

附件：

## 羽毛球运动水平等级测试指南

### 一、通则

（一）本指南场区示意图均以测试者右手持拍为例，测试者左手持拍与之相反。

1. 标志线：线宽标准为 4 厘米，图示尺寸标注单位为厘米，尺寸线标注均为各区域标志线外沿。

2. 待考区：由考评员确定的距离测试区 2 米以上距离的区域。

3. 中心区：以前发球线中间点向后 2 米处为圆心，画一直径 80 厘米的圆圈区域。

4. 有效区：为测试科目分别规定的含边线在内（除另有规定不允许踩线外）的测试区域，测试者在该区域内取得的测试结果有效。

（二）测试所有用球应当采用经考评员确认后的同一品牌、型号和标号的羽毛球。

（三）因考评员发球出界、下网等原因导致测试者无法回击球，测试者可选择是否击球。若击球则本次击球有效；若不击球则本次发球无效，考评员重新发球并继续进行测试。

（四）如测试者回球触及考评员，则该球无效，考评员继续发球进行测试。

（五）出现外界因素干扰测试，考评员可视情况做出继续测试、暂停测试和重新测试的决定。

（六）测试者未按照测试标准和要求进行测试时，考评员有权进行警告、暂停测试、直至取消测试资格（取消测试资格需获得考评组长同意）。

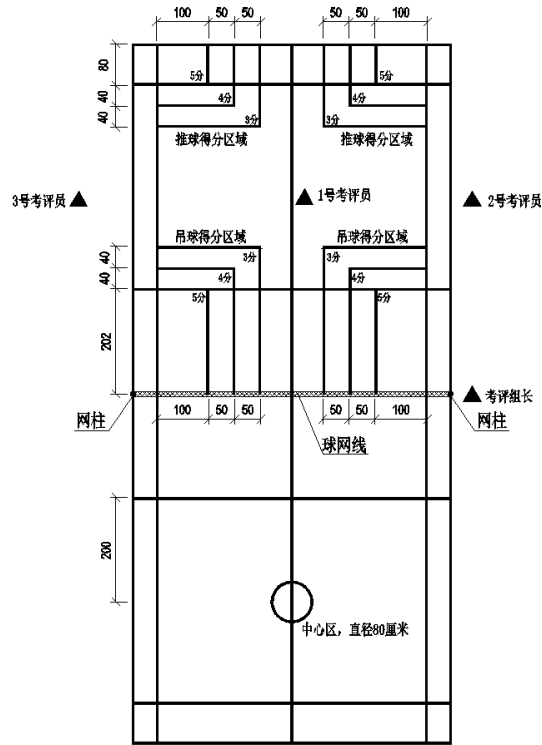
（七）未尽事宜均按中国羽毛球协会最新《羽毛球竞赛规则》执行。

## **二、场地与器材**

(一) 拥有不少于 4 片在木质弹性地板上铺设的标准地胶场地、空间照明度适宜的室内羽毛球馆。

(二) 器材：2 套桌椅、秒表 1 块、夹板 2 个、卷尺 1 把、计算器 1 个、黑色签字笔若干、A4 纸若干。

## 六级运动员测试科目 1 移动吊球、推球组合（16 个球）



图：移动吊球、推球组合示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

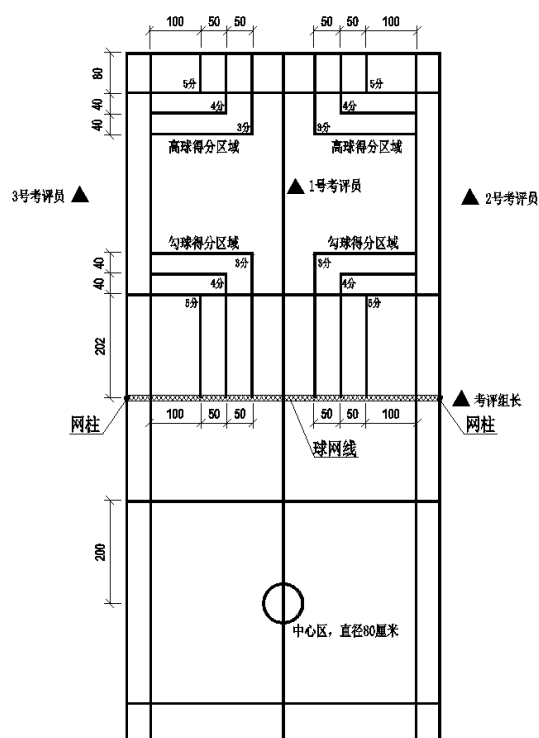
- (一) 正手后场吊对角球
- (二) 反手前场推直线球
- (三) 头顶后场吊对角球
- (四) 正手前场推直线球

按（一）至（四）的技术与路线重复 4 组，共 16 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣 2 分，当次击球有效。

## 六级运动员测试科目 2 移动勾球、高球组合（16 个球）



图：移动勾球、高球组合示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

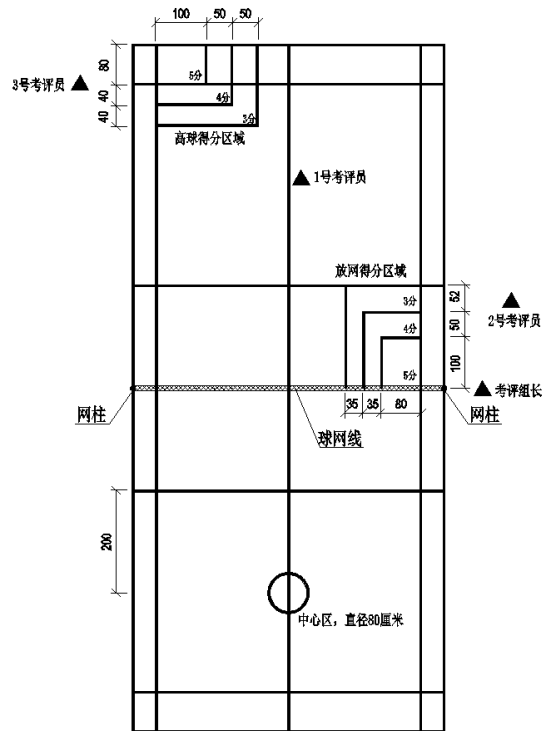
- (一) 正手前场勾对角球
- (二) 反手前场勾对角球
- (三) 正手后场击对角高球
- (四) 头顶后场击对角高球

按（一）至（四）的技术与路线重复 4 组，共 16 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣 2 分，当次击球有效。

### 六级运动员测试科目 3 移动放网、反手击高球组合（16 个球）



图：移动放网、反手击高球组合示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

（一）正手前场放网

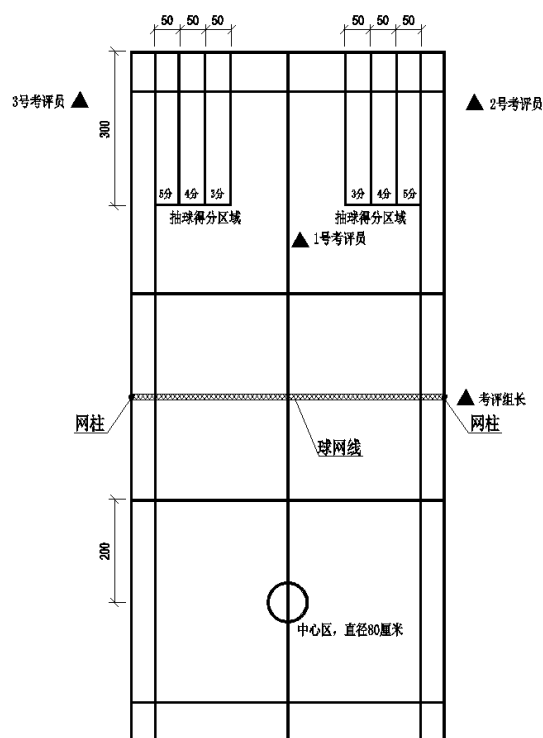
（二）反手后场击直线高球

按（一）至（二）的技术与路线重复 8 组，共 16 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣 2 分，当次击球有效。

