篮球项目测试方法及评分标准

一、测试指标与所占分值

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | | 实战能力 |
| 考 核  指 标 | 摸高 | 投篮 | 多种变向  运球上篮 | 比赛 |
| 分 值 | 15 分 | 20 分 | 15 分 | 50 分 |

二、测试项目及评分标准

（一）专项素质：摸高

1.测试方法：考生助跑起跳摸高，单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物，记录绝对高度。助跑距离和起跳方式不限。每人测试2次，取最好成绩（精确到厘米）。

2.评分标准：见表1-1

表1-1 摸高评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子成绩（米） | 女子成绩（米） | 分值 | 男子成绩（米） | 女子成绩（米） | 分值 | 男子成绩（米） | 女子成绩（米） |
| 15 | 3.25 | 2.87 | 9.3 | 3.06 | 2.68 | 3.6 | 2.87 |  |
| 14.7 | 3.24 | 2.86 | 9 | 3.05 | 2.67 | 3.3 | 2.86 | 2.54 |
| 14.4 | 3.23 | 2.85 | 8.7 | 3.04 | 2.66 | 3.0 | 2.85 |  |
| 14.1 | 3.22 | 2.84 | 8.4 | 3.03 |  | 2.7 | 2.84 | 2.53 |
| 13.8 | 3.21 | 2.83 | 8.1 | 3.02 | 2.65 | 2.4 | 2.83 |  |
| 13.5 | 3.20 | 2.82 | 7.8 | 3.01 |  | 2.1 | 2.82 | 2.52 |
| 13.2 | 3.19 | 2.81 | 7.5 | 3.00 | 2.64 | 1.8 | 2.81 |  |
| 12.9 | 3.18 | 2.80 | 7.2 | 2.99 |  | 1.5 | 2.80 | 2.51 |
| 12.6 | 3.17 | 2.79 | 6.9 | 2.98 | 2.63 | 1.2 | 2.79 |  |
| 12.3 | 3.16 | 2.78 | 6.6 | 2.97 |  | 0.9 | 2.78 | 2.50 |
| 12 | 3.15 | 2.77 | 6.3 | 2.96 | 2.62 | 0.6 | 2.77 |  |
| 11.7 | 3.14 | 2.76 | 6 | 2.95 |  | 0.3 | 2.76 | 2.49 |
| 11.4 | 3.13 | 2.75 | 5.7 | 2.94 | 2.61 | 0 | 2.75 | 2.48 |
| 11.1 | 3.12 | 2.74 | 5.4 | 2.93 |  |  |  |  |
| 10.8 | 3.11 | 2.73 | 5.1 | 2.92 | 2.57 |  |  |  |
| 10.5 | 3.10 | 2.72 | 4.8 | 2.91 |  |  |  |  |
| 10.2 | 3.09 | 2.71 | 4.5 | 2.90 | 2.56 |  |  |  |
| 9.9 | 3.08 | 2.70 | 4.2 | 2.89 |  |  |  |  |
| 9.6 | 3.07 | 2.69 | 3.9 | 2.88 | 2.55 |  |  |  |

（二）专项技术

1.投篮

（1）考试方法：在以篮圈中心投影点为圆心，从圆心到罚球线距离为半径所划的弧线上设置五个投篮点(球场两侧0度角处、两侧45度处和正面罚球线)，每个点位放置5个球，共25个球。考生须从第1投篮点或第5投篮点开始投篮，按逆时针或顺时针方向依次投完每个点位的5个球。测试时间为1分钟。要求考生必须在弧线外投篮，球出手前双脚不得踩线，若踩线投中则计为无效投篮，不得分。每人测试2次，取最好成绩。

（2）评分标准：每投中1球，得1分，投中20球（含）以上为满分20分。

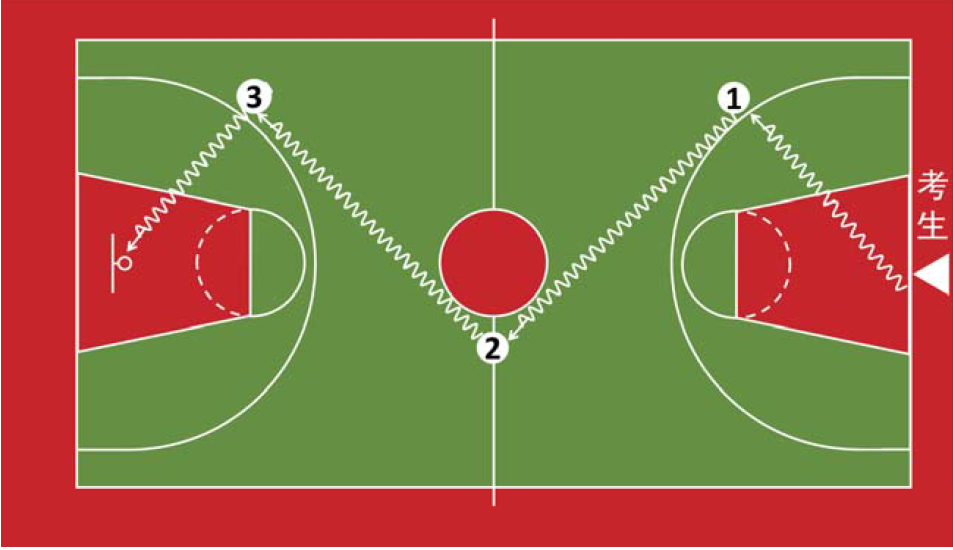
2.全场多种变向运球上篮

（1）考试方法：如图所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手体前变向换左手向②处运球，至②处做左手后转身换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手体前变向换右手向②处运球，在②处做右手后转身换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一次（2次全场来回，投中4球），最后一次上篮命中后，持球冲出端线考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，记录完成的时间。每人测试2次，取最好成绩。

篮球场地上的标志①、②、③为以40厘米为半径的圆圈。①、③圆圈中心点到端线内沿的距离为6米，到边线内沿的距离为2米。②在中线上，到中圈中心点的距离为2.8米。

考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。

考生在运球行进的过程中不得违例，每次违例计时追加1秒，男子必须使用规定的手上篮，错1次，计时追加1秒；女子上篮手不限。

多种变向运球上篮示意图

1. 评分标准：见表1-2

表1-2 多种变向运球上篮评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子成绩（秒） | 女子成绩（秒） | 分值 | 男子成绩（秒） | 女子成绩（秒） | 分值 | 男子成绩（秒） | 女子成绩（秒） |
| 15 | 40 | 45 | 9 | 47.5 | 55 | 3 | 57 | 63 |
| 14.6 | 40.5 | 46 | 8.6 | 48 | 55.5 | 2.6 | 58 | 64 |
| 14.2 | 41 | 47 | 8.2 | 48.5 | 56 | 2.2 | 59 | 65 |
| 13.8 | 41.5 | 48 | 7.8 | 49 | 56.5 | 1.8 | 60 | 66 |
| 13.4 | 42 | 49 | 7.4 | 49.5 | 57 | 1.4 | 61 | 67 |
| 13 | 42.5 | 50 | 7 | 50 | 57.5 | 1 | 62 | 68 |
| 12.6 | 43 | 50.5 | 6.6 | 50.5 | 58 | 0.6 | 63 | 69 |
| 12.2 | 43.5 | 51 | 6.2 | 51 | 58.5 | 0.2 | 64 | 70 |
| 11.8 | 44 | 51.5 | 5.8 | 51.5 | 59 | 0 | 65 | 71 |
| 11.4 | 44.5 | 52 | 5.4 | 52 | 59.5 |  |  |  |
| 11 | 45 | 52.5 | 5 | 52.5 | 60 |  |  |  |
| 10.6 | 45.5 | 53 | 4.6 | 53 | 60.5 |  |  |  |
| 10.2 | 46 | 53.5 | 4.2 | 54 | 61 |  |  |  |
| 9.8 | 46.5 | 54 | 3.8 | 55 | 61.5 |  |  |  |
| 9.4 | 47 | 54.5 | 3.4 | 56 | 62 |  |  |  |

（三）实战能力

1.考试方法：按照篮球比赛规则，视考生人数分队进行比赛。

2.评分标准：考评员参照实战能力评分细则，独立对考生动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面进行综合评定。满分50分，分数最多可到小数点后1位。

表1-3 实战能力评分细则

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围） | 评价标准 |
| 优（50～43分） | 动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；个人能力强，战术配合意识强、实战效果较好。 |
| 良(42.9～37.5分) | 动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。 |
| 中(37.4～30分) | 动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。 |
| 差(29.9分以下) | 动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。 |