

运动训练专业 2025 年专升本 排球测试细则及评分标准

一、考核指标与所占分值(总分 100 分)

考生位置	身体素质	基本技术		实战能力
二 传 攻 手 自由人	助跑摸高 助跑摸高 “半米字” 移动	专位二传 专位扣球 专位防守	发球 发球 接发球	比赛
分值	10 分	20 分	20 分	50 分

二、测试方法与评分标准

(一) 身体素质 (10 分)

1、助跑摸高 (10 分)

(1) 测试方法：考生助跑双脚起跳，单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物，记录绝对高度，测试三次，取最好成绩。

(2) 评分标准 (米)：

分值	10.0	9.80	9.60	9.40	9.20	9.00	8.80	8.60	8.40	8.20
男	3.30	3.29	3.28	3.27	3.26	3.25	3.24	3.23	3.22	3.21
女	2.90	2.89	2.88	2.87	2.86	2.85	2.84	2.83	2.82	2.81
分值	8.00	7.80	7.60	7.40	7.20	7.00	6.80	6.60	6.40	6.20
男	3.20	3.19	3.18	3.17	3.16	3.15	3.14	3.13	3.12	3.11
女	2.80	2.79	2.78	2.77	2.76	2.75	2.74	2.73	2.72	2.71
分值	6.00	5.80	5.60	5.40	5.20	5.00	4.80	4.60	4.40	4.20
男	3.10	3.09	3.08	3.07	3.06	3.05	3.04	3.03	3.02	3.01
女	2.70	2.69	2.68	2.67	2.66	2.65	2.64	2.63	2.62	2.61
分值	4.00	3.80	3.60	3.40	3.20	3.00	2.80	2.60	2.40	2.20
男	3.00	2.99	2.98	2.97	2.96	2.95	2.94	2.93	2.92	2.91
女	2.60	2.59	2.58	2.57	2.56	2.55	2.54	2.53	2.52	2.51
分值	2.00	1.80	1.60	1.40	1.20	1.00	0			
男	2.90	2.89	2.88	2.87	2.86	2.85	2.85 以下			
女	2.50	2.49	2.48	2.47	2.46	2.45	2.45 以下			



2、“半米字”移动（10分）

（1）考试方法：考生面向球网，从起 点（端线中点）起点击倒标志物，开始计时，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（注：必须击倒所有标志物，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。

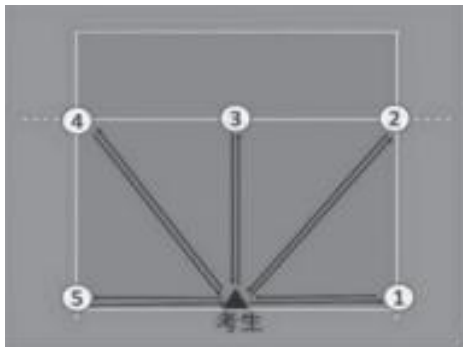


图 “半米字”移动示意图

（2）评分标准（秒）：

分值	10.0	9.80	9.60	9.40	9.20	9.00	8.80	8.60	8.40	8.20
男	15.0	15.1	15.2	15.3	15.4	15.5	15.5	15.7	15.8	15.9
女	17.0	17.1	17.2	17.3	17.4	17.5	17.6	17.7	17.8	17.9
分值	8.00	7.80	7.60	7.40	7.20	7.00	6.80	6.60	6.40	6.20
男	16.0	16.1	16.2	16.3	16.4	16.5	16.6	16.7	16.8	16.9
女	18.0	18.1	18.2	18.3	18.4	18.5	18.6	18.7	18.8	18.9
分值	6.00	5.80	5.60	5.40	5.20	5.00	4.80	4.60	4.40	4.20
男	17.0	17.1	17.2	17.3	17.4	17.5	17.6	17.7	17.8	17.9
女	19.0	19.1	19.2	19.3	19.4	19.5	19.6	19.7	19.8	19.9
分值	4.00	3.80	3.60	3.40	3.20	3.00	2.80	2.60	2.40	2.20
男	18.0	18.1	18.2	18.3	18.4	18.5	18.6	18.7	18.8	18.9
女	20.0	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8	20.9
分值	2.00	1.80	1.60	1.40	1.20	1.00	0			
男	19.0	19.1	19.2	19.3	19.4	19.5	19.5 秒以上			
女	21.0	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.5 秒以上			

（二）基本技术（40分）

1、专位二传（20分）

（1）测试方法：

考生在网前二三号位之间准备，考官在同边后场送球，共 20 次球。其中网前顺网传二号位 5 次、四号位 5 次、四号位调整球 5 次、二号位背调整球 5 次。传球须高出球网至少 1 米高度。



(2) 评分标准:

球传至固定区域得 1 分, 传至三米线其 他区域攻手可以进行进攻得 0.5 分, 其他区域、传球失误或传球高度不够不计分。

2、专位扣球 (20 分)

(1) 测试方法: 考生在四号位 (二号位) 准备, 由考生二传或考官抛球/传球给二传后助跑起跳扣球, 每个考生连续扣球 10 次, 5 次直线, 5 次斜线 (如图所示)。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。

