

沈阳体育学院硕士研究生复试 游泳项目技能测试方法和评分标准

一、测试内容与所占分值

游泳项目技能测试包括两部分内容：100 米混合泳、出发台出发。

表 1 项目技能测试内容与所占分值

序号	测试项目	分值（分）	占总成绩比例（%）	备注
1	100 混合泳	100	70	
2	出发台出发（蹲踞式、抓台式）	100	30	

总成绩计算方法：

总成绩=100 米混合泳成绩 \times 70%+出发台出发 \times 30%

二、测试方法与评分标准

（一）出发台出发

1. 测试方法

考生分两次进行出发台出发，分别采用蹲踞式和抓台式两种技术进行出发。动作方法如图 1、图 2。



图 1 蹲踞式出发测试方法



图 2 抓台式出发测试方法

2. 评分标准

表 2 项目技能测试评分标准

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	技术动作规范、动作顺序正确，根据出发口令的节奏，整个技术连贯协调，放松且自然，上下肢动作配合协调，登台有力，身体姿态	86-100 分
良好	技术动作较规范、动作顺序正确，根据出发口令的节奏，整个技术比较连贯协调，上下肢动作配合协调，登台较有力，身体姿态控制较好，入水较流畅。动作有轻微缺点。	71-85 分
合格	动作基本符合要求，配合基本合理，动作基本正确，节奏一般，比较放松，动作准确性欠佳，个别动作有错误。	60-70 分
不合格	整体技术动作不符合要求，或不能完成基本动作。	60 分以下

（二）100 米混合泳

1. 测试方法

考生在 25 米短池内进行 100 米混合泳的考核，采用蝶、仰、蛙、自的顺序进行。

表 3 项目技能测试评分标准

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	技术动作规范、协调、配合动作顺序正确。整个技术连贯协调，动作正确，节奏性强，放松且自然，能准确把握动作要领，具有较高的动作准确性。	86-100 分
良好	技术动作整个技术比较连贯协调，节奏性较好，比较准确把握动作要领，具有一定动作准确性，动作有轻微缺点。	71-85 分
合格	动作基本符合要求，配合基本合理，动作基本正确，节奏一般，比较放松，动作准确性欠佳，个别动作有错误。	60-70 分
不合格	整体技术动作不符合要求，或配合不协调、不合理，臂与腿实效性差，或有犯规动作。	60 分以下