

附件 2

2026 年初升高体育特长生（女排）项目

测试内容、方法与评分标准

项目介绍：北师大实验中学现为

国家级体育传统项目（排球）学校

国家级排球特色校

中国学生体育联合会中小学排球分会副主席单位

北京市金奥女子排球队

项目主管：孙鑫

招生计划：城区（0-7 人）；其他区（0-1 人）。

具体名额根据队伍位置所需，按照以下原则分配：

1. 限定专位招生计划人数为 7 人：主攻 3 人、副攻 2 人、二传 2 人；
2. 按照不限定专位招生计划人数为 0-1 人（其他区）。

考评人员：校内（1 名）、外聘（拟聘国家级排球裁判及行业资深专家 2-3 名）。

测试组织：孙鑫

测试时间：2026 年 5 月 16 日 8:00

测试地点：北师大实验中学体育馆

测试说明：本场测试参考《2026 年普通高等学校运动训练、武术与民族体育专业招生管理办法》、《北京市义务教育体育与健康考核评价现场考试》（体能测试）、《全国青少年奥运项目教学训练大纲》（国家体育总局竞技体育司·编著-人民体育出版社 2008 版）评分标准，并结合我校金奥高中女排实际发展需要。整场测试全程录像。

测试内容	测试内容包括专项素质、基本技术、实战能力三个方面，满分（100 分）。 一、专项素质（20分） 助跑摸高、米字移动参照全国排球单招测试身体素质评分表（2024 版）；立定跳远参照《中国青少年排球教学训练大纲》
------	--

表 36-1 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	3.35	2.95	10.20	3.11	2.71	5.40	2.87	2.47
14.80	3.34	2.94	10.00	3.10	2.70	5.20	2.86	2.46
14.60	3.33	2.93	9.80	3.09	2.69	5.00	2.85	2.45
14.40	3.32	2.92	9.60	3.08	2.68	4.80	2.84	2.44
14.20	3.31	2.91	9.40	3.07	2.67	4.60	2.83	2.43

14.00	3.30	2.90	9.20	3.06	2.66	4.40	2.82	2.42
13.80	3.29	2.89	9.00	3.05	2.65	4.20	2.81	2.41
13.60	3.28	2.88	8.80	3.04	2.64	4.00	2.80	2.40
13.40	3.27	2.87	8.60	3.03	2.63	3.80	2.79	2.39
13.20	3.26	2.86	8.40	3.02	2.62	3.60	2.78	2.38
13.00	3.25	2.85	8.20	3.01	2.61	3.40	2.77	2.37
12.80	3.24	2.84	8.00	3.00	2.60	3.20	2.76	2.36
12.60	3.23	2.83	7.80	2.99	2.59	3.00	2.75	2.35
12.40	3.22	2.82	7.60	2.98	2.58	2.80	2.74	2.34
12.20	3.21	2.81	7.40	2.97	2.57	2.60	2.73	2.33
12.00	3.20	2.80	7.20	2.96	2.56	2.40	2.72	2.32
11.80	3.19	2.79	7.00	2.95	2.55	2.20	2.71	2.31
11.60	3.18	2.78	6.80	2.94	2.54	2.00	2.70	2.30
11.40	3.17	2.77	6.60	2.93	2.53	1.80	2.69	2.29
11.20	3.16	2.76	6.40	2.92	2.52	1.60	2.68	2.28
11.00	3.15	2.75	6.20	2.91	2.51	1.40	2.67	2.27
10.80	3.14	2.74	6.00	2.90	2.50	1.20	2.66	2.26
10.60	3.13	2.73	5.80	2.89	2.49	1.00	2.65	2.25
10.40	3.12	2.72	5.60	2.88	2.48			

立定跳远			
分值	成绩 (m)	分值	成绩 (m)
5	2.17	2.5	2.07
4.75	2.16	2.25	2.06
4.5	2.15	2	2.05
4.25	2.14	1.75	2.04
4	2.13	1.5	2.03
3.75	2.12	1.25	2.02
3.5	2.11	1	2.01
3.25	2.1	0.75	2
3	2.09	0.5	1.99
2.75	2.08	0.25	1.98



