

羽毛球专项测试方法及评分标准

一、测试内容

测试内容	基本技术				比赛实战能力	
	发球	搓球	高远球、 杀球、吊球	低重心 四点跑	比赛名次	技术评定
所占分值	10分	10分	15分	10分	25分	30分

二、测试方法与评分标准

(一) 发球 (10分)

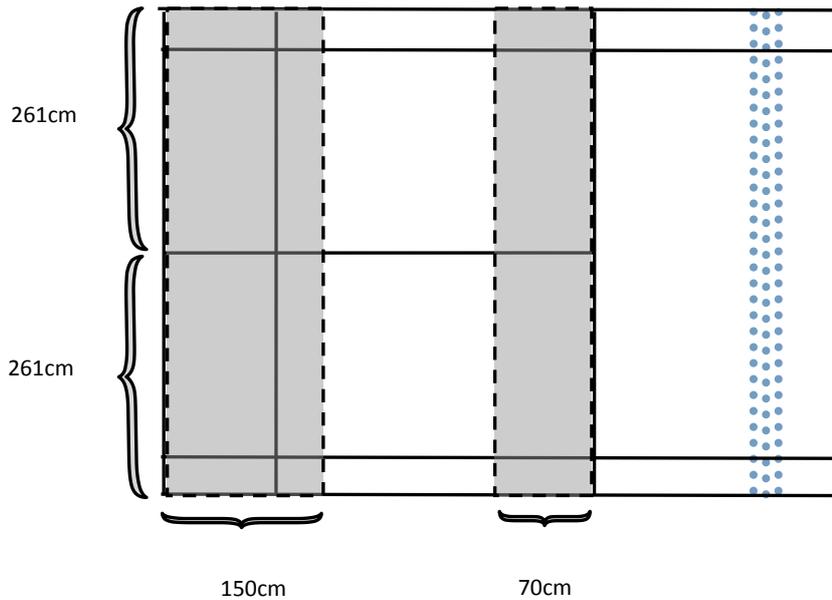
1. 测试意义：通过该项目测试，考查考生发球动作的正确性、协调性和准确性。

2. 测试方法：考生站在发球区发球，按测试要求将球发到对方场地的有效区域内，其中发高远球5个，发网前球5个，共10个。

3. 测试要求：

(1) 站位区域：站在发球落点对角的区域内发球，左右区不限。

(2) 落点区域：发高远球时，球应落在距对手端线宽150cm，长261cm的区域内；发网前球时，球应落在距对手前发球线后宽70cm，长261cm区域内。（如下图）



(3) 飞行弧线：发高远球轨迹弧度最高点在落点上空，落在规定区域。

(4) 技术达标：按规定每完成一个得1分，共10分，发球违例按发球失败计算。

(二) 搓球 (10分)

1. 测试意义：通过该项目测试，考查考生的移动、回动及上网搓球动作的正确性、身体的协调性、手法的灵活性及控制球落点的准确性。

2. 测试方法：考生在中心场区准备，考官抛球，考生上网将球搓到对方场地的有效区域内为成功，要求正、反手各搓球5个，共10个。

3. 测试要求：

(1) 站位移动：从站在场地中心区域内开始，根据来球移动到网前搓球，然后返回到中心区域。

(2) 落点区域: 搓球应落在距对方网前宽 70 厘米, 长 100 厘米的区域。(如图 2)

(3) 飞行弧线: 搓球时球应不超过距球网 30 厘米的高度, 且翻滚、垂直下落。

(4) 技术达标: 按规定, 每完成一个得 1 分, 共 10 分。

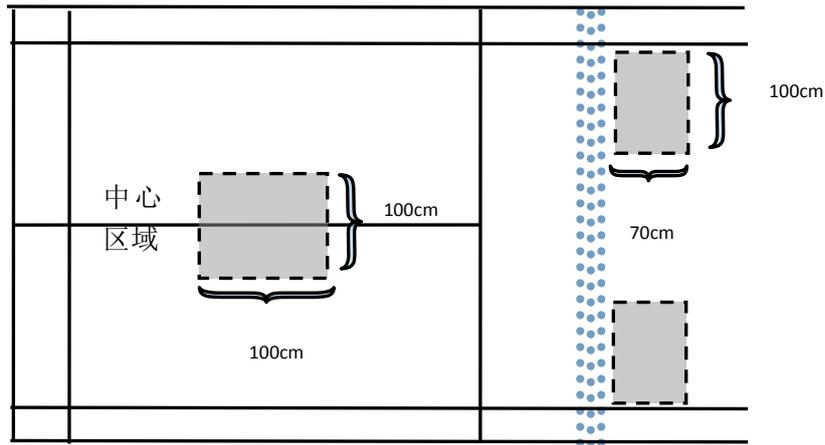


图 2

(三) 高远、杀、吊球 (15 分)

