

2020年北京师范大学高水平运动队女子足球项目

测试内容及评分标准

一、测试内容、标准与评分方法

(一) 测试指标及所占比例

类别	身体素质	基本技术	实战能力
指 标	30 米跑	多部位颠球	技术能力
		传接球	战术能力
		运射	心理素质 比赛作风
所占比例	1/10	4/10	5/10

(二) 测试方法与评分标准

1、30 米跑（10 分）

(1) 测试方法：两人一组，听哨声起跑，每人可测两次，取成绩最好的一次，每位考生均有三名计时员记取成绩，三人所记成绩的中间值为最终成绩。

(2) 评分标准：每人两次机会取其中一次最好成绩按照评分表的标准进行评分。

30 米跑评分表

分 数	成 绩
	女 子
10 分	4"5
9 分	4"6
8 分	4"7
7 分	4"8
6 分	4"9
5 分	5"0
4 分	5"1
3 分	5"2
2 分	5"3
1 分	5"4

2、多部位颠球（15分）

(1) 测试方法：4人一组进行颠球。

(2) 评分标准：

12 部位颠球 15 分

11-10 部位颠球 12 分

9-8 部位颠球 9 分

7-6 部位颠球 6 分

5-4 部位颠球 3 分

3-2 部位颠球 0 分

3、传接球（10分）

(1) 测试方法：两人一组，间距 25 米-30 米进行长传球。

(2) 评分标准：

传球距离远、落点准确、接球技术合理、左右脚熟练运用。10-9 分

传球距离较远、落点较准确、接球技术较合理、左右脚基本熟练运用。8-7 分

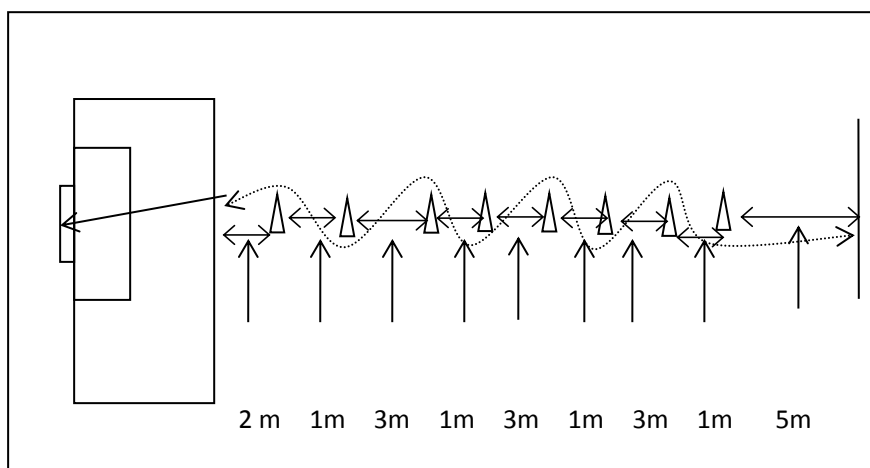
传球距离较远、落点基本准确、接球技术较合理、左脚或是右脚熟练运用。6-5 分

传球距离一般、落点不太准确、接球技术不合理、左右脚不能熟练运用。4 分以下

4、运射（15分）

(1) 测试方法：从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处画一条 6 米长的横线为起始线，考生先将球放在起始线上，然后起动运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门（如图 1 所示），球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表。凡出现漏杆、射门偏出球门或球中门框弹出，均属犯规，不计成绩。

图 1 运射示意图



运射评分表

分值	成绩（秒）
15	9.00
14	9.01-9.20
13	9.21-9.40
12	9.41-9.60
11	9.61-9.80
10	9.81-10.00
9	10.01-10.20
8	10.21-10.40
7	10.41-10.60
6	10.61-10.80
5	10.81-11.00
4	11.01-11.20
3	11.21-11.40
2	11.41-11.60
1	11.61-11.80

