

附件：

## 篮球项目测试方法和评分标准

### 一、测试内容与权重

一级指标	二级指标		权重分（100）
	序号	内容	
身体素质（15%）	1	助跑摸高	15
基本技术（20%）	2	一分钟投篮	20
综合技术（25%）	3	半场综合技术（运球、转身、换运、传球、接球急停、突破上篮）	15
	4	半场综合技术评定	10
实战能力（40%）	5	技术运用	15
	6	战术意识	15
	7	比赛作风	10

### 二、测试方法与评分标准

#### （一）身体素质（15分）

（1）测试方法：行进间助跑起跳摸高。

（2）测试要求：左右手不限，每人摸2次，以最高一次成绩为最终成绩。

#### （3）评分标准（米）

分值	15	14	13	12	11	10	9	8
女	3.0	2.95	2.90	2.85	2.80	2.78	2.77	2.76
男	3.30	3.25	3.20	3.18	3.15	3.12	3.10	3.07
分值	7	6	5	4	3	2	1	
女	2.75	2.72	2.69	2.67	2.65	2.63	2.6	
男	3.05	3.02	3.00	2.95	2.90	2.85	2.8	

#### （二）基本技术（20）

（1）测试方法：运动员在三分线外投篮后自抢篮板，再运至三分线外投篮，以投中次数评分。

（2）测试要求：不允许两次运球、走步。如出现上述为例，一次扣0.5分。投篮时踩三分线投中无效。

（3）可测试两次，计算最好一次成绩。

#### （4）评分标准：

分值	20	18	16	14	12	10	7	5
----	----	----	----	----	----	----	---	---

投中次数	8	7	6	5	4	3	2	1
------	---	---	---	---	---	---	---	---

### (三) 综合技术 (25 分)

#### 1. 半场综合技术 (15 分)

(1) 测试方法: 测试考生在球篮右侧端线外快速运球至中场角处做后转身, 运球到中圈障碍物前做背后变换手运球, 运球绕过处于中线场角处的障碍物后, 运球上篮。

(2) 测试要求: 不允许两次运球、走步、出界、过中线, 出现为例一次扣 0.5 分, 漏做一个动作扣 1 分。

(3) 可测试两次, 计算最好一次成绩。

(4) 达标评分标准:

分值	15	13	11	9	7	5	3
时间 (秒)	≤10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	≥13.0

#### 2. 综合技术评定 (10 分, 见下表)

二级指标	指标内涵	评价等级					权重分
		优	良	中	及	差	
综合技术评定	整体技术正确规范; 动作连贯、熟练; 整体技术运用协调、合理、衔接好	0.95	0.9	0.8	0.7	0.6	10

### (四) 实战比赛 (40 分)

(1) 测试方法: 将加试运动员分成若干队, 每队 5 人进行全场比赛或每队 3 人进行半场比赛。分队时应注意各个位置的配备合理, 两队比赛 10-15 分钟。

(2) 测试要求:

- ① 队员比赛中应注意充分展示自己的篮球意识;
- ② 通过比赛中的进攻、防守, 展示个人的篮球技术、战术水平和能力。

(3) 评分标准 (见下表)

二级指标	指标内涵	评价等级					权重分
		优	良	中	及	差	
		0.95	0.9	0.8	0.7	0.6	
技术运用	技术动作规范, 攻防技术熟练, 比赛中能够合理运用各种技术。						15
战术运用	攻防落位清晰, 战术意识强, 比赛视野宽, 场上配合意识强。						15
比赛作风	比赛中, 积极合作, 攻防认真, 作风顽强, 有很好的协作能力。						10

# 足球项目测试方法和评分标准

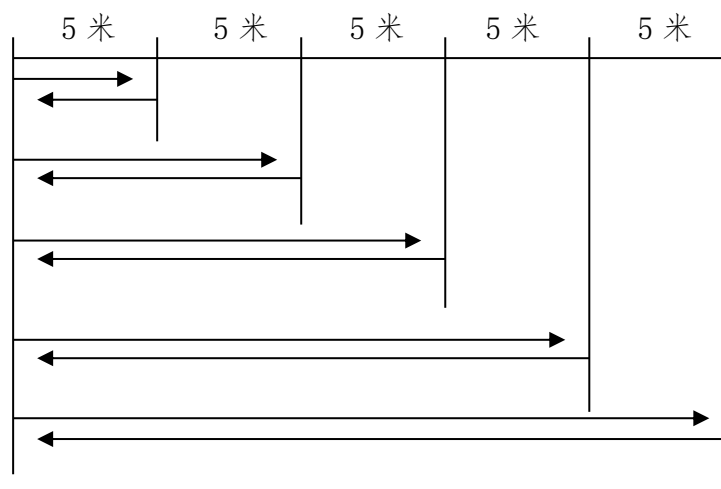
## 一、测试内容与权重

指标		二级指标		权重分 (100分)
		序号	内容	
一般队员	专项素质 (20%)	1	5×25 米折返跑	20
	基本技术 (40%)	2	传接球	15
		3	头顶球	10
		4	20 米运球过杆射门	15
	实战能力 (40%) (分队比赛)	5	技术运用	10
		6	战术运用	10
		7	比赛意识	10
		8	比赛作风	10
守门员	专项素质 (20%)	1	30 米跑	20
	基本技术 (40%)	2	扑、接低平球	10
		3	扑、接半高球	10
		4	扑、接高球	10
		5	发球技术	10
	实战能力 (40%)	6	技术运用	10
		7	比赛意识	10
		8	反应能力	10
		9	比赛作风	10

## 二、一般队员各指标测试方法与评分标准

### 1. 身体素质 (5×25 米折返跑, 20 分)

#### 1.1 场地设置



#### 1.2 测试方法

测试者穿胶鞋或皮质足球鞋参加该项测试。从起点线起动至第一标志后返回

起点，再返回第二标志后再返回起点，每次往返必须触摸放在起点和各标志处的物体（标志物），如此往返直到从最后标志处返回至起点线停表。每人2次，记成绩较好的一次成绩。

### 1.3 评分标准（秒）

5×25 米折返跑往返跑评分表

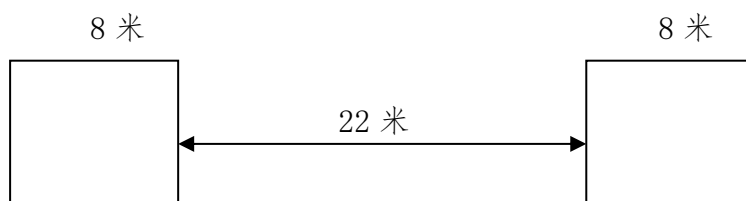
分 值		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
时 间	男子	31.0	31.2	31.4	31.6	31.8	32.0	32.2	32.4	32.6	32.8
	女子	34.0	34.2	34.4	34.6	34.8	35.0	35.2	35.4	35.6	35.8
分 值		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
时 间	男子	33.0	33.2	33.4	33.6	33.8	34.0	34.2	34.4	34.6	34.8
	女子	36.0	36.2	36.4	36.6	36.8	37.0	37.2	37.4	37.6	37.8

## 2. 基本技术（40分）

### 2.1 传接球（15分）

第一部分，技术达标（10分）

A：场地设置



B：测试方法：

2人一组相距22米，在各自的8米×8米范围内，一人用脚背内侧传过顶球（球必须处于滚动运行状态开始），另一人用合理的动作方法接球后，再用脚背内侧传球给对方，对方再接球。两人连续传、接球各5次。传球落点在规定范围以外而使对方无法接球时，则需补足失误的传球次数，保证对方有5次正常的接球机会，而补足的传球不再计分，但对方的接球仍然计分。

C：成绩评定（10分）

传球准确得1分，接球方法合理、到位得1分，传接球各占5分，满分为10分。

第二部分，技术评定（5分）

每轮传接球质量达到评分标准：优秀得1分、良好得0.8分、中等得0.6分、较差得0.4分、差得0.2分，满分为5分。

### 2.2 头顶球射门（10分，其中成绩评定8分，技术评定2分）

测试方法：主考人距球门 6 米处向点球点上方抛球（在左、右球门柱向外 2 米，向前 6 米），测试者从正对球门 16.5 米处（罚球区线上），向球门方向助跑在点球点（女子距离为 9 米，）附近上方顶主考人抛来的球，头顶射门。

