

篮球专项测试内容、标准与办法

一、助跑摸高（10 分）

（一）测试方法

助跑单脚（或双脚）起跳单手摸高，以摸高的最高高度计分，每人做两次，取最佳成绩。

（二）评分标准

满分 10 分，其达标成绩详见评分表。

二、综合技术（14 分）

（一）测试方法

考生在 28m×15m 的标准场地的一个半场进行测试，考生持球从罚球线后的罚球圈外中点处出发，即自动开启计时表，至罚球线后，进行连续 5 次投篮后（前 4 球命中者可不投第 5 球），抢篮板球，先向左（右）边的边线与中线的交接点运球，然后折回，做运球上篮，如球不进则补篮，直至补球进篮筐后，迅速徒手通过罚球圈外的出发点，自动停止计时表（见图 1）。

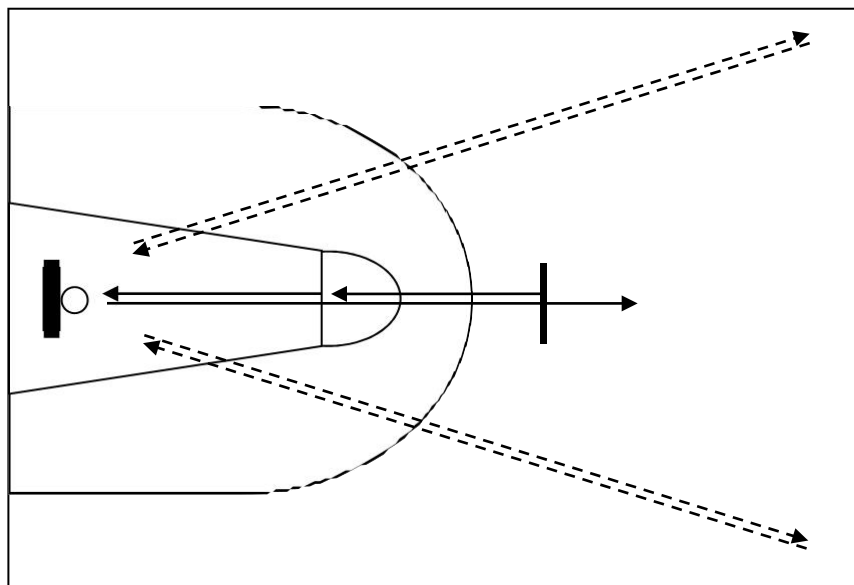


图 1

（二）评分标准

达标：1.投篮成绩评分，满分为 6 分，详见评分表。

2.运球计时成绩评分，满分为 8 分，详见评分表。

三、比赛（16 分）

（一）测试方法

根据考生人数，进行全场或半场的编队比赛，采用半场人盯人防守测试其技术和战术的运用能力。比赛时间不少于 5 分钟。特殊情况下视考生人数分队进行比赛。评定内容：

1.个人攻击能力：观察技术运用的合理性和熟练程度，重点看投篮、突破和传接球。

2.防守能力：观察个人防守和协同防守。

3.战术意识：观察全场比赛中攻守转换速度、快攻意识和个人技术行动。

（二）评分标准

满分为 16 分，按四级评分。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

一档：较好地做到以上三项 10—8.5 分；

二档：较好地做到以上两项 8.4—7.5 分；

三挡：三项中有一项较好 7.4—6.0 分；

四挡：三项皆差 6.0 分以下。

篮球专项测试各项目评分表

助跑摸高10分（米）			往返运球投篮8分（秒）			五次投篮6分（次）		
成绩（男）	分值	成绩（女）	成绩（男）	分值	成绩（女）	成绩（男）	分值	成绩（女）
3.21	10.0	2.86	28.5	8	33	7	6	7
3.20	9.7	2.85	29	7.6	33.5	6	6	6
3.19	9.4	2.84	29.5	7.2	34	5	4.5	5
3.18	9.1	2.83	30	6.8	34.5	4	3	4
3.17	8.8	2.82	30.5	6.4	35	3	1.5	3
3.16	8.5	2.81	31	6	35.5	2	0	2
3.15	8.2	2.80	31.5	5.6	36			
3.14	7.9	2.79	32	5.2	36.5			
3.13	7.6	2.78	32.5	4.8	37			
3.12	7.3	2.77	33	4.4	37.5			
3.11	7.0	2.76	33.5	4	38			
3.10	6.7	2.75	34	3.6	38.5			
3.09	6.4	2.74	34.5	3.2	39			
3.08	6.1	2.73	35	2.8	39.5			
3.07	5.8	2.72	35.5	2.4	40			
3.06	5.5	2.71	36	2	40.5			
3.05	5.2	2.70	36.5	1.6	41			
3.04	4.9	2.69	37	1.2	41.5			
3.03	4.6	2.68	37.5	0.8	42			
3.02	4.3	2.67	38	0.4	42.5			
3.01	4.0	2.66						
3.00	3.7	2.65						
2.99	3.4	2.64						
2.98	3.1	2.63						
2.97	2.8	2.62						
2.96	2.5	2.61						
2.95	2.2	2.60						
2.94	1.9	2.59						
2.93	1.6	2.58						
2.92	1.3	2.57						
2.91	1.0	2.56						
2.90	0.7	2.55						
2.89	0.5	2.54						
2.88	0.3	2.53						
2.87	0.2	2.52						
2.86	0.1	2.51						

排球专项测试内容、标准与办法

一、助跑摸高（10 分）

(一) 测试方法

助跑单脚（或双脚）起跳单手摸高，以摸高的最高高度计分，每人做两次，取最佳成绩。

(二) 评分标准 (参考篮球助跑摸高评分表)

二、综合技术 (14 分)

（一）测试方法

考生在 1 号位连续垫由对方抛过来的两个球→6 号位连续传本方抛过来的两个球→4 号位连续扣由 3 号位抛来的两个球为一组，每人只做一组。考生跑动线与考评员的抛球路线如图 1。

