

排球

正式特殊奥林匹克运动会排球竞赛规则将规范所有的特奥运动排球比赛。作为一项国际性的比赛项目，本章所列之规则即是以国际排球联合会（Federation Internationale de Volleyball，简称FIVB）的规则为基础制定并加以补充的。为强调和说明特奥运动排球比赛规则，在相关条款中也包含了FIVB规则的内容。

特殊奥林匹克运动会排球竞赛所采用的比赛规则是以FIVB的竞赛规则为其主要基础。国家/或州级的特奥会成员，可采用适合于其国家/地区竞赛主办者的竞赛规则。若该规则与特奥运动排球夏季规则冲突时，应遵循特奥运动规则的规定。

A（第一节）—— 正式比赛项目

1. 团体赛
2. “改编”团体赛（Modified Team Competition）
3. “融合”（Unified Sports™）团体赛

下列竞赛项目为低能力水平的运动员提供了甚具意义的比赛机会。

4. 个人技术赛
5. 融合运动个人技术赛
6. 排球垫球
7. 排球传球
8. 排球扣球与击球
9. 团体技术排球

B（第二节）—— 场地与设备

1. 发球区端线可以向场区内移，但同球网距离不得小于4.5米（14英尺9英寸）。
注意：国际比赛中不允许改变发球区端线同球网的距离。
2. 网高：
 - a. 男子比赛与混合比赛 — 2.43米（7英尺11 5/8英寸）
 - b. 女子比赛 — 2.24米（7英尺4 1/8英寸）
 - c. 融合运动比赛——男子与混合赛为2.43米（7英尺11 5/8英寸），女子比赛为2.24米（7英尺4 1/8英寸）
3. 可以使用质量较轻的，由合成革制成的排球。球的周长不得大于81厘米（32英寸），重量不超过226克（8盎司）。比赛用球应符合规则规定的标准。特定的标准用球仅限世界级大赛。
4. 正式比赛场地规格：比赛场区。18X9米，其四周至少有3米宽的无障碍区。国际正式比赛场区边线外的无障碍区至少宽5米，端线外至少宽8米。

C (第三节) ——比赛规则

1. 团体赛

a. 分组

- 1) 主教练必须在赛前提交每位运动员的发球、垫球、扣球和传球四项技术评估测试 (Volleyball Skills Assessment Tests, 简称VSAT) 之得分记录。(以上测试分数仅作为对运动员/团队评估之用, 不记入比赛获奖名次成绩。与VSAT的相关信息参见D节。)
- 2) 主教练还必须根据运动员的场上比赛能力确定六位最佳运动员, 并在阵容名单上该六位运动员的姓名旁标注星号。
- 3) VSAT测试的前八名选手的得分总和, 即为“团体得分”。
- 4) 根据VSAT团体得分将各队分组。
- 5) 分组程序应作为分组的最后一个程序。对于此项程序的建议包括但不限于以下内容:
 - a) 在分组循环中, 参赛队伍将展开一场或多场的比赛, 每场比赛至少持续五分钟, 首先获得10分的队胜一场。每支队伍的所有球员都必须上场参赛。
 - b) 以淘汰赛制进行分组比赛。
 - c) 竞赛总监应要求注册名单的所有运动员参加分组循环赛, 达到由竞赛管理委员会规定的最少时间或最低分数。

后排自由防守队员

a. 各队每局可在最后确认的队员名单中, 任意选择一名后排自由防守队员。每队只可有一名后排自由防守队员。当后排自由防守队员受伤而不能继续比赛时, 经第一裁判员同意, 教练员可在该队队员名单中指定场下任何一名队员替换。后排自由防守队员必须穿着区别于同队其他队员颜色的服装, 式样可以不同, 但服装上必须有同全队统一的号码。。与国际排球联合会 (FIVB) 的规则不同, 为了适应国际特殊奥林匹克运动会的要求, 各队在每场比赛中的后排自由防守队员可以更换 (比赛开始前确认)。

