

04 排 球

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	助跑摸高	发球	扣球	比赛
分 值	15 分	20 分	25 分	40 分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

助跑摸高

1. 考试方法：考生助跑双脚起跳摸高，单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物，记录绝对高度。每人测试 2 次，取最好成绩（精确到厘米）。

2. 评分标准：见表 4-1。

表 4-1 助跑摸高评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
15.00	3.40	3.00	11.20	3.21	2.81	7.40	3.02	2.62
14.80	3.39	2.99	11.00	3.20	2.80	7.20	3.01	2.61
14.60	3.38	2.98	10.80	3.19	2.79	7.00	3.00	2.60
14.40	3.37	2.97	10.60	3.18	2.78	6.80	2.98	2.59
14.20	3.36	2.96	10.40	3.17	2.77	6.60	2.96	2.58
14.00	3.35	2.95	10.20	3.16	2.76	6.40	2.94	2.57
13.80	3.34	2.94	10.00	3.15	2.75	6.20	2.92	2.56
13.60	3.33	2.93	9.80	3.14	2.74	6.00	2.90	2.55
13.40	3.32	2.92	9.60	3.13	2.73	5.80	2.88	2.54
13.20	3.31	2.91	9.40	3.12	2.72	5.60	2.86	2.53
13.00	3.30	2.90	9.20	3.11	2.71	5.40	2.84	2.52
12.80	3.29	2.89	9.00	3.10	2.70	5.20	2.82	2.51
12.60	3.28	2.88	8.80	3.09	2.69	5.00	2.80	2.50
12.40	3.27	2.87	8.60	3.08	2.68	4.80	2.78	2.48
12.20	3.26	2.86	8.40	3.07	2.67	4.60	2.76	2.46
12.00	3.25	2.85	8.20	3.06	2.66	4.40	2.74	2.44
11.80	3.24	2.84	8.00	3.05	2.65	4.20	2.72	2.42
11.60	3.23	2.83	7.80	3.04	2.64	4.00	2.70	2.40
11.40	3.22	2.82	7.60	3.03	2.63	0	2.70 以下	2.40 以下

(二) 专项技术

1. 发球

(1) 考试方法：考生在发球区内任意位置连续发球 10 次，每次发球根据落点区域的不同获得相应的分数，累计 10 次发球得分为最终成绩。

(2) 评分标准：发球落点进入 A 区（进攻线后距离两边边线内 1.5 米，距离端线内 1 米的区域），得 2 分；进入场地其他区域得 1 分；发球失误或犯规不得分。如图 4-1 所示。

