抛投教练技能考试

评估表

考生：		日期：	
主考：		地点：	
第二考官：		其他：	

参加本考试的先决条件见 FFI 官网。

考试结构与组织

考试分两部分：抛投示范与教学。考生必须完成全部任务、通过全部教学任务，并且抛投示范任务的成绩合计不得超过两个「不通过」。整场考试预计用时 2 至 2.5 小时。抛投示范任务约需 1 小时 15 分钟（每项约 5 分钟），教学任务约需 45 分钟（每项约 7 分钟）。建议考生把每节课控制在 5 分钟左右，以便在需要时与考官互动。如果考生的表现已经不可能通过考试，考官可以终止考试，并把剩余时间用于对考生有帮助的安排。

评分

抛投示范任务按「通过（P）」「不通过（F）」「临界（B）」评分。当表现既不是明确的通过、也不是明确的不通过时，该项可评为临界。两个「临界」合计等于一个「不通过」。教学任务只评「通过」或「不通过」。

装备要求

- 竿长上限为 9 英尺（2.74 米），且厂家标定的适配线号不得超过 7 号。
- 飞钓主线必须是整条一体的浮水线，厂家标定不超过 7 号；建议使用高可见度的线。
- 前导线长度不得少于 7.5 英尺（2.3 米）。
- 毛钩必须用纱线。
- 除装备故障外，考生必须用同一套装备完成第一部分（抛投示范，任务 1–15）。

一般规定

- 考试前，考生必须告知主考自己的惯用手。除任务另有规定外，所有任务都必须用惯用手在惯用侧（正手侧，定义见下）完成。
- 抛投方向由考生决定；条件变化时，考生可以改变抛投方向。
- 场地布置：精准度目标在考试开始前放在皮尺上。
- 抛投距离从抛投者前脚量到毛钩。
- 禁止在飞钓主线上做标记。
- 假抛是一次前抛加一次后抛，两次都保持在空中。
- 反手侧抛投的定义：
  - 惯用右手者：站在抛投者身后、沿抛投者—目标连线看，竿尖落在观察者所见的抛投者头部左侧的抛投，即反手侧。
  - 惯用左手者同理，左右互换。
  - 允许通过弯腰完成反手侧抛投。
  - 反手侧抛投不得改用非惯用手完成。
  - 反手侧抛投的站姿与风格由抛投者自行决定。

    - 正手侧抛投即不属于反手侧的抛投。
- 除任务另有规定外，不允许拉线或出线。
- 不允许拉线时，除任务另有规定外，主线只能由持竿手握持。
- 只要抛投达到考试的评分标准，允许采用各种抛投风格。
- 第二部分会有一名考官充当学员；考生只能在第二部分使用教学辅助工具。
- 考试期间考生不得使用或参考任何笔记。
- 有水面可用时，滚抛任务必须在水中完成。若在水中完成滚抛任务，经考生同意，可以调整考试任务顺序：以任务 9–11 结束第一部分，并以任务 18 开始第二部分。若不在水中完成滚抛任务，考生可以使用滚抛工具或其他方式模拟水的张力；考生可以请考官协助放置工具、把前导线固定其上。无论实际抛投面如何，考生都应按在水面上的情形完成滚抛。
- 除任务特别允许外，不得使用椭圆抛投（Belgian／Gebetsroither）、Barnegat Bay 抛投（前抛背离目标、后抛指向目标）和 Galway 抛投（前抛背离目标、反手侧前抛指向目标）。
- 所有抛投的线环大小，在距线环鼻前端约 3 至 4 英尺（0.9–1.2 米）处测量。