后排自由防守队员的比赛行为: 自由防守队员可以替换后排任何一名队员。但在混合比赛中, 一名队员只能替换一名队员, 一个伙伴只能替换一个伙伴。作为特殊的后排防守队员, 他不可在比赛场地任何位置上 (包括比赛场区和无障碍区) 对高于球网的球 (在触球时) 完成进攻性击球。如果他在前区运用上手手指进行传球时, 其同伴不允许在高于网处完成对该球的进攻性击球。但他可以在后场区自由传球, 其他队员也可以任意击球。

后排自由防守队员的替换: 他替换后排队员时, 不计入该队的换人次数之内, 且没有次数限制。但是, 只有自由人替换下来的队员才能替换自由人。替换可以在下列情况进行: 1) 在第二裁判检查上场阵容后, 比赛开始时; 2) 成死球后至第一裁判员鸣哨允许发球之前。

b. 比赛的特殊规则 (区别于FIVB规则)

- 1) 每场比赛的时限可以设定为30分钟 (如果采用限时赛制)。
- 2) 如下所述, 允许有多种换人方式 (但自由人除外):
 - a) 在允许每队所有的12名替换球员之内, 替换球员个人上场的次数不限。

- b) 每队每局比赛最多可换人12次。
- c) 在一个位置上替换的队员次数不限。
- d) 每局开始时上场的球员，可在该局中退场一次及再上场一次，但仅限回到原比赛位置。同样，下场的替补球员可再次上场，但他必须回到前次上场时的比赛位置。

3) 教练员

- a) 只要不影响比赛的进行，教练员可以离开本方球队坐席，站立或走动指挥比赛，但禁止在端线后无障碍区进行指导。
 - b) 换人时教练可以帮助运动员移动位置。
- 4) 对于不良行为，必须首先进行口头警告，然后才能出示红牌，将犯规球员判罚出场。
- 5) 应采用每球得分制。

c. 比赛基本规则

1) 队员

- a) 比赛开始时，每队必须有6名队员上场。在非国际比赛项目中，如果比赛中队员受伤且无人替换时，场上只有5名队员，该队可以继续比赛，但不得低于5人。
- b) 融合团体赛的上场阵容，必须是三名运动员和三名伙伴。在特殊情况下，竞赛总监在认为符合混合比赛的精神时，可以允许运动员的人数超过伙伴人数。
- c) 各队最后确认的队员人数，包括替补球员在内，不得超过12人。

2) 发球

- a) 每局比赛首先发球的为后排右侧队员。然后，前排右侧队员应轮换到后排右侧位置。换发球时，该队应在第一次发球并得分时，进行位置轮换。
- b) 一个队可以连续发球，直至其出现犯规或比赛结束。
- c) 如果发球队出现犯规，判对方队胜一球，同时交换发球权。获得发球权一方的队员应按顺时针方向轮转一个位置（首次发球除外）。
- d) 在抽签时（掷硬币），获胜的一方可以选择：发球、接发球或场区。如果必须进行决胜的第三或第五局比赛时，应再次抽签，获胜方将拥有相同的选择权。
- e) 发球队员应在发球区内发球。他在发球击球时脚踏及或踏越界线（踏及踏越端线或踏越发球区短线）将被视为犯规。
- f) 发球队员必须在第一裁判鸣哨后，允许发球后8秒钟内将球发出。

3) 比赛

- a) 队员可以用身体的任何部位击球。
- b) 一名队员不可连续击球两次，拦网除外。这一点不应与FIVB规则的第10和第15条关于在第一次击球时，同一动作允许多次触球的规定相混淆。
- c) 每队最多击球三次（拦网触球除外）将球从过网区击回对方。
- d) 队员触及球网，或身体的任何部位完全越过中线将构成犯规。但队员的头发偶然触网，以及队员在非击球动作过程中轻微的触网不是犯规，不应判罚

- e) 所有触及天花板的球都是合法的，比赛继续进行。除非球越过球网进入对区。
- f) 所有触及两侧或后侧墙壁的球被视为界外球。
- g) 所有落在线上的球被视为界内球。
- h) 可以运用任何合法击球动作将发过来的球击回对区。（特别鼓励使用垫球，以合法地将一记大力发球击回对区。）

4) 换人

- a) 队员应根据修订后的世界排球联合会规则按位置进行替换（使用自由人时除外）
- b) 自由人的替换：运动员只能由运动员替换，伙伴只能由伙伴替换。

5) 得分

- a) 三局两胜制或五局三胜制比赛中，首先胜两局或三局的队为比赛胜方。决胜局是决定一场比赛胜负的，必须打满 15 分（或 25 分）。当其中一队先得 8 分时，两队应交换比赛场区。

如果比局出现 1 : 1 或 2 : 2 时，进行决胜局（第三或第五局）的比赛，决胜局采用每球得分制，打满 15 分（或 25 分），无最高限分。

在一局制的比赛中，先得 15 分（或 25 分）并同时超出对方 2 分的队为胜队。

- b) 每局先得 25 分并同时超出对方 2 分的队胜一局（决胜的第三或第五局除外）。当比分 24 : 24 时，比赛将继续进行，直至某队领先 2 分（26 : 24、27 : 25……）为止。

在三局制比赛中，如果预先已确定：是以计算三局的全部比赛成绩决定胜负时，则第三局不被视为决胜局，该局必须打满 25 分。

- c) 如果某队出现发球犯规、比赛失误或其它任何形式的犯规，则对方胜一球。当发球队胜一球时，该队得 1 分并继续发球。如果接球队胜一球，则该队得 1 分，同时获得发球权。
- d) 发出的球通过球网时触网，应视为有效，比赛继续进行。接发球队有三次击球机会将球击回对方场区。
- e) 比赛结果如出现两队或两队以上积分相等时，将采用世界排球联合会国际计分方法（比赛获胜的场数，胜负局数和胜负分数比值）进行计算。

6) 裁判员

- a) 裁判员应拥有执行和解释规则的绝对权威。其它问题，应咨询竞赛规则委员会（Tournament Rules Committee）。
- b) 对持球尺度的掌握，应根据参赛运动员的能力水平判定。
- c) 应至少有 2 名司线员，分布在每个比赛场地左后角的对角上。每个司线员都有责任判定，球是落在其所负责场区边线或端线的“界内”或“界外”；另外根据第一裁判的要求，可协助其对网附近球的判断。
某些比赛中可能采用 4 名司线员。在这种情况下，两位边裁负责端线，另两位则负责边线。

2 . “改编”团体比赛（Modified Team Competition）

本竞赛项目为低能力水平的运动员提供了意义重大的比赛机会。

a. 分组

- 1) 主教练必须在赛前提交每位球员的三项“个人技术赛”，即高手传球、发球和传球（非排球技术评估测试[VSAT]）的成绩。
- 2) 主教练还必须根据运动员的场上比赛能力确定六位最佳运动员，并在阵容名单上该六位运动员的姓名旁标注星号。
- 3) 比赛前八名选手的分数总和除以八，所得的结果即为“团体得分”。
- 4) 根据“个人技术比赛”的团体得分作分组。
- 5) 分组程序应作为分组的最后一个程序。
 - a) 在分组循环中，参赛队伍将展开一场或多场的比赛，每场比赛或者至少持续五分钟，或到任何一方已获得十分为止，二者取其先至者。
 - b) 每支队伍的所有球员都必须上场参赛。

b. 比赛规定

- 1) 比赛场地的大小调整为**7.62米（25英尺）宽，15.24米（50英尺）长**。
- 2) 网高不得低于**2.24米（7英尺4 1/8英寸）**。
- 3) 必须使用质量较轻的，由合成革制成的排球。球的周长不得大于**81厘米（32英寸）**，重量不得超过**226克（8盎司）**。
- 4) 将采用三分制或五分制发球规则。当一名队员获得规定的**3分或5分**时，将自动换发球（轮转）。
- 5) 标志杆仍设置在边线上方的球网两端。

c. 比赛基本规则——与上述“团体比赛”规则相同。

3. “融合”团体赛

- a. 上场阵容名单中包含的运动员和伙伴人数应保持比例均衡。
- b. 在比赛进行的整个过程中，场上队员运动员和伙伴的人数分别不得超过三人。违反此规定将取消比赛资格。
- c. 每支球队应有一名不上场参赛的成年教练员，在比赛中负责确定上场队员的阵容，指导和管理球队。
- d. 发球时，运动员和伙伴应轮流发球并轮转场上位置。
- e. 当一名队员连续发球获得**3分**时，应由该队下一名队员轮换发球。