成绩评定。每人头顶射门 4 次，第一落点直接进门得两分，满分为 8 分。

分值		2	4	6	8
次数	男子	1	2	3	4
	女子	1	2	3	4

技术评定（2 分）

A：每个头顶球的质量达到评分标准：优秀得 0.5 分、良好得 0.4 分、及格得 0.2 分、不及格得 0.1 分，满分得 2 分。

B：评分标准

优秀：顶球动作方法正确，动作协调，顶出球的方向、落点控制好。

良好：顶球动作方法正确，动作较协调，顶出球的方向、落点控制较好。

及格：顶球动作方法较正确，动作较协调，顶出球的方向、落点控制不稳定。

不及格：顶球动作方法不正确，动作不协调，顶出球的方向、落点控制差。

### 2.3 20 米运球过杆射门（15 分）

场地设置

A：在罚球区中点处，画一条 20 米长的垂线。

B：距罚球区线 2 米处起，沿 20 米垂线插标杆 8 根，杆间距离为 2 米，第 8 根标志杆距起点 4 米。

测试方法：

A：考生从起点开始运球，球动开始记表逐个绕过标杆，用正脚背射门，球过球门线停表，球射进门为有效，射门不进或打门柱为无效。

B：每人二次，以最好一次计算成绩。

评分标准（秒）

分 值		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
时 间	男子	7.00	7.30	7.60	7.90	8.20	8.50	8.80	9.10	9.40	9.70
	女子	8.00	8.30	8.60	8.90	9.20	9.50	9.80	10.10	10.40	10.70
分 值		5	4	3	2	1					
时 间	男子	10.00	10.30	10.60	10.90	11.20					
	女子	11.00	11.30	11.60	11.90	12.20					

### 3.3 实战能力（比赛 40 分）

考生自报场上位置，进行至少 20 分钟的分队比赛，比赛可采用 11 人制或 7 人制，如人数较少可采用 3 对 3 或 5 对 5 的小场地比赛。

评分标准：

重点观察考生综合运用技术能力和战术意识。

优秀：个人技术正确、熟练，运用合理，比赛意识强，比赛作风顽强。

良好：个人技术正确、熟练，运用合理，比赛意识较强，比赛作风较顽强。

及格：个人技术运用和比赛意识、比赛作风一般。

不及格：个人技术运用和比赛意识、比赛作风较差。

实战能力评分标准表

二级 指标	指标内涵	评价等级					权 重 分	加 权 分
		优	良	中	及	差		
内容		0.95	0.90	0.80	0.70	0.60		
技术	动作准确、熟练运用合理						10	
战术	个人、局部、整体战术运用合理、配合成功率高						10	
意识	判断、选位、观察准确；跑位合理；应变能力、配合意识强						10	
作风	积极、顽强、跑动多、团队精神好						10	

### 三、守门员的测试方法与评分标准

守门员的测试方法与评分标准表

项目	30 米跑	扑接球技术			发球技术	实战能力	总成绩
权重	0.20	低平球	半高球	高球	0.10	0.40	1.0
		0.10	0.10	0.10			
得分	20 分	10 分	10 分	10 分	10 分	40 分	100 分

#### 3.1 身体素质（30 米跑，20 分）

考生穿胶鞋（或皮质足球鞋）在起点采用站立式起跑，脚动开表，每人跑二次，以最好一次计算成绩。

身体素质评分标准表（秒）

分 值		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
时间	男子	4.00	4.03	4.06	4.09	4.12	4.15	4.18	4.21	4.24	4.27
	女子	4.40	4.43	4.46	4.49	4.52	4.55	4.58	4.61	4.64	4.67
分 值		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
时间	男子	4.30	4.33	4.36	4.39	4.42	4.45	4.48	4.51	4.54	4.57
	女子	4.70	4.73	4.76	4.79	4.82	4.85	4.88	4.91	4.94	4.97

#### 3.2 基本技术（40 分）

### 第一部分，扑接球（30分）

(1) 测试方法：守门员站在球门线中间，主考人位于守门员6—8米处，向他前面左、右两侧，用手抛球或用脚踢低平球、半高球和高球，守门员完成扑救球技术动作（主考人也可在16.50米外用脚射门）。