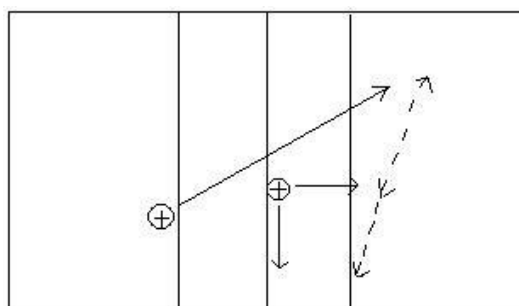


图1 考生跑动路线与考评员抛球路线图

（二）场地设置

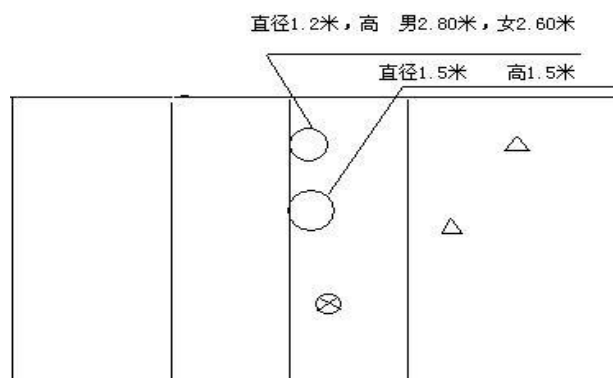


图2 △规定的垫传球位置⊗考评员抛球位置

（三）评分标准

综合技术评分表

内容	次数	分数	总分
垫球	2	2.0	4
传球	2	2.0	4
扣球	2	3.0	6

1. 垫球

(1) 要求：考生在距中线 6 米处垫对方抛球，将抛球垫至 3 号位设置的圆筐内（见图 3）。

(2) 球从筐上沿进入筐内或击筐上沿后进入筐内得 2.0 分，球击筐上沿未进入筐内得 1.0 分，未击筐上沿、未进筐的球不得分。

(3) 执行垫球规则。

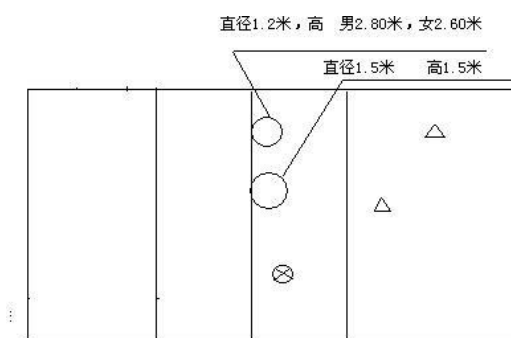


图3 垫球落点示意图

2. 传球

(1) 要求：垫球后迅速移动 6 号位距中线 4 米处传抛球，将球传至 2 号位设置的圆筐内（见图 4）。

(2) 球从筐上沿进入筐内或击筐上沿后进入筐内得 2.0 分，球击筐上沿未进入筐内得 1.0 分，未击筐上沿、未进筐的球不得分。

(3) 执行传球规则。

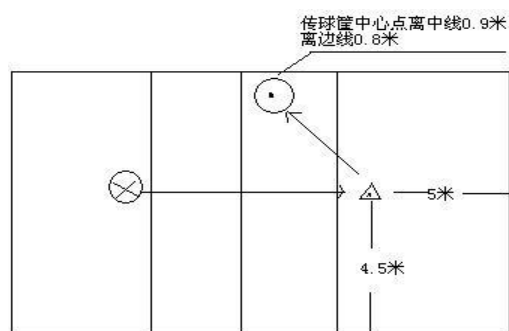


图4 传球落点示意图

3. 扣球

(1) 要求：传球后迅速移动到 4 号位后，助跑起跳将 3 号位抛来的球扣入对方场区（如图 5）。

(2) 以扣出球的成功和失误获得相应分数。扣球成功得 3 分，轻扣或吊球得 2 分，扣球失误得 0 分。

(3) 执行扣球规则。

