附件4：

**9岁组基本技术比赛详解**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目名称 | 距离 | 规 定 |
| 蝶泳分解 | 50 | 出发后蝶泳腿，右单臂蝶泳分解游至25米～30米转换区域内，左单臂蝶泳分解游完全程。 |
| 仰泳分解 | 50 | 面对出发端，仰泳出发，游程中一侧单臂伸直呈流线型伸直置于水中，一侧单臂呈九十度垂直于水面，肘关节不得触碰水面，仰泳腿至25米～30米转换区域内，交换两臂位置继续仰泳腿到边。 |
| 蛙泳分解 | 50 | 出发后，一手前伸、一手小蛙手，左、右手交替+自由泳腿游完全程，呼吸次数不限。 |
| 自由泳  分解 | 50 | 出发后自由泳腿，右单臂自由泳分解游至25米～30米转换区域内，转换为左单臂自由泳分解游完全程。 |

注：打腿比赛，蝶泳腿、蛙泳腿、自由泳腿，均持A字板水下蹬边出发，仰泳腿，流线型仰泳腿游完全程。

**10岁组基本技术比赛详解**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目名称 | 距离 | 规 定 |
| 自由泳  分解 | 50 | 出发后水下自由泳腿游进，头部必须在10～15米区间露出水面，之后右单臂划手游至25米～30米转换区域内，然后左单臂划手游完全程。 |
| 仰泳分解 | 50 | 面对出发端，一手拉池壁，一手持A字板蹬出，游程中九十度垂直于水面双手举板，肘关节不得触碰水面，仰泳腿至25米线处转换为持板流线型仰泳腿游完全程。 |
| 蛙泳分解 | 50 | 出发后在水下做1次长划臂动作，之后做蛙泳配合+自由泳腿”动作游至25～30米转换区域内，然后蛙泳配合游完全程。 |
| 蝶泳分解 | 50 | 出发后水下蝶泳腿游进，头部必须在10～15米区间出水，之后“蝶泳划手+自由泳打腿”游至25～30米转换区域内，然后蝶泳配合游完全程。 |

注：打腿比赛，蝶泳腿、蛙泳腿、自由泳腿，均持A字板水下蹬边出发，仰泳腿，流线型仰泳腿游完全程。