

排球专项测试方法及评分标准

一、身高额外加分（5分）

序号	男生身高	女生身高	加分
1	185CM-190CM	175CM-180CM	1分
2	190CM-195CM	180CM-185CM	2分
3	195CM-200CM	185CM-190CM	3分
4	200CM以上	190CM以上	5分
说明	1. 身高加分属于额外加分项，最高不超过5分，身高加分和各项分数相加后的总分不超过100分。 2. 测量身高时须赤脚，身体站直，两眼平视后进行测量。 3. 以185CM-190CM这一区间为例做如下说明，该区间包括185CM，但不包括190CM。		

二、助跑摸高（12分）

（一）测试方法

助跑双脚起跳摸高，以摸高的最高高度计分，每人摸两次，取最佳成绩。

（二）评分标准

满分12分，其达标成绩详见评分表（表1）。

（表1）排球专项助跑摸高项目成绩对照表

助跑摸高12分（cm）		
男	分值	女
>314	12.0	>279
314	11.8	279
313	11.6	278
312	11.4	277
311	11.2	276
310	11.0	275
309	10.8	274
308	10.6	273
307	10.4	272
306	10.2	271

305	10.0	270
304	9.8	269
303	9.6	268
302	9.4	267
301	9.2	266
300	9.0	265
299	8.8	264
298	8.6	263
297	8.4	262
296	8.2	261
295	8.0	260
294	7.8	259
293	7.6	258
292	7.4	257
291	7.2	256
290	7.0	255
289	6.8	254
288	6.6	253
287	6.4	252
286	6.2	251
285	6.0	250
284	5.8	249
283	5.6	248
282	5.4	247
281	5.2	246
280	5.0	245
279	4.8	244
278	4.6	243
277	4.4	242
276	4.2	241
275	4.0	240
274	3.8	239
273	3.6	238
272	3.4	237
271	3.2	236
270	3.0	235
269	2.8	234
268	2.6	233
267	2.4	232
266	2.2	231
265	2.0	230
264	1.8	229

263	1.6	228
262	1.4	227
261	1.2	226
260	1.0	225
259	0.8	224
258	0.6	223
257	0.4	222
256	0.2	221
<256	0	<221

三、传垫球技术（8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至6号位连续传本方抛过来的两个球为一组，每人只做一组。考生跑动路线与考评员的抛球路线如图1。

