

湖南工业大学 2021 年高水平运动队测试各项目评分标准

(一) 篮球项目

一、测试内容与分值

内容	专项技术		实战能力(一)	实战能力(二)
测试项目	投篮	多种变向运球上篮	半场 3 对 3	全场 5 对 5
分值	15 分	15 分	30 分	40 分

二、测试方法与评分标准

1. 投篮

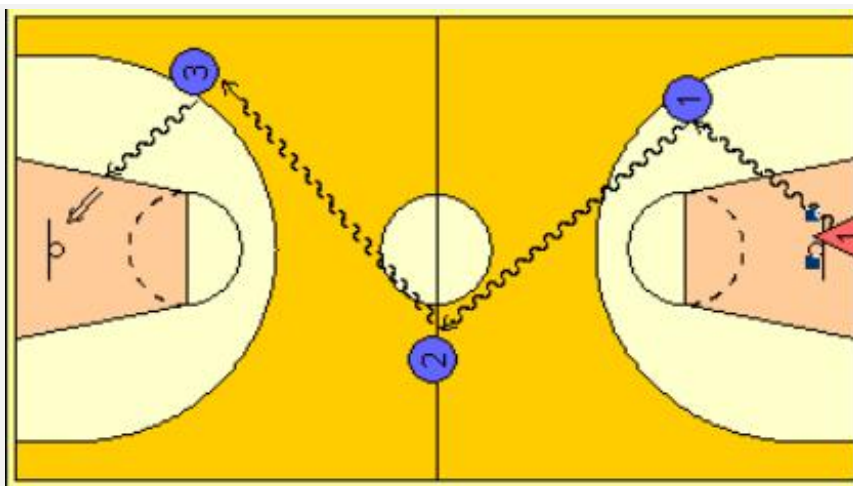
(1) 测试方法：以篮圈中心投影点为中心，5.5 米为半径画弧，考生在弧线外进行 1 分钟自投自抢，投篮方式不限，记投中次数。每人测两次，取其中一次最佳成绩。投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投篮投中无效。

(2) 评分标准：

男女成绩(个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	15	13.5	12	10.5	9	7.5	6	4.5	3	1.5

2. 多种变向运球上篮

(1) 测试方法：考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，以考生起动跑开始计时，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手跨下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手跨下运球后左手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处停表。(如下图所示)篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为 6 米、到边线的距离为 2 米。②在中线上并到中圈中心距离为 2.8 米。要求考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。运球后转身时不得持球转身，否则计时加 0.5 秒。原则上考生左右手各上篮两次，若违反规则，错一次追加 0.5 秒。每人测试二次，取其中一次最佳成绩。



(2) 评分标准:

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
15.00	35.00	38.00	7.50	42.50	45.50	0.00	52.00 以上	53.00 以上
14.50	35.50	38.50	7.00	43.00	46.00			
14.00	36.00	39.00	6.50	43.50	46.50			
13.50	36.50	39.50	6.00	44.00	47.00			
13.00	37.00	40.00	5.50	44.50	47.50			
12.50	37.50	40.50	5.00	45.00	48.00			
12.00	38.00	41.00	4.50	45.50	48.50			
11.50	38.50	41.50	4.00	46.00	49.00			
11.00	39.00	42.00	3.50	46.50	49.50			
10.50	39.50	42.50	3.00	47.00	50.00			
10.00	40.00	43.00	2.50	47.50	50.50			
9.50	40.50	43.50	2.00	48.00	51.00			
9.00	41.00	44.00	1.50	49.00	51.50			
8.50	41.50	44.50	1.00	50.00	52.00			
8.00	42.00	45.00	0.50	51.00	52.50			

3. 实战能力 (一)

半场 3 对 3 基本技能

测试方法: 根据考生人数或当地具体情况, 进行半场或全场的编队比赛, 采用半场人盯人防守, 测试基本技术和战术的运用技能, 对成绩较难评定的考生,

可再进行一轮比赛，每场比赛时间，要以能够全部观察、了解每个考生的情况而定，评定的内容有：

- 1) 个人攻击能力：观察进攻能力运用的合理性和熟练程度。重点看投篮、突破和传接球。
- 2) 防守能力：观察个人防守和协同防守的防守基本内容。
- 3) 战术意识：观察比赛中攻守转换速度、基本配合和个人战术行动的基本能力。
- 4) 评分标准：

等级	分值	技术评价
优秀 (+)	28.0-30.0	很好的做到以上三项
优秀 (0)	26.0-28.0	较好地做到以上三项
优秀 (-)	24.0-26.0	做到以上三项
良好 (+)	22.0-24.0	很好的做到前两项
良好 (0)	20.0-22.0	较好得做到前两项
良好 (-)	18.0-20.0	做到前两项
及格 (+)	16.0-18.0	三项中有一项很好者
及格 (0)	14.0-16.0	三项中有一项较好者
及格 (-)	12.0-14.0	三项中有一项稍好者
不及格	10.0-12.0	三项皆差者