图 36-3 “半米字”移动示意图

表 36-3 “半米字”移动评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
15.0	14.0	16.0	10.2	16.4	18.4	5.4	18.8	20.8
14.8	14.1	16.1	10.0	16.5	18.5	5.2	18.9	20.9
14.6	14.2	16.2	9.8	16.6	18.6	5.0	19.0	21.0
14.4	14.3	16.3	9.6	16.7	18.7	4.8	19.1	21.1
14.2	14.4	16.4	9.4	16.8	18.8	4.6	19.2	21.2
14.0	14.5	16.5	9.2	16.9	18.9	4.4	19.3	21.3
13.8	14.6	16.6	9.0	17.0	19.0	4.2	19.4	21.4
13.6	14.7	16.7	8.8	17.1	19.1	4.0	19.5	21.5
13.4	14.8	16.8	8.6	17.2	19.2	3.8	19.6	21.6
13.2	14.9	16.9	8.4	17.3	19.3	3.6	19.7	21.7
13.0	15.0	17.0	8.2	17.4	19.4	3.4	19.8	21.8
12.8	15.1	17.1	8.0	17.5	19.5	3.2	19.9	21.9
12.6	15.2	17.2	7.8	17.6	19.6	3.0	20.0	22.0
12.4	15.3	17.3	7.6	17.7	19.7	2.8	20.1	22.1
12.2	15.4	17.4	7.4	17.8	19.8	2.6	20.2	22.2
12.0	15.5	17.5	7.2	17.9	19.9	2.4	20.3	22.3
11.8	15.6	17.6	7.0	18.0	20.0	2.2	20.4	22.4
11.6	15.7	17.7	6.8	18.1	20.1	2.0	20.5	22.5
11.4	15.8	17.8	6.6	18.2	20.2	1.8	20.6	22.6

- (一) 非自由人：助跑摸高：15分；立定跳远：5分
 (二) 自由人：半米字移动：15分；立定跳远：5分
 二、基本技术（40分）：打防10分+专位测试30分

