

2024 年南通职业大学体育特长生 各运动项目考试内容、方法及评分标准

一、田径

(一) 考试内容

1. 对所报专项进行测试

(二) 考试方法

1. 考试执行最新田径规则。
2. 径赛考试采用人工计时。

(三) 有关要求

1. 竞赛考试分组：由考核组抽签排定组次和道次，（分道跑项目 2 人一组）考试前 30 分钟检录，三次点名不到按放弃考试处理。考试采用一次性决赛，使用手计时计取成绩，参照评分标准换算成得分。使用手计时，每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

(四) 评分标准，单位（秒）

1. 男子

100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	分值
11.3	23.1	52.9	2:03.0	4:15.0	200
11.4	23.3	53.2	2:04.0	4:18.0	180
11.5	23.5	53.5	2:05.0	4:21.0	170
11.6	23.7	53.8	2:06.0	4:24.0	160
11.7	23.9	54.1	2:07.0	4:27.0	150
11.8	24.1	54.4	2:08.0	4:30.0	140
11.9	24.3	54.7	2:09.0	4:33.0	130
12.0	24.5	55.0	2:10.0	4:36.0	120
12.1	24.6	55.1	2:10.1	4:36.1	110

2. 女子

100 米	200 米	400 米	800 米	1500 米	分值
12.8	27.0	1:03.0	2:26.0	5:05.0	200
13.0	27.2	1:04.0	2:28.0	5:10.0	180
13.2	27.4	1:05.0	2:30.0	5:15.0	170
13.4	27.6	1:06.0	2:32.0	5:20.0	160
13.6	27.8	1:07.0	2:34.0	5:25.0	150
13.8	28.0	1:08.0	2:36.0	5:30.0	140
14.0	28.2	1:09.0	2:38.0	5:35.0	130
14.2	28.4	1:10.0	2:40.0	5:40.0	120
14.3	28.5	1:10.1	2:40.1	5:40.1	110

二、篮球

(一) 考试内容

1. 全场综合运球上篮
2. 投篮
3. 实战

(二) 考试方法

1. 全场综合运球上篮：

A. 测试时选手听鸣哨启动，同时计时员开表，最后一次球中篮球体过篮圈停表。

B. 运球失误、未按照考核路线运球或踩圆圈，从失误处继续练习。

C. 运球过程中除①②和④⑤处变向后需换手运球外，途中运球不得出现换手和违例。

D. 体前变向运球时，必须有明显的蹬跨转体探肩并伴随球从体前一侧向另一侧换手运球。【比赛方法】以右手为例：选手立于端线中点处（篮板下），面向场内。持球听口令（或哨音）右手运球至（右手侧）①处，当左脚踏上圆圈弧时做右手运球后转身，换左手运球至②处，用脚踏及②时做体前变向运球，换右手运球（绕过障碍物③）接行进间投篮，球中篮后（自抢篮板）右手运球到④，当脚踏上圆圈弧时做右手运球后转身，换左手运球，当脚踏及⑤时做体前变向运球，换右手运球（绕障碍物⑥）接行进间投篮，投篮不中必须补中（补篮方法不限），球中篮停表。