(2) 评分标准：每人 3 次机会，记其中一次最佳成绩进行评分。

5、实战能力（50 分）

(1) 测试方法：根据考生人数，将考生分为不同的组（队），分别进行正式场地的比赛或小场地的比赛。

(2) 评分标准：由考评员根据评分标准对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定。

等级	A	B	C	D
分值	50-43	42-35	34-27	26 以下
能力要求	战术能力强，意识好，技术动作规范，运用正确，作风顽强、心理状态稳定。	战术能力较好，意识较好，技术动作规范，运用基本正确，作风顽强、心理状态稳定。	战术能力一般，意识一般，技术动作基本规范，运用基本正确，作风顽强、心理状态较稳定。	战术能力一般，意识一般，技术动作不规范，运用不够正确，作风不顽强、心理状态不稳定。

注意事项：所有考生只能穿胶鞋或胶钉足球鞋。

(三)评分方法：

1、达标成绩按照评分标准进行打分。

2、技评项目根据考官的打分去掉一个最高分与最低分后取所剩考官打分的平均值。

二、考生分组原则：

1、30米跑分组：

按照打分表顺序两个人一组进行

2、传接球：

按照打分表顺序两个人一组进行

3、多部位颠球

按照打分表顺序四个人一组进行

4、运射

按照打分表顺序四个人一组进行

5、实战分组：

根据考生场上位置随机分成两个或是多个组进行实战

三、测试风险：

参加测试学生测试前应自行购买人身意外伤害保险，测试前运动员必须签署测试相关协议书。在测试中出现身体异样（如，心脏病等），师大不承担责任；在测试中如出现运动伤害（如，肢体受伤）影响测试，师大不承担责任；在对抗比赛中出现伤害事故，治疗费用由测试学生个人承担，师大不承担责任；师大队医有对受伤队员进行辅助治疗的义务，但不承担责任。测试过程中考生发生任何意外均由考生自身承担责任。

2020 年北京师范大学高水平运动队女子(男子) 篮球项目

测试内容及评分标准

一、测试内容、标准

(一) 投篮 (15 分)

1. 测试方法—接球投篮 (见图 1)

中锋距篮筐 4.8 米 1 分钟投篮；前锋、后卫三分球 2 分钟投篮。(接球投篮，在 0 度、45 度、90 度分别放置一点，依次投篮，无论进否，必须移动到下一个点投篮)

2. 评分标准

每人两次，取最好成绩。

分值 标准 (个) 性别	15 分	14 分	13 分	12 分	11 分	9 分	7 分	6 分	4 分
	女	12	11	10	9	8	7	6	5
男	14	13	12	11	10	9	8	7	6

(二) 前锋后卫半场运球折返投篮、中锋助跑摸高 (10 分)

1. 前锋后卫半场运球折返投篮 (见图 2)

(1) 测试方法:

测试者在球场右侧边线站立，面向球篮，用右手运球投篮，球离手时开始计时，球投中后再用右手运球到左侧边线中点，然后再用左手运球投篮，球投中后再用左手运球至右边线中点处，同样再重复一次，回到原处停表。每人做两次，记其中一次最佳成绩，运球时必须连续运球，如投篮不中，继续投至投中，投篮时左右手不限。

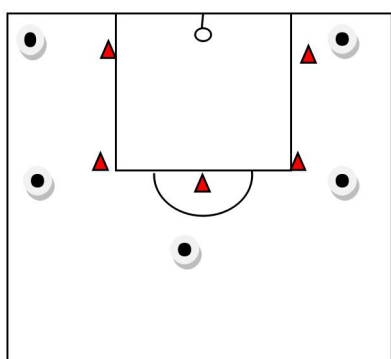


图 1

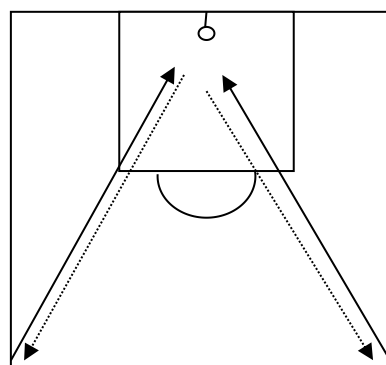


图 2

(2) 评分标准

(1) 锋卫评分:每人两次,取最好成绩。

分值 性别标准 (秒)	10分	9.5分	9分	8.5分	8分	7.5分	7分	6.5分	6分
女	30''	30'' 5	31''	31'' 5	32''	33''	34''	35''	36''
男	28''	28'' 5	29''	29'' 5	30''	31''	32''	33''	34''

