**附件2**

**2020年沈阳化工大学高水平运动队测试内容及要求（排球）**

1. **测试内容（总分：100分）：**

1、身体素质测试（20分）

2、专项位置测试（30分）

3、教学比赛（50分）

注：自由人身体素质10分，不考摸高，专项考核40分，加一项接发球。

**二、测试要求：**

每名测试考生均须参加以上测试项目，学校依据球队需要和场上专项位置分别排名，择优录取。

**1、身体素质测试（20分）**

**①摸高**

**要求：**两至三步助跑双脚起跳，单手触及测量器，连续两次摸高，最终以最优一次计为身体素质摸高成绩。

**②3-6米移动**

**要求：**按照《国家青少部排球身体素质测试》要求进行3-6米移动测试，预备时运动员在（左）3米线站好，作为起点（不得踩线），听哨声。哨声一响则开始向前方中线正面跑过去用双手触摸中线，然后退着后退回起点触线双手摸线（记得要整个退出来，而不是脚踩线），做两个来回。迅速完成前后两个来回之后，赶紧转换成并步移动，还是移动到中线触线（这个时候并步移动身体相当于是横着，身体朝那一边都行，个人习惯），单手触摸中线再并步移动触摸起点线（步子大的可以并步一步到位用手触摸到线，不需要身体都移动到线上再触线），做两个来回。最后赶紧从起点跑到对面三米线单手触线（怎么跑都行，最快速度），触线后，赶紧跑回起点。测试两次，因摔倒失误可增加一次，取最优成绩为身体素质移动成绩。

**2、专项位置测试（30分）**

**①打防（10分）**

**要求：**两人一组，自由组合，时间在2分钟以内，以传、垫、扣技术攻防打垫球，不到位球要倒地滚翻或鱼跃救球。各位置均须参加测试。

**②扣球（10分）**

**主攻：**扣4号位强攻球。**副攻：**扣近体快球。**接应：**扣2号位高球。**二传：**调整传4号位球和二号位球。

**要求：**以上各专项位在置扣球测试都是10个球，直线5个，斜线5个。传不到位球可以不扣，但到位球必须扣。**二传不参加扣球测试**，调整传4号位球和二号位球各5颗球。

**③发球（10分）**

跳发，飘球自选。飘球发长线，落点在6米线后有效。每人连续发10个球。

**自由人：（40分）**a、高台防扣球b、高台防吊球c、自由人极限防守1分钟d、接发球。

**要求：**第1、2项高台防扣球、吊球各10个球；第3项全场极限防守，打吊结合，30秒不间断。测试者运用各种合理防守动作将球到位。第四项接发球10个。

**4、教学比赛（50分）**

**要求：**根据报名位置进行上场安排，有适当调整。测试者充分表现实战能力、应变能力、队友之间沟通能力。

**所有单项项目结束，需面向评委核对号码和评分。**