

2019 年高水平运动队专项考试方法与评分标准（篮球）

一、考核指标与所占分值

类别	专项技术				实战能力	
	前锋、后卫		中锋		三对三	五对五
考核指标	3 分球区 1 分钟投篮	半场往返运球上篮	1 分钟定点投篮或扣篮	全场见线折返跑		
分值	20 分	20 分	20 分	20 分	30 分	30 分

注：中锋身高要求：男子身高不低于 1.95 米；女子身高不低于 1.80 米。

二、测试方法与评分标准

（一）3 分球区 1 分钟投篮

1. 测试方法：考生在 3 分球线外进行自投自抢，记录 1 分钟时间内投中篮的个数，每人两次机会，取成绩最好的一次进行评分。

2. 要求：

（1）考生抢到篮板球后，必须是运球出 3 分球线（不得踩线、不得抱球跑出）否则投中无效。

（2）在测试过程中，考生不得以身体滑倒和球碰出场外等理由而终止投篮，否则以考生自行终止时间以前投中篮的个数为记录成绩。

注：3 分球区执行国际篮联最新篮球竞赛规则场地标准，即弧线半径为 6.75 米的 3 分线。

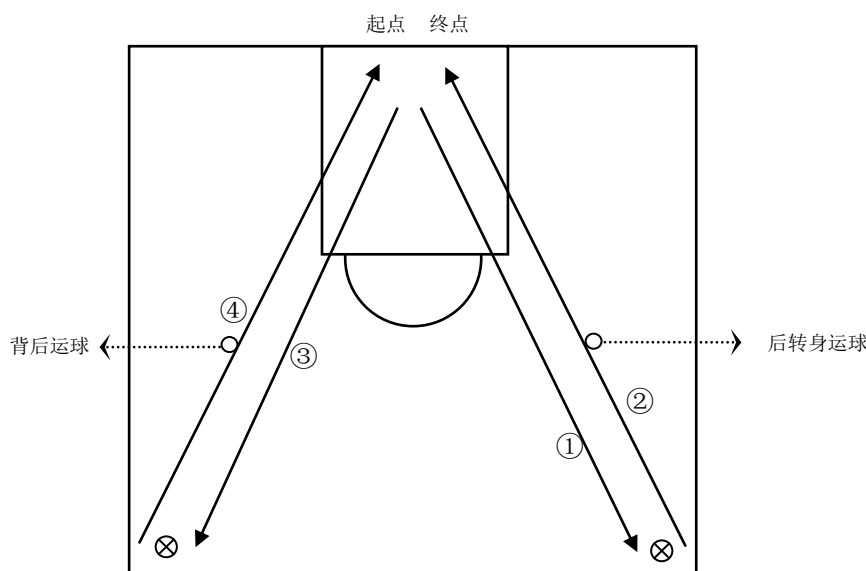
（二）半场往返运球上篮

1、测试方法：考生站在球场端线的规定点（起点），行进间运球至中线右侧边线处，绕立柱杆折返运球上篮，在行进间运球上篮途中必须完成一次后转身运球技术，且球要求投中篮，若球投不中篮，则必须补投中篮(以下各次投篮与此相同)；自己抢到篮板球后，再行进间运球往左侧中线的边线处，绕立柱杆折返回行进间运球上篮，在行进间运球上篮途中必须完成一次背后运球技术，抢到投中的篮板球后，重复做一遍上述过程，一共往返两个来回，投中篮 4 个球。从起点运球开始计时，到第 4 个球投中篮后，考生持球冲过终点处（原起点处），则计时结束，时间越短成绩越好，每人一次机会。(如图 2)

2、要求：

(1)、考生在做后转身运球上篮和背后运球上篮时，可以在左右两侧任意先后选择使用，但两侧不能做相同动作，否则成绩无效；

(2)、运球过程中，不得向前抛球和持球跑动，不得两次或多次运球违例，否则成绩无效。



图例：⊕立柱杆

图 2

(三) 1 分钟定点投篮或扣篮

1、1 分钟定点投篮

测试方法：在篮球场三秒区两侧为②③投篮点和罚球线内 0.8 米处画一横线为①投篮点，共设三个定位投篮点(如图 1 所示)。开始考生在规定的点位(①投篮点)持球背向球篮站立，听考评员哨声后，做任何跨步转身动作后投篮，然后连续依次在规定的三个点位上自抢自投，当抢到篮板球后，必须运球到规定投篮点位上身体背向球篮双脚急停后，再做跨步转身投篮，男生必须是双脚跳起投篮，女生可以不跳投，记录投中篮的次数，每人两次机会，取成绩最好的一次进行评分。

