

2022 年高水平运动队女子(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	4
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

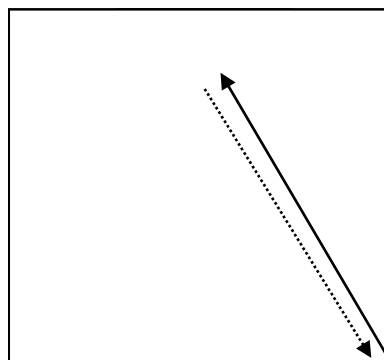


图 2

(2) 评分标准

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)。

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)

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

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

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。

2022 年高水平运动队男子排球项目

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、二传和自由人参照表 1 进行测试。对于攻手项目 4，考生根据自己专位参加测试，即选择二、四号位或三号位快球。

表 1 测试项目与分值

项目	项目 1	项目 2	项目 3	项目 4
位置	(10 分)	(10 分)	(10 分)	(20 分)
攻手	助跑摸高	连续打防	发 球	二、四号位扣球 三号位扣快球
二 传	助跑摸高	连续打防	发 球	战术传球
自由人	“半米字”移动	连续打防	接发球	接扣、吊球

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，两次测试，取最好成绩。

(2) 评分标准：见表 2 与表 3

注：助跑摸高设置最低标准线：2.90 米（二传 2.85 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 2 攻手摸高成绩表

米					2.90	3.00	3.10	3.20	3.30	3.40
分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

表 3 二传摸高成绩表

米					2.85	2.95	3.05	3.15	3.25	3.35
分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. “半米字”移动（自由人 10 分）

(1) 测试方法：考生面向球网，从起点（端线中点）起动，计时开始，先向 1 号点移动，击倒 1 号点标志物后，应立即返回起点并击倒其点标志物，再向 2 号点移动，以此类推，直到击倒 5 号点标志物回到端线中点（须将每个标志物击倒，否则不计成绩），两次测试，取最好成绩。

(2) 评分标准：表 4

表 4 “半米字”移动成绩表

秒					16"5	16	15"5	15	14"5	14
米										
分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

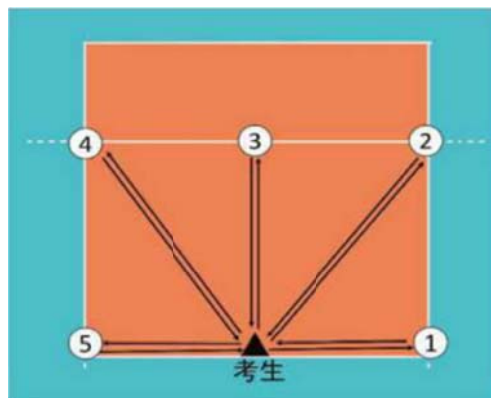


图 1：“半米字”移动测试

3. 发球（10 分）

(1) 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。

(2) 评分标准：

5 号位（2 球），6 号位（1 球），1 号位（2 球），每球 2 分，满分 10 分。无攻击性不计分。

4. 连续打防（10 分）

(1) 测试方法：

考生随机抽签分组确定共同测试人员，考生不得重复，如遇单数由专家指定一名考生。每组两次测试，取最好成绩。

(2) 评分标准：

连续打：10 个球，中间可有一次调整。每球 0.50 分，计 5 分。

连续防：10 个球，中间可有一次调整。每球 0.50 分，计 5 分。

5. 接发球（自由人 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。

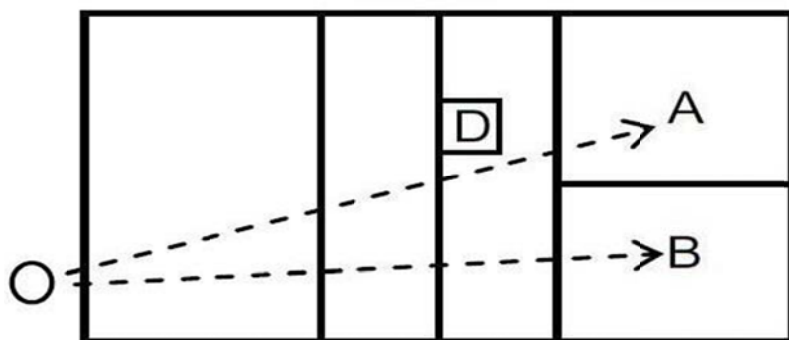


图 2：接发球测试

(2) 测试方法：

考生按规定顺序在 A、B 区域内，进行接发球。自由人在 A 区和 B 区各接发球 5 次，共计 10 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 1 分。此外，球进入到三米线区域内且有一定高度和弧度得 0.5 分，球没有进入到三米线内或垫过球网为 0 分，满分 10 分。

