

# 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

二〇一八年十二月

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 20%，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 10%）。

(2)3 米移动（占总分的 10%）。

### 2.二传：

(1)助跑摸高（占总分的 10%）。

(2)3 米移动（占总分的 10%）。

### 3.自由人：

(1)立定跳远（占总分的 10%）。

(2)3 米移动（占总分的 10%）。

### 4.测试方法：

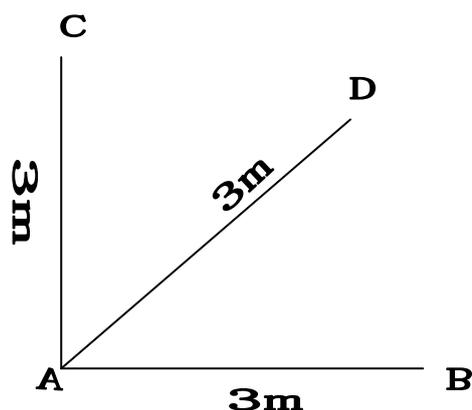
(1)助跑摸高（10 分）

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（10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（10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

满分值 80 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20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20分）。

（三）、自由人：

1.10次垫、传（成功一次得1.5分；满分值15分）；技评（满分值5分）。

2.10次一传（成功一次得1.5分；满分值15分）；技评（满分值5分）。

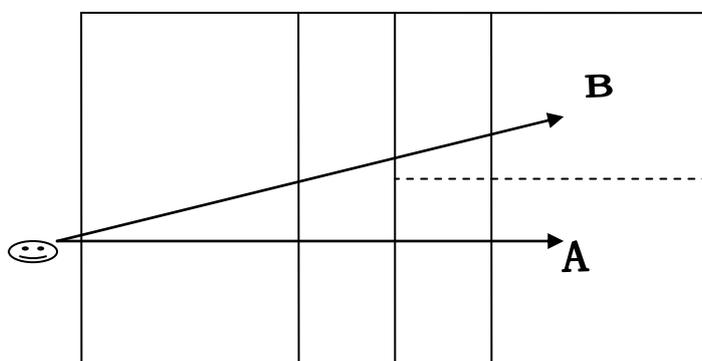
3.防守 20 次（全场个人一分钟防扣球、吊球，必须在本方半场防起能调整攻或能处理的球为主，防起一个球得 0.75 分；满分 15 分）；技评（满分 5 分）。

4.比赛（满分 20 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 1）



(2)技评：满分为 5 分，按 3 个等级评定。

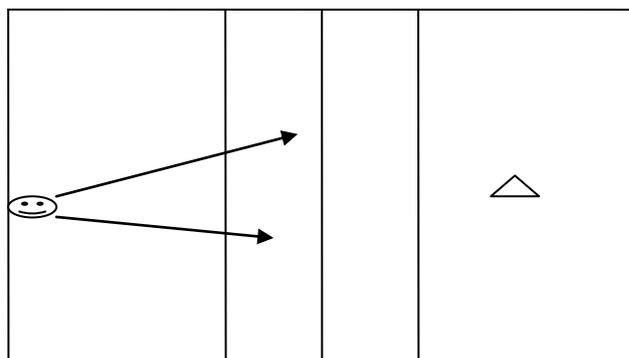
优良（4——5 分）：抛球平稳，挥臂及时，击球部位准确，动作熟练规范，能运用发球的力量、性能、速度等变化提高攻击性。

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2)。



(2)技评：满分为5分，按3个等级评定。

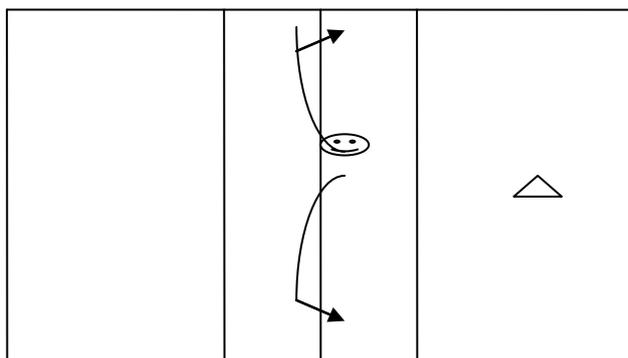
优良（4——5分）：移动步伐熟练灵活，取位正确，身体与手臂动作配合协调，迎击主动，控制球的能力强，到位率高。

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 3）



(2)技评：满分为 5 分，按 3 个等级评定。

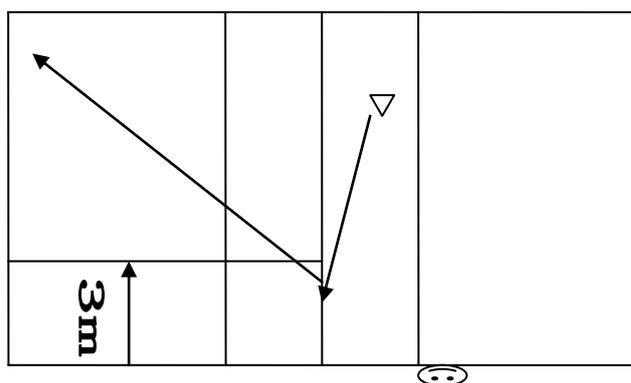
优良（4——5 分）：移动灵活，取位及时，手型正确，传球清晰平稳，身体与手臂的屈伸用力协调，控制球的能力强，传出球的速度、弧度、落点稳定，到位率高。

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（20 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 20 分，按 3 个等级评定。

优良（16——20 分）：攻防技术比较全面，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。

及格（10——15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（9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 20%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)
10.0	3.00	10.0	12"	10.0	2.20
9.6	2.98	9.4	12"1	9.6	2.17
9.0	2.96	8.8	12"2	9.2	2.14
8.6	2.94	8.2	12"3	8.8	2.11
8.2	2.92	7.6	12"4	8.4	2.08
7.8	2.90	7.0	12"5	8.0	2.05
7.4	2.88	6.4	12"6	7.6	2.02
7.0	2.86	5.8	12"7	7.2	1.99
6.6	2.84	5.2	12"8	6.8	1.96
6.2	2.82	4.6	12"9	6.4	1.93
6.0	2.80	4.0	13"	6.0	1.90
5.6	2.78	3.4	13"1	5.6	1.87
5.0	2.76	2.8	13"2	5.2	1.84
4.0	2.74	2.2	13"3	4.8	1.81
3.0	2.72	1.6	13"4	4.2	1.78
2.0	2.70	1.0	13"5	3.6	1.75
1.0	2.68	0	13"5 以上, 超过 13"5 得 0 分	3.0	1.72
0	2.68 以下	/	/	2.4	1.69
/	/	/	/	1.8	1.66
/	/	/	/	1.4	1.63
/	/	/	/	1.0	1.60
/	/	/	/	0.0	1.60 以下

