

中华人民共和国国家标准

GB/T 44098—2024

游泳课程学生运动能力测评规范

Evaluation specification for student's athletic ability of swimming course

2024-05-28 发布

2024-05-28 实施

国家市场监督管理总局
国家标准化管理委员会 发布

目 次

前言 III

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 等级划分与达标要求 2

 4.1 等级划分 2

 4.2 等级达标要求 2

5 运动能力测评 2

 5.1 一级测评 2

 5.2 二级测评 5

 5.3 三级测评 7

 5.4 四级测评 9

 5.5 五级测评 10

 5.6 六级测评 13

参考文献 15

前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第 1 部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由中华人民共和国教育部提出并归口。

本文件起草单位：中国教育科学研究院、武汉体育学院、中南财经政法大学、深圳市标准技术研究院、课程教材研究所、武汉光谷未来学校、中国人民大学附属中学第二分校、湖南工业大学、北京交通大学、教育科学出版社有限公司。

本文件主要起草人：于素梅、陈蔚、何一帆、张军、余立、尹成昕、珠娜、牛琛、张广斌、张蓓、吴迪、王晓燕、杜圣超、司亚莉、刘彦果、杨多多、梁祎明。

游泳课程学生运动能力测评规范

1 范围

本文件规定了游泳课程学生运动能力等级划分与达标要求,描述了各等级测评方法。
本文件适用于小学、初中、高中、大学各学段学生游泳运动能力的测评。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中,注日期的引用文件,仅该日期对应的版本适用于本文件;不注日期的引用文件,其最新版本(包括所有的修改单)适用于本文件。

GB 37489.3 公共场所设计卫生规范 第3部分:人工游泳场所

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

游泳课程学生运动能力 student's athletic ability of swimming course

学生在游泳课程学练赛活动中形成的,能够应用游进、救助等技能完成特定任务的综合表现。

3.2

漂浮 prone float

人体俯卧水面,利用水的浮力使身体漂浮在水面上的技术。

3.3

蛙泳 breaststroke

人体俯卧水中,两臂伸直,与水面平行对称做外划、内划、前伸动作,两腿对称做收翻、蹬夹动作,向前抬头换气的泳姿。

3.4

踩水 tread water

人体直立水中,两腿向下蹬踩,两臂弯曲在胸前做向外、向内摸水动作,使人体浮立水中的技术。

3.5

爬泳 crawl stroke

人体俯卧水中,两臂交替划水和双腿交替打水的泳姿。

3.6

潜泳 underwater swimming

人体在水下,不做呼吸游进的泳姿。

3.7

反蛙泳 inverted breaststroke

人体仰卧于水面,两腿对称做收翻、蹬夹动作,两臂伸直经空中在肩前入水,沿体侧向后划水的泳姿。

4 等级划分与达标要求

4.1 等级划分

游泳课程学生运动能力划分为6个等级,分别为一级、二级、三级、四级、五级、六级,从一级至六级的运动能力逐级提高。

4.2 等级达标要求

一级~六级应符合表1的要求。

表 1 一级~六级达标要求

| 等级 | 测评内容 | | 合格要求 | 达标要求 | |
|----|------|--------------|---------------------|-----------|-------------|
| 一级 | 单个技能 | 5 m 漂浮滑行 | 漂浮滑行 5 m,不应抬头换气 | 2 项均合格为达标 | |
| | 泳姿 | 25 m 蛙泳 | 连续游完 25 m | | |
| 二级 | 单个技能 | 水中翻转 | 从俯卧姿势翻转成仰卧姿势保持 10 s | 2 项均合格为达标 | |
| | 泳姿 | 50 m 蛙泳 | 连续游完 50 m | | |
| 三级 | 单个技能 | 水中拾物 | 头应没入水中,完成水中拾物 | 2 项均合格为达标 | |
| | 泳姿 | 100 m 蛙泳 | 连续游完 100 m | | |
| 四级 | 单个技能 | 踩水 | 头应露出水面,连续完成 15 s | 3 项均合格为达标 | |
| | 泳姿 | 200 m 蛙泳 | 连续游完 200 m | | |
| | | 25 m 爬泳 | 连续游完 25 m | | |
| 五级 | 泳姿 | 潜泳 | | 3 项均合格为达标 | |
| | | 100 m 蛙泳(计时) | 男 | | ≤2 min 58 s |
| | | | 女 | | ≤3 min 40 s |
| | | 50 m 爬泳 | | | 连续游完 50 m |
| 六级 | 泳姿 | 50 m 反蛙泳 | | 3 项均合格为达标 | |
| | | 100 m 蛙泳(计时) | 男 | | ≤2 min 26 s |
| | | | 女 | | ≤3 min 20 s |
| | | 100 m 爬泳 | | | 连续游完 100 m |