每人 2 次，计其中 1 次最佳成绩。（左手选手比赛路线则相反）

全场综合运球上篮详见图 1。

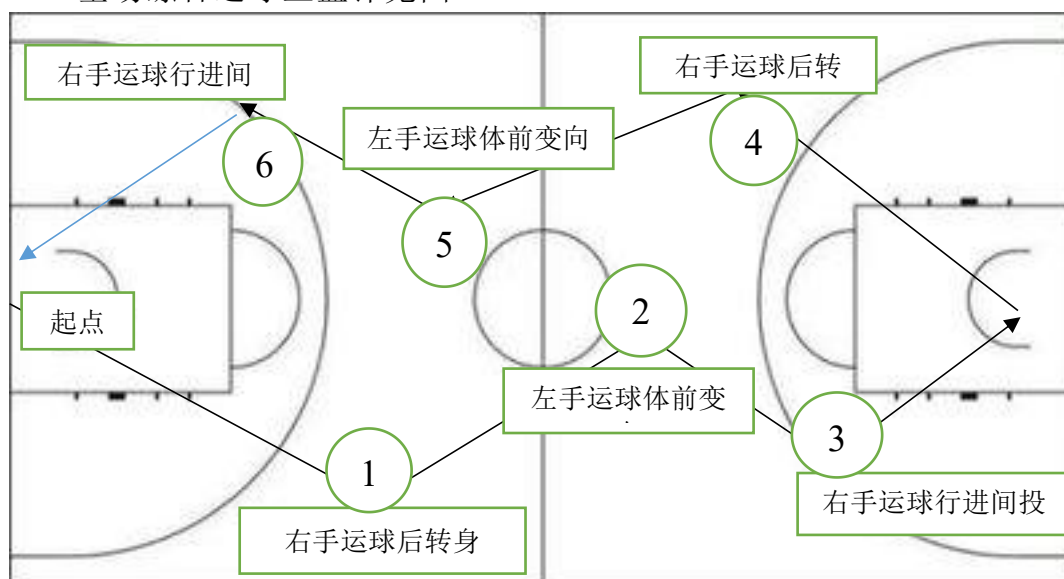
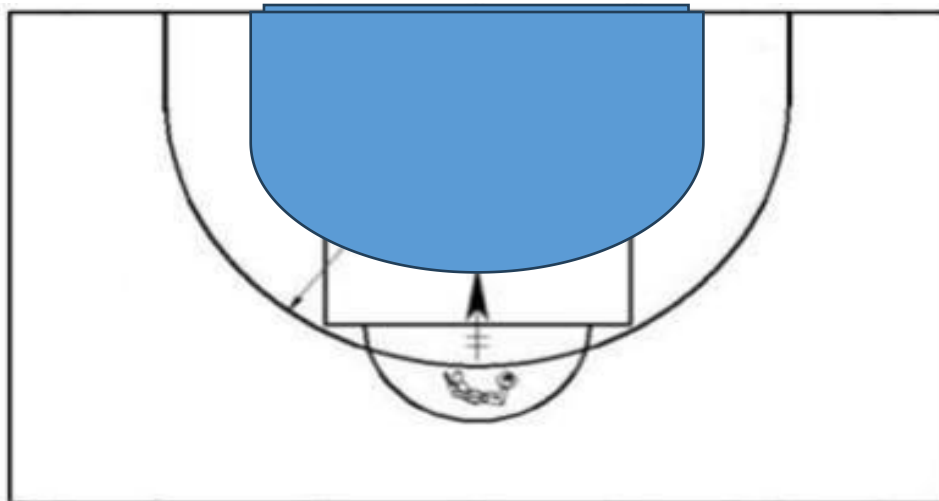


图 1

2. 投篮（一分钟自投自抢）

- A. 投篮出手后需自抢篮板球并运球出线再投篮。
- B. 选手踩线投中无效
- C. 运球过程中出现违例（带球走、非法运球）第一次鸣哨警告，第二次投中无效。



阴影部分以外为投篮有效区。

3. 实战

根据考生人数，进行全场或半场的编队比赛，采用半场人盯人防守，考核其技术和战术的运用能力。对能力较强的学生，可再进行一轮比赛，每场比赛时间要以能够全部观察了解每个考生的情况而定。

