

前言

随着我国改革开放的不断深入，社会在迅猛地向前发展，我们的体育事业蒸蒸日上，体育业已成为人们社会生活中的一个重要部分，对人们的日常工作、学习、生活和身心健康产生着积极的影响。人们越来越热爱体育，关心体育，并积极参与体育活动。体育表现出更加社会化、全民化的特征。提高全民素质，实现现代化，建成体育强国是我们的宏伟目标，我们的社会发展需要人才，我们的体育事业需要人才，科学的、有计划的培养大批合格体育人才是我们的一项长期而又有重大意义的任务。

选拔高质量的体育人才，是培养高质量体育人才的重要前提，招考和应试是事物发展的两个方面。多年来，体育招考工作以科学、规范的测验评定标准，客观真实地选择出成千上万的优秀体育考生，为体育事业作出了巨大贡献。但如何应试是摆在每个体育考生面前的具体问题，编写者编辑本书正是以加深考生对招生工作的理解和认识；明确项目设置、测验方法、评分标准；掌握正确的测验技术动作方法；提出合理有效的训练方法和强化训练手段；安排切实可行的训练计划和心理训练、运动保健的措施；指导各种应试技巧方法，提高考生的应试水平为宗旨。

本书以国家体委科教司《招考手册》为依据，参照国家教委编写的各体育专业的专门教材，并结合多年参与体育招考工作和教学、辅导训练的经验而编写。体育招考是一个动态的复杂过程，操作控制难度大，很多应试问题有待进一步探讨，加之编写者自身水平的限制，本书难免出现一些疏漏和不完善之处，敬请读者多加指正。



编者
一九九六年九月

目 录

第一章 身体素质篇.....	(1)
第一节 速度项目	(3)
100 米跑	(3)
第二节 跳跃项目	(9)
一、立定跳远.....	(9)
二、二级蛙跳.....	(12)
三、立定三级跳远.....	(16)
第三节 力量项目	(19)
一、原地推铅球.....	(19)
二、原地双手后抛铅球.....	(22)
三、杠铃连续挺举 (1 分钟)	(26)
第四节 灵巧项目	(28)
一、十字变向障碍跑.....	(28)
二、三角形障碍跑.....	(31)
三、5 米三向折回跑	(34)
第五节 速耐项目	(36)
800 米跑	(36)
第二章 专项技术篇.....	(41)
第一节 田径专项	(43)
一、跑类专项.....	(43)
二、跳跃类专项.....	(56)
三、投掷类专项.....	(69)
第二节 体操专项	(80)
一、男子测验专项.....	(80)
二、女子测验专项.....	(93)
第三节 球类专项	(106)
一、篮球专项.....	(106)
二、排球专项.....	(116)
三、足球专项.....	(128)
第四节 武术专项	(140)
第五节 附加专项技术测验项目	(150)
一、艺术体操.....	(150)
二、乒乓球.....	(156)

三、游 泳.....	(159)
四、举 重.....	(161)
第三章 综合篇	(165)
第一节 训练计划	(167)
第二节 心理训练	(169)
一、一般心理训练.....	(169)
二、准备具体考试的心理训练.....	(171)
第三节 运动保健	(172)
一、医务保健监督.....	(172)
二、运动损伤与预防.....	(174)
三、考前营养特点.....	(176)
第四节 体育专业招考须知.....	(177)
一、招生工作的有关规定.....	(177)
二、关于推荐生的特殊规定.....	(179)
主要参考书目	(180)

第一章

身体素质篇

身体素质测验项目

考 试 项 目

身体素质测验项目分为五大组：

第一组：100 米跑

第二组：①立定跳远 ②二级蛙跳 ③立定三级跳远

第三组：①原地推铅球 ②原地双手后抛铅球 ③连续挺举

第四组：①十字变向障碍跑 ②三角形障碍跑 ③5 米三向折回跑

第五组：800 米跑

各省、自治区、直辖市可在第二、三、四组中采用随机提取的方法各选定一项，并在第二、三、四、五组中随机提取三组连同第一组一并提前公布。因此，素质项目只测试四个项目，每个项目满分为 15 分，总分满分为 60 分。

第一节 速度项目

100 米 跑

(一) 测试方法和评分标准

1. 测试方法

按田径运动竞赛规则全能项目 100 米跑的规定进行测验，对每个考生应有两块以上秒表计时，按田径运动竞赛规则定成绩。

2. 评分标准

男 子 100 米

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15	11"3	9.8	12"6	4.63	13"9
14.6	11"4	9.4	12"7	4.23	14"
14.2	11"5	9.0	12"8	3.83	14"1
13.8	11"6	8.6	12"9	3.44	14"2
13.4	11"7	8.2	13"	3.04	14"3

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
13	11"8	7.81	13"1	2.65	14"4
12.59	11"9	7.41	13"2	2.25	14"5
12.19	12"	7.01	13"3	1.86	14"6
11.79	12"1	6.61	13"4	1.46	14"7
11.39	12"2	6.21	13"5	1.07	14"8
11.0	12"3	5.82	13"6	0.67	14"9
10.6	12"4	5.42	13"7	0.28	15"
10.2	12"5	5.02	13"8	—	—