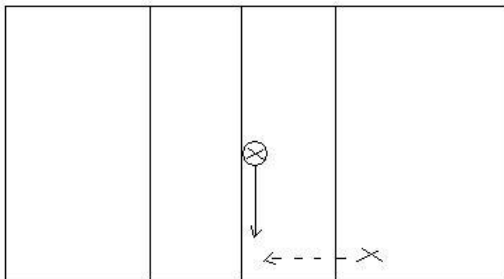


图5 扣球示意图

三、比赛（16 分）

（一）测试方法

六对六比赛，特殊情况下视考生人数分队进行比赛。比赛时长不少于 5 分钟。

（二）评分标准

满分 16 分，按四级评分。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

一档：攻防技术全面战术意识强，技术、战术运用效果好 10—8.5 分；

二档：攻防技术较全面，有一定的战术意识，技术、战术运用效果一般 8.4—7.5 分；

三档：攻防技术不够全面，战术意识较差，能组织简单的战术配合 7.4—6.0 分；

四档：攻防技术较差，场上位置不清楚，技术、战术运用效果差 6.0 分以下。

乒乓球专项测试内容、标准与办法

一、发球（8 分）

（一）测试方法

- 1 连续发中等力量直线急球（含上旋）4 个。
- 2 连续发中等力量斜线旋转球（含下旋、侧下、侧上旋）4 个。

注：正、反手发球均可。

（二）评分标准

- 1 满分：8 分。
- 2 每人测一次，共发 8 个球，按规定线路每完成一个合法发球计 1 分。

二、综合技术（10 分）

（一）测试方法

- 1 发球机有规律地连续击上旋球至考生左右 1/2 台面，球每落台一次进行一次落点交替；
- 2 测试时间 1 分钟，发球机至少完成合法击球 60 次；
- 3 球在考生台面左右 1/2 台完成一次落点交替，计数 1 组，测试时间内至少完成 30 组；
- 4 考生在测试时间内连续进行正反手交替击球，发球机计数 1 组完成 1 次正反手交替；
- 5 每位考生测试一次。

