毽球专项测试方法及评分标准

一、测试内容与所占分值

测试内容共两大项，合计100分。占比如下：

1. 个人攻防技术（60分）：含起球、踩球、发球、封网。
2. 比赛能力（40分）：分单打和团体赛，主要考察考生的综合能力。

二、测试方法及评分标准

（一）个人攻防技术

1.起球：共20分。

测试要求：网前连续起球，高度为：高于自己身高一倍。2次机会，取最优成绩。评分标准如下表：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 个数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 分值 | 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 20 |

2.自起自踩球：共20分。

测试要求：自己网前起球，自己踩。按完成的动作难度和有效踩球打分，共10球。

脚法：直腿（难度分1.5，每成功一球得1.5分）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成功个数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 得分 | 1.5 | 3 | 4.5 | 6 | 7.5 | 9 | 10.5 | 12 | 13.5 | 15 |

脚法：屈腿（难度分1.8，每成功一球得1.8分）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成功个数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 得分 | 1.8 | 3.6 | 5.4 | 7.2 | 9 | 10.8 | 12.6 | 14.4 | 16.2 | 18 |

脚法：跳起（难度分1.8，每成功一球得1.8分）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成功个数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 得分 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

如使用多种脚法，按实际打分。

1. 发球：共10分。

测试要求：按正常发球技术发球。共5球，

|  |  |
| --- | --- |
| 落点 | 分数 |
| ①场中间 | 1 |
| ②两边线间 | 2 |
| ③后两角 | 2 |
| ④前两角 | 2 |

注：①场中间5MX3M，②两边线间45CMX4M,③后两角1MX1M,④前两角1MX1M

|  |  |
| --- | --- |
| 3 2 4 |  |
| 1 |
| 3 2 4 |

落点分布图

1. 封网：共10分。

测试要求：由考务组指定人员进行踩球攻球，考生用有效躯体拦截来球过网或原地救起来球视为成功。共5球。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成功次数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 得分 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |

（二）综合比赛能力：共40分。

根据个人在比赛中所有的表现，现场比赛能力展示（单打比赛，跑动能力，协调能力）进行综合评价。

1.单打：共20分。

|  |  |
| --- | --- |
| 综合能力评价 | 分数 |
| 跑动能力 | 5 |
| 灵活能力 | 5 |
| 进攻能力 | 5 |
| 防守能力 | 5 |

2.团体比赛：共20分。

|  |  |
| --- | --- |
| 综合能力评价 | 分数 |
| 合作能力 | 5 |
| 跑动能力 | 5 |
| 进攻能力 | 5 |
| 防守能力 | 5 |

　　三、组织方法

按先个人攻防技术、再进行比赛能力测试。考生在报到时抽签确定测试顺序，按各项测试成绩的总得分进行公示及排序。