个人攻防能力：观察进攻技术运用的合理性和熟练程度。重点看投篮、突破和传接球。

防守能力：观察个人防守和协同防守能力。

战术意识：观察全场比赛中攻守转换速度、快攻意识和个人战术行动的能力。

（最后实战分数由专家组成的考核小组给出。）

（三）评分标准

男子全场综合运球上篮评分标准

成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值
34	40	36.8	35.4	39.6	29.8	42.8	22.4	49	12.5
34.2	39.7	37	35	39.8	29.4	43.2	21.6	50	11
34.4	39.4	37.2	34.6	40	29	43.8	20.8	51	9.5
34.6	39.1	37.4	34.2	40.2	28.5	44	20	52	8
34.8	38.8	37.6	33.8	40.4	28	44.4	19.4	53	6.5
35	38.5	37.8	33.4	40.6	27.5	44.8	18.8	54	5
35.2	38.2	38	33	40.8	27	45.2	18.2	55	3.5
35.4	37.9	38.2	32.6	41	26.5	45.6	17.6	56	2
35.6	37.6	38.4	32.2	41.2	26	46	17	57	0.5
35.8	37.3	38.6	31.8	41.4	25.5	46.4	16.4	58	0
36	37.0	38.8	31.4	41.6	25	46.8	15.8		
36.2	36.6	39	31	41.8	24.5	47.2	15.2		

36.4	36.2	39.2	30.6	42	24	47.6	14.6		
36.6	35.8	39.4	30.2	42.4	23.2	48	14		

女子全场综合运球上篮评分标准

成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值
38	40	40.8	35.4	43.6	29.8	46.8	22.4	53	12.5
38.2	39.7	41	35	43.8	29.4	47.2	21.6	54	11
38.4	39.4	41.2	34.6	44	29	47.6	20.8	55	9.5
38.6	39.1	41.4	34.2	44.2	28.5	48	20	56	8
38.8	38.8	41.6	33.8	44.4	28	48.4	19.4	57	6.5
39	38.5	41.8	33.4	44.6	27.5	48.8	18.8	58	5
39.2	38.2	42	33	44.8	27	49.2	18.2	59	3.5
39.4	37.9	42.2	32.6	45	26.5	49.6	17.6	60	2
39.6	37.6	42.4	32.2	45.2	26	50	17	61	0.5
39.8	37.3	42.6	31.8	45.4	25.5	50.4	16.4	62	0
40	37	42.8	31.4	45.6	25	50.8	15.8		
40.2	36.6	43	31	45.8	24.5	51.2	15.2		
40.4	36.2	43.2	30.6	46	24	51.6	14.6		
40.6	35.8	43.4	30.2	46.4	23.2	52	14		

【罚则】全场综合运球上篮

A. 选手听信号启动，同时计时员开表，最后一次球中篮球体过篮圈停表。每漏做一个动作（在原来时间上）加1秒，由组长负责宣布。

B. 选手须脚踏及圆圈线或圆圈内才可做变向动作，每少踏圆圈一次（在原来时间）加0.5秒，由组长负责宣布
C. 运球失误、未按照比赛路线运球，评委鸣哨招回从失误处继续测试，连续计时。

D. 运球过程中除①②和④⑤处变向换手运球外，不得出现换手运球和违例（带球走、非法运球），如有违反则加0.2秒，由组长负责宣布。
E. 出现不中篮时必须补中，补篮方法不限。

男子投篮评分标准

成绩(次)	7	6	5	4	3	2	1
分值	60	50	40	30	25	20	10

女子投篮评分标准

成绩(次)	6	5	4	3	2	1	0
分值	60	50	40	30	20	10	0

三、排球考试方法及评分标准

(一) 考试内容

1. 垫球
2. 传球
3. 扣球
4. 助跑摸高

(二) 考试方法与评分标准

1. 助跑摸高(60分)

测试方法：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。每人连续三次，取最好成绩。

助跑摸高评分表

分值	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
男(米)	3.15	3.14	3.13	3.12	3.11	3.10	3.09	3.08	3.07	3.06
女(米)	2.80	2.79	2.78	2.77	2.76	2.75	2.74	2.73	2.72	2.71
分值	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
男(米)	3.05	3.04	3.03	3.02	3.01	3.00	2.99	2.98	2.97	2.96
女(米)	2.70	2.69	2.68	2.67	2.66	2.65	2.64	2.63	2.62	2.61
分值	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
男(米)	2.95	2.94	2.93	2.92	2.91	2.90	2.89	2.88	2.87	2.86
女(米)	2.60	2.59	2.58	2.57	2.56	2.55	2.54	2.53	2.52	2.51
分值	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
男(米)	2.85	2.84	2.83	2.82	2.81	2.80	2.79	2.78	2.77	2.76
女(米)	2.50	2.49	2.48	2.47	2.46	2.45	2.44	2.43	2.42	2.41
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
男(米)	2.75	2.74	2.73	2.72	2.71	2.70	2.69	2.68	2.67	2.66
女(米)	2.40	2.39	2.38	2.37	2.36	2.35	2.34	2.33	2.32	2.31
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男(米)	2.65	2.64	2.63	2.62	2.61	2.60	2.59	2.58	2.57	2.56
女(米)	2.30	2.29	2.28	2.27	2.26	2.25	2.24	2.23	2.22	2.21

