附件3

人大附中通州校区高中阶段体育特长生测试标准

排球

排球测试标准

总分 （100分） ＝ 素质 （60分） ＋技术 （40分）， 60分以上为合格。

测试内容：

1、素质部分： （60分）

身高、 60米跑、 立定跳远、 助跑摸高、 36米移动

（1）助跑摸高： 运动员双脚起跳， 单手触摸高度标记， 助跑距离和方向不限。 每人可跳三次， 登记一次最好成绩。 测试人员应站于一侧平视所触的高度标记。

（2）36米移动： 在标准排球场上运动员移动顺序为前后移动 （12米）。

一左右移动 （12米） 一自由移动 （12米）。 前后移动： 由三米线出发面向中线移动， 单手触中线后背向三米线移回， 双脚退过三米线为完成一次， 共做两次。 左右移动： 在三米线面对排球场边线身体左侧对中线出发， 采用侧滑步或交叉步向中线移动，左手触中线后再移向三米线 （ 此时身体右侧朝三米线） 右手触三米线为完成一次， 共做两次。 之后即做自由移动， 由三米线向端线移动， 单手触端线移动， 单手触端线后，再向三米线移动单手触三米线后为完成一次共做一次。 以完成上述三个动作的时间计算成绩。

２、 技术部分： （40分）

传、 垫、 发、 扣球 （ 抽签决定测试两项）

（1）发球

每人发球6次， 4、5号位和1、2号位各命中三次获12分.

加分因素： 速度快2分 一般1分。

弧度平2分 一般1分。

有飘度4分 一般1分。

（2）扣球： 共扣6次， 要求必须一直一斜， 扣到直线区和斜线区， 每中1球得2分， 不中或失误无分。

加分因素： 速度快、 力量大2分击球点高2分。

助跑步法正确2分挥臂动作正确2分。

（3）传球 （共传6次）

从一号位向四号位调整1次后向五号位跑动， 接从四号位来球向二号位调整， 然后向一号位跑运接从二号位来球再将球调向四号位， 往返6次。 传、 调不到位一次扣一分， 失误一次扣2分， 四号位距网1.5米， 网口高以年龄组网高为准， 边线向内延伸3米为好球区， 二号位同四号位。

加分因素： 手型正确2分。

手腕动作正确2分。

熟练性协调好4分。

（4）垫球

由教练或教师发球6次， 队员接球到位1次得2分， 不到位分， 失误无分。

评定分： 手臂动作正确2分。

下肢动作正确2分。

协调用力动作4分。

（如不正确， 可看情况给分）

３、 测试项目评分标准：

（1） 测试项目： 身高 （厘米）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  标准 性别  得分 | 11岁 | | 12岁 | | 13岁 | | 14岁 | | 15岁 | | 16岁 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 10 | 157 | 157 | 167 | 167 | 174 | 172 | 182 | 177 | 185 | 179 | 190 | 181 |
| 9 | 156 | 156 | 166 | 166 | 173 | 171 | 181 | 176 | 184 | 178 | 189 | 180 |
| 8 | 155 | 155 | 165 | 165 | 172 | 170 | 180 | 175 | 183 | 177 | 188 | 179 |
| 7 | 152 | 152 | 160 | 160 | 168 | 165 | 175 | 170 | 178 | 172 | 184 | 173 |
| 5 | 147 | 150 | 155 | 155 | 159 | 158 | 165 | 163 | 170 | 168 | 178 | 169 |
| 3 | 145 | 148 | 150 | 150 | 155 | 154 | 160 | 158 | 165 | 163 | 174 | 164 |

测试项目：60米跑（秒）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  标准性别  得分 | 11岁 | | 12岁 | | 13岁 | | 14岁 | | 15岁 | | 16岁 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 12.5 | 8.8 | 10.2 | 8.6 | 9.8 | 8.4 | 9.4 | 8.2 | 9.0 | 8.0 | 8.8 | 7.8 | 8.6 |
| 12 | 9.5 | 10.4 | 9.1 | 10.3 | 8.8 | 9.6 | 8.4 | 9.1 | 8.3 | 9.0 | 8.2 | 8.8 |
| 11 | 9.9 | 10.6 | 9.4 | 10.4 | 9.0 | 9.7 | 8.6 | 9.2 | 8.5 | 9.1 | 8.4 | 8.9 |
| 10 | 10.5 | 10.8 | 9.8 | 10.5 | 9.2 | 9.8 | 8.8 | 9.4 | 8.7 | 9.3 | 8.5 | 9.1 |
| 9 | 11.0 | 11.0 | 10.2 | 10.5 | 9.4 | 9.9 | 9.1 | 9.5 | 8.9 | 9.4 | 8.6 | 9.1 |
| 7 | 11.2 | 11.2 | 10.4 | 10.7 | 9.6 | 10.0 | 9.3 | 9.7 | 9.1 | 9.5 | 8.7 | 9.3 |
| 6 | 11.4 | 11.4 | 10.6 | 10.8 | 9.9 | 10.3 | 9.5 | 9.9 | 9.3 | 9.6 | 8.8 | 9.5 |
| 5 | 11.6 | 11.6 | 10.8 | 10.9 | 10.2 | 10.5 | 9.7 | 10.1 | 9.4 | 9.8 | 9.0 | 9.6 |
| 3 | 11.8 | 11.8 | 11.0 | 11.0 | 10.5 | 10.7 | 10.0 | 10.3 | 9.5 | 9.9 | 9.1 | 9.7 |
| 1 | 11.9 | 12.0 | 11.2 | 11.4 | 10.8 | 10.9 | 10.4 | 10.6 | 9.7 | 10.1 | 9.3 | 10 |