女 子 100 米

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15	12"8	9.93	15"5	4.9	18"2
14.81	12"9	9.75	15"6	4.72	18"3
14.62	13"	9.56	15"7	4.53	18"4
14.44	13"1	9.37	15"8	4.35	18"5
14.25	13"2	9.19	15"9	4.16	18"6
14.06	13"3	9.0	16"	3.98	18"7
13.87	13"4	8.81	16"1	3.79	18"8
13.68	13"5	8.63	16"2	3.61	18"9
13.5	13"6	8.44	16"3	3.42	19"
13.31	13"7	8.25	16"4	3.23	19"1
13.12	13"8	8.07	16"5	3.05	19"2
12.93	13"9	7.88	16"6	2.86	19"3
12.74	14"	7.69	16"7	2.68	19"4
12.56	14"1	7.51	16"8	2.49	19"5
12.37	14"2	7.32	16"9	2.31	19"6
12.18	14"3	7.14	17"	2.12	19"7
11.99	14"4	6.95	17"1	1.94	19"8
11.81	14"5	6.76	17"2	1.75	19"9
11.62	14"6	6.58	17"3	1.57	20"
11.43	14"7	6.39	17"4	1.38	20"1
11.24	14"8	6.20	17"5	1.20	20"2
11.06	14"9	6.02	17"6	1.02	20"3
10.87	15"	5.83	17"7	0.83	20"4
10.68	15"1	5.65	17"8	0.65	20"5
10.50	15"2	5.46	17"9	0.46	20"6
10.31	15"3	5.28	18"	0.28	20"7
10.12	15"4	5.00	18"1	0.09	20"8

（二）动作技术和训练方法

1. 动作方法

a. 起跑：当听到“各就位”口令时，轻快地走到起跑器前，两手撑在起跑线前的跑道上，两脚依次踏在起跑器的支撑面上，后膝跪地，然后两手收回放于紧靠起跑线后沿，两臂伸直，两手距离与肩同宽或稍窄，四指并拢与拇指成拱形支撑。身体重心稍前移，肩与起跑线平行，颈部放松，两眼视前下方约 50 厘米处，此时，脚掌应紧贴起跑器，脚尖接触跑道。

听到“预备”口令后，随之吸一口气，平稳地抬起臀部，使之稍高于肩，重心适当前移，肩部稍超过起跑线，此时体重主要落在两臂和前腿的脚掌上，前腿大小腿夹角一般为 90° — 105° ，后腿 100° — 140° ，两脚紧贴起跑器，使整个身体好象压的弹簧一样成稳定状态，全神贯注，静听枪声。

听到枪声后，两手迅速离地，两臂屈肘作有力地前后摆动，同时两腿要快速有力地蹬伸髋、膝、踝三个关节，后蹬角约为 42° — 45° ，并把身体向前上方有力地送出，此时躯干前倾与水平线约成 15° — 20° 角（图 1—1）。

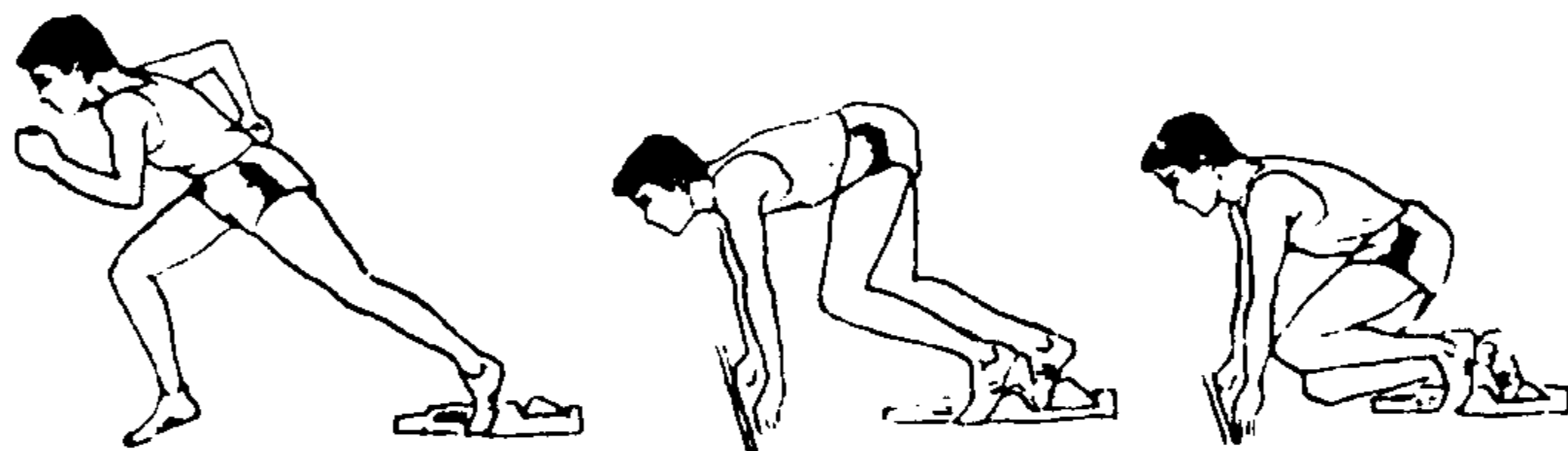


图 1—1 起跑动作

b. 起跑后的疾跑：是从蹬离起跑器到途中跑之间的跑段。其任务是在较短的距离内，尽快地发挥较高的速度。

起跑后第一步不宜过大，一般为三个半—四个脚掌长，着地点应靠近身体重心投影点，以后每步增加半个脚掌到一个脚掌，逐渐增加到途中跑步长。

其技术特点是：上体前倾较大，后蹬积极有力，蹬地腿蹬离地面后，大小腿折叠程度较小，前摆幅度大，但在着地时膝关节弯屈较大，腿与地面夹角与途中跑时相反，呈明显锐角。而且在支撑的垂直部位时，踝关节不进行缓冲，使脚跟仍保持较高的位置，快速转入后蹬。起跑后的 4—5 步两脚是沿着两条相距不宽的直线着地的，随着跑速的加快，两脚着地点逐渐后拢到一条假定的直线两侧。