2. 传垫扣组合动作(70分)

测试方法：测试者从三米线后开始，做自垫、自传、自扣组合动作(垫、传、扣顺序不能颠倒，中间不能连续垫球或传球调整，否则算失败)，将球扣过网(男：2.43、女：2.24)算成功一次，连续完成十次。完成一次加7分，失误不得分，累计得分。

传、垫、扣测试评分表

完成次数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
分值	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70

3. 传垫扣组合动作技术评价(70分)

评价方法：根据测试者完成技术的准确度、熟练度划分优、良、中、差四个等级。

传、垫、扣、组合动作技术评价表

技评分值	评价标准
优(63-70)	垫球部位准确，传球手型规范，扣球动作熟练，整体动作流畅。
良(56-62)	垫球部位准确，传球手型比较规范，扣球动作比较熟练，整体动作比较流畅。
中(42-61)	垫球部位比较准确，传球手型比较规范，扣球动作一般，整体动作不连贯，运用效果一般。
差(42分以下)	垫球部位不准，传球手型生硬，扣球动作不协调，整体动作不连贯，运用效果较差。

四、羽毛球考试方法及评分标准

（一）考试内容

1. 接发球
2. 杀球
3. 正手击高远球
4. 实战（单打比赛）

（二）考试方法

1. 接发球：正、反手网前搓球、推、勾球：考生持球拍站在球场中心处准备，分别结合正手上网和反手上网步法，将发球机发来的网前球依次采用搓球、推直线球、勾对角球的顺序回击到对方场区内。每次击球后必须回“中心”。正、反手依次用搓、推、勾技术各击 5 个球。

2. 杀球：考生持球拍在球场中心准备，结合正、反手位后退步法，将发球机发来的高远球采用杀球的方式回击到对方场区内。每次击球后必须回“中心”。正反手位各击 10 个球。

3. 正手击高远球：考生持球拍站在球场后场，将发球机发出的高远球用正手击高远球技术将球击回到对方场区对应落点。每人各击 10 次球。

4. 实战（单打比赛）：组织男女考生分别进行比赛。比赛采用 21 分一局制，11 分交换场地，先到 21 分者获胜（20：20 不加分）。

比赛分两个阶段进行：第一阶段进行分组单循环赛；第二阶段进行定位淘汰赛。6 人以下（包括 6 人）采取单循环赛，直接决出名次。抽签办法按照羽毛球规则进行。

分组方法：视考生人数，确定组数后，按运动技术等级高低排序，等级高者先抽签确定签位，下一级别考生的起始签位根据上一级别签位确定。例，运动健将 2 人，抽签先确定 1、2 号签位；一级运动员 3 人，起始签位从 3 号开始，抽签确定 3，4，5 号签位；二级运动员起始签位从 6 号开始。以此类推。签位确定后，按蛇形排列方法进行分组。若无等级高低差异，则用抽签方式决定比赛对手。考生的上场顺序由抽签决定。其他内容参照中国羽毛球协会审定的最新《羽毛球竞赛规则》执行。

（三）评分标准

1. 接发球：考生分别用正、反手采用搓、推、勾技术完成击球并将球击到对

应落点区域，在区域内得一分，依次类推。（共 30 分）

项目	分值										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
正、反手搓球（个）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
正、反手推球（个）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
正、反手勾球（个）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2. 杀球：考生结合正，反手位后退步法进行杀球，各击 10 球。（看技评动作和成功率）（共 30 分）

