

全国业余青少年水球技术等级标准（4-9级）

征求意见稿

等级	考级项目类别	考级内容	考级要求	评估标准及注意事项	考级标准
9级	游泳基本技术	自由泳	50米	男-55'00；女-1'00''00	任选1项达标即可
		蛙泳	50米	男-1'35''；女-1'40''	
	水球基本技术	抬头自由泳	20米 20m	无时间要求，要求技术动作正确； 头部出水稳定性与核心稳定性；高肘短划臂；连续打腿	3项全部达标
		持球趴平踩水	20米	无时间要求，要求技术动作正确； 身体趴平，打蛋腿踩水；抬头，不要压球	
		直立踩水	20秒	要求技术动作正确； 膝盖尽可能地向上传高并向外打开；小腿绕动，用力向内并向下踩水； 手和手臂以S形划动	
8级	游泳基本技术	自由泳	50米	男-50秒；女-55秒	任选2项达标即可
		蛙泳	50米	男-1分25秒；女-1分30秒	
		仰泳	50米	男-1分；女-1分10秒	
	水球基本技术	抬头自由泳带球游	20米	无时间要求，要求技术动作正确； 头部出水稳定性与核心稳定性；高肘短划臂；连续打腿；保持球的稳定性。	任选4项达标即可
		水球仰泳	20米	无时间要求，要求技术动作正确； 身体斜立；眼睛看前面；双臂以肩膀为轴由前向后快速划动；蛙泳蹬腿；两次划手一次蹬腿。	
		单手高支撑踩水	20秒	肩部露出水面，10秒左右手交替。	
		单手持球高支撑踩水	15秒	持球手臂伸直；肩部露出水面；右手持球则左腿在前，身体斜向，反之亦然。	
		传球	单人；间距2米；传球到网接球到手；10次。	持球手臂伸直，起跳至胸部出水，手臂以鞭打状将球传出，不能掉肘，不能向上推球。	
7级	游泳基本技术	自由泳	100米	男-2分30秒；女-2分40秒	任选3项达标即可
		蛙泳	100米	男-2分45秒；女-2分55秒	
		仰泳	50米	男-1分；女-1分05秒	
		蝶泳	50米	男-1分20秒；女-1分30秒	
	水球基本技术	持球向前、向后跨步	10米向前；10米向后	持球手臂伸直；肩部露出水面；向前/向后跨步移动，非打蛋腿踩水； 向后时，手臂伸直将球保护在身体后方水中。	7项全部达标
		摸高跳	3次，选最好成绩	男-40cm；女-40cm	
		听哨声变向游	30秒	抬头自由泳向前；抬头仰泳向后；听哨声变向。	
		持球抬头游	20米	持球；蛙泳腿。	
		传球	单人，间距5米，传球到网接球到手，10次。	持球手臂伸直，起跳至胸部出水，手臂以鞭打状将球传出，不能掉肘，不能向上推球。	
			射门	2米位置，依次射门2轮	共10次射门，至少射中5次。
			5米位置，依次射门2轮	共10次射门，至少射中3次。	
	笔试题	多选题（面试问答）	10题	基础水球常识与规则。	答对7道及以上合

等级	考级项目类别	考级内容	考级要求	评估标准及注意事项	考级标准
6级	游泳基本技术	混合泳	200米	男-5分20秒；女-6分	任选2项达标即可
		自由泳	100米	男-2分10秒；女-2分25秒	
		蛙泳	100米	男-2分30秒；女-2分40秒	
	水球基本技术	持球向前、向后跨步，急停起跳	10米向前+起跳；10米向后+起跳	身体位置从趴平到直立的变化；起跳至胸部出水；向前/向后跨步移动，非打蛋腿踩水；向后时，手臂伸直将球保护在身体后方水中。	6项全部达标
		持球游+转身	20米	20米内360度转身共10次，向内侧转身5次，向外侧转身5次。	
		传球	单人，间距5米，传球到网接球到手，15次。	持球手臂伸直，起跳至胸部出水，手臂以鞭打状将球传出，不能掉肘，不能向上推球；传球准确。	
		射门	2米位置，依次射门2轮	共10次射门，至少射中6次。	
	5米位置，依次射门2轮		共10次射门，至少射中4次。		
	6米位置，依次射门2轮		共10次射门，至少射中3次。		
	笔试题	多选题	10题	基础水球常识、规则与历史。	答对7道及以上合
5级	水球基本技术	摸高跳	3次，选最好成绩	男-50cm；女-50cm	8项全部达标
		传球	双人，间距5米，传球到手，20次 双人自由组合，3次机会接球不掉球	持球手臂伸直，起跳至胸部出水，手臂以鞭打状将球传出，不能掉肘，不能向上推球；传球准确。	
			双人，间距15米，传球到水，20次 双人自由组合，3次机会接球不掉球	持球手臂伸直，起跳至胸部出水，手臂以鞭打状将球传出，不能掉肘，不能向上推球。	
		射门	2米位置，依次射门2轮	共10次射门，至少射中6次。	
			6米位置，依次射门2轮	共10次射门，至少射中6次。	
	5米位置，5次反弹球		无守门员，至少射中3次。		
	5米位置，5次虚晃射门	无守门员，至少射中3次。			
实战	20米场地；2节；5打5 (4名队员+1名守门员) 4人制比赛取得季军	了解规则，防守有紧逼，有反击意识，有配合；找空位；了解多打和少防多的站位。			
笔试题	多选题	10题	进阶水球常识、规则与历史。	答对7道及以上合	
4级	水球基本技术	传球	双人，间距5米，传球到手，接球后起跳虚晃传球，20次 双人自由组合，3次机会接球不掉球	持球手臂伸直，起跳至胸部出水，手臂以鞭打状将球传出，不能掉肘，不能向上推球；传球准确。	9项全部达标
			双人，间距18米，传球到水，20次 双人自由组合，每个组合3次机会，接球不掉球	持球手臂伸直，起跳至胸部出水，手臂以鞭打状将球传出，不能掉肘，不能向上推球。	
		射门	2米位置，依次射门2轮	共10次射门，至少射中8次。	
			5米位置，依次射门2轮	共10次射门，至少射中6次。	
			6米位置，依次射门2轮	共10次射门，至少射中5次。	
			5次吊门	无守门员，至少射中3次。	
	5次背手射门	无守门员，至少射中3次。			
5次接传球射门	正手位接传球，至少射中3次，无虚晃，无停顿。				
实战	25米场地；2节；6打6 (5名队员+1名守门员) 4人制比赛取得冠亚军	了解规则，防守有紧逼，有反击意识，有配合；找空位；了解多打和少防多的站位，了解阵地战有中锋战术			
笔试题	多选题	10题	高阶水球常识、规则与历史。	答对7道及以上合	