

中北大学 2020 年高水平运动队排球项目测试方法

第一类：主攻、副攻、二传

主攻、副攻、二传（接应二传按主攻测试内容）测试分为四部分进行，第一部分，身体形态测试 5 分；第二部分，专项素质测试占 25 分；第三部分，专项技术测试占 30 分；第四部分，比赛占 40 分；总分为 100 分。

类别	身体形态	专项素质	专项技术	实战能力
分值	5 分	25 分	30 分	40 分

一、身体形态（5 分）

身高成绩评定

身高 (CM)	得分	身高 (CM)	得分
195 及以上	5	184	2.25
194	4.75	183	2
193	4.5	182	1.75
192	4.25	181	1.5
191	4	180	1.25
190	3.75	179	1
189	3.5	178	0.75
188	3.25	177	0.5
187	3	176	0.25
186	2.75	175 及以下	0
185	2.5		

二、专项素质（25 分）

（一）助跑摸高（15 分）

1、测试方法：采用助跑双脚起跳，触摸三次，以最高值为本人成绩。

2. 成绩评定：

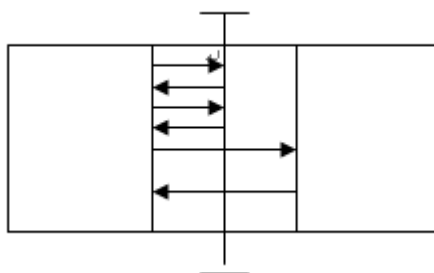
成绩 (CM)	得分	成绩 (CM)	得分	成绩 (CM)	得分
340 及以上	15	328	10.2	316	5.4
339	14.6	327	9.8	315	5
338	14.2	326	9.4	314	4.6
337	13.8	325	9	313	4.2
336	13.4	324	8.6	312	3.8
335	13	323	8.2	311	3.4
334	12.6	322	7.8	310	3
333	12.2	321	7.4	309	2.6
332	11.8	320	7	308	2.2

331	11.4	319	6.6	307	1.8
330	11	318	6.2	306	1.4
329	10.6	317	5.8	305	1

注：助跑摸高低于 305cm 视为零分

(二) 36 米移动 (10 分)

1、测试方法：按图示，从进攻线后起动，前进、后退两个来回，前进必须双手摸中线，后退必须双足退出进攻线；然后向两侧移动，(用滑步或交叉步)两个来回，两边都用单手摸线；接着再钻过网跑 3 米用单手摸进攻线，然后折回再跑过出发进攻线为止。考生起动时开表，最后一次冲过进攻线时停表(身体任何部位先过线均可)，每人测试一次。



2、成绩评定：

成绩(秒)	得分	成绩(秒)	得分	成绩(秒)	得分
10 及以下	10	11.9-12.1	6.5	14.0-14.2	3
10.1-10.3	9.5	12.2-12.4	6	14.3-14.5	2.5
10.4-10.6	9	12.5-12.7	5.5	14.6-14.8	2
10.7-10.9	8.5	12.8-13.0	5	14.9-15.1	1.5
11.0-11.2	8	13.1-13.3	4.5	15.2-15.4	1
11.3-11.5	7.5	13.4-13.6	4	15.5-15.7	0.5
11.6-11.8	7	13.7-13.9	3.5	15.8 及以上	0

三、专项技术 (30 分)

(一) 主攻

1、打垫技术 (5 分)

(1) 测试方法：3-5 分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

(2) 技评：打、防动作不规范为差；打、防技术运用合理、但动作不够协调为中；动作规范、技术运用合理、打、防过程协调、流畅为优。

项目	打垫技术		
技评	1-2 分 差	3-4 分 中	5 分 优

2、发球技术 (10 分)

- (1) 测试方法：共发十个球，根据球的性能、力量、速度、落点进行评分。
- (2) 成绩评定：凡发球落在场内（含压线）者为达标成功。达标一项得 0.5 分。
- (3) 技评：动作不规范为差；发球有一定的攻击性但动作不够协调为中；动作规范有一定的攻击性为优。

项目	发球									
达标(次)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
技评	1—2分 差				3—4分 中			5分 优		

3、扣球技术（15分）

- (1) 测试方法：4号位、2号位扣强攻球各5个。扣球线路要求有直线、斜线的变化，根据能力现场给分。
- (2) 成绩评定：把球扣在对方场内，有一定的力量和速度，达标一次得1分。
- (3) 技评：动作不规范，扣球失误为差；扣球力量一般，动作不协调为中；扣球力量较好，动作连贯，协调为优。

项目	扣球									
达标(次)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
技评	1—2分 差				3—4分 中			5分 优		