项目	分 值 要 求	30	24	18	12	6
		杀球	步法到位、动作正确到位、规范、身体协调灵活，落点稳、准，无失误	步法到位，动作较正确、身体较协调、力量稍小、落点较稳、成功率较高	步法基本到位，动作基本协调，落点较稳，成功率稍低	步法偶尔不到位，动作欠协调，落点欠稳，成功率较低

3. 正手击高远球：考生站在正手位后场进行正手击高远球并将球击到对应落点区域，在落点区域内得 2 分，以此类推，直线、斜线各击 10 次，共 40 分。

项目	分值										
	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4	0
正手击直线高远球（个）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
正手击斜线高远球（个）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

4. 实战（单打比赛）共 100 分。

100 分为两个部分：比赛名次成绩（50 分）和专家对考生技战术水平的评判得分（50 分）。比赛规则参照中国羽毛球协会审定的最新《羽毛球竞赛规则》。

（1）按照考生比赛成绩计算得分：淘汰赛第一名得 50 分、第二名 45 分、第三名 40 分、第四名 35 分、第五名 30 分、第六名 25 分、第七名 20 分、第八

名 20 分，以此类推。

(2) 技战术评分

技战术评分表

分值	标准
40-50 分	技术动作连贯完整、协调、准确，反应快，步伐灵活，防守好，攻击性强，技战术运用好。
30-40 分	技术动作连贯完整、反应较快，步伐较灵活，防守较好，攻击性较强，技战术运用较好。
20-30 分	技术动作基本协调，准确，反应、步伐、防守技战术运用一般。
20 分以下	技术动作不协调、不准确，反应、步伐、防守、技战术运用较差。

五、乒乓球考试方法及评分标准

（一）考试内容

1. 接发球
2. 杀球
3. 正手击高球
4. 实战

（二）考试方法

1. 正手攻球：考生 3 次发球的机会，考生发球后，正手斜线对攻，正手攻上台算 1 个，反手击球不算，连续攻球，测 3 次取最好成绩记分。（陪练失误不影响成绩）

2. 接发球：陪练员发侧上旋或侧下旋至考生反手底线 10 球（上旋下旋各 5 个且顺序打乱）考生根据判断旋转接发球，将球送还到陪练的反手位半台即有效，否则即失败。（陪练员发球失误不影响成绩）

3. 实战：考生轮流与考官进行实战比赛，比赛采用白色 D40+红双喜三星，每场都采用五局三胜制。

（三）评分办法

1. 基本技能：满分 100 分；正手攻球占 60 分、接发球占 40 分
2. 实战：满分 100 分，与考官进行现场五局三胜比赛。

备注：如出现多位考生，考生如果总分相同，实战分数高者录取。

如果有两位或两位以上考生基本技能分数和实战分数均相同，实战成绩比小分胜者录取。

（四）评分标准

1. 正手攻球：以一分钟内击球上桌个数计成绩，每上桌 1 个计 1 分，满分 60 分；

2. 接发球：以接发球上桌个数计成绩，每接上桌一个计 4 分，满分 40 分。

备注：上旋球接发球，若学生采用搓球方式接球，将被视为接球失误。

3. 实战：与考官进行比赛，根据比赛成绩按如下方法给分。

	比赛局分	分值	备注
	3:0	100	

学生 VS 考官	3:1	90	
	3:2	70	
	2:3	50	
	1:3	40	
	0:3	35	有一局考生得分 5 分以上
	0:3	30	每局均在 5 分以下

(五) 备注

特殊打法（长胶、削球、生胶）由主考确定测试内容、再进行评定。

六、健美操考试方法及评分标准

(啦啦操测试办法参照健美操)

(一) 考试内容

1. 基本素质：外观、形体、气质、仪容
2. 专项素质：长跑、柔韧、下肢、腰腹、上肢
难度动作：直角支撑、单足转体 360° 成垂地劈腿
3. 自编竞技健美操成套动作