## 七级运动员测试科目 1 移动抽球组合（16 个球）



图：移动抽球组合示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

（一）正手跨步抽 1 个直线球

（二）正手跨步抽 1 个对角球

按（一）至（二）的技术与路线重复 4 组，共 8 个球。

（三）反手跨步抽 1 个直线球

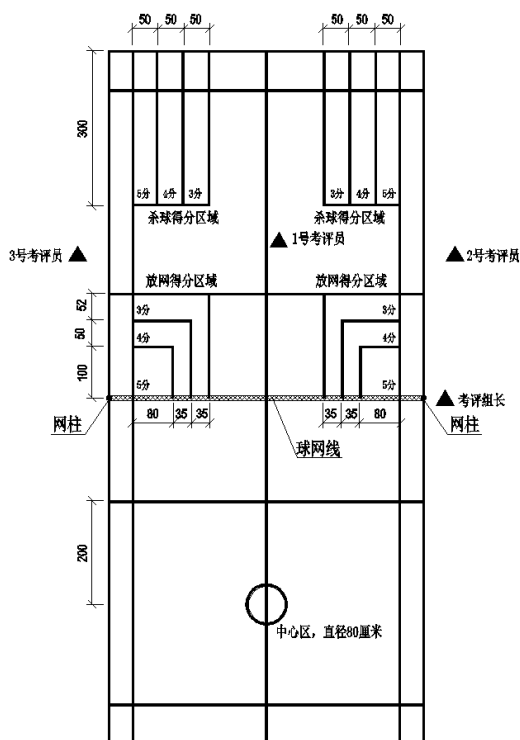
（四）反手跨步抽 1 个对角球

按（三）至（四）的技术与路线重复 4 组，共 8 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣 2 分，当次击球有效。

## 七级运动员测试科目 2 移动杀上网组合（16 个球）



图：移动杀上网组合示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

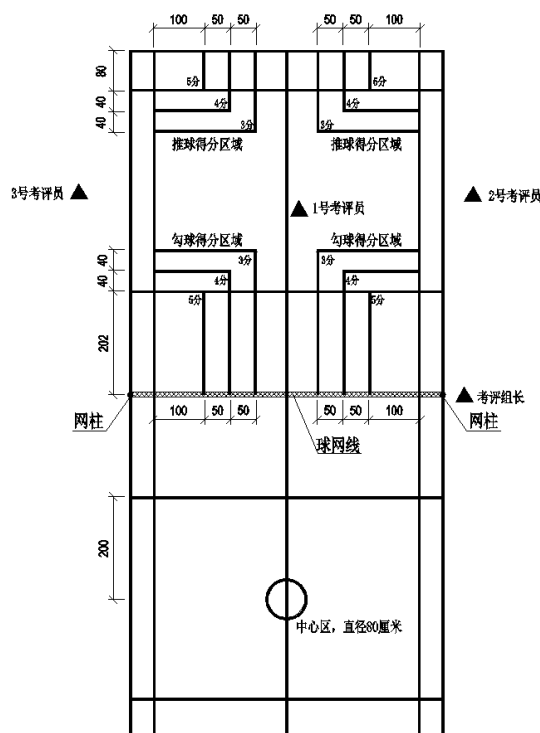
- (一) 正手后场杀直线球
- (二) 正手前场放网
- (三) 头顶后场杀直线球
- (四) 反手前场放网

按（一）至（四）的技术与路线重复 4 组，共 16 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣 2 分，当次击球有效。

### 七级运动员测试科目3 移动勾球、推球组合（16个球）



图：移动勾球、推球组合示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

- (一) 正手前场勾对角球
- (二) 正手前场推直线球
- (三) 反手前场勾对角球
- (四) 反手前场推直线球

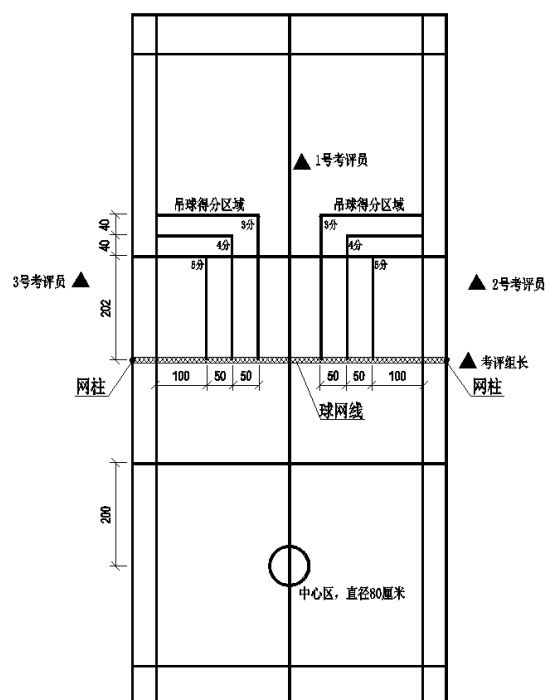
按（一）至（四）的技术与路线重复4组，共16个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣2分，当次击球有效。



## 八级运动员测试科目 1 定位吊对角球（16 个球）



图：定位吊对角球示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在后场区。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

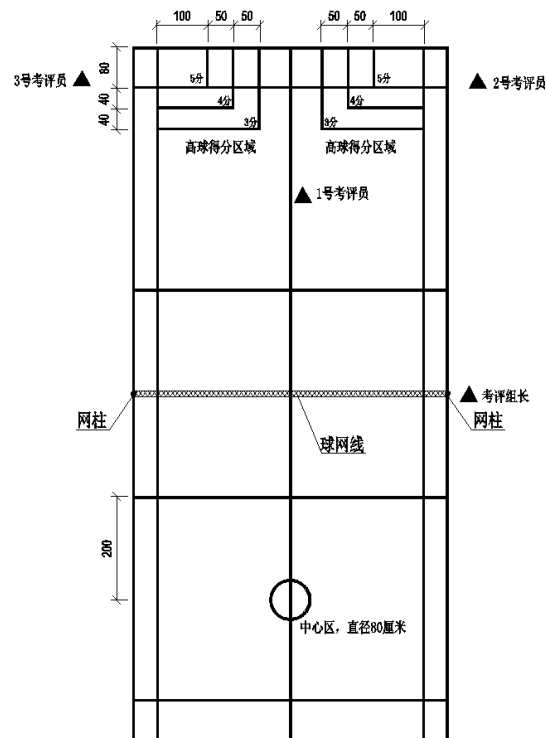
（一）正手后场连续吊对角球，共 8 个球。

（二）头顶后场连续吊对角球，共 8 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后不必回到中心区。

## 八级运动员测试科目2 定位高球（16个球）



图：定位高球示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在后场区。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

（一）正手后场连续击直线高球，共4个球。

（二）正手后场连续击对角高球，共4个球。

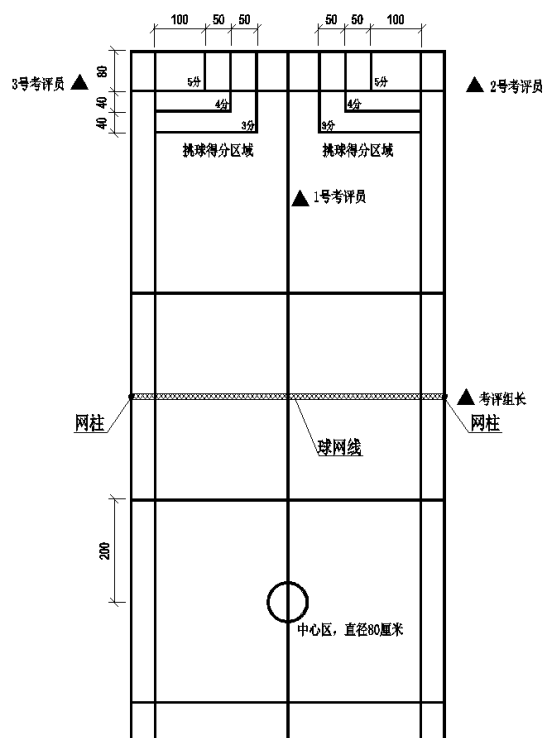
（三）头顶后场连续击直线高球，共4个球。

（四）头顶后场连续击对角高球，共4个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后不必回到中心区。

### 八级运动员测试科目3 定位挑球（16个球）



图：定位挑球示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在前场区。

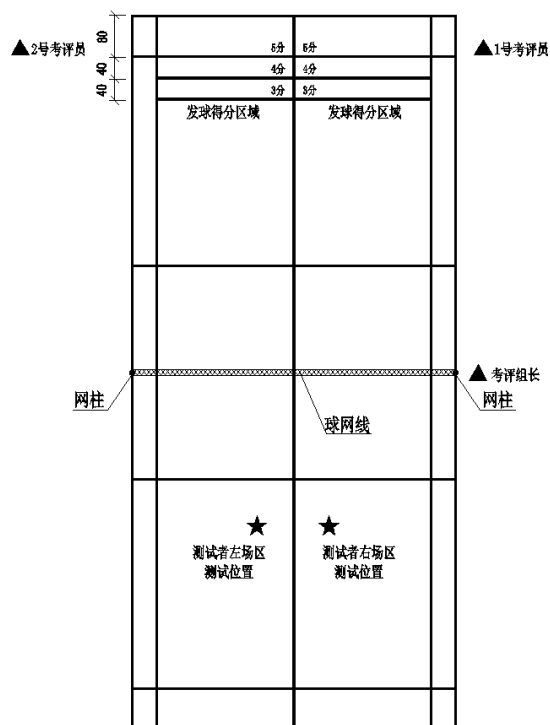
二、测试者接到考评员口令后开始测试：

- （一）正手前场连续挑直线球，共4个球。
- （二）正手前场连续挑对角球，共4个球。
- （三）反手前场连续挑直线球，共4个球。
- （四）反手前场连续挑对角球，共4个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后不必回到中心区。

