

橄榄球专项测试方法及评分标准

一、测试内容

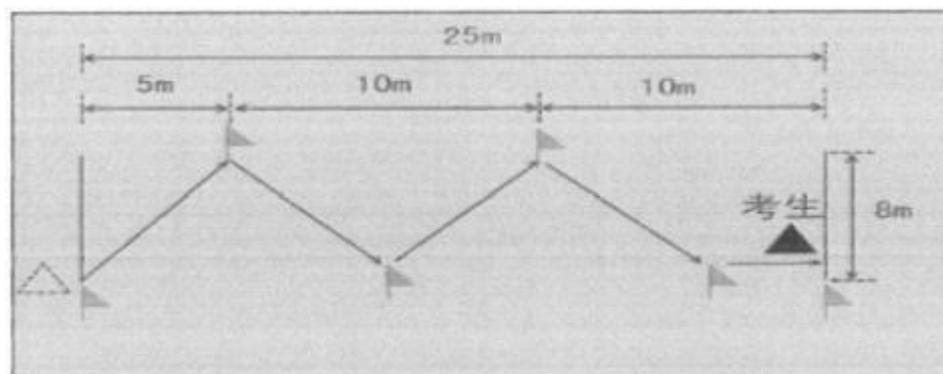
25米Z跑、30米跑、传准、比赛。

二、测试评分标准

(一) 25米Z跑 (10分)

1. 考试方法:

如25米Z跑示意图所示,从起跑线一 endpoint (8米线的 endpoint) 向场地异侧方向标点快跑,在跑动中用手击倒各处的标识物后跑向端线,须将标识物击倒,否则不记成绩,完成所有折点跑到端线时,以躯干过线停表(起跑姿势不限,裁判员统一发枪起跑,口令为:各就位—发令)。每人测试1次。



25米Z跑示意图

2. 评分标准:

橄榄球25米Z跑评分表（手计时）

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
10	<10.51	<11.51	4.5	11.51-11.60	12.51-12.60
9.5	10.51-10.60	11.51-11.60	4	11.61-11.70	12.61-12.70
9	10.61-10.70	11.61-11.70	3.5	11.71-11.80	12.71-12.80
8.5	10.71-10.80	11.71-11.80	3	11.81-11.90	12.81-12.90
8	10.81-10.90	11.81-11.90	2.5	11.91-12.00	12.91-13.00
7.5	10.91-11.00	11.91-12.00	2	12.01-12.10	13.01-13.10
7	11.01-11.10	12.01-12.10	1.5	12.11-12.20	13.11-13.20
6.5	11.11-11.20	12.11-12.20	1	12.21-12.30	13.21-13.30
6	11.21-11.30	12.21-12.30	0.5	12.31-12.40	13.31-13.40
5.5	11.31-11.40	12.31-12.40	0	>12.40	>13.40
5	11.41-11.50	12.41-12.50	—		

（二）30米跑（10分）

1. 考试方法：单人测试，采用一次性决赛，同一名考生两次起跑犯规将被取消该项测试资格（起跑姿势为站立式起跑，裁判员统一发枪起跑，口令为：各就位—发令）。不可穿田径钢钉鞋。

2. 评分标准:

橄榄球30米跑评分表(手计时)

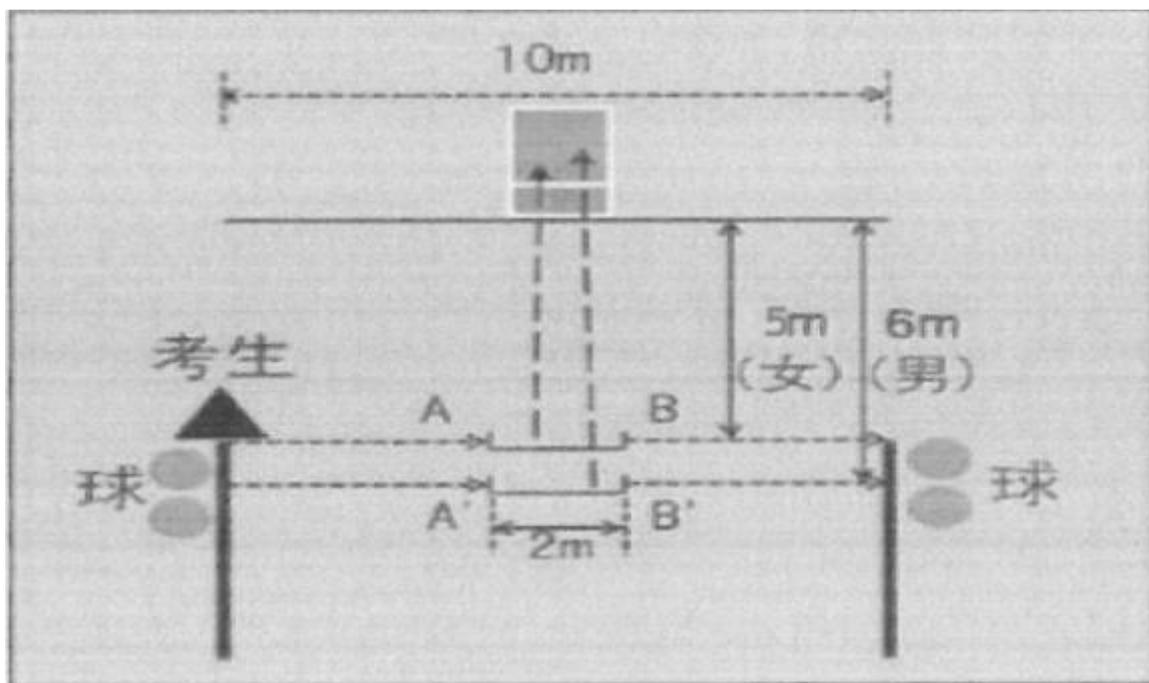
分值	男子	女子	分值	男子	女子
10	< 4"55	< 5"25	4.5	5"05	5"75
9.5	4"55	5"25	4	5"10	5"80
9	4"60	5"30	3.5	5"15	5"85
8.5	4"65	5"35	3	5"20	5"90
8	4"70	5"40	2.5	5"25	5"95
7.5	4"75	5"45	2	5"30	6"00
7	4"80	5"50	1.5	5"35	6"05
6.5	4"85	5"55	1	5"40	6"10
6	4"90	5"60	0.5	5"45	6"15
5.5	4"95	5"65	0	> 5"45	> 6"15
5	5"00	5"70	—		