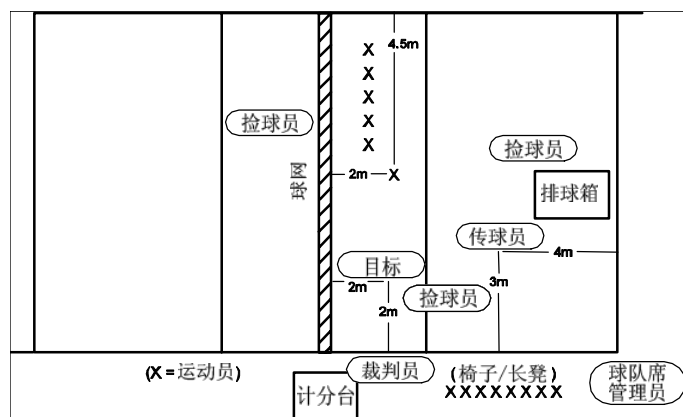
4. 个人技术比赛

- 个人技术赛是专为低能力水平的运动员而作的设计，而非针对已经能参加团体比赛的运动员。
- 个人技术比赛由三个项目组成：上手传球（高网）、发球和垫球（小臂传球）
- 运动员在以上三个项目中的得分之和为其最后得分。
- 每项比赛都配以图解进行说明，图解中注明志愿者的建议人数与安排。志愿者将管理比赛。此外，

建议在整个比赛过程中，使用同一位二传队员，以保证比赛的连续性。

a. 个人技术比赛项目

1: 上手传球（高网）



图解术语

- 运动员
- 裁判员
- 目标
- 捡球员
- 传球员
- 球队席管理员
- 椅子/长凳
- 排球箱
- 球网

1) 目的

评估运动员（连续）上手传球的能力，要求能连续稳定地将球传到可进行扣杀的高度。

2) 设备

采用一个18米（59英尺）长、9米（29英尺6英寸）宽的标准的球场，四个排球（可使用合成革制的排球）、球网（女子比赛采用7英尺4 1/8英寸 [2.24米]的球网；男子比赛则采用7英尺11 5/8英寸 [2.43米] 球网）、标尺、标志杆和排球箱。

3)说明

参赛者站在场地的中前位置，即距球网2米(6英尺6 3/4英寸)，距边线4.5米（14英尺9英寸）处。有10次机会，参赛者会接到传球员以双手下手垫球方式传来的10个球。传球员位于后排区，距离底线4米（13英尺1 1/2英寸），距左后位置的边线3米（9英尺10英寸）。参赛者将球二传向一个目标（一个将双手举过头顶，站在距网2米，距左前位置的边线2米处的人）。如果二传球的高度不够，不利

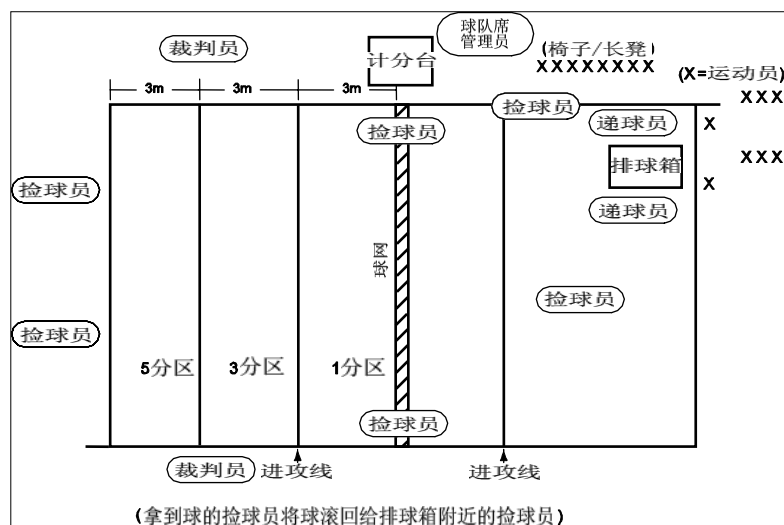
于参赛者垫球，将要求重发。目标是使每一个垫起的球的运动弧线最高点高于球网的高度。