（二）评分标准

- 1 满分：10 分。
- 2 考生每进行 1 次正反手交替击球计数 1 组，至少计数 30 组；
- 3 每组范围内，每次击球均完成合法还击，计 1 组得分；
- 4 每组范围内，任意一次击球未完成合法还击，计 1 组失分；
- 5 考生得分根据得分组数进行换算，具体分值详见综合技术测试评分表。

综合技术测试评分表

得分组数	分值		得分组数	分值
28 及以上	10		22	4
27	9		21	3
26	8		20	2
25	7		19	1
24	6		18 及以下	0
23	5			

三、搓中侧身突击（10 分）

（一）测试方法

- 1 发球机有规律地连续击下旋球至考生反手位 1/2 台；
- 2 测试时间 1 分钟，发球机至少完成合法击球 40 次；
- 3 考生在测试时间内按照反手搓球转侧身正手击球的动作交替规律连续击球，球在考生台面每落台一次，考生进行一次击球动作转换；
- 4 每位考生测试一次。

（二）评分标准

- 1 满分：10 分。
- 2 考生按照反手搓球转侧身正手击球的动作交替规律进行一次连续击球，计数 1 组，测试时间内至少完成 20 组；
- 3 每组范围内，每次击球均完成合法还击，计 1 组得分；
- 4 每组范围内，任意一次击球未完成合法还击，计 1 组失分；
- 5 考生得分根据得分组数进行换算，具体分值详见搓中侧身突击测试评分表。

搓中侧身突击测试评分表

得分组数	分值		得分组数	分值
18 及以上	10		12	4
17	9		11	3
16	8		10	2
15	7		9	1
14	6		8 及以下	0
13	5			

四、技术评定（6 分）

（一）评定办法

综合考查第一、二、三项测试内容，根据考生在测试中的技术水平、动作规范化程度、移动速度、击球质量等方面的表现，划定四档评分等级，在等级范围内确定考生技术评定分值。

（二）评分标准

等级	标准
一档（5-6 分）	动作规范、协调，步法流畅、移动迅速，具有较高的击球质量
二档（3.5-5 分）	动作规范、协调,步法正确、移动迅速,具有一定的击球质量
三档（2-3.5 分）	动作基本规范、协调，步法正确，击球质量一般
四挡（0-2 分）	动作不规范、不协调，步法移动速度慢，击球质量较差

五、实战评定（6 分）

（一）测试方法

根据考试分组情况，由专家组安排考生与考生进行一局 11 分制的单打比赛。专家组通过比赛全面考察考生的技术水平、战术素养、心理素质以及临场状态，并对考生的实战水平进行综合评定。

（二）评分标准

等级	标准
一档（5-6 分）	个人打法风格突出,技术全面,战术使用得当，实战能力强。
二档（3.5-5 分）	技术比较全面，具备战术意识，实战能力较强。
三档（2-3.5 分）	具备一定的技战术水平和实战能力。
四挡（0-2 分）	技战术水平和实战能力差。

武术专项测试内容、标准与办法

一、测试内容

测试内容为包括组合动作和器械套路 2 项,总分满分为 40 分。组合动作和器械套路满分分值分别为 20 分,评分时均按 10 分制评分。专项测试成绩=(组合动作得分+器械套路得分)×2。

(一) 组合动作

1. A 级组合动作 (8.5 分)

- ① 左右仆步抡拍 (1 分)
- ② 抡臂右踢腿 (1 分)
- ③ 竖叉双分掌 (1.5 分)
- ④ 跳并步双抱掌 (1 分)
- ⑤ 击步腾空飞脚 (1.5 分)
- ⑥ 提膝冲拳 (0.5 分)
- ⑦ 腾空转身摆莲 (2 分)

2. B 级组合动作 (10 分)

- (1) — (5) 同 A 级组合动作
- ⑥ 侧空翻 (2 分)
- ⑦ 跳插步旋子 (2 分)

(二) 器械套路 (10 分)