## 九级运动员测试科目 1 正手发高球（16 个球）



图：正手发高球示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在右场区。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

（一）自右场区内，正手连续发高球，共 8 个球。

（二）自左场区内，正手连续发高球，共 8 个球。

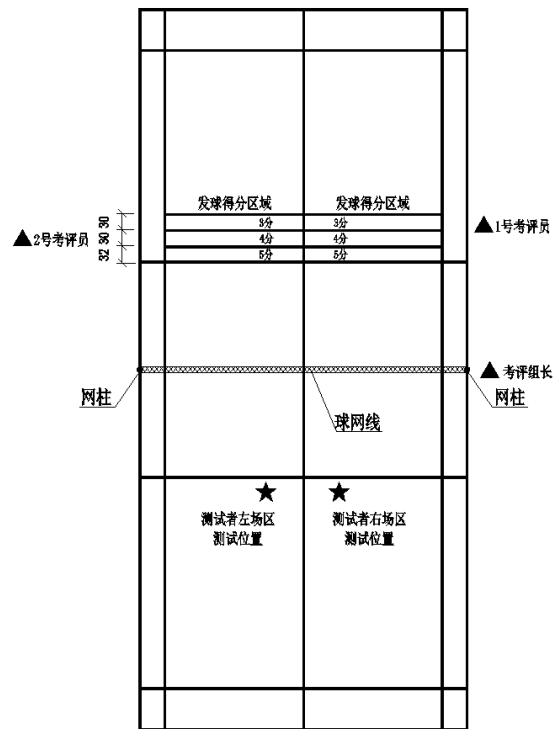
三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：

1. 测试时间为 1 分 30 秒，时间截止后未完成的发球为无效球。

2. 发球规则按中国羽毛球协会公布的《羽毛球竞赛规则》执行。

## 九级运动员测试科目 2 正手或反手发网前球（16 个球）



图：正手或反手发网前球示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在右场区。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

（一）自右场区内，正手或反手连续发网前球，共 8 个球。

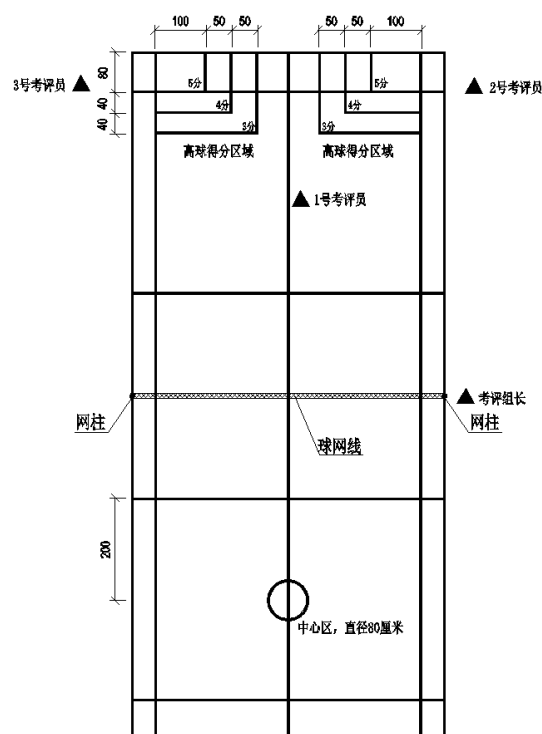
（二）自左场区内，正手或反手连续发网前球，共 8 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：

1. 测试时间为 1 分 30 秒，时间截止后未完成的发球为无效球。
2. 测试者在测试过程中只能选择一种发球方式（正手或者反手），测试中不能变换发球方式。
3. 发球规则按中国羽毛球协会公布的《羽毛球竞赛规则》执行。

### 九级运动员测试科目3 定位直线高球（16个球）



图：定位直线高球示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在后场区。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

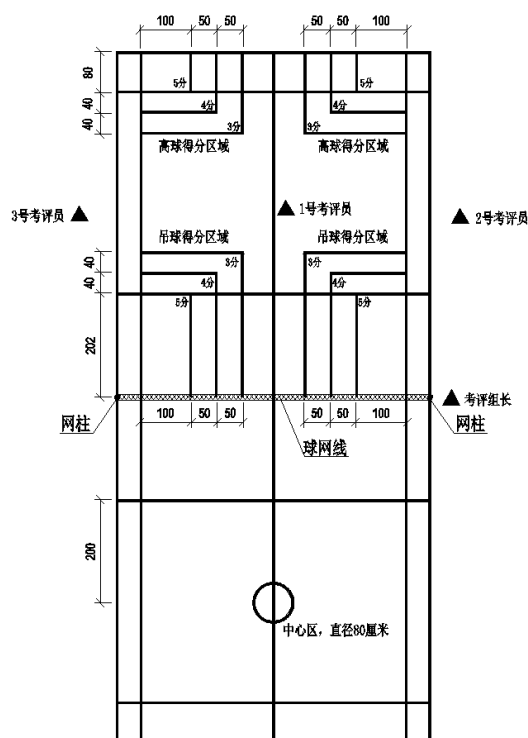
（一）正手后场连续击直线高球，共8个球。

（二）头顶后场连续击直线高球，共8个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后不必回到中心区。

## 少儿一级运动员测试科目 1 移动高球、吊球组合(16 个球)



图：移动高球、吊球组合示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

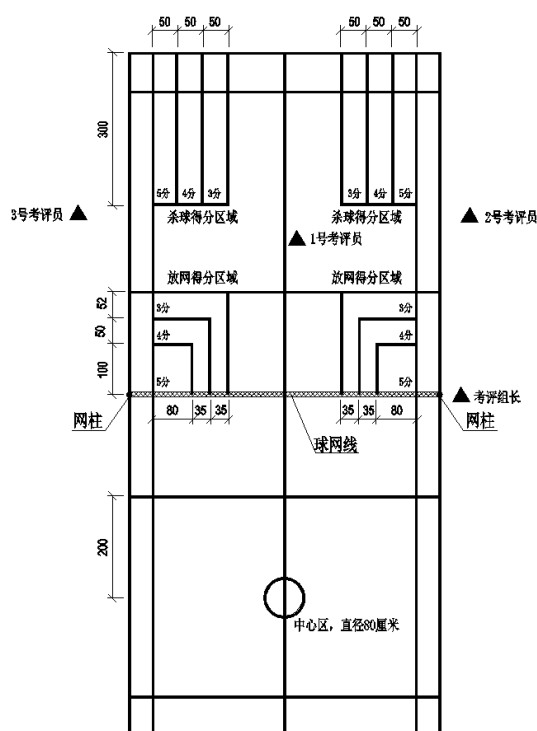
- (一) 正手后场击对角高球
- (二) 头顶后场击对角高球
- (三) 正手后场吊对角球
- (四) 头顶后场吊对角球

按（一）至（四）的技术与路线重复 4 组，共 16 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣 2 分，当次击球有效。