6. 扣球（20 分）

（1）主攻：

主攻扣 4 号位：直线、斜线各扣 5 个球。直线：距离边线 1 米。斜线：对角线以外。每球 2 分，计 20 分。

（2）接应：

接应扣 2 号位：直线、斜线各扣 5 个球。直线：距离边线 1 米。斜线：对角线以外。每球 2 分，计 20 分。

（3）副攻：

副攻扣 3 号位快球：两个腰为落地点，左右各 5 个球，每球 2 分，计 20 分。

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。

7. 二传战术传球（20 分）

（1）测试方法：

二传在其他攻手扣球以及比赛环节中进行传球测试时，根据场上传球分配球的意识及头脑灵活性战术的运用性和正规的传球动作技术、传球的效果现场给予评判打分，计 10 分。

平拉开（3 球），背传（3 球），4 号位调整传球（4 球），每球 1 分，计 10 分。

（2）评分标准：

传出的球至少要高于球网上沿 1 米，有一定弧度。平拉开球高度、位置合适。此外，调整传球落点区域准确，有一定弧度，传球失误及其他情况不得分。

8. 接扣、吊球（自由人 20 分）

（1）测试方法：

考官（专家组）在网前 3 号位原地扣、吊球。考生在 6 号位准备，当考官扣、吊球抛球离手后，考生移动至 5 号位区域防守，防完后回到 6 号位区域准备下一次防守。连续防守 5 次，再从 6 号位向 1 号位区域移动防守，连续 5 次。如图 3 所示。

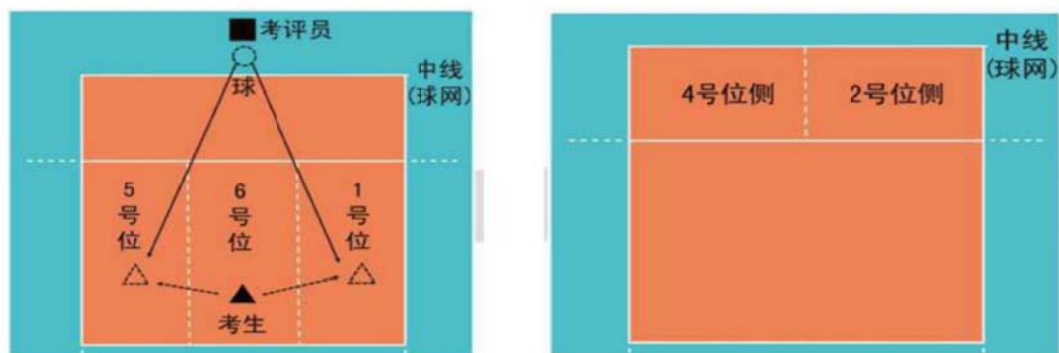


图 3：接扣、吊球测试

(2) 评分标准：

防起球进入 3 米线内，偏向 2 号位一侧，高于球网 2 分；

防起球进入 3 米线内，偏向 4 号位一侧，高于球网 1.5 分；

防起球进入 3 米线内，偏向 4 号位一侧，高于球网 1 分；

防守失误不得分。

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（含）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（含）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 2.90 米（二传 2.85 米）直接失去合格资格。
2. 实战加试比赛成绩低于 15 分（含）直接失去合格资格。

2022 年高水平运动队女子足球项目

位置确认方案

非守门员考查内容及标准

(一) 考查指标

类别	基本技术	实战能力
指	传接球	位置技术能力
		位置战术能力
标	运球射门	心理素质
		比赛作风

(二) 考查方法与标准

1. 长传转移+边路传中+包抄射门与解围

(1) 方法：边后卫与边前卫接中后卫长传球进行下底传中，前锋与前腰进行门前包抄射门；边后卫与边前卫接后腰长传球进行下底传中，前锋与前腰进行门前包抄射门的同时，中后卫进行门前防守解围。

