

水球项目全国青少年比赛体能测试方法 指导手册

一、身高测试

所需器材：身高测量仪

测试流程：测试队员光脚站立于身高测量仪上，背靠站立，保证头部、臀部、足跟三点紧靠于测量仪立柱，目视正前方，头部保持正直，头顶最高点与测量仪立柱垂直线的交叉点读数为身高，计量单位为厘米，精确到整数。身高测试不计算成绩。

测试流程：受试者列队进行逐一测试。

二、体重测试

所需器材：体重计

测试要求：早晨空腹测试，不佩戴金属首饰。测试体重时尽量少穿衣服，男性受试者身着短裤，女性受试者身着短裤、短袖衫，赤足，自然站立在体重计中央，保持身体平稳。计量单位为 kg，精确到小数点后一位。体重测试不计算成绩。

测试流程：受试者列队进行逐一测试。

三、引体向上

所需器材：单杠

测试要求：要求被测者双手**正握**，间距比肩略宽，发力拉起过程中不允许突然发力或身体摆动，上拉至下颌过杆（见图示）。计算被测者按要求完成动作的次数，有明显技术质量问题的引体不计数。

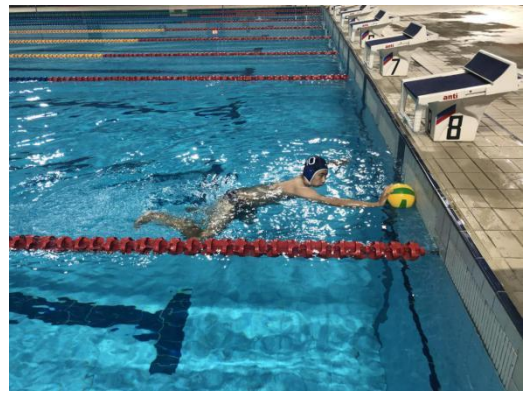
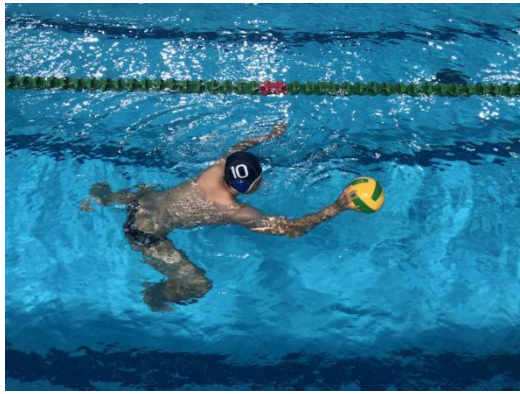


图示：引体向上测试

四、25 米运球

所需器材：水球（10 个）、秒表（10 块）

测试要求：运动员听到发令，从泳池中间 25 米处出发向池边运球，运动员起动时不许借助任何外力，不许向前抛球，到达池边时需持球触壁，计量单位为秒，计数精确到小数点后两位。如：12 秒 35，应填写为 12" 35。



图示：25 米运球

五、水球掷远

所需器材：水球（10 个）、50 米皮尺（2 个）

测试要求：运动员在一条泳道线内，连续掷球三次，记录最远成绩，计量单位为米，计数精确到小数点后一位。



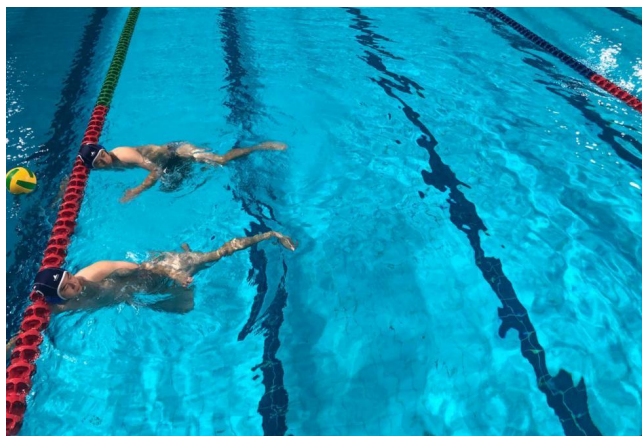
图示：水球掷远

六、5 米×6 往返游动

所需器材：秒表（10 块）

测试要求：两条相隔 5 米宽的水线，运动员之间间隔 2 米排列开，头部靠在水线，听到发令后迅速向另一条水线游动，摸线后折返，折返 5 次后摸水线停表，计量单位为秒，