## 少儿一级运动员测试科目 2 移动杀上网组合（16 个球）



图：移动杀上网组合示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

- (一) 正手后场杀直线球
- (二) 正手前场放网
- (三) 头顶后场杀直线球
- (四) 反手前场放网

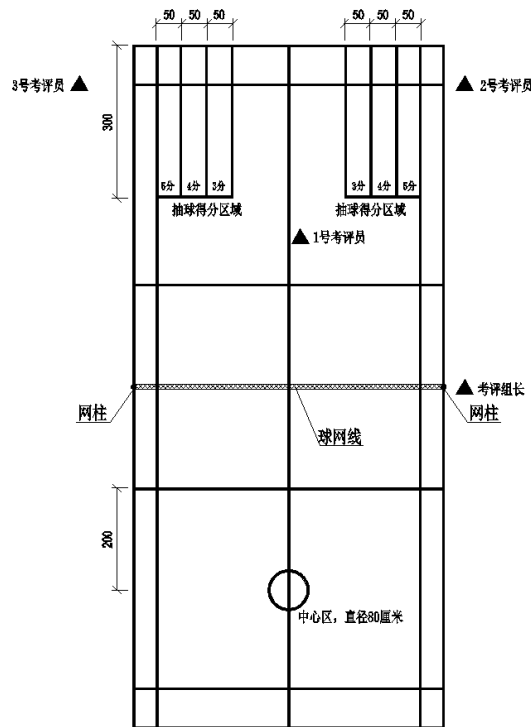
按（一）至（四）的技术与路线重复 4 组，共 16 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣 2 分，当次击球有效。



## 少儿一级运动员测试科目 3 移动抽球组合（16 个球）



图：移动抽球组合示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

（一）正手跨步抽 1 个直线球

（二）正手跨步抽 1 个对角球

按（一）至（二）的技术与路线重复 4 组，共 8 个球。

（三）反手跨步抽 1 个直线球

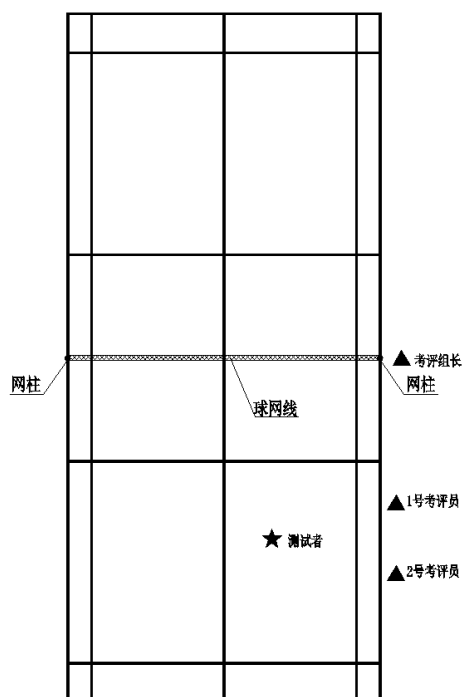
（四）反手跨步抽 1 个对角球

按（三）至（四）的技术与路线重复 4 组，共 8 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣 2 分，当次击球有效。

## 少儿一级运动员测试科目 4 双摇跳绳（30 秒）



图：双摇跳绳示意图

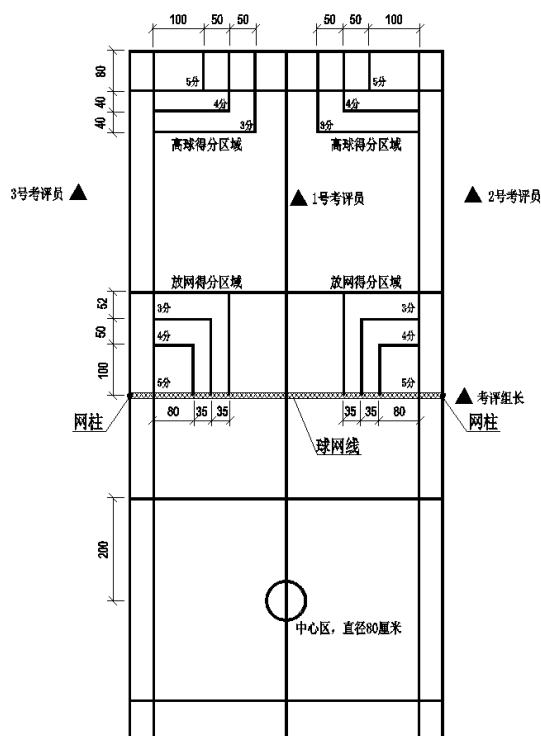
一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在测试区内。

二、测试者接到考评员口令后开始进行跳绳双摇（每跳跃一次摇绳两周圈）。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计次数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：测试过程中如单摇（每跳跃一次摇绳一周圈）、绳绊脚或绳脱落等情况，该次跳跃不计数，测试者重新开始后继续计数。

## 少儿二级运动员测试科目 1 移动高球、放网组合(16 个球)



图：移动高球、放网组合示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

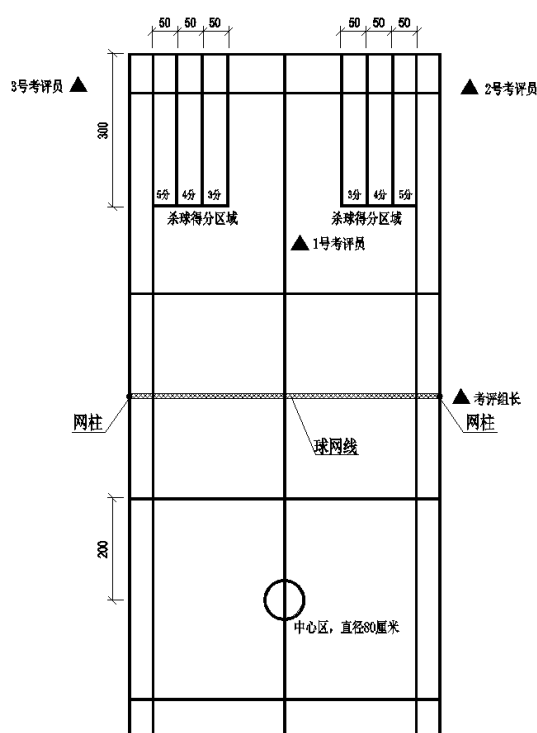
- (一) 正手后场击对角高球
- (二) 反手前场放网
- (三) 头顶后场击对角高球
- (四) 正手前场放网

按（一）至（四）的技术与路线重复 4 组，共 16 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣 2 分，当次击球有效。

## 少儿二级运动员测试科目 2 移动杀球组合（16 个球）



图：移动杀球组合示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

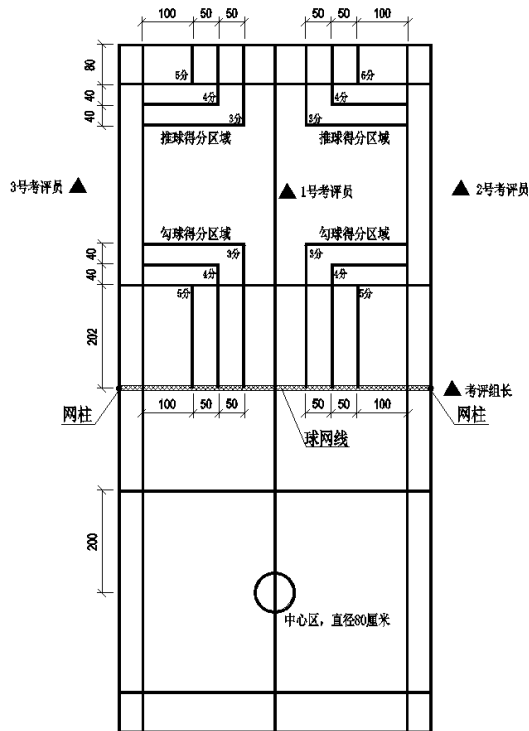
- (一) 正手后场杀直线球
- (二) 正手后场杀对角球
- (三) 头顶后场杀直线球
- (四) 头顶后场杀对角球

按（一）至（四）的技术与路线重复 4 组，共 16 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣 2 分，当次击球有效。

## 少儿二级运动员测试科目 3 移动勾球、推球组合(16 个球)



图：移动勾球、推球组合示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

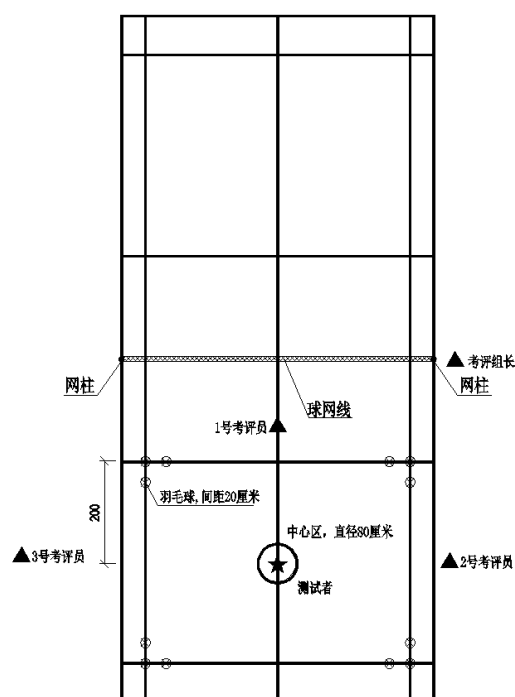
- (一) 正手前场勾对角球
- (二) 正手前场推直线球
- (三) 反手前场勾对角球
- (四) 反手前场推直线球