2. 中锋助跑摸高

评分方法:每人两次,取最好成绩

分值 性别标准 (米)	10分	9.5分	9分	8.5分	8分	0分	0分	0分	0分
女	2.9	2.8	2.7	2.6	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1
男	3.4	3.35	3.3	3.2	3.1	3			

(三) 罚篮 (15分)

罚球线上每人投十次篮,每次投篮必须在5秒之内出手,违例计算为一次投篮,有人传球。

分值 标准 (个)	15分	14分	13分	12分	11分	0分	0分	0分	0分
女(男)	8	7	6	5	4				

(四) 跳投计评 (10分)

1. 测试方法

三分线45度持球,运球至罚球线急停跳投

2. 评分标准 (计分方法:测试的评分除去最高和最低分再计算平均分为最后得分)。

跳投运用效果评分标准

标准 分值 规格程度	优	良	中	劣
	10—8.6	8.5—7.6	7.5—6	6以下

技术效果运用	技术运用完全合理、运用效果好	技术运用合理、运用效果较好	技术运用基本合理、效果一般	技术动作不合理，运用效果差
--------	----------------	---------------	---------------	---------------

(五) 全场 5 对 5 比赛 (50 分)

评分标准 (计分方法: 测试的评分除去最高和最低分再计算平均分为最后得分)。

1. 技术运用效果 (10*2=20 分)
2. 战术配合意识 (10*2=20 分)
3. 比赛战斗作风 (10 分)

表 1 技术运用效果 10 分评分标准 (10*2=20 分)

标准 分值	优	良	中	劣
	10—8.6	8.5—7.6	7.5—6	6 以下
技术效果运用	技术运用完全合理、运用效果好	技术运用合理、运用效果较好	技术运用基本合理、效果一般	技术动作不合理，运用效果差

表 2 战术配合意识 10 分评分标准 (10*2=20 分)

标准 分值	优	良	中	劣
	10—8.6	8.5—7.6	7.5—6	6 以下
战术效果运用	战术运用完全合理、运用效果好	战术运用合理、运用效果较好	战术运用基本合理、效果一般	战术动作不合理，运用效果差

表 3 比赛战斗作风 10 分评分标准 (10 分)

标准 分值	优	良	中	劣
	10—8.6	8.5—7.6	7.5—6	6 以下
比赛战斗作风	勇敢顽强、敢打敢拼、胜不骄、败不馁	比较顽强、敢打敢拼、比赛中不急躁	基本上顽强、有一定的战斗作风	比赛中的作风一般、没有战斗力

二、分组原则:

在个人技术测试中不同位置分开, 相同位置一起测试, 测试顺序按报名先后

顺序进行；对抗比赛采用随机组队分组方法。

三、测试风险：

参加测试学生必须参加保险，在测试中出现身体异样（如，心脏病等），师大不承担责任；在测试中如出现运动伤害（如，肢体受伤）影响测试，师大不承担责任；在对抗比赛中出现伤害事故，治疗费用由测试学生个人承担，师大不承担责任；师大队医有对受伤队员进行辅助治疗的义务，但不承担责任。参加测试学生必须测试前签订责任自负保证书。