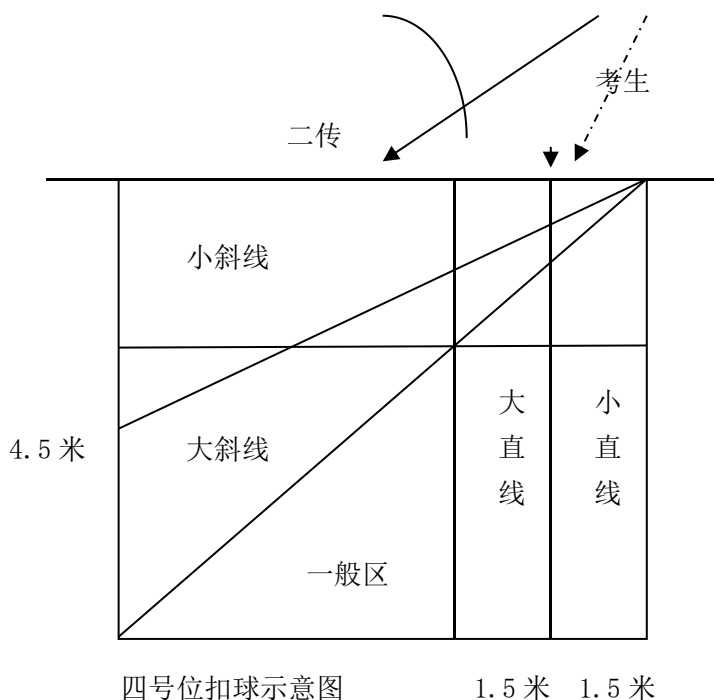
(2) 评分标准:

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。

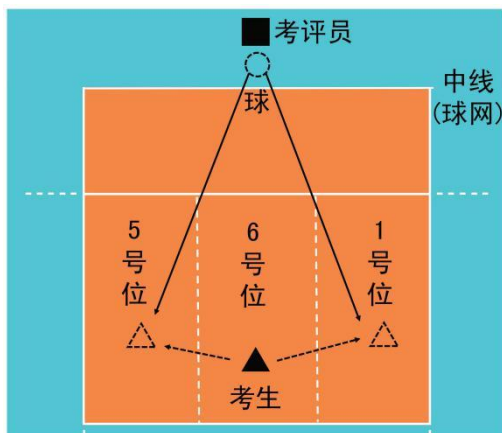
斜线扣球评分:

- ①扣球落点在小斜线区内, 得 2 分;
- ②扣球落点在大斜线区内, 得 1 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。



3、自由人专位防守（20 分）

（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。如下图所示。



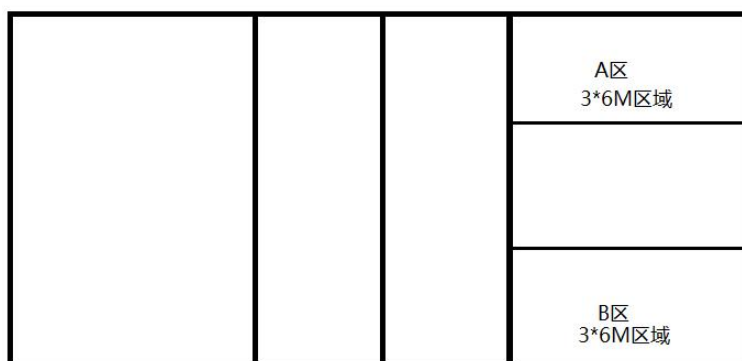
（2）评分标准：

- ① 防起球进入 3 米线内，偏向 2 号位一侧，高于球网时得 2 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，但高度合适时得 0.5 分；
- ④ 防守失误不得分。

4、发球（20 分）

（1）测试方法：

非自由人考生采用上手发球技术，在同一发球位置（自选）连续发球 10 次（A、B 区各 5 次，如图），要求球有一定的速度和力量。



（2）评分标准：

每发中一次有效区域得 2 分，发错区域、下网或者界外不计分。



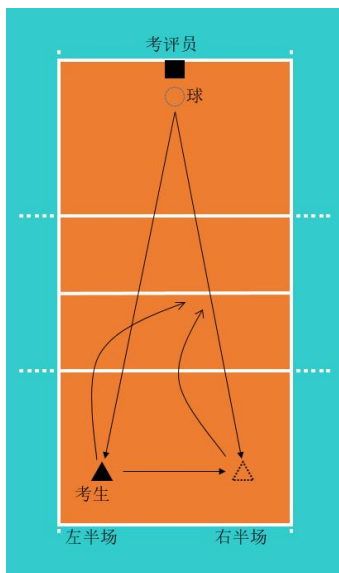
5、自由人接发球（20 分）

（1）测试方法：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。如下图所示。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。

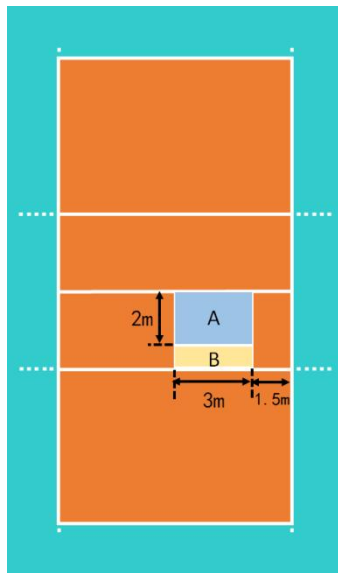
（2）评分标准：

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，二传能调整传球，得 0.5 分；
- ④垫球高度不够 1 米以上、垫过网或垫球失误均不得分。



接发球示意图



垫球落点区域示意图

（三）实战能力（50 分）

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，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。总分为 50 分，详见下表。

排球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（50 ~ 44 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（43 ~ 37 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 (36~ 31 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 (30 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。