4)得分

此项比赛测量每个传向目标的球的飞行弧线的最高点。运动员传起球的如果高出自己头顶 1 米（3 英尺 3 1/3 英寸），得 1 分；如果高出球网 1 米，得 3 分。如果是在规定高度以下，则得 0 分。非法触球：球的高度低于运动员头顶的高度，球过网或出界。运动员的最后得分由 10 次球得分的累积总分决定。（建议裁判站在椅子上评测每次垫球的高度。）

b. 个人技术比赛项目

2: 发球



图解术语

运动员

裁判

捡球员

球队席管理员

椅子/长凳

排球箱

球网

进攻线

递球员

拿到球的捡球员将球滚回给排球箱附近的捡球员

右后位置

1) 目的

评估运动员利用小臂垫球技术进行传球的精确程度、高度和稳定性。

2) 设备

采用一个18米（59英尺）长、9米（29英尺6英寸）宽的标准规格球场，五个排球（可使用合成革制的排球）、球网、球网柱子、测量卷尺、标记带和排球箱。

3) 说明

运动员站在右后位置，距右边线3米（9英尺10英寸）距端线1米（三英尺3 1/3英寸）处。教练/裁判站在球网同一侧中前位置，距球网2米（6英尺6 3/4英寸）。将球用双手上手传球的方式传给运动员。运动员接住传来的球，并把球传向一个目标（一个将两手举过头顶的人，站在球网同一侧，距球网2米，距传球员较远一侧边线4米[13英尺1 1/2英寸]远处。）场地的前区标着分值不同的目标区。运动员还要在距左边线3米、底线1米的左后位置，进行同样的传球过程。

4) 得分

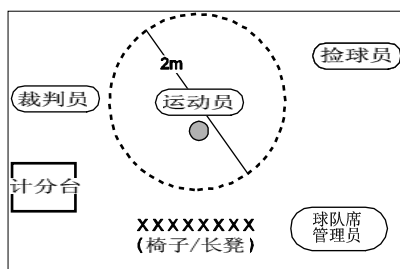
运动员在垫球时，必须使球飞行弧线的最高点等于或高于球网高度，以获得最高的分数。压线的球则相当于将球传到分值较高的区域。垫出的球如果低于球网高度，只能得1分，不考虑球的落点。运动员的最后得分由其分别在右后位置和左后位置进行的五次传球的得分之和决定。（建议比赛裁判员站在椅子上评测每次传球的高度。）

5. 融合运动项目个人技术比赛

- a. 融合运动队伍应有一名运动员和一名伙伴。
- b. 混合运动队伍的最后得分应该是每位参赛者个人总分累计相加所得的总分。

6. 排球垫球

此项比赛为低能力水平的运动员提供了意义重大的比赛机会



图解术语

- 运动员
- 裁判
- 捡球员
- 球队席管理员
- 计分台
- 椅子/长凳

a. 设备

- 1) 周长60厘米（24英寸）的塑料场地用球，或周长为81厘米（32英寸），重量不大于8盎司的合成革制的排球，
- 2) 秒表
- 3) 皮尺
- 4) 标记带或粉笔
- 5) 口哨

b. 设置：场地上设置一个直径为2米（6英尺6又3/4英寸）的圆圈。

c. 规则

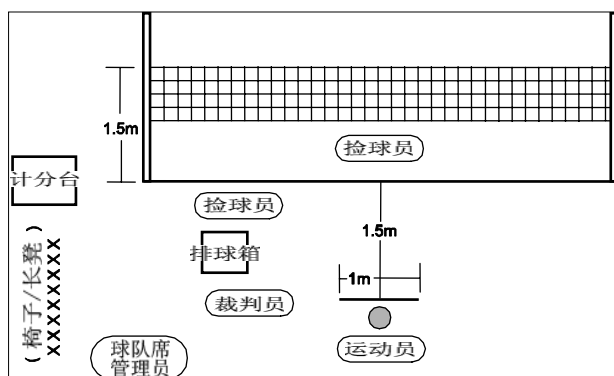
- 1) 运动员开始时持球站在或坐在圆圈的中心。
- 2) 运动员跟着口哨的节奏开始垫球。
- 3) 运动员只可以使用手和手臂来垫球。
- 4) 运动员要尽量不使球落地。
- 5) 最长时间限制为60秒。
- 6) 当队员触球，球落地或者60秒时间到，本项目即结束。

