

# 兰州大学高水平运动队招生 (女子排球项目)

## 考 试 内 容 及 评 分 标 准

二〇二〇年十二月

为全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号）和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》对学校体育工作的要求，根据甘肃省教育厅《关于进一步加强全省普通高等学校高水平运动队建设的意见》（甘教体〔2011〕2号）以及《甘肃省普通高等学校高水平运动员招生考试内容及评分标准（2011年修订版）》（甘教体〔2011〕9号），为进一步打造双一流排球高水平运动队，特此制定《兰州大学女子排球高水平运动员招生考试内容及评分标准》。

## **一、素质测试**

共占总分的10%，其中助跑摸高、3米移动和立定跳远参照排球考核内容及评分标准。

### **1.攻手**

- (1) 助跑摸高（占总分的5%）。
- (2) 3米移动（占总分的5%）。

### **2.二传**

- (1) 助跑摸高（占总分的5%）。
- (2) 3米移动（占总分的5%）。

### **3.自由人**

- (1) 立定跳远（占总分的5%）。
- (2) 3米移动（占总分的5%）。

### **4.测试方法：**

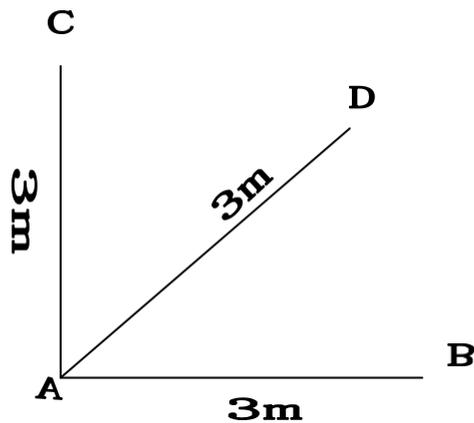
- (1) 助跑摸高（5分）

①方法：二、三步助跑，两脚踏地起跳，单手摸高，以摸高的最高度计分，每人三次，以最高一次计算成绩。

②评分标准（见评分表）。

（2）三米移动（5分）

①方法：在三条线内往返移动二次，每移动到一边用手触标志点，每人只做二次。



②评分标准（见评分表）。

（3）立定跳远（5分）

①方法：双脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地起跳，不得有垫步连跳动作。丈量起跳线至最近着地点的距离。

②评分标准（见评分表）。

## 二、专项测试

满分90分，采用国家体育总局颁发最新国家《排球竞赛规则》。

（一）攻手

1.10 次发球（成功一次得 1 分；满分值 10 分 直、斜线各 5 次）；技评（满分值 5 分）。

2.10 次垫球（成功一次得 1 分；满分值 10 分）；技评（满分值 5 分）。

3.10 次传球（正面传球 7 次，背面传球 3 次，成功一次得 1 分；满分值 10 分）；技评（满分值 5 分）。

4.10 次扣球（成功一次得 1 分；满分值 10 分 4 次直线 6 次斜线）；技评（满分值 5 分）。

5.比赛（满分值 30 分）。

#### （二）二传

1.10 次发球（成功一次得 1 分；满分值 10 分 直、斜线各 5 次）；技评（满分值 5 分）。

2.10 次垫球（成功一次得 1 分；满分值 10 分）；技评（满分值 5 分）。

3.10 次传球技术（正、背面传球各 5 次，成功一次得 1 分；满分值 10 分）；技评（满分值 5 分）。

4.10 次扣球（成功一次得 1 分；满分值 10 分 ； 4 次直线 6 次斜线）；技评（满分值 5 分）。

5.比赛（满分值 30 分）。

#### （三）自由人

1.10 次垫、传（成功一次得 1 分；满分值 10 分）；技评（满分值 5 分）。

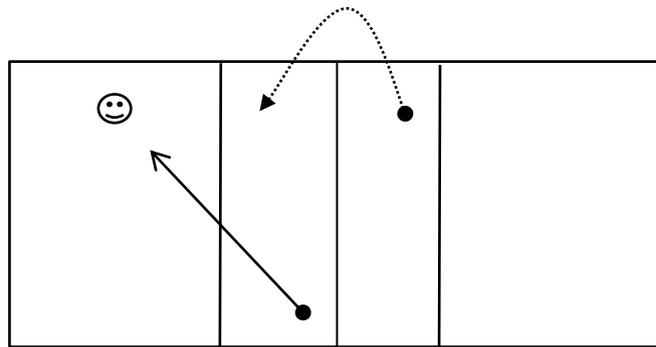
2.10 次一传（成功一次得 1 分；满分值 10 分）；技评（满分值 5 分）。