1. 测试意义: 通过该项目测试, 考查考生动作的一致性和协调性, 后场步法的移动、回动以及落点的准确性。

2. 测试方法: 考生中心区域接发球, 考官发正手高远球, 击球完后回中场, 再启动击球; 依次完成高远球——杀球——吊球为一组, 重复五组。

(1) 高远球: 考生在端线附近击出高远球, 到对方场地所规定的区域内为成功。共 5 个。

(2) 扣杀球: 考生在端线附近杀球, 将球扣杀到对方场地的有效区域内为成功。扣杀 5 个。

(3) 吊球: 考生在端线附近吊球, 将球吊到对方场地所规定的区域内为成功。吊球共 5 个。

3. 测试要求:

(1) 站位移动: 从站在场地中心区域内开始, 根据来球移动到后场依次击高远球、杀球、吊球, 然后返回到中心区域。

(2) 落点区域: 高远球应落在距对手端线宽 200cm 规定区域内, 直线、斜线均可。扣杀球应落在对方场地规定区域内, 直线、斜线均可。吊球应落在对方场地规定区域内, 直线、斜线均可。(如图 3)

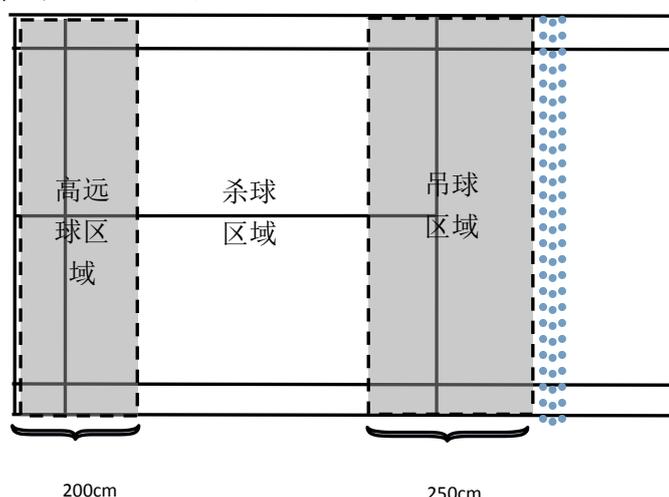


图 3

(3) 飞行弧线: 高远球时, 球呈抛物线飞行, 落在规定区域。扣杀球时, 球应由上至下快速飞行, 落在规定区域。吊球时, 球应由上至下快速飞行, 落在规定区域。

(4) 技术达标: 高远球 5 个, 扣杀 5 个, 吊球 5 个, 共 15 分。

(四) 十二次低重心移动 (10 分)

1. 测试意义: 通过该项目测试, 考查考生下肢力量和移动速度及身体的协调能力。

2. 测试方法：考生从中心区域开始，依次移动至四个区域用手拨倒放在地上的 12 个羽毛球。（如图 4）

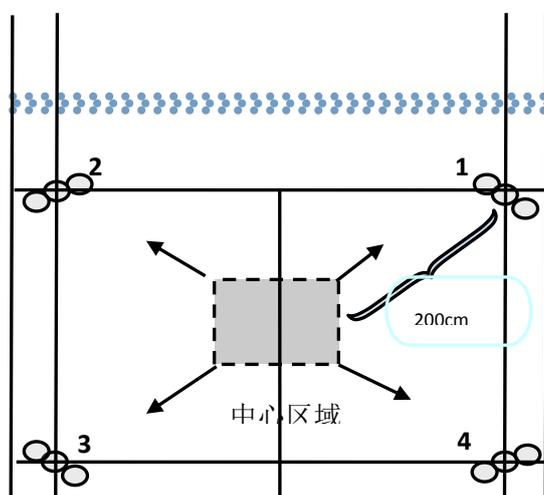


图 4

3. 测试要求：听口令出发并开始计时，从中心区域内开始出发，采用交叉步法按逆时针方向依次用手拨倒 1、2、3、4 位置上的羽毛球，每次拨倒一球后回位（单脚踩到中心区域即可），才能触击下一球，每次移动返回中心区域时必须身体面向球网，未拨倒球必须重复这一动作，当拨倒第 12 个球时停止计时表。

（1）违例：①未拨倒球，又没有重做。②完成动作时，背对球网回动。③触球后没有回到中心区域。

（2）评分标准：所测的时间按评分表换算得分，共 10 分。每违例一次扣除 1 分。

低重心四点跑评分表

分值	10分	9分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	0分
男	29"	30"	31"	32"5	34"	35"5	37"	38"5	40"	41"5	>41"5
女	33"	34"	35"5	37"	38"5	39"	40"5	42"	43"5	45"	>45"

(五) 比赛名次得分方法 (55分)

1. 比赛视考生人数决定比赛方法，原则上采用单循环方法进行。若考生多时，则适当改变比赛方法，如分组循环或淘汰赛等等，事先报请现场领导小组批准。

2. 比赛采取一局胜负制，每局 15 分，不加分。单循环按积分排名；分组循环分两阶段，第一阶段进行小组循环赛，第二阶段采取交叉淘汰赛。

3. 按考生获得的比赛名次给分

名次	1	2	3	4	5	6	7	8	>8
分值	25分	21分	17分	14分	11分	9分	7分	5分	4分

4. 比赛技术评定方法

从步法移动、球路变化、扣杀与放网能力、技、战术运用能力和比赛相持能力五个方面进行评定，满分 30 分。

三、备注

如总分相同，则依次以比赛名次顺序确定最终名次。