d. 得分

- 1) 记录运动员将球击到空中的次数。
- 2) 每将球击到空中一次，运动员得1分。
- 3) 运动员如果能连续垫球达到60秒，将获得5分的奖励。
- 4) 运动员的最后总分为其60秒内击球的次数加上奖励得分。

7. 排球传球

此项比赛为低能力水平的运动员提供了意义重大的比赛机会



图解术语

运动员

裁判员

捡球员

球队席管理员

计分台

椅子/长凳

排球箱

a. 设备

- 1) 周长60厘米（24英寸）的塑料场地用球，或者周长为81厘米（32英寸），重量不超过8盎司的合成革制的排球
- 2) 球网及球网柱
- 3) 皮尺
- 4) 标记带或粉笔
- 5) 口哨

b. 设置

- 1) 将球网调整至1.5米高度（4英尺11英寸）
- 2) 在距网1.5米（4英尺11英寸）的地方画一条1米（3英尺3又1/3英寸）长且与网平行的投掷线。

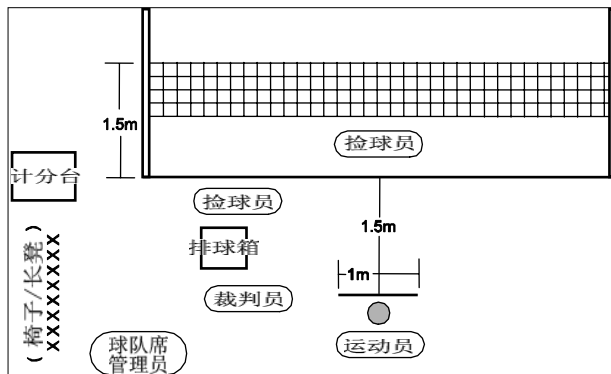
c. 规则

- 1) 运动员坐或站在投掷线的后面。
- 2) 运动员尝试将球掷过网。
- 3) 运动员可以单手或双手投掷。
- 4) 运动员有5次投球的机会。

d. 得分：每次将球掷过网得1分。

8. 扣球与击球比赛

此项比赛为低能力水平的运动员提供了意义重大的比赛机会。



图解术语

运动员

裁判

捡球员

球队席管理员

计分台

椅子/长凳

排球箱

a. 设备

- 1) 五个周长为60厘米（24英寸）的塑料场地用球，或者周长为81厘米（32英寸），重量不超过8盎司的合成革制的排球。
- 2) 球网及球网柱子
- 3) 皮尺
- 4) 标记带或粉笔
- 5) 口哨

b. 设置

- 1) 将球网调整至1.5米高度（4英尺11英寸）
- 2) 在距网1.5米（4英尺11英寸）的地方标记一条1米（3英尺3又1/3英寸）长且与网平行的投掷线。

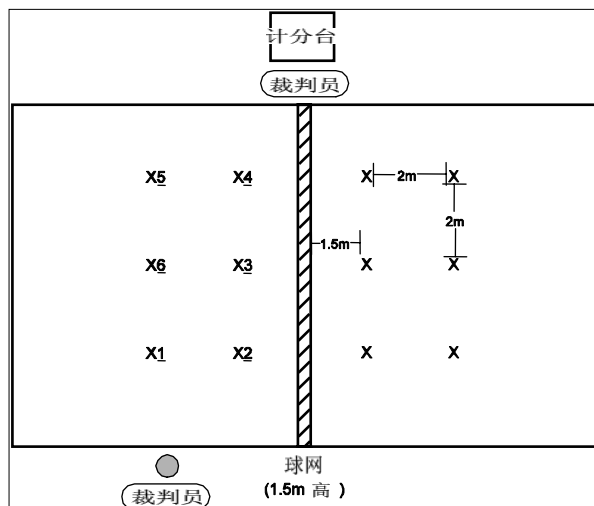
c. 规则

- 1) 运动员坐或站在投掷线后。
- 2) 运动员试着将5个球扣过网，每次扣1个。
- 3) 运动员可以单手或双手扣球。
- 4) 球运动员有两次机会将1个球扣过网。

d. 得分：每成功扣球过网一次，得1分。

9. 团体技术排球

此项竞赛为低能力水平的运动员提供了意义重大的比赛机会



图解术语

裁判

球网

高度

计分台

a. 设备

- 1) 每队两个标准排球或者是合成革制的排球（周长为81cm或32英寸，且重量为8盎司）
- 2) 标准排球场地长18米（59英尺），宽9米（29英尺6英寸）。
- 3) 球网柱子和球网调整到1.5米（4英尺11英寸）高度。
- 4) 皮尺
- 5) 标记带或粉笔
- 6) 口哨

b. 设置

- 1) 如图所示，在场地上做6个位置标记。队员位置左右间隔为2米(6英尺6 3/4英寸)。前排运动员应该距网1.5米（4英尺11英寸）。后排队员应该距前排队员2米。
- 2) 每队都应该在比赛开始之前递交阵容名单。
- 3) 每位队员都应穿着印有号码的统一制服或运动衫。

如图所示，在场地内标注6个位置。运动员定位间隔2米(6英尺6 3/4")。前排运动员必须距球网1.5米(4英尺11")。后排运动员必须距前排运动员2米。

球队需在比赛开始之前递交阵容名单。

球队球员必须穿着印有号码的统一制服或运动衫。

c. 规则

- 1) 两支球隊分別位於球網兩側，每隊6名球員。
- 2) 每場比賽有六輪。在比賽中，運動員將在6個位置上分別有一次機會。為贏得比賽，球隊必須贏得2/3的比賽場數。競賽組織者有權改變比賽的場數。
- 3) 裁判員將球遞給位於1號位的運動員。裁判員鳴哨，比賽開始。
- 4) 1號位隊員必須將球墊起傳給2號位隊員。2號位隊員隨後試着扣球過網至對方場區。
- 5) 對方球隊試着將球回擊過網。發球隊不可以回擊。
- 6) 如果對方未能擊球過網或回擊出界，不予以扣分。
- 7) 裁判員將球遞給6號位球員。該球員使用上手傳球（二傳球）傳至3號位。3號位球員試着擊球過網至對方場區。
- 8) 隨後，裁判員將球遞給5號位的隊員。該隊員使用上手傳球（二傳球）傳至4號位。4號位球員試着擊球過網至對方場區。
- 9) 1號位、6號位和5號位球員完成動作後，本輪比賽結束。
- 10) 然後，對方團隊開始該輪比賽，直到1號位、6號位和5號位球員完成動作。
- 11) 開始新一輪比賽時，球隊球員應輪換到下一個發球位置（順時針）
 - 1號位球員輪換至6號位
 - 6號位球員輪換至5號位
 - 5號位球員輪換至4號位