(一) 连续打防：10分（所有人）

方法：两人一组，相距5-6米，进行连续打防，球有一定力量。

1. 连续打：连续扣10个球，每人两次机会。每球0.5分，共5分（过程中可有1-2次传、垫球调整，第3次调整时视为结束）；

2. 连续防：连续防考评员的扣、吊球，10个球，每人两次机会。每球0.5分，共5分。

(二) 专位测试（30分）

副攻：专位扣球15分，发球15分；

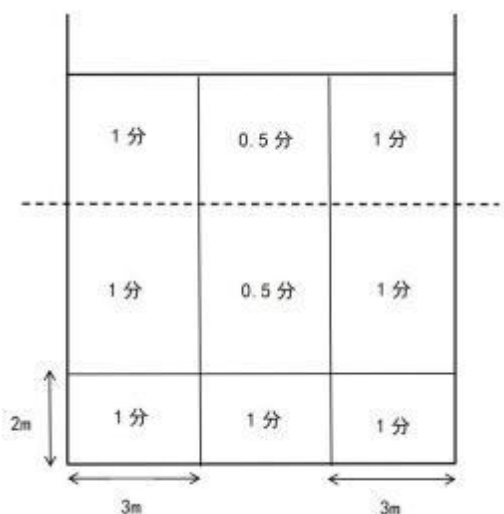
二传：专位传球15分，发球15分；

主攻：专位扣球15分，发球15分；

1. 发球：15分（技评5分+量评10分）（自由人不测）

方法：

A：上手发球、跳发飘球任选一种，站在发球区内任意位置发球，发球落点进入区域，发10次。



量化评分：a.球落入规定区域内1球得1分；

b.未进区域且在界内得0.5分；

c.失误不得分。

技术评分：结合球的性能（速度、力量、攻击性）评分1-5分。

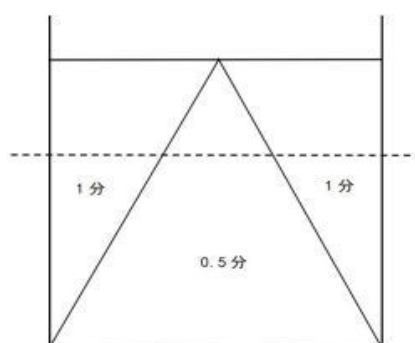
B：大力跳发球，站在发球区内任意位置发球，无落点要求，共10个球。

量化评分：a.球落界内得1分。b.失误不得分。

技术评分：结合球的性能（速度、力量、攻击性）评分1-5分

2.1副攻扣球：15分（技评5分+量评10分）

方法：考生一人在3号位连续扣考评员从网前二传位置的传球。（快球或半高球），每人先扣左手线5次，再扣右手线5次，共10次。根据落点区域获得相应分数。



量化评分：a.扣球落点在规定区域内得1分；

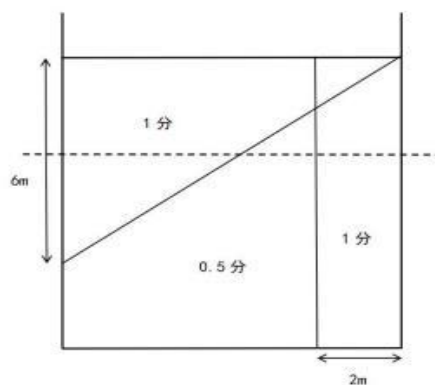
b.未在规定区域内，但在界内得0.5分；

c.失误或犯规不得分。

技术评分：结合球性能（力量和速度）和技术能力评定1-5分。

2.2 主攻扣球：15分（技评5分+量评10分）

方法：考生一人在四号位连续扣考评员从网前二传位置的传球。每人先扣直5次，再扣斜线5次，共10次。根据落点区域获得相应分数。



量化评分：a.扣球落点在规定区域内得1分；

b.未在规定区域内但在界内得0.5分；

c.失误或犯规不得分。

技术评分：结合球性能（力量和速度）和技术能力评定1-5分。

	<p>3.传球：15分（技评5分+量评10分）</p> <p>方法：在二、三号位之间画一个2*2米正方形，距二号位边线约3.5米。运动员站在进攻限制线后，移动至正方形内，传考评员的抛球，向四号位和二号位各传球5次，要求把球传至目标区（传球辅助器：入网或触碰边框），有一定高度和弧度，适合扣球，共传10次。</p> <p>量化评分：a.传球成功1球得1分； b.未成功不得分；</p> <p>技术评分：结合球性能（弧度、稳定性）和技术能力评定1-5分。</p> <p>三、实战能力（40分）：</p> <p>方法：按考生人数分组进行比赛，通过考生在实战比赛中各项基本技术的动作规范，技术掌握与运用能力、比赛意识以及拼搏精神等方面进行综合评定评分。0-40分。</p>
推荐办法	<p>在考生完成测试内容后，根据各专位招生计划，按照得分由高到低进行排序录取，具体办法如下：</p> <p>1.限定专位招生的考生（城区计划招生7人），分别是主攻3人、副攻2人、二传2人。录取每个位置得分由高到低的考生。总分不得低于80分（含）。当得分相同时，则按照，身体素质-实战能力-基本技术的得分由高到低排序录取。</p> <p>2.当城区计划招生未足额时，将进行补录。补录考生为总分高于80分（含）但没有取得各专位录取或者没有确定专位的考生，按照得分从高到低排序录取。当得分相同时，则以身体素质-实战能力-基本技术从高到低排序录取。</p> <p>3.其他区计划招收0-1人，单独排序，得分不低于80分（含）。当得分相同时，则以身体素质-实战能力-基本技术从高到低排序录取。</p>

金奥体育办公室

2026年5月8日