**运动训练专业2025年专升本排球测试细则及评分标准**

一、考核指标与所占分值(总分100分)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 考生位置 | 身体素质 | 基本技术 | | 实战能力 |
| 二 传  攻 手  自由人 | 助跑摸高  助跑摸高  “半米字”移动 | 专位二传  专位扣球  专位防守 | 发球  发球  接发球 | 比赛 |
| 分值 | 10分 | 20分 | 20分 | 50分 |

二、测试方法与评分标准

**（一）身体素质（10分）**

**1、助跑摸高（10分）**

（1）测试方法：考生助跑双脚起跳，单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物，记录绝

对高度，测试三次，取最好成绩。

（2）评分标准（米）：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **10.0** | **9.80** | **9.60** | **9.40** | **9.20** | **9.00** | **8.80** | **8.60** | **8.40** | **8.20** |
| 男 | 3.30 | 3.29 | 3.28 | 3.27 | 3.26 | 3.25 | 3.24 | 3.23 | 3.22 | 3.21 |
| 女 | 2.90 | 2.89 | 2.88 | 2.87 | 2.86 | 2.85 | 2.84 | 2.83 | 2.82 | 2.81 |
| **分值** | **8.00** | **7.80** | **7.60** | **7.40** | **7.20** | **7.00** | **6.80** | **6.60** | **6.40** | **6.20** |
| 男 | 3.20 | 3.19 | 3.18 | 3.17 | 3.16 | 3.15 | 3.14 | 3.13 | 3.12 | 3.11 |
| 女 | 2.80 | 2.79 | 2.78 | 2.77 | 2.76 | 2.75 | 2.74 | 2.73 | 2.72 | 2.71 |
| **分值** | **6.00** | **5.80** | **5.60** | **5.40** | **5.20** | **5.00** | **4.80** | **4.60** | **4.40** | **4.20** |
| 男 | 3.10 | 3.09 | 3.08 | 3.07 | 3.06 | 3.05 | 3.04 | 3.03 | 3.02 | 3.01 |
| 女 | 2.70 | 2.69 | 2.68 | 2.67 | 2.66 | 2.65 | 2.64 | 2.63 | 2.62 | 2.61 |
| **分值** | **4.00** | **3.80** | **3.60** | **3.40** | **3.20** | **3.00** | **2.80** | **2.60** | **2.40** | **2.20** |
| 男 | 3.00 | 2.99 | 2.98 | 2.97 | 2.96 | 2.95 | 2.94 | 2.93 | 2.92 | 2.91 |
| 女 | 2.60 | 2.59 | 2.58 | 2.57 | 2.56 | 2.55 | 2.54 | 2.53 | 2.52 | 2.51 |
| **分值** | **2.00** | **1.80** | **1.60** | **1.40** | **1.20** | **1.00** | **0** | |  |  |
| 男 | 2.90 | 2.89 | 2.88 | 2.87 | 2.86 | 2.85 | 2.85以下 | |  |  |
| 女 | 2.50 | 2.49 | 2.48 | 2.47 | 2.46 | 2.45 | 2.45以下 | |  |  |

**2、“半米字”移动（10分）**

（1）考试方法：考生面向球网，从起点（端线中点）起动点击倒标志物，开始计时， 先向1号点移动，击倒1号点标志物后，应立即返回起点并击倒标志物，再向2号点移动，以此类推，直到击倒5号点标志物回到端线中点（注：必须击倒所有标志物，否则不计成绩）计时停止，记录完成的时间。每人测试 2 次，取最好成绩。

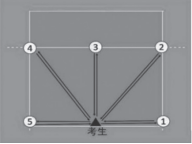


图 “半米字”移动示意图

（2）评分标准（秒）：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **10.0** | **9.80** | **9.60** | **9.40** | **9.20** | **9.00** | **8.80** | **8.60** | **8.40** | **8.20** |
| 男 | 15.0 | 15.1 | 15.2 | 15.3 | 15.4 | 15.5 | 15.5 | 15.7 | 15.8 | 15.9 |
| 女 | 17.0 | 17.1 | 17.2 | 17.3 | 17.4 | 17.5 | 17.6 | 17.7 | 17.8 | 17.9 |
| **分值** | **8.00** | **7.80** | **7.60** | **7.40** | **7.20** | **7.00** | **6.80** | **6.60** | **6.40** | **6.20** |
| 男 | 16.0 | 16.1 | 16.2 | 16.3 | 16.4 | 16.5 | 16.6 | 16.7 | 16.8 | 16.9 |
| 女 | 18.0 | 18.1 | 18.2 | 18.3 | 18.4 | 18.5 | 18.6 | 18.7 | 18.8 | 18.9 |
| **分值** | **6.00** | **5.80** | **5.60** | **5.40** | **5.20** | **5.00** | **4.80** | **4.60** | **4.40** | **4.20** |
| 男 | 17.0 | 17.1 | 17.2 | 17.3 | 17.4 | 17.5 | 17.6 | 17.7 | 17.8 | 17.9 |
| 女 | 19.0 | 19.1 | 19.2 | 19.3 | 19.4 | 19.5 | 19.6 | 19.7 | 19.8 | 19.9 |
| **分值** | **4.00** | **3.80** | **3.60** | **3.40** | **3.20** | **3.00** | **2.80** | **2.60** | **2.40** | **2.20** |
| 男 | 18.0 | 18.1 | 18.2 | 18.3 | 18.4 | 18.5 | 18.6 | 18.7 | 18.8 | 18.9 |
| 女 | 20.0 | 20.1 | 20.2 | 20.3 | 20.4 | 20.5 | 20.6 | 20.7 | 20.8 | 20.9 |
| **分值** | **2.00** | **1.80** | **1.60** | **1.40** | **1.20** | **1.00** | **0** | |  |  |
| 男 | 19.0 | 19.1 | 19.2 | 19.3 | 19.4 | 19.5 | 19.5秒以上 | |  |  |
| 女 | 21.0 | 21.1 | 21.2 | 21.3 | 21.4 | 21.5 | 21.5秒以上 | |  |  |