通用评分标准

考生必须表现出足以让学员和其他教练信服的高水平。考生应当在不超过三次尝试内成功完成抛投示范任务。抛投示范或教学任务要求解释时，解释必须清晰、简洁，并与示范相符。

除任务另有规定外，以下要求适用于所有任务。

- 线环（包括第一次后抛的线环）必须：
    - 毛钩腿相对笔直。
    - 宽度不超过 4 英尺（1.22 米）（即「窄线环」）。
    - 前抛与后抛的线环大小、形状相近。
    - 大致在同一平面内，并考虑风与重力的影响。
    - 便于考官清楚评估。
- 飞钓主线与前导线必须完全展开，并相对笔直。
- 主线、前导线和毛钩不得碰到地面或水面（碰线），最后一次交付抛投落水除外。
- 锚点与 D 环必须相对笔直地摆在交付抛投的预定方向上，并与目标对齐，遵守锚定抛投的 180 度原则。
- 除任务另有要求外，抛投必须采用慢到中等的线速。
- 考试中使用的若干术语（包括线环形状的名称）见 FFI 飞钓抛投定义；考生应当熟悉本考试中出现的术语及其定义。
- 原版文档末尾的图示用于说明对考生的要求，并帮助考官评估其表现。

考生考试装备

竿长／号数：_____　　线号：_____　　前导线长度：_____

本文件是 FFI《Casting Instructor Performance Exam — Evaluation Form》（2025 年 2 月 20 日版）的中文译本，供中文读者参考；术语依照 FFI 飞钓抛投定义与本站术语表翻译，一切以 FFI 英文原版为准。原版末尾的图示未复制在本译本中，请对照英文原版查看。

第一部分：抛投示范

线环控制

任务 1 **以 40 英尺（12.2 米）的距离抛投，在前抛和后抛上都示范至少六次窄线环假抛。**

开始时间： _____

要求的评分标准：

- 通用评分标准。

解释与示范一致（如适用）	第一次后抛	毛钩腿笔直	线环大小	前后线环大小相近	线环同平面	无碰线	任务评分
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐

评语：

任务 2 **以 40 英尺（12.2 米）的距离抛投，在前抛和后抛上都示范宽线环。**

考生必须先假抛窄线环。假抛数次后，考生要宣布自己接下来要转抛宽线环，前抛和后抛都要宽；宽线环必须从下一次前抛开始，并持续若干次假抛。

要求的评分标准：

- 通用评分标准。

任务特定标准：

- 宽线环的宽度必须至少比窄线环宽约 3 英尺（0.91 米），毛钩腿可以呈凸形。
- 不要求飞钓主线和前导线完全展开或相对笔直。

解释与示范一致（如适用）	第一次后抛	毛钩腿笔直（如适用）	线环大小	前后线环大小相近	线环同平面	无碰线	任务评分
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐

评语：

任务 3 **以 40 英尺（12.2 米）的距离抛投，在前抛上示范一个追尾线环。**

考生必须先假抛窄线环。假抛数次后，考生要宣布自己接下来要抛追尾线环；追尾线环必须在下一次前抛中做出，示范到此结束。考生必须告诉考官，自己用的是造成追尾线环的两种常见抛投动作（见下文）中的哪一种。

要求的评分标准：

- 通用评分标准。

任务特定标准：

- 毛钩腿必须以清晰可见的方式与竿腿交叉。
- 追尾线环必须源于竿尖轨迹的凹形，而这一凹形主要由造成追尾线环的两种常见抛投动作之一引起（发力不当和/或抛投弧度太窄）。
- 不要求飞钓主线和前导线完全展开或相对笔直。

适用时：

解释与示范一致	第一次后抛	毛钩腿笔直	线环大小	前后线环大小相近	线环同平面	无碰线	任务评分
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐

评语：

控线

任务 4 **从毛钩位于 40 英尺（12.2 米）处开始，示范一次不滑线的延伸控线；然后示范第二次延伸控线，这次滑线。考生会被要求解释这两种控线的用途。**

开始时间： _____

主考会指定第一次延伸控线的方向：向左或向右。第二次延伸控线必须朝与第一次相反的方向做。

要求的评分标准：

- 通用评分标准。

任务特定标准：

- 竿的最终位置必须与卷尺几乎成 90 度。
- 飞钓主线和前导线必须从毛钩到竿尖几乎落成一条直线。
- 滑线时，毛钩必须几乎到达 40 英尺（12.2 米）。
- 毛钩必须落在卷尺任一侧约 2 英尺（0.6 米）以内。
- 考生可以用持线手滑线。

