羽毛球专项测试项目及评分标准

一、测试指标与所占分值

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 测试内容 | 技术测评 | 专项体能 | 综合能力 |
| 测试指标 | 网前搓、勾、推，  后场高、吊、杀球。 | 20米5次往返跑和10次低重心四角跑 | 现场比赛 |
| 分值（100分） | 30分 | 20分 | 50分 |

二、技术测评内容、方法与要求

（一）考生站在指定场区内，在规定时间内运用启动、移动、回动步法，连续击打对面场地发出的球，分别完成网前搓球、勾球、推球，后场高远球、吊球、杀球动作。

（二）测试共计发20个球。先后场10个球，考生击球顺序为：3个高远球-3个吊球-3个杀球-1个任意后场球；再网前10个球，击球顺序为：3个搓球-3个勾球-3个推球-1个任意网前球。

（三）发球者必须做到：交替发正手、头顶后场球，交替发正手、反手网前球。考生需在移动中完成技术动作，后场球击球线路（直线、对角）可任意选择，网前球击球线路3个推球（直线、对角）可任意选择。

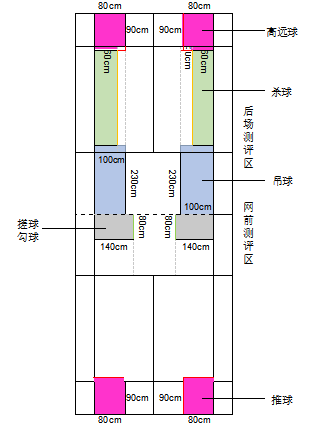
（四）考生需用正确规范的动作，按照测试要求，将球分别击入指定区域内（见测试场地示意图），根据击球的技术动作（70%）和准确性（30%）的规范性、协调性、合理性、爆发力以及意识能力综合评分。

三、评分办法

（一）测试评分内容包括技术动作和准确性两部分，技术动作70分（网前技术35分，后场技术35分），准确性30分（网前技术15分，后场技术15分），总分100分。

（二）技术动作主要考察动作的规范性、协调性，步法运用的合理性以及爆发力和意识能力，每个技术动作分为6、4、2、1四个分数等次；准确性根据击球落点进行评分，落入区域1个球，得2分。

四、测试场地示意图（供参考）



五、专项体能测评内容、方法与要求

（一）10次低重心步法

考生(以右手持拍者为例)站在中线位置（直径1米圆圈）,听到指令(开表)后,采用交叉步法往球场右上方移动，右手碰到球之后,以左脚为轴，往左转,向左下方移动之后，右脚先落地，右手碰到球，再以左脚为轴往右转，向左上方移动，再以左脚为轴往右转，向右下方移动之后，回到起点圆圈内。按如此顺序反复进行10次,计时（单位：秒）。共10个球。

（二）20米×5次折返跑

考生在20米的跑道，往返跑共5次，即20米算一次，即共跑100米。每跑20米，每到一头触1次球筒（标志物），共触4次，最后冲刺。计时（单位：秒）。

1. 专项体能评分标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 20米×5 | | 10次低重心步法 | |
| （秒） | | （秒） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 100 | 17’’50 | 19’’00 | 17’’00 | 18’’00 |
| 95 | 18’’00 | 19’’50 | 17’’20 | 18’’20 |
| 90 | 18’’50 | 20’’00 | 17’’40 | 18’’40 |
| 85 | 19’’00 | 20’’50 | 17’’60 | 18’’60 |
| 80 | 19’’50 | 21’’00 | 17’’80 | 18’’80 |
| 75 | 20’’00 | 21’’50 | 18’’00 | 19’’00 |
| 70 | 20’’50 | 22’’00 | 18’’20 | 19’’20 |
| 65 | 21’’00 | 22’’50 | 18’’40 | 19’’40 |
| 60 | 21’’20 | 23’’00 | 18’’60 | 19’’60 |
| 55 | 21’’40 | 23’’20 | 18’’80 | 19’’80 |
| 50 | 21’’60 | 23’’40 | 19’’00 | 20’’00 |
| 45 | 21’’80 | 23’’60 | 19’’20 | 20’’20 |
| 40 | 22’’00 | 23’’80 | 19’’40 | 20’’40 |
| 35 | 22’’20 | 24’’00 | 19’’60 | 20’’60 |
| 30 | 22’’40 | 24’’20 | 19’’80 | 20’’80 |
| 25 | 22’’60 | 24’’40 | 20’’00 | 21’’00 |
| 20 | 22’’80 | 24’’60 | 20’’20 | 21’’20 |
| 15 | 23’’00 | 24’’80 | 20’’40 | 21’’40 |
| 10 | 23’’20 | 25’’00 | 20’’60 | 21’’60 |
| 5 | 23’’40 | 25’’20 | 20’’80 | 21’’80 |
| 0 | 23’’60 | 25’’40 | 21’’00 | 22’’00 |

六、综合能力

现场比赛占50分。按报考人数抽签分组进行循环赛，采用单打，最后按胜负关系排名，按排名计分，第九名之后按30分计入总分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 50 | 47 | 44 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 |
| 排名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |