

鞍山市中考特长生排球项目测试方法与评分标准

1. 鞍山市中考特长生排球项目基本运动能力测试方法与评分标准

一、基本运动能力测试项目与分值

测试项目	50 米跑	立定跳远	1000 米（男）/800 米（女）
分值	10 分	10 分	10 分

二、测试方法与评分标准

（一）50 米跑（10 分）

1. 测试方法

考生站立式起跑，听到“跑”或“开始”的指令后开始起跑，计时开始，当考生的躯干部位抵达终点线垂直平面时停止计时。以秒为单位记录测试成绩，向上取整，精确到 0.1 秒，如 8.11 秒按照 8.2 秒计取。每人测试 1 次。

2. 评分标准：见表 1

（二）立定跳远（10 分）

1. 测试方法：考生原地双脚站立在起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线。双脚原地起跳，双脚落地完成跳跃动作后，起身向前走出测试区。成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线内沿。每人测试 2 次，取最好成绩。

2. 评分标准：见表 1

（三）1000 米/800 米跑（10 分）

1. 测试方法：考生在起点位置采用站立式起跑，考生须穿平底或胶钉鞋。运动员起动向表计时。

2. 评分标准：见表 1

表 1：基本运动能力评分表

项目 性别 分值	50 米跑（秒）		立定跳远 （厘米）		1000 米/800 米 （分 秒）	
	男	女	男	女	男	女
10	7.3	7.9	250	202	3'40"	3'25"
9	7.4	8.0	247	199	3'42"	3'28"
8	7.5	8.2	245	196	3'45"	3'32"
7	7.6	8.4	242	193	3'47"	3'35"
6	7.7	8.7	240	190	3'50"	3'39"
5	7.9	8.9	235	183	3'55"	3'45"
4	8.1	9.1	230	180	4'00"	3'50"
3	8.3	9.3	225	176	4'05"	3'55"

基本运动能力单项得分低于 3 分或总得分低于 18 分不能进入专项技术能力测试环节。

2. 鞍山市体育特长生（排球项目）专项运动能力测试方法与评分标准

鞍山市中考特长生排球项目测试方法与评分标准（攻手）

一、测试项目与分值

类 别	专项素质	专项技术			
测试项目	助跑摸高	垫球	四号位扣球	半米字移动	发球
分 值	25 分	15 分	20 分	20 分	20 分

二、专项素质 助跑摸高

1.测试方法：采用助跑双脚起跳单手摸高的方法。每人连续做 3 次，取最好成绩。

2.评分标准：见表

助跑摸高评分表

男子助跑摸高				女子助跑摸高			
成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值
3.20	25	3.01	16	2.90	25	2.72	16
3.19	24.5	3.00	15.5	2.89	24.5	2.71	15.5
3.18	24	2.99	15	2.88	24	2.70	15
3.17	23.5	2.98	14.5	2.87	23.5	2.69	14.5
3.16	23	2.97	14	2.86	23	2.68	14
3.15	22.5	2.96	13	2.85	22.5	2.67	13
3.14	22	2.95	12	2.84	22	2.66	12
3.13	21.5	2.94	11	2.83	21.5	2.65	11
3.12	21	2.93	10	2.82	21	2.64	10
3.11	20.5	2.92	9	2.81	20.5	2.63	9
3.10	20	2.91	8	2.80	20	2.62	8
3.09	19.5	2.90	7	2.79	19.5	2.61	7
3.08	19	2.89	6	2.78	19	2.60	6
3.07	18.5	2.88	5	2.77	18.5	2.59	5
3.05	18	2.87	4	2.76	18	2.58	4
3.04	17.5	2.86	3	2.75	17.5	2.57	3
3.03	17	2.85	2	2.74	17	2.56	2
3.02	16.5	2.84	1	2.73	16.5	2.55	1
		2.83 以下	0			2.54 以下	0

三、专项技术（考试用球要符合国家标准）

1.垫球

（1）测试方法：按测试号码排序，单人连续对墙（测试队员距离墙1.5m以上，目标为直径1m-1.2m圆，圆心点垂直地面2m）垫球15次，每球1分，满分15分。以连续垫球至目标范围内为有效成绩，垫出目标范围或失误，即为测试终止。