要求：

(1) 必须依次在 3 个规定点位上投篮(如图 1 所示)，不得连续在一个或两个点位上投篮，否则投中无效。

(2) 自己抢球后必须运球到投篮点位，必须是背向球篮双脚停步后，再跨

步转身投篮，并不得踩线，否则投中无效。

(3) 男生必须是双脚跳起投篮，否则投中无效。

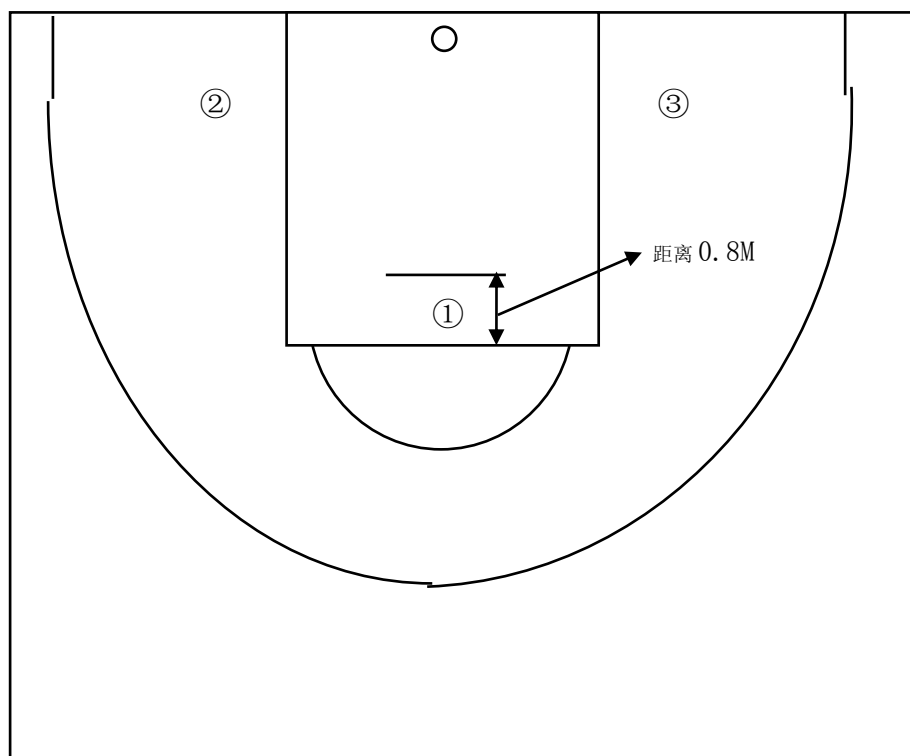


图 1

2、扣篮

测试方法：中锋可选择扣篮测试，考生在球篮的任何角度，运球助跑、持球助跑或原地起跳后，用双手或单手将球扣入篮圈，即为成功，双手扣中一球得 20 分，单手扣中一球得 15 分，每人两次机会，取成绩最好的一次进行评分。

要求：

(1)、扣中的球明显是通过手指和手腕从篮圈上方扣入篮筐的，否则视为没有完成扣篮；

(2)、考生不得有意用力拉抓篮圈。

(四) 全场见线折返跑

1、测试方法：每 4 名考生一组，从底线出发，见罚球线、中线、罚球线、底线依次返回到出发的底线，每人一次测试机会（如图 3）

2、要求：

(1) 考生每一次折返跑到线后必须踩线。

(2) 折返跑过程中，如有一次未踩线返回者给予一次警告，发现第二次未

踩线则取消该项成绩。

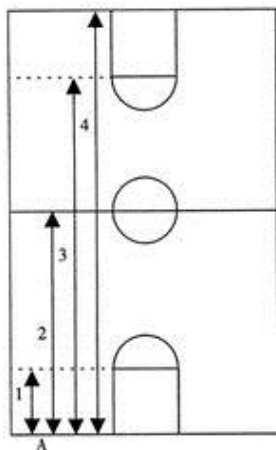


图 3

(五) 半场三对三比赛

1、测试方法：考生根据自己所报名小项的位置随机组队进行半场三对三对抗赛，考评员对每个运动员进行评分。

2、测试意义：通过比赛考查考生运用攻防技战术的能力和实战效果。

3、评分要点及分值：

(1) 攻防技术的系统性、熟练性和实用性。(6分)

