

附件:

青少儿羽毛球运动技能等级评定内容

等 级	测试项目一	测试项目二	测试项目三	测试项目四	备注	分数
十 级	正拍面颠球 (30秒)	架拍、挥拍动作 (20 次)	立定跳远 (2次)	坐位体前屈 (2次)	线下羽毛球馆测试	总分 300
	用正拍面连续颠球	场内 8 点进行, 完整的架拍、挥拍动作架拍动作正确完整, 挥拍动作放松完整, 挥拍发力过程连贯, 肘关节自然上提, 手臂内旋挥动, 正拍面挥拍有力, 击球点到位, 随前动作	地上放有标尺或标有尺度	地上放有标尺或标有尺度仪器		分 达标 180 分
	按连续颠球最高数计算, 满分80分	按挥拍动作要领计分, 满分 80分	按照跳远距离计算, 满分 70分	按照厘米计算, 满分 70 分		
九	正、反拍面颠球	正手发高远球	羽毛球掷远 (3	仰卧起坐 (30s)	线下羽毛	总分

级	(30 秒)	(16 个球)	次)		球馆测试	300
	用正、反拍面连续颠球	左、右场区各发 8 个高远球	地上放有标尺或标有尺度	固定脚部，头或肘需触及膝盖		分
	按照连续颠球最高数计算，满分 80 分	按照进入有效区个数累计加分，满分 80 分	按扔球距离计算，取三次中最好成绩，满分 70 分	按照个数计算，满分 70 分		达标 180 分
八 级	定点接抛球击高远球（16 个）	定点抛球正、反手挑直线球（16 个）	单摇跳绳（30 秒）	波比跳（30 秒）	线下羽毛球馆测试	总分 300 分
	定点抛球后击打高远球	定点抛球后用正、反手挑直线球	一次起跳中，摇绳绕过脚下一次	动作要完整、标准		达标 180 分
	按照进入有效区个数累计加分，满分 80 分	按照进入有效区个数累计加分，满分 80 分	按照个数计算，满分 70 分	按照个数计算，满分 70 分		
七 级	定点直线高远球（20 个球）	正手发后场高远球（20 个球）	两侧并步移动跑（5 组）	四级蛙跳	线下羽毛球馆测试	总分 400 分
	正手直线高球、头顶直线高球各重复 10 个。	左场区、右场区，各重复 10 个。	往返左右单边线并步跑重复 5 组。	指定区域连续不间断蛙跳四次		

	按照进入有效区 个数累计加分， 满分 100 分	按照进入有效区 个数累计加分， 满分 100 分	按照时间计 算，满分 100 分	按照距离计算， 满分 100 分		达标 240 分
六 级	半场直线后退击 高远球 (20 个球)	定点正、反手放 网 (20 个)	前后移动跑 (5 个来回)	侧平板支撑	线下羽毛 球馆测试	总分
	从半场中场后退 击高远球，左场 区、右场区各 10 个球。	正手放网、反手 放网，各重复10 个球。	从端线外开始 上网跑，手触 及网带后后退 脚踩端线。重 复 5 次。	坚持侧平板支撑 动作数分钟， 身体保持成直线 状。		400 分
	按照进入有效区 个数累计加分， 满分 100 分	按照进入有效区 个数累计加分， 满分 100 分	按时间计算， 满分 100 分	按照时间计算， 满分 100 分		达标 240 分
五 级	后场两点移动高 远球 (20 个球)	定点正、反手挑 球 (20 个球)	移动正、反手 放网 (20 个)	左右摸线跑 (5 个来回)	线下羽毛 球馆测试	总分
	移动正手直线高 球、头顶直线高 球各10个球。	正手挑直线球、 正手挑斜线球， 反手挑直线球、 反手挑斜线球， 各重复5个球。	正手放网、反 手放网重复各 10个球。	手触及单打左右 边线，重复5组		400 分
						达标 240 分

	按照进入有效区 个数累计加分， 满分100分	按照进入有效区 个数累计加分， 满分100分	按照进入有效 区个数累计加 分，满分100分	按时间计算，满 分100分		
四 级	移动高远球、放 网组合 (20个球)	定点正手、头顶 吊对角线 (20个球)	正手、反手发 网前球 (20个)	全场四点移动跑 (3组)	线下羽毛 球馆测试	总分 400分 达标 240分
	正手直线高远、 正手放网、头顶 直线高远、反手 放网为一回合	正手吊对角、头 顶吊对角各10个 球。	左场区、右场 区各发10个球	单打左右边线和 双打的前后发球 线的4个交叉 点，每个点放3 个球. 跑动推动 球，重复3组。		
	按照进入有效区 个数累计加分， 满分100分	按照进入有效区 个数累计加分， 满分100分	按照进入有效 区个数累计加 分，满分100分	按照时间计算， 满分100分		
三 级	移动高远球、网 前挑球组合（20 个球）	移动吊球、放网 组合 (20个球)	移动杀直线球 (20个球)	标志物折返跑 (2个来回)	线下羽毛 球馆测试	总分 400分 达标 240分
	正手直线高远 球、网前反手挑 球，头顶直线高 远球、网前正手 挑球的顺序完成	正手吊对角、反 手放网、头顶吊 对角、正手放网 完成5组	正手杀直线、 头顶杀直线各 杀10个球	听发令25米标志 物折返跑		

	5组					
	按照进入有效区 个数累计加 分，满分100分	按照进入有效区 个数累计加分， 满分100分	按照进入有效 区个数累计加 分，满分100分	按时间计算，满 分100分		
二 级	移动高远球、吊 球上网组合（20 个球）	移动杀球上网 （20个球）	网前推球、勾 球组合 （20个球）	双摇跳绳（1分 钟）	线下羽毛 球馆测试	总分 400分 达标
	正手直线高远 球、正手吊斜 线、反手放网、 头顶直线高远 球、头顶吊斜 线、正手放网为 一回合，完成3 组，最后两球随 机	正手杀直线、正 手放网、头顶杀 直线、反手放 网，完成5组	正手上网推、 反手上网推、 正手上网勾对 角、反手上网 勾对角，完成5 组	一次起跳中，摇 绳绕过脚下2次		240分
	按照进入有效区 个数累计加分， 满分100分	按照进入有效区 个数累计加分， 进满分100分	按照进入有效 区个数累计加 分，满分100	按照个数计算， 满分 100分		
一 级	移动高远球、杀 球上网组合 （20个球）	移动吊球、推球 组合 （20个球）	移动勾球、推 球组合 （20个球）	全场六点移动跑 （3组）	线下羽毛 球馆测试	总分 400分 达标

正手直线高远球、正手杀斜线、反手放网；头顶直线高远球、头顶杀斜线、正手放网为一回合，完成3组，最后两球随机	正手吊对角、反手推直线、头顶吊对角、正手推直线，完成5组	正手勾对角、正手推直线、反手勾对角、反手推直线。重复5组	单打左右边线和双打的前后发球线的4个交叉点，每个点放3个球。跑动推动球，重复3组。		240分
按照进入有效区个数累计加分，满分100分	按照进入有效区个数累计加分，满分100分	按照进入有效区个数累计加分，满分100分	按照时间计算，满分100分		