4. 实战能力 (二)

全场 5 对 5 综合能力

- 1) 测试方法：按照篮球比赛规则，结合实际情况自定。
- 2) 评分标准：考评员参照实战能力评分表 3-5，从动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面，独立对考生进行综合评定。按 10 分制打分，所打分数小数点保留 1 位。

篮球实战能力评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。	动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。	动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。	动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

(二) 排球项目

非自由防守人

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	助跑摸高	发球	扣球	比赛
分值	15分	20分	25分	40分

二、考试方法与评定标准

(一) 专项素质

助跑摸高

1. 考试方法：考生助跑双脚起跳摸高，单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物，记录绝对高度。每人测试2次，取最好成绩（精确到厘米）。
2. 评分标准：见表1。

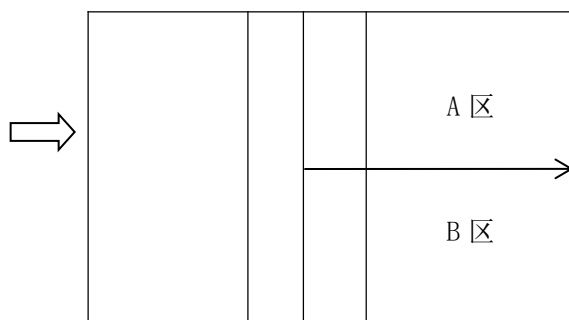
表1 助跑摸高评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
15.00	3.35	2.95	10.20	3.11	2.71	5.40	2.87	2.47
14.80	3.34	2.94	10.00	3.10	2.70	5.20	2.86	2.46
14.60	3.33	2.93	9.80	3.09	2.69	5.00	2.85	2.45
14.40	3.32	2.92	9.60	3.08	2.68	4.80	2.84	2.44
14.20	3.31	2.91	9.40	3.07	2.67	4.60	2.83	2.43
14.00	3.30	2.90	9.20	3.06	2.66	4.40	2.82	2.42
13.80	3.29	2.89	9.00	3.05	2.65	4.20	2.81	2.41
13.60	3.28	2.88	8.80	3.04	2.64	4.00	2.80	2.40
13.40	3.27	2.87	8.60	3.03	2.63	3.80	2.79	2.39
13.20	3.26	2.86	8.40	3.02	2.62	3.60	2.78	2.38
13.00	3.25	2.85	8.20	3.01	2.61	3.40	2.77	2.37
12.80	3.24	2.84	8.00	3.00	2.60	3.20	2.76	2.36
12.60	3.23	2.83	7.80	2.99	2.59	3.00	2.75	2.35
12.40	3.22	2.82	7.60	2.98	2.58	2.80	2.74	2.34
12.20	3.21	2.81	7.40	2.97	2.57	2.60	2.73	2.33
12.00	3.20	2.80	7.20	2.96	2.56	2.40	2.72	2.32
11.80	3.19	2.79	7.00	2.95	2.55	2.20	2.71	2.31
11.60	3.18	2.78	6.80	2.94	2.54	2.00	2.70	2.30
11.40	3.17	2.77	6.60	2.93	2.53	1.80	2.69	2.29
11.20	3.16	2.76	6.40	2.92	2.52	1.60	2.68	2.28
11.00	3.15	2.75	6.20	2.91	2.51	1.40	2.67	2.27
10.80	3.14	2.74	6.00	2.90	2.50	1.20	2.66	2.26
10.60	3.13	2.73	5.80	2.89	2.49	1.00	2.65	2.25
10.40	3.12	2.72	5.60	2.88	2.48			

(二) 专项技术

1. 发球 (20 分)

1.1 考试方法: 考生在发球区内任意位置连续发球 10 次, 将场地分成对等的 A、B 两个区, 先发五个到 A 区, 再发五个到 B 区。



1.2 评分标准:

达标: 每发一个好球得 1 分. ($1 \times 10 = 10$ 分)

技评: 15 分

优: 球的性能、力量、速度、落点, 效果好. (9-10 分)

良: 球的性能、力量、速度、落点, 效果较好. (8-9 分)

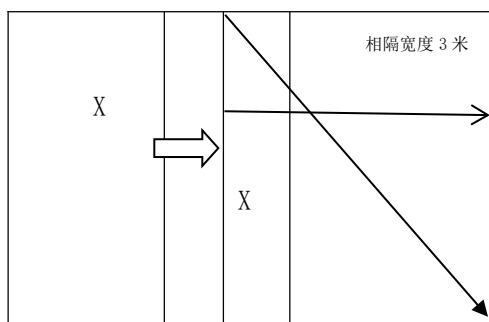
及格: 球的性能、力量、速度、落点, 效果一般. (6-8 分)