(2) 各种掩护、策应、传切等基础配合方法掌握的程度、意识和实用效果。

(6分)

(3) 移动路线、应变及攻击能力。(6分)

(4) 争抢攻防篮板球的意识、方法和对抗能力。(6分)

(5) 盯人和夹击紧逼的基本意识、移动路线、方法和应变能力，攻防的整体协作意识和精神。(6分)

4、要求：

(1) 在比赛过程中不得故意使用粗野违规动作伤害他人，否则扣分。

(2) 在比赛过程中集体配合意识差，出现过多的个人控球表现，按评分要点扣分。

(3) 在比赛过程中不得骂人、打架、破坏公物，否则，扣除比赛全部成绩。

(六) 全场五对五比赛

1、测试方法：考生根据自己所报名小项的位置随机组队进行全场五对五对

抗赛，考评员对每个运动员进行评分。

2、测试意义：通过比赛考查考生运用攻防技战术的能力和实战效果。

3、评分要点及分值：

(1) 攻防技术的系统性、熟练性和实用性。(6分)

(2) 各种掩护、策应、传切等基础配合方法掌握的程度、意识和实用效果。

(6分)

(3) 快攻意识、移动路线、应变及攻击能力。(6分)

(4) 争抢攻防篮板球的意识、方法和对抗能力。(6分)

(5) 盯人和联防的基本意识、移动的路线、方法和应变能力，攻防的整体协作意识和精神。(6分)

4、要求：

(1) 在比赛过程中不得故意使用粗野违规动作伤害他人，否则扣分。

(2) 在比赛过程中集体配合意识差，出现过多的个人控球表现，按评分要点扣分。

(3) 在比赛过程中不得骂人、打架、破坏公物，否则，扣除比赛全部成绩。

三、说明

1、每个考生必须测4项，累积总分为100分。

2、考生在测试过程中，如果因场地设备或人为等因素影响某个考生测试效果，造成受伤后影响剩余内容的测试，经考生个人申请，现场测试领导小组查实后同意，可以由测试考评组对该考生进行评议和相关评估，并给予适当评分，由组长写成评语上报，未受伤而被影响测试效果的考生，可考虑对某一项重测试一次，但都必须由三名以上考评员和测试组长签字。

3、本细则在执行过程中如果遇到国际篮联竞赛规则对场地和相关条款的修改，则以武汉轻工大学体育部对细则的解释为准。

备注：1、测试时男篮使用七号球、女篮使用六号球

四、评分标准

(一) 男子各项评分标准

1、3 分球区 1 分钟投篮(20 分)

投中数	7	6	5	4	3	2	1
得分	20	18	16	14	13	12	10

2、1 分钟定点投篮（20 分）

投中数	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
得分	20	19	18	17	16	14	12	10	8	6	4	2

扣篮

扣篮	双手扣	单手扣
得分	20	15

3、半场往返运球投篮(20 分)