按（一）至（四）的技术与路线重复 4 组，共 16 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣 2 分，当次击球有效。

## 少儿二级运动员测试科目 4 全场四点移动跑（3组）



图：全场四点移动跑示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

（一）采用上网步法向右前方移动，用持拍手推倒放置在右侧单打边线与前发球线交点处的羽毛球（一次只允许推倒一个球，以下均同样要求），然后面向球网回到中心区（至少一只脚踏入中心区，以下均同样要求）。

（二）采用上网步法向左前方移动，用持拍手推倒放置在左侧单打边线与前发球线交点处的羽毛球，然后面向球网回到中心区。

（三）采用后场反手击球的步法向左后方移动，用持拍手推倒放置在左侧单打边线与双打后发球线交点处的羽毛球，然后面向球网回到中心区。

（四）采用后场正手击球的步法向右后方移动，用持拍手推倒放置在右侧单打边线与双打后发球线交点处的羽毛球，然后面向球网回到中心区。

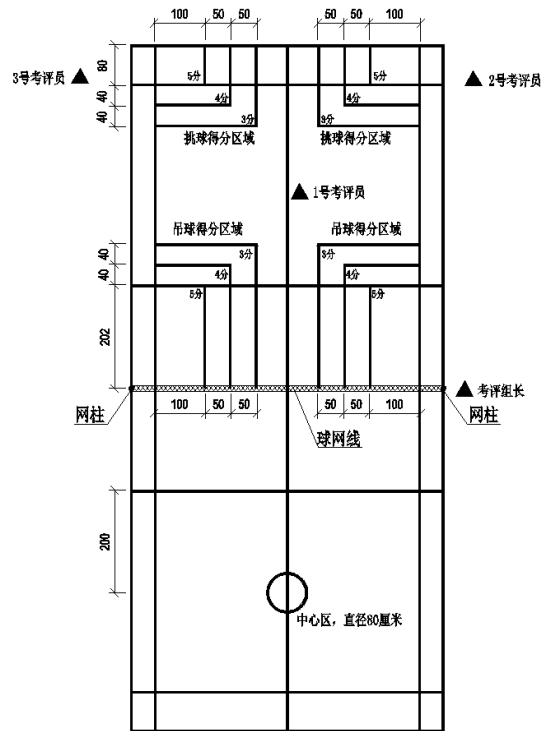
按（一）至（四）的技术与路线重复3组，直至所有羽毛球依次全部推倒（最后一次不必回到中心区）。

三、考评员在测试者推倒最后一个羽毛球的瞬间宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计时间后宣布测试成绩，测试者离场。

注：

1. 测试者移动过程中不得有360度的转体，回动中心区的过程中必须面向球网，否则判为违例。测试者在测试过程中必须回到中心区，否则判为违例。每违例一次，测试成绩加1秒。
2. 推球必须由中间区向外侧推球。一次只能推倒一个球，一次推倒2个的测试成绩加1秒，推倒3个的测试成绩加2秒。未将球推倒的为无效球，测试者需重新推倒该球。

## 少儿三级运动员测试科目 1 移动吊球、挑球组合(16 个球)



图：移动吊球、挑球组合示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

(一) 正手后场吊对角球

(二) 反手前场挑直线球

按(一)至(二)的技术与路线重复4组，共8个球。

(三) 头顶后场吊对角球

(四) 正手前场挑直线球

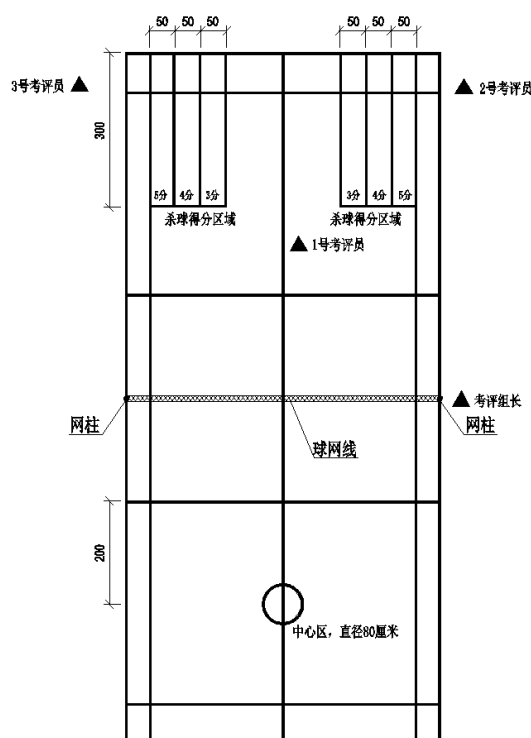
按(三)至(四)的技术与路线重复4组，共8个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣2分，当次击球有效。



## 少儿三级运动员测试科目 2 移动直线杀球（16 个球）



图：移动直线杀球示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

（一）正手后场连续杀直线球，共 8 个球。

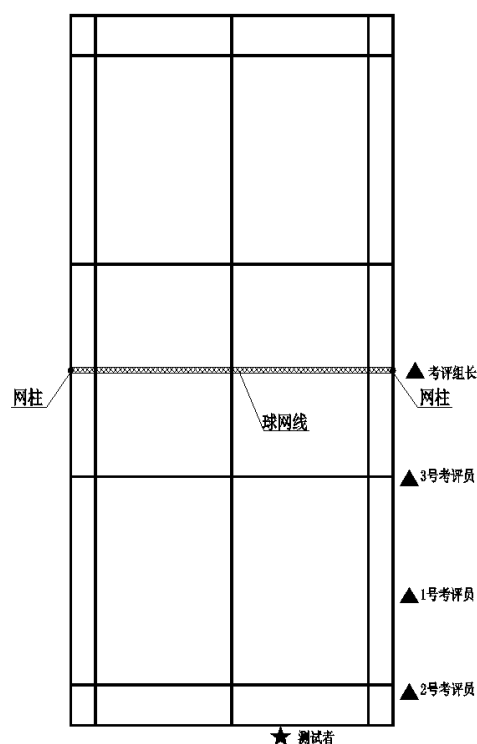
（二）头顶后场连续杀直线球，共 8 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣 2 分，当次击球有效。



## 少儿三级运动员测试科目 4 前后移动跑（5 组）



图：前后移动跑示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网站立在端线外。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

（一）向前快速冲跑，直至一只脚踩到前发球线

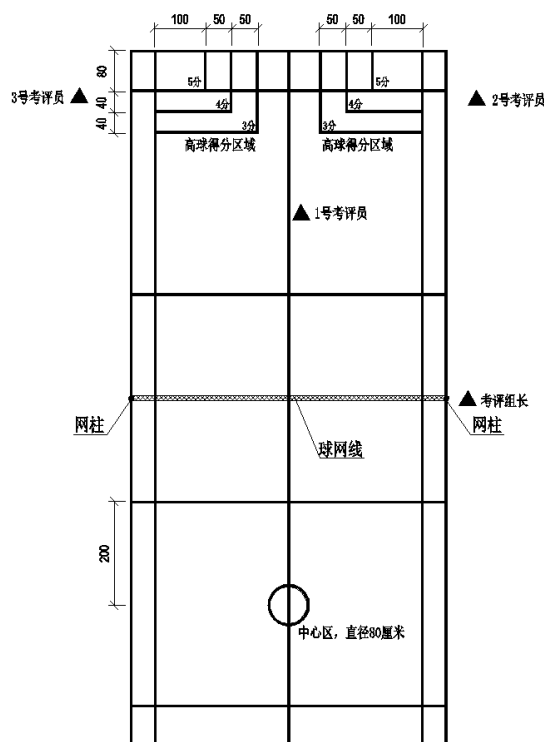
（二）采用后退跑向后移动，直至一只脚踩到后端线

按（一）至（二）的技术和路线重复 5 组。

三、考评员在测试者第 5 组跑动回到后场区并脚踩端线的瞬间宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计时间后宣布测试成绩，测试者离场。

注：整个跑动过程中必须面向球网，否则判为违例；跑动时必须踩到前发球线或端线后往返，否则判为违例。每次违例，测试成绩加 1 秒。

## 少儿四级运动员测试科目 1 移动直线高球（16 个球）



图：移动直线高球示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

（一）正手后场击直线高球

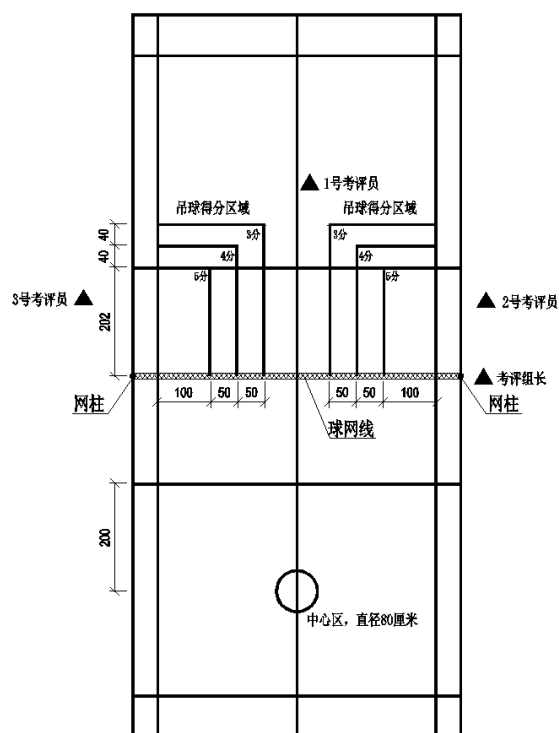
（二）头顶后场击直线高球

按（一）至（二）的技术与路线重复 8 组，共 16 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣 2 分，当次击球有效。

## 少儿四级运动员测试科目 2 移动吊球（16 个球）



图：移动吊球示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

（一）正手后场吊对角球

（二）头顶后场吊对角球

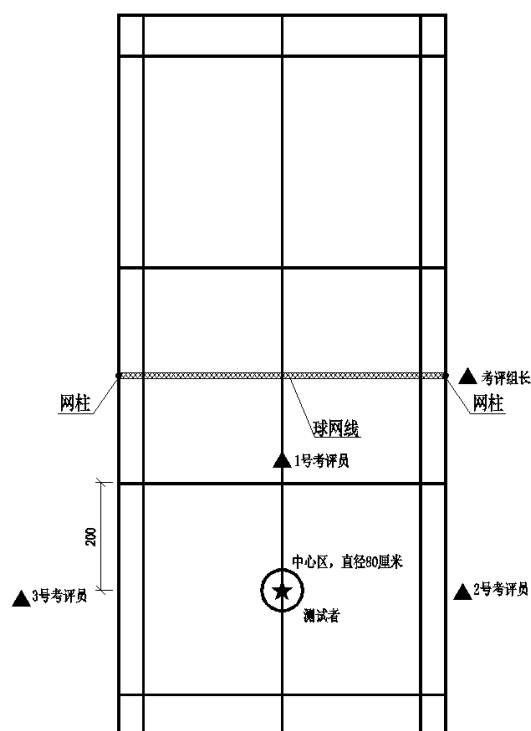
按（一）至（二）的技术与路线重复 8 组，共 16 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后必须回到中心区（至少一只脚踏入中心区），否则判为违例。每违例一次扣 2 分，当次击球有效。



## 少儿四级运动员测试科目 4 两侧移动跑（5 组）



图：两侧移动跑示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

（一）采用接杀球步法向右侧移动，用持拍手触摸右侧单打边线并回到中心区（至少一只脚踏入中心区，以下均同样要求）。

（二）采用接杀球步法向左侧移动，用持拍手触摸左侧单打边线并回到中心区。

按（一）至（二）的技术与路线重复 5 组（最后一次不必回到中心区）。

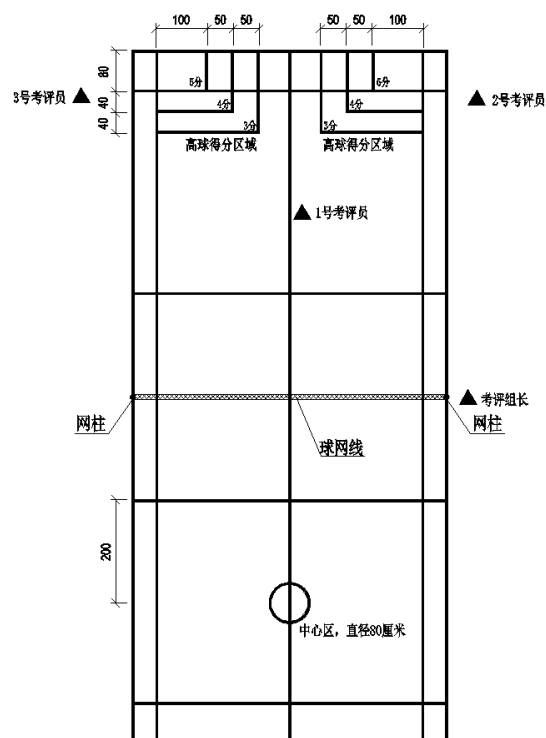
三、考评员在测试者最后一次触摸左侧单打边线的瞬间宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计时间后宣布测试成绩，测试者离场。

注：

1. 测试者移动过程中不得有 360 度的转体，回动中心区的过程中必须面向球网，否则判为违例。
2. 测试者在测试过程中必须回到中心区，否则判为违例。
3. 移动时必须用持拍手触摸左、右单打边线后方能往返，否则判为违例。
4. 每违例一次，测试成绩加 1 秒。



## 少儿五级运动员测试科目 1 定位直线高球（16 个球）



图：定位直线高球示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在后场区。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

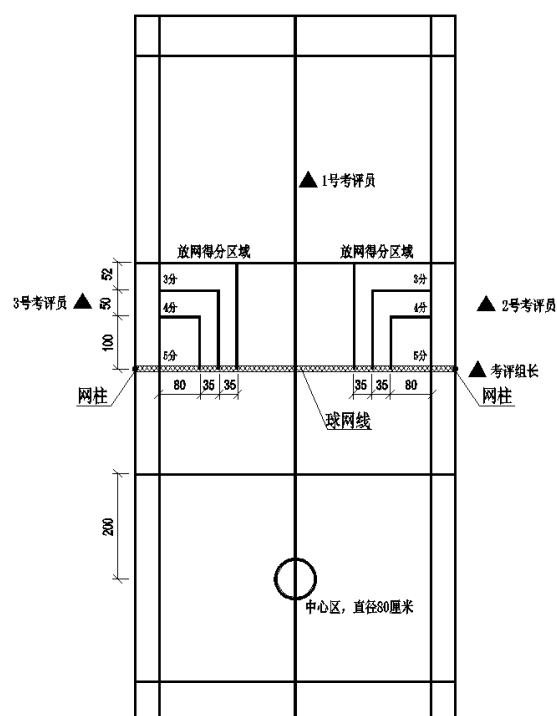
（一）正手后场连续击直线高球，共 8 个球。

（二）头顶后场连续击直线高球，共 8 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后不必回到中心区。

## 少儿五级运动员测试科目 2 定位正、反手放网（16 个球）



图：定位正、反手放网示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在前场区。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

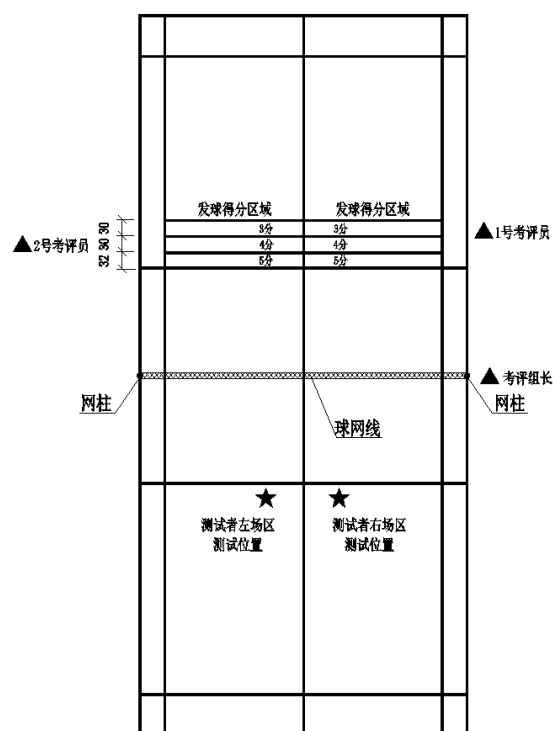
（一）正手前场连续放网前球，共 8 个球。

（二）反手前场连续放网前球，共 8 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后不必回到中心区。

### 少儿五级运动员测试科目 3 正手或反手发网前球(16 个球)



图：正手或反手发网前球示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在右场区。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

