

常德职业技术学院

2025 年体育特长生单独招生方案

为进一步推进我院体育后备人才的培养，规范体育特长生招生工作，依据湖南省教育厅《关于做好湖南省 2025 年高职（高专）院校单独招生工作的通知》（湘教通〔2024〕271 号）与湖南省教育考试院《关于做好我省 2025 年高职院校单独招生工作具体事项的通知》（湘教考通〔2025〕1 号）等文件要求，按照《常德职业技术学院 2025 年高职单招章程》规定，结合学院实际，特制订本招生方案。

一、招生项目与计划

我院体育特长生招生计划严格按照湖南省教育厅有关规定执行，计划总数 10 人。具体各项目计划如下：

序号	特长类别	招生计划	招生专业
1	田径	2	考生可在招生专业范围内选择符合自身学习能力适宜的 1 个专业组中的 6 个专业填报（跨专业组填报志愿，按志愿先后顺序，所填第二专业组专业志愿为无效志愿。）
2	男子篮球	5	
3	女子排球	3	

二、报考条件

1. 符合我省 2025 年普通高考（含对口招生考试）报名条件并已参加高考报名的人员。

2. 德、智、体、美、劳全面发展，无伤病残疾，年龄不超过 22 周岁（2003 年 1 月 1 日（含）后出生）的应届普通高中毕业生及应届中职毕业生。

3. 有体育特长，且须具备以下条件之一：

（1）获得国家二级运动员（含）以上等级证书；（2）近三年在省级（含）以上比赛中获得个人或集体项目（主力队员）前六名者，或在市级比赛中获得个人或集体项目（主力队员）前三名者。

4. 考生提供的证书和奖项必须与所报专业特长类别相同，以获奖证书、秩序册和比赛成绩册原件为准。

三、报考流程

1、参加全省单招统一报考。

2、报名时间：2025 年 2 月 18 日—2 月 25 日。

3、注意事项：（1）考生往返交通费、食宿费自理。（2）考生自备运动鞋和运动服。（3）体育专项测试不收取报名及测试费用。

四、资格审查

考生在 2025 年 2 月 22 日 8:00 前，将本人身份证原件及复印件，国家二级运动员及以上等级资格证书原件及复印件，比赛获奖证书、比赛秩序册、成绩册原件及复印件，通过现场提交方式，提交至我院招生就业指导处（学院办公楼二楼 209 办公室）。审核通过后方可取得体育特长生报考资格，未通过的考生只能报考我院普通类别单招。

注意事项：

1. 每位考生只能填报一项特长，如有多项特长，必须选择填报最

具优势的项目；

2. 考生测试时需持二代身份证原件及复印件（无身份证者需带户口簿原件及复印件）；

3. 杜绝考生作弊，如有违反，按学院相关规定处理，所有考试成绩无效；

4. 家长及考生必须对考生自身的身体健康情况充分了解，视身体状况判断能否参加测试，测试前考生必须参加人身意外伤害保险，因个人原因未参加保险而产生相应后果的，由考生本人负责。

五、专项测试

1. 测试时间及地点。

我院体育特长生专项测试安排在 2025 年 3 月 8 日（具体测试时间见准考证），具体测试地点为：常德职业技术学院西田径场、文体活动中心。

2. 测试流程及方式。

测试流程：考生指定区域集合，核验身份；考生现场抽签，并加密、签字确认；检查考生装备是否符合考生须知的相关要求；工作人员带领考生到项目测试区域进行测试；考生在总成绩单上签字确认。

3. 要求：

（1）体育类测试按项目依次进行，顺序为非球类项目、球类项目，对每一位考生逐一进行测试）；

（2）通过摄像机及校园监控设备对所有参加测试的考生实况录像，公共课部立档保存一年备查。

测试方式：现场测试。

4. 各项目的测试内容及要求如下：

序号	项目名称	测试内容	测试要求
1	田径	考生在 100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、3000 米（女）、5000 米（男）、110 米栏、100 米栏、400 米栏、跳高、撑杆跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪中选择 1 个项目进行测试	所有参加测试的考生，自带本专项专业服装，严禁穿着与培训机构、学校名称、考生姓名有关的服装或者其他明显的标识参加测试。 1. 考生不得有特殊发型，发色须为原色或与身份证照片一致；考生测试时身体暴露位置有纹身者，须提前自行遮盖。 2. 800 米及以上径赛项目可穿钉鞋。 3. 立定跳远：考生在进行测试时，应着运动服、运动鞋，不允许穿钉鞋（包括鞋底带铁钉或塑料钉的鞋子）。 4. 篮球：考生在进行测试时，应着运动鞋，测试时需充分热身，不得佩戴发带。 5. 排球：报考非自由人类考生不得再考自由人。如因伤必须佩戴护具的按如下要求穿戴：护膝、护腕、护肩、护肘等护具必须为纯黑色或白色；肌肉贴等需为米色；长筒袜必须为纯白色；不得佩戴发带。
2	男子篮球	助跑摸高、投篮、多种变向运球上篮、实战能力（比赛）	
3	女子排球	非自由人：助跑摸高、发球、扣球、实战能力（比赛）； 自由人：半“米”字移动、接发球、接扣、吊球、实战能力（比赛）。	

