

09 手 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	20 米×6 折返跑	掷远	全场跑动、传球、射门	比赛
分 值	10 分	20 分	30 分	40 分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 20 米×6 折返跑

(1) 考试方法：在手球场地的中线到端线之间进行折返跑。考生从中线 A 点起动，脚动开始计时，跑至对面端线 B 处踏端线后返回，至中线处踏中线后再折返。往返三次，最后向中线方向冲刺，如图 9-1 所示。每人测试 2 次，取最好成绩。

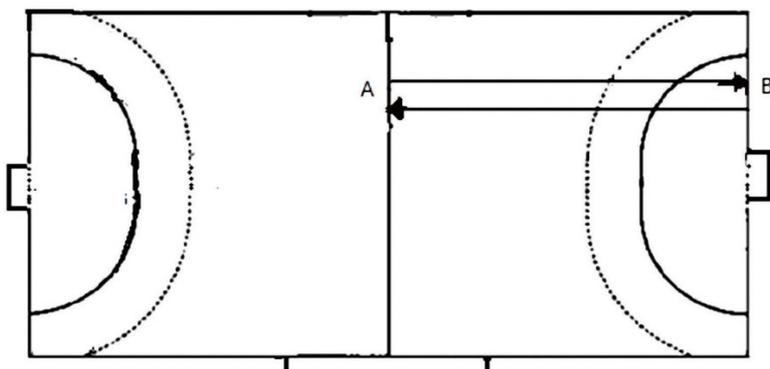


图 9-1 20 米×6 折返跑示意图

(2) 评分标准：要求每次都必须任意脚踏过中线和端线后方可折返，每次脚未踏过中线或端线，在最终成绩中均要加 1 秒，见表 9-1。

表 9-1 20 米×6 折返跑评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
10	22	25	6.6	26.8	29.8	3.2	33.6	36.6
9.9	22.1	25.1	6.5	27.0	30.0	3.1	33.8	36.8
9.8	22.2	25.2	6.4	27.2	30.2	3.0	34.0	37.0
9.7	22.3	25.3	6.3	27.4	30.4	2.9	34.2	37.2
9.6	22.4	25.4	6.2	27.6	30.6	2.8	34.4	37.4

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
9.5	22.5	25.5	6.1	27.8	30.8	2.7	34.6	37.6
9.4	22.6	25.6	6.0	28.0	31.0	2.6	34.8	37.8
9.3	22.7	25.7	5.9	28.2	31.2	2.5	35.0	38.0
9.2	22.8	25.8	5.8	28.4	31.4	2.4	35.2	38.2
9.1	22.9	25.9	5.7	28.6	31.6	2.3	35.4	38.4
9.0	23.0	26.0	5.6	28.8	31.8	2.2	35.6	38.6
8.9	23.1	26.1	5.5	29.0	32.0	2.1	35.8	38.8
8.8	23.2	26.2	5.4	29.2	32.2	2.0	36.0	39.0
8.7	23.3	26.3	5.3	29.4	32.4	1.9	36.2	39.2
8.6	23.4	26.4	5.2	29.6	32.6	1.8	36.4	39.4
8.5	23.5	26.5	5.1	29.8	32.8	1.7	36.6	39.6
8.4	23.6	26.6	5.0	30.0	33.0	1.6	36.8	39.8
8.3	23.7	26.7	4.9	30.2	33.2	1.5	37.0	40.0
8.2	23.8	26.8	4.8	30.4	33.4	1.4	37.2	40.2
8.1	23.9	26.9	4.7	30.6	33.6	1.3	37.4	40.4
8.0	24.0	27.0	4.6	30.8	33.8	1.2	37.6	40.6
7.9	24.2	27.2	4.5	31.0	34.0	1.1	37.8	40.8
7.8	24.4	27.4	4.4	31.2	34.2	1.0	38.0	41.0
7.7	24.6	27.6	4.3	31.4	34.4	0.9	38.2	41.2
7.6	24.8	27.8	4.2	31.6	34.6	0.8	38.4	41.4
7.5	25.0	28.0	4.1	31.8	34.8	0.7	38.6	41.6
7.4	25.2	28.2	4.0	32.0	35.0	0.6	38.8	41.8
7.3	25.4	28.4	3.9	32.2	35.2	0.5	39.0	42.0
7.2	25.6	28.6	3.8	32.4	35.4	0.4	39.2	42.2
7.1	25.8	28.8	3.7	32.6	35.6	0.3	39.4	42.4
7.0	26.0	29.0	3.6	32.8	35.8	0.2	39.6	42.6
6.9	26.2	29.2	3.5	33.0	36.0	0.1	39.8	42.8
6.8	26.4	29.4	3.4	33.2	36.2			
6.7	26.6	29.6	3.3	33.4	36.4	0	39.8 以上	42.8 以上

