

2025 年上海海洋大学羽毛球技能达标赛（秋季学期）

竞赛规程

一、主办：上海海洋大学体育部

二、承办：上海海洋大学 0F 羽毛球社

三、竞赛时间与地点

1. 竞赛时间：2025 年 12 月 23 日下午 13:30——16:30

2. 竞赛地点：上海海洋大学风雨操场 12-21 号场地

四、竞赛项目

1. 项目一：移动正、反手勾、搓、放球+推、挑球

2. 项目二：移动正手、头顶吊球+高远球

五、参赛对象及报名方式

1. 学籍在我校的学生均可参加。

2. 羽毛球社团课同学、校羽毛球队大一、二年级队员必须参加



群聊：2025 海大羽毛球技能达标
报名群



该二维码7天内(12月19日前)有效，重新进入将更新

六、竞赛办法

依据《青少年羽毛球运动技能等级标准与测试方法》（第二版），选取 4—6 级测试方法与标准调整后执行。

（一）测试项目一：移动正、反手勾、搓、放球+推、挑球

1. 测试方法及要求

助考员将球抛过网至被测试者正、反手区的近网靠近单打边线处，被测试者站在中线距前发球线 0.5 米的一条标志线后准备，定点移动上网，用正手、反手技术按照搓或放、勾对角线、推挑直线、挑推对角线的固定顺序将球击到对方前场及后场的规定区域内，同时要求被测试者每次击球后，双脚必须回至标志线后方可进行下一次击球。先进行正手测试，再进行反手测试，各 12 个球，共 24 个球。被测试者只有一次测试机会。

在前场划分落点区域，单打场地左右区球网至前发球线后沿为落点区域，平行于单打边线外沿向内 1 米画线，平行于球网向后 1 米画线，分别将左右落点区域划分为 4 个分值区域。如图 1

在后场划分落点区域，单打场地左右区的端线至双打后发球线后沿向前 1 米处规定为落点区域，平行于单打边线外沿向内测量 1 米画线，与双打后发球线分别将左右落点区域划分为 4 个分值区域。如图 1

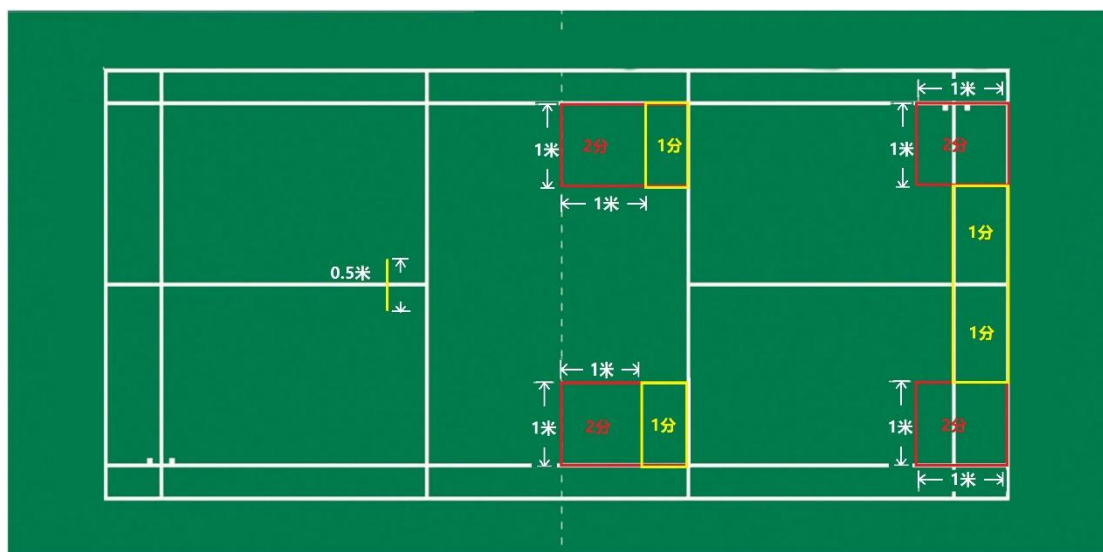


图 1：移动正、反手勾、搓、放球+推、挑球落点区域示意图

被测试者在网前每次击球后，双脚必须回至标志线后方可进行下一次击球；被测试者在网前正手区和反手区击球时，均须按照搓或放、勾对角线、推直线、推对角线的固定顺序进行，击球顺序错误则视为无效球，不计入测试成绩