六、合格考生名单确定与公示

1. 为保障体育生源质量，我院根据招生计划人数的 1.2 倍划定合格分数线，取得体育专项测试合格资格的考生参与后续录取，未取得专项测试合格资格的考生不能录取到体育特长生。

2. 取得合格资格体育特长生名单将在我院官方网站予以公布。

七、录取原则

1. 体育特长生可自行选择报考我院 1 个专业组内的 6 个专业。跨专业组填报志愿，按志愿先后顺序，所填第二专业组专业志愿为无效志愿。我院将按照志愿优先的原则进行录取。

2. 所有体育特长类考生文化素质测试成绩满分 300 分，职业技能测试（体育专项测试）满分 300 分。综合成绩（总成绩）为文化素质测试成绩+职业技能测试成绩（体育专项测试成绩），满分 600 分。应届普通高中毕业体育特长类考生，文化素质测试成绩以学生取得的高中学业水平合格性考试语文、数学、外语三科有效成绩代替（语文、数学、外语三科补考成绩无效）。应届中职体育特长类考生，须来我院参加文化素质测试。所有体育特长类考生都须参加我院组织的体育专项测试。

3. 录取办法：严格按照专业小项的计划数，实行“专业清”的录取规则，即对取得合格资格考生，根据考生报考的专业志愿先后顺序按综合成绩从高分到低分进行录取。每个专业录取体育特长考生的人数不超过 3 人，录满为止。对于末位同分的考生，按职业技能测试（体育专项测试）、文化素质测试（语文、数学、外语）的成绩依次排列。某专业小项生源不足时，所剩计划不用于录取其他专业小项的学生，转为录取普通类单招考生。

八、入校复查

新生入学后 3 个月内，学院按照招生政策规定对新生报名资格、身心状况、录取手续及程序、录取资格、优惠资格及相关证明材料等进行复查复核。对复查复核发现的问题，学院将集中研究处理，凡属弄虚作假者，一经查实，取消其入学资格。对于弄虚作假情节严重或涉嫌冒名顶替上大学的，移送相关部门调查处理。

九、监督机制

我院纪委对体育特长生招生考试工作进行全程监督，如发现我院体育特长生招生工作存在违纪违规行为，请直接向我院纪委反映，监督电话：0736-7281575。

十、联系方式

我院体育特长生招生考试工作由招生部门牵头，具体专项测试由教务、体育相关部门共同组织实施。

专项测试咨询：杜老师 13762632353

单独招生咨询：0736-7280516

学院官网网址：<http://www.cdzy.cn/>

招生信息网网址：<http://www.cdzy.cn/zsb/>

十一、其他事项

本方案适用于我院 2025 年体育特长生高职单招。其解释权属于常德职业技术学院。如遇教育部、湖南省教育厅相关招生政策调整，以公布的最新政策为准。

（一）如遇雨天或其他不良天气，球类项目将会在训练馆进行测试，检录地点与其他项目测试地点不变；

（二）医疗保障及现场应急处理：学院医务室。

附件：《常德职业技术学院 2025 年体育特长生专项测试办法及评分细则》

常德职业技术学院

2025 年体育特长生专项测试办法及评分细则

一、测试说明

（一）体育专项测试成绩满分为 300 分。

（二）测试指标分为定量指标和定性指标。

（三）定量指标评分要求：各项目考试测量（计数、计时）人员不得少于三人，打分依据项目评分表，采用就低的原则，即未达到某一档次评分标准的，按低一档评分标准评分。考生定量指标成绩低于评分表最低值，计 0 分。

（四）定性指标评分要求：由不少于三名考评员独立打分，所打分数可到小数点后一位。分数的计算方法为去掉一个最高分和一个最低分，取剩余分值的平均分（只取到小数点后一位）后。

（五）本测试方案与评分标准最终解释权归常德职业技术学院。

二、田径项目测试方法及评分标准

（一）测试指标与所占分值

类 别	实战能力
测 试 指 标	专 项
分 值	300 分

（二）测试方法

1. 凡报考田径专项的考生只能在 100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、3000 米（女）、5000 米（男）、110 米栏、100 米栏、400 米栏、跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪中选择一个项目进行考试。