计数精确到小数点后两位。如：12 秒 35，应填写为 12" 35。



图示：5 米×6 往返游动

七、20 米移动摸高踩水

所需器材：长 20 米并与水面平行高 90 厘米和 80 厘米的钢丝及水线标志轴，秒表（2 块）

测试要求：正面高位移动踩水，单手推水线轴移动 20 米，中途掉落，原地继续支撑推水线轴向前移动，摸边停表。计量单位为秒，计数精确到小数点后两位。如：32 秒 35，应填写为 32" 35。



图示：20 米移动摸高踩水

八、水中原地纵跳摸高

所需器材：摸高器

测试要求：池边原地踩水起跳 3 次，记最好成绩，计量单位为厘米，计数精确到整数。

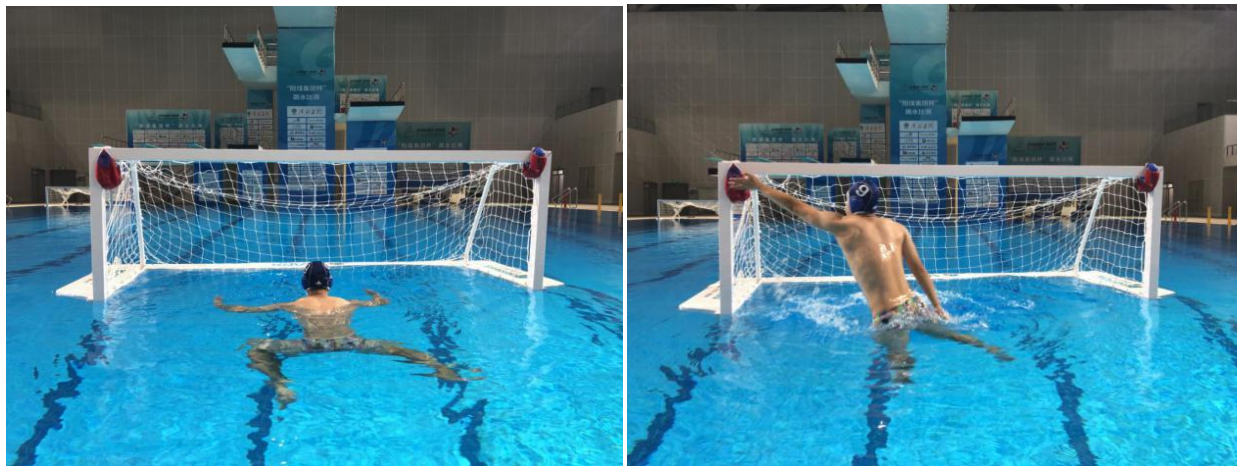


图示：摸高测试器

九、守门员移位起跳测试

所需器材：秒表（2 块）、球门（一副）

测试要求：门框左右上角悬挂标志物，守门员从球门中间开始连续起跳，做左右侧扑，摸到标志物为准。记录 1 分钟内摸标志物次数。

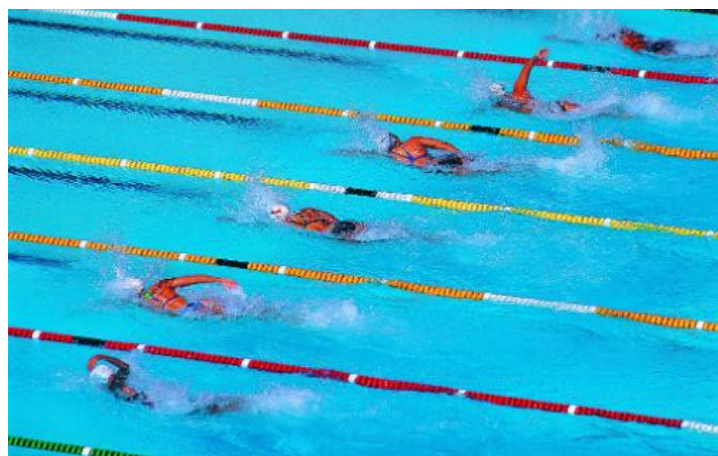


图示：守门员移位起跳

十、10×200 米自由泳（守门员不测）

所需器材：秒表（40 块）

测试要求：3 分半钟包干；运动员必须完整的完成 10 个 200 米，如果某个 200 米超出包干时间，运动员到边后直接开始下一个 200 米；听到发令，运动员蹬边出发起动；最终得分以 10 个 200 米平均成绩为准。计量单位为 min's（分'秒），请填写时把“分”和“秒”用小数点分开，“秒”要用两位数表示。如：2 分 5 秒，应填写为 2' 05。



图示：10×200 米自由泳测试