2. 评分方法

报分员依次报出落点的分值，记分员记录并将分值相加算出得分，即为本科目得分。

(二) 测试项目二：移动正手、头顶吊球+高远球

1. 测试方法及要求

助考员发后场高远球，被测试者站在中场线 0.5×0.5 米的一个正方形内准备，定点移动至右、左后场，用正手、头顶技术按照吊直线、斜线、直线高远球、斜线高远球的固定顺序将球击到对方前场及后场的规定区域内，同时要求被测试者每次击球后，双脚必须回至中场正方形标志后方可进行下一次击球。先进行右后场正手测试，再进行左后场头顶测试，各 12 个球，共 24 个球。被测试者只有一次测试机会。

在前场划分落点区域，单打场地左右区球网向后 2 米处为落点区域，平行于单打边线外沿向内 1 米画线，平行于球网向后 1 米画线，分别将左右落点区域划分为 4 个分值区域。如图 2

在后场划分落点区域，单打场地左右区的端线至双打后发球线后沿向前 1 米处规定为落点区域，平行于单打边线外沿向内测量 1 米画线，与双打后发球线分别将左右落点区域划分为 4 个分值区域。如图 2

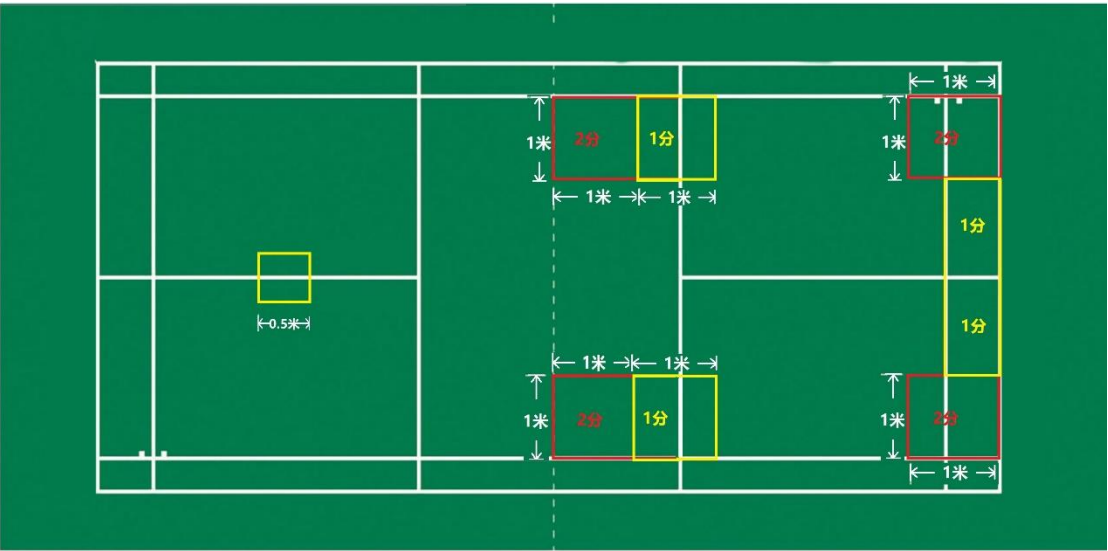


图 2：移动正手、头顶吊球+高远球落点区域示意图

七、 评分标准及达标要求

本次达标分数对照表如下，两个科目均合格（得分 60 分及以上）方为达标。

表 1：测试项目分数对照表

标准分数	项目一分数	项目二分数
100	44	44
96	42	42
92	40	40
88	38	38
84	36	36
80	34	34
76	32	32
72	30	30
68	28	28
64	26	26
60	24	24
56	22	22
52	20	20
48	18	18
44	16	16
40	14	14

达标者发证书，成绩录入上海海洋大学体育技能达标赛数据库

八、注意事项

1. 参赛者可提前 15 分钟到达比赛场地，进行热身准备及赛前检录。
2. 参赛者需要自带球拍，赛会提供比赛用球为胜利碳音 77 速羽毛球。
3. 比赛期间需听从裁判指挥，遵守比赛规则。

九、未尽事宜，另行通知。