2. 径赛项目测试采用一次性比赛(100 米、200 米、100 米栏、110 米栏项目考生可选择测试两次，取最好成绩)，记取成绩换算成得分。

记取成绩采用手计时。每道须由三名计时员记取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

3. 田赛远度项目测试时，每人均有三次试跳或试投机会，记取最好成绩换算成得分。田赛高度项目测试时测试方法同远度项目，记取最后跳过高度换算成得分。

4. 跨栏采用的栏架高度和投掷项目所使用的器材重量，均以最新国际田联田径规则规定的成人比赛器材规格为标准。

测试采用的栏架高度

组别	110 米栏（厘米）	100 米栏（厘米）	400 米栏（厘米）
男	106.7	—	91.4
女	—	84	76.2

投掷项目测试所使用器材的重量

组别	铅球（千克）	标枪（克）	铁饼（千克）	链球（千克）
男	7.26	800	2	7.26
女	4	600	1	4

（三）评分标准

1. 男子径赛手计时评分表(单位：秒)

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	5000 米	110 米 栏	400 米 栏
300	10.71	21.84	49.59	01:55.5	04:04.0	16:40.0	14.48	54.23
295	10.73	21.88	49.7	01:55.8	04:04.8	16:43.0	14.56	54.59
290	10.75	21.92	49.81	01:56.2	04:05.6	16:46.0	14.64	54.95
285	10.77	21.96	49.92	01:56.5	04:06.4	16:49.0	14.72	55.31
280	10.79	22	50.03	01:56.8	04:07.2	16:52.0	14.8	55.67
275	10.81	22.04	50.15	01:57.2	04:08.0	16:55.0	14.88	56.03
270	10.83	22.1	50.27	01:57.6	04:08.8	16:58.0	14.96	56.39
265	10.86	22.16	50.39	01:58.0	04:09.7	16:01.5	15.06	56.76
260	10.89	22.22	50.51	01:58.3	04:10.6	16:05.0	15.16	57.13
255	10.92	22.28	50.64	01:58.8	04:11.5	16:08.5	15.26	57.5
250	10.95	22.34	50.77	01:59.2	04:12.4	16:12.0	15.36	57.87
245	10.98	22.4	50.9	01:59.6	04:13.3	16:15.5	15.46	58.24
240	11.02	22.46	51.03	02:00.1	04:14.2	16:19.0	15.56	58.61

235	11.05	22.52	51.16	02:00.5	04:15.2	16:22.5	15.68	58.99
230	11.08	22.58	51.29	02:00.9	04:16.2	16:26.0	15.8	59.37
225	11.11	22.64	51.42	02:01.3	04:17.2	16:29.5	15.92	59.75
220	11.14	22.7	51.55	02:01.8	04:18.2	16:33.0	16.04	01:00.1
215	11.17	22.76	51.68	02:02.2	04:19.2	16:36.5	16.16	01:00.5
210	11.20	22.82	51.81	02:02.6	04:20.2	16:40.0	16.28	01:00.9
205	11.23	22.9	51.94	02:03.1	04:21.2	16:43.5	16.4	01:01.3
200	11.26	22.98	52.07	02:03.5	04:22.2	16:47.0	16.52	01:01.7
195	11.30	23.06	52.2	02:03.9	04:23.2	16:51.0	16.64	01:02.0
190	11.34	23.14	52.33	02:04.4	04:24.2	16:55.0	16.76	01:02.4
185	11.38	23.22	52.46	02:04.8	04:25.2	16:59.0	16.88	01:02.8
180	11.42	23.3	52.59	02:05.2	04:26.2	17:03.0	17.00	01:03.2
120	11.46	23.38	52.2	02:05.7	04:27.2	17:07.0	17.12	01:03.6
115	11.50	23.46	52.33	02:06.2	04:28.2	17:11.0	17.24	01:03.9
110	11.54	23.54	52.46	02:06.7	04:29.2	17:15.0	17.36	01:04.3
105	11.58	23.62	52.59	02:07.1	04:30.2	17:19.0	17.48	01:04.7
100	11.62	23.7	52.73	02:07.6	04:31.2	17:23.0	17.6	01:05.1
95	11.66	23.8	52.87	02:08.1	04:32.2	17:27.0	17.72	01:05.5
90	11.70	23.9	53.01	02:08.6	04:33.2	17:31.0	17.84	01:05.8
85	11.74	24.00	53.15	02:09.1	04:34.2	17:35.0	17.96	01:06.2
80	11.78	24.1	53.29	02:09.5	04:35.2	17:39.0	18.08	01:06.6
75	11.82	24.2	53.43	02:10.0	04:36.2	17:43.0	18.2	01:07.0
70	11.86	24.3	53.57	02:10.5	04:37.2	17:47.0	18.32	01:07.4