5 运动能力测评

5.1 一级测评

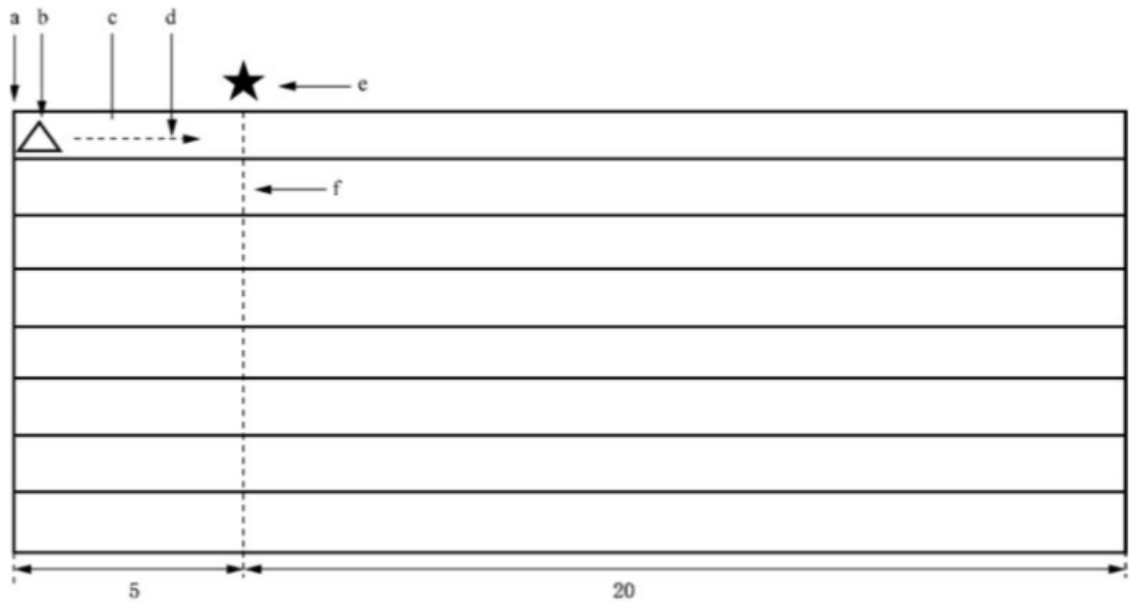
5.1.1 单个技能——5 m 漂浮滑行

5.1.1.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定:

- a) 场地:25 m 或 50 m 标准泳池应符合 GB 37489.3 的规定,5 m 漂浮滑行场地示意图如图 1 所示;
- b) 器材:哨子、标志线。

单位为米



标引序号说明:

- a——起点;
- b——受测者位置;
- c——测评区;
- d——游进轨迹;
- e——测评员位置;
- f——终点标志线。

图 1 5 m 漂浮滑行测试示意图

5.1.1.2 测评员工作

测评工作应由 1 名测评员完成,按以下规定进行测评:

- a) 测评员站立于泳池边 5 m 处,站位如图 1 所示;
- b) 待受测者准备就绪后,发出出发指令;
- c) 观察判定受测者漂浮滑行是否到达 5 m,以手触碰标志线为准。

5.1.1.3 测试步骤

受测者测试步骤如下:

- a) 站立泳池出发端,听到出发指令后,开始测试;
- b) 双脚蹬离池壁后,身体应呈俯卧姿势漂浮滑行 5 m,期间不应抬头换气;
- c) 手触碰 5 m 标志线视为测试结束。

每人 1 次测试机会。

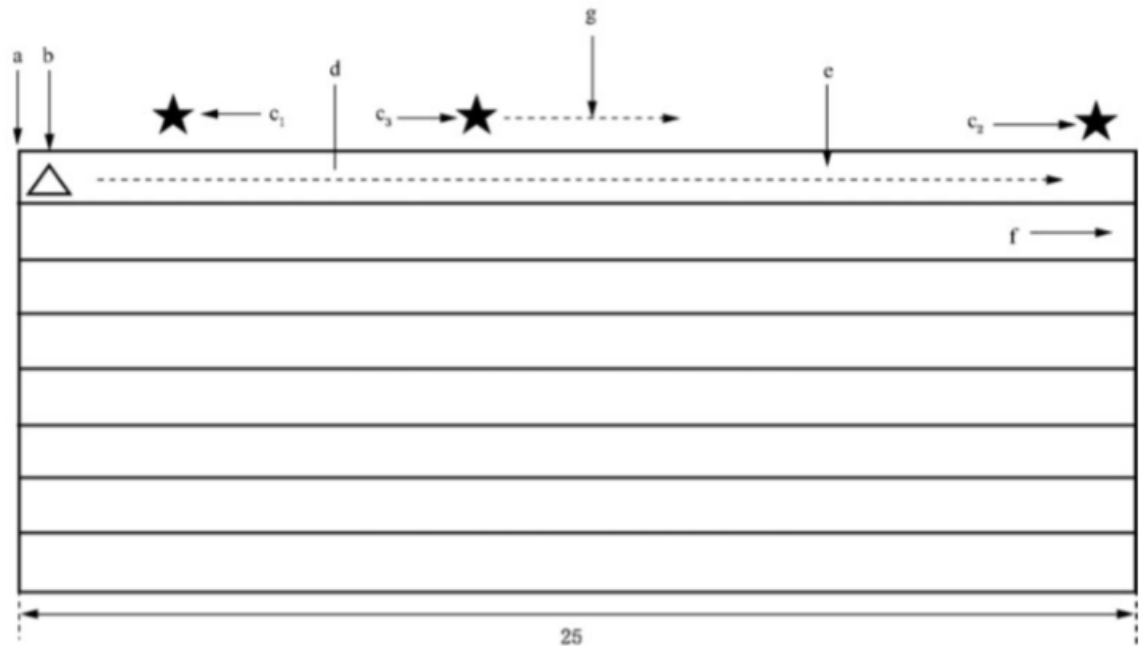
5.1.2 泳姿——25 m 蛙泳

5.1.2.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定:

- a) 场地:25 m 或 50 m 标准泳池应符合 GB 37489.3 的规定,25 m 蛙泳场地示意图如图 2 所示;
- b) 器材:哨子、标志线。

单位为米



- 标引序号说明:
- a —— 起点;
 - b —— 受测者位置;
 - c₁、c₂、c₃ —— 测评员位置;
 - d —— 测评区;
 - e —— 游进轨迹;
 - f —— 终点标志线;
 - g —— 测评员巡查轨迹。

图 2 25 m 蛙泳测试示意图

5.1.2.2 测评员工作

测评工作应由 3 名测评员完成,按以下规定进行测评:

- a) 1 号测评员站立于泳池边出发端 5 m 处,2 号测评员站立于泳池边终点端 25 m 处,3 号测评员站立于泳池边,站位如图 2 所示;
- b) 待受测者准备就绪后,1 号测评员发出出发指令,测试开始;
- c) 2 号测评员观察判定受测者是否双手同时触碰 25 m 池壁或标志线;
- d) 3 号测评员跟随受测者,观察判定是否连续游完 25 m 蛙泳。

5.1.2.3 测试步骤

受测者测试步骤如下:

- a) 站立泳池出发端,听到出发指令后,开始测试;
 - b) 蹬边出发后,采用蛙泳姿势连续游完 25 m;
 - c) 每个动作周期内,身体应呈俯卧姿势,完成 1 次手臂划水、1 次蹬腿和 1 次呼吸的蛙泳配合;
 - d) 双手同时触碰 25 m 池壁或标志线视为测试结束。
- 每人 1 次测试机会。

5.2 二级测评

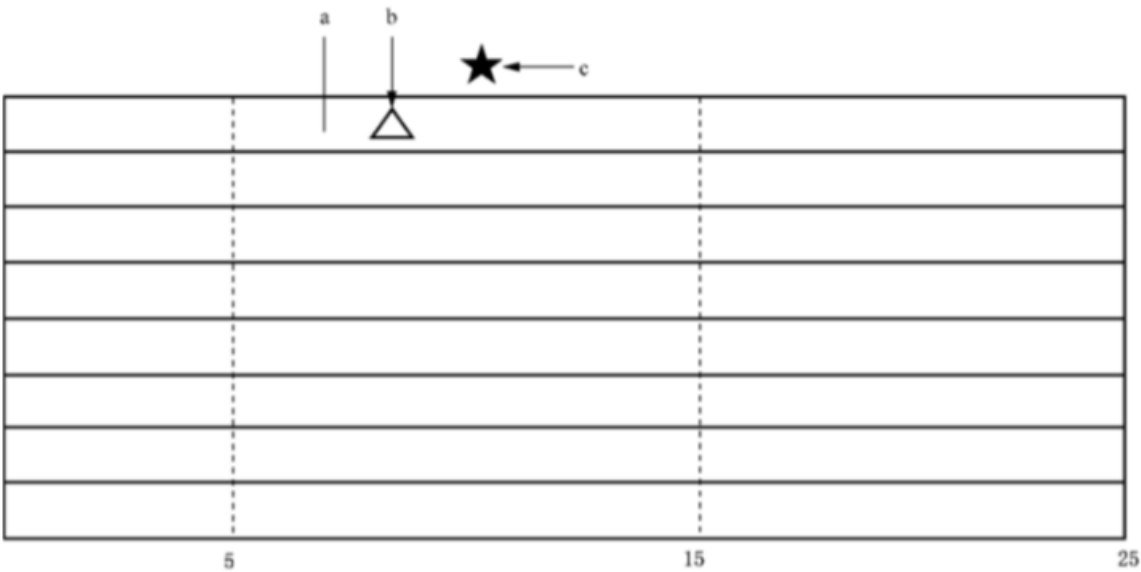
5.2.1 单个技能——水中翻转

5.2.1.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定：

- a) 场地：25 m 或 50 m 标准泳池应符合 GB 37489.3 的规定，水中翻转场地示意图如图 3 所示；
- b) 器材：哨子、秒表。

单位为米



标引序号说明：

- a —— 测评区；
- b —— 受测者位置；
- c —— 测评员位置。

图 3 水中翻转测试示意图

5.2.1.2 测评员工作

测评工作应由 1 名测评员完成，按以下规定进行测评：

- a) 测评员手持秒表站立于泳池边 5 m~15 m 处，站位如图 3 所示；
- b) 待受测者准备就绪后，发出指令；
- c) 受测者从俯卧姿势翻转成仰卧姿势后，开始计时；
- d) 观察判定受测者是否完成水中翻转并保持仰卧姿势 10 s。

5.2.1.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者呈俯卧姿势，漂浮于水面，听到指令后，身体在水中从俯卧姿势翻转成仰卧姿势；
- b) 保持仰卧姿势 10 s。

