

颍上一中 2026 年排球体育特长生招生实施办法

一、排球体育特长生招生计划：0--10 人

二、招生基本条件：

体育特长生资格：体育特长生是指初中阶段在市级及以上教育行政部门举办或认可的体育比赛中取得优异成绩，或在这些方面有突出特长，经集中测试认为确有发展潜力的；参加 2026 年阜阳市中考的应届初中毕业生。

1. 初中阶段参加安徽省各类排球比赛获三等奖以上、市级比赛获二等奖的队员。

2. 虽未参加上述竞赛，但在排球方面确有突出特长、有发展潜力的学生，可持初中学校推荐信报名参加测试。

3. 年龄限制：由于本次体育特长生招生的项目将代表县、市参加市级、省级各类比赛任务，年龄限制：2010 年 1 月 1 日后出生 0--10 人。（必须出具二代身份证原件）

4. 身高要求：净身高超过 178cm 者身高每增加 1cm 加一分，5 分封顶。

5. 如专项测试成绩相同，按照运动员证书等级、垫球、发球、扣球顺序成绩排名。

颍上一中 2026 年排球特长生测试内容及方法

一、专项素质（总计 20 分）

1. 助跑摸高（10 分）

（1）场地、器材

场 地：坚实的平地。

测试器材：摸高器。

（2）测试方法

①采用双脚起跳摸高，可以采用原地、一步助跑、二步助跑或多步助跑形式进行。

②跳起后用单手触摸摸高器刻度尺。

③每人连续试跳 2 次，读取触及最高标尺高度，以厘米为单位。

④每次试跳成绩皆作记录，取最好成绩作为考试成绩评分。

（3）注意事项

①测试时需穿运动鞋，不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋进行考试。

②每一次考试试跳，必须触动摸高器刻度尺，方可认为试跳成功，否则不予记录成绩，算着一次考试试跳。

③两次摸高测试之间休息时间不得超过 2 分钟。

（4）评分标准

分值	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5
成绩	254	255	256	257	258	259	260	261	263	265
分值	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
成绩	267	269	271	273	275	277	279	281	283	285

2. 三角三米移动（10 分）

（1）场地、器材

场 地：坚实的平地，呈三角形的长度为 3 米的三条线（如图 2）。

测试器材：秒表、装满沙子的矿泉水瓶 4 只。

(2) 测试方法

- ①采用并步、交叉步的方法进行。
- ②从 A 点开始，听到开始的口令后，依次推倒 A、B、C、D 处的矿泉水瓶。
- ③考试路线：A→B→A→C→A→D→A→B→A→C→A→D→A。
- ④每人连续测试二次，监考老师发出“开始”的口令时同时开表计时，考生按照要求的路线推倒最后一只矿泉水瓶后停表。记录以秒为单位，精确到小数点第二位数按非“0”进“1”原则进位，如 13.11 秒应 13.2 秒记录成绩。
- ⑤每次试跳成绩皆做记录，取最好成绩作为考试成绩评分。

(3) 注意事项

- ①测试时需穿运动鞋，不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋进行考试。
- ②每次往返必须推倒矿泉水瓶，若未推倒矿泉水瓶，则视为失误，失去一次测试资格。
- ③每次往返不得采用转体的方法进行，否则视为失误，失去一次测试资格。
- ④两次考试之间休息时间不得超过 2 分钟。

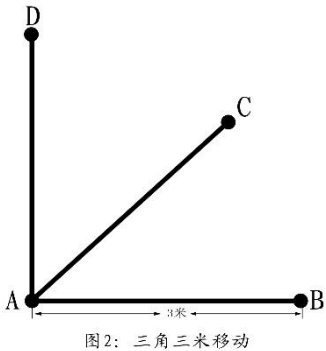


图2：三角三米移动

(4) 评分标准

分值	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5
成绩	15" 1	15" 0	14" 9	14" 8	14" 7	14" 6	14" 5	14" 4	14" 3	14" 2
分值	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
成绩	14" 1	14" 0	13" 9	13" 8	13" 7	13" 6	13" 5	13" 4	13" 3	13" 2