测试项目：立定跳远（厘米）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  标准性别  得分 | 11岁 | | 12岁 | | 13岁 | | 14岁 | | 15岁 | | 16岁 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 12.5 | 235 | 215 | 238 | 220 | 242 | 223 | 246 | 232 | 254 | 237 | 259 | 240 |
| 12 | 230 | 211 | 233 | 215 | 237 | 218 | 242 | 225 | 251 | 229 | 256 | 232 |
| 11 | 225 | 207 | 229 | 212 | 235 | 213 | 240 | 218 | 255 | 221 | 254 | 225 |
| 10 | 220 | 203 | 226 | 207 | 232 | 208 | 238 | 213 | 249 | 215 | 252 | 218 |
| 7 | 215 | 199 | 222 | 202 | 229 | 204 | 237 | 208 | 248 | 210 | 250 | 212 |
| 5 | 210 | 195 | 221 | 199 | 226 | 200 | 236 | 203 | 247 | 205 | 249 | 207 |
| 3 | 204 | 192 | 219 | 196 | 224 | 197 | 235 | 198 | 246 | 199 | 248 | 202 |
| 2 | 195 | 185 | 209 | 189 | 218 | 190 | 228 | 191 | 238 | 192 | 240 | 194 |
| 1 | 185 | 175 | 199 | 180 | 210 | 182 | 219 | 183 | 230 | 184 | 232 | 185 |

测试项目：36米移动（秒）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  标准性别  得分 | 11岁 | | 12岁 | | 13岁 | | 14岁 | | 15岁 | | 16岁 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 12.5 | 12.9 | 14.0 | 12.5 | 13.6 | 11.8 | 12.9 | 11.1 | 12.1 | 10.4 | 11.4 | 9.8 | 10.7 |
| 12 | 13.4 | 14.5 | 13.0 | 14.1 | 12.3 | 13.4 | 11.6 | 12.6 | 10.9 | 11.9 | 10.3 | 11.2 |
| 11 | 13.9 | 15.0 | 13.5 | 14.6 | 12.8 | 13.9 | 12.0 | 13.1 | 11.4 | 12.4 | 10.8 | 11.7 |
| 10 | 14.8 | 15.6 | 14.3 | 15.0 | 13.4 | 14.5 | 12.5 | 13.6 | 11.9 | 12.9 | 11.1 | 12.1 |
| 9 | 15.6 | 16.9 | 15.0 | 15.8 | 13.8 | 15.0 | 13.0 | 14.0 | 12.3 | 13.3 | 11.4 | 12.6 |
| 8 | 16.5 | 17.4 | 15.9 | 16.4 | 14.2 | 15.4 | 13.4 | 14.1 | 12.6 | 13.5 | 11.6 | 12.9 |
| 7 | 17.4 | 17.6 | 16.8 | 17.0 | 14.6 | 15.8 | 13.8 | 14.7 | 14.8 | 14.0 | 11.7 | 13.2 |
| 6 | 17.9 | 18.1 | 17.3 | 17.5 | 15.1 | 16.3 | 14.2 | 15.3 | 13.2 | 14.4 | 12.2 | 13.7 |
| 4 | 18.4 | 18.6 | 17.8 | 18.0 | 15.6 | 16.8 | 14.7 | 15.8 | 13.7 | 14.9 | 12.7 | 14.2 |
| 2 | 18.9 | 19.1 | 18.2 | 18.5 | 16.1 | 17.3 | 15.2 | 16.3 | 14.2 | 15.4 | 13.2 | 14.7 |
| 1 | 19.8 | 20.0 | 19.2 | 19.4 | 17.0 | 18.2 | 16.1 | 17.4 | 15.1 | 16.3 | 14.1 | 15.6 |

测试项目：助跑摸高（厘米）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  标准性别  得分 | 11岁 | | 12岁 | | 13岁 | | 14岁 | | 15岁 | | 16岁 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 12.5 | 275 | 265 | 283 | 275 | 297 | 286 | 313 | 290 | 318 | 295 | 325 | 300 |
| 12 | 272 | 263 | 281 | 272 | 293 | 282 | 310 | 287 | 316 | 293 | 323 | 297 |
| 11 | 270 | 261 | 280 | 270 | 290 | 280 | 308 | 285 | 315 | 290 | 322 | 295 |
| 10 | 260 | 250 | 270 | 260 | 280 | 270 | 290 | 280 | 302 | 283 | 310 | 289 |
| 7 | 250 | 240 | 260 | 250 | 270 | 260 | 280 | 270 | 290 | 275 | 300 | 284 |
| 6 | 245 | 235 | 255 | 245 | 260 | 255 | 270 | 265 | 280 | 268 | 290 | 272 |
| 5 | 240 | 230 | 250 | 240 | 255 | 250 | 260 | 260 | 270 | 263 | 280 | 265 |
| 3 | 230 | 225 | 240 | 230 | 250 | 240 | 255 | 255 | 265 | 257 | 275 | 260 |
| 2 | 225 | 220 | 235 | 225 | 248 | 236 | 252 | 248 | 260 | 250 | 270 | 255 |
| 1 | 220 | 215 | 230 | 220 | 244 | 231 | 250 | 239 | 255 | 242 | 262 | 250 |