

西北工业大学
2019年招收高水平运动队专项测试大纲

西北工业大学
2019年1月

篮球专项测试大纲

一、测试内容

1. 四线折返跑（15%）
2. 助跑摸高（10%）
3. 一分钟投篮（15%）
4. 运球上篮（10%）
5. 实战（50%）

二、测试方法

（一）四线折返跑

由底线出发，分别在同侧罚球线、中线、对侧罚球线、对侧底线进行折返跑，最终回到起点所用时间为测试者成绩。

（二）助跑摸高

给定一定的助跑距离，在篮板上的摸高标尺上进行助跑摸高，不同的高度得分不同，若扣篮成功则得分在 95-100 分之间。

（三）一分钟投篮

此测试分为两分与三分投篮，测试者根据自己报名位置进行选择（两分区域为禁区外，三分线内；三分区域为三分线外）。自投自抢，在一分钟内所投进的次数为最终成绩。

（四）运球上篮

由底线出发，计时开始后以最快速度直线加速到对侧篮筐上篮，上进以后继续回到同侧篮筐上篮，上进后停止计时，若没有上进，补篮补进为止，取最终成绩。

（五）实战

采用五对五教学比赛形式,具体考核内容如下:

1. 外线队员

- （1）控球能力；（2）助攻能力；（3）个人攻击能力；（4）防守能力。

2. 内线队员

- （1）个人篮下攻击能力；（2）防守能力；（3）抢篮板球意识及能力。

通过比赛，观察运动员的综合能力，心理素质及团队精神表现和比赛作风给予相应的评分。

排球专项测试大纲

一、测试内容及方法

(一) 初试

1. 基本形态指标 15分

(1) 身高 10分

(2) 手足间距 5分

2. 基本技术 35分

(1) 传、垫球5分；扣、调、防10分

(2) 专项技术

二传：三号位传球 20分

辅助测试人员由六号位抛球至网前（二、三）号位之间，测试人员一号位插上接抛球传四号位 5 个球、二号位 5 个球，根据传球动作、稳定性综合评价给予成绩。

主攻：四号位扣球 20分

二传在三号位传球，测试人员在四号位扣 10 个球，根据线路（直线、斜线），力量及动作的规范性给予成绩。

副攻：三号位扣球（前快、短平快） 20分

二传在三号位传球，测试人员在三号位扣前快球 5 个，短平快 5 个，根据线路（两腰线），力量及动作的规范性综合评价给予成绩。

接应二传：二号位扣球 20分

二传在三号位传球，测试人员在二号位扣 10 个球，根据线路（直线、斜线），力量及动作的规范性综合评价给予成绩。

自由人：五号位防守10分，一号位接一传10分

辅助测试人员在二号位原地扣球，测试人员在五号位防守 10 个球，根据技术动作的掌握及到位效果综合评价给分。测试人员隔网在五号位、一号位分别发 5 个球，测试人员在一号位接球，根据技术动作的掌握及到位效果综合评价。

3. 综合能力 50分

(1) 实战能力 20分； (2) 排球意识 15分； (3) 比赛作风 15分

各类别各位置保留≤3 人进入复试。

（二）复试

1. 身体素质 25分

（1）攻手及二传：助跑摸高 15分 半米字移动 10分

（2）自由人：半米字移动 15分 三级蛙跳 10分

2. 专项技术 25分

（1）基本形态指标（初试成绩的50%）

（2）基本技术（初试成绩的50%）

以上两项成绩以初试测试成绩得分为准

3. 综合评价 50分

（1）实战能力 20分；（2）排球意识 15分；（3）比赛作风 15分。

田径专项测试大纲

一、测试方法

1. 径赛项目记取成绩采用电动计时。

2. 单项和全能径赛项目测试，对第一次起跑犯规的考生应给予警告，测试中只允许考生有一次起跑犯规而不被取消资格，之后一名或多名考生每次起跑犯规均将被取消该单项的比赛资格。

3. 田赛远度项目，每人均有 6 次试跳或试投机会，记取成绩换算成得分。

4. 跨栏采用的栏架高度和投掷项目所使用的器材重量，均以最新国际田联田径规则规定的成人比赛器材规格为标准。

二、测试内容

1. 专家组成员给予发展潜力得分20%；

2. 考生报考项目进行专项测试80%。

羽毛球专项测试大纲

一、测试方法

初试采取单打循环，录取本年度羽毛球项目招生计划的100%至200%进入复试。
进入复试的人员以总分排名择优录取。

二、测试内容

（一）专家考评组综合评分（10%）

（二）初试（40%）

单打循环（考生本人抽签分组），15分制（三局两胜）

（三）复试（30%）

双打（考生本人抽签，两轮循环），15分制（三局两胜）

（四）专项素质（20%）

1. 低重心四角跑（10%）

2. 两侧移动（10%）

测试用球：VICTOR(胜利)比赛5号球

乒乓球专项测试大纲

一、测试方法

1. 采取分阶段、分组测试；
2. 根据报名人数由考生抽签确定分组名单；
3. 八人以上进行小组循环赛，取小组前两名进入第二阶段淘汰赛，直到决出1-8名。不足八人进行单循环赛，决出全部名次。

二、测试用球：红双喜赛顶40+三星