



澳門大學  
UNIVERSIDADE DE MACAU  
UNIVERSITY OF MACAU

# 羽毛球专项测试内容 (男子及女子)

## 专项能力测试

- 男子单打 / 女子单打
- 三局两胜 (21 分) 或 其他计分方式需视乎测试人数再作决定
- 考生测试顺序以抽签为准
- 比赛形式以单淘汰或小组循环, 需视乎测试人数再作决定测试形式

## 体能项目评估

### 一分钟快速仰卧起坐 - 评估参考标准 (次)

**测试方法** 选手仰卧在垫子上做好准备, 听到口令后, 开始开表计时和计次数。选手在一分钟内全力快速仰卧起, 每一次座起动作上体与下肢的角度必须超过 90 度, 才能算完成一次, 以此计算选手的卧起次数, 一分钟到达后停止运动。

### 一分钟双摇跳绳 - 评估参考标准 (次)

**测试方法** 选手每跳跃一次摇绳一圈为单摇, 每跳跃一次摇绳两圈为双摇, 分别计算一分钟内最快跳绳次数。测试过程中连续记录成功过绳次数。如出现绳绊脚现象, 除不计失误数外, 应继续进行后面成功的计数, 直至一分钟为止。

### 5 次直线进退跑 - 评估参考标准 (秒)

**测试方法** 选手站在双打后发球线后面, 听到口令后 (同时开表), 采用上网步法直线上网。当前脚踏至或者超过前发球线后, 再用后退步法直线后退至双打后发球线以外。当脚踏至或者超过双打后发球线时, 为完成一次进退跑。依次反复进行往返跑动 5 次。第 5 次完成后停表, 计算时间。

### 5 次左右两侧往返跑 - 评估参考标准 (秒)

**测试方法** 选手站在中线处, 听到口令后 (同时开表), 采用向右侧移动的步法至单打边线处, 用持拍手触摸单打边线后, 面向球网, 迅速返回中线处。再采用左侧移动步法移至左侧的单打边线处, 用持拍手触及单打边线后又迅速返回中线处, 为完成一次左右两侧往返跑。以此再开始下一轮的左右移动跑, 如此反复进行 5 次, 当第 5 次完成时停表, 计算时间。

## 注:

- 只招收国家一级或以上的运动员
- 优先取录: 男子
- 测试期间谢绝家长、亲属或非工作人员进场观看测试及拍摄