(2) 标准：根据传球队员传球的脚法及落点精准性；射门队员射门技术运用的合理性及抢点意识；解围队员技术运用及抢点意识进行评价。

2. 曲线运球射门

(1) 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。

(2) 标准：根据考生过杆的熟练程度及速度，射门的角度及力度进行评价。

3. 实战能力

(1) 方法：根据考生人数，将考生分为不同的组（队）进行 11 人制比赛。

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

等级	A	B	C	D
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。

守门员考查内容及标准

(一) 考查指标

类别	基本技术	实战能力
指	扑接球	位置技术能力
		位置战术能力
标	掷远、踢远	心理素质
		比赛作风

(二) 考查方法与标准

1. 扑接球：

(1) 方法：队员进行运球射门，守门员相应做出正确的扑接球技术动作。

(2) 标准：根据考生扑接球技术动作掌握情况进行评价。

2. 掷远与踢远：

(1) 方法：在宽 20 米区域内，守门员手持球掷远三次（允许带手套进行），然后用脚踢远三次（采用踢凌空球、反弹球、定位球）。

(2) 标准：根据考生手掷球的远度，脚踢球的远度与脚法进行评价。

3. 实战能力

(1) 方法：根据考生人数，将考生分为不同的组（队）进行 11 人制比赛。

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

等级	A	B	C	D
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。

2022 年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。主攻、接应和二传参照表 1，副攻参照表 2 进行测试。

表 1 主攻、接应和二传测试项目与分值

项目 位置	项目 1	项目 2	项目 3	项目 4
	(10 分)	(10 分)	(10 分)	(20 分)
主攻、接应	助跑摸高	接发球	发 球	二、四号位扣球
二 传	助跑摸高	传/垫调整球	发 球	战术传球

表 2 副攻测试项目与分值

项目 位置	项目 1	项目 2	项目 3
	(10 分)	(10 分)	(30 分)
副攻	助跑摸高	发 球	三号位扣球

2. 实战比赛加试（40 分）

考生按报考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（50 分）

1. 助跑摸高（10 分）

(1) 测试方法：考生采用助跑起跳单手摸高，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，则不具备参加其他专项能力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- 2.76	2.77- 2.78	2.79- 2.80	2.81- 2.82	2.83- 2.84	2.85- 2.86	2.87- 2.88	2.89- 2.90	2.91- 2.92	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- 2.71	2.72- 2.73	2.74- 2.75	2.76- 2.77	2.78- 2.79	2.80- 2.81	2.82- 2.83	2.84- 2.85	2.86- 2.87	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。

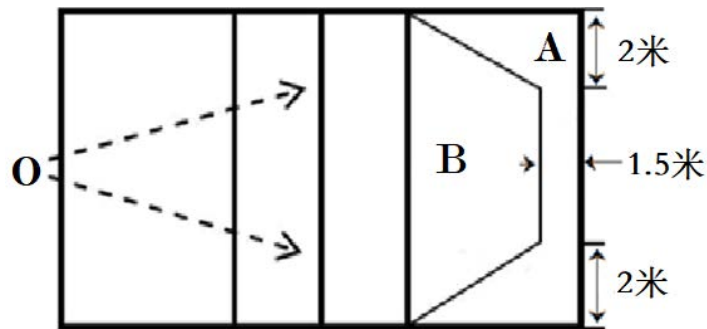


图 1: 发球测试

(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 (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。

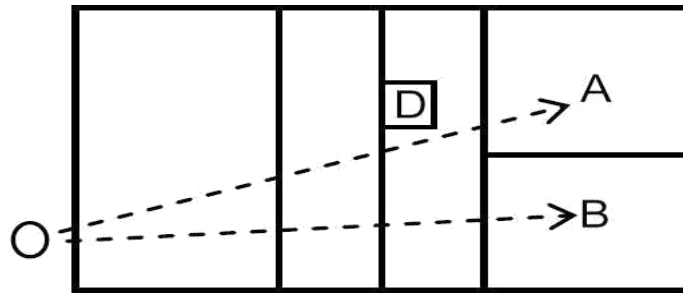


图 2：接发球测试

(2) 测试方法：

主攻、接应位置的考生按规定顺序在 A、B 区域内，进行接发球。主攻、接应在 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，球进入到前场区内且有一定高度和弧度得 1 分，球没有进入到前场区内或垫过球网为 0 分，满分 10 分。