	解释与示范一致	第一次后抛	毛钩腿笔直	线环大小	前后线环大小相近	线环同平面（呈现抛投除外）	无碰线	任务评分
不滑线	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐
滑线	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐

总体任务评分： _____

评语：

任务 5 **以 40 英尺（12.2 米）的距离抛投，示范一次能产生松线呈现的抛投。**

毛钩必须落在约 20 英尺到 30 英尺（6.1 米到 9.1 米）处。允许使用椭圆抛投（Belgian/Gebetsroither）。

要求的评分标准：

- 通用评分标准。

任务特定标准：

- 前导线不必笔直，但毛钩必须落在飞钓主线的前方。
- 松线呈现必须完全由这次抛投产生。
- 不允许控线。

解释与示范一致（如适用）	第一次后抛	毛钩腿笔直	线环大小	无碰线	任务评分
☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐

评语：

任务 6 **在 40 英尺（12.2 米）的抛投距离上，示范一次空中控线，使主线呈现出一系列波浪。**

要求的评分标准：

- 通用评分标准。

任务专用标准：

- 波浪的大小和形状必须相近，沿抛投方向对齐，并在整条飞钓主线上均匀分布。
- 波浪从点到点的宽度必须至少约为 2 英尺（0.6 米），并且至少有 3 个点。
- 前导线必须相对笔直。

解释与示范一致（如适用）	第一次后抛	毛钩腿直	线环大小	前后线环大小相似	线环在同一平面内	无碰线	任务评分
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐

评语：

任务 7 **在 40 英尺（12.2 米）的抛投距离上，示范一系列假抛：从接近垂直的飞钓竿平面开始，经过 6 到 8 次假抛逐步过渡到水平平面。考生在每个平面上必须至少做两次假抛。**

考生可以在前抛或后抛时改变飞钓竿平面。

要求的评分标准：

- 通用评分标准。

解释与示范一致（如适用）	第一次后抛	毛钩腿直	线环大小	前后线环大小相似	线环在同一平面内（改变飞钓竿平面时除外）	无碰线	任务评分
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐

评语：

任务 8 **在 40 英尺（12.2 米）的抛投距离上，示范慢速、中速和快速假抛。**

考生必须以慢线速开始假抛。至少两次假抛后，考生将宣布自己改用中等线速的意图；中等线速必须从下一次前抛开始，并至少持续两次假抛。随后考生将宣布自己改用快速线速的意图；快速线速必须从下一次前抛开始，并至少持续两次假抛。

要求的评分标准：

- 通用评分标准。
- 考生应当准备好解释本任务相关的五要素变化。

任务专用标准：

- 慢速、中速和快速假抛之间的线速必须有明显差别。

解释与示范一致（如适用）	第一次后抛	毛钩腿直	线环大小	前后线环大小相似	线环在同一平面内	无碰线	任务评分
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐

评语：

滚抛

开始时间： _____

任务 9 **在 40 英尺（12.2 米）的抛投距离上，示范窄线环滚抛和宽线环滚抛。**

D 环必须形成得足够慢，使主线不离开水面，并在前抛之前停止向后移动。D 环在抛投者身后伸出的长度不得超过一条手臂加一根竿长。形成 D 环的过程中不允许向前或向后迈步。

要求的评分标准：

- 通用评分标准。

任务专用标准：

- 宽线环的毛钩腿可以是凸形。
- 宽线环滚抛不要求飞钓主线与前导线完全展开，也不要求相对笔直。
- 窄线环与宽线环在大小和形状上的差异必须足够明显，让学员看得出来。

	解释与示范一致（如适用）	D 环形成与对齐	锚点位置与对齐	主线停止向后移动	交付线环大小	交付线环在同一平面内	交付时主线与前导线的布局	任务评分
窄线环	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐
宽线环	☐	☐	☐	☐	☐	☐	（不适用）	P☐ F☐ B☐