2020年北京师范大学高水平运动队女子排球项目

测试内容及评分标准

一、考试内容与分值

1. 专项能力测试（50分）

考生根据不同位置分别进行以下技术测试，合计50分。攻手和二传参照表1进行测试。对于攻手项目4，考生可任选其一参加测试，即选择二、四号位扣球或三号位扣半高球。

表1 测试项目与分值

项目 位置	项目 1	项目 2	项目 3	项目 4
	(10分)	(10分)	(10分)	(20分)
攻手	助跑摸高	接发球	发球	二、四号位扣球 或 三号位扣半高球
二传	助跑摸高	传/垫调整球	发球	战术传球

2. 实战比赛加试（40分）

考生按专项位置抽签组队进行实战比赛加试，由考官（专家组）对考生比赛中的基本技术运用、实际效果、场上意识等情况进行综合评定，满分为40分。

3. 发展潜能（10分）

考官（专家组）对考生在比赛中的技术发挥、连续意识、场上作风、团队协作精神等方面进行综合评定，满分为10分。

二、专项能力考试方法与评分标准

1. 助跑摸高（10分）

(1) 测试方法：考生采用双脚助跑起跳单手摸高，三次测试，以最高成绩计。

(2) 评分标准：见表3与表4

注：助跑摸高设置最低标准线：2.75米（二传2.70米），如考生未能达到最低标准线，则不具备参加专项技能测试和实战比赛加试的资格。

表 3 攻手摸高成绩表

摸高/米	2.75 -2.7 6	2.77 -2.7 8	2.79 -2.8 0	2.81 -2.8 2	2.83 -2.8 4	2.85 -2.8 6	2.87 -2.8 8	2.89 -2.9 0	2.91 -2.9 2	2.93 以上
分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

表 4 二传摸高成绩表

摸高/米	2.70 -2.7 1	2.72 -2.7 3	2.74 -2.7 5	2.76 -2.7 7	2.78 -2.7 9	2.80 -2.8 1	2.82 -2.8 3	2.84 -2.8 5	2.86 -2.8 7	2.88 以上
分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. 发球 (10 分)

(1) 场地设置:

将半场区域分为 A、B 二个区域, 如图 1 所示。

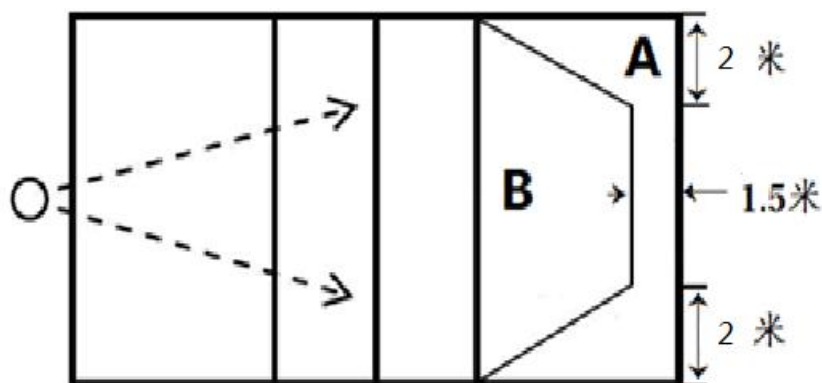


图 1: 发球测试

(2) 测试方法:

考生可在发球区内任意位置采用上手发球、跳飘球或大力跳发球技术, 每名考生共计向对方场区发 5 次球。

(3) 评分标准:

发球落点进入 A 区域内 (包括压线) 得 2 分, 此外, 发球落点进入 B 区域内得 1 分, 发球出界或不过网得 0 分, 满分 10 分。

3. 接发球 (攻手 10 分)

(1) 场地设置:

在一号位、五号位分别划定一个 4.5 米×6 米的长方形区域, 定义为 A、B 区域, 在二、三号位之间的 D 区域设置垫球目标筐, 如图 2 所示。

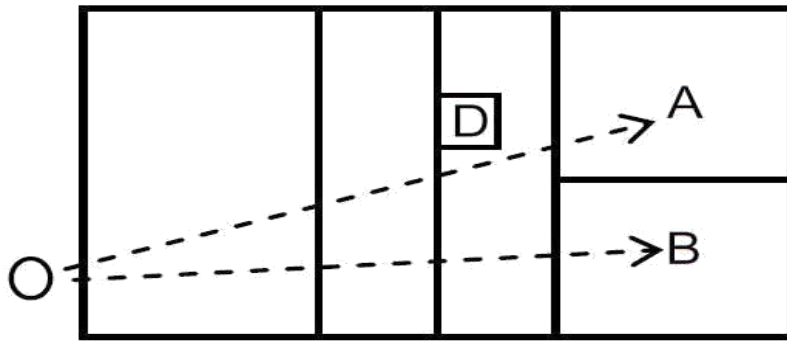


图 2：接发球测试

(2) 测试方法：

考生按规定顺序在 A、B 区域内，进行接发球。攻手在 A 区和 B 区各接发球 2 次，自选 1 次，共计 5 次接发球。如球发到其它区域则不计算次数。要求考生将球垫至位于网前二、三号位之间的接发球目标筐 D 内。

(3) 评分标准：

每垫一个球高度合适且进入接发球目标筐内或球触碰到目标筐顶部的边缘部分得 2 分，此外，球进入到三米线区域内且有一定高度和弧度得 1 分，球没有进入到三米线内或垫过球网为 0 分，攻手满分 10 分。

4. 扣球 (20 分)

(1) 场地设置：

如图 3 所示，B 区域为直线区域，A 区域为斜线区域。

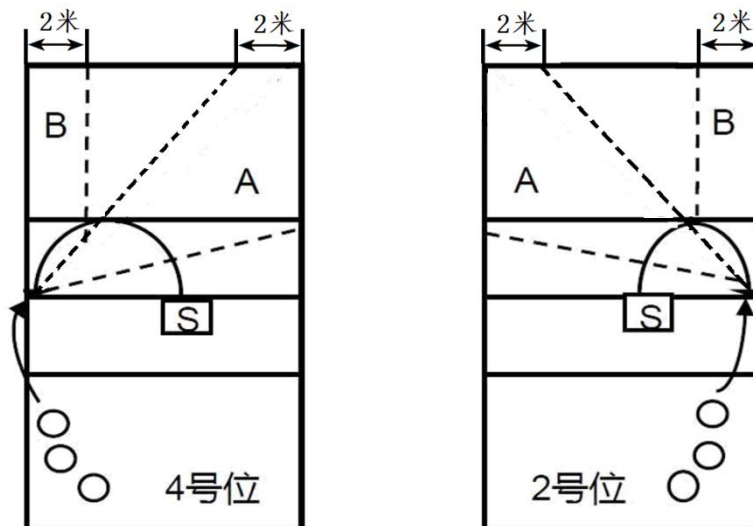


图 3：扣球测试

(2) 测试方法：

考生按规定顺序在二号位和四号位扣球各 5 次，每个位置扣斜线至少 2 次、扣直线至少 2 次，每名考生合计扣 10 次球。

(3) 评分标准：

扣在规定区域内且有一定力量的球得 2 分，此外，扣进区域内没有力量，或者，没有扣到规定区域内但有一定力量和攻击性的球得 1 分，球弹网落到区域内得 1 分，出界或没过网 0 分，满分 20 分。