(2) 评分标准：低平球、半高球、高球，每次各完成扑救球5次，每次2分，每项10分，共计3项30分。

### 第二部分，发球（10分）

(1) 测试方法：守门员应在罚球区内的任何一点用手向前抛球后用脚发球（发球点在球门区向前延长线的范围内），发球宽度范围在罚球区向前斜延长线，25米之间。每人发球3次，取最好一次为最终评分成绩。

(2) 评分标准（米）：

分值		5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
距离	男子	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	女子	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

### 3.3 实战能力（比赛40分）

优秀：反应能力强，意识好，扑救球技术运用合理熟练，发球技术正确，方向目标控制准确，比赛作风顽强。

良好：反应能力较强，意识较好，扑救球技术运用合理，较熟练，发球技术较正确，方向、目标控制较准确，比赛作风较顽强。

及格：反应能力和意识一般，扑救球技术运用基本合理，发球技术较差，方向目标控制较差，比赛作风一般。

不及格：反应能力、意识、扑救球技术差，发球技术差，球也发不到位，比赛作风差。

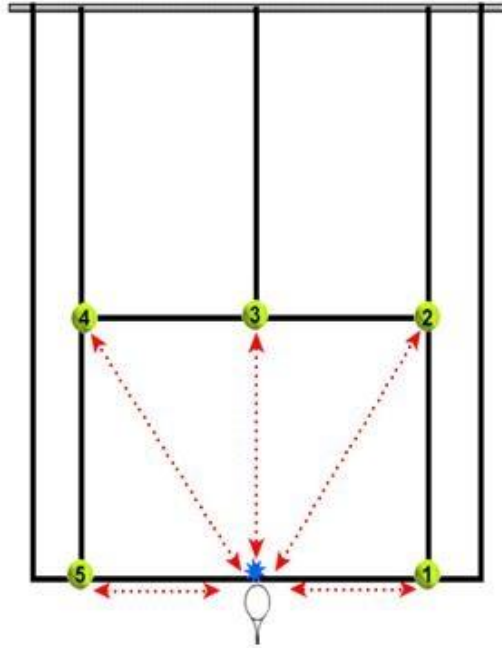
比赛评分标准表

二级指标	指标内涵	评价等级					权重分	加权分
		优	良	中	及	差		
内容		0.95	0.90	0.80	0.70	0.60		
技术	动作准确、熟练运用合理						10	
意识	参与组织进攻、防守意识强、选位好、观察力好						10	
反应能力	反映快速、灵敏，判断准确、果断机智						10	
作风	积极、顽强、团队精神好						10	

## 网球项目测试方法和评分标准

### 一、专项素质（10分）

（一）测试方法：将一支球拍放在底线中点后面，拍头指向球网，5个球的位置如图所示。从底线中点开始，沿着逆时针方向依次取回5个球，将每次取回的球放在球拍拍面上。测试员喊“预备—开始”之后，秒表计时开始，记录完成的时间。



（二）评分标准：网球扇形跑评分标准见下表。

网球扇形跑评分标准表

分值	成绩（秒）	
	男	女
10.0	15.0	16.0
9.5	15.5	16.5
9.0	16.0	17.0
8.5	16.5	17.5
8.0	17.0	18.0
7.5	17.5	18.5
7.0	18.0	19.0
6.5	18.5	19.5
6.0	19.0	20.0
5.5	19.5	20.5
5.0	20.0	21.0
4.5	20.5	21.5



4.0	21.0	22.0
3.5	21.5	22.5
3.0	22.0	23.0
2.5	22.5	23.5
2.0	23.0	24.0
1.5	23.5	24.5
1.0	24.0	25.0