考生可以选择任何一种器械套路进行测试,但所选器械套路应内容充实,符合所选器械套路技术和风格特点,完成套路的时间不得少于 1 分钟。

二、测试方法与评分标准

(一) 组合动作的测试方法与评分标准

考生可根据自己的实际技术水平,从难度不同的两组组合动作中选择一种组合进行测试,考评员根据考生所选组合动作的难易程度和完成该组合动作的质量按级别进行评分。考生按组合动作 1 至 7 的顺序演练动作,不得改变顺序和漏做动作,按动作的质量评分,完不成动作只扣除该动作的分值,如,侧空翻分值为

2 分，侧空翻没完成，只扣除该动作分值 2 分。

1. A 级组合动作 (8.5 分)

(1) 左右仆步抡拍 (1 分)

①抡拍时，两臂伸直，以腰带臂，两臂呈立圆贴身抡绕，然后用左手或右手用力击拍地面。左、右仆步时，要求一腿屈膝全蹲，臀部接近小腿，屈蹲腿之脚全脚掌着地；另一腿伸直平仆，平仆腿之脚全脚掌着地，脚尖内扣。与此要求相符者，不予扣分。

②两臂微屈，或平仆腿微屈，或其它动作与要求轻微不符者，扣 0.1 分。

③两臂明显弯曲，或平仆腿明显弯曲，或屈蹲腿没有完全蹲下，掀脚拔跟，或其它动作与要求显著不符者，扣 0.2 分。

④动作不正确，出现多种明显错误，或仆步过高，两臂抡不成立圆，两脚乱动，或其它动作与要求严重不符者，扣 0.3 分。

⑤完不成动作，或漏做该动作，该动作 0 分。

(2) 抡臂右踢腿(1 分)

①姿势正确，抡臂时，两臂伸直，以腰带臂，两臂呈立圆贴身抡转；踢腿时，上体正直，两腿伸直，站立脚全脚掌着地，不能掀脚拔跟，右腿勾脚尖向前额猛踢，脚尖接近前额 10 厘米以内（包括 10 厘米）。与此要求相符者，不予扣分。

②踢腿时，两腿微屈，或其它动作与要求轻微不符者，扣 0.1 分。

③踢腿时，两腿明显弯曲，或耸肩、弓腰、掀脚、拔跟，或其它动作与要求显著不符者，扣 0.2 分。

④动作不正确，出现多种明显错误，或踢腿时脚不过肩，或其它动作与要求严重不符者，扣 0.3 分。

⑤完不成动作，或漏做该动作，该动作 0 分。

(3) 竖叉双分掌(1.5 分)

①竖叉时，两腿伸直，左腿后侧右腿内侧和裆部贴地，两腿前后成一直线。两臂体前交叉分掌于左右两侧成侧平举，两掌指向上，上体正直，顶头竖项。与此要求相符者，不予扣分。

②竖叉时，裆部离地面 5 厘米以内(含 5 厘米)，或其它动作与要求轻微不符

者，扣 0.1 分。

③竖叉时，裆部离地面 10 厘米以内(含 10 厘米)，或其它动作与要求轻微不符者，扣 0.2 分。

④竖叉时，裆部离地面 20 厘米以内（含 20 厘米），或其它动作与要求严重不符者，扣 0.3 分。

⑤完不成动作，或漏做该动作，或竖叉时，裆部离地面 20 厘米以上，该动作 0 分。

（4）跳并步双抱掌（1 分）

①由竖叉姿势，两腿用力跳起成并步双抱掌，上体正直，顶头竖项。与此要求相符者，不予扣分。

②两腿能够跳起，但跳不成并步，或其它动作与要求轻微不符者，扣 0.1 分。

③跳并步时，用一只手支撑跳起，或其它动作与要求显著不符者，扣 0.2 分。

④跳并步时，用两只手支撑跳起，或其它动作与要求严重不符者，扣 0.3 分。

⑤完不成动作，或漏做该动作，该动作 0 分。

（5）击步腾空飞脚（1.5 分）

①击步时，上下肢动作要配合协调：腾空飞脚时，腾空高，摆动腿屈膝高提收控，起跳腿上摆伸直，脚面绷平，脚高过肩，击手和拍脚要连续、快速、准确、响亮，空中姿势要正确优美，落地轻稳，右脚落地者，不予扣分。

