

上海外国语大学高水平运动队 招生计划与专项测试评分标准

一、女排

项目	计划上限	小项 (位置)	计划上限	身体素质 30分	专项技术 30分	综合考试 40分
女排	6	主攻、接应	3	助跑摸高 36m 移动	传垫打防 二、四号位扣球 发球	比赛
		副攻	1	助跑摸高 36m 移动	传垫打防 三号位扣球 拦网	比赛
		二传、自由人	2	“半米字”移动 36m 移动	传垫打防 调整传球 单兵防守	比赛

1. 身体素质测试

(1) **助跑摸高**: 每个考生测试 3 次, 取最好成绩。

(2) **36m 移动**: 考生自行起动, 同时开表计时。先前进后退两个来回, 前进时必须双手触摸中线, 后退时必须双脚退过进攻线(双手不能触及进攻区地面), 第二次退过进攻线着地后, 接着便侧向滑步或交叉步移动两个来回, 用单手摸线。然后钻过球网, 单手摸对场进攻线后返回出发线(手触或超过进攻线均可), 停表计算时间。每个考生测试 2 次, 取最好成绩。

(3) **“半米字”移动**: 考生面向球网, 从起点(端线中点)起动, 计时开始, 先向 1 号点移动, 击倒 1 号点标志物后, 应立即返回起点并击倒起点处标志物, 再向 2 号点移动, 以此类推, 直到击倒 5 号点标志物回到端线中点(须将每个标志物击倒, 否则不计成绩), 计时停止, 记录完成的时间。每个考生有两次测试机会, 取最快一次计算成绩。考生每人测试 2 次, 取最好成绩。

身体素质测试评分标准

分值	助跑摸高(m)	36m 移动(s)	半米子移动 (s)
15	3.10	10.4	15
14	3.05	10.8	15.4
13	3.00	11.2	15.8
12	2.95	11.6	16.2
11	2.90	12	16.6
10	2.85	12.4	17
9	2.80	12.8	17.4
8	2.75	13.2	17.8
7	2.70	13.6	18.2
6	2.65	14	18.6
5	2.60	14.4	19

注: 考生抽签确定测试顺序, 成绩低于表内最低标准不计分。

2. 技术测试

(1) **传垫打防**: 两人一组相隔 4 至 5 米, 进行传垫扣(吊)打防, 要求技术动作标准, 动作合理流畅, 技评分高。

(2) **二、四号位扣球**: 主攻手、接应二传扣直线 5 个, 斜线 5 个。

(3) **三号位扣球**: 副攻手扣两侧腰线各 5 个。

(4) **调整传球**: 教练抛球, 二传、自由人在 6 号位传二、四号位调整球各五次。要求出手平稳, 落点准确, 误差小, 技评分高。

(5) **发球**: 主攻手、接应二传在一个发球位置分别发左右半区各 5 个球(大力跳发球不分半场), 要求有一定球速, 过网点低。

(6) **拦网**: 教练在二、四号位扣球, 副攻手从三号位开始, 分别向二、四号位移动拦网各五次。要求移动迅速, 起跳有高度, 判断准确, 拦网手型规范, 技评分高。

(7) **单兵防守**: 由教练击球, 二传、自由人进行防守重扣球和轻吊球 15 个, 要求技术动作标准、合理, 重心转换快, 移动迅速, 出球效果好, 技评分高。

技术测试评分标准

位置/等级/评分	项目 (5 分)	项目 (15 分)	项目 (10 分)
主攻手、接应	传垫打防	二、四号位扣球	发球
副攻手	传垫打防	三号位扣球	拦网
二传、自由人	传垫打防	调整传球	单兵防守
A	5	15-12	10-9
B	4	11-9	8-7
C	3	8-6	6-5
D	2	5-3	4-3
E	1	2-1	2-1
F	0	0	0

3. 综合考试

以比赛形式进行, 考察运动员的思想作风、比赛作风、临场意识、技术应用能力。

综合考试评分标准

优 (40-36 分)	良 (35-31 分)	中 (30—26 分)	差 (25 分及以下)
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。

二、棒球

项目	计划上限	小项（位置）	计划上限
棒球	5	投接手	4
		内场手	1

棒球项目报名考生须参加国家体育总局组织的全国统测，我校根据全国统测成绩分布情况提出专业合格成绩要求。

三、围棋

项目	计划上限	小项（性别）	计划上限
围棋	4	男子	3
		女子	1

围棋专项测试分男子组、女子组 2 个组别进行测试，测试人数少于 7 人的组别采用单循环赛制，测试人数 7 人（含）以上的组别采用积分编排制循环赛，7-32 人赛 5 轮，超过 32 人赛 6 轮。

比赛规则采用中国围棋协会审定并颁布的《中国围棋竞赛规则(2002 年版)》。每局棋的结果，在循环赛积分表上，胜者记 2 分，负者记 0 分。

围棋专项测试评分标准

项目与分值	评分标准	备注
循环赛 成绩 90 分	循环赛胜局分（85 分）： 全胜 85 分，每负一局减 5 分，依次类推。	负三局（含）以上即 70 分（含）以下为测试不合格
	循环赛名次分（5 分）： 第一名 5 分，第二名 3 分，第三名 2 分，第四名 1 分。 名次确定：循环赛积分高者名次列前；积分相同依次比较对手积分、直胜、所胜对手最好名次；无法区分时加赛决定。	
近年竞赛成绩 10 分	竞赛最佳成绩（8 分）： 2015 年 9 月以来，省级锦标赛前 3 名评为 2 分；省级锦标赛冠军或全国公开赛前 6 名，评为 4 分；全国锦标赛前 6 名或全国定段赛男子前 50 名、女子前 30 名，评为 6 分；全国锦标赛前 3 名或全国定段赛男子前 30 名、女子前 20 名或全国智力运动会前 6 名，评为 8 分；职业棋手评为 8 分。	只取一项最佳成绩，不累加计算
	竞赛综合成绩（2 分）： 2015 年 9 月以来，获得上述竞赛最佳成绩评分值 6 分（含）以上的成绩 2 次，评为 1 分；评分值 6 分（含）以上的成绩 3 次（含）以上，或国际锦标赛获奖，评为 2 分；职业棋手评为 2 分。	

注：专项测试总分相同时，循环赛名次高者列前。