## 二、基本技术（50分）

### （一）测试内容及分值（总分50分）

1. 底线正、反手击球（分值20分）；
2. 网前正、反手截击（分值10分）；
3. 中场高压球（分值10分）；
4. 发球（分值10分）；

测试内容的2—4项成绩由技术评定和达标两部分组成。

### （二）评分标准及要求

#### 1. 底线正、反手击球（技术评定20分）

要求：由考生抽签组对击球，由考官根据考生水平适当调整。

A 动作协调规范，移动迅速，击球有力，稳定性高，运用技术合理，能控制速度与旋转， $16 \leq \text{得分} \leq 20$

B 动作基本协调规范，移动迅速，击球力量一般，稳定性较好，运用技术较合理，较能控制速度与旋转。 $13 \leq \text{得分} < 16$

C 动作基本协调规范，移动迅速，击球力量好，稳定性一般，合理运用技术一般，控制速度与旋转一般。 $10 \leq \text{得分} < 13$

D 动作不规范，协调性较差，移动较慢，只求稳定击球不敢发力，运用技术不合理，不能控制速度与旋转， $7 \leq \text{得分} < 10$

E 动作不规范，协调性较差，移动较慢，击球无力，稳定性差， $0 \leq \text{得分} < 7$

#### 2. 网前正、反手截击（技术评定5分）

要求：由指定人员给考生送球，考生在离球网两米处准备，每位考生连续十次截击球（正、反手各五次）。

A 握拍正确，上、下肢配合协调，击球点好，击球的速度快，稳定性高， $4 \leq \text{得分} \leq 5$

- B 握拍正确，上、下肢配合基本协调，击球力量一般，稳定性一般， $2 \leq \text{得分} < 4$   
 C 动作不规范，上、下肢配合不协调，击球不敢发力，稳定性差， $0 \leq \text{得分} < 2$

### 3. 中场高压球（技术评定 5 分）

要求：由指定人员给考生送球，考生在中场准备，每位考生连续五次高压球。

- A 握拍正确，步伐调整好，身体用力协调，击球的速度快，稳定性高， $4 \leq \text{得分} \leq 5$   
 B 握拍正确，步伐调整较好，身体用力基本协调，击球的速度一般，稳定性较差， $2 \leq \text{得分} < 4$   
 C 动作不规范，上、下肢配合不协调，击球不敢发力，稳定性差， $0 \leq \text{得分} < 2$

### 4. 发球（技术评定 5 分）

要求：考生按比赛发球规则发球，考生位于一区、二区分别发 5 个球，不论第一发球发中与否，都应进行第二发球。

- A 握拍正确，上、下肢配合协调，击球点好，击球的速度快，稳定性高，二发旋转好， $4 \leq \text{得分} \leq 5$   
 B 握拍正确，上、下肢配合基本协调，击球力量较小，稳定性一般，二发旋转一般， $3 \leq \text{得分} < 4$   
 C 动作不规范，上、下肢配合不协调，击球不敢发力，稳定性差，二发没有旋转， $0 \leq \text{得分} < 2$

网球高水平运动员达标评分表

有效击球个数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
截击（得分）	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5
高压（得分）						5	4	3	2	1
发球（得分）	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

## 三、比赛（40 分）

要求：单打比赛，采用十一分制，先胜十一分且净胜两分者为比赛胜者。根据考生实际人数进行赛制安排，第一阶段抽签分组循环，第二阶段淘汰赛。

### 1. 技术评定（20 分）

A 技术全面，能根据场上对手的情况合理地运用技术和战术，动作协调，步法好，移动快，心理素质好，应变能力强。 $16 \leq \text{得分} \leq 20$

B 技术较全面，能根据场上对手的情况较为合理地运用技术和战术，动作较协调，步法较好，移动较快，有较好的应变能力。 $12 \leq \text{得分} < 16$

C 技术较全面，能根据场上对手的情况较为合理地运用技术和战术，动作较协调，步法较好，移动较快，应变能力一般。 $8 \leq \text{得分} < 12$

d 技术不全面，不能根据场上对手的情况较为合理地运用技术和战术，动作不协调，步法一般，移动一般，应变能力差。 $0 \leq \text{得分} < 8$

## 2. 比赛成绩（20分）

比赛成绩 =  $(N-R+1) / N \times 20$       N 为考生人数，R 为比赛名次

说明：1. 技术评定可以精确到小数点后一位；

2. 考生测试顺序以抽签为准；男女运动员、一级、二级运动员分开测试；

3. 以上考试内容及评分方法适用于一级和二级运动员。

游泳项目执行国家体育总局 [《2019年体育单招\(高校高水平运动队\)体育专项考试方法及评分标准》](#) (点击进入)