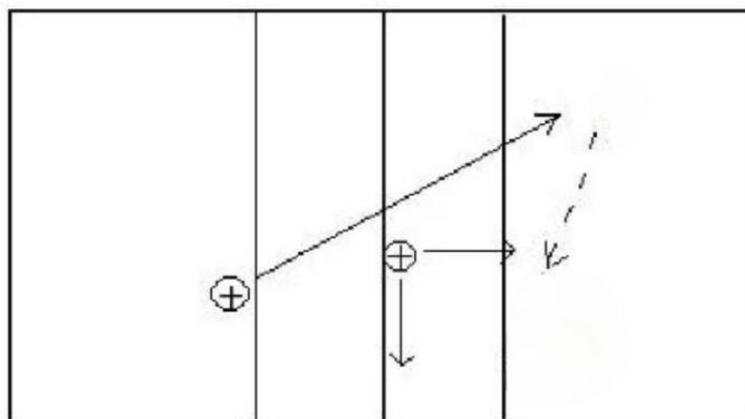


图1 考生跑动路线与考评员抛球路线图

（二）场地设置

如图2

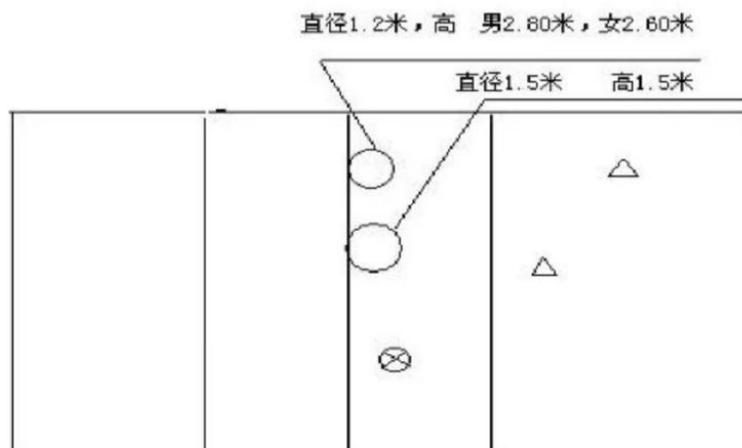


图2 Δ规定的垫传球位置 ⊗考评员抛球位置

(三) 评分标准

内容	次数	分数	总分
垫球	2	2	4
传球	2	2	4
合计	4	4	8

1. 垫球。

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

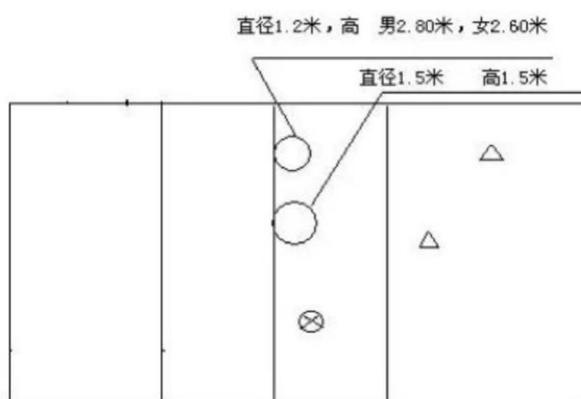


图3 垫球落点示意图

(2) 评分要求：球从筐上沿进入筐内或击筐上沿后进入筐内得 2 分，球击筐上沿未进入筐内得 1 分，未击筐上沿、未进筐的球不得分。

(3) 执行垫球规则。

2. 传球。

(1) 测试要求：考生垫球后迅速移动 6 号位距中线 4 米处传抛球，将球传至 2 号位设置的圆框内如图 4。

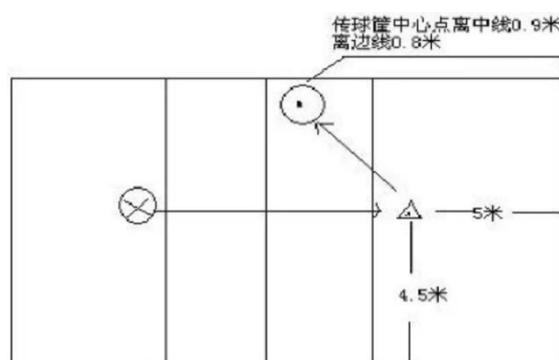


图4 传球落点示意图

(2) 评分要求：球从筐上沿进入筐内或击筐上沿后进入筐内得 2 分，球击筐上沿未进入筐内得 1 分，未击筐上沿、未进筐的球不得分。

(3) 执行传球规则。

四、发球技术（10分）

（一）测试方法

考生在发球区内任意位置连续发球 10 次，每次发球（跳发大力球除外）根据落点区域的不同获得相应分数，累计 10 次发球得分为最终成绩。执行发球规则。

(二) 评分要求

1. 发球落点进入 A 区 (中线后距离两边边线内 2 米, 距离端线内 2 米的区域), 得 1 分; 进入场地其他区域得 0.5 分; 跳发大力球落入界内得 1 分; 发球失误或犯规不得分。如图 4-1 所示。

2. 跳发大力球是指发球队员在端线后助跑跳起在空中将球大力击入对方场区的一种发球方法。

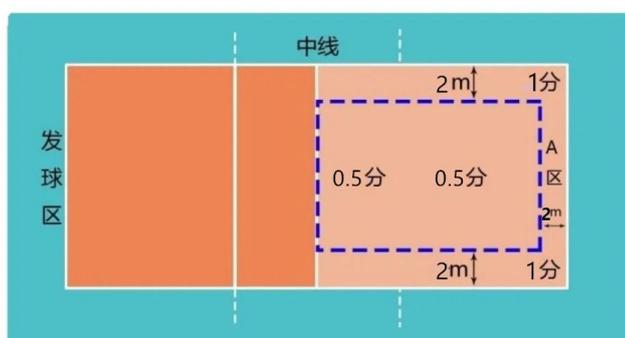


图 4-1 发球得分区域示意图

五、扣球技术 (10 分)

(一) 测试方法

考生 3 人一组, 依次轮流扣考评员或考生 (二传) 从网前二传位置的传球。每名考生先扣 5 次直线, 再扣 5 次斜线, 共扣球 10 次, 根据落点区域的不同获得相应的分数, 累计 10 次扣球得分为最终成绩。扣球位置 (二或四号位) 考生可自行选定。如图 4-2 所示。