（一）自右场区内，正手或反手连续发网前球，共 8 个球。

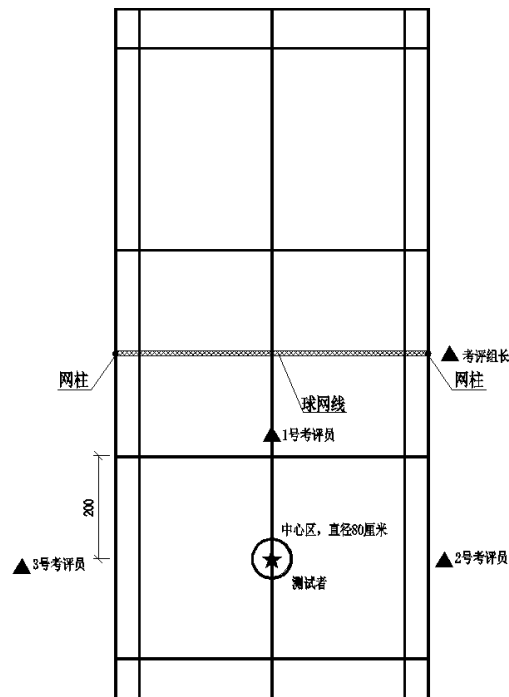
（二）自左场区内，正手或反手连续发网前球，共 8 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：

1. 测试时间为 1 分 30 秒，时间截止后未完成的发球为无效球。
2. 测试者在测试过程中只能选择一种发球方式（正手或者反手），测试中不能变换发球方式。
3. 发球规则按中国羽毛球协会公布的《羽毛球竞赛规则》执行。

## 少儿五级运动员测试科目 4 两侧并步移动跑（5 组）



图：两侧并步移动跑示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网站立在中心区内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

（一）采用并步步法向右侧移动，直至右脚踩到右侧单打边线

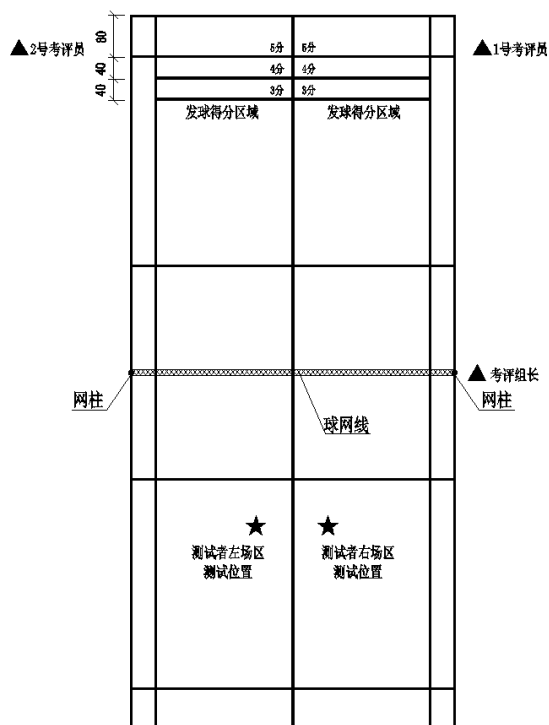
（二）采用并步步法向左侧移动，直至左脚踩到左侧单打边线

按（一）至（二）的技术与路线重复 5 组

三、考评员在测试者最后一次脚踩左侧单打边线的瞬间宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计时间后，宣布测试成绩，测试者离场。

注：整个移动过程中必须面向球网，否则判为违例；移动时必须踩到左右单打边线后往返，否则判为违例。每次违例，测试成绩加 1 秒。

# 少儿六级运动员测试科目 1 正手发高球（16 个球）



图：正手发高球示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在右场区。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

（一）自右场区内，正手连续发高球，共 8 个球。

（二）自左场区内，正手连续发高球，共 8 个球。

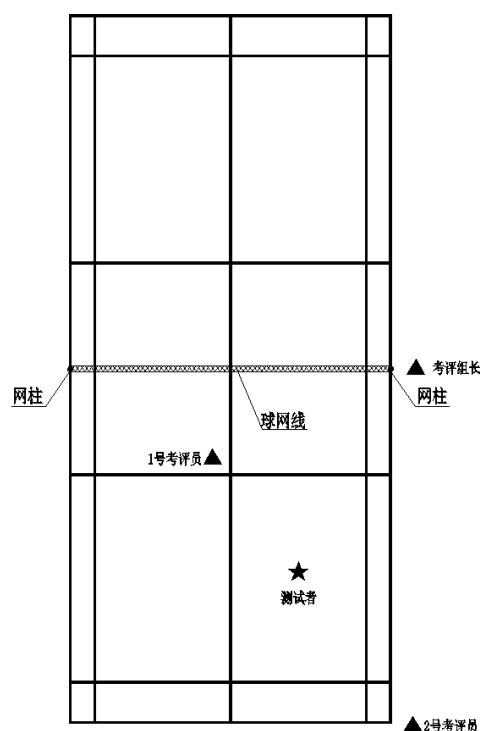
三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：

1. 测试时间为 1 分 30 秒，时间截止后未完成的发球为无效球。

2. 发球规则按中国羽毛球协会公布的《羽毛球竞赛规则》执行。

## 少儿六级运动员测试科目 2 正、反手颠球（30 秒）



图：正、反手颠球示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在有效区(以双打边线、中间线、球网下沿线和端线组成的整个场地的 1/4 区域)内。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

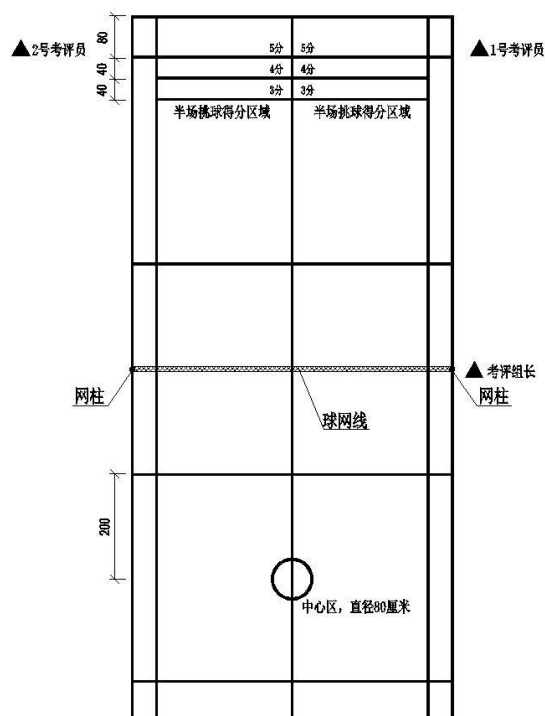
正手颠球后，再用反手颠球，按正、反、正、反的顺序进行测试。中途掉球或颠球顺序错误后重新颠球。限时 30 秒钟。（若运动员在 30 秒钟内一次连续颠球达 8 个，则不必再继续进行，测试结束）。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计次数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：

1. 测试者必须按照正、反、正、反的顺序颠球，否则从出现错误顺序的第一个球开始计为无效球。
2. 测试者球拍触碰球网或脚踩踏任何一条有效区边线，该次颠球为无效球。

### 少儿六级运动员测试科目 3 定位半场直线挑球（16 个球）



图：定位半场直线挑球示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在前场区。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