（2）每人2次机会，取最好成绩。

2.四号位扣球

（1）测试方法：每个考生连续扣 10 次，分别连续 5 个直线，5 个斜线由考官或发球机在 3 号位传球或抛球，球在空中位置高于标志杆，距离球网 1.5m 并在边线内 3m 范围内，为有效击球区域，考生必须在 4 号位助跑起跳扣球，如未进行扣球准备动作，视为扣球失误得 0。要求扣球有一定速度、力量，或球擦网未改变扣球线路视为好球；无进攻动作（例如：测试人员用指尖、掌根等部位轻击使球过网；或击球后，球擦网后有明显改变球的线路）但落点在场内地内得 1 分。（见图）

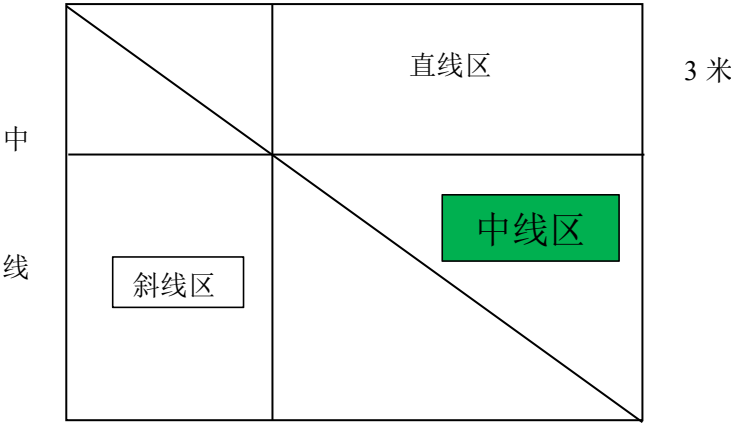


图 四号位扣球示意图

（2）评分标准：

四号位扣球评分标准：

1. 落点在直线、斜线区内，有一定力量，得2分
2. 落点在中线区，有一定力量，得1分
3. 用指尖、掌根等部位轻击使球过网；或击球后，球擦网后有明显改变球的线路，但落点在场内地内，得1分。
- 4.扣球失误为0分

3.半米字移动成绩表

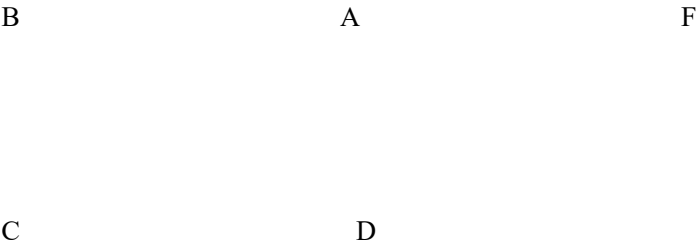
男子半米字移动				女子半米字移动			
成绩（T）	分值	成绩（T）	分值	成绩（T）	分值	成绩（T）	分值
17	20	18.8	11	18.5	20	20.3	11
17.1	19.5	18.9	10.5	18.6	19.5	20.4	10.5
17.2	19	19	10	18.7	19	20.5	10
17.3	18.5	19.1	9.5	18.8	18.5	20.6	9.5
17.4	18	19.2	9	18.9	18	20.7	9
17.5	17.5	19.3	8.5	19	17.5	20.8	8.5
17.6	17	19.4	8	19.1	17	20.9	8
17.7	16.5	19.5	7.5	19.2	16.5	21	7.5

17.8	16	19.6	7	19.3	16	21.1	7
17.9	15.5	19.7	6.5	19.4	15.5	21.2	6.5
18	15	19.8	5	19.5	15	21.3	5
18.1	14.5	19.9	4.5	19.6	14.5	21.4	4.5
18.2	14	20	4	19.7	14	21.5	4
18.3	13.5	20.1	3.5	19.8	13.5	21.6	3.5
18.4	13	20.2	3	19.9	13	21.7	3
18.5	12.5	20.3	2.5	20	12.5	21.8	2.5
18.6	12	20.4	2	20.1	12	21.9	2
18.7	11.5	20.5	1	20.2	11.5	22	1
		20.51 以上	0			22.01 以上	0