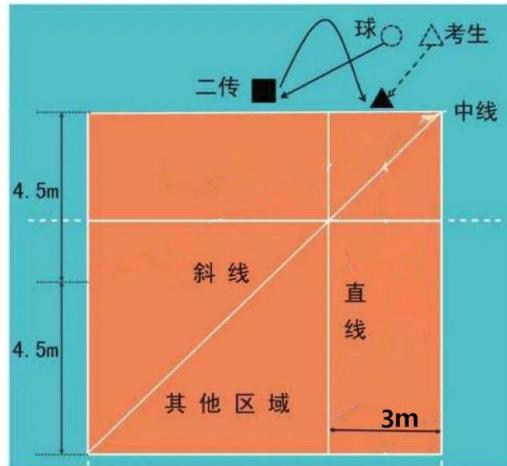


图 4-2 四号位扣球示意图

(二) 评分要求

扣球技术动作必须完整。搓吊球技术（引臂和挥臂击球动作中，肘关节未高于肩）和击出球呈抛物线飞行，属于犯规技术，不得分。

1. 直线扣球评分要求。

- ①扣球落点在 3 米内直线区内，得 1 分；
- ②扣球落点在场内直线区以外的其他区域，得 0.5 分；
- ③扣球失误或犯规技术，得 0 分。

2. 斜线扣球评分要求。

- ①扣球落点斜线区域内，得 1 分；
- ②扣球落点在场内斜线区以外的其他区域，得 0.5 分；
- ③扣球失误或犯规技术，得 0 分。

六、实战能力(60分)

(一) 测试方法

六对六比赛，如人数少可采用四对四或三对三比赛。比赛时间，要以能够全部观察、了解每个考生的情况而定。报考二传和自由人的考生在比赛中必须担任相应角色。比赛分两轮进行，第一轮结束后重新分组，第二轮比赛考生可自由组队或由考评员指定水平相近的考生组队。两轮比赛取最高成绩。比赛环节中，若出现人数不足的情况时，则由裁判组根据场上实际情况确定分组。

(二) 评分要求

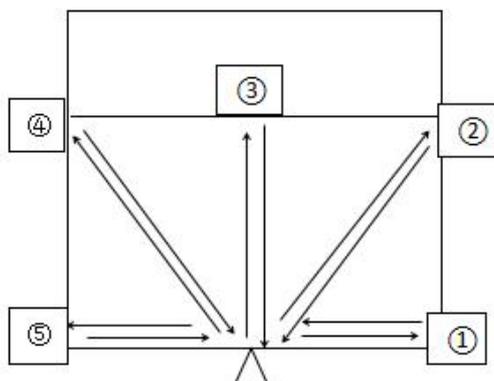
1. 优秀 45-60分，攻防技术全面，战术意识强，技战术运用效果好。
2. 良好 29-44分，攻防技术较全面，有一定的战术意识，技战术运用一般。
3. 及格 13-28分，攻防技术不够全面，战术意识较差，能组织简单战术配合。
4. 不及格 0-12分，攻防技术较差，场上位置不清楚，技战术运用效果差。

自由防守人测试方法及评分标准

一、“半米字”移动（14分）

（一）测试方法

考生面向球网，从起点（底线中点）起，计时开始，先向1号点移动，击倒1号点标志物后，应立即返回起点并击倒起点处标志物，再向2号点移动，以此类推，直到击倒5号点标志物回到底线中点（需将每个点的标志物击倒，否则不计成绩），计时停止，记录完成的时间。每人测试两次，取最好成绩。如下图所示，



（二）评分要求

（表2）自由人半米字移动项目成绩对照表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
14	16"0	18"0	9.2	18"4	20"4	4.2	20"8	22"8
13.8	16"1	18"1	9	18"5	20"5	4.0	20"9	22"9
13.6	16"2	18"2	8.8	18"6	20"6	3.8	21"0	23"0
13.4	16"3	18"3	8.6	18"7	20"7	3.6	21"1	23"1
13.2	16"4	18"4	8.4	18"8	20"8	3.4	21"2	23"2