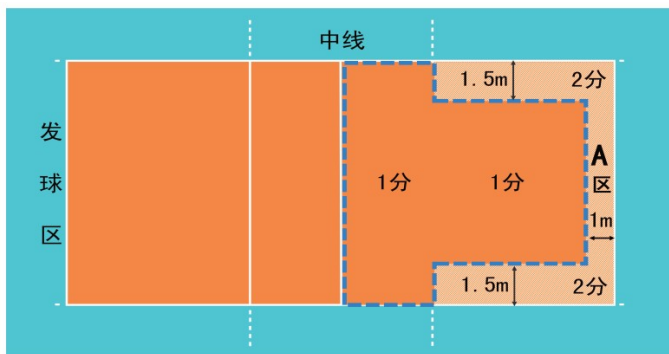


图 4-1 发球得分区域示意图

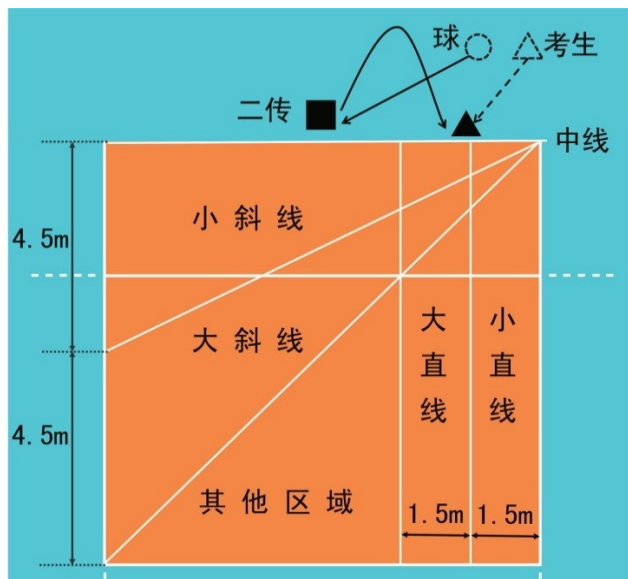


图 4-2 四号位扣球示意图

2. 扣球

(1) 考试方法：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。

(2) 评分标准

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。

直线扣球评分：

- ① 扣球落点在 1.5 米小直线区内，得 2 分；
- ② 扣球落点在 1.5 米大直线区内，得 1 分；
- ③ 扣球落点在场内直线区以外的其它区域，得 0.5 分；
- ④ 扣球失误或犯规技术，得 0 分。

斜线扣球评分：

- ① 扣球落点在小斜线区内，得 3 分；
- ② 扣球落点在大斜线区内，得 1.5 分；
- ③ 扣球落点在场内斜线区以外的其它区域，得 0.5 分；
- ④ 扣球失误或犯规技术，得 0 分。

(三) 实战能力

比赛

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛（可由考评员向两边抛球进行）。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 4-2），独立对考生的技术动作规范、协调程度，运用效果，战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 4-2 排球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强。
良（8.5-7.6 分）	技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。
中（7.5-6 分）	技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。
差（6 分以下）	技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。

自由防守人

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	“半米字”移动	接发球	接扣、吊球	比赛
分值	15分	20分	25分	40分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

“半米字”移动

1. 考试方法：考生面向球网，从起点（端线中点）起动，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号点标志物回到端线中点（须将每个标志物击倒，否则不计成绩），计时停止，记录完成的时间。每人测试2次，取最好成绩。如图4-3所示。

2. 评分标准：见表4-3。

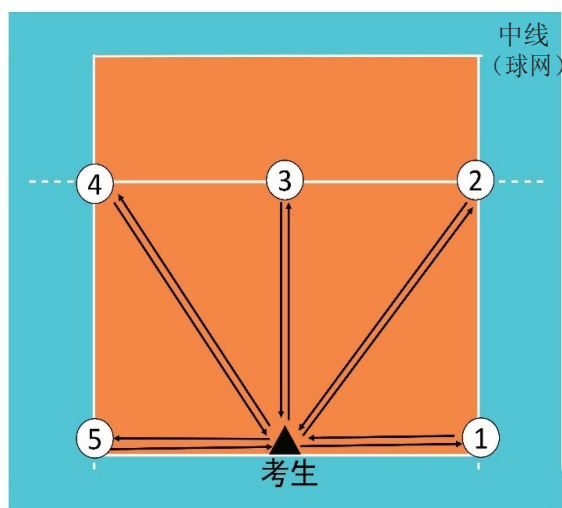


图 4-3 “半米字”移动示意图

表 4-3 自由防守人评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
15.0	14"0	16"0	11.2	15"9	17"9	7.4	17"8	19"8
14.8	14"1	16"1	11.0	16"0	18"0	7.2	17"9	19"9

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
14.6	14"2	16"2	10.8	16"1	18"1	7.0	18"0	20"0
14.4	14"3	16"3	10.6	16"2	18"2	6.8	18"1	20"1
14.2	14"4	16"4	10.4	16"3	18"3	6.6	18"2	20"2
14.0	14"5	16"5	10.2	16"4	18"4	6.4	18"3	20"3
13.8	14"6	16"6	10.0	16"5	18"5	6.2	18"4	20"4
13.6	14"7	16"7	9.8	16"6	18"6	6.0	18"5	20"5
13.4	14"8	16"8	9.6	16"7	18"7	5.8	18"6	20"6
13.2	14"9	16"9	9.4	16"8	18"8	5.6	18"7	20"7
13.0	15"0	17"0	9.2	16"9	18"9	5.4	18"8	20"8
12.8	15"1	17"1	9.0	17"0	19"0	5.2	18"9	20"9
12.6	15"2	17"2	8.8	17"1	19"1	5.0	19"0	21"0
12.4	15"3	17"3	8.6	17"2	19"2	4.8	19"1	21"1
12.2	15"4	17"4	8.4	17"3	19"3	4.6	19"2	21"2
12.0	15"5	17"5	8.2	17"4	19"4	4.4	19"3	21"3
11.8	15"6	17"6	8.0	17"5	19"5	4.2	19"4	21"4
11.6	15"7	17"7	7.8	17"6	19"6	4.0	19"5	21"5
11.4	15"8	17"8	7.6	17"7	19"7	0		

