

2022年全国女子水球比赛体能测试评分标准

专项体能										基础体能			
评分	10X 200自	评分	纵跳 摸高	20米移动 摸高踩水	25米 运球	5米×6 往返	评分	守门员 移位起跳	守门员 掷远	评分	深蹲相 对力量	卧推相 对力量	引体
30	≤2'25"	10	≥145	≤30"00	≤16"00	≤18"00	20	27	≥23	10	≥1.2	≥1.2	≥20
25	≤2'30"	9	140-144	32"00	16"30	18"30	18	26	22	9	—	—	19
20	≤2'35"	8	135-139	34"00	17"00	19"00	16	25	21	8	1.1	1.1	18
15	≤2'45"	7	130-134	35"00	18"00	20"00	14	24	20	7	—	—	17
10	≤2'55"	6	125-129	36"00	19"00	21"00	12	23	19	6	—	—	16
5	≤3'00"	5	120-124	37"00	20"00	21"30	10	22	18	5	1.0	1.0	15
0	>3'00"	4	115-119	38"00	21"00	22"00	8	21	17	4	—	—	13-14
		3	—	40"00	22"00	22"30	6	20	16	3	0.9	0.9	11-12
		2	—	45"00	—	23"00	4	19	15	2	0.8	0.8	9-10
		1	—	50"00	—	—	2	17	—	1	0.7	0.7	6-8
		0	<115	>50"00	>22"00	>23"00	0	<17	<15	0	<0.7	<0.7	≤5
		备注	厘米	秒	秒	秒		个	米				