

湖南师范大学 2015 年高水平运动员测试内容及要求

(2015 年 1 月)

田径参考标准

男子组	成绩	女子组	成绩
100 米	10 秒 88	100 米	12 秒 28
200 米	21 秒 92	200 米	25 秒 32
400 米	49 秒 35	400 米	56 秒 55
800 米	1 分 51 秒 57	800 米	2 分 10 秒 30
1500 米	3 分 51 秒 9	1500 米	4 分 26 秒 00
5000 米	14 分 35 秒 10	5000 米	16 分 50 秒 00
10000 米	30 分 50 秒 00	10000 米	36 分 40 秒 00
110 米栏 (1.067)	14 秒 68	100 米栏 (84)	14 秒 28
400 米栏	53 秒 89	400 米栏	1 分 00 秒 00
3000 米障碍	9 分 15 秒 00	3000 米障碍	11 分 10 秒
跳高	2.05 米	跳高	1.80 米
跳远	7.40 米	跳远	5.95 米
三级跳远	15.65 米	三级跳远	12.75 米
铅球 (7.26kg)	16.50 米	铅球 (4kg)	15.80 米
铁饼 (2kg)	51.10 米	铁饼 (1kg)	53.00 米
标枪 (800g)	67.60 米	标枪 (600g)	53.50 米
链球 (7.26kg)	58.5 米	链球	55.00 米
十公里竞走	42 分 30 秒	五公里竞走	23 分 00 秒
全能测试项目	400 米、110 米栏、跳高、铁饼、标枪、1500 米 (六项总分不低于 3800 分)	全能测试项目	100 米栏、跳高、铅球、标枪、800 米 (五项总分不低于 3300 分)

乒乓球测试内容及分值

本着公平、公开、公正的原则，乒乓球测试主要依据比赛成绩进行选拔。

一、比赛及测试方法：第一阶段进行分组循环，取小组前两名；第二阶段再次进行分组循环和单循环的方法，决出男、女单打比赛名次。

二、抽签及分组原则：一级运动员设为种子；同学校的考生合理分开。

排球测试内容及分值

一、测试指标与所占分值

类 别	专项素质	专项技术		实战能力
测 试 指 标	助跑摸高	发球	四号位 扣球	比赛
分 值	15 分	20 分	25 分	40 分

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 测试方法：考生助跑双脚起跳单手摸有固定标尺的高物，记下绝对高度。每人 2 次摸高机会，计其中 1 次最高成绩。
2. 评分标准：见表 4-1。

表 4-1 排球 助跑摸高评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
15.00	3.40	3.00	11.20	3.21	2.81	7.40	3.02	2.62
14.80	3.39	2.99	11.00	3.20	2.80	7.20	3.01	2.61
14.60	3.38	2.98	10.80	3.19	2.79	7.00	3.00	2.60
14.40	3.37	2.97	10.60	3.18	2.78	6.80	2.98	2.59
14.20	3.36	2.96	10.40	3.17	2.77	6.60	2.96	2.58
14.00	3.35	2.95	10.20	3.16	2.76	6.40	2.94	2.57
13.80	3.34	2.94	10.00	3.15	2.75	6.20	2.92	2.56
13.60	3.33	2.93	9.80	3.14	2.74	6.00	2.90	2.55
13.40	3.32	2.92	9.60	3.13	2.73	5.80	2.88	2.54
13.20	3.31	2.91	9.40	3.12	2.72	5.60	2.86	2.53
13.00	3.30	2.90	9.20	3.11	2.71	5.40	2.84	2.52
12.80	3.29	2.89	9.00	3.10	2.70	5.20	2.82	2.51
12.60	3.28	2.88	8.80	3.09	2.69	5.00	2.80	2.50
12.40	3.27	2.87	8.60	3.08	2.68	4.80	2.78	2.48
12.20	3.26	2.86	8.40	3.07	2.67	4.60	2.76	2.46
12.00	3.25	2.85	8.20	3.06	2.66	4.40	2.74	2.44
11.80	3.24	2.84	8.00	3.05	2.65	4.20	2.72	2.42
11.60	3.23	2.83	7.80	3.04	2.64	4.00	2.70	2.40
11.40	3.22	2.82	7.60	3.03	2.63	0	2.70 以下	2.40 以下