时间（秒）	30"00	30"10	30"20	30"30	30"40	30"50	30"60	30"70	30"80	30"90	31"00	31"10	31"20
得分	20.00	19.90	19.80	19.70	19.60	19.50	19.40	19.30	19.20	19.10	19.00	18.90	18.80
时间（秒）	31"30	31"40	31"50	31"60	31"70	31"80	31"90	32"00	32"10	32"20	32"30	32"40	32"50
得分	18.70	18.60	18.50	18.40	18.30	18.20	18.10	18.00	17.90	17.80	17.70	17.60	17.50
时间（秒）	32"60	32"70	32"80	32"90	33"00	33"10	33"20	33"30	33"40	33"50	33"60	33"70	33"80
得分	17.40	17.30	17.20	17.10	17.00	16.90	16.80	16.70	16.60	16.50	16.40	16.30	16.20
时间（秒）	33"90	34"00	34"10	34"20	34"30	34"40	34"50	34"60	34"70	34"80	34"90	35"00	35"10
得分	16.10	16.00	15.90	15.80	15.70	15.60	15.50	15.40	15.30	15.20	15.10	15.00	14.90
时间（秒）	35"20	35"30	35"40	35"50	35"60	35"70	35"80	35"90	36"00	36"10	36"20	36"30	36"40
得分	14.80	14.70	14.60	14.50	14.40	14.30	14.20	14.10	14.00	13.90	13.80	13.70	13.60
时间（秒）	36"50	36"60	36"70	36"80	36"90	37"00	37"10	37"20	37"30	37"40	37"50	37"60	37"70
得分	13.50	13.40	13.30	13.20	13.10	13.00	12.90	12.80	12.70	12.60	12.50	12.40	12.30
时间（秒）	37"80	37"90	38"00	38"10	38"20	38"30	38"40	38"50	38"60	38"70	38"80	38"90	39"00
得分	12.20	12.10	12.00	11.90	11.80	11.70	11.60	11.50	11.40	11.30	11.20	11.10	11.00
时间（秒）	39"10	39"20	39"30	39"40	39"50	39"60	39"70	39"80	39"90	40"00	40"10	40"20	40"30
得分	10.90	10.80	10.70	10.60	10.50	10.40	10.30	10.20	10.10	10.00	9.90	9.80	9.70
时间（秒）	40"40	40"50	40"60	40"70	40"80	40"90	41"00	41"10	41"20	41"30	41"40	41"50	41"60
得分	9.60	9.50	9.40	9.30	9.20	9.10	9.00	8.90	8.80	8.70	8.60	8.50	8.40
时间（秒）	41.70	41"80	41"90	42"00	42"10	42"20	42"30	42"40	42"50	42"60	42"70	42"80	42"90
得分	8.30	8.20	8.10	8.00	7.90	7.80	7.70	7.60	7.50	7.40	7.30	7.20	7.10
时间（秒）	43"00	43"10	43"20	43"30	43"40	43"50	43"60	43"70	43"80	43"90	44"00	44"10	44"20
得分	7.00	6.70	6.40	6.10	5.80	5.50	5.20	4.90	4.60	4.30	4.00	3.70	3.40
时间（秒）	44"30	44"40	44"50	44"60	44"70	44"80	44"90	45"00	45"10	45"20	45"30		

得分	3.10	2.80	2.50	2.20	1.90	1.60	1.30	1.00	0.7	0.4	0.10		
----	------	------	------	------	------	------	------	------	-----	-----	------	--	--

成绩评定：考生半场往返运球上篮成绩在两项标准之间的，取低分值成绩（例：考生成绩为30" 61，此项得分为19.3分）。

4、全场见线折返跑（20分）

时间（秒）	28"00	28"10	28"20	28"30	28"40	28"50	28"60	28"70	28"80	28"90	29"00	29"10	29"20
得分	20.00	19.80	19.60	19.40	19.20	19.00	18.80	18.60	18.40	18.20	18.00	17.80	17.60
时间（秒）	29"30	29"40	29"50	29"60	29"70	29"80	29"90	30"00	30"10	30"20	30"30	30"40	30"50
得分	17.40	17.20	17.00	16.80	16.60	16.40	16.20	16.00	15.80	15.60	15.40	15.20	15.00
时间（秒）	30"60	30"70	30"80	30"90	31"00	31"10	31"20	31"30	31"40	31"50	31"60	31"70	31"80
得分	14.80	14.60	14.40	14.20	14.00	13.80	13.60	13.40	13.20	13.00	12.80	12.60	12.40
时间（秒）	31"90	32"00	32"10	32"20	32"30	32"40	32"50	32"60	32"70	32"80	32"90	33"00	33"10
得分	12.20	12.00	11.80	11.60	11.40	11.20	11.00	10.80	10.60	10.40	10.20	10.00	9.80
时间（秒）	33"20	33"30	33"40	33"50	33"60	33"70	33"80	33"90	34"00	34"10	34"20	34"30	34"40
得分	9.60	9.40	9.20	9.00	8.80	8.60	8.40	8.20	8.00	7.80	7.60	7.40	7.20
时间（秒）	34"50	34"60	34"70	34"80	34"90	35"00	35"10	35"20	35"30	35"40	35"50	35"60	35"70
得分	7.00	6.80	6.60	6.40	6.20	6.00	5.80	5.60	5.40	5.20	5.00	4.80	4.60
时间（秒）	35"80	35"90	36"00	36"10	36"20	36"30	36"40	36"50	36"60	36"70	36"80	36"90	37"00
得分	4.40	4.20	4.00	3.80	3.60	3.40	3.20	3.00	2.80	2.60	2.40	2.20	2.00
时间（秒）	37"10	37"20	37"30	37"40	37"50	37"60	37"70	37"80	37"90	38"00			
得分	1.80	1.60	1.40	1.20	1.00	0.80	0.60	0.40	0.20	0.00			