2. 掷远

(1) 考试方法：在手球场地或空旷的其它场地进行，掷远区域宽约 8 米-10 米，长至少 45 米；在掷远区域长的一端设一条宽 5 厘米、长 3 米的投掷线。考生掷远时球出手前踩踏或超越投掷线即被判该次掷球无效；掷远时将球掷出 8 米宽以外的区域亦被判该次掷球无效；按照手球规则，掷远助跑不得超过三步（不得运球）。每人测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准：见表 9-2。

表 9-2 掷远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
20	44	38	13	37	31	6	30	24
19	43	37	12	36	30	5	29	23
18	42	36	11	35	29	4	28	22
17	41	35	10	34	28	3	27	21
16	40	34	9	33	27	2	26	20
15	39	33	8	32	26	1	25	19
14	38	32	7	31	25			

(二) 专项技术

1. 全场跑动、传球、射门

(1) 考试方法：考生从场地右侧任意球和边线的交界处 A 点起动（脚动开表，计时开始），跑到七米球线 B 点捡起地面上放置的球向前场左侧 45° 角位置的 C 点区域作跑动传球（传球到位，球不能落地），接球人位于 C 点任意球线与球门区之间的区域（接球人接球时不能出该区域，否则视为传球不到位），传球后向左侧前方中线和边线交叉的 D 点跑动，捡起置于中线和边线交叉点地上的球后运球至前方任意处作跳起射门；射门后触 E 点球门柱，然后返回向另一侧球门区后端线和边线交界 F 处冲刺，捡起置于端线和边线交界处的球，向本场任意球线中间 H 点的接球人作原地传球（传球到位，球不落地），传球后绕七米球线外快速跑到 B 点，捡起地上的球作后转身倒地射门，球通过球门线停表，如图 9-2 所示。每人测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准：B 点放置 2 个手球，D、F 点各放置 1 个手球。考生必须按照规定路线和要求完成技术，否则算失败，不计成绩。传球没有到位，每次扣 3 分；未能按技术规格完成传球或射门动作，视情况扣 1-3 分；运球时出现违例（走步或两次运球），每次扣 3 分（表 9-3）。