整个疾跑阶段，两臂摆动幅度较大，步频急剧增加，随着上体的逐渐抬起，步长也逐渐加大，当达到个人最高速度的 92—95% 时，步长已趋稳定，即转入途中跑（图 1—2）。

疾跑的距离，一般是 20—25 米，男子一般用 13—15 步，女子一般用 15—17 步跑完。

c. 途中跑：是短跑全程中距离最长、速度最快的一段。其任务是继续发挥和保持高速度跑。

在起跑后的疾跑中，由于积极加速，使人的情绪和肌肉都处于紧张状态，因此进入途中跑时，应顺势做 2—3 步的自然跑进，以消除多余的紧张情绪和有关肌群的紧张状态。为途中跑继续发挥和保持高速跑创造条件。跑是支持与腾空快速交替的周期性动作，按跑的动作结构一般分为后蹬与前摆、腾空、着地后缓冲三个紧密联系的动作阶段：

①后蹬与前摆：当身体重心迅速移过支点的垂直面，在支撑腿缓冲达最大限度时（支撑腿膝关节角约为 130° — 140° ），即开始后蹬阶段。此时摆动腿大腿已摆过支撑腿，大小腿折叠，

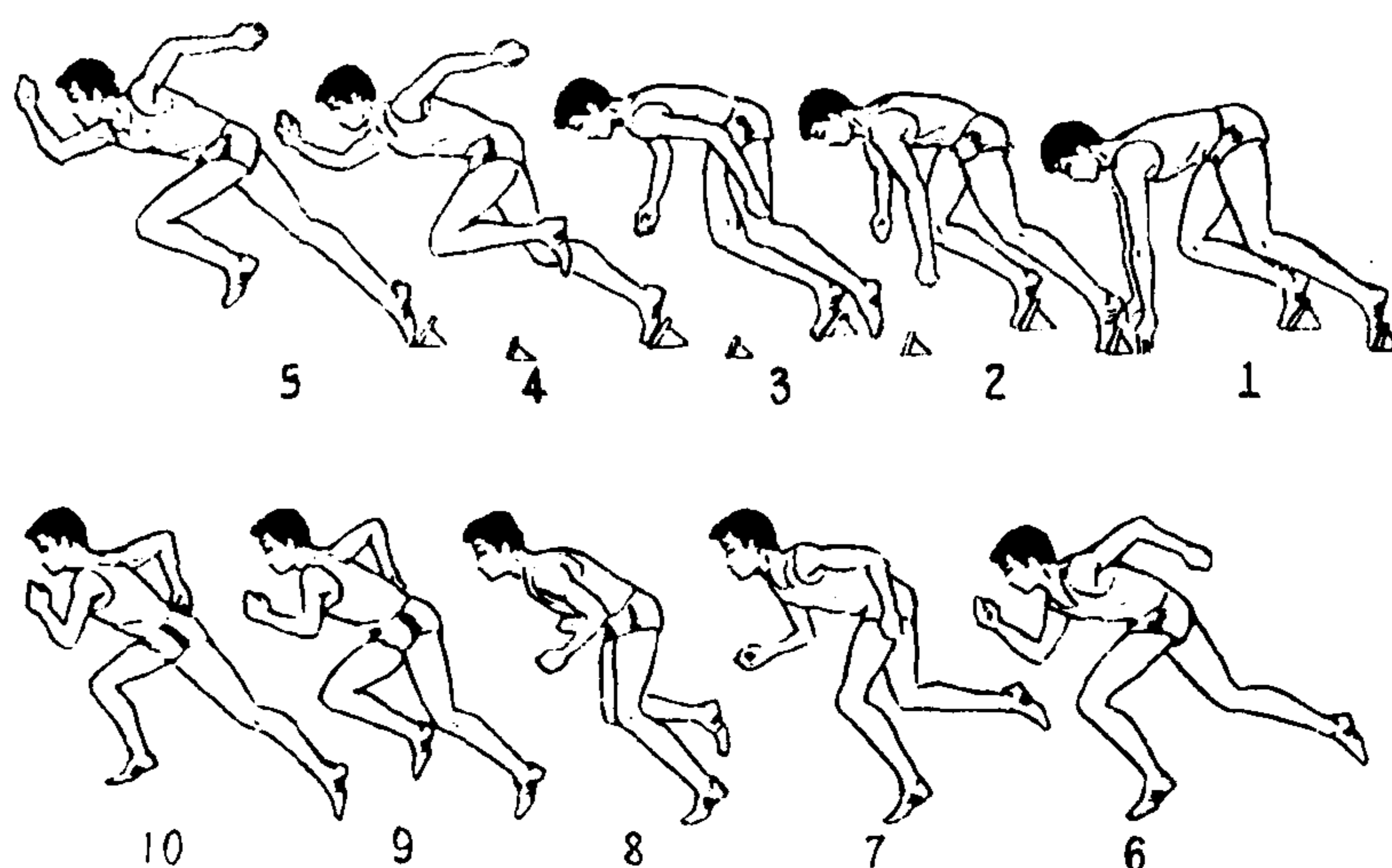


图 1—2 起跑后的疾跑

并继续迅速地带动同侧骨盆向前上方摆动。支撑腿在摆动腿的配合下，积极蹬地，继续伸展髋关节和快速有力地伸展膝、踝关节。支撑腿与地面的夹角约为 47° — 50° 。这时摆动腿摆到前上方最高处，大腿与水平面约成 15° — 20° 角，摆动腿小腿自然下垂，与蹬地腿几乎平行，两大腿之间的夹角为 100° — 110° 。

后蹬时产生的支撑反作用力，是克服体重推动人体前进的主要动力。后蹬的效果取决于参与后蹬动作主要肌群的力量；腿蹬直的程度、速度；以及适宜的后蹬角度和方向。同时摆动腿大幅度快速前摆，对增大后蹬效果有积极的作用。

②腾空阶段：后蹬结束后，人体进入腾空阶段，此时刚参加后蹬动作的小腿伸肌群，应立即放松，并随蹬地后的惯性迅速向大腿靠拢，形成大小腿边前摆、边折叠的动作。与此同时，前腿以髋关节为轴，在脚掌即将着地一刹那，膝关节几乎伸直，脚尖稍勾起，向下后方做“后扒”着地动作。

③着地后缓冲阶段：在脚掌积极“后扒”并富有弹性地着地瞬间，即开始了着地后缓冲阶段。脚掌着地约在身体重心投影点前 30 厘米左右处。着地后由于重力和另一腿膝前摆的压力，支撑腿膝、踝关节弯屈缓冲，以减少着地后的阻力缩短前支撑的时间，加速身体重心前移。当身体重心移过支点后，膝、踝关节应继续弯屈缓冲，当缓冲到最大限度时，摆动腿略超过支撑腿，大小腿折叠角度最小，脚跟几乎碰到臀部。摆动腿的折叠动作，有效地缩短了摆动半径，加快了摆腿速度。

不能把着地后缓冲看成跑的消极阶段，因为参与缓冲动作的主要肌群，是支撑腿的伸膝肌群和脚掌的跖屈肌群此时它们完成退让性工作，在最大缓冲时，膝、踝关节弯屈如被压紧的弹簧状态，不但减少着地时的阻力，也为有力快速的反蹬创造了良好的条件。

在途中跑时，头部应保持正直。上体前倾角度，在跑的不同阶段，而略有变化。后蹬时由于积极送髋，上体较正直。在垂直支撑部位，上体应适度前倾。一般上体与地面水平线的夹角约为 85° 左右。两臂屈肘前后摆动，或前摆时稍向内，后摆时稍向外，并伴随着肩部的前送与后引，前摆到最后时，大小臂之间的夹角为 60° — 70° ，摆到垂直部位时，大小臂之间夹角最大，约为 130° — 150° ，后摆时约为 90° 。正确的摆臂动作，能维持身体的平衡，并能增加

