

# 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

游泳项目技能测试由考生任意选择陆上模仿 4 种泳姿之中的 2 种泳姿。所选 2 种泳姿的评分标准按 100 分制打分，各站总成绩的 50%，模仿动作包括：手模仿动作、腿模仿动作、上下肢配合模仿动作。

## 二、测试方法与评分标准

### (1) 蛙泳陆上模仿动作

**测试方法：**考生可选择正面或侧面的上肢前倾姿势做“蛙泳手模仿动作”；俯卧姿势做“蛙泳配合模仿动作”，每种动作连续做 20 次模仿练习。

**评分标准：**按 100 分制打分

表 1 蛙泳技术评定评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	蛙泳陆上手、腿、配合模仿技术动作规范、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	蛙泳陆上手、腿、配合模仿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	模仿动作基本符合要求，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



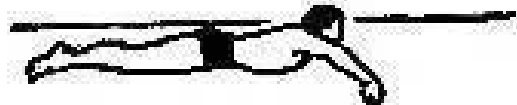
1



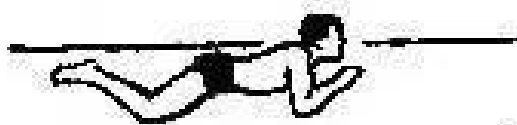
2



3



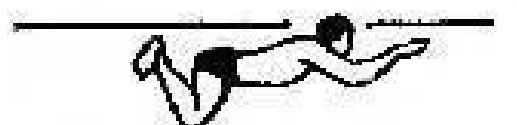
4



5



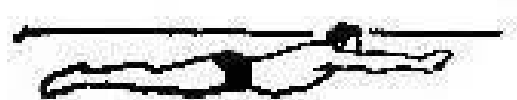
6



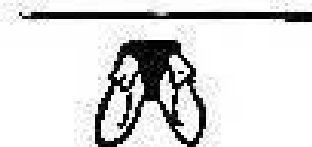
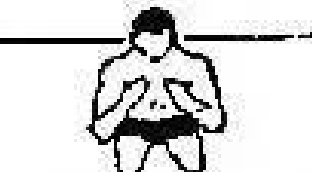
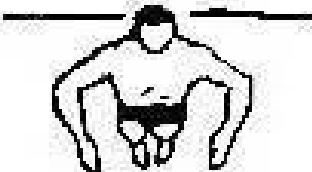
7



8



9



## (2) 自由泳陆上模仿动作

**测试方法：**考生可选择正面或侧面的上肢前倾姿势做“自由泳手、换气、配合模仿动作”，每种动作连续做 20 次模仿练习。

**评分标准：**按 100 分制打分

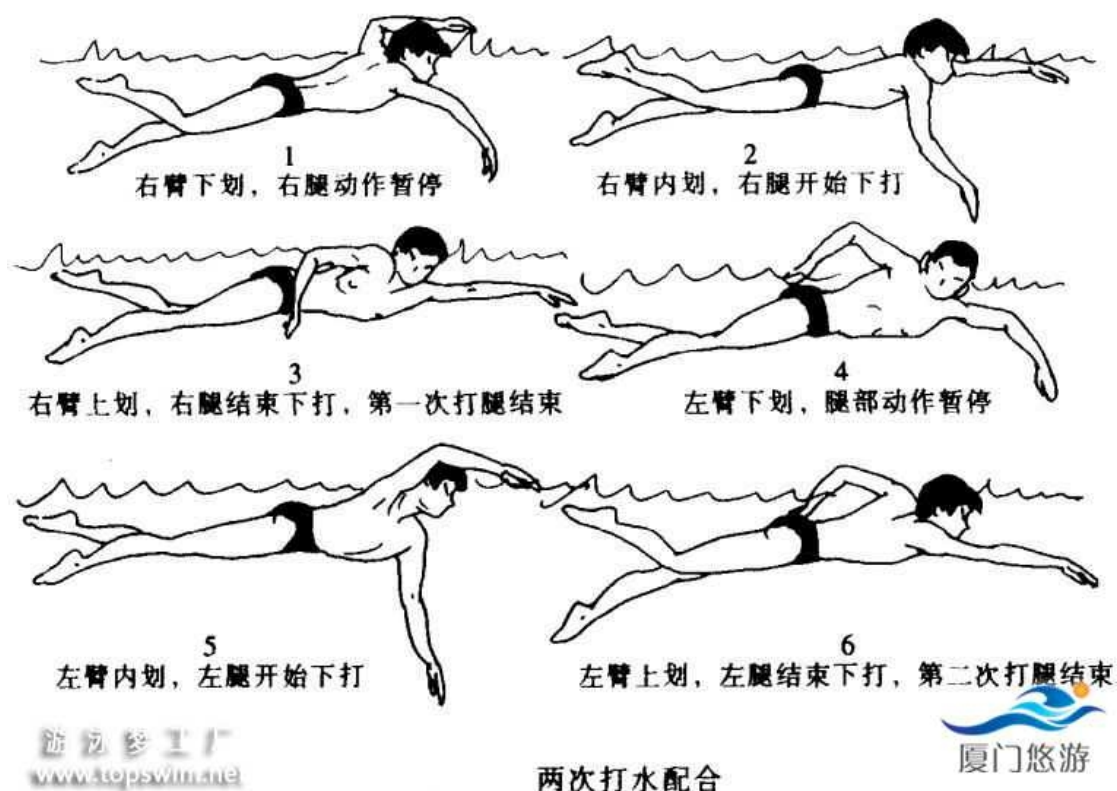


表 2 自由泳技术评定评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	自由泳陆上划手模仿技术动作规范、协调、配合动作正确，换气动作自然，具有较高的动作准确性。	86-100分
良好	身体位置合理，动作配合较为合理，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	模仿动作基本符合要求，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

### （3）仰泳陆上模仿动作

**测试方法：**考生可选择正面或侧面的直立姿势做“仰泳手、配合模仿动作”，每种动作连续做 20 次模仿练习。

**评分标准：**按 100 分制打分



表 3 仰泳技术评定评分标准

评分等级	评分标准	分值
------	------	----

优秀	仰泳陆上划手模仿技术动作规范、协调、配合动作正确，换气动作自然。具有较高的动作准确性。	86-100分
良好	仰泳陆上划手模仿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	整体技术动作基本符合要求，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

#### （4）蝶泳陆上模仿动作

**测试方法：**考生可选择正面或侧面的直立姿势做“蝶泳手、配合模仿动作”，每种动作连续做20次模仿练习。

**评分标准：**按100分制打分



表 4 蝶泳技术评定评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	蝶泳陆上划手模仿技术动作规范、协调、配合动作正确，换气动作自然。整个技术连贯协调，动作正确，节奏性强，放松且自然，能具有较高的动作准确性。	86-100分
良好	蝶泳陆上划手模仿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	整体技术动作基本符合要求，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，个别动作有明显错误。	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