②腾空飞脚时，击拍脚高与肩平，或其它动作与要求轻微不符者，扣 0.1 分。

③腾空飞脚时，击拍脚高与胸平，或其它动作与要求显著不符者，扣 0.2 分。

④腾空飞脚时，击拍脚高与腰平，或不能用右脚落地，或其它动作与要求严重不符者，扣 0.3 分。

⑤完不成动作，或漏做该动作，该动作 0 分。

（6）提膝冲拳（0.5 分）

①要求以腰带臂，两臂交叉绕环，提膝时，膝部高过腰，左脚尖内扣绷直下垂，站立腿伸直站稳，上体正直，冲拳时右臂伸直，拳眼向上，拳要握紧。与此要求相符者，不予扣分。

②提膝时，膝部高与腰平，或其它动作与要求轻微不符者，扣 0.1 分。

③提膝时，膝部低于腰，或其它动作与要求显著不符者，扣 0.2 分。

④提膝时，膝部低于腰，站立不稳,或其它动作与要求严重不符者，扣 0.3 分。

⑤完不成动作，或漏做该动作，不予评分。

(7) 腾空转身摆莲（2 分）

①纵步时，腾空要高，左膝尽量高提，空中姿势要挺拔舒展；腾空外摆莲时，身体明显腾空，击手和拍脚要连续、快速、准确、响亮,击拍脚要高过肩部，空中姿势正确优美，在空中转体 270 度落地，落地轻稳。与此要求相符者，不予扣分。

②纵步和腾空外摆莲时，腾空较高，姿势正确，击拍连续、准确、响亮，落地轻稳，但姿势不够舒展，摆莲时右腿微屈者，属轻微错误，扣 0.1 分。

③纵步和腾空外摆莲时，腾空不高，姿势基本正确，击拍漏一响，摆莲时右腿明显弯曲者，属显著错误，扣 0.3 分。

④腾空外摆莲时，腾空较低，姿势不正确，击拍漏两响，右腿明显弯曲，空中转体不够 270 度，落地不稳者，属严重错误，扣 0.5 分。

⑤腾空外摆时，身体没有腾空，或腾空但击响漏三响，或漏做动作，符合之一者，按没完成动作处理，不予评分。

2. B 级组合动作（10 分）

(1)一(5) 动作及评分标准同 A 级组合动作。

(6) 侧空翻（2 分）

①腾空飞脚右脚落地后，接上左步侧空翻，要求侧空翻时，腾空高，两腿在空中自然伸直，翻转要正，起跳和落地在一条直线上，落地轻稳，不予扣分。

②腾空不高，两腿弯曲，起跳和落地不在一条直线上，属轻微错误，扣 0.1 分。

③腾空较低，侧空翻勉强完成，扣 0.3 分。

④腾空飞脚不能右脚落地，上步两步以上接做侧空翻者，扣 0.5 分。

⑤完不成动作，或漏做该动作，该动作 0 分。

(7) 跳插步旋子(2 分)

①跳插步双摆掌要上下协调一致。旋子连贯协调，腾空高飘，空中姿势正确优美，落地轻稳者，不予扣分。

- ②腾空较高，两腿弯曲明显，扣 0.1 分。
- ③腾空不高，空中姿势不成反弓形，扣 0.3 分。
- ④腾空较低，上体过高，扣 0.5 分。
- ⑤完不成动作，或漏做该动作，该动作 0 分。

(二) 器械套路的测试方式与评分标准

考评员根据考生完成套路动作的质量，按 10 分制进行评分。

①动作规范、方法正确；身械协调，劲力顺达，力点准确；精神贯注，节奏分明；内容充实，风格突出者，不予扣分。

②与要求轻微不符者，扣 0.1—1 分。

③与要求显著不符者，扣 1.1—3 分。

④与要求严重不符者，扣 3.1—6 分。

⑤完不成套路中途退场者，器械套路 0 分。

⑥完成套路的时间不足 1 分钟，在 0.1 秒至 2 秒（含 2 秒）扣 0.1 分，在 2.1 秒至 4 秒（含 4 秒）扣 0.2 分，依此类推。