两腿摆、蹬的速度和力量，有助于加大步长和加快两腿交换的频率（图 1—3）。

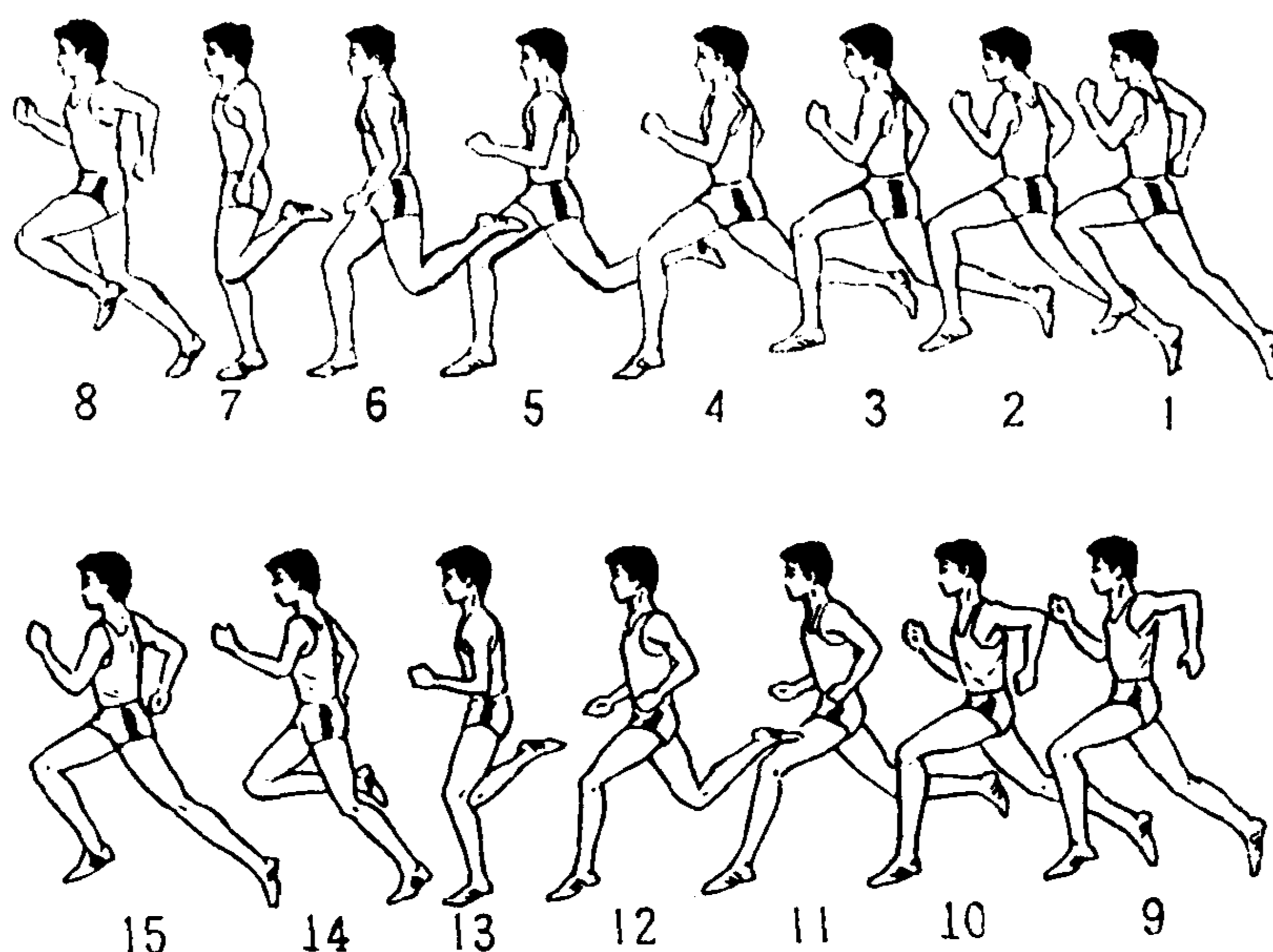


图 1—3 途中跑

d. 终点跑：一般指全程跑最后 15—20 米的距离，其任务是减小速度下降的幅度，尽量保持高速跑过终点。

终点跑的技术和途中跑技术基本相同，应保持自然放松的跑法，防止技术变形，只是在进入终点跑时，稍加大上体的前倾，注意加强两臂快速的摆动，在距终点线前一步时，上体急速前倾以胸部或肩部撞压终点线。跑过终点线后，要逐渐减速，以免跌倒受伤（图 2）。