(二) 副攻

1、打垫技术（5分）

- (1) 测试方法：3-5分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。
- (2) 技评：打、防动作不规范为差；打、防技术运用合理、但动作不够协调为中；动作规范、技术运用合理、打、防过程协调、流畅为优。

项目	打垫技术									
技评	1—2分 差				3—4分 中			5分 优		

2、发球技术（10分）

- (1) 测试方法：共发十个球，根据球的性能、力量、速度、落点进行评分。
- (2) 成绩评定：凡发球落在场内（含压线）者为达标成功。达标一项得 0.5 分。
- (3) 技评：动作不规范为差；发球有一定的攻击性但动作不够协调为中；动作规范有一定的攻击性为优。

项目	发球									
达标(次)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
技评	1—2分 差				3—4分 中			5分 优		

3、扣球技术（15分）

(1) 测试方法：扣 2 号位一般球、3 号位半高球或快球各 5 个。扣球线路要求有直线、斜线的变化，根据能力现场给分。

(2) 成绩评定：把球扣在对方场内，有一定的力量和速度，达标一次得 1 分。

(3) 技评：动作不规范，扣球失误为差；扣球力量一般，动作不协调为及中；扣球力量较好，动作连贯，协调为优。

项目	扣球									
达标(次)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
技评	1—2分 差			3—4分 中				5分 优		

(三) 二传

1、打垫技术（5分）

(1) 测试方法：3-5 分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

(2) 技评：打、防动作不规范为差；打、防技术运用合理、但动作不够协调为中；动作规范、技术运用合理、打、防过程协调、流畅为优。

项目	打垫技术				
技评	1—2分 差		3—4分 中		5分 优

2、发球技术（10分）

(1) 测试方法：共发十个球，根据球的性能、力量、速度、落点进行评分。

(2) 成绩评定：凡发球落在场内（含压线）者为达标成功。达标一项得 0.5 分。

(3) 技评：动作不规范为差；发球有一定的攻击性但动作不够协调为中；动作规范有一定的攻击性为优。

项目	发球									
达标(次)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
技评	1—2分 差			3—4分 中				5分 优		

3、传球技术（15分）

(1) 二传手在扣球环节进行传球测试，根据传球的技术动作、传球的效果给予打分。

(2) 技评：传球动作不规范且球的到位率少为差；传球到位率一般、但动作不够协调为中；传球到为高、动作规范为优。

项目	传球技术				
技评	1—4分 差		5—9分 中		10—15分 优

四、比赛（40分）

1. 测试方法：根据考生人数，将考生分为不同的组（队），分别进行比赛，对考生的技术规格、技术运用及战术意识、比赛作风等方面进行综合评定。

2. 成绩评定：由 3—5 名考评员根据评分标准，对考生技术运用的合理性以及战术意识（包括判断取位、接应、配合能力、击球方向和位置的选择）等方面进行综合评定，去掉最高分和最低分，取平均分为最后得分。成绩评定标准见评分表。

指 标	优 10—8.6	良 8.5 - 7.6	中 7.5 - 6	差 5.9 以下
技术规格	很规范合理	较规范合理	一般	较差
技术运用	效果很好	效果较好	一般	较差
战术意识	意识很好	意识较好	一般	较差
比赛作风	作风很顽强	较 顽 强	一般	较差

第二类：自由人测试方法

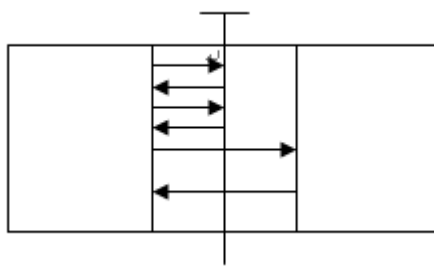
自由人测试分为三部分：第一部分，专项素质测试占 20 分；第二部分，专项技术测试占 40 分；第三部分，比赛占 40 分，总分为 100 分。

类别	专项素质	专项技术	实战能力
分值	20 分	40 分	40 分

一、专项素质（20 分）

36 米移动（20 分）

1、测试方法：按图示，从进攻线后起动，前进、后退两个来回，前进必须双手摸中线，后退必须双足退出进攻线；然后向两侧移动，（用滑步或交叉步）两个来回，两边都用单手摸线；接着再钻过网跑 3 米用单手摸进攻线，然后折回再跑过出发进攻线为止。考生起动时开表，最后一次冲过进攻线时停表（身体任何部位先过线均可），每人测试一次。



2、成绩评定：

成绩（秒）	得分	成绩（秒）	得分	成绩（秒）	得分
10 及以下	20	11.9-12.1	13	14.0-14.2	6
10.1-10.3	19	12.2-12.4	12	14.3-14.5	5
10.4-10.6	18	12.5-12.7	11	14.6-14.8	4