2. 男子田赛评分表(单位：米)

分值	跳高	撑竿跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
300	1.99	4.78	7.28	15.29	16.06	49.15	65.6
295	1.98	4.69	7.26	15.20	15.9	48.55	64.7
290	1.97	4.60	7.24	15.11	15.74	47.95	63.8
285	1.96	4.51	7.22	15.02	15.58	47.35	62.9
280	1.95	4.42	7.20	14.93	15.42	46.75	62.0
275	1.94	4.33	7.18	14.84	15.26	46.15	61.1
270	1.93	4.24	7.16	14.75	15.10	45.55	60.2
265	1.92	4.15	7.12	14.66	14.92	44.90	59.2
260	1.91	4.06	7.08	14.57	14.74	44.25	58.2
255	1.90	3.96	7.04	14.48	14.56	43.60	57.2
250	1.89	3.86	7.00	14.39	14.38	42.95	56.2
245	1.88	3.76	6.96	14.30	14.2	42.30	55.2
240	1.87	3.66	6.92	14.21	14.02	41.65	54.2
235	1.86	3.56	6.86	14.11	13.84	40.95	53.0
230	1.85	3.46	6.80	14.01	13.66	40.25	51.8
225	1.84	3.36	6.74	13.91	13.47	39.55	50.6

220	1.83	3.26	6.68	13.81	13.28	38.85	49.4
215	1.82	3.16	6.62	13.71	13.09	38.15	48.2
210	1.81	3.06	6.56	13.61	12.9	37.45	47.0
205	1.80	2.95	6.50	13.51	12.71	36.75	45.8
200	1.79	2.84	6.44	13.41	12.52	36.05	44.6
195	1.78	2.73	6.38	13.31	12.33	35.35	43.4
190	1.77	2.62	6.32	13.21	12.14	34.65	42.2
185	1.76	2.51	6.26	13.11	11.95	33.95	41.0
180	1.75	2.40	6.20	13.01	11.76	33.25	39.8
120	1.74	2.32	6.14	12.92	11.57	32.55	38.8
115	1.73	2.24	6.08	12.81	11.38	31.85	37.8
110	1.72	2.16	6.02	12.71	11.19	31.15	36.8
105	1.71	2.09	5.96	12.61	11.00	30.45	35.8
100	1.70	2.02	5.90	12.51	10.81	29.75	34.8
95	1.69	1.95	5.84	12.41	10.62	29.05	33.8
90	1.68	1.88	5.78	12.31	10.43	28.35	32.8
85	1.67	1.81	5.72	12.21	10.24	27.65	31.8
80	1.66	1.74	5.66	12.11	10.05	26.95	30.8
75	1.65	1.67	5.60	12.01	9.86	26.25	29.8
70	1.64	1.60	5.54	11.91	9.67	25.55	28.8

3. 女子径赛手计时评分表(单位：秒)

分值	100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	3000 米	100 米 栏	400 米 栏
300	12.31	25.24	57.38	02:14.4	04:32.3	09:42.5	15.60	01:01.1
295	12.35	25.32	57.71	02:15.4	04:35.4	09:47.5	15.72	01:01.9
290	12.39	25.4	58.04	02:16.4	04:38.5	09:52.5	15.84	01:02.7
285	12.43	25.48	58.37	02:17.4	04:41.6	09:57.5	15.96	01:03.5
280	12.47	25.56	58.70	02:18.4	04:44.7	10:02.5	16.08	01:04.3
275	12.52	25.65	59.03	02:19.4	04:47.8	10:07.5	16.20	01:05.1
270	12.57	25.74	59.36	02:20.4	04:50.9	10:12.5	16.32	01:05.9
265	12.62	25.83	59.70	02:21.4	04:54.1	10:18.0	16.45	01:06.7
260	12.67	25.92	01:00.0	02:22.4	04:57.3	10:23.5	16.58	01:07.5
255	12.73	26.02	01:00.4	02:23.5	05:00.5	10:29.0	16.71	01:08.4
250	12.79	26.12	01:00.7	02:24.6	05:03.7	10:34.5	16.84	01:09.3
245	12.85	26.22	01:01.1	02:25.7	05:06.9	10:40.0	16.97	01:10.2
240	12.91	26.32	01:01.4	02:26.8	05:10.1	10:45.5	17.10	01:11.1
235	12.97	26.42	01:01.7	02:27.9	05:13.4	10:51.5	17.24	01:12.0
230	13.03	26.52	01:02.1	02:29.0	05:16.7	10:57.5	17.38	01:12.9
225	13.09	26.62	01:02.4	02:30.1	05:20.0	11:03.5	17.52	01:13.8
220	13.15	26.72	01:02.8	02:31.2	05:23.3	11:09.5	17.66	01:14.7
215	13.21	26.82	01:03.1	02:32.4	05:26.6	11:15.5	17.80	01:15.7