测试方法：移动路线为 A---B---A---C---A---D---A---E---A---F---A 每人可测试两次，取最好成绩

测试采用手计时或按钮式电子计时设备（按下 A 点计时器开始计时，结束按下 A 点计时器结束计时，每人可测试两次，取最好成绩。）。

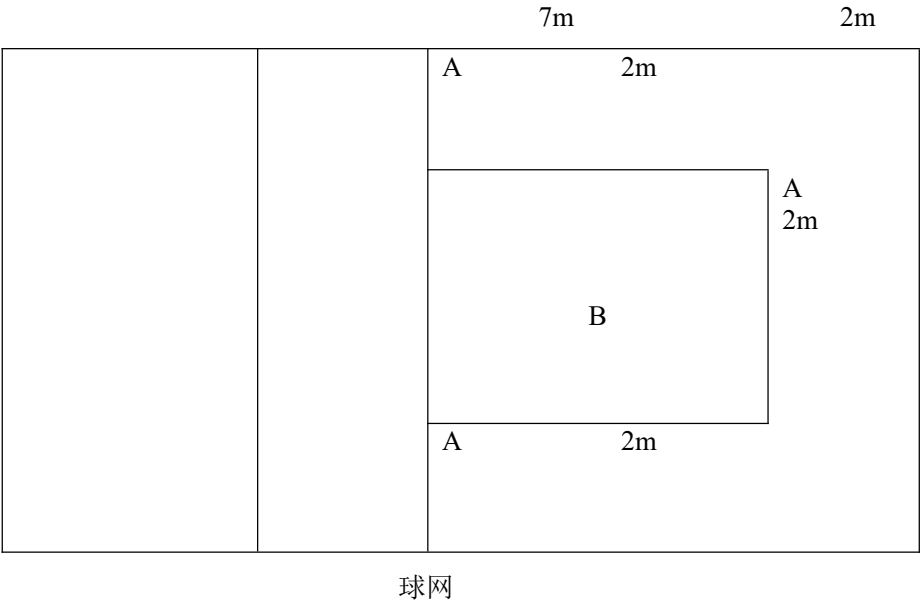
AB 距离为 4.5 米，BC 距离为 6 米



4.发球

- （1）测试方法：要求上手发球，球落在 A、B 区获得相应分值
- （2）评分标准：每名考生连续发球 10 次，球落地在 A 区得 2 分；球落地在 B 区得 1 分；失误得 0

分
表



鞍山市中考特长生排球项目测试方法与评分标准（自由人）

一、测试项目与所占分值

类别	专项素质	专项技术			
测试项目	半米字移动	发垫	接扣、吊球	打防	垫球
分值	20	20	20	20	20

二、半米字移动成绩表

男子半米字移动				女子半米字移动			
成绩（T）	分值	成绩（T）	分值	成绩（T）	分值	成绩（T）	分值
17	20	18.8	11	18.5	20	20.3	11
17.1	19.5	18.9	10.5	18.6	19.5	20.4	10.5
17.2	19	19	10	18.7	19	20.5	10
17.3	18.5	19.1	9.5	18.8	18.5	20.6	9.5
17.4	18	19.2	9	18.9	18	20.7	9
17.5	17.5	19.3	8.5	19	17.5	20.8	8.5
17.6	17	19.4	8	19.1	17	20.9	8
17.7	16.5	19.5	7.5	19.2	16.5	21	7.5
17.8	16	19.6	7	19.3	16	21.1	7
17.9	15.5	19.7	6.5	19.4	15.5	21.2	6.5
18	15	19.8	5	19.5	15	21.3	5
18.1	14.5	19.9	4.5	19.6	14.5	21.4	4.5
18.2	14	20	4	19.7	14	21.5	4
18.3	13.5	20.1	3.5	19.8	13.5	21.6	3.5
18.4	13	20.2	3	19.9	13	21.7	3
18.5	12.5	20.3	2.5	20	12.5	21.8	2.5
18.6	12	20.4	2	20.1	12	21.9	2
18.7	11.5	20.5	1	20.2	11.5	22	1
		20.51 以上	0			22.01 以上	0