3. 单兵防守 20 次（全场个人一分钟防扣球、吊球，必须在本

方半场防起能调整攻或能处理的球为主，防起一个球得 0.5分；满分值10分）；技评（满分值 5 分）。

4. 专位防守10次（防个人专位斜线扣球5次，防起后在本方前场4-6米范围内为有效防守，以外场地均视为失误；防吊球5次，防起后能够进行衔接串联为有效防守，落地及起球不在场地以内均视为失误，防起一个球得1分；满分值10分）；技评（满分值 5 分）。

（图1）

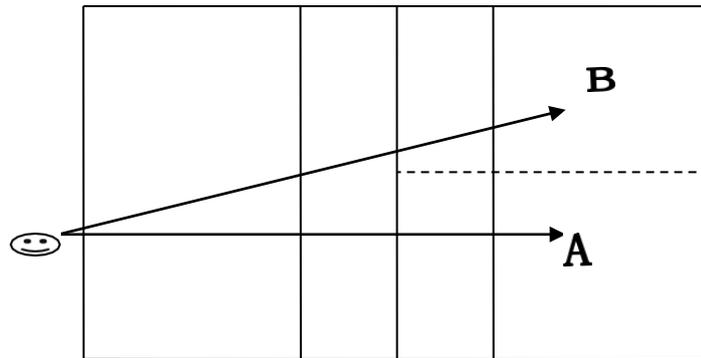


5. 比赛（满分值 30 分）

（四）测评方法

1. 发球技术

(1)方法：发球队员从上手发球、勾手发球和跳发球中任选一种，站在发球区内靠近右边或左边场地的某一固定位置，按照场上所划区域进行发球（即 A、B 号区直线、斜线，每区发球 5 个），连续发完 10 个球。如球的落点压在相邻区线上，判为好球，如球落在相邻区内，判为失误。击球时，脚踩端线或踏出发球区域；球未明显抛起；球从标志杆以外飞到对方场区；球触及障碍物等为失误。（图 2）



(2)技评：满分为 5 分，按 3 个等级评定。

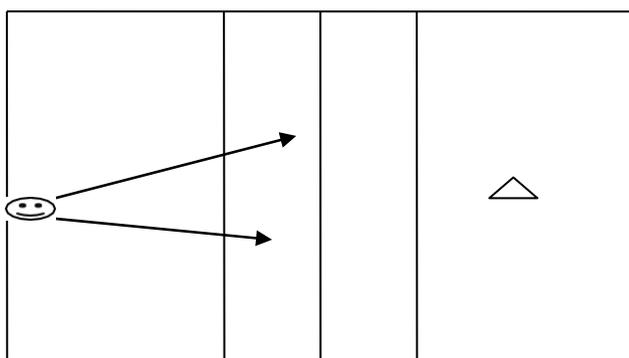
优良（4——5 分）：抛球平稳，挥臂及时，击球部位准确，动作熟练规范，能运用发球的力量、性能、速度等变化提高攻击性。

及格（3——3.9 分）：发球动作基本正确，抛球比较平稳，挥臂动作比较协调，但攻击性不大，动作不稳定。

不及格（2.9 分以下）：抛球不准，挥臂不连贯，击球部位不正确，动作僵硬，协调性差。

## 2. 垫球技术

(1) 方法：接球队员站在 5 号区，将对方掷过来的球垫到 3 号位 5 次，垫到 2、3 号位之间 5 次。垫出的球要有一定的弧度和高度，距网 60——100 厘米左右，适合于二传队员的传球（图 3）。



(1)技评：满分为 5 分，按 3 个等级评定。

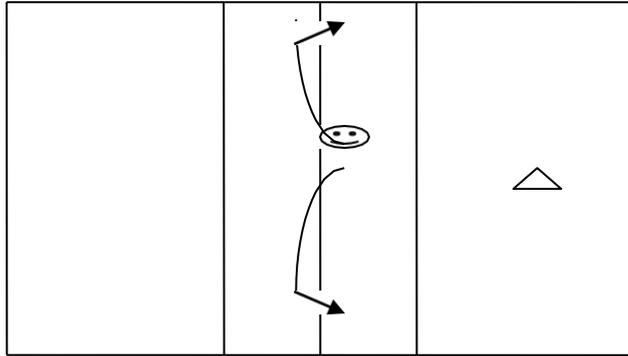
优良（4——5 分）：移动步伐熟练灵活，取位正确，身体与手臂动作配合协调，迎击主动，控制球的能力强，到位率高。

及格（3——3.9 分）：移动步伐熟练，判断取位尚好，基本正确，能较好控制球。

不及格（2.9 分以下）：移动步伐混乱，判断取位不准，身体不协调，手臂动作不正确，击球被动。

### 3. 传球技术

(1)方法：传球队员站在 2、3 号位之间，将后排抛来的球运用二传技术向 4 号位传球 7 次。4 号位的传球离网 10——80 厘米，离边线 10——100 厘米，有一定的弧度和高度，适合于 4 号位扣一般高球；2 号位背传球 3 次，离网 10——60 厘米，离边线 10——50 厘米，适合于 2 号位扣半高球。（图 4