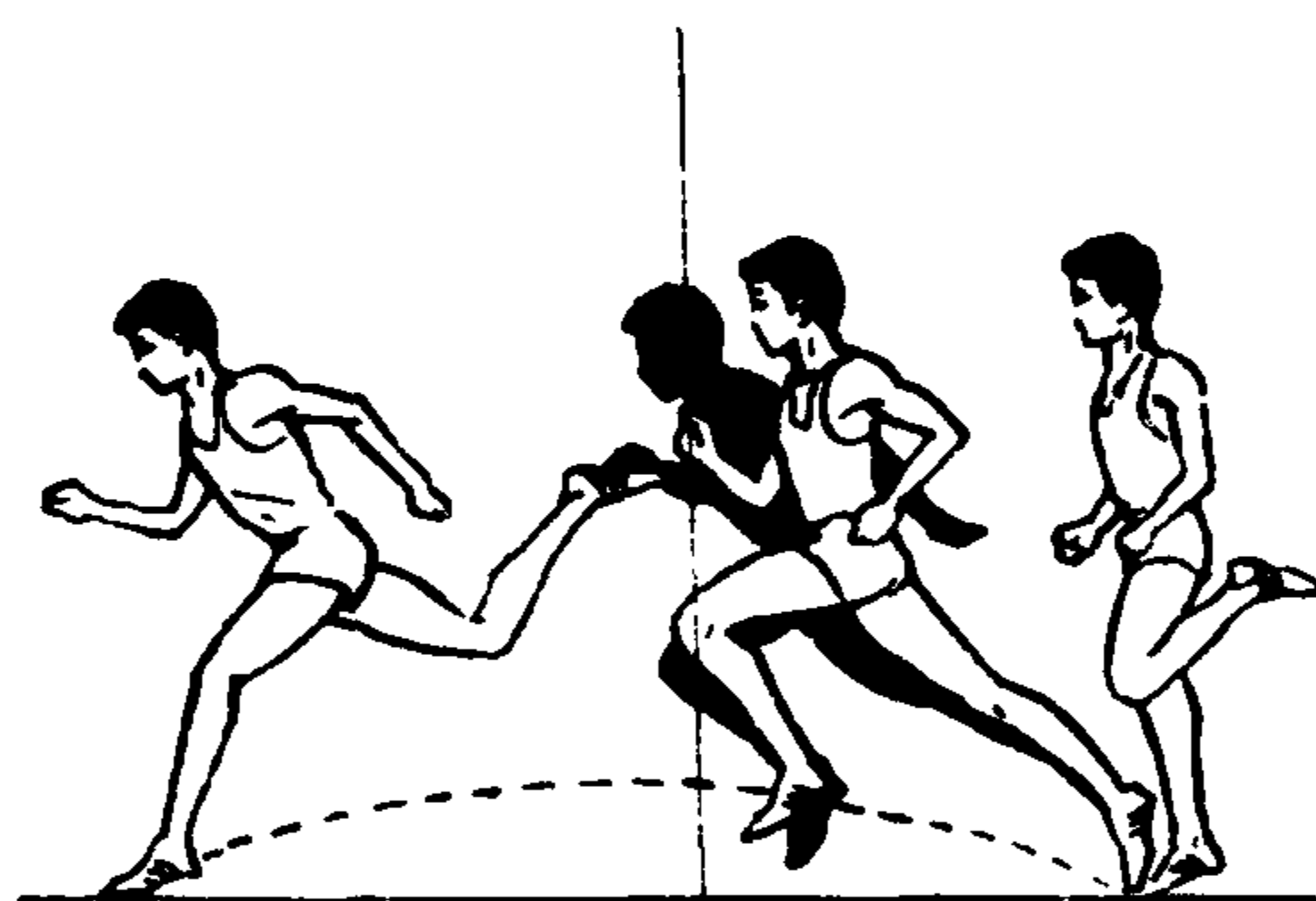


图 2

2. 训练方法

a. 途中跑训练

- ①原地摆臂动作。要求肩部放松，以肩为轴，屈肘前后摆动。
- ②跑的专门性练习。如：小步跑、高抬腿跑、后蹬跑和车轮跑。
- ③中速反复跑 60—80 米，要求跑的动作自然放松，步幅开阔，强调后蹬与高抬大腿相配合。
- ④加速跑 60—80 米，要求跑时逐渐加快两腿交换频率，保持和改进跑的技术。

⑤拖重物跑，牵引跑，上下坡跑。

⑥跑的专门性素质练习。

b. 起跑与起跑后加速跑训练

①学习安装起跑器，按普通式起跑器安装方法进行练习。

②身体直立向前倾倒并顺势跑出或站立式起跑，体会起跑后疾跑技术。

③学习蹲踞式起跑技术，个人或成组的蹲踞式起跑 20—30 米，侧重学习和改进起跑以及起跑后疾跑的技术。

④个人或成组的蹲踞式起跑 40—60 米，要求做好起跑后疾跑与途中跑技术的衔接，体会和掌握自然跑进的技术。

c. 终点跑技术训练

①学习终点撞线技术，可用慢跑、中速跑和规定较短距离的成组跑练习终点撞线技术。要求离终点最后一步时，上体急速前倾以胸部或肩部撞压终点线。

②个人或成组的快速跑 40—60 米，结合终点撞线技术，要求在终点前 15—20 米处，增大身体前倾程度，加强两臂的快速摆动，跑向终点。

d. 全程跑技术训练

①60 米或 100 米全程跑，改进和提高全程跑各阶段的技术。

②全程跑的技术评定和达标测验。

③全程跑的技术讲评。

（三）强化手段和测试技巧

1. 强化训练

a. 途中跑训练：要求心率一般在 180 次/分以上。

①100 米×6 次，3—4 组，负荷 80%，中间休息 30 秒，每组间休息 6 分钟。

②300 米×2 次，3—4 组，负荷 85%，中间休息 3 分钟，每组间休息 10 分钟。

