

湖北经济学院招收高水平运动员排球项目测试细则

一、测试项目

1. 助跑纵跳摸高
2. 网下三米移动
3. 发球
4. 接发球
5. 扣球或传球与打防
6. 比赛实战能力

二、测试方法与要求

（一）助跑纵跳摸高（15分）

1. 测试意义：通过助跑摸高的测试，考查运动员的弹跳能力。
2. 测试方法：运动员助跑起跳摸高，计摸地面距有效触摸最高点为其成绩，每人连续测试三次，取其最好成绩。
3. 要求：助跑路线自由选择；

注：自由人免测、副攻该项最高得分为 25 分。成绩换算见评分表

（二）网下三米移动（10分）

1. 测试意义：通过网下三米移动的测试，考查运动员移动速度、灵敏及协调性。
2. 测试方法：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。
3. 要求：必须用手触线，否则成绩无效。

注：自由人该项最高得分为 20 分，成绩换算见评分表，移动路线见图一。

（三）发球（10分）

1. 测试意义：通过该项目的测试，考查运动员发球技术动作是否规范，发球的准确性、攻击性和稳定性。
2. 测试方法：运动员在发球区内，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。
3. 要求：

(1)发球动作正确，技术运用合理；

(2)裁判员根据运动员的发球技术动作质量进行技术评定。优不扣分，良扣1分，及格扣2分，差3分。每人测试一次。

注：自由人该项免测，后场区见图二。

(四) 接发球 (10分)

1. 测试意义：通过该项目的测试，考查运动员的一传技术动作是否规范，技术的熟练程度。

2. 测试方法：运动员站在4号5号位区域将球接垫到3号与2号位之间。连续接发球10次，每接发球到位一球得1分，共10分。

3. 要求：

(1)垫球技术动作正确、垫球效果良好，运用合理；

(2)裁判员根据运动员一传垫球是否到二传传球舒适（二传不需范围外传球）为标准，评定运动员一传垫球是否得分，每人测试一次。

注：二传、副攻该项免测，自由人该项最高得分为20分，后场区见图二

(五) 扣球 (15分) 传球 (25分) 打防 (20分)

1. 测试意义：通过该项目的测试，考查运动员的扣球或传球与打防技术水平。

2. 测试方法：主攻在4号位，接应在2号位、副攻在3号位助跑起跳共扣10个球，每扣一个有效球得1分，扣5个直线球，扣5个斜线球，共10分。二传运动员传20个球，分别调整到4号位和2号位，共20分。自由人接各种扣球、吊球防起，共15分。

3. 要求：

(1)运动员通过正确的扣球、传球、打防技术动作完成；

(2)根据扣球、传球、打防技术动作和质量，进行技术评定加分。优5分，良3分，及格1分，差0分。每人测试一次。

注：直线、斜线区域划分见图三。

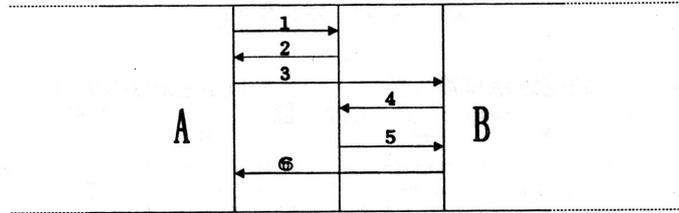
(六) 比赛实战能力 (40分)

1. 测试意义：通过比赛，考查运动员在比赛中，合理运用技、战术和配合的能力。

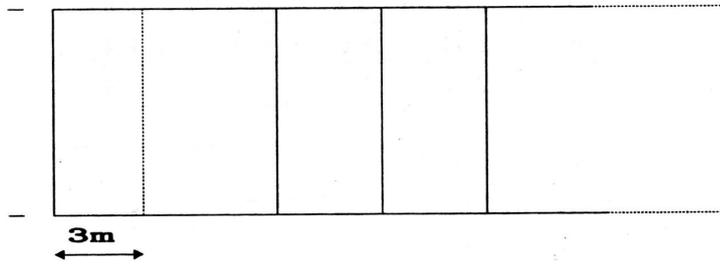
2. 测试方法：根据运动员的场上位置进行安排。技、战术运用10分，战术意识10分，特长及应变能力20分。总分为40分。

3. 要求：在比赛中，展示个人技、战术和集体配合的能力。

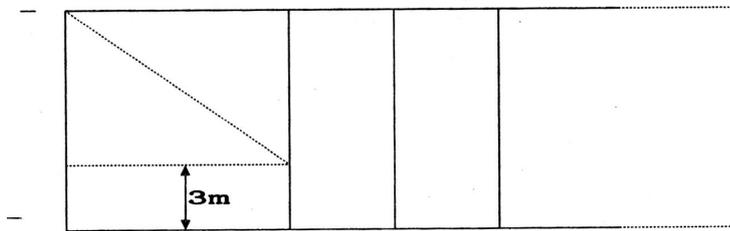
(图一)



(图二)



(图三)



助跑摸高、网下三米移动评分表

助跑摸高（米）		分值	副攻分值	三米移动（秒）		分值	自由人分值
男	女			男	女		
3.40	3.00	15	25	6" 2	7" 0	10	20
3.39	2.99	14	24	6" 3	7" 1	9.5	19
3.38	2.98	13	23	6" 4	7" 2	9.0	18
3.37	2.97	12	22	6" 5	7" 3	8.5	17
3.36	2.96	11	21	6" 6	7" 4	8.0	16
3.34	2.94	10	20	6" 7	7" 6	7.5	15
3.32	2.92	9.0	19	6" 8	7" 8	7.0	14
3.30	2.90	8.0	18	7" 0	8" 0	6.5	13
3.28	2.88	7.0	17	7" 2	8" 2	6.0	12
3.26	2.86	6.5	16	7" 4	8" 4	5.5	11
3.24	2.84	6.0	15	7" 6	8" 6	5.0	10
3.22	2.82	5.5	14	7" 8	8" 8	4.5	9
3.20	2.80	5.0	13	8" 0	9" 0	4.0	8
3.18	2.78	4.5	12	8" 2	9" 2	3.5	7
3.16	2.76	4.0	11	8" 4	9" 4	3.0	6
3.14	2.74	3.5	10	8" 6	9" 6	2.5	5
3.12	2.72	3.0	8	8" 8	9" 8	2.0	4
3.10	2.70	2.5	6	9" 0	10" 0	1.5	3
3.08	2.68	2.0	4	9" 2	10" 2	1.0	2
3.06	2.66	1.0	2	9" 4	10" 4	0.5	1