

上海外国语大学高水平运动队 2022 年招生计划与专项测试评分标准

一、 棒球

项目	计划上限	场上位置	分位置计划上限
棒球	5	投手	2
		内外场手	3

棒球项目报名考生须参加国家体育总局组织的全国统考，考试方法及评分标准参见“中国运动文化教育网”或“体教联盟 APP”。学校根据全国统考成绩分布情况及考生成绩排名，按照各位置招生计划，择优选拔，提出本校棒球项目各位置合格成绩要求，确定入选考生名单。

二、 女子排球

项目	计划上限	场上位置	分位置计划上限	身体素质 15 分	专项技术 35 分	综合考试 50 分
女子排球	6	主攻 接应	4	助跑摸高	传垫打防	比赛
					二、四号位扣球	
					发球	
		二传 自由人	2	半米字移动	传垫打防	比赛
					传平网球（二传）	
					调整传球（二传）	
				调整垫球（自由人）		
				专位防守（自由人）		

专项测试成绩总分合格标准：60 分。

1. 身体素质

(1) **助跑摸高**：每个考生 3 次测试机会，取最好成绩。

(2) **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 2 次测试机会，取最好成绩。

身体素质评分标准

分值	助跑摸高(m)	半米字移动(s)
15	3.10 以上	15''00以内
14	3.05-3.09	15''01-15''50
13	3.00-3.04	15''51-16''00
12	2.95-2.99	16''01-16''50
11	2.90-2.94	16''51-17''00
10	2.85-2.89	17''01-17''50
9	2.80-2.84	17''51-18''00
8	2.75-2.79	18''01-18''50
7	2.70-2.74	18''51-19''00
6	2.65-2.69	19''01-19''50
5	2.60-2.64	19''51-20''00

注：考生抽签确定测试顺序，成绩低于表内最低标准计 0 分。

2. 专项技术

(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) **四号位扣球**：主攻手扣直线 5 个球、斜线 5 个球。

(3) **二号位扣球**：接应二传扣直线 5 个球、斜线 5 个球。

(4) **发球**：主攻手、接应二传在同一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。

(5) **传平网球**：由教练在六号位抛球，二传分别传四号位 5 个球，二号位 5 个球。

(6) **调整传球**：由教练抛球，二传从三号位移动到后场，分别向二、四号位进行调整传球各 5 次。要求出手平稳，落点准确，误差小，技评分高。

(7) **调整垫球**：由教练抛球，自由人从五号位移动到六号位，分别向二、四号位调整垫球各 5 次。要求出手平稳，落点准确，误差小，技评分高。

(8) **专位防守**：由教练击球，自由人进行专位防重扣球和轻吊球 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。

专项技术评分标准

位置/等级/评分	项目（5 分）	项目（20 分）	项目（10 分）
主攻、接应	传垫打防	二、四号位扣球	发球
二传、自由人	传垫打防	传平网球/专位防守	调整传/垫球
A	5	17-20	9-10
B	4	13-16	7-8
C	3	9-12	5-6
D	2	5-8	3-4
E	1	1-4	1-2
F	0	0	0

3. 综合考试

以比赛形式进行，考察考生的思想作风、比赛作风、临场意识、技术应用能力。

综合考试评分标准

优 (50-43 分)	良 (42-35 分)	中 (34—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。

注：同分排序规则：如果专项测试成绩总分相同，则依次比较综合考试、专项技术、身体素质单项成绩。

三、男子排球

项目	计划上限	场上位置	分位置计划上限	身体素质 15分	专项技术 35分	综合考试 50分
男子排球	4	主攻 接应	2	助跑摸高	传垫打防	比赛
					二、四号位扣球	
					发球	
		二传 自由人	2	半米字移动	传垫打防	比赛
	传平网球（二传）					
	调整传球（二传）					
	调整垫球（自由人）					
						专位防守（自由人）

专项测试成绩总分合格标准：60分

1. 身体素质

(1) **助跑摸高**：每个考生3次测试机会，取最好成绩。

(2) **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2次测试机会，取最好成绩。

身体素质评分标准

分值	助跑摸高(m)	半米字移动(s)
15	3.40 以上	14"00 以内
14	3.35-3.39	14"01-14"50
13	3.30-3.34	14"51-15"00
12	3.25-3.29	15"01-15"50
11	3.20-3.24	15"51-16"00
10	3.15-3.19	16"01-16"50
9	3.10-3.14	16"51-17"00
8	3.05-3.09	17"01-17"50
7	3.00-3.04	17"51-18"00
6	2.95-2.99	18"01-18"50
5	2.90-2.94	18"51-19"00

注：考生抽签确定测试顺序，成绩低于表内最低标准计0分。

2. 专项技术

(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) **四号位扣球**：主攻手扣直线5个球、斜线5个球。

(3) **二号位扣球**：接应二传扣直线5个球、斜线5个球。

(4) **发球**：主攻手、接应二传在同一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。

(5) **传平网球**：由教练在六号位抛球，二传分别传四号位5个球，二号位5个球。

(6) **调整传球**：由教练抛球，二传从三号位移动到后场，分别向二、四号位进行调整传球各5次。要求出手平稳，落点准确，误差小，技评分高。

(7) **调整垫球**：由教练抛球，自由人从五号位移动到六号位，分别向二、

四号位调整垫球各 5 次。要求出手平稳，落点准确，误差小，技评分高。

(8) **专位防守**：由教练击球，自由人进行专位防重扣球和轻吊球 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。

专项技术评分标准

位置/等级/评分	项目 (5 分)	项目 (20 分)	项目 (10 分)
主攻、接应	传垫打防	二、四号位扣球	发球
二传、自由人	传垫打防	传平网球/专位防守	调整传/垫球
A	5	17-20	9-10
B	4	13-16	7-8
C	3	9-12	5-6
D	2	5-8	3-4
E	1	1-4	1-2
F	0	0	0

3. 综合考试

以比赛形式进行，考察考生的思想作风、比赛作风、临场意识、技术应用能力。

综合考试评分标准

优 (50-43 分)	良 (42-35 分)	中 (34—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。

注：同分排序规则：如果专项测试成绩总分相同，则依次比较综合考试、专项技术、身体素质单项成绩。