每人 1 次测试机会。

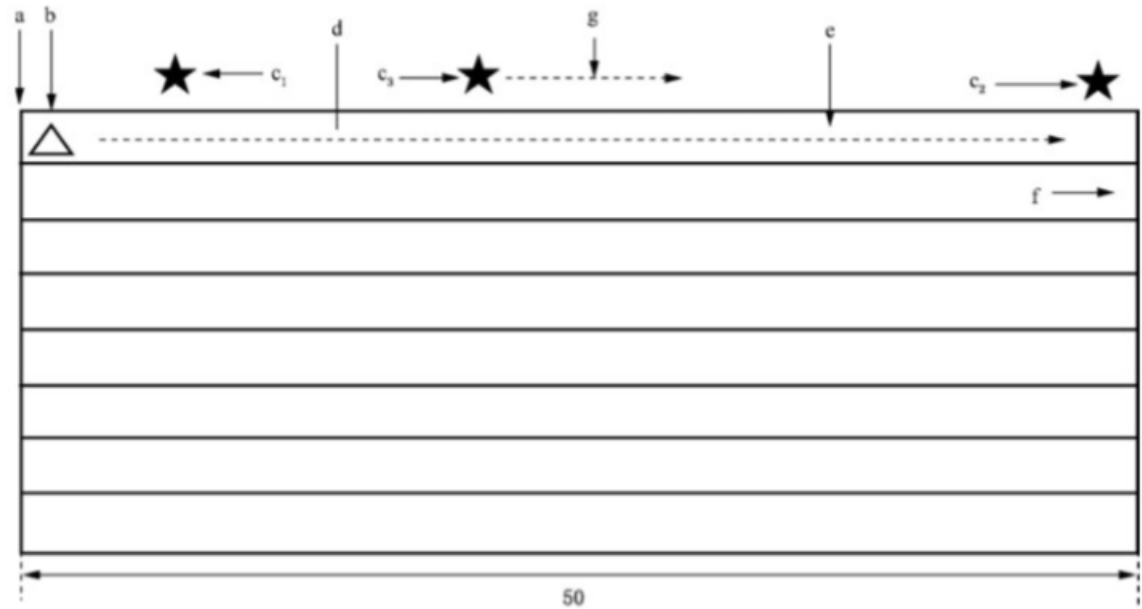
5.2.2 泳姿——50 m 蛙泳

5.2.2.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定：

- a) 场地：25 m 或 50 m 标准泳池应符合 GB 37489.3 的规定，50 m 蛙泳场地示意图如图 4 所示；
- b) 器材：哨子。

单位为米



标引序号说明：

- a —— 起点；
- b —— 受测者位置；
- c₁、c₂、c₃ —— 测评员位置；
- d —— 测评区；
- e —— 游进轨迹；
- f —— 终点标志线；
- g —— 测评员巡查轨迹。

图 4 50 m 蛙泳测试示意图

5.2.2.2 测评员工作

测评工作应由 3 名测评员完成，按以下规定进行测评：

- a) 1 号测评员站立于泳池边出发端 5 m 处，2 号测评员站立于泳池边终点端 50 m 处，3 号测评员站立于泳池边，站位如图 4 所示；
- b) 待受测者准备就绪后，1 号测评员发出出发指令，测试开始；
- c) 2 号测评员观察判定受测者是否双手同时触碰终点池壁；
- d) 3 号测评员跟随受测者，观察判定是否连续游完 50 m 蛙泳。

5.2.2.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 站立泳池出发端，听到出发指令后，开始测试；

- b) 蹬边出发后,采用蛙泳姿势连续游完 50 m;
 - c) 每个动作周期内,身体应呈俯卧姿势,完成 1 次手臂划水、1 次蹬腿和 1 次呼吸的蛙泳配合;
 - d) 双手同时触碰 50 m 池壁视为测试结束。
- 每人 1 次测试机会。

5.3 三级测评

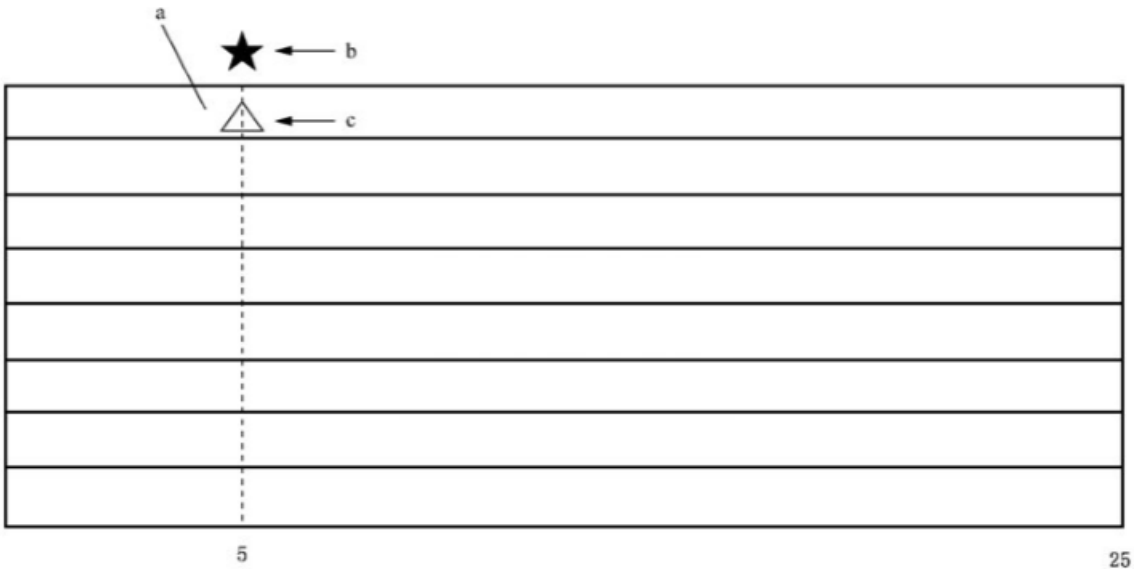
5.3.1 单个技能——水中拾物

5.3.1.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定:

- a) 场地:25 m 或 50 m 标准泳池应符合 GB 37489.3 的规定,水深 1.5 m~2.0 m,水中拾物场地示意图如图 5 所示;
- b) 器材:哨子、0.5 kg 壶铃。

单位为米



- 标引序号说明:
- a —— 测评区;
 - b —— 测评员位置;
 - c —— 受测者位置。

图 5 水中拾物测试示意图

5.3.1.2 测评员工作

测评工作应由 1 名测评员完成,按以下规定进行测评:

- a) 测评员站立于泳池边 5 m 处,站位如图 5 所示;
- b) 待受测者准备就绪后,发出指令;
- c) 观察判定受测者是否完成水中拾物,以头出水面为准。

5.3.1.3 测试步骤

受测者测试步骤如下:

- a) 位于泳池中 5 m 处,听到指令后,开始测试;

- b) 不借助其他物品或工具,原地下潜至池底,捞取物品;
 - c) 头部出水面视为测试结束。
- 每人 1 次测试机会。

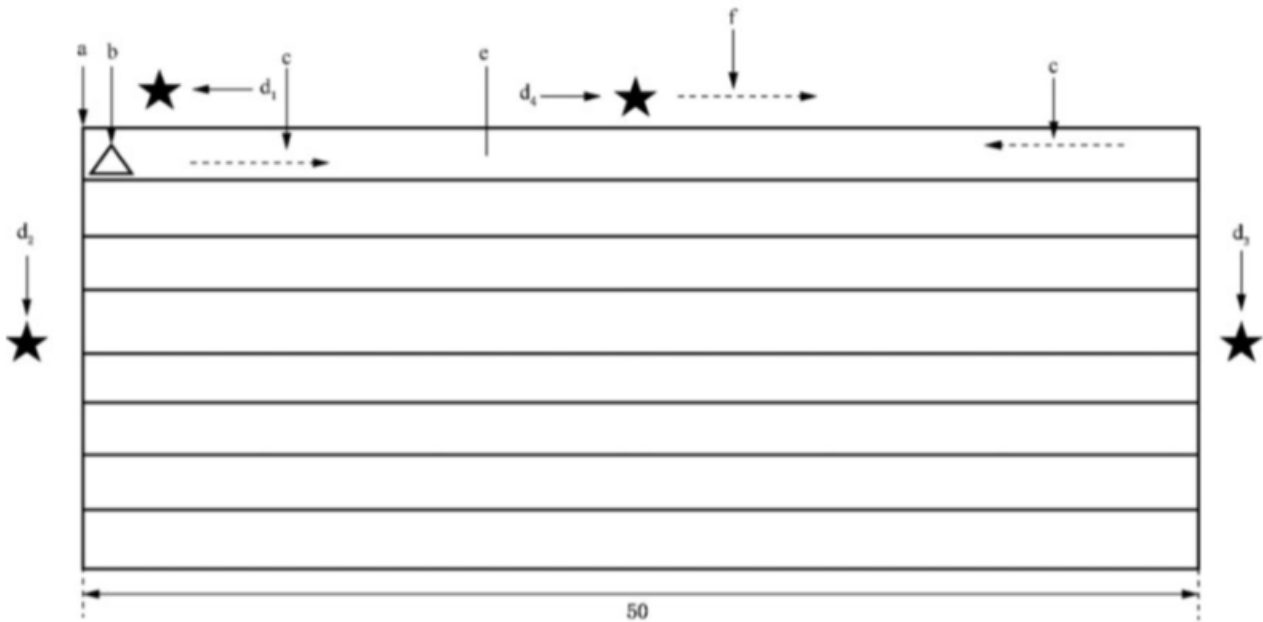
5.3.2 泳姿——100 m 蛙泳

5.3.2.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定:

- a) 场地:25 m 或 50 m 标准泳池应符合 GB 37489.3 的规定,100 m 蛙泳场地示意图如图 6 所示;
- b) 器材:哨子。

单位为米



- 标引序号说明:
- a ——起/终点;
 - b ——受测者位置;
 - c ——游进轨迹;
 - d₁、d₂、d₃、d₄ ——测评员位置;
 - e ——测评区;
 - f ——测评员巡查轨迹。

图 6 100 m 蛙泳测试示意图

5.3.2.2 测评员工作

测评工作应由 4 名测评员完成,按以下规定进行测评:

- a) 1 号测评员站立于泳池边出发端 5 m 处,2 号测评员站立于泳池终点端,3 号测评员站立于泳池转身端,4 号测评员站立于泳池边,站位如图 6 所示;
- b) 待受测者准备就绪后,1 号测评员发出出发指令,测试开始;
- c) 2 号测评员观察判定受测者是否双手同时触碰终点池壁;
- d) 3 号测评员观察判定受测者转身是否双手同时触碰池壁;
- e) 4 号测评员跟随受测者,观察判定受测者是否连续游完 100 m 蛙泳。

5.3.2.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 站立泳池出发端，听到出发指令后，开始测试；
 - b) 蹬边出发后，采用蛙泳姿势连续游完 100 m；
 - c) 每个动作周期内，身体应呈俯卧姿势，完成 1 次手臂划水、1 次蹬腿和 1 次呼吸的蛙泳配合；
 - d) 双手同时触碰 100 m 池壁视为测试结束。
- 每人 1 次测试机会。

5.4 四级测评

5.4.1 单个技能——踩水

5.4.1.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定：

- a) 场地：25 m 或 50 m 标准泳池应符合 GB 37489.3 的规定，如图 3 所示；
- b) 器材：哨子、秒表。

5.4.1.2 测评员工作

测评工作应由 1 名测评员完成，按以下规定进行测评：

- a) 测评员手持秒表站立于泳池边 5 m～15 m 处，站位如图 3 所示；
- b) 待受测者准备就绪后，发出指令，开始计时；
- c) 观察判定受测者是否以踩水动作持续 15 s。

5.4.1.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 位于泳池 5 m～15 m 处，听到指令后，开始测试；
 - b) 不借助其他物品或工具，两脚蹬离池底，进行蹬踩水，保持 15 s。
- 每人 1 次测试机会。

5.4.2 泳姿——200 m 蛙泳

5.4.2.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定：

- a) 场地：25 m 或 50 m 标准泳池应符合 GB 37489.3 的规定，如图 6 所示；
- b) 器材：哨子。

5.4.2.2 测评员工作

测评工作应由 4 名测评员完成，按以下规定进行测评：

- a) 1 号测评员站立于泳池边出发端 5 m 处，2 号测评员站立于泳池终点端，3 号测评员站立于泳池转身端，4 号测评员站立于泳池边，站位如图 6 所示；
- b) 待受测者准备就绪后，1 号测评员发出出发指令，测试开始；
- c) 2 号测评员观察判定受测者是否双手同时触碰终点池壁；
- d) 3 号测评员观察判定受测者转身是否双手同时触碰池壁；

- e) 4号测评员跟随受测者,观察判定受测者是否连续游完200 m蛙泳。

5.4.2.3 测试步骤

受测者测试步骤如下:

- a) 站立泳池出发端,听到出发指令后,开始测试;
- b) 蹬边出发后,采用蛙泳姿势连续游完200 m;
- c) 每个动作周期内,身体应呈俯卧姿势,完成1次手臂划水、1次蹬腿和1次呼吸的蛙泳配合;
- d) 双手同时触碰200 m池壁视为测试结束。

每人1次测试机会。

5.4.3 泳姿——25 m 爬泳

5.4.3.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定:

- a) 场地:25 m或50 m标准泳池应符合GB 37489.3的规定,如图2所示;
- b) 器材:哨子、标志线。

5.4.3.2 测评员工作

测评工作应由3名测评员完成,按以下规定进行测评:

- a) 1号测评员站立于泳池边出发端5 m处,2号测评员站立于泳池边终点端25 m处,3号测评员站立于泳池边,站位如图2所示;
- b) 待受测者准备就绪后,1号测评员发出出发指令,测试开始;
- c) 2号测评员观察判定受测者是否以身体任一部位触碰25 m池壁或标志线;
- d) 3号测评员跟随受测者,观察判定是否连续游完25 m爬泳。

5.4.3.3 测试步骤

受测者测试步骤如下:

- a) 站立泳池出发端,听到出发指令后,开始测试;
- b) 蹬边出发后,采用爬泳姿势连续游完25 m;
- c) 每个动作周期内,身体应呈俯卧姿势,完成6次打腿、2次手臂划水和1次呼吸的爬泳配合;
- d) 身体任一部位触碰25 m池壁或标志线视为测试结束。