210	13.27	26.92	01:03.5	02:33.6	05:29.9	11:21.5	17.94	01:16.7
205	13.33	27.03	01:03.8	02:34.8	05:33.2	11:27.5	18.08	01:17.7
200	13.39	27.14	01:04.2	02:36.0	05:36.5	11:33.5	18.22	01:18.7
195	13.45	27.25	01:04.5	02:37.2	05:39.8	11:39.5	18.36	01:19.7
190	13.51	27.36	01:04.9	02:38.4	05:43.1	11:45.5	18.50	01:20.7
185	13.57	27.47	01:05.2	02:39.6	05:46.4	11:51.5	18.64	01:21.7
180	13.63	27.58	01:05.6	02:40.8	05:49.7	11:57.5	18.78	01:22.7
120	13.69	27.68	01:05.9	02:42.0	05:53.0	12:03.5	18.92	01:23.8
115	13.75	27.78	01:06.3	02:43.2	05:56.3	12:09.5	19.06	01:24.9
110	13.81	27.88	01:06.6	02:44.4	05:59.6	12:15.5	19.20	01:26.0
105	13.87	27.96	01:07.0	02:45.6	06:02.9	12:21.5	19.34	01:27.2
100	13.93	28.04	01:07.3	02:46.8	06:06.2	12:27.5	19.48	01:28.4
95	13.99	28.12	01:07.7	02:48.0	06:09.5	12:33.5	19.62	01:29.6
90	14.05	28.2	01:08.0	02:49.2	06:12.8	12:39.5	19.76	01:30.8
85	14.11	28.28	01:08.4	02:50.4	06:16.1	12:45.5	19.90	01:32.0
80	14.17	28.36	01:08.7	02:51.6	06:19.4	12:51.5	20.04	01:33.2
75	14.23	28.44	01:09.1	02:52.8	06:22.7	12:57.5	20.18	01:34.4
70	14.29	28.52	01:09.4	02:54.0	06:26.0	13:03.5	20.32	01:35.6

4. 女子田赛评分表(单位：米)

分值	跳高	撑竿跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪
300	1.74	3.59	5.83	12.45	15.20	50.53	51.45
295	1.73	3.51	5.80	12.40	14.97	49.61	50.61
290	1.72	3.43	5.77	12.35	14.74	48.69	49.77
285	1.71	3.35	5.74	12.30	14.51	47.77	48.93
280	1.7	3.27	5.71	12.25	14.28	46.85	48.09
275	1.69	3.19	5.68	12.19	14.05	45.92	47.24
270	1.68	3.11	5.65	12.13	13.82	44.99	46.39
265	1.66	3.02	5.62	12.07	13.58	44.06	45.54
260	1.64	2.93	5.59	12.01	13.34	43.13	44.69
255	1.62	2.84	5.55	11.94	13.10	42.19	43.84
250	1.60	2.75	5.51	11.87	12.86	41.25	42.99
245	1.58	2.66	5.47	11.8	12.62	40.31	42.14
240	1.56	2.57	5.43	11.73	12.38	39.37	41.29
235	1.54	2.48	5.39	11.66	12.14	38.43	40.43
230	1.52	2.39	5.35	11.59	11.90	37.49	39.57
225	1.50	2.29	5.31	11.52	11.65	36.55	38.71
220	1.48	2.19	5.27	11.45	11.40	35.61	37.85
215	1.46	2.09	5.22	11.38	11.15	34.67	36.99
210	1.44	1.99	5.17	11.31	10.90	33.73	36.13
205	1.42	1.89	5.12	11.24	10.65	32.79	35.27

200	1.40	1.79	5.07	11.17	10.40	31.85	34.41
195	1.38	1.69	5.02	11.10	10.15	30.91	33.55
190	1.36	1.59	4.97	11.03	9.90	29.97	32.69
185	1.34	1.49	4.92	10.96	9.65	29.03	31.83
180	1.32	1.39	4.87	10.89	9.40	28.09	30.97
120	1.31	1.38	4.82	10.82	9.15	27.15	30.11
115	1.30	1.37	4.77	10.75	8.90	26.21	29.25
110	1.29	1.36	4.72	10.68	8.65	25.27	28.39
105	1.28	1.35	4.67	10.61	8.40	24.33	27.53
100	1.27	1.34	4.62	10.54	8.15	23.39	26.67
95	1.26	1.33	4.57	10.47	7.90	22.45	25.81
90	1.25	1.32	4.52	10.4	7.65	21.51	24.95
85	1.24	1.31	4.47	10.33	7.40	20.57	24.09
80	1.23	1.30	4.42	10.26	7.15	19.63	23.23
75	1.22	1.29	4.37	10.19	6.90	18.69	22.37
70	1.21	1.28	4.32	10.12	6.65	17.75	21.51