成绩评定：考生全场见线折返跑成绩在两项标准之间的，取低分值成绩（例：考生成绩为28" 34，此项得分为19.2分）。

5、半场三对三比赛测评（30分）

成绩评定：由现场考评员根据场上队员的个人技术、攻守能力，重点考查队员个人综合篮球技战术水平，五名考评员评分中去掉一个最高分和最低分将剩下三名考评员的得分相加后取平均分。

6、全场五对五比赛测评(30分)

成绩评定：由现场考评员根据场上队员的整体比赛情况进行评分，五名考评员评分中去掉一个最高分和最低分将剩下三名考评员的得分相加后取平均分。

（二）女子各项评分标准

1、3分球区1分钟投篮(20分)

投中数	6	5	4	3	2	1
-----	---	---	---	---	---	---

得 分	20	18	16	15	14	12
-----	----	----	----	----	----	----

2、1分钟定点投篮（20分）

投中数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
得 分	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

3、半场往返运球上篮(20分)

时间（秒）	33"00	33"10	33"20	33"30	33"40	33"50	33"60	33"70	33"80	33"90	34"00	34"10	34"20
得分	20.00	19.90	19.80	19.70	19.60	19.50	19.40	19.30	19.20	19.10	19.00	18.90	18.80
时间（秒）	34"30	34"40	34"50	34"60	34"70	34"80	34"90	35"00	35"10	35"20	35"30	35"40	35"50
得分	18.70	18.60	18.50	18.40	18.30	18.20	18.10	18.00	17.90	17.80	17.70	17.60	17.50
时间（秒）	35"60	35"70	35"80	35"90	36"00	36"10	36"20	36"30	36"40	36"50	36"60	36"70	36"80
得分	17.40	17.30	17.20	17.10	17.00	16.90	16.80	16.70	16.60	16.50	16.40	16.30	16.20
时间（秒）	36"90	37"00	37"10	37"20	37"30	37"40	37"50	37"60	37"70	37"80	37"90	38"00	38"10
得分	16.10	16.00	15.90	15.80	15.70	15.60	15.50	15.40	15.30	15.20	15.10	15.00	14.90
时间（秒）	38"20	38"30	38"40	38"50	38"60	38"70	38"80	38"90	39"00	39"10	39"20	39"30	39"40
得分	14.80	14.70	14.60	14.50	14.40	14.30	14.20	14.10	14.00	13.90	13.80	13.70	13.60
时间（秒）	39"50	39"60	39"70	39"80	39"90	40"00	40"10	40"20	40"30	40"40	40"50	40"60	40"70
得分	13.50	13.40	13.30	13.20	13.10	13.00	12.90	12.80	12.70	12.60	12.50	12.40	12.30
时间（秒）	40"80	40"90	41"00	41"10	41"20	41"30	41"40	41"50	41"60	41"70	41"80	41"90	42"00
得分	12.20	12.10	12.00	11.90	11.80	11.70	11.60	11.50	11.40	11.30	11.20	11.10	11.00
时间（秒）	42"10	42"20	42"30	42"40	42"50	42"60	42"70	42"80	42"90	43"00	43"10	43"20	43"30
得分	10.90	10.80	10.70	10.60	10.50	10.40	10.30	10.20	10.10	9.00	9.90	9.80	9.70
时间（秒）	43"40	43"50	43"60	43"70	43"80	43"90	44"00	44"10	44"20	44"30	44"40	44"50	44"60
得分	9.60	9.50	9.40	9.30	9.20	9.10	9.00	8.90	8.80	8.70	8.60	8.50	8.40
时间（秒）	44"70	44"80	44"90	45"00	45"10	45"20	45"30	45"40	45"50	45"60	45"70	45"80	45"90
得分	8.30	8.20	8.10	8.00	7.90	7.80	7.70	7.60	7.50	7.40	7.30	7.20	7.10
时间（秒）	46"00	46"10	46"20	46"30	46"40	46"50	46"60	46"70	46"80	46"90	47"00	47"10	47"20
得分	7.00	6.70	6.40	6.10	5.80	5.50	5.20	4.90	4.60	4.30	4.00	3.70	3.40
时间（秒）	47"30	47"40	47"50	47"60	47"70	47"80	47"90	48"00	48"10	48"20	48"30		
得分	3.10	2.80	2.50	2.20	1.90	1.60	1.30	1.00	0.7	0.4	0.10		