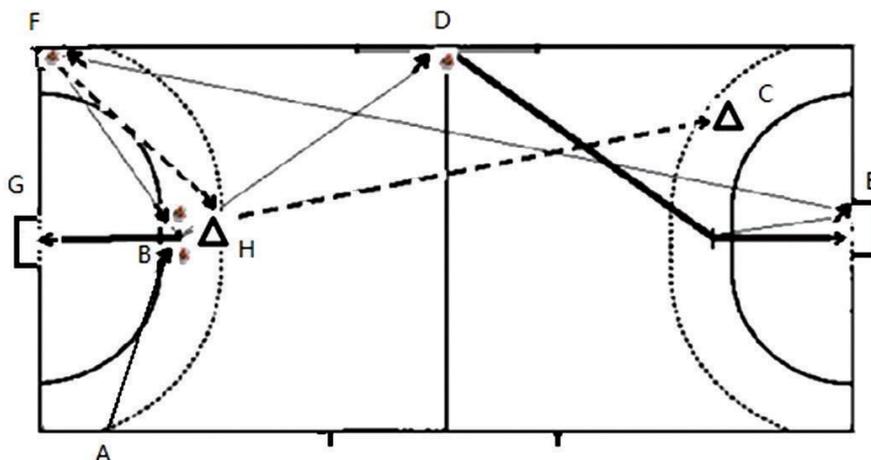


图 9-2 全场跑动、传球、射门示意图

表 9-3 规定路线跑动评分表

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女		男	女
30	20.5	24.5	23.0	21.9	25.9	12	23.3	27.3
29.5	20.6	24.6	22.5	22.0	26.0	11	23.4	27.4
29.0	20.7	24.7	22.0	22.1	26.1	10	23.5	27.5
28.5	20.8	24.8	21.5	22.2	26.2	9	23.6	27.6
28.0	20.9	24.9	21.0	22.3	26.3	8	23.7	27.7
27.5	21.0	25.0	20.5	22.4	26.4	7	23.8	27.8
27.0	21.1	25.1	20	22.5	26.5	6	23.9	27.9
26.5	21.2	25.2	19	22.6	26.6	5	24.0	28.0
26.0	21.3	25.3	18	22.7	26.7	4	24.1	28.1
25.5	21.4	25.4	17	22.8	26.8	3	24.2	28.2
25.0	21.5	25.5	16	22.9	26.9	2	24.3	28.3
24.5	21.6	25.6	15	23.0	27.0	1	24.4	28.4
24.0	21.7	25.7	14	23.1	27.1	0	24.4 以上	28.4 以上
23.5	21.8	25.8	13	23.2	27.2			

(三) 实战能力

比赛

1. 考试方法: 按指定顺序将考生分成若干比赛阵容, 每个阵容各进行 5-10 分钟的分队比

赛，通过比赛观察考生运用技术的能力和战术配合意识。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 9-4），独立对考生进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 9-4 手球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	动作正确，协调、连贯、实效；攻防技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。
良（8.5-7.6 分）	动作正确，协调；攻防技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强，实战效果较好。
中（7.5-6 分）	动作基本正确，协调；攻防技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。
差（6 分以下）	动作不正确，不协调；攻防技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

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	5 米三向折返跑	掷远	全场跑动、传球、射门	比赛
分值	10 分	20 分	30 分	40 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 5 米三向折返跑

（1）考试方法：

如图 9-3 所示，场地为一直角的两边和中间平分角线各长 5 米，宽 5 厘米的三向跑道线（手球场进行）；起终点均设在直角顶点处（起、终点线均经过 A 点，其中起点线垂直于 AB，终点线垂直于 AD），在起、终点三向跑道的顶端各画一条长 40 厘米，宽 5 厘米的标志线。

① 考生从起点以站立姿势起跑，先向 B 点跑道跑进至顶端 B，用脚踏标志线后返回时全部用后退跑到原起点；再向 C 点跑道跑进至顶端 C，用脚踏标志线后返回时全部用后退跑到原起点；再向 D 点跑道跑进至顶端 D，用脚踏标志线后返回时全部用后退跑到原起点。在测试中，手不准有意撑地。每人测试 2 次，取最好成绩。