三、篮球项目测试方法及评分标准

（一）测试指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力	分值合计
测试指标	助跑摸高	投篮	多种变向运球上篮	比赛	
分 值	45 分	45 分	45 分	165 分	300 分

（二）测试方法与评分标准

A. 专项素质

1. 助跑摸高

（1）测试方法：助跑起跳摸高，摸最高点计其成绩，每人测两次，计其中一次最佳成绩（精确到厘米）。助跑距离和助跑方法不限。

（2）评分标准

助跑摸高评分表

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
45	3.40	38	3.26	31	3.12

44.5	3.39	37.5	3.25	30.5	3.11
44	3.38	37	3.24	30	3.10
43.5	3.37	36.5	3.23	29	3.09
43	3.36	36	3.22	28	3.08
42.5	3.35	35.5	3.21	27	3.07
42	3.34	35	3.20	26	3.06
41.5	3.33	34.5	3.19	24	3.05
41	3.32	34	3.18	21	3.04
40.5	3.31	33.5	3.17	18	3.03
40	3.30	33	3.16	15	3.02
39.5	3.29	32.5	3.15	12	3.01
39	3.28	32	3.14	9	3.00
38.5	3.27	31.5	3.13	0	3.00 以下

B. 专项技术

1. 投篮

(1) 测试方法：以篮圈中心投影点为中心，5.5 米为半径画弧，考生在弧线外进行 1 分钟自投自抢，投篮方式不限，记投中次数。每人测两次，记其中一次最佳成绩。投篮必须在弧线外，不准踩线，踩线投篮投中无效。

(2) 评分标准

投篮评分表

男女成绩 (个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	45	36	30	24	18	15	12	9	6	3

2. 多种变向运球上篮

(1) 测试方法：考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，以考生起动跑开始计时，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手跨下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背

后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手跨下运球后左手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处停表（如图 1 所示）。篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为 6 米、到边线的距离为 2 米。②在中线上并到中圈中心距离为 2.8 米。要求考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。运球后转身时不得持球转身，否则计时加 0.5 秒。原则上考生左右手各上篮两次，若违反规则，错一次追加 0.5 秒。每人测试二次，记其中一次最佳成绩。

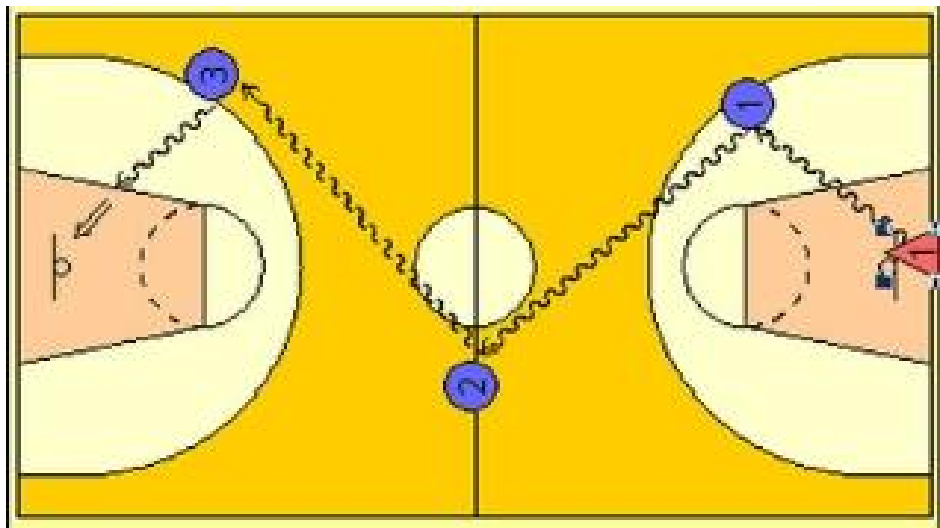


图 1 多种变向运球上篮示意图

(2) 评分标准

多种变向运球上篮评分表

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
45	38.00	33	44.00
44	38.50	32	45.00
43	39.00	31	46.00
42	39.50	30	47.00

41	40.00	29	48.00
40	40.50	27	49.00
39	41.00	24	50.00
38	41.50	18	51.00
37	42.00	12	52.00
36	42.50	6	53.00
35	43.00	3	54.00
34	43.50	0	55.00 以上