4号位球员轮换至3号位

3号位球员轮换至2号位

2号位球员轮换至1号位

12) 比赛持续到每个球员在6个位置上都完成了规定动作。

13) 只有在一轮结束后才允许替补队员上场。

14) 教练员应站在距1号位队员和5号位队员边侧4米(13英尺1 1/2英寸)的边线处。允许教练使用语言或手势指导。允许失聪球员接受定位辅助。

d. 得分

1) 每发生以下情况一次，发球方得1分

a) 后场球员成功将球传向适当的前场球员。

b) 前场球员击球。

c) 前场球员击球过网，打在界内。

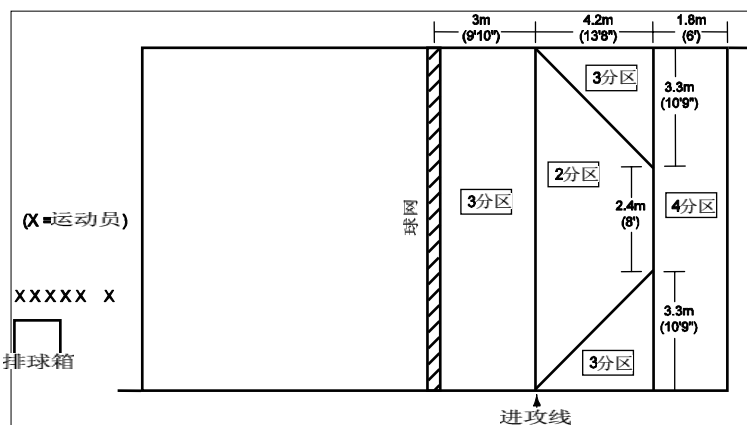
2) 如果防守方在两次传球以内成功将球回击至对方界内，则防守方得一分。

3). 标准的6轮制比赛中，一组球队最多可得72分。

4) 为赢得比赛，一组必须比对方多赢两分，否则将进行加时赛，直到比赛分出胜负为止。

D (第三节) ——排球技术评估测试 (VSAT)

1. VSAR- 发球



图解术语:

运动员

球网

进攻线

得分区

排球箱

球网
进攻线
排球箱
得分区

设置

采用长18米[59英尺]宽9米[29英尺6"]的标准排球场地，五个排球，网（女子组网高2.24米 [7英尺4 1/8英寸]，男子组网高2.43米 [7英尺11 5/8英寸]），球网柱，传感线，皮尺，标记带或粉笔，以及球箱。

测试

一位二传手在队员前方将球抛到高出球网2米(6英尺6 3/4英寸)的高度。如果没有抛到正确的高度就重新进行。队员站在场内距网3.05 - 4.57米 (10-15英尺)处，留出扣球助跑距离，然后将球扣过网且落在对方场区界内。每个队员有10次机会。

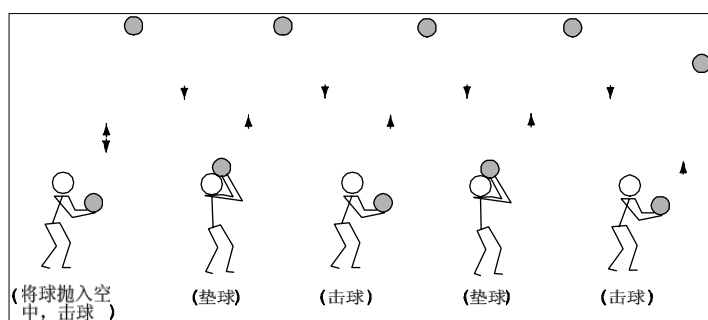
得分

队员每次将球扣到进攻线后的对方后场得2分，将球扣到对方球网和进攻线之间的前场区得1分。轻吊球或者轻扣球不得分。队员最终得分为10次击球的所得分数之和。

分工

志愿者只能管理测试，不得干扰正进行测试的任何球员。志愿者A为队员们讲解测试事项，志愿者B进行动作示范。志愿者C抛球让接球球员完成动作。志愿者们在球落地后将球捡回，滚给站在球箱边的志愿者。当球员完成动作后，志愿者A将分数交给记分员 - 志愿者D。每位志愿者应各尽其职，不得越权。

4. VSAT-击垫



图解术语

将球抛入空中，击球
垫球

设置

半个排球场，网（最小高度）为2.24米[7英尺4 1/8英寸]，3个排球。

测试

队员本人不间断地（以小臂垫球方式）交替垫击球，先将球抛向空中，然后击球。

球员必须要边移动边连续进行：传一垫一传一垫 动作。

球员必须在半场区线以内完成上述动作。

得分

队员有4次机会，取其中最好的成绩。

最多得分为50分（25个垫球和25个传球）。

只要球超过球网高度，每一次合法击球都计为一分。

如果球员连续两次垫球或传球、违规击球、场外击球或获得满分50分，则测试结束。

分工

志愿者只能管理测试，不得干扰正进行测试的任何球员。志愿者**A**为队员们讲解测试事项，志愿者**B**进行实际示范。志愿者**C**抛球让接球球员完成动作。志愿者们在球落地后将球捡回，滚给站在球箱边的志愿者。当球员完成动作后，志愿者**A**将分数交给记分员 - 志愿者**D**。每位志愿者应各尽其职，不得越权。