每人1次测试机会。

5.5 五级测评

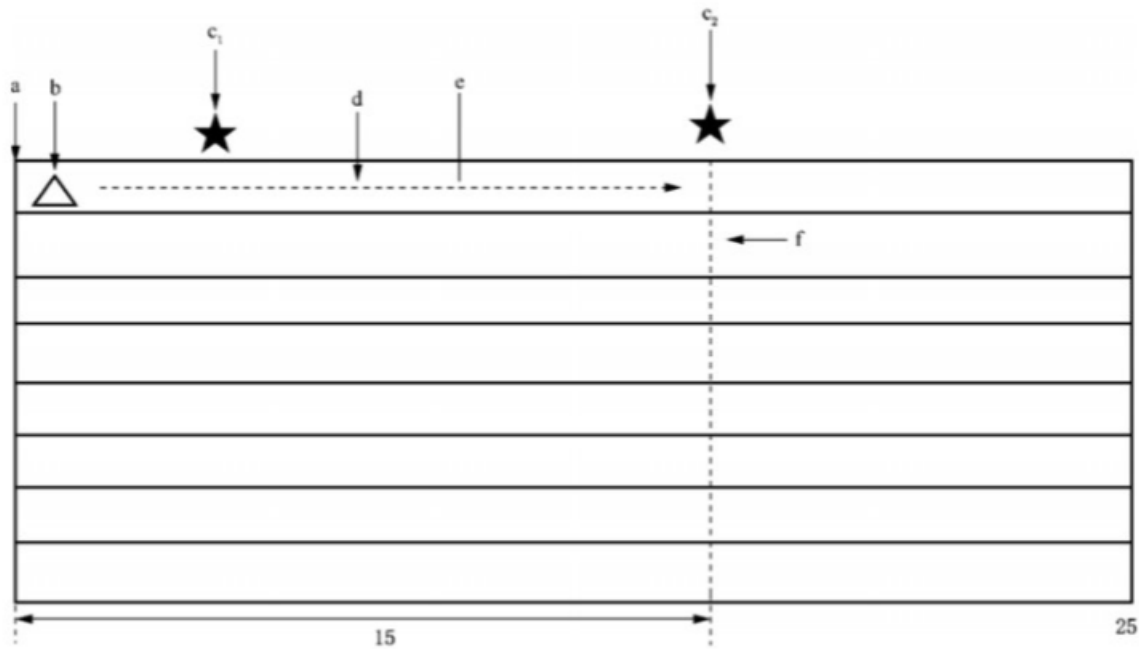
5.5.1 泳姿——潜泳

5.5.1.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定:

- a) 场地:25 m或50 m标准泳池应符合GB 37489.3的规定,水深1.3 m及以上,潜泳场地示意图如图7所示;
- b) 器材:哨子、标志线。

单位为米



- 标引序号说明：
- a —— 起点；
 - b —— 受测者位置；
 - c₁、c₂ —— 测评员位置；
 - d —— 游进轨迹；
 - e —— 测评区；
 - f —— 水下标志线。

图 7 潜泳测试示意图

5.5.1.2 测评员工作

测评工作应由 2 名测评员完成,按以下规定进行测评：

- a) 1 号测评员站立于泳池边出发端 5 m 处,2 号测评员站立于泳池边 15 m 处,站位如图 7 所示；
- b) 待受测者准备就绪后,1 号测评员发出出发指令；
- c) 2 号测评员观察判定受测者是否连续游完 15 m 潜泳,以手触碰 15 m 水下标志线为准。

5.5.1.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 站立泳池出发端,听到出发指令后,开始测试；
- b) 蹬边出发后,采用潜泳姿势连续游完 15 m；
- c) 手触碰 15 m 水下标志线视为测试结束。

每人 1 次测试机会。

5.5.2 泳姿——100 m 蛙泳(计时)

5.5.2.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定：

- a) 场地:25 m 或 50 m 标准泳池应符合 GB 37489.3 的规定,如图 6 所示；

- b) 器材：哨子、秒表。

5.5.2.2 测评员工作

测评工作应由 4 名测评员完成,按以下规定进行测评:

- a) 1 号测评员站立于泳池边出发端 5 m 处,2 号测评员站立于泳池终点端,3 号测评员站立于泳池转身端,4 号测评员站立于泳池边,站位如图 6 所示;
- b) 待受测者准备就绪后,1 号测评员发出出发指令,测试开始;
- c) 2 号测评员听到出发指令后,开始计时,观察判定受测者是否在规定时间内连续游完 100 m 蛙泳,以双手同时触碰终点池壁为准;
- d) 3 号测评员观察判定受测者转身是否双手同时触碰池壁;
- e) 4 号测评员跟随受测者,观察判定受测者是否连续游完 100 m 蛙泳。

5.5.2.3 测试步骤

受测者测试步骤如下:

- a) 站立泳池出发端,听到出发指令后,开始测试;
- b) 蹬边出发后,采用蛙泳姿势在规定时间内连续游完 100 m;
- c) 每个动作周期内,身体应呈俯卧姿势,完成 1 次手臂划水、1 次蹬腿和 1 次呼吸的蛙泳配合;
- d) 双手同时触碰 100 m 池壁视为测试结束。

每人 1 次测试机会。

5.5.3 泳姿——50 m 爬泳

5.5.3.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定:

- a) 场地:25 m 或 50 m 标准泳池应符合 GB 37489.3 的规定,如图 4 所示;
- b) 器材:哨子。

5.5.3.2 测评员工作

测评工作应由 3 名测评员完成,按以下规定进行测评:

- a) 1 号测评员站立于泳池边出发端 5 m 处,2 号测评员站立于泳池边终点端 50 m 处,3 号测评员站立于泳池边,站位如图 4 所示;
- b) 待受测者准备就绪后,1 号测评员发出出发指令,测试开始;
- c) 2 号测评员观察判定受测者是否以身体任一部位触碰终点池壁;
- d) 3 号测评员跟随受测者,观察判定是否连续游完 50 m 爬泳。

5.5.3.3 测试步骤

受测者测试步骤如下:

- a) 站立泳池出发端,听到出发指令后,开始测试;
- b) 蹬边出发后,采用爬泳姿势连续游完 50 m;
- c) 每个动作周期内,身体应呈俯卧姿势,完成 6 次打腿、2 次手臂划水和 1 次呼吸的爬泳配合;
- d) 身体任一部位触碰 50 m 池壁视为测试结束。