③（50 米快+50 米放松跑+50 米快）×2 次×2 组，负荷 95%，中间休息 8 分钟，每组间休息 12 分钟。

④（30 米上坡+40 米平地+30 米下坡）×2 次×4 组，负荷 95%，中间休息 5 分钟，每组间休息 10 分钟。

b. 起跑与起跑后加速跑训练

①30 米起跑后加速跑×4 次，负荷 95%，中间休息 2 分钟，进入下一训练休息 5 分钟。

②30 米起跑后加速跑×4 次，负荷 100%，中间休息 3 分钟，进入下一训练休息 5 分钟。

③60 米起跑后加速跑×2 次，负荷 100%，中间休息 4 分钟，进入下一训练休息 8 分钟。

④上下坡快跑，各种牵引，负重跑。

c. 终点技术训练

①30—60 米中速跑中练习

②40—60 米快速跑中练习

③结合其他跑的终点冲刺练习

④100 米全程跑练习

2. 考试技巧

①要有系统、全面、熟悉的准备活动，使人体既达到兴奋高点，又充分活动开。

②测试时，上跑道后，应冷静想象平时训练中的正确技术，特别是起跑动作，此时应抛开其它一切杂念，全神贯注投入测试。

③准备好着装与用具。在测试中最好穿背心和运动裤衩。在塑胶跑道上，测试时须穿短钉的钉鞋。

第二节 跳跃项目

一、立定跳远

(一) 测试方法和评分标准

1. 测试方法

a. 场地设备：在沙坑旁约 1.5 米左右画一起跳线，起跳线附近区域应与沙坑在同一平面上。考生应在规定的标志线后起跳。监考人员应随时平整起跳区，避免出现穴洞。

b. 动作规定：双脚站在起跳板上起跳，身体任何部位不得触线，原地双脚起跳双脚落入沙坑。

c. 测验方法：每人试跳 3 次，每次均丈量成绩。应以考生身体任何着地部位距起跳板最近点的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离丈量成绩。丈量成绩时，丈量尺要与起跳地面在一个平面上。丈量的最小单位为 1 厘米，以 3 次试跳中之最佳成绩为考试成绩。