4. 主攻和接应的扣球 (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。

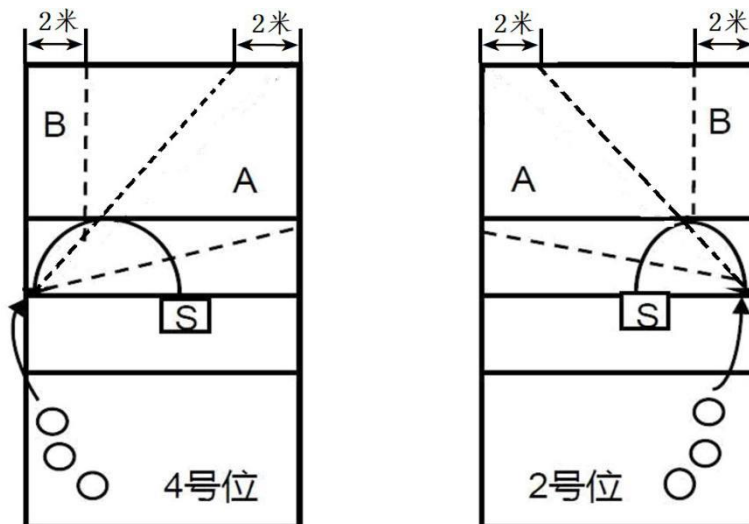


图 3：扣球测试

(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。

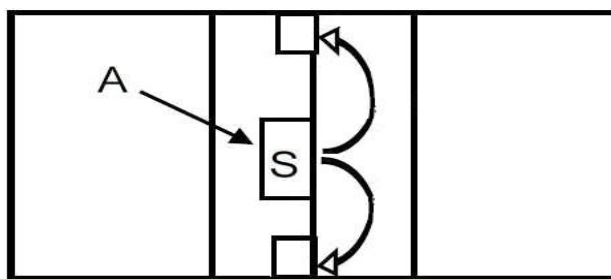


图 4：二传战术传球测试

(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以及二、四号位高球等战术进攻的准确性；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。满分 20 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。

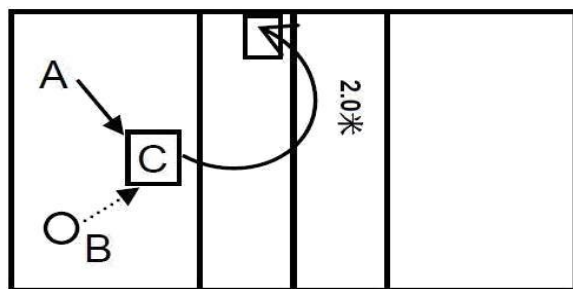


图 5：传、垫调整球测试

(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. 三号位扣半高球（30 分）

(1) 场地设置：

A、B、C 三个区域为扣球目标区，如图 6 所示。

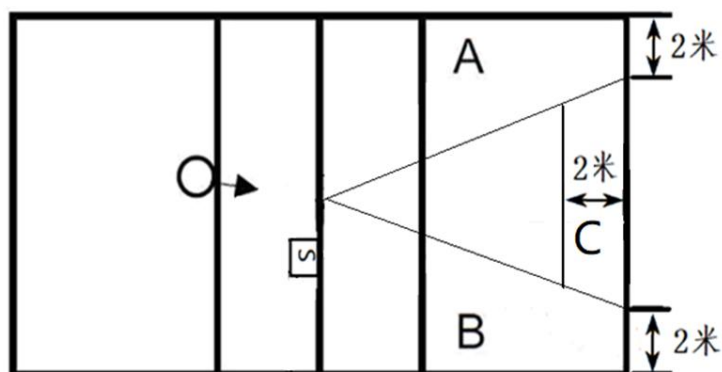


图 6：三号位战术球测试

(2) 测试方法：

考生在三号位扣半高球，先向 A 区扣 5 次球，再向 B 区扣 5 次球，最后向 C 区扣 5 次球，每名考生合计扣 15 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, 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、出界或下网得 0 分, 满分 30 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, 以及拦网水平、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 (含) 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 (含) 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. 主攻、副攻、接应助跑摸高低于 2.75 米 (二传 2.70 米) 者直接失去测试资格。
2. 实战加试比赛成绩低于 15 分 (含) 者直接失去合格资格。

六、合格标准

根据北京师范大学高水平女子排球队建设的实际需要, 在通过专项测试且实战加试比赛环节测试达标的考生中, 根据测试成绩择优确定合格资格。