每人 1 次测试机会。

5.6 六级测评

5.6.1 泳姿——50 m 反蛙泳

5.6.1.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定：

- a) 场地：25 m 或 50 m 标准泳池应符合 GB 37489.3 的规定，如图 4 所示；
- b) 器材：哨子。

5.6.1.2 测评员工作

测评工作应由 3 名测评员完成，按以下规定进行测评：

- a) 1 号测评员站立于泳池边出发端 5 m 处，2 号测评员站立于泳池边终点端 50 m 处，3 号测评员站立于泳池边，站位如图 4 所示；
- b) 待受测者准备就绪后，1 号测评员发出出发指令，测试开始；
- c) 2 号测评员观察判定受测者是否以手触碰终点池壁；
- d) 3 号测评员跟随受测者，观察判定是否连续游完 50 m 反蛙泳。

5.6.1.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 站立泳池出发端，听到出发指令后，开始测试；
- b) 蹬边出发后，采用反蛙泳姿势连续游完 50 m；
- c) 每个动作周期内，身体应呈仰卧姿势，完成 1 次手臂划水、1 次蹬腿和 1 次呼吸的反蛙泳配合；
- d) 手触碰 50 m 池壁视为测试结束。

每人 1 次测试机会。

5.6.2 泳姿——100 m 蛙泳(计时)

5.6.2.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定：

- a) 场地：25 m 或 50 m 标准泳池应符合 GB 37489.3 的规定，如图 6 所示；
- b) 器材：哨子、秒表。

5.6.2.2 测评员工作

测评工作应由 4 名测评员完成，按以下规定进行测评：

- a) 1 号测评员站立于泳池边出发端 5 m 处，2 号测评员站立于泳池终点端，3 号测评员站立于泳池转身端，4 号测评员站立于泳池边，站位如图 6 所示；
- b) 待受测者准备就绪后，1 号测评员发出出发指令，测试开始；
- c) 2 号测评员听到出发指令后，开始计时，观察判定受测者是否在规定时间内连续游完 100 m 蛙泳，以双手同时触碰终点池壁为准；
- d) 3 号测评员观察判定受测者转身是否双手同时触碰池壁；
- e) 4 号测评员跟随受测者，观察判定受测者是否连续游完 100 m 蛙泳。

5.6.2.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 站立泳池出发端,听到出发指令后,开始测试;
 - b) 蹬边出发后,采用蛙泳姿势在规定时间内连续游完 100 m;
 - c) 每个动作周期内,身体应呈俯卧姿势,完成 1 次手臂划水、1 次蹬腿和 1 次呼吸的蛙泳配合;
 - d) 双手同时触碰 100 m 池壁视为测试结束。
- 每人 1 次测试机会。

5.6.3 泳姿——100 m 爬泳

5.6.3.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定:

- a) 场地:25 m 或 50 m 标准泳池应符合 GB 37489.3 的规定,如图 6 所示;
- b) 器材:哨子。

5.6.3.2 测评员工作

测评工作应由 4 名测评员完成,按以下规定进行测评:

- a) 1 号测评员站立于泳池边出发端 5 m 处,2 号测评员站立于泳池终点端,3 号测评员站立于泳池转身端,4 号测评员站立于泳池边,站位如图 6 所示;
- b) 待受测者准备就绪后,1 号测评员发出出发指令,测试开始;
- c) 2 号测评员观察判定受测者是否以身体任一部位触碰终点池壁;
- d) 3 号测评员观察判定受测者转身是否以身体任一部位触碰池壁;
- e) 4 号测评员跟随受测者,观察判定受测者是否连续游完 100 m 爬泳。

5.6.3.3 测试步骤

受测者测试步骤如下:

- a) 站立泳池出发端,听到出发指令后,开始测试;
 - b) 蹬边出发后,采用爬泳姿势连续游完 100 m;
 - c) 每个动作周期内,身体应呈俯卧姿势,完成 6 次打腿、2 次手臂划水和 1 次呼吸的爬泳配合;
 - d) 身体任一部位触碰 100 m 池壁视为测试结束。
- 每人 1 次测试机会。

参 考 文 献

- [1] 国家体育总局职业技能鉴定指导中心,中国救生协会.游泳救生员[M].北京:高等教育出版社,2010.
 - [2] 国家体育总局职业技能鉴定指导中心.游泳[M].北京:高等教育出版社,2011.
-

中 华 人 民 共 和 国
国 家 标 准
游泳课程学生运动能力测评规范
GB/T 44098—2024

*

中国标准出版社出版发行
北京市朝阳区和平里西街甲2号(100029)
北京市西城区三里河北街16号(100045)

网址:www.spc.net.cn

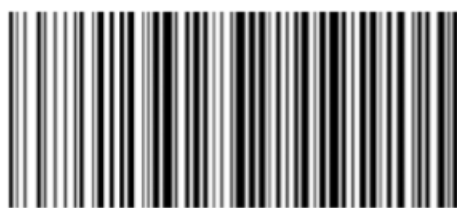
服务热线:400-168-0010

2024年5月第一版

*

书号:155066·1-76034

版权专有 侵权必究



GB/T 44098—2024

www.bzxz.net

免费标准下载网