5. 二传战术传球（20 分）

(1) 场地设置：

考生在二、三号位之间的 S 位置（2 米×3 米）原地向二、四号位（60 厘米×60 厘米的传球目标筐）传高球，以及向四号位传战术平拉开球，如图 4 所示。

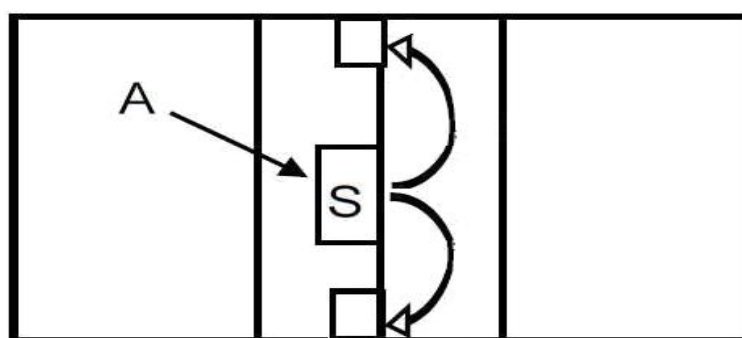


图 4：二传战术传球测试

(2) 测试方法：

考生站立在 S 区域内向四号位或二号位传由后场 A 区抛来的球，目标是将球传进四号位或二号位的传球目标筐内（注，平拉开球不入筐），测试二传手传平拉开、二、四号位高球等的战术进攻的准确性；每名考生传二四号位高球各 3 次，传四号位平拉开 4 次，合计传球 10 次。

(3) 评分标准：

传出的球至少要高于球网上沿 1 米，传球进入目标筐内或触碰到目标筐顶部的圆形部分得 2 分，平拉开球高度、位置合适，得 2 分。此外，传球在其他区域，3 米线以内且有一定高度得 1 分，其他情况不得分。

6. 传、垫调整球（10 分）

(1) 场地设置：

在 3 米线后中央区域，设置一个 2 米×2 米的 C 区域为传球区，前排四号位距离边线和中线 20 厘米的区域设置一个 60 厘米×60 厘米的目标筐，如图 5 所示。

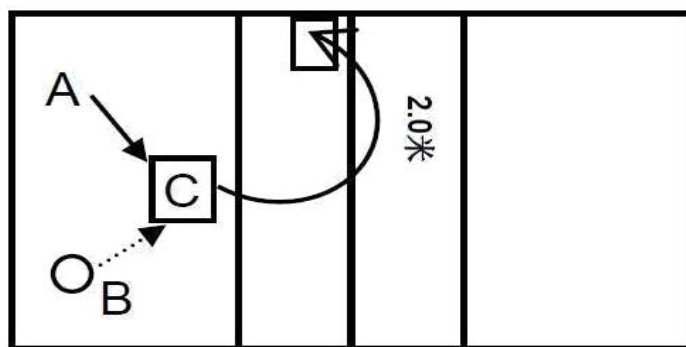


图 5：传、垫调整球测试

(2) 测试方法：

考生由 B 区域出发移动至 C 区域，向四号位目标筐传、垫由后场 A 区抛来的球，且传出的球至少要高于球网上沿 2 米，每名考生向四号位目标筐首先传调整球 3 次，然后再用双手垫调整球 2 次，每名考生合计传、垫球 5 次。

(3) 评分标准：

每传、垫一个球进入目标筐内或触碰到目标筐顶部边缘得 2 分，如未能触碰到目标筐但传、垫球的高度和弧度达到要求，且球的落点进入到中线、边线和 3 米线围成的区域内得 1 分，传、垫球失误或球的落点偏离规定区域不得分，满分 10 分。

7. 副攻三号位扣半高球（20 分）

(1) 场地设置：

如图 6 所示，A、B 两个区域为扣球目标区

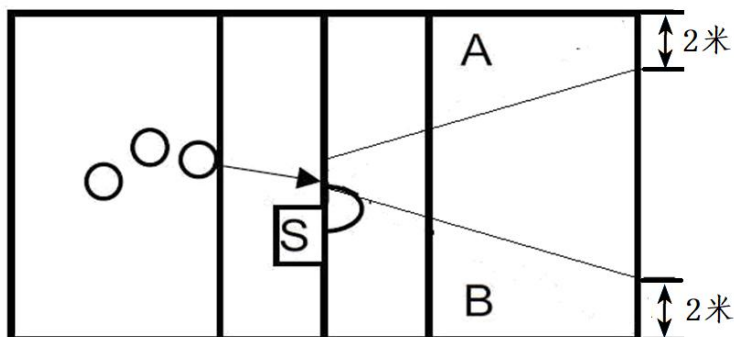


图 6：三号位扣半高球测试

(2) 测试方法:

考生在三号位扣半高球,先向 A 区扣 5 次球,然后向 B 区扣 5 次球,每名考生合计扣 10 次球。

(3) 评分标准:

扣在规定区域内且有一定力量的球为 2 分,没有扣到规定区域内但有一定力量和攻击性的球得 1 分,球弹网落到对方界内得 1 分,触网出界下网得 0 分,满分 20 分。

三、实战比赛加试方法与评分标准 (40 分)

1. 测试方法:

按照考生报考时填报的场上位置抽签组队,队伍中如出现人员不足情况,可由我校校队队员补足完整阵容,根据排球比赛规则进行一局或两局实战比赛加试,实际比赛局数由考官(专家组)根据打分需要适当增减。

2. 计分标准:

考官(专家组)对考生在比赛中的排球基本技术运用、实战效果、场上意识,拦网水平、脚下移动、场上精神面貌等个人表现等情况进行综合评定按级给分,满分为 40 分。

- (1) 40 分:各项技术运用合理,实战效果好,场上意识强,没有失误。
- (2) 32-39 分:各项技术运用合理,实战效果好,场上意识好,失误 1-2 次。
- (3) 24-31 分:各项技术发挥合理,场上意识一般,失误 3-4 次。
- (4) 16-23 分:各项技术发挥一般,场上意识差,失误 5 次以上。
- (5) 15 分以下:各项技术发挥差强人意,场上意识差,失误 6 次以上。

四、发展潜能 (10 分)

考官(专家组)对考生在比赛中的技术发挥、连续意识、场上作风、团队协作精神等方面进行综合评定,满分为 10 分。

五、达标标准

1. 攻手助跑摸高低于 2.75 米(二传 2.70 米)直接失去录取资格。
2. 实战加试比赛成绩低于 15 分(含)直接失去录取资格。

2020年北京师范大学高水平运动队健美操项目

测试内容及评分标准

一. 考试项目：总分 100 分

1. 身体形象：10 分

其中：体型 4 分、身高 3 分、相貌 3 分

2. 规定难度：40 分 评分方法每个动作 5 分起评。未达到最低完成标准为零分（两次机会）

A 组 （1）提臀腾起 180° 成控文森 （2）锐角支撑反切转体 180° 成劈腿

B 组 （1）组合支撑转体 720° （2）分腿水平支撑成控文森

C 组 （1）剪式变身跳 180° 接转体 540° 科萨克成俯撑

（2）转体 540° 屈体俯撑

D 组 （1）无支撑依柳辛成垂地劈腿 （2）单足转体 720° 成垂地劈腿

注：以上动作在不改变根命名的情况下可以提升、不可下降。

3. 成套动作：30 分

成套评分方法：完成分 10 分、艺术分 10 分、难度分 10 分（10 个难度，每一个难度一分，由考官判定是否完成）自选成套/自备音乐

成套难度动作不得低于国家二级规定套路，否则最终得分将除以二

注：以上考试内容的评定方法，均按照国际体联《2017—2020 年竞技健美操竞赛规则》作为判定标准

4. 专项素质：20 分

（1）屈体分腿跳：连续 20 个 共计 5 分 未达到数量为零分

（2）提臀起：连续 20 个 共计 5 分 未达到数量为零分

（3）直角转体：连续 10 圈 共计 5 分 未达到数量为零分

（4）柔韧：三面下叉 5 分：竖叉前后增加 10 公分垫子，横叉平地完成。

评分方法：竖叉下地停顿 3 秒 4 分/未下地 0 分/横叉下地停顿 3 秒 /1 分/

未下地为 0 分

注：该项考试过程中一旦有停顿或有未达到最低完成标准的即算本项考试结束。

二. 测试风险：

参加测试学生必须参加保险，在测试中出现身体异样（如，心脏病等），师大不承担责任；在测试中如出现运动伤害（如，肢体受伤）影响测试，师大不承担责任；师大队医有对受伤队员进行辅助治疗的义务，但不承担责任。参加测试学生必须测试前签订责任自负保证书。