(二) 考试方法与评分标准

1. 基本素质：外观、形体、气质、仪容（30分）

内容	分值	标准	备注
外观 / 形体	15分	肌肉饱满，皮脂薄，女运动员有明显的女性特征体型匀称、健美。	考生须身着健美操比赛服，将身体的各面展示给评委，根据考生的体型情况，通过目测给予评分。运动员一排或单独站好做四个转向
气质 / 仪容	15分	具有优秀运动员气质面容俊朗、亮丽，有亲和力、感召力。	

2. 专项素质（65分）

- (1) 800米（女） /1000（男）米：20分

①测试方法：考生围绕田径场跑，此项在所有项目测试后进行。

②评分标准（分.秒）

分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男	6.12	5.52	5.32	5.12	4.52	4.32	4.27	4.22	4.17	4.12
女	5.24	5.14	5.04	4.54	4.44	4.34	4.29	4.24	4.19	4.14
分值	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
男	4.07	4.02	3.57	3.52	3.47	3.42	3.34	3.27	3.22	3.17
女	4.09	4.04	3.59	3.54	3.49	3.44	3.37	3.30	3.24	3.18

- (2) 纵叉：30分

①要求：两腿伸直、前后分成一字、大腿根部着地、上体正直。

分值	30	25	20	15	10	5
标准	180°	170°	160°	150°	140°	130°

(3) 团身跳：5分

①要求：团身跳膝过腰

②评分表

分值	5	4	3	2	1
个数	50	40	30	20	10

(3) 45秒两头起（男）/30秒仰卧起坐（女）：5分

①要求：男生双手于头上悬空、腿伸直，靠腰腹力量做仰卧两头起时折叠，折叠角度不得大于45度。女生手抱头、腿弯曲、靠腰腹力量做仰卧起时折叠、胸部尽量碰到大腿面为一次。

②评分表

分值	5	4	3	2	1
个数	≥30	≥24	≥18	≥20	≥10

(4) 30秒俯卧撑击掌（男）/俯卧撑（女）：5分

①要求：俯撑臂屈伸，屈臂时肩平于肘，身体始终成一直线，头颈自然伸直；胸离地10CM、击掌清晰。

②评分表

分值	5	4	3	2	1
个数	≥30	≥24	≥18	≥20	≥10

(5) 直角支撑：20分

①要求：直腿坐、两手撑地，收腹举腿使身体离地成直角。

②评分表

分值	20	17.5	15	12.5	10	7.5	5
男	8秒	7秒	6秒	5秒	4秒	3秒	2秒
分值	20	16	12	8	4		
女	5秒	4秒	3秒	2秒	1秒		

(6) 单足转体360度成垂地劈腿：35分

①评分表

分值	35	30	25	20	15	0
标准	180°	170°	160°	150°	140°	130°

（三）成套动作

评分内容：自编成套动作要按照《国际体联（FIG）2017-2020年竞技健美操竞赛规则》要求进行编排，展示成套动作时间为60秒-90秒之间。

评分标准：考评员依据《国际体联（FIG）2017-2020年竞技健美操竞赛规则》，从艺术性、动作的完成质量、难度水平等方面进行综合评定。

内 容	分 值	评 分 标 准	评 分 方 法
艺术 质量	15	1. 动作设计（8分） a、音乐的适宜性 b、强度 c、创造性	好 8.0—7.1分 较好 7.0—6.1分 一般 6.0—5.1分 较差 5.0—4.0分
		2. 竞技健美操内容（4分） a、基本步伐和特殊内容 b、过渡和连接 c、空间	好 4—3.1分 较好 3—2.1分 一般 2—1.1分 较差 1.0分
		3. 表现力与音乐（3分） a、表现力 b、音乐	好 3—2.6分 较好 2.5—2.1分 一般 2.0—1.6分 较差 1.5—1.0分
完成 情况	20	技术技巧（成套动作表现出正确的形态和身体的标准位置）及完美完成	好 20—18分 较好 17—16分 一般 15—14分 较差 13—12分 差 11—0分
难度	15	自编成套动作中，必须包括4类难度动作，难度分值自选，难度动作不得重复。	根据难度数量和分值给予评分。
合 计	50		