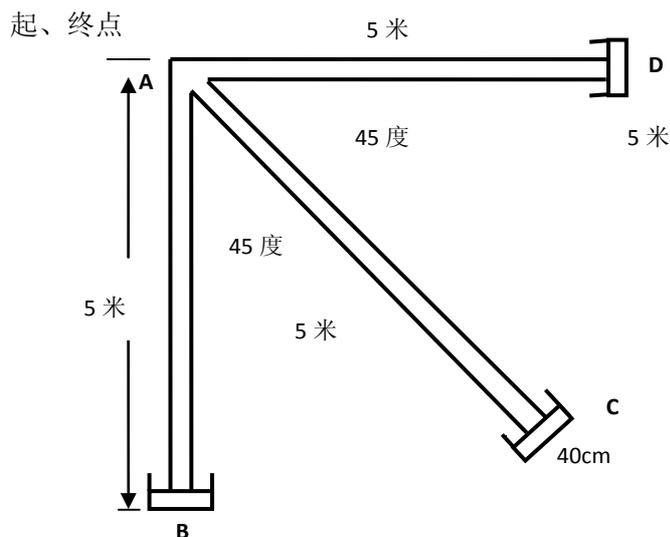


图 9-3 5 米三向折返跑示意图

② 按符合动作规格的跑进路线跑完全程，用秒表记录成绩并当场公布成绩。

I 未按规定跑进路线跑完全程计“0”分。

II 如果有一个顶端标志线未踏，判为未跑完全程，按“0”分计。

III 有意用手撑地（获得利益）判“0”分。

(2) 评分标准：见表 9-5。

表 9-5 手球守门员 5 米三向折返跑评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
30	20.5	24.5	23.0	21.9	25.9	12	23.3	27.3
29.5	20.6	24.6	22.5	22.0	26.0	11	23.4	27.4
10.0	10.00	10.75	6.6	10.85	11.60	3.2	11.70	12.45
9.8	10.05	10.80	6.4	10.90	11.65	3.0	11.75	12.50
9.6	10.10	10.85	6.2	10.95	11.70	2.8	11.80	12.55
9.4	10.15	10.90	6.0	11.00	11.75	2.6	11.85	12.60
9.2	10.20	10.95	5.8	11.05	11.80	2.4	11.90	12.65
9.0	10.25	11.00	5.6	11.10	11.85	2.2	11.95	12.70
8.8	10.30	11.05	5.4	11.15	11.90	2.0	12.00	12.75
8.6	10.35	11.10	5.2	11.20	11.95	1.8	12.05	12.80
8.4	10.40	11.15	5.0	11.25	12.00	1.6	12.10	12.85

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
8.2	10.45	11.20	4.8	11.30	12.05	1.4	12.15	12.90
8.0	10.50	11.25	4.6	11.35	12.10	1.2	12.20	12.95
7.8	10.55	11.30	4.4	11.40	12.15	1.0	12.25	13.00
7.6	10.60	11.35	4.2	11.45	12.20	0.8	12.30	13.05
7.4	10.65	11.40	4.0	11.50	12.25	0.6	12.35	13.10
7.2	10.70	11.45	3.8	11.55	12.30	0.4	12.40	13.15
7.0	10.75	11.50	3.6	11.60	12.35	0.2	12.45	13.20
6.8	10.80	11.55	3.4	11.65	12.40	0	12.45 以上	13.20 以上

2. 掷远

(1) 考试方法: 同非守门员。

(2) 评分标准: 同非守门员。

(二) 专项技术

1. 全场跑动、传球、射门

(1) 考试方法: 同非守门员。

(2) 评分标准: 同非守门员。

(三) 实战能力

比赛

1. 考试方法: 方法同非守门员考生, 在实战比赛中观察守门员的防守能力。

2. 评分标准: 考评员参照守门员比赛能力评分细则(表 9-8), 独立对考生进行综合评定。

采用 10 分制评分, 分数至多可到小数点后 1 位。

表 9-8 守门员比赛能力评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 (10-8.6 分)	移动迅速, 选位准确, 动作规范、柔韧性、协调性好, 敢于封球, 反应敏捷、准确, 防守效果好。
良 (8.5-7.6 分)	移动较迅速, 有选位意识, 动作尚规范, 柔韧性、协调性较好, 不惧怕来球, 反应较准确, 防守效果较好。
中 (7.5-6 分)	移动速度较慢, 选位不太准确, 技术动作一般, 柔韧性、协调性较差, 有惧怕来球的表现, 防守效果一般。
差 (6 分以下)	移动缓慢, 不会正确选位, 技术动作僵硬, 柔韧性协调性差, 反应迟缓, 判断经常出错, 缺乏守门员的基本能力。