2. 评分标准

男子立定跳远

成绩计算单位：米

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15	2.86	9.88	2.51	4.78	2.16
14.85	2.85	9.73	2.50	4.63	2.15
14.71	2.84	9.58	2.49	4.49	2.14
14.56	2.83	9.44	2.48	4.34	2.13
14.41	2.82	9.29	2.47	4.20	2.12
14.27	2.81	9.15	2.46	4.05	2.11
14.12	2.80	9.00	2.45	3.91	2.10
13.97	2.79	8.85	2.44	3.76	2.09
13.83	2.78	8.71	2.43	3.62	2.08
13.68	2.77	8.56	2.42	3.47	2.07
13.53	2.76	8.42	2.41	3.33	2.06
13.39	2.75	8.27	2.40	3.18	2.05

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
13.24	2.74	8.13	2.39	3.04	2.04
13.09	2.73	7.98	2.38	2.89	2.03
12.95	2.72	7.83	2.37	2.75	2.02
12.8	2.71	7.69	2.36	2.60	2.01
12.65	2.70	7.54	2.35	2.46	2.00
12.51	2.69	7.40	2.34	2.31	1.99
12.36	2.68	7.25	2.33	2.17	1.98
12.21	2.67	7.11	2.32	2.02	1.97
12.07	2.66	6.96	2.31	1.88	1.96
11.92	2.65	6.81	2.30	1.74	1.95
11.78	2.64	6.67	2.29	1.59	1.94
11.63	2.63	6.52	2.28	1.45	1.93
11.48	2.62	6.38	2.27	1.30	1.92
11.34	2.61	6.23	2.26	1.16	1.91
11.19	2.60	6.09	2.25	1.01	1.90
11.04	2.59	5.94	2.24	0.87	1.89
10.90	2.58	5.80	2.23	0.72	1.88
10.75	2.57	5.65	2.22	0.58	1.87
10.61	2.56	5.51	2.21	0.43	1.86
10.46	2.55	5.36	2.20	0.29	1.85
10.31	2.54	5.22	2.19	0.14	1.84
10.17	2.53	5.07	2.18	0	1.83
10.02	2.52	4.92	2.17	—	—

女子立定跳远

成绩计算单位：米

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15	2.4	9.58	2.04	4.51	1.68
14.84	2.39	9.43	2.03	4.38	1.67
14.69	2.38	9.29	2.02	4.24	1.66
14.53	2.37	9.14	2.01	4.11	1.65
14.38	2.36	9.00	2.00	3.97	1.64
14.22	2.35	8.86	1.99	3.83	1.63
14.07	2.34	8.71	1.98	3.70	1.62
13.91	2.33	8.57	1.97	3.56	1.61

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
13.76	2.32	8.43	1.96	3.43	1.60
13.61	2.31	8.28	1.95	3.30	1.59
13.45	2.30	8.14	1.94	3.16	1.58
13.30	2.29	8.00	1.93	3.03	1.57
13.15	2.28	7.85	1.92	2.89	1.56
13.00	2.27	7.71	1.91	2.76	1.55
12.84	2.26	7.57	1.90	2.63	1.54
12.69	2.25	7.43	1.89	2.49	1.53
12.54	2.24	7.29	1.88	2.36	1.52
12.39	2.23	7.15	1.87	2.23	1.51
12.24	2.22	7.01	1.86	2.09	1.50
12.09	2.21	6.87	1.85	1.96	1.49
11.94	2.20	6.73	1.84	1.83	1.48
11.79	2.19	6.59	1.83	1.70	1.47
11.64	2.18	6.45	1.82	1.57	1.46
11.49	2.17	6.31	1.81	1.43	1.45
11.34	2.16	6.17	1.80	1.30	1.44
11.19	2.15	6.03	1.79	1.17	1.43
11.05	2.14	5.89	1.78	1.04	1.42
10.90	2.13	5.75	1.77	0.91	1.41
10.75	2.12	5.61	1.76	0.78	1.40
10.6	2.11	5.47	1.75	0.65	1.39
10.46	2.1	5.34	1.74	0.52	1.38
10.31	2.09	5.20	1.73	0.39	1.37
10.16	2.08	5.06	1.72	0.26	1.36
10.02	2.07	4.92	1.71	0.13	1.35
9.87	2.06	4.79	1.70	0	1.34
9.72	2.05	4.65	1.69	—	—

(二) 动作技术和训练方法

1. 动作方法

原地在起跳线后站立，双脚同肩宽，脚尖向前。起跳时，手臂预摆动，双脚蹬地起跳，重心上提，提腰提肩，控制身体向前上方腾起。双脚前伸落地，前移重心，完成动作（图3）。

2. 易犯错误

- ①蹬地无力，手臂摆动配合不协调。
- ②重心上提不够，无腾空高度。
- ③整个动作协调完整性差。



图 3

3. 训练方法

- ①原地体会蹲起动作和重心上提（提腰提肩）动作。
- ②原地摆臂练习结合双脚向上跳起，体会手脚配合协调一致。
- ③肋木悬挂，体会屈膝高抬大腿，再伸小腿成直腿举。
- ④完整动作练习。
- ⑤专项素质练习：仰卧起坐，跳栏架，负重挺、抓举，负重半、全蹲，跳深，跳绳。

