

2016 年湖北经济学院高水平运动员 排球项目测试细则

一、测试项目与分值

位置	测试内容		分值
攻手及二传	身体素质 20%	助跑摸高	10
		网下三米移动	10
	基本技术 40%	两人扣防	10
		发球	10
		扣球（或传球）	20
	实战能力 40%	技、战术运用	10
		战术意识	10
		应变能力	20
	自由防守队员	身体素质 20%	网下三米移动
基本技术 40%		防守	20
		接发球	20
实战能力 40%		技、战术运用	10
		战术意识	10
		应变能力	20

二、测试方法与评分标准

（一）身体素质（20分）

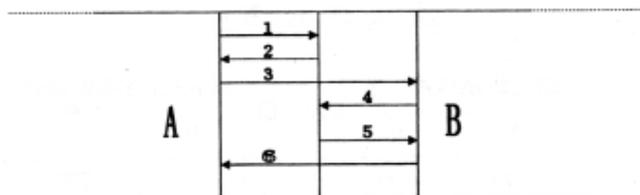
1.助跑摸高

测试方法：考生以助跑双脚起跳单手摸篮板，记下绝对高度，每人摸3次，以最高一次计算成绩。

分值	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5
男	3.12	3.14	3.16	3.18	3.20	3.22	3.24	3.26	3.28	3.30
女	2.62	2.64	2.66	2.68	2.70	2.72	2.74	2.76	2.78	2.80
分值	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
男	3.31	3.32	3.33	3.34	3.35	3.36	3.37	3.38	3.39	3.40
女	2.81	2.82	2.83	2.84	2.85	2.86	2.87	2.88	2.89	2.90

2.网下三米移动

测试方法：按图示，运动员从 A 限制线开始，移动至中线并用手触中线，回到 A 限制线并用手触 A 线，从网下穿过到 B 限制线并用手触 B 线，再到中线并用手触中线，回到 B 限制线并用手触 B 线。从网下穿过到 A 限制线。每人测试一次，必须用手触线，否则成绩无效。（分值换算见最后）



(二) 基本技术 (40 分)

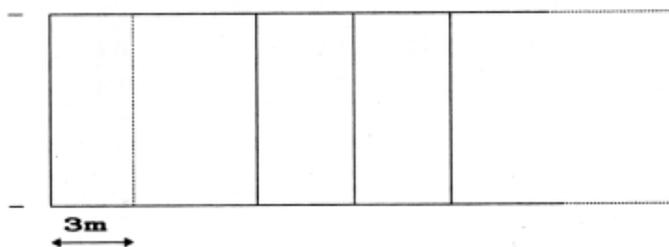
1.两人扣防

测试方法：考生两人一组（自由组合），一人扣球，另一人防守，连续进行。扣防过程中如采用传球或垫球过渡不算失误也不计次数。

分值	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5
连续次数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
分值	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
连续次数	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

2.发球

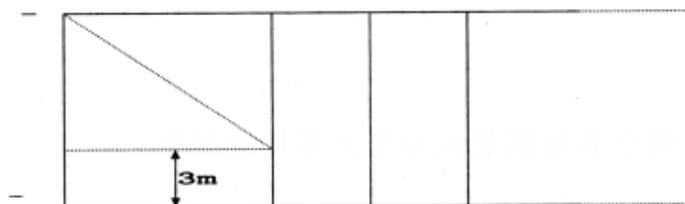
测试方法：考生在发球区内，连续发 10 个球，最后 3 个球必须发在后场区（端线往场区 3 米区域内）。每发一个有效球得 1 分，共 10 分。（后场区见下图）



3.扣球（攻手）

测试方法：考生自己选定扣球位置，由教师或指定考生（二传）在网前传球，共扣 10 个球，扣 5 个直线球，扣 5 个斜线球。每扣一个有效球得 1.5 分，共 15

分。根据扣球技术动作和质量，进行技术评定。优 5 分，良 3 分，及格 1 分，差 0 分，总分 20 分。（直线、斜线区域划分见下图）



4.传球（二传）

测试方法：二传队员传球 15 次，测试人员扣球，其中传近体快球 2 次、半高球 2 次、平拉开 2 次、二号位背传球 2 次、四号位调整球 7 次。每传一个到位球得 1.5 分，共 15 分。根据传球技术动作和质量，进行技术评定。优 5 分，良 3 分，及格 1 分，差 0 分，总分 20 分。

5.防守

测试方法：考生站在 6 号位，全场防守 15 次。由测试人员站在对方网前设立的台上进行重扣和轻吊。防起有效球 1 次，得 1 分。根据防守的技术动作和质量，进行技术评定，优 5 分，良 3 分，及格 1 分，差 0 分，总分 20 分。

6.接发球

测试方法：考生站在 6 号位，接发球 10 个。由测试人员站在对方发球区发球，考生将球垫到前场区的规定区域内，每接起 1 个到位球，得 1.5 分。根据接发球的技术动作和质量，进行技术评定，优 5 分，良 3 分，及格 1 分，差 0 分，总分 20 分。

（三）实战能力（40 分）

1. 技、战术运用 10 分，战术意识 10 分，应变能力 20 分，总分为 40 分。

测试方法：根据考生人数及其在场上位置，将考生分为不同的组（队），进行六对六（或四对四）比赛，对考生技术运用的合理性以及战术意识、应变能力、比赛作风等方面进行综合评定。

2. 注：沙滩排球考生在沙排场地进行二对二比赛。

分值换算表

网下三米移动（秒）		分值	自由人 分值
男	女		
6"2	7"0	10	20
6"3	7"1	9.5	19
6"4	7"2	9.0	18
6"5	7"3	8.5	17
6"6	7"4	8.0	16
6"7	7"6	7.5	15
6"8	7"8	7.0	14
7"0	8"0	6.5	13
7"2	8"2	6.0	12
7"4	8"4	5.5	11
7"6	8"6	5.0	10
7"8	8"8	4.5	9
8"0	9"0	4.0	8
8"2	9"2	3.5	7
8"4	9"4	3.0	6
8"6	9"6	2.5	5
8"8	9"8	2.0	4
9"0	10"0	1.5	3
9"2	10"2	1.0	2
9"4	10"4	0.5	1