(二) 专项技术

1. 接发球

(1) 考试方法: 考生在规定区域内准备, 接考评员从对方场区发的各种来球, 左半场区接 5 次, 右半场区接 5 次, 共接 10 次来球。如图 4-4 所示。每次根据垫球进入区域的不同获得相应的分数, 累计 10 次接发球得分为最终成绩。

(2) 评分标准:

如图 4-5 所示, 距右侧边线 1.5 米处, 由中线和三米线形成一个 3x3 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 (2x3 米), 靠三米线部分为 B 区 (1x3 米)。

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

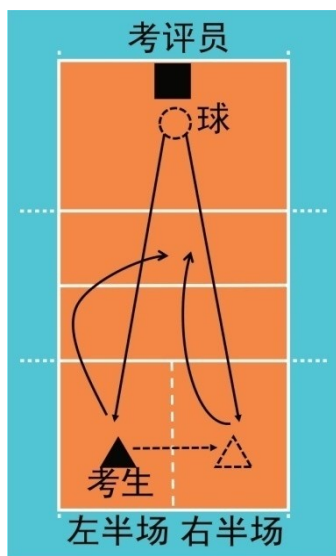


图 4-4 接发球示意图

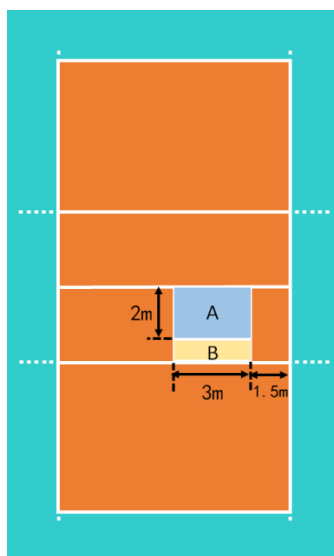


图 4-5 垫球落点区域示意图

2. 接扣、吊球

(1) 考试方法：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，防完后再回到 6 号位开始下一次防守。连续防 5 次，再从 6 号位向 1 号位区域移动防守，连续防 5 次。如图 4-6 所示。

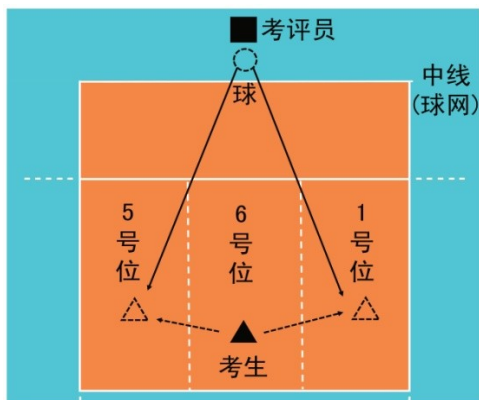


图 4-6 接扣、吊球示意图

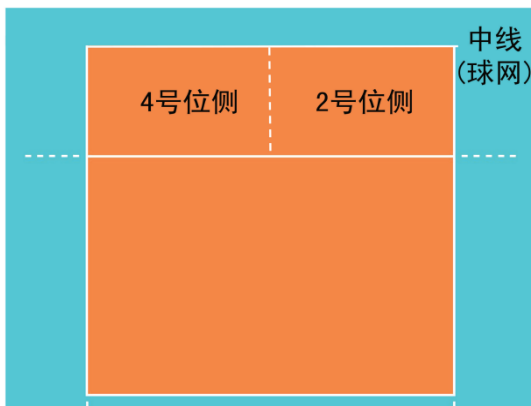


图 4-7 接扣、吊球落点区域示意图

(2) 评分标准：

- ① 防起球进入 3 米线内，偏向 2 号位一侧，高于球网时得 2.5 分；
- ② 防起球进入 3 米线内，偏向 4 号位一侧，高于球网时得 2 分；
- ③ 球未进入 3 米线，但高度合适时得 1 分；防守失误不得分。如图 4-7 所示。

(三) 实战能力

比赛

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛（可由考评员向两边抛球进行）。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 4-4），独立对考生的技术动作规范、协调程度，运用效果，战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 4-4 自由防守人实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强
良（8.5-7.6 分）	技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。
中（7.5-6 分）	技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。
差（6 分以下）	技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。