（三）强化手段和考试技巧

1. 强化训练

- ①从高处向低处做立定跳远，体会腾空和落地动作。
- ②加强专项素质练习，提高完成动作的素质水平。
- ③原地立定跳越限制物，提高起跳腾空高度。
- ④改进动作，纠正错误，保证动作的正确性。

2. 考试技巧

- ①考前深蹲跳几次，充分活动腿部和腰腹部。
- ②测试时，要重视技术动作，深呼吸、静心。
- ③预摆幅度一定要大，发力要猛而迅速。
- ④起跳时，要按正确动作结构要求，不要为了一味求远而改变动作。

二、二级蛙跳

（一）测试方法和评分标准

1. 测试方法

a. 场地设备：可用跳远比赛场地的起跳板。

b. 动作规格：双脚站在起跳板上起跳，身体任何部位不得触线，原地双脚起跳，双脚同时落地，落地后不得停顿或垫步，立即再做双脚起跳双脚落地或沙坑。动作完成后，向前走出测验场地。测验时不得穿钉鞋。

c. 测验方法：每人试跳 3 次，每次均丈量成绩。应以考生第二次身体任何着地部位距起跳板的最近点的后沿至起跳线或起跳线延长线的垂直距离丈量成绩。丈量最小单位为 1 厘米。以 3 次中之最佳成绩为考试成绩。

2. 评分标准

男子二级蛙跳

成绩计算单位：米

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15	5.8	9.77	4.93	4.66	4.06
14.82	5.77	9.59	4.90	4.49	4.03
14.64	5.74	9.41	4.87	4.31	4.00
14.45	5.71	9.24	4.84	4.14	3.97
14.27	5.86	9.06	4.81	3.96	3.94
14.09	5.65	8.88	4.78	3.79	3.91
13.91	5.62	8.70	4.75	3.62	3.88
13.73	5.59	8.53	4.72	3.44	3.85
13.55	5.56	8.35	4.69	3.27	3.82
13.36	5.53	8.17	4.66	3.10	3.79
13.18	5.50	8.00	4.63	2.92	3.76
13.00	5.47	7.82	4.60	2.75	3.73
12.82	5.44	7.64	4.57	2.58	3.70
12.64	5.41	7.47	4.54	2.40	3.67
12.46	5.38	7.29	4.51	2.23	3.64
12.28	5.35	7.11	4.48	2.06	3.61
12.10	5.32	6.94	4.45	1.89	3.58
11.92	5.29	6.76	4.42	1.72	3.55
11.74	5.26	6.59	4.39	1.54	3.52
11.56	5.23	6.41	4.36	1.37	3.49
11.38	5.20	6.23	4.33	1.20	3.46
11.20	5.17	6.06	4.30	1.03	3.43
11.02	5.14	5.88	4.27	0.86	3.4
10.84	5.11	5.71	4.24	0.68	3.37
10.66	5.08	5.53	4.21	0.51	3.34
10.49	5.05	5.36	4.18	0.34	3.31
10.31	5.02	5.18	4.15	0.17	3.28
10.13	4.99	5.01	4.12	0	3.25
9.95	4.96	4.83	4.09	—	—

女子二级蛙跳

成绩计算单位：米

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15	4.9	9.96	4.06	4.94	3.22
14.82	4.87	9.78	4.03	4.76	3.19
14.64	4.84	9.60	4.00	4.58	3.16
14.46	4.81	9.42	3.97	4.40	3.13
14.28	4.78	9.24	3.94	4.22	3.10
14.10	4.75	9.06	3.91	4.04	3.07
13.92	4.72	8.88	3.88	3.87	3.04
13.74	4.69	8.70	3.85	3.69	3.01
13.56	4.66	8.52	3.82	3.51	2.98
13.38	4.63	8.34	3.79	3.33	2.95
13.20	4.60	8.16	3.76	3.15	2.92
13.02	4.57	7.98	3.73	2.97	2.89
12.84	4.54	7.80	3.70	2.79	2.86
12.66	4.51	7.62	3.67	2.62	2.83
12.48	4.48	7.45	3.64	2.44	2.80
12.30	4.45	7.27	3.61	2.26	2.77
12.12	4.42	7.09	3.58	2.08	2.74
11.94	4.39	6.91	3.55	1.90	2.71
11.76	4.36	6.73	3.52	1.72	2.68
11.58	4.33	6.55	3.49	1.54	2.65
11.40	4.30	6.37	3.46	1.37	2.62
11.22	4.27	6.19	3.43	1.19	2.59
11.04	4.24	6.01	3.40	1.01	2.56
10.86	4.21	5.83	3.37	0.83	2.53
10.68	4.18	5.65	3.34	0.65	2.50
10.50	4.15	5.47	3.31	0.48	2.47
10.32	4.12	5.30	3.28	0.30	2.44
10.14	4.09	5.12	3.25	0.12	2.41

(二) 动作技术和训练方法

1. 动作方法

技术动作基本与立定跳远类似，但由于要连续跳两次，为了保证动作的连贯和第二跳有一定水平速度，第一跳不能用全力跳得太远，落地时双脚不宜前伸小腿，且尽可能快速跟上体，落地后随躯干的缓冲压缩，再猛烈爆发蹬伸，配合手臂摆动和躯干动作，完成第二跳（图4）。