成绩评定：考生半场往返运球投篮成绩在两项标准之间的，取低分值成绩（例如：考生成绩为33"25，此项得分为19.7分）。

4、全场见线折返跑（20分）

时间（秒）	32"00	32"10	32"20	32"30	32"40	32"50	32"60	32"70	32"80	32"90	33"00	33"10	33"20
得分	20.00	19.80	19.60	19.40	19.20	19.00	18.80	18.60	18.40	18.20	18.00	17.80	17.60

时间(秒)	33"30	33"40	33"50	33"60	33"70	33"80	33"90	34"00	34"10	34"20	34"30	34"40	34"50
得分	17.40	17.20	17.00	16.80	16.60	16.40	16.20	16.00	15.80	15.60	15.40	15.20	15.00
时间(秒)	34"60	34"70	34"80	34"90	35"00	35"10	35"20	35"30	35"40	35"50	35"60	35"70	35"80
得分	14.80	14.60	14.40	14.20	14.00	13.80	13.60	13.40	13.20	13.00	12.80	12.60	12.40
时间(秒)	35"90	36"00	36"10	36"20	36"30	36"40	36"50	36"60	36"70	36"80	36"90	37"00	37"10
得分	12.20	12.00	11.80	11.60	11.40	11.20	11.00	10.80	10.60	10.40	10.20	10.00	9.80
时间(秒)	37"20	37"30	37"40	37"50	37"60	37"70	37"80	37"90	38"00	38"10	38"20	38"30	38"40
得分	9.60	9.40	9.20	9.00	8.80	8.60	8.40	8.20	8.00	7.80	7.60	7.40	7.20
时间(秒)	38"50	38"60	38"70	38"80	38"90	39"00	39"10	39"20	39"30	39"40	39"50	39"60	39"70
得分	7.00	6.80	6.60	6.40	6.20	6.00	5.80	5.60	5.40	5.20	5.00	4.80	4.60
时间(秒)	39"80	39"90	40"00	40"10	40"20	40"30	40"40	40"50	40"60	40"70	40"80	40"90	41"00
得分	4.40	4.20	4.00	3.80	3.60	3.40	3.20	3.00	2.80	2.60	2.40	2.20	2.00
时间(秒)	41"10	41"20	41"30	41"40	41"50	41"60	41"70	41"80	41"90	42"00			
得分	1.80	1.60	1.40	1.20	1.00	0.80	0.60	0.40	0.20	0.00			

成绩评定：考生全场见线折返跑成绩在两项标准之间的，取低分值成绩（例：考生成绩为，32" 23，此项得分为 19.4 分）。

5、半场三对三比赛测评（30 分）

成绩评定：由现场考评员根据场上队员的个人技术、攻守能力，重点考查队员个人综合篮球技战术水平，五名考评员评分中去掉一个最高分和最低分将剩下三名考评员的得分相加后取平均分。

6. 全场五对五比赛测评(30 分)

成绩评定：由现场考评员根据场上队员的整体比赛情况进行评分，五名考评员评分中去掉一个最高分和最低分将剩下三名考评员的得分相加后取平均分。

2019 年高水平运动队专项考试方法与评分标准（足球）

位置：前锋、前卫、后卫

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	5×25 米折返跑	传准	运射	比赛
分值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质（5×25 米折返跑）

1、考试方法：考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试 1 次。

2、评分标：见表 2-1。

表 2-1 5*25 米折返跑评分表

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
	女		女
20	34.00	10	36.71-37.00
19	34.01-34.30	9	37.01-37.30
18	34.31-34.60	8	37.31-37.60
17	34.61-34.90	7	37.61-37.90
16	34.91-35.20	6	37.91-38.20
15	35.21-35.50	5	38.21-38.50
14	35.51-35.80	4	38.51-38.80
13	35.81-36.10	3	38.81-39.10
12	36.11-36.40	2	39.11-39.40
11	36.41-36.70	1	39.40 以上

(二) 专项技术

1、传准

(1) 考试方法：如图 2-1 所示，传球目标区域由一个室内五人制足球门（球门净宽度 3 米，净高度 2 米）和以球门线为直径（3 米）画的半圆组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离女子 23 米。考生须将球置于起点线上或线后（线长 5 米，宽 0.1 米），向目标区域连续传球 5 次，左右脚均可，脚法不限。