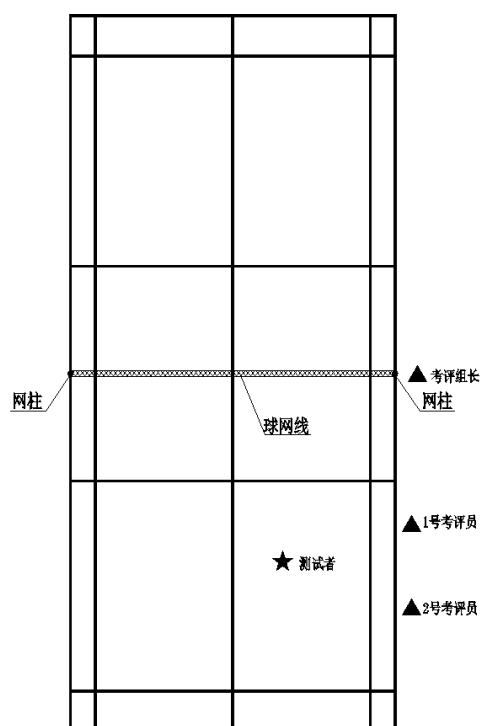
（一）正手前场连续挑直线球，共 8 个球。

（二）反手前场连续挑直线球，共 8 个球。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：每次击球后不必回到中心区。

## 少儿六级运动员测试科目 4 单摇跳绳（30 秒）



图：单摇跳绳示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在测试区内。

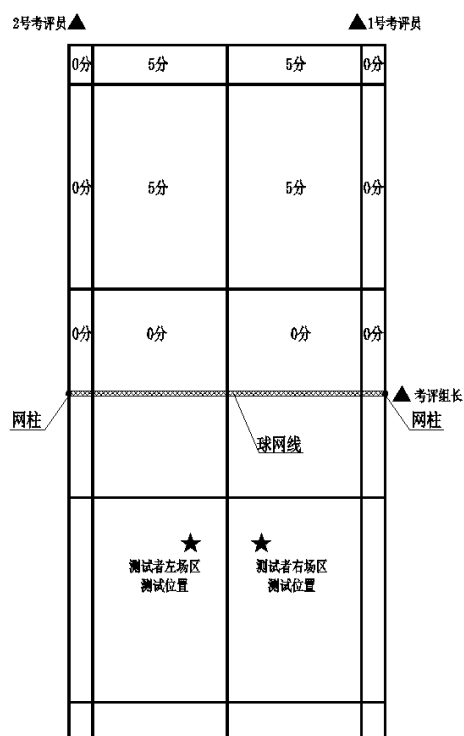
二、测试者接到考评员口令后开始测试：

进行跳绳单摇（每跳跃一次摇绳一周圈）。测试过程中如出现绳绊脚和绳脱落等情况，该次跳跃不计数，测试者重新开始后继续计数。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计次数后宣布测试成绩，测试者离场。



## 少儿七级运动员测试科目 1 正手发球（16 个球）



图：正手发球示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在右场区。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

（一）自右场区内，正手连续发球至对方右场区，共 8 个球。

（二）自左场区内，正手连续发球至对方左场区，共 8 个球。

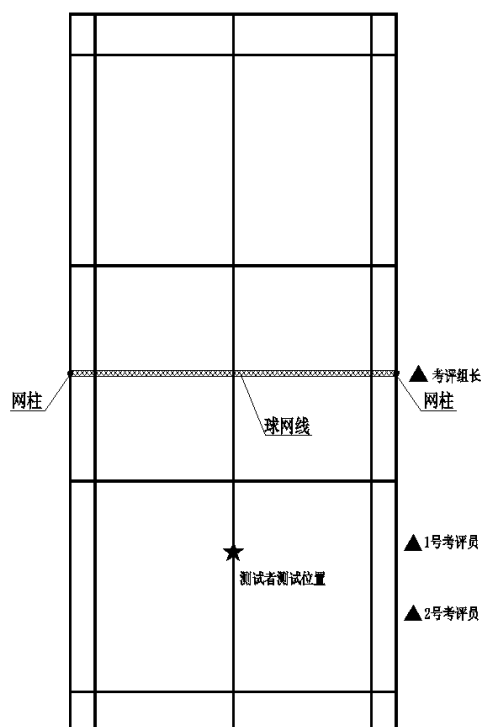
三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：

1. 测试时间为 1 分 30 秒，时间截止后未完成的发球为无效球。

2. 发球规则按中国羽毛球协会公布的《羽毛球竞赛规则》执行。

## 少儿七级运动员测试科目 2 正手颠球（30 秒）



图：正手颠球示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在有效区（由左右双打边线、球网下沿线和一侧端线组成的整个场地的 1/2 区域）内。

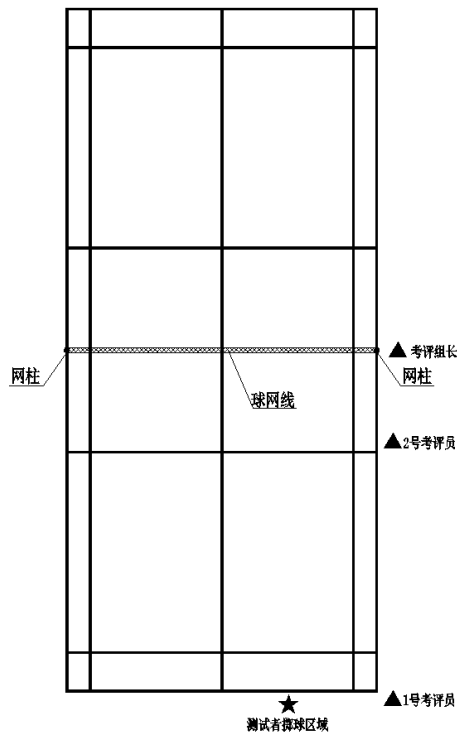
二、测试者接到考评员口令后开始测试：

在有效区内用正手颠球。限时 30 秒钟。中途掉球后可捡起继续颠球（若测试者在 30 秒钟内一次连续颠球达 8 个，则不必再继续进行，测试结束）。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计次数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：球拍触碰球网或脚踩踏任何一条有效区边线，该次颠球为无效球。

### 少儿七级运动员测试科目 3 羽毛球掷远（2 次）



图：羽毛球掷远示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在指定端线处。

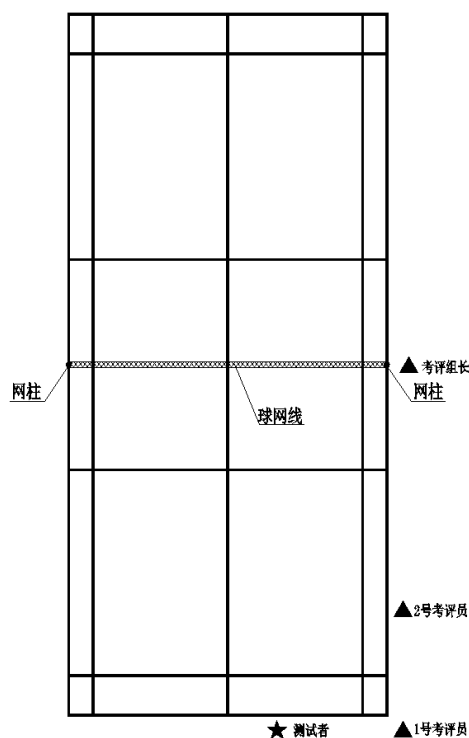
二、测试者接到考评员口令后开始测试：

按原地正手打高球动作将球掷至有效区（由两侧端线、中心线及一侧双打边线组成的整个场地的 1/2 区域）内。如有效，则考评员丈量指定端线至球落点的垂直距离，并宣布当次测量结果；如无效，则继续进行或结束测试。按以上技术和路线掷 2 个球，取较好成绩。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：出现以下情况则该次掷球为无效球：球掷到测试有效区外；掷球过程中有助跑或起跳动作；掷球过程中测试者身体任何部位接触有效区边线；掷球过程中破坏球的原有形状及重量的行为。

## 少儿七级运动员测试科目 4 立定跳远（2次）



图：立定跳远示意图

一、测试者位于待考区。考评员示意后，测试者进入测试区域，面向球网双脚站立在指定端线处。

二、测试者接到考评员口令后开始测试：

在有效区（由两侧端线、中心线及一侧双打边线组成的整个场地的 1/2 区域）内完成立定跳远动作。如有效，则考评员丈量指定端线至测试者着地点的垂直距离，并宣布当次测量结果。按以上技术和路线跳 2 次，取较好成绩。

三、考评员宣布测试结束，测试者原地等待测试成绩。考评员统计分数后宣布测试成绩，测试者离场。

注：

1. 起跳时脚尖踩线（包括因垫步、连跳等动作引起的脚尖踩线），本次立定跳远成绩无效。
2. 起跳第一次着地后身体向着地点后方倾斜（身体与地面有第二次接触），则以最终接触点为着地点。