C. 实战能力

1. 比赛

(1) 测试方法：视考生人数分队进行比赛。

(2) 评分标准：考评员参照实战评分表，从动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面，独立对考生进行综合评定。所打分数小数点保留一位。

实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	165~106 分	105~61 分	60~31 分	30 分以下
标准	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。	动作正确，协调；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。	动作基本正确，协调；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。	动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

四、排球项目测试方法及评分标准

第一类：非自由防守人

(一) 测试指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力	分值合计
测试指标	助跑摸高	发球	扣球	比赛	
分 值	60 分	70 分	70 分	100 分	300 分

(二) 测试方法与评分标准

A. 专项素质

1. 助跑摸高

(1) 测试方法：考生助跑双脚起跳摸高，单手触摸有固定标尺的高物，记录绝对高度。每人测试两次，取最好成绩（精确到厘米）。

(2) 评分标准：2.75 为满分，2.75~2.46m，每降低一厘米递减 2 分。

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
60 分	2.75	38 分	2.64	14 分	2.53
58 分	2.74	36 分	2.63	12 分	2.52
56 分	2.73	34 分	2.62	10 分	2.51
54 分	2.72	30 分	2.61	8 分	2.50
52 分	2.71	28 分	2.60	6 分	2.49
50 分	2.70	26 分	2.59	4 分	2.48
48 分	2.69	24 分	2.58	2 分	2.47
46 分	2.68	22 分	2.57	0 分	2.47 以下
44 分	2.67	20 分	2.56		
42 分	2.66	18 分	2.55		
40 分	2.65	16 分	2.54		

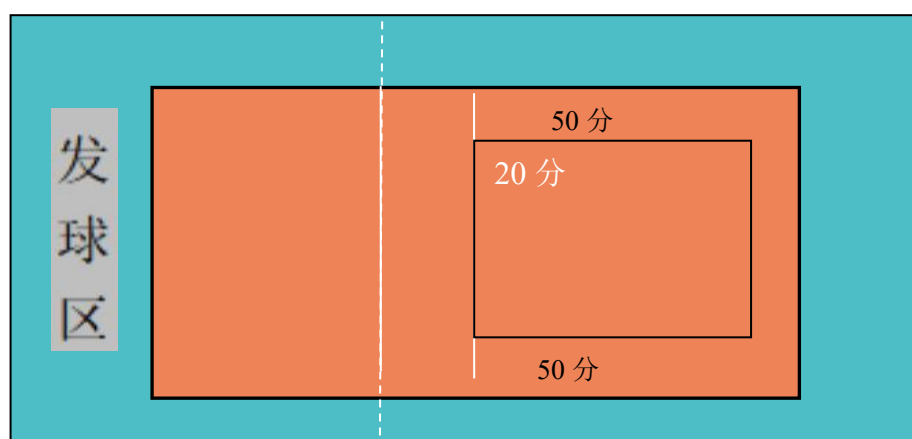
B. 专项技术

1. 发球

(1) 测试方法：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。参照排球竞赛规则发球时间限制为 8 秒的规定,即考生在发每个球时,从拿起球开始计时,发出后停表,超出 8 秒视为犯规记为 0 分。

(2) 评分标准:发球落点进入 A 区(中线后距离两边边线内 1.5 米,距离端线内 1 米的区域),得 50 分;进入场地其他区域得 20 分;发球失误或犯规不得分。发球得分区域如图。



2. 扣球

(1) 测试方法:考生一人连续扣考评员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,根据每个球落点区域的不同获得相应的分数,满分 60 分,同时根据每个扣球的技术效果考评员进行技术评分,满分 10 分,累计 10 次扣球量化得分和技术评分为最终成绩。扣球位置(二或四号位)考生可自行选定。

(2) 评分标准:扣球技术动作必须完整,具有一定的力量、速度和攻击力。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;扣球出界和未过网不得分;扣球擦网和滚网,根据滚网和擦网过网后的实际落点和情况

计分。

①量化评分:根据每个扣球落点进行相应的赋分,满分 60 分。

直线扣球评分	扣球落点在 1.5 米小直线区内,得 15 分
	扣球落点在 1.5 米大直线区内,得 10 分
	扣球落点在场内直线区以外的其它区域,得 5 分
	扣球失误或犯规技术,得 0 分
斜线扣球评分	扣球落点在小斜线区内,得 15 分
	扣球落点在大斜线区内,得 10 分
	扣球落点在场内斜线区以外的其它区域,得 5 分
	扣球失误或犯规技术,得 0 分