任务总分： P☐ F☐ B☐

评语：

任务 10 **在 40 英尺（12.2 米）的抛投距离上，示范反手侧窄线环滚抛。**

D 环必须形成得足够慢，使主线不离开水面，并在前抛之前停止向后移动。D 环在抛投者身后伸出的长度不得超过一条手臂加一根竿长。形成 D 环的过程中不允许向前或向后迈步。反手侧抛投的定义见第 2 页。

要求的评分标准：

- 通用评分标准。

任务专用标准：

- 整个任务必须在反手侧完成。

解释与示范一致（如适用）	D 环形成与对齐	锚点位置与对齐	主线停止向后移动	交付线环大小	交付线环在同一平面内	交付时主线与前导线的布局	任务评分
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐

评语：

任务 11 **在 40 英尺（12.2 米）处抛投，演示窄线环滚抛的起线与投送，并说明这种抛投可能在什么时候使用。**

D 环的形成必须足够缓慢，使主线不离开水面，并在前抛之前停止向后移动。D 环在考生身后向后延伸不得超过一臂加一竿的长度。形成 D 环的过程中不允许向前或向后迈步。滚抛的投送线环必须在水面之上展开，并把毛钩抬离水面。任务必须以下列方式完成：随后做一次后抛，再在下一次前抛时把毛钩投送出去。

要求的评分标准：

- 通用评分标准。

解释 与示范一致	D 环设置 与对齐	锚点放置 与对齐	主线停止 向后移动	投送线环 大小	投送线环 在同一平面	投送时主线 与前导线布局	无 蹭线	任务评分
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐

评语：

精准抛投

任务 12 **从毛钩拿在手中开始，用正手侧把毛钩投送到 20、30 和 45 英尺（6.1、9.1、13.7 米）处的目标。**

开始时间： _____

考生必须先把主线放到 55 英尺（16.7 米），然后收线，直到竿尖之外只剩 4–5 英尺（1.2–1.5 米）的飞钓主线。在目标之间进行假抛时，必须调整线长。如果考生未击中 20 英尺（6.1 米）处的第一个目标，必须收线至竿尖之外只剩 4–5 英尺（1.2–1.5 米）的飞钓主线，并从毛钩拿在手中重新开始。如果考生未击中第二个目标（30 英尺（9.1 米））或第三个目标（45 英尺（13.7 米）），必须收线退回到上一个目标。每个目标允许尝试三次。考官会考虑不利条件。

要求的评分标准：

- 通用评分标准。
- **任务特定评分标准：**
  - 对于 20 英尺（6.1 米）和 30 英尺（9.1 米）的目标，毛钩必须落在距目标中心约 15 英寸（38 厘米）或更近处；对于 45 英尺（13.7 米）的目标，毛钩必须落在距目标中心约 18 英寸（46 厘米）或更近处。
  - 考生必须针对各个目标的距离演示恰当的轨迹。
  - 整个任务中都可以把飞钓主线握在持线手中，并且允许拉线。
  - 允许出线，包括在最后一次交付抛投时出线。

目标	解释 与示范一致 （如适用）	第一次 后抛	毛钩腿 平直	线环 大小	前后线环 大小相近	线环在 同一平面	无 蹭线	任务评分
20 英尺 （6.1 米）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐
30 英尺 （9.1 米）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐
45 英尺 （13.7 米）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐

总体任务评分： P☐ F☐ B☐

评语：

任务 13 **反手侧精准度：按任务 12 所述的目标，演示反手侧精准抛投。**

要求的评分标准与任务 12 所述相同。

目标	解释 与示范一致 （如适用）	第一次 后抛	毛钩腿 平直	线环 大小	前后线环 大小相近	线环在 同一平面	无 蹭线	任务评分
20 英尺 （6.1 米）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐
30 英尺 （9.1 米）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐
45 英尺 （13.7 米）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐

总体任务评分： P☐ F☐ B☐

评语：

距离抛投

任务 14 **整个任务全程在 50 英尺（15.2 米）处抛投，演示至少 4 次连续假抛，并在假抛中做双拉，起线抛投与交付抛投也包括在内。**

开始时间： _____

要求的评分标准：

- 通用评分标准。
- **任务特定评分标准：**
  - 拉线的长度、时机与发力必须与滞空长度相称，并且在前抛与后抛之间保持一致。
  - 持线手与第一个导线环之间必须始终保持主线张力。
  - 假抛必须放松而高效。

解释 与示范一致 （如适用）	第一次 后抛	毛钩腿 平直	线环 大小	前后线环 大小相近	线环在 同一平面	无 蹭线	任务评分
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐

评语：

任务 15 **演示一次至少抛到 75 英尺（22.9 米）的抛投。**

考生开始任务时，毛钩的距离不得超过 50 英尺（15.2 米）。允许出线和拉线。考生必须在交付抛投之前至少做 2 次假抛。

要求的评分标准：

- 通用评分标准。
- **任务特定评分标准：**
  - 毛钩必须落在主线末端之外，同时前导线相对笔直。

解释 与示范一致 （如适用）	第一次 后抛	毛钩腿 平直	线环在 同一平面	无 蹭线	任务评分
☐	☐	☐	☐	☐	P☐ F☐ B☐

评语：

第二部分：教学

教学必须清晰、简洁、有条理，并针对每项任务中指定的学员水平。考生可以假定：初学学员对飞钓抛投一无所知，中级学员熟悉常见的飞钓抛投术语和基本抛投力学。

教学部分要求考生把语言、视觉、动觉三种教学方法各至少使用一次；如果考生认为有必要，可以在单项教学任务中使用一种以上的教学方法。任务 19 必须用六步法诊断并纠正错误；在不要求考生把考官当学员的任务中，考生可以使用考官充当学员。