不及格: 球的性能、力量、速度、落点, 效果差. (0-6 分)

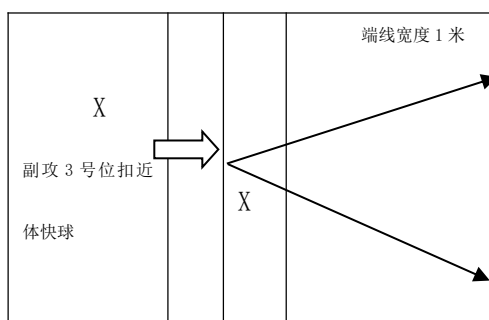
2. 扣球 (25 分)

2.1 考试方法:

(1) 主攻、接应、二传考生 3 人一组, 依次轮流扣考评员或考生 (二传) 从网前二传位置的传球。每名考生先扣 5 次直线, 再扣 5 次斜线, 共扣球 10 次。扣球位置 (2 或 4 号位) 考生可自行选定如图。



(2) 副攻考生 3 号位扣近体快球：应考学生在 3 号位扣球。左边 5 个斜线，右边 5 个斜线，共扣 10 球（如图）



2.2 评分标准：

达标：每扣一个好球得 1 分。(1×10=10 分)

技评：15 分

优：球的性能、力量、速度、落点，效果好。(13-15 分)

良：球的性能、力量、速度、落点，效果较好。(11-13 分)

及格：球的性能、力量、速度、落点，效果一般。(9-11 分)

不及格：球的性能、力量、速度、落点，效果差。(0-9 分)

(三) 实战能力

比赛

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），比赛时间 10 分钟，或根据轮转等实际考试情况由主考确定每组比赛时间。

评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 2），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。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 2 排球实战能力评分细则

等级(分值范围)	评价标准
优(10~8.6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(8.5~7.6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(7.5~6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(6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。

三、其他

- 考生需着无标识的服装参加考试,如因伤必须佩戴护具的按如下要求穿戴:
 - 护膝、护腕、护肩、护肘等护具必须为纯黑色或白色。
 - 肌肉贴等需为米色。
 - 长筒袜必须为纯白色。
 - 不得佩戴发带。
- 考试场地及器材要求
 考试场地和考试用球严格按照中国排球协会最新审定的《排球竞赛规则》中的相关要求执行。

自由防守人

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	“半米字”移动	接发球	接扣、吊球	比赛
分值	15分	20分	25分	40分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

“半米字”移动

- 考试方法:考生面向球网,从起点(端线中点)起动,计时开始,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起点处标志物,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(须将每个标志物击倒,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。如图4-3所示
- 评分标准:见表3

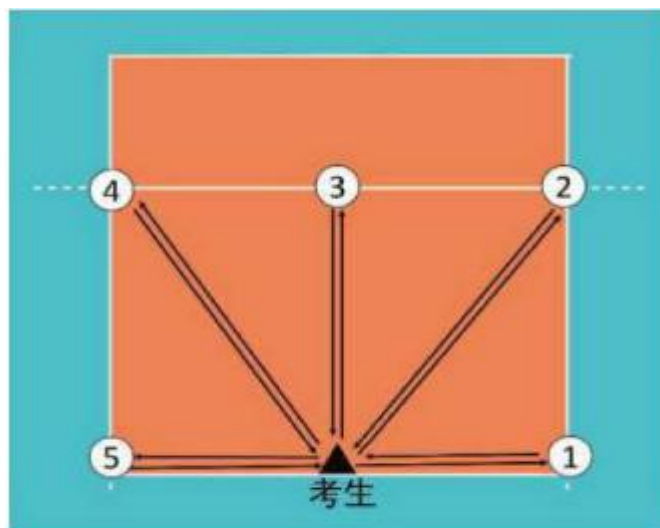


图 4-3 “半米字”移动示意图

表3 “半米字”移动评分表

分值	成绩(米)		分值	成绩(米)		分值	成绩(米)	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
15.0	14"0	16"0	10.2	16"4	18"4	5.4	18"8	20"8
14.8	14"1	16"1	10.0	16"5	18"5	5.2	18"9	20"9
14.6	14"2	16"2	9.8	16"6	18"6	5.0	19"0	21"0
14.4	14"3	16"3	9.6	16"7	18"7	4.8	19"1	21"1
14.2	14"4	16"4	9.4	16"8	18"8	4.6	19"2	21"2
14.0	14"5	16"5	9.2	16"9	18"9	4.4	19"3	21"3
13.8	14"6	16"6	9.0	17"0	19"0	4.2	19"4	21"4
13.6	14"7	16"7	8.8	17"1	19"1	4.0	19"5	21"5
13.4	14"8	16"8	8.6	17"2	19"2	3.8	19"6	21"6
13.2	14"9	16"9	8.4	17"3	19"3	3.6	19"7	21"7
13.0	15"0	17"0	8.2	17"4	19"4	3.4	19"8	21"8
12.8	15"1	17"1	8.0	17"5	19"5	3.2	19"9	21"9
12.6	15"2	17"2	7.8	17"6	19"6	3.0	20"0	22"0
12.4	15"3	17"3	7.6	17"7	19"7	2.8	20"1	22"1
12.2	15"4	17"4	7.4	17"8	19"8	2.6	20"2	22"2
12.0	15"5	17"5	7.2	17"9	19"9	2.4	20"3	22"3
11.8	15"6	17"6	7.0	18"0	20"0	2.2	20"4	22"4
11.6	15"7	17"7	6.8	18"1	20"1	2.0	20"5	22"5
11.4	15"8	17"8	6.6	18"2	20"2	1.8	20"6	22"6
11.2	15"9	17"9	6.4	18"3	20"3	1.6	20"7	22"7
11.0	16"0	18"0	6.2	18"4	20"4	1.4	20"8	22"8
10.8	16"1	18"1	6.0	18"5	20"5	1.2	20"9	22"9
10.6	16"2	18"2	5.8	18"6	20"6	1.0	21"0	23"0
10.4	16"3	18"3	5.6	18"7	20"7			

(二) 专项技术

1. 接发球

(1) 考试方法: 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。如图4-4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4-5所示, 距右侧边线1.5米处, 由中线和三米线形成一个3×3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(2×3米), 靠三米线部分为B(1×3米)。



图 4-4 接发球示意图

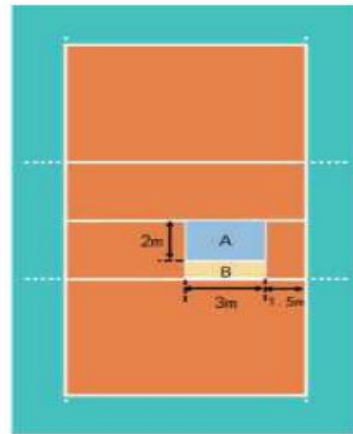


图 4-5 垫球落点区域示意图

- 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，垫球高度不够 1 米以上或垫球失误均不得分

2. 接扣、吊球

(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，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。如图 4-6 所示

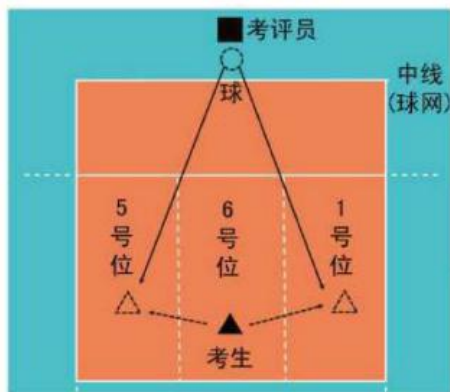


图 4-6 接扣、吊球示意图

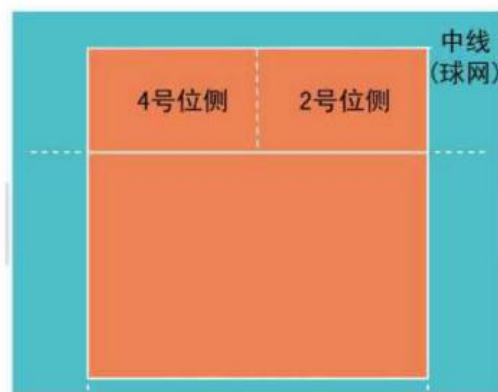


图 4-7 接扣、吊球落点区域示意图

(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 2.5 分；
- ②防起球进入 3 米线内，偏向 4 号位一侧，高于球网时得 2 分；
- ③球未进入 3 米线，但高度合适时得 1 分；防守失误不得分。如图 4-7 所示。

(三) 实战能力

比赛

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），比赛时间 10 分钟，或根据轮转等实际考试情况由主考确定。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 4），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。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 4 自由防守人实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 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（8.5~7.6 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（7.5~6 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（6 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。

三、其他

1. 考生需着无标识的服装参加考试，如因伤必须佩戴护具的按如下要求穿戴：

- （1）护膝、护腕、护肩、护肘等护具必须为纯黑色或白色。
- （2）肌肉贴等需为米色。
- （3）长筒袜必须为纯白色。
- （4）不得佩戴发带。

2. 考试场地及器材要求

考试场地和考试用球严格按照中国排球协会最新审定的《排球竞赛规则》中的相关要求执行。