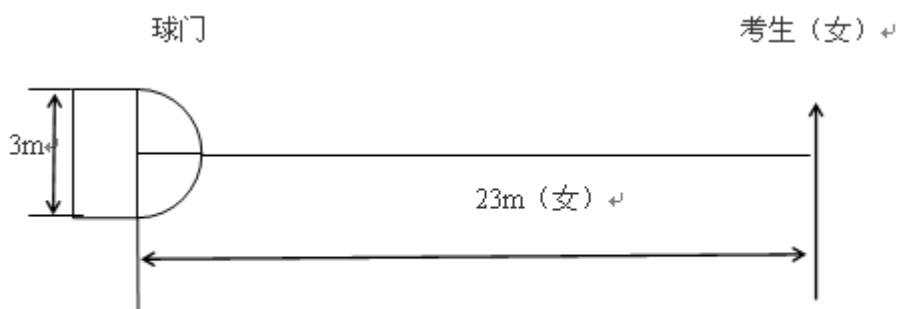


图 2-1 传准场地示意图

(2) 评分标准：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得 4 分。每人须完成 5 次传准，满分 20 分

2、运射

(1) 考试方法：如图 2-2 所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线 2 米处起，沿 20 米垂线共插置 8 根标志杆。考生将球置于起点线上，运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出，均属无效，不计成绩。每人测试 2 次，取最好成绩。

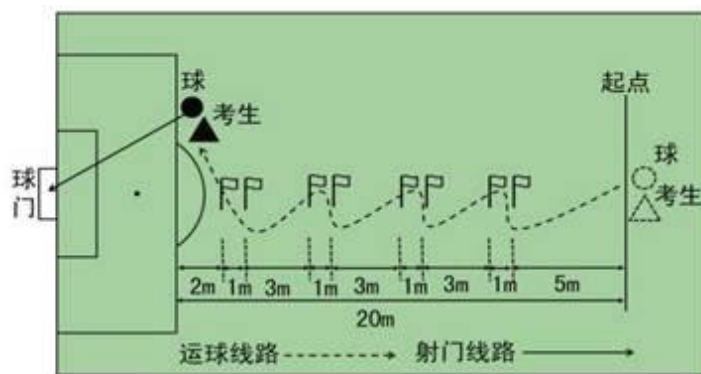


图 2-2 运球过杆射门示意图

(2) 评分标准：见表 2-2。

表 2-2 运射评分表

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
	女		女
20	9.00	10	10.81-11.00
19	9.01-9.20	9	11.01-11.20
18	9.21-9.40	8	11.21-11.40
17	9.41-9.60	7	11.41-11.60
16	9.61-9.80	6	11.61-11.80
15	9.81-10.00	5	11.81-12.00
14	10.01-10.20	4	12.01-12.20
13	10.21-10.40	3	12.21-12.40
12	10.41-10.60	2	12.41-12.60
11	10.61-10.80	1	12.61-12.80

(三) 实战能力（比赛）

1、考试方法：视考生人数分队进行比赛。

2、评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 2-3），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。采用 40 分制评分。

表 2-3 足球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（40-32）	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好；具有很好的阅读比赛的能力，对抗状态下技术动作运用及完成合理，规范；比赛作风顽强，心理状态稳定。
良（31-24）	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好；具有良好的阅读比赛的能力，对抗状态下技术动作运用较合理，完成动作较规范；比赛作风良好，心理状态稳定。
差（23 以下）	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般；阅读比赛的能力一般，对抗状态下技术动作运用基本合理，完成动作基本规范；比赛作风较好，心理状态有波动。

位置：守门员

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	立定三级跳远	掷远与踢远	扑接球	比赛
分值	20分	20分	20分	40分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

立定三级跳远

1、考试方法：考生原地双脚站立在起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线。第一跳双脚原地起跳，可以用任何一只脚落地；第二跳跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地；第三跳双脚落地完成跳跃动作后，起身向前走出测试区。成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线内沿。考生可穿钉鞋，其他未尽事宜参照田径竞赛规则执行。每人测试2次，取最好成绩。

评分标准：见表2-4。

表2-4 立定三级跳远评分表

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
	女		女
20	7.4	10	6.4
19	7.3	9	6.3
18	7.2	8	6.2
17	7.1	7	6.1
16	7.0	6	6.0
15	6.9	5	5.9
14	6.8	4	5.8
13	6.7	3	5.7
12	6.6	2	5.6
11	6.5	1	5.5