**（二）基本技术（40分）**

**1、专位二传（20分）**

（1）测试方法：

考生在网前二三号位之间准备，考官在同边后场送球，共20次球。其中网前顺网传二号位5次、四号位5次、四号位调整球5次、二号位背调整球5次。传球须高出球网至少1米高度。

1. 评分标准：

球传至固定区域得1分，传至三米线其他区域攻手可以进行进攻得0.5分，其他区域、传球失误或传球高度不够不计分。

**2、专位扣球（20分）**

（1）测试方法：考生在四号位（二号位）准备，由考生二传或考官抛球/传球给二传后助跑起跳扣球，每个考生连续扣球10次，5次直线，5次斜线（如图所示）。扣球技术动作必须完整。搓吊球技术（引臂和挥臂击球动作中，肘关节未高于肩）和击出球呈抛物线飞行，属于犯规技术，不得分。

（2）评分标准：

**直线扣球评分：**

①扣球落点在1.5米小直线区内，得2分；

②扣球落点在1.5米大直线区内，得1分；

③扣球落点在场内直线区以外的其它区域，得0.5分；

④扣球失误或犯规技术，得0分。

**斜线扣球评分：**

①扣球落点在小斜线区内，得2分；

②扣球落点在大斜线区内，得1分；

③扣球落点在场内斜线区以外的其它区域，得0.5分；

④扣球失误或犯规技术，得0分。

4.5米

四号位扣球示意图

1.5米 1.5米

二传

考生

小斜线

大斜线

一般区

大直线

小直线

**3、自由人专位防守（20分）**

（1）考试方法：考评员在网前 3 号位原地扣、吊球。考生在 6 号位准备，当考评员扣、吊球抛球离手后，考生移动至 5 号位区域防守，防完后再回到 6 号位开始下一次防守。连续防 5 次，再从 6 号位向 1 号位区域移动防守，连续防 5次。如下图所示。



（2）评分标准：

① 防起球进入 3 米线内，偏向 2 号位一侧，高于球网时得2分；

② 防起球进入 3 米线内，偏向 4 号位一侧，高于球网时得1分；

③ 球未进入 3 米线，但高度合适时得0.5分；

④ 防守失误不得分。

1. **发 球（20分）**

（1）测试方法：

非自由人考生采用上手发球技术，在同一发球位置（自选）连续发球10次（A、B区各5次，如图），要求球有一定的速度和力量。

****

（2）评分标准：

每发中一次有效区域得2分，发错区域、下网或者界外不计分。

1. **自由人接发球（20分）**

（1）测试方法：考生在规定区域内准备，接考评员从对方场区发的各种来球，左半场区接5次，右半场区接5次，共接10次来球。如下图所示。每次根据垫球进入区域的不同获得相应的分数，累计10次接发球得分为最终成绩。

（2）评分标准：

如图所示，距右侧边线 1.5 米处，由中线和三米线形成一个 3x3 米的正方形区域，在 距离三米线 1 米处，画一条平行于三米线的直线，将正方形区域分成 A、B 两部分。靠球网部分为 A 区（2x3 米），靠三米线部分为 B 区（1x3 米）。

①垫球高于球网 1 米以上，进入 A 区，得 2 分；

②垫球高于球网 1 米以上，进入 B 区，得1 分；

③垫球进入其它区域，二传能调整传球，得 0.5分；

④垫球高度不够 1 米以上、垫过网或垫球失误均不得分。



接发球示意图 垫球落点区域示意图

**（三）实战能力（50分）**

1．考试方法：视考生人数分队进行比赛（可由考评员向两边抛球进行）。

2．评分标准：考评员参照实战能力评分细则，独立对考生的技术动作规范、协调程度，运用效果，战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定。总分为50分，详见下表。

排球实战能力评分细则

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围） | 评价标准 |
| 优（50 ～44分） | 技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强。 |
| 良 (43 ～ 37分) | 技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。 |
| 中 (36～ 31分) | 技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。 |
| 差 (30分以下) | 技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。 |