（二）专项技术

1. 发球

(1) 测试方法：考生持球在端线后，每人连续发球 10 次。要求发球有速度、有力量、效果好，落点在对方场区内，记录符合要求的发球总次数（不符合到位要求的次数扣除）。

(2) 评分标准：发球成功一次得 2 分，发球飞行速度慢、力量小酌情扣分，未发至对方场区内为发球失误无分。

2. 四号位扣球

(1) 测试方法：考生自己选定扣球位置。由主考官或考生（二传）在 3 号位传球，考生在 4 号位自己给一传后助跑起跳扣球。每个考生连续扣 5 次直线，再连续扣 5 次斜线，共扣球 10 次。如图 4-1 所示。

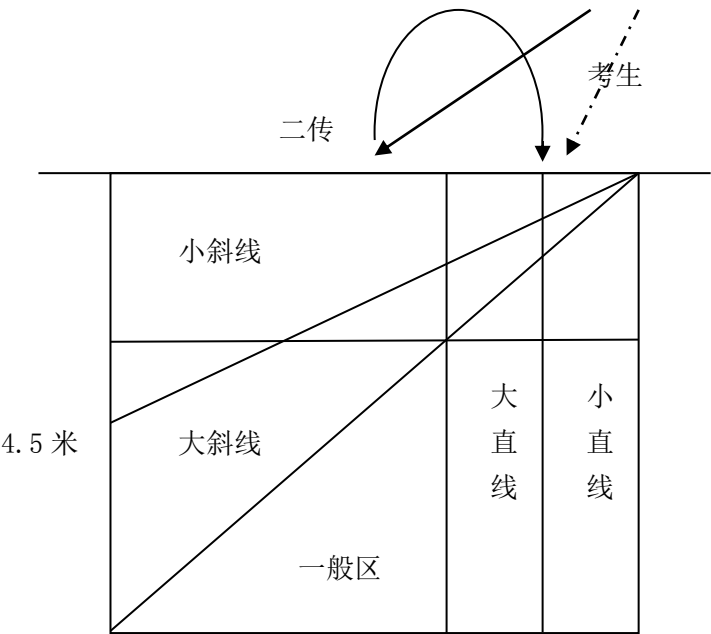


图 4-1 四号位扣球示意图 1.5 米 1.5 米

(2) 评分标准

直线扣球评分：

- ① 落点在 1.5 米小直线区内，有一定力量，2 分。
- ② 落点在 1.5 米大直线区内，有一定力量，1 分。
- ③ 落点在场内直线区以外的其它区域，有一定力量，0.5 分。
- ④ 扣球失误，0 分。

斜线扣球评分：

- ① 落点在小斜线区内，有一定力量，3 分。
- ② 落点在大斜线区内，有一定力量，1.5 分。
- ③ 落点在场内斜线区以外的其它区域，有一定力量，1 分。
- ④ 扣球失误，0 分。

(三) 实战能力

1. 测试方法：视考生人数分队进行比赛（可由主考官向两边抛球进行）。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分表 4-2，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，按 10 分制打分，所打分

表 4-2 排球 实战能力评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 分以下
标准	各技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强。	各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。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。	各技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。

篮球测试内容及分值

一、测试指标与所占分值

类 别	专项素质	专项技术		实战能力
测 试 指 标	助跑摸高	投篮	多种变向 运球上篮	比赛
分 值	15 分	20 分	25 分	40 分

二、测试方法与评分标准

（一）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：见表 3-1。

表 3-1 篮球 助跑摸高评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
15.00	3.45	3.00	11.20	3.26	2.81	7.40	3.07	2.62
14.80	3.44	2.99	11.00	3.25	2.80	7.20	3.06	2.61
14.60	3.43	2.98	10.80	3.24	2.79	7.00	3.05	2.60
14.40	3.42	2.97	10.60	3.23	2.78	6.80	3.04	2.59
14.20	3.41	2.96	10.40	3.22	2.77	6.60	3.03	2.58
14.00	3.40	2.95	10.20	3.21	2.76	6.40	3.02	2.57
13.80	3.39	2.94	10.00	3.20	2.75	6.20	3.01	2.56
13.60	3.38	2.93	9.80	3.19	2.74	6.00	3.00	2.55
13.40	3.37	2.92	9.60	3.18	2.73	5.80	2.98	2.54
13.20	3.36	2.91	9.40	3.17	2.72	5.60	2.96	2.53
13.00	3.35	2.90	9.20	3.16	2.71	5.40	2.94	2.52
12.80	3.34	2.89	9.00	3.15	2.70	5.20	2.92	2.51
12.60	3.33	2.88	8.80	3.14	2.69	5.00	2.90	2.50
12.40	3.32	2.87	8.60	3.13	2.68	4.80	2.88	2.48
12.20	3.31	2.86	8.40	3.12	2.67	4.60	2.86	2.46
12.00	3.30	2.85	8.20	3.11	2.66	4.40	2.84	2.44
11.80	3.29	2.84	8.00	3.10	2.65	4.20	2.82	2.42
11.60	3.28	2.83	7.80	3.09	2.64	4.00	2.80	2.40
11.40	3.27	2.82	7.60	3.08	2.63	0	2.80 以下	2.40 以下