13.0	16"5	18"5	8.2	18"9	20"9	3.2	21"3	23"3
12.8	16"6	18"6	8.0	19"0	21"0	3.0	21"4	23"4
12.6	16"7	18"7	7.8	19"1	21"1	2.8	21"5	23"5
12.4	16"8	18"8	7.6	19"2	21"2	2.6	21"6	23"6
12.2	16"9	18"9	7.4	19"3	21"3	2.4	21"7	23"7
12.0	17"0	19"0	7.2	19"4	21"4	2.2	21"8	23"8
11.8	17"1	19"1	7.0	19"5	21"5	2.0	21"9	23"9
11.6	17"2	19"2	6.8	19"6	21"6	1.8	22"0	24"0
11.4	17"3	19"3	6.6	19"7	21"7	1.6	22"1	24"1
11.2	17"4	19"4	6.4	19"8	21"8	1.4	22"2	24"2
11.0	17"5	19"5	6.2	19"9	21"9	1.2	22"3	24"3
10.8	17"6	19"6	6.0	20"0	22"0	1.0	22"4	24"4
10.6	17"7	19"7	5.8	20"1	22"1	0.8	22"5	24"5
10.4	17"8	19"8	5.4	20"2	22"2	0.6	22"6	24"6
10.2	17"9	19"9	5.2	20"3	22"3	0.4	22"7	24"7
10.0	18"0	20"0	5.0	20"4	22"4	0.2	22"8	24"8
9.8	18"1	20"1	4.8	20"5	22"5	0	>22"8	>24"8
9.6	18"2	20"2	4.6	20"6	22"6			
9.4	18"3	20"3	4.4	20"7	22"7			

二、接发球（14分）

（一）测试方法

考生在规定区域内准备，接考评员从对方场区高台上发来的各种球，左半场区接7次，右半场区接7次，共接14

次来球。如图 5 所示。每次根据垫球进入区域的不同获得相应的分数，累计 14 次接发球得分为最终成绩。

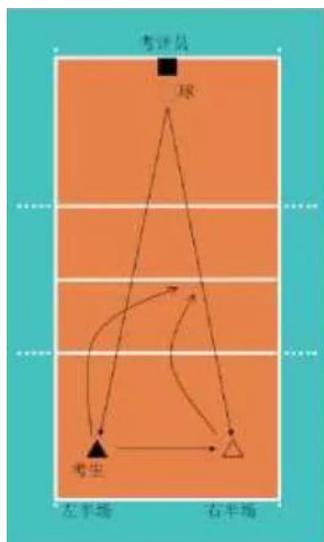


图 5 接发球示意图

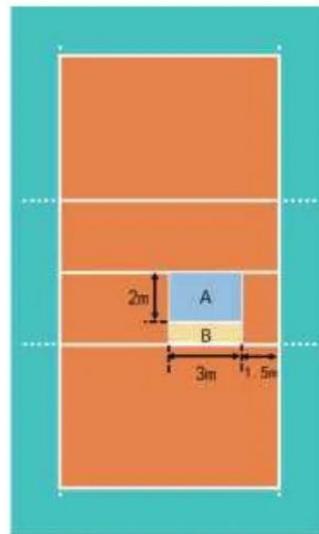


图 6 垫球落点区域示意图

(二) 评分要求

如图 6 所示，距右侧边线 1.5 米处，由中线和三米线形成 3*3 米的正方形区域，在距离三米线 1 米处，画一条平行于三米线的直线，将正方形区域分成 A、B 两部分。靠球网部分为 A 区（2*3 米），靠三米线部分为 B 区（1*3 米）。

1. 垫球高于球网 1 米以上，进入 A 区，得 1 分。
2. 垫球高于球网 1 米以上，进入 B 区，得 0.5 分。
3. 垫球进入其他区域，垫球高度不够 1 米以上或垫球失误均不得分。

三、接扣、吊球（12 分）

(一) 测试方法

考评员在网前 3 号位原地扣、吊球。考生在 6 号位准备，当考评员扣、吊球抛球离手后，考生移动至 5 号位区域防守，防守完后再回到 6 号位开始下一次防守。连续防 3 次，再从