通用说明与通用评分标准同样适用于考生在教学任务中的示范。教学任务中的用线长度由考生决定。

任务 16 **向初学者讲解并示范如何形成抛投线环，以及如何改变线环的形状。**

开始时间： _____

意图： 考查考生能否讲解并示范线环如何形成，以及抛投者如何改变线环的形状。

期望：

A. 考生必须给线环下定义，描述其毛钩腿、竿腿与线环鼻，并解释线环如何形成。

B. 考生必须描述竿尖轨迹与线环形状之间的关系。

C. 考生必须示范窄线环、毛钩腿呈凸形的宽线环，以及追尾线环。

清晰 简洁 有条理	学员水平	教学方法	示范与讲解	任务评分
P□ B□ F□	P□ B□ F□	P□ B□ F□	P□ B□ F□	P□ F□

评语：

任务 17 **教初学者拾起与放下抛投。**

开始时间： _____

意图： 考查考生能否以初学者能够成功的水平教授拾起与放下抛投。本任务中必须由一名考官扮演学员。

期望：

A. 考生必须讲明该抛投的用途。

B. 考生必须按步骤教授拾起与放下抛投。

C. 必须讲明初始与最终的主线布局。

清晰 简洁 有条理	学员水平	教学方法	示范与讲解	任务评分
P☐ B☐ F☐	P☐ B☐ F☐	P☐ B☐ F☐	P☐ B☐ F☐	P☐ F☐

评语：

任务 18 **教初学者做出主线完全展开、前导线相对笔直的滚抛。**

开始时间： _____

意图： 考查考生能否以初学者能够成功的水平教授滚抛。本任务中必须由一名考官扮演学员。

期望：

考生必须把滚抛当作在水面上完成的抛投来教授。考生可以选择使用滚抛工具或其他方式来模拟水的张力。

A. 考生必须讲明该抛投的用途。

B. 考生必须按步骤教授滚抛。

C. 考生必须描述锚点、D 环及其作用。

D. 考生必须讲到锚定抛投的 180 度原则。

E. 考生必须讲到安全事项。

清晰 简洁 有条理	学员水平	教学方法	示范与讲解	任务评分
P□ B□ F□	P□ B□ F□	P□ B□ F□	P□ B□ F□	P□ F□

评语：

任务 19 **识别并纠正初学者在学习过头抛与滚抛时常犯的三个抛投错误。**

开始时间： _____

意图： 考查考生能否识别并纠正初学者的常见错误。考生应当使用六步法，并至少使用一种自己认为合适的教学方法来识别并纠正抛投错误。

期望：

A. 考官将扮演学员，选择并做出这些抛投错误。考生提出要求时，考官会重复该错误。

B. 考生必须首先识别考官所做出的错误。

C. 考生随后必须纠正该错误，并以考官为学员。

D. 考官将从下列错误中选出三项，其中一项必须是滚抛的错误。

过头抛

1. 压腕过度
2. 发力不当
3. 未能消除松线
4. 追踪不佳
5. 时机不佳

滚抛

1. 前抛的停止点过低
2. D 环直接落在抛投者正后方（勾挂）
3. 投送抛越过锚点，造成碰撞

清晰 简洁 有条理	学员水平	教学方法	示范与讲解	任务评分
P□ B□ F□	P□ B□ F□	P□ B□ F□	P□ B□ F□	P□ F□

评语：

任务 20 **教中级学员追尾线环的成因与纠正方法。**

开始时间： _____

意图： 确定考生是否理解追尾线环，以及是否具备以面向中级学员取得成功所需的水平讲授其成因与纠正方法的能力。

期望：

A. 考生必须描述追尾线环及其对抛投的影响。

B. 考生必须描述竿尖轨迹与追尾线环之间的关系。

C. 考生必须解释抛投者导致追尾线环的两种常见动作（发力不当与抛投弧度过窄），并描述如何纠正。

D. 考生应当解释蠕动如何可能促成追尾线环。

清晰 简洁 有条理	学员水平	教学方法	示范与讲解	任务评分
P□ B□ F□	P□ B□ F□	P□ B□ F□	P□ B□ F□	P□ F□

评语：

任务 21 **教中级学员在用假抛改变距离、从 30 英尺（9.1 米）抛到 50 英尺（15.2 米）时，为保持稳定的窄线环需要做哪些调整，以及这些调整的原因。**

开始时间： _____

意图： 确定考生是否理解在抛投到不同距离、并同时保持稳定窄线环时 Gammel 的五要素需要做出的调整，以及是否具备以面向中级学员取得成功所需的水平讲授这些调整的能力。

期望：

考生必须在整项任务中向学员传达：自己如何理解 Gammel 的五要素对形成并保持毛钩腿挺直的窄线环所起的作用。

A. 暂停。

B. 松弛。

C. 抛投行程中的竿尖轨迹。

D. 可变的抛投弧度。

E. 发力。

考生可以使用持线手，并且允许拉线。

清晰 简洁 有条理	学员水平	教学方法	示范与讲解	任务评分
P☐ B☐ F☐	P☐ B☐ F☐	P☐ B☐ F☐	P☐ B☐ F☐	P☐ F☐

评语：

任务 22 **教中级学员在迎风和顺风时如何安全抛投，然后教三种在风从持竿手一侧吹来时安全抛投的方法。风较小时，教一种在整段抛投或其中一部分时间里让主线保持在抛投者迎风侧的方法。风较大时，教两种让主线在整段抛投中始终保持在抛投者顺风侧的方法。**

开始时间： _____

意图： 确定考生是否具备在风从三个方向吹来时、以面向中级学员取得成功所需的水平讲授安全抛投的能力。

期望：

A. 考生必须解释每一种风向带来的抛投问题。

B. 讲解必须描述每一个被示范的抛投如何解决相应风向带来的问题。

C. 允许拉线。

D. 允许使用椭圆抛投（或比利时式／Gebetsroither 抛投）、Barnegat Bay 抛投和 Galway 抛投。

清晰 简洁 有条理	学员水平	教学方法	示范与讲解	任务评分
P□ B□ F□	P□ B□ F□	P□ B□ F□	P□ B□ F□	P□ F□

评语：