测试方法：移动路线为 A---B---A---C---A---D---A---E---A---F---A 每人可测试两次，取最好成绩。

测试采用手计时或按钮式电子计时设备（按下 A 点计时器开始计时，结束按下 A 点计时器结束计时，每人可测试两次，取最好成绩。）。

AB 距离为 4.5 米，BC 距离为 6 米

B

A

F

C

D

E

三、专项技术

1.发垫

(1) 测试方法：由考官或发球机在场地 6 号位发球，考生在对面场地 6 号位接发球，将球垫至 2、3 号位中间的位置（3m*3m 范围内），连续 5 次。

(2) 评分标准：技术动作规范协调，垫到 2、3 号位的球要有弧线、高度（高于网口），垫至中间划定位置得 4 分；垫至划定位置外，场地范围内得 2 分；失误、球垫至对方场地、垫球没有高于网口或垫至场地外得 0 分。

2.接扣、吊球

考试方法:考官或发球机在网前 3 号位高台原地扣、吊球。考生在 6 号位准备,当考官扣球离手后,考生在 6 号位开始防守，连续防 5 次,每次 4 分；连续防 4 次,每次 3 分；连续防 3 次,每次 2 分；连续防 2 次,每次 1 分；连续防 1 次,每次 1 分；（球落点在场区内，高度在 1.8m 以上）；

3.打防

(1) 测试方法：由考官或发球机和考生在场内（3m*6m）进行打防。由考官准备 5 个球，分 5 次扣球，考生接扣球（3m*6m）。每人 2 次机会，取最好成绩。

(2) 评分标准：

1. 连续接5个以上得20分，要求有一定的高度和弧线
2. 连续接4个得16分，要求有一定的高度和弧线
3. 连续接3个得12分，要求有一定的高度和弧线
4. 连续接2个得8分，要求有一定的高度和弧线
5. 连续接1个得4分，要求有一定的高度和弧线

4.垫球

(1) 测试方法：按测试号码排序，单人连续对墙（测试队员距离墙1.5m以上，目标为直径1m-1.2m圆，圆心点垂直地面2m）垫球20次，每球1分，满分20分。以连续垫球至目标范围内为有效成绩，垫出目标范围或失误，即为测试终止。

(2) 每人2次机会，取最好成绩。

鞍山市中考特长生排球项目测试方法与评分标准（二传）

一、测试项目与分值

类 别	专项素质	专项技术			
测试项目	助跑摸高	垫球	传球	半米字移动	发球
分 值	25 分	15 分	20 分	20 分	20 分

三、专项素质 助跑摸高

1.测试方法：采用助跑双脚起跳单手摸高的方法。每人连续做 3 次，取最好成绩。

2.评分标准：见表

助跑摸高评分表

男子助跑摸高				女子助跑摸高			
成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值
3.20	25	3.01	16	2.90	25	2.72	16
3.19	24.5	3.00	15.5	2.89	24.5	2.71	15.5
3.18	24	2.99	15	2.88	24	2.70	15
3.17	23.5	2.98	14.5	2.87	23.5	2.69	14.5
3.16	23	2.97	14	2.86	23	2.68	14
3.15	22.5	2.96	13	2.85	22.5	2.67	13
3.14	22	2.95	12	2.84	22	2.66	12
3.13	21.5	2.94	11	2.83	21.5	2.65	11
3.12	21	2.93	10	2.82	21	2.64	10
3.11	20.5	2.92	9	2.81	20.5	2.63	9
3.10	20	2.91	8	2.80	20	2.62	8
3.09	19.5	2.90	7	2.79	19.5	2.61	7
3.08	19	2.89	6	2.78	19	2.60	6
3.07	18.5	2.88	5	2.77	18.5	2.59	5
3.05	18	2.87	4	2.76	18	2.58	4
3.04	17.5	2.86	3	2.75	17.5	2.57	3
3.03	17	2.85	2	2.74	17	2.56	2
3.02	16.5	2.84	1	2.73	16.5	2.55	1
		2.83 以下	0			2.54 以下	0