6号位向1号位区域移动防守，连续防3次。如图7所示。

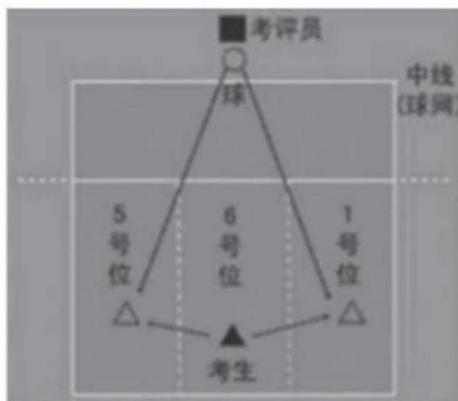


图7 接扣、吊球示意图

(二) 评分要求

1. 防起球进入3米线内，偏向2号位一侧，高于球网时，得2分；

2. 防起球进入3米线内，偏向4号位一侧，高于球网时，得1分；

3. 球未进入3米线，但高度合适，得0.5分；防守失误不得分。如图8所示



图8 接扣、吊球落点区域示意图

四、实战能力(60分)

(一) 测试方法

六对六比赛，如人数少可采用四对四或三对三比赛。比赛时间，要以能够全部观察、了解每个考生的情况而定。报考二传和自由人的考生在比赛中必须担任相应角色。比赛分两轮进行，第一轮结束后重新分组，第二轮比赛考生可自由组队或由考评员指定水平相近的考生组队。两轮比赛取最高成绩。比赛环节中，若出现人数不足的情况时，则由裁判组根据场上实际情况确定分组。

(二) 评分要求

1. 优秀 45-60分，攻防技术全面，战术意识强，技战术运用效果好。
2. 良好 29-44分，攻防技术较全面，有一定的战术意识，技战术运用一般。
3. 及格 13-28分，攻防技术不够全面，战术意识较差，能组织简单战术配合。
4. 不及格 1-12分，攻防技术较差，场上位置不清楚，技战术运用效果差。

二传测试方法及评分标准

一、助跑摸高（12分）

（一）测试方法

助跑双脚起跳摸高，以摸高的最高高度计分，每人摸两次，取最佳成绩。

（二）评分标准

助跑摸高 12分（cm）		
男	分值	女
315	12.0	280
314	11.8	279
313	11.6	278
312	11.4	277
311	11.2	276
310	11.0	275
309	10.8	274
308	10.6	273
307	10.4	272
306	10.2	271
305	10.0	270
304	9.8	269
303	9.6	268
302	9.4	267
301	9.2	266
300	9.0	265
299	8.8	264
298	8.6	263
297	8.4	262
296	8.2	261
295	8.0	260
294	7.8	259
293	7.6	258
292	7.4	257
291	7.2	256
290	7.0	255
289	6.8	254

288	6.6	253
287	6.4	252
286	6.2	251
285	6.0	250
284	5.8	249
283	5.6	248
282	5.4	247
281	5.2	246
280	5.0	245
279	4.8	244
278	4.6	243
277	4.4	242
276	4.2	241
275	4.0	240
274	3.8	239
273	3.6	238
272	3.4	237
271	3.2	236
270	3.0	235
269	2.8	234
268	2.6	233
267	2.4	232
266	2.2	231
265	2.0	230
264	1.8	229
263	1.6	228
262	1.4	227
261	1.2	226
260	1.0	225
259	0.8	224
258	0.6	223
257	0.4	222
256	0.2	221
<256	0	<221