二、排球专项基本技术测试项目（总计 80 分）

1. 双手垫球（30 分，含技评分 10 分）

(1) 场地、器材

场 地：排球场 1 块，网高为 2.24 米。

测试器材：排球若干。2×2 米方形筐一个，与地面平行安装，高度同网高，挂在 2 号位一边距离边线 1 米处（如图 3）。

(2) 测试方法

- ①考生站在 6 号位距离进攻线 1 米的线后，

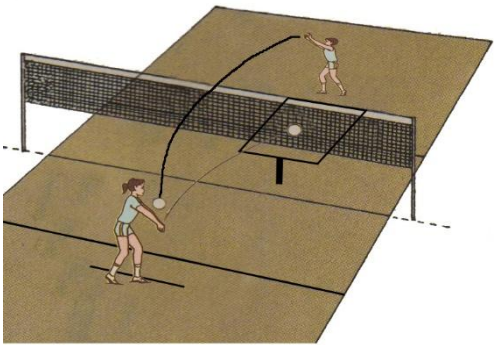


图3：垫球

接裁判从对面场地的进攻线位置传或抛掷过来的球，采用符合规则要求的动作，将球垫到方形筐内，每垫进一球计1分。

②只能使用双手垫球，否则视为失误，计为一次测试。

③每人连续试垫10次，以次为单位计数。同时3名裁判根据考生垫球手型、手法、高度弧度打出相应技评分。

④试垫10次累计垫进的次数得分加上技评分为考试成绩。

(3) 注意事项

①测试时需穿运动鞋，不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋进行考试。

②抛球不到位可不垫，不计数，如果进行试垫则计为一次测试。

③考生不得无故延误考试，裁判抛掷过来的球如果是好球而没有垫，也计为一次试垫。

2. 发球 (30分含技评分10分)

(1) 场地、器材

场 地：排球场1块，网高为2.24米。

测试器材：排球若干。

(2) 测试方法

①考生站在一测端线发球区位置，将球经网上发到对面场地区域（如图5），落在场内一球计1分。

②采用的发球动作必须符合规则的要求，否则视为失误，计为一次测试。3名裁判根据球平、快、重、飘，攻击性打出相应技评分。

③每人连续发球10次，以次为单位计数。

④发球10次累计有效的次数得分加上技评分为考试成绩。

(3) 注意事项

①测试时需穿运动鞋，不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋进行考试。

②考生不得无故延误考试，否则计为一次发球。

3. 扣球 (20分含技评分10分)

(1) 场地、器材

场 地：排球场1块，网高为2.24米。

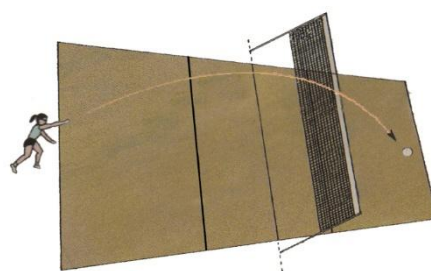


图5: 发球

测试器材：排球若干。

（2）测试方法

①考生于 4 号位位置，扣裁判传或抛来的一般高球，将球经网上扣到对面场地区域，落在场内一球计 2 分（如图 6）。

②所扣球的飞行路线允许有一定弧线。3 名裁判根据球的快、重、路线，攻击性打出相应技评分。

③每人连续扣球 5 次，以次为单位计数。

④扣球 5 次累计有效的得分加上技评分为考试成绩。

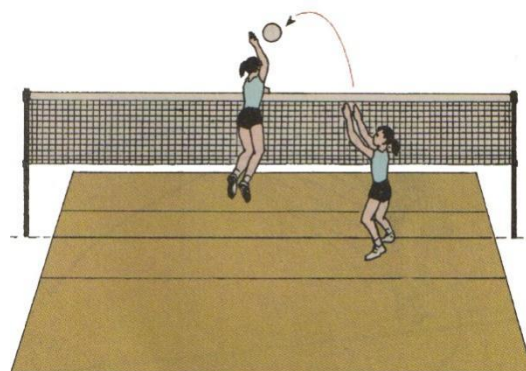


图6: 扣球

（3）注意事项

①测试时需穿运动鞋，不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋进行考试。

②考生不得无故延误考试，否则计为一次扣球