10.7-10.9	17	12.8-13.0	10	14.9-15.1	3
11.0-11.2	16	13.1-13.3	9	15.2-15.4	2
11.3-11.5	15	13.4-13.6	8	15.5-15.7	1
11.6-11.8	14	13.7-13.9	7	15.8及以上	0

二、专项技术（40分）

（一）打垫技术（10分）

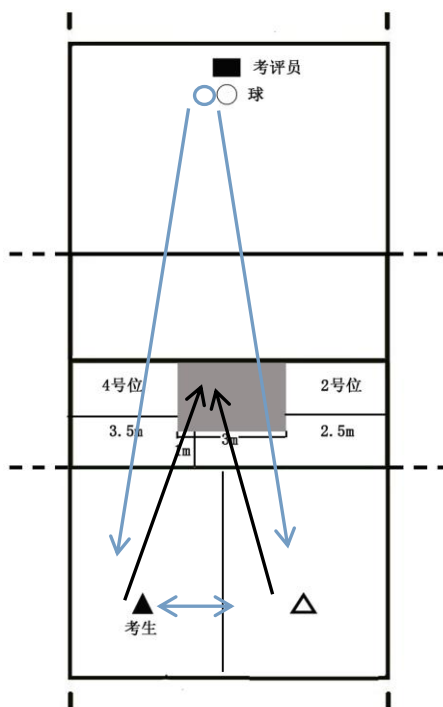
（1）测试方法：5-10分钟时间，根据基本技术掌握与运用情况，现场评分。

（2）技评：打、防动作不规范为差；打、防技术运用合理、但动作不够协调为中；动作规范、技术运用合理、打、防过程协调、流畅为优。

项目	打垫技术		
技评	2—5分 差	6—8分 中	9—10分 优

（二）接发球技术（15分）

（1）测试方法：接10个教练球，并把球垫、传入规定区域（见图二）。



图二：接发球技术测试示意图

（2）成绩评定：将球垫、传入规定区域为1分。

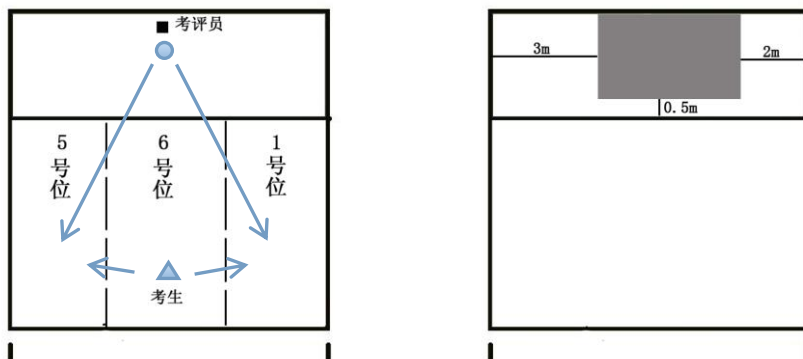
（3）技评：动作不规范为差；技术运用合理、但动作不够协调为中；动作规范、技术运用合理为优。

项目	接发球技术									
达标（次）	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

技 评	1—2 分 差	3—4 分 中	5 分 优
-----	------------	------------	----------

(三)接扣吊球技术（15分）

(1) 测试方法：考评员在 3 号位扣、吊球，考生在 6 号位准备，分别向 5、1 号位移动接扣、吊球各 5 次。并把球垫入规定区域。



(2) 成绩评定：将球垫、传入规定区域为 1 分。

(3) 技评：动作不规范为差；技术运用合理、但动作不够协调为中；动作规范、技术运用合理为优。

项 目	接扣、吊球技术									
达标（次）	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
技 评	1—2 分 差			3—4 分 中				5 分 优		

三、比赛（40分）

1. 测试方法：根据考生人数，将考生分为不同的组（队），分别进行比赛，对考生的技术规格、技术运用及战术意识、比赛作风等方面进行综合评定。

2. 成绩评定：由 3—5 名考评员根据评分标准，对考生技术运用的合理性以及战术意识（包括判断取位、接应、配合能力、击球方向和位置的选择）等方面进行综合评定，去掉最高分和最低分，取平均分为最后得分。成绩评定标准见评分表。

指 标	优 10—8.6	良 8.5 - 7.6	中 7.5 - 6	差 5.9 以下
技术规格	很规范合理	较规范合理	一般	较差
技术运用	效果很好	效果较好	一般	较差
战术意识	意识很好	意识较好	一般	较差
比赛作风	作风很顽强	较 顽 强	一般	较差