(2)技评：满分为 5 分，按 3 个等级评定。

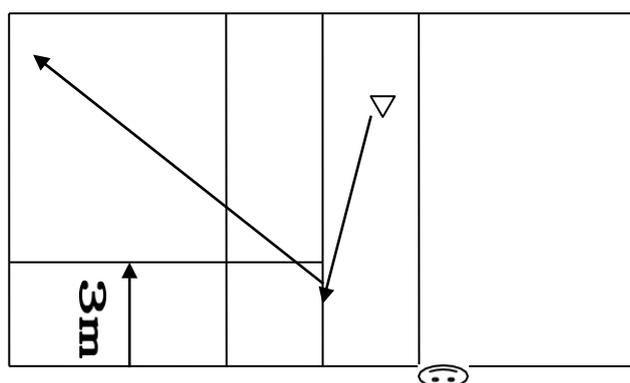
优良（4——5 分）：移动灵活，取位及时，手型正确，传球清晰平稳，身体与手臂的屈伸用力协调，控制球的能力强，传出球的速度、弧度、落点稳定，到位率高。

及格（3——3.9 分）：能及时移动取位，手型基本正确，传球时身体与手臂的屈伸用力比较协调，能较好控制球，但稳定性不够。

不及格（2.9 分以下）：取位不及时，传球动作错误，身体僵硬不协调，控制球的能力很差。

#### 4. 扣球技术

(1)方法：扣一般高球。在 4 号位扣斜线球 6 次，直线球 4 次，扣球时，如球碰到网上沿后落入对区，可算好球。（图 5）



(2)技评：满分为 5 分，按 3 个等级评定。

优良（4——5 分）：选位准确，助跑起跳步伐熟练，动作连贯，节奏清楚。击球手法正确，挥臂动作拉得开、挥得快、甩得直，击球点高，用力协调，扣球有力，有一定的应变能力。

及格（3——3.9 分）：选位合适，助跑起跳较连贯，挥臂动作和手法基本正确。扣球有一定的力量，但控制球的能力较差。

不及格（2.9 分以下）：选位不准，助跑起跳动作不连贯，起跳过早或过迟，挥臂与击球动作错误，扣球无力，失误率高。

#### （五）比赛（30 分）

##### 1.测验方法：

按考生人数多少分组，实力尽量平均，观察各项技术、战术的运用能力，临场意识和拼搏精神，并参考考生以前比赛成绩。

##### 2.评分标准：满分为 30 分，按 3 个等级评定。

优秀（25——30 分）：攻防技术比较突出，战术意识强，前排扣、拦积极，后防位置清楚，移动补位迅速，头脑清楚，应变能力强，有顽强的意志。

良好（12——24分）：攻防技术较为全面，战术意识需进一步加强，拦、扣能力一般，防守积极但稳定性效果一般。

及格（8——11分）：攻防技术不够全面，能组成简单战术，扣、拦效果差，防守积极，但移动慢，应变能力差。

不及格（8分以下）：攻防技术都较差，场上位置不清楚，无战术意识，

缺乏应变能力。

（六）总分计算说明：

总分为素质测试成绩乘以 10%后加专项测试成绩之和。

排球专项素质评分表

助跑摸高 (米)		三米移动 (米)		立定跳远	
分 值	成绩 (m)	分 值	成绩 (m)	分 值	成绩 (cm)
5.0	3.00	5.0	11"5	5.0	2.20
4.8	2.98	4.8	11"6	4.8	2.17
4.6	2.96	4.6	11"7	4.6	2.14
4.4	2.94	4.4	11"8	4.4	2.11
4.2	2.92	4.2	11"9	4.2	2.08
4.0	2.90	4.0	12"	4.0	2.05
3.8	2.88	3.8	12"1	3.8	2.02
3.6	2.86	3.6	12"2	3.6	1.99
3.4	2.84	3.4	12"3	3.4	1.96
3.2	2.82	3.2	12"4	3.2	1.93
3.0	2.80	3.0	12"5	3.0	1.90
2.8	2.78	2.8	12"6	2.8	1.87
2.6	2.76	2.6	12"7	2.6	1.84
2.4	2.74	2.4	12"8	2.4	1.81
2.2	2.72	2.0	12"9	2.2	1.78
2.0	2.70	1.0	13"	2.0	1.75
1.0	2.68	0	13"以上, 超过13"得0分	1.8	1.72
0	2.68 以下	/	/	1.6	1.69
/	/	/	/	1.4	1.66
/	/	/	/	1.2	1.63
/	/	/	/	1.0	1.60
/	/	/	/	0.0	1.60 以下