(三) 传准 (20分)

1. 测试方法

两端线长5米，宽10厘米，相距10米，分别放置两球于端线后。考生站立端线后，从原地拾球启动，手触球开始计时，当持球跑动到A'B'（女子为AB）的2米区间段时，用双手传球，把球传入6米远（女子为5米）指定目标区域（上高高度为1.8米，宽度为1.5米；下高高度为0.7米，宽度为1.5米，所围成的方形目标区域），凡传球传入该区域为传球有效（球传击到梁柱边框且球进框内也视为有效）。凡出现区域目标以外的传球（未传入框内，击到梁柱边框未进球）均属犯规，不计成绩。完成一次

传球后，迅速跑动到对向的端线拾球，折返重复上述动作，直到全部完成四个传球，回到起点（躯干过线）停表。每人测试2次，取最好成绩。示意图如下。



2. 评分标准

橄榄球传准评分表（手计时）

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
20	< 11.81	< 12.81	9.5	14.01-14.05	15.01-15.05
19.3	11.81-12.00	12.81-13.00	8.8	14.06-14.10	15.06-15.10
18.6	12.01-12.20	13.01-13.20	8.1	14.11-14.15	15.11-15.15
17.9	12.21-12.40	13.21-13.40	7.4	14.16-14.20	15.16-15.20
17.2	12.41-12.60	13.41-13.60	6.7	14.21-14.25	15.21-15.25
16.5	12.61-12.80	13.61-13.80	6	14.26-14.30	15.26-15.30
15.8	12.81-13.00	13.81-14.00	5.3	14.31-14.35	15.31-15.35

15.1	13.01-13.20	14.01-14.20	4.6	14.36-14.40	15.36-15.40
14.4	13.21-13.40	14.21-14.40	3.9	14.41-14.45	15.41-15.45
13.7	13.41-13.60	14.41-14.60	3.2	14.46-14.50	15.46-15.50
13	13.61-13.70	14.61-14.70	2.5	14.51-14.55	15.51-15.55
12.3	13.71-13.80	14.71-14.80	1.8	14.56-14.60	15.56-15.60
11.6	13.81-13.90	14.81-14.90	1.1	14.61-14.65	15.61-15.65
10.9	13.91-13.95	14.91-14.95	0.4	14.66-14.70	15.66-15.70
10.2	13.96-14.00	14.96-15.00	0	>14.70	>15.70

(四) 比赛 (60分)

比赛分为两轮。总分值60分。

第一轮10分，比赛方式为3v3无前传传接球。按照报考人员随机分组，比赛时间为两分钟，在规定区域内（18mx18m）完成3对3快速移动传接球，考生有掉球或者3秒钟（除变向摆脱防守人等非故意拖延除外）传不出去球的情况转换球权，考官根据考生个人的传球意识和处理球的选择时机以及传递的流畅性进行打分。若因考试安排遇人数浮动，则进行场地调整，扩大场地进行比赛，每增加2人（双方队伍各增加1人），场地边线延长2米，如遇单数，由裁判员临时指定一名考生帮助完成测试。

第二轮50分，由考官根据3v3的表现进行分组，进行6v6 国际touch比赛（参照现行国际touch规则）。比赛共两节，上下半场各6分钟。若因考试安排遇人数浮动，则进行场地调整，扩大或者缩小场地进行比赛，增加2人（双方队伍各增加1人），场地

扩大8米；减少2人（双方队伍各减少一人），场地缩小8米；增加1人或减少1人，如7v6/6v5，则不扩大或缩小场地。

第一轮评分细则

等级（分值范围）	评价标准（第一轮）
优（9-10分）	团队配合意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；紧急情况下技术动作运用及完成合理、规范。
良（7-8分）	团队配合意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；紧急情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范。
中（5-6分）	团队配合意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；紧急情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范。
差（4分及以下）	团队配合意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；紧急情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范。

第二轮评分细则

等级（分值范围）	评价标准（第二轮）
优（40-50分）	团队配合意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；紧急情况下技术动作运用及完成合理、规范。
良（30-39分）	团队配合意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；紧急情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范。
中（20-29分）	团队配合意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；紧急情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范。
差（19分及以下）	团队配合意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；紧急情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范。

