

游泳相关测试标准

测试内容

1. 素质部分：身高、立定跳远、俯卧撑、400米

2. 游泳体能类测试标准

(1) 测试项目：身高(厘米)

标准 得分	11岁		12岁		13岁		14岁		15岁		16岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
10	153	153	163	161	170	167	174	169	180	171	182	173
8	145	145	153	153	158	158	166	160	172	163	175	167
6	143	143	150	148	154	153	160	155	164	158	168	159
4	140	140	145	143	148	145	154	148	160	155	167	157

(2) 测试项目：立定跳远(厘米)

标准 得分	11岁		12岁		13岁		14岁		15岁		16岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
10	235	215	238	220	242	223	246	232	254	237	259	240
9.5	230	211	233	215	237	218	242	225	251	229	256	232
9	225	207	229	212	235	213	240	218	250	221	254	225
8.5	220	203	226	207	232	208	238	213	249	215	252	218
8	215	199	222	202	229	204	237	208	248	210	250	212
7.5	210	195	221	199	226	200	236	203	247	205	249	207
7	204	192	219	196	224	197	235	198	246	199	248	202
6.5	195	185	209	189	218	190	228	191	238	192	240	194
6	185	175	199	180	210	182	219	183	230	184	232	185
5.5	180	168	195	172	200	173	211	174	222	175	224	176
5	160	148	175	152	180	153	191	154	202	155	204	156

(3) 测试项目：俯卧撑(个)

标准 得分	11岁		12岁		13岁		14岁		15岁		16岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女

得分												
20	30	24	31	25	34	26	36	27	38	29	40	30
18	27	22	28	23	31	24	33	25	35	27	37	28
17	24	20	25	21	28	22	30	23	32	25	34	26
16	21	18	22	19	25	20	27	21	29	23	31	24
15	18	16	19	17	22	18	24	19	26	21	28	22
14	17	15	18	16	20	17	22	18	24	20	26	21
13	16	14	17	15	19	16	21	17	23	19	25	19
12	14	13	15	14	17	15	19	16	21	18	23	18
11	13	12	14	13	16	14	18	15	20	17	22	17
10.5	11	11	12	12	14	13	16	14	18	16	20	16
10	10	10	11	11	13	12	15	13	17	15	19	15

(4) 400 米测试标准 (分、秒)

项 目 标准 得分	100m	200m	男 400m	女 400m
40	12" 4	25" 5	56" 5	1'08
35	12" 6	26"	57"	1'10
30	12" 8	26" 5	57" 5	1'12
25	13" 0	27"	58"	1'14
20	13" 2	27" 5	58" 5	1'16
15	13" 4	28" 0	59" 0	1'18
10	13" 6	28" 5	1'00	1'20
5	13" 8	29"	1'05	1'22