二、传球技术（12分）

（一）测试方法

考生在3号位连续传本方抛过来的球至球筐内，传至4号位6次，背传至2号位6次，共传12次来球，每人只做一组。考生传球路线与考评员的抛球路线如图1。

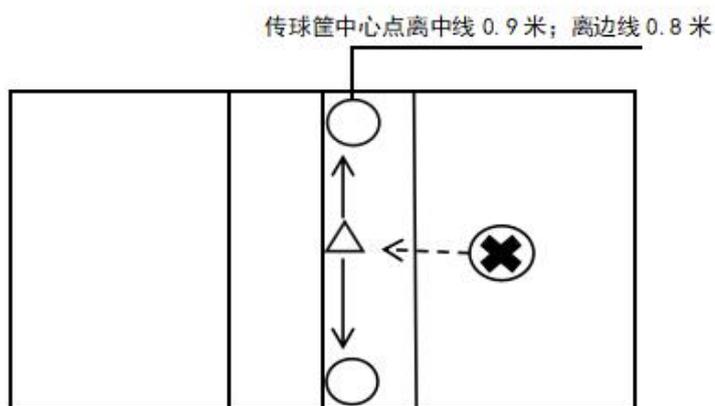


图1 传球落点示意图

（二）评分要求

内容	次数	分数	总分
传球	12	1	12

1. 考生在3号位传抛球，将球传至4号位和背传到2号位设置的圆框内。

2. 球从筐上沿进入筐内或击筐上沿后进入筐内得1分，球击筐上沿未进入筐内得0.5分，未击筐上沿、未进筐的球不得分。

3. 执行传球规则。

三、发球技术（10分）

（一）测试方法

考生在发球区内任意位置连续发球10次，每次发球（跳发大力球除外）根据落点区域的不同获得相应分数，累计10次发球得分为最终成绩，执行发球规则。

（二）评分要求

1. 发球落点进入A区（中线后距离两边边线内2米，距离端线内2米的区域），得1分；进入场地其他区域得0.5分；跳发大力球落入界内得1分；发球失误或犯规不得分。如图4-1所示。

2. 跳发大力球是指发球队员在端线后助跑跳起在空中将球大力击入对方场区的一种发球方法。

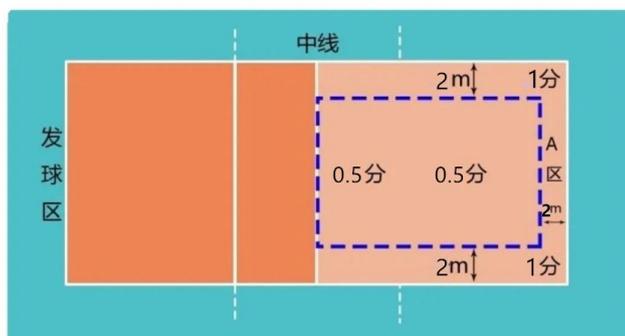


图4-1 发球得分区域示意图

四、扣球技术（6分）

（一）测试方法

考生3人一组，依次轮流扣考评员或考生（二传）从网前二传位置的传球。每名考生先扣3次直线，再扣3次斜线，共扣球6次，根据落点区域的不同获得相应的分数，累计6

次扣球得分为最终成绩。扣球位置（二或四号位）考生可自行选定。如图 4-2 所示。

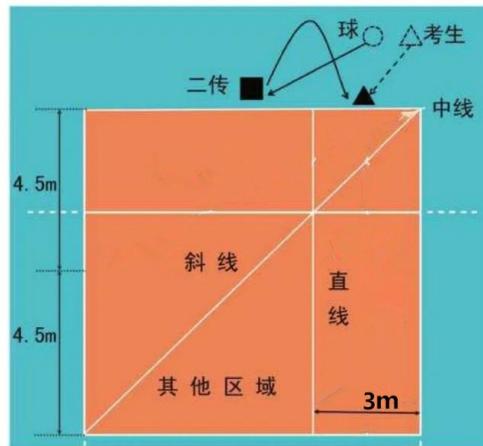


图 4-2 四号位扣球示意图

（二）评分要求

扣球技术动作必须完整。搓吊球技术（引臂和挥臂击球动作中，肘关节未高于肩）和击出球呈抛物线飞行，属于犯规技术，不得分。

1. 直线扣球评分。

- ①扣球落点在 3 米内直线区内，得 1 分；
- ②扣球落点在场内直线区以外的其他区域，得 0.5 分；
- ③扣球失误或犯规技术，得 0 分。

2. 斜线扣球评分。

- ①扣球落点在斜线区域内，得 1 分；
- ②扣球落点在场内斜线区以外的其他区域，得 0.5 分；
- ③扣球失误或犯规技术，得 0 分。

五、比赛(60分)

(一) 测试方法

六对六比赛，如人数少可采用四对四或三对三比赛。比赛时间，要以能够全部观察、了解每个考生的情况而定。报考二传和自由人的考生在比赛中必须担任相应角色。比赛分两轮进行，第一轮结束后重新分组，第二轮比赛考生可自由组队或由考评员指定水平相近的考生组队。两轮比赛取最高成绩。比赛环节中，若出现人数不足的情况时，则由裁判组根据场上实际情况确定分组。

(二) 评分要求

1. 优秀 45-60分，攻防技术全面，战术意识强，技战术运用效果好。
2. 良好 29-44分，攻防技术较全面，有一定的战术意识，技战术运用一般。
3. 及格 13-28分，攻防技术不够全面，战术意识较差，能组织简单战术配合。
4. 不及格 1-12分，攻防技术较差，场上位置不清楚，技战术运用效果差。