(二) 专项技术

1、掷远与踢远

(1) 考试方法：如图 2-3 所示，在球场适当位置画一条 15 米线段作为测试区横宽，从横线两端分别向场内垂直画两条 60 米以上平行直线作为测试区纵长，标出距离数。考生站在起点线后，先将球以手掷远 3 次（允许带手套进行），然后用脚踢远 3 次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），各取其中最好一次成绩相加为最终成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。

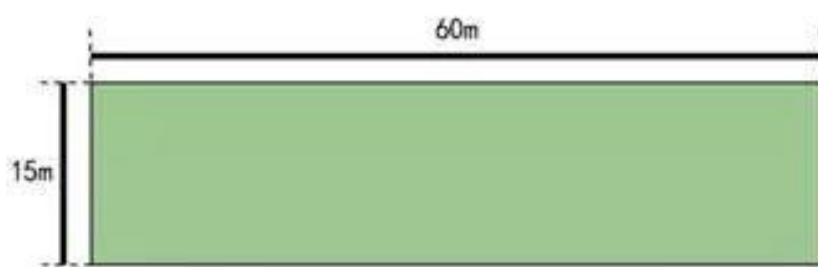


图 2-3 掷远与踢远场地示意图

表 2-5 掷远与踢远评分表

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
	女		女
20	65	6	30
18	60	5	25
16	55	4	20
14	50	3	15
12	45	2	10
10	40	1	5
8	35	-	-

2、扑接球

(1) 考试方法：考生守门，扑接 10 个来自罚球区线外射中球门的有效射门球（舍地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。

(2) 评分标准：考评员参照扑接球评分细则（表 2-6），独立对考生进行技术技能评定。

表 2-6 扑接球评分细则

等级(分值范围)	评价标准
优(20-18分)	技术动作规范, 动作运用合理, 选位意识好, 身体移动快速, 协调
良(17-15分)	技术动作规范, 动作运用合理, 选位意识较好, 身体移动快速, 协调
优(14-12分)	技术动作基本规范, 动作运用较合理, 选位意识尚可, 身体移动较快, 较协调
优(11分以下)	技术动作不规范, 动作运用不合理, 选位意识较差, 身体移动较慢, 不协调

(三) 实战能力

比赛

1、考试方法：视考生人数分队进行比赛。

2、评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 2-7），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面行综合评定。

表 2-7 守门员实战能力评分细则

等级(分值范围)	评价标准
优(40-32)	战术意识水平表现突出, 攻守职责完成很好; 对抗情况下技术动作运用及完成合理, 规范; 比赛作风顽强, 心理状态稳定。
良(31-24)	战术意识水平表现良好, 攻守职责完成良好; 对抗情况下技术动作运用较合理, 完成动作较规范; 比赛作风良好, 心理状态稳定。
差(23以下)	战术意识水平表现一般, 攻守职责完成一般; 对抗情况下技术动作运用基本合理, 完成动作基本规范; 比赛作风较好, 心理状态有波动。

注：参加足球守门员考试的考生须穿胶鞋或胶钉足球鞋。

2019 年高水平运动队专项考试方法与评分标准（羽毛球）

一、考核指标与所占分值

类别	实战能力
考核指标	比赛
分值	100 分

二、考试方法与评分标准

实战能力（比赛）

1. 考试方法：

分别组织男女考生进行比赛。比赛采用一局制，21 分每球得分，11 分交换场地，先到 21 分为获胜（20:20 不加分）。

比赛采用阶段赛方法：

第一阶段采用分组循环赛决出小组名次；第二阶段采用淘汰赛和附加赛决出考生名次。

分组方法：

视考生人数，确定组数后，按运动技术等级高低排序，等级高者先抽签确定签位，下一级别考生的起始签位根据上一级别签位确定。考生的上场顺序由抽签决定。

例，运动健将 2 人，抽签先确定 1、2 号签位；一级运动员 3 人，起始签位从 3 号开始，抽签确定 3，4，5 号签位；二级运动员起始签位从 6 号开始。以此类推。签位确定后，按蛇形排列方法进行分组。

其他内容参照中国羽毛球协会审定的羽毛球竞赛规则执行。

2. 评分标准：

比赛成绩 = $(N-R+1) / N \times 65 + 35$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。