开始计时，运动员身体两头接起手掌触摸脚尖背后打开，手脚恢复起始姿势为一次。

1. 成绩评定。

收腹过程中身体姿势要求两腿膝盖伸直和绷脚尖同时两臂要伸直，达不到要求则不作计算（20秒20次为满分，不足10次为0分以此类推）

1. 引体向上
2. 考试方法。

双手正握单杠，两臂伸直，身体垂悬，两小腿伸直或交叉。

2. 成绩评定。

曲臂引体向上至下颌超过横杠为止。计30秒完成次数（10次为满分,规定时间内完成的次数换算为分数）

三、专项技术（水上）

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。

成绩评定：

以上4个水上专项技术动作均以评定小组按标准评定方法，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）

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

四、场地

1、符合国际泳联设备标准规则（室内、室外）的场馆均可进行。

2、专项身体素质考场必须达到安全保障前提下均可进行。