备注：

1. 考试音乐由校方统一播放；
2. 考生必须身着竞技健美操比赛服、比赛鞋；
3. 服装不符合要求者禁止入场考试。

七、网球考试方法及评分标准

(一) 考试内容

1. 发球
2. 正反手截击球
3. 实战（单打比赛抢 11 分）

(二) 考试方法与评分标准

1. 发球（达标 30 分；技评 20 分）

考生从单打场地的一区、二区底线分别发 5 个上手发球至相应发球区域，顺序为一区 5 个、二区 5 个，擦网有进则重发该球，共计 10 个球，每个球发到指定有效区域得 3 分，共计 30 分。

发球技术评分

得分	20-17 分	17-14 分	14-11 分	11 分以下
技术动作判定	1. 动作连贯协调，发力自然流畅，动作完整、正确； 2. 抛球稳定，平击球速度快，动作姿态良好。	1. 动作连贯协调，发力自然流畅，动作完整、正确； 2. 抛球较稳定，平击球速度较快，动作姿态较好。	1. 动作连贯协调，发力自然流畅，动作完整、正确； 2. 抛球稳定一般，动作姿态一般。	1. 动作不连贯，发力不自然，动作完整性欠缺； 2. 抛球不稳定，随挥不完整。

2. 底线正反手击球（达标 30 分；技评 20 分）

考生在底线中点附近，测评人员在场地对面发球线后位置送球到考生正、反手半场位置，要求考生正、反手各打 10 个球（斜线、直线不限，有效区域为单打线以内，发球线至底线区域，顺序为正手 10 个，反手 10 个，考生每次击球完应回到底线中点位置附近准备下一次击球，共计 20 个球，每打到指定区域一球得 1.5 分，正反手各 15 分，共计 30 分。

底线正反手击球技术评分

得分	20-17 分	17-14 分	14-11 分	11 分以下
技术动作	1. 动作连贯协	1. 动作连贯协调、	1. 动作基本连贯协	1. 动作不连贯协

判定	调、完整，发力自然流畅； 2. 击球速度快，步法移动快； 3. 每次击球后能够回到底线中点位置；	较完整，发力较自然流畅； 2. 击球速度较快，步法移动较快； 3. 每次击球后能够回到底线中点位置；	调、较完整，发力基本自然流畅； 2. 击球速度一般，步法移动较慢； 3. 每次击球后基本能够回到底线中点位置附近。	调，不完整，发力不自然流畅； 2. 击球速度慢，步法移动慢，重心稳定性差； 3. 每次击球后不能够回到底线中点位置。
----	--	--	---	--

3. 实战（单打比赛 70 分，技评 30 分）

(1) 考试方法:分别组织男、女考生进行比赛，如考生只有 1 人时，则跟测评人员采用抢 11 分实战考核的测试方式，当考生人数为 2 人或 3 人时采用单循环的比赛方式进行;当考生人数大于等于 4 人时采用分组组内单循环的方式比赛，分组利用抽签方式将代表队分为 A、B 两组。

(2) 考试要求:

实战考核均采用抢 11 分决胜制单打比赛方式，比赛采用 1 场 11 分制，按抢七发球规则，先到 11 分者为获胜方(即 10:10 时一分决胜)。每场比赛只换边一次:任意一方到 6 分时换边，竞赛规则按照 ITF 国际网联竞赛规则判罚，比赛名次由升降成绩决定。

(3) 实战评分标准:

实战技术评分

得分	30-24 分	24-16 分	16-8 分	8 分以下
技术动作判定	1. 发球、接发球变化多且线路清晰； 2. 比赛过程中各项技术运用合理且熟练。	1. 发球、接发球线路变化较多，回位快； 2. 比赛过程中击球动作完整，可融入切削技术且创造优势。	1. 发球、接发球线路单一，回位较慢； 2. 比赛过程中击球动作较完整且能够使用上旋技术。	1. 发球、接发球失误过多，回位慢； 2. 比赛过程中脚下移动过慢且击球动作不完整。

抢 11 分实战比赛成绩(70 分)

名次	分数	备注
1	70	
2	64	
3	58	
4	52	
5	46	
6	40	
大于等于 6	34	