三、专项技术

1.垫球

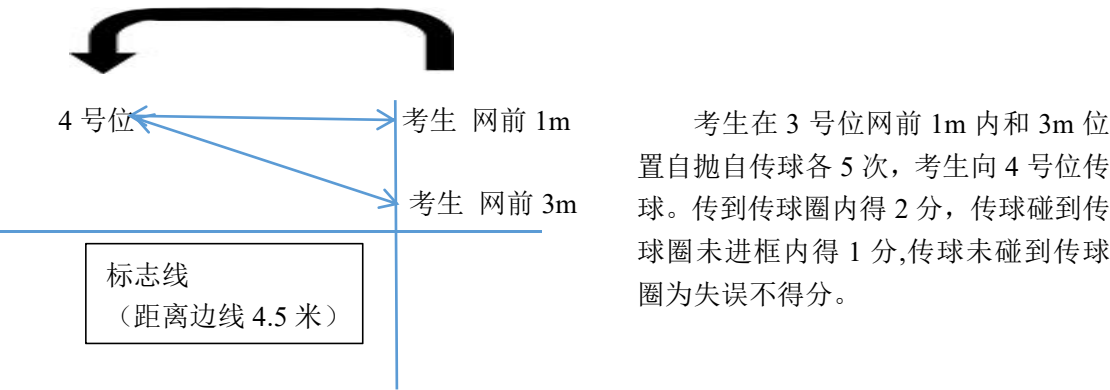
(1) 测试方法：按测试号码排序，单人连续对墙（测试队员距离墙1.5m以上，目标为直径1m-1.2m圆，圆心点垂直地面2m）垫球15次，每球1分，满分15分。以连续垫球至目标范围内为有效成绩，垫出目标范围或失误，即为测试终止。

(2) 每人2次机会，取最好成绩。

2.传球

(1) 测试方法：考生在3号位网前1m内和3m位置自抛自传球各5次（抛球不得过标志线），考生向4号位传球。传到传球圈内得2分，传球碰到传球圈未进圈内得1分,传球未碰到传球圈为失误不得分。

(2) 场地器材：传球圈直径为45厘米，男子传球圈高度为3.1米，女子为2.8米。



3.半米移动成绩表

男子半米字移动				女子半米字移动			
成绩 (T)	分值	成绩 (T)	分值	成绩 (T)	分值	成绩 (T)	分值
17	20	18.8	11	18.5	20	20.3	11
17.1	19.5	18.9	10.5	18.6	19.5	20.4	10.5
17.2	19	19	10	18.7	19	20.5	10
17.3	18.5	19.1	9.5	18.8	18.5	20.6	9.5
17.4	18	19.2	9	18.9	18	20.7	9
17.5	17.5	19.3	8.5	19	17.5	20.8	8.5
17.6	17	19.4	8	19.1	17	20.9	8
17.7	16.5	19.5	7.5	19.2	16.5	21	7.5

17.8	16	19.6	7	19.3	16	21.1	7
17.9	15.5	19.7	6.5	19.4	15.5	21.2	6.5
18	15	19.8	5	19.5	15	21.3	5
18.1	14.5	19.9	4.5	19.6	14.5	21.4	4.5
18.2	14	20	4	19.7	14	21.5	4
18.3	13.5	20.1	3.5	19.8	13.5	21.6	3.5
18.4	13	20.2	3	19.9	13	21.7	3
18.5	12.5	20.3	2.5	20	12.5	21.8	2.5
18.6	12	20.4	2	20.1	12	21.9	2
18.7	11.5	20.5	1	20.2	11.5	22	1
		20.51 以上	0			22.01 以上	0

测试方法：移动路线为 A---B---A---C---A---D---A---E---A---F---A 每人可测试两次，取最好成绩。测试采用手计时或按钮式电子计时设备（按下 A 点计时器开始计时，结束按下 A 点计时器结束计时，每人可测试两次，取最好成绩。）。

AB 距离为 4.5 米，BC 距离为 6 米

B

A

F

C

D

E

4.发球

（1）测试方法：要求上手发球，球落在 A、B 区获得相应分值

（2）评分标准：每名考生连续发球 10 次，球落地在 A 区得 2 分；球落地在 B 区得 1 分；失误得 0 分

球网