（二）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，取其中一次最佳成绩。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：见表 3-2。

表 3-2 篮球 投篮评分表

男女成绩 (个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

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 3-1 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，取其
中一次最佳成绩。

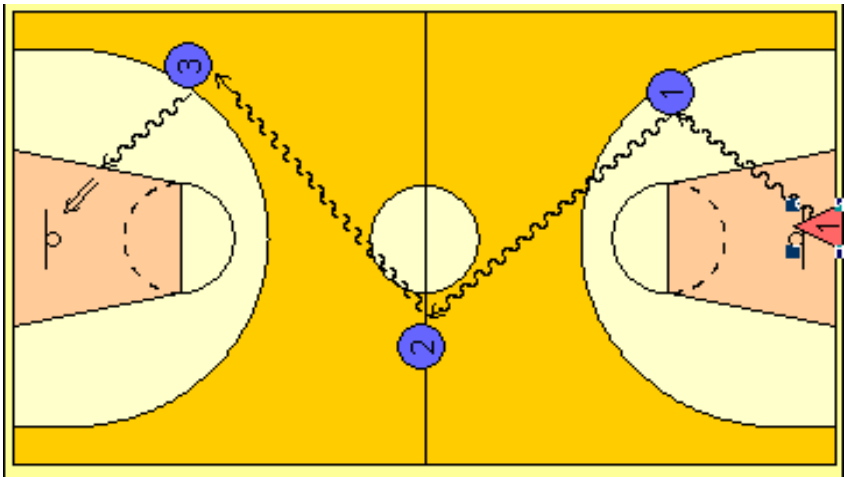


图 3-1 多种变向运球上篮示意图

(2) 评分标准：见表 3-3。

表 3-3 篮球 多种变向运球上篮评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
25.00	35.00	38.00	17.50	42.50	45.50	10.00	52.00	53.00
24.50	35.50	38.50	17.00	43.00	46.00	9.50	53.00	54.00
24.00	36.00	39.00	16.50	43.50	46.50	9.00	54.00	55.00
23.50	36.50	39.50	16.00	44.00	47.00	8.50	55.00	56.00
23.00	37.00	40.00	15.50	44.50	47.50	8.00	56.00	57.00
22.50	37.50	40.50	15.00	45.00	48.00	7.50	57.00	58.00
22.00	38.00	41.00	14.50	45.50	48.50	7.00	58.00	59.00
21.50	38.50	41.50	14.00	46.00	49.00	6.50	59.00	60.00
21.00	39.00	42.00	13.50	46.50	49.50	6.00	60.00	61.00
20.50	39.50	42.50	13.00	47.00	50.00	5.50	61.00	62.00
20.00	40.00	43.00	12.50	47.50	50.50	5.00	62.00	63.00
19.50	40.50	43.50	12.00	48.00	51.00	4.50	63.00	64.00
19.00	41.00	44.00	11.50	49.00	51.50	4.00	64.00	65.00
18.50	41.50	44.50	11.00	50.00	52.00	0	64.00 以上	65.00 以上
18.00	42.00	45.00	10.50	51.00	52.50			

（三）实战能力

1. 测试方法：按照篮球比赛规则，各院校结合实际情况自定。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分表 3-4，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。按 10 分制打分，所打分数小数点保留 1 位。

表 3-4 篮球 实战能力评分表

等级	优	良	中	差
分值	10—8.6 分	8.5—7.6 分	7.5—6.0 分	6.0 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。