②技术评分:根据每个扣球技术的运用效果(力量、速度和攻击力)进行赋分,满分 10 分。

- a. 扣球具有较大的力量和速度,具备较强的攻击力,得 8~10 分;
- b. 扣球具有较好的力量和速度,具备较好的攻击力,得 4~7 分;
- c. 扣球力量、速度和攻击力一般,得 3 分; d. 扣球无力量和速度,失误或犯规,得 0 分。

C. 实战能力

(1) 测试方法:视考生人数分队进行比赛(可由考评员向两边抛球进行),比赛时间 10 分钟,或根据轮转等实际考试情况由主考确定每组比赛时间。

(2) 评分标准: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 100 分制评分,分数至多可到小数点后 1 位。

等级	优	良	中	差
分值	100~80 分	79~51 分	50~21 分	20 分以下
标准	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。	技术动作较规范协调,运用效果良好;战术意识及个人实战中能力较强。	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。	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。

第二类：自由防守人

（一）测试指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力	分值合计
考核指标	“半米字”移动	接发球	接扣、吊球	比赛	
分值	60 分	70 分	70 分	100 分	300 分

（二）测试方法与评分标准

A. 专项素质

1. “半米字”移动

（1）测试方法：点(端线中点)起动点击电子标志物(电子设备测试)或考生起动击倒标志物(非电子设备测试)，开始计时，先向 1 号点移动，点击 1 号点电子标志物或击倒标志物后，应立即返回起点并点击起点处电子标志物或击倒标志物，再向 2 号点移动，以此类推，直到点击 5 号点电子标志物或击倒标志物回到端线中点(注：如电子设备测试须点击每个电子标志物，点击后电子标志物会亮灯显示；如非电子设备测试须击倒所有标志物，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。

(2) 评分标准：(16s 为满分，慢一秒递减 2 分)

分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
60 分	16" 0	38 分	17" 1	14 分	18" 2
58 分	16" 1	36 分	17" 2	12 分	18" 3
56 分	16" 2	34 分	17" 3	10 分	18" 4
54 分	16" 3	30 分	17" 4	8 分	18" 5
52 分	16" 4	28 分	17" 5	6 分	18" 6
50 分	16" 5	26 分	17" 6	4 分	18" 7
48 分	16" 6	24 分	17" 7	2 分	18" 8
46 分	16" 7	22 分	17" 8	0 分	18" 9 以上
44 分	16" 8	20 分	17" 9		
42 分	16" 9	18 分	18"		
40 分	17"	16 分	18" 1		

B. 专项技术

1. 接发球

(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。

(2) 评分标准: 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 40 分；

②垫球高于球网 1 米以上，进入 B 区，得 30 分；

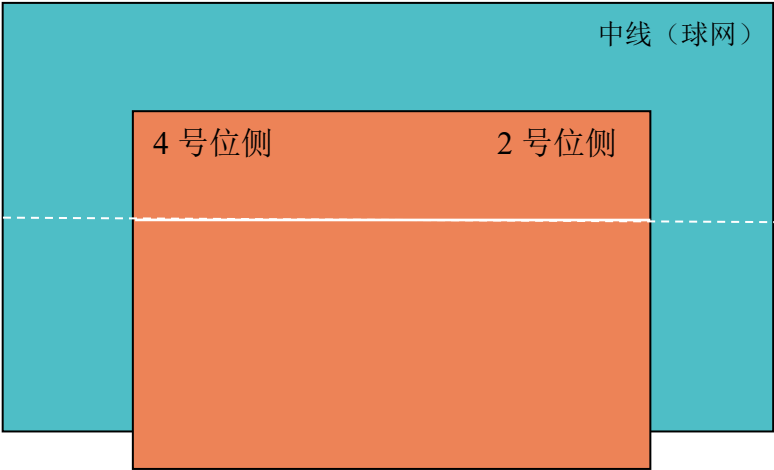
③垫球进入其它区域，垫球高度不够 1 米以上或垫球失误均不得分。

2. 接扣、吊球

(1) 测试方法: 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。

(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 50 分;
- ②防起球进入 3 米线内, 偏向 4 号位一侧, 高于球网时得 30 分;
- ③球未进入 3 米线, 但高度合适时得 10 分; 防守失误不得分



接扣、吊球落点区域示意图

C. 实战能力

(1) 测试方法: 视考生人数分队进行比赛 (可由考评员向两边抛球进行), 比赛时间 10 分钟, 或根据轮转等实际考试情况由主考确定。

(2) 评分标准:

等级	优	良	中	差
分值	100~80 分	79~51 分	50~21 分	20 分以下
标准	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。	技术动作较规范协调, 运用效果好; 战术意识及个人实战中能力较强。	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。	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。

