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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 2.80 | **9.3** | 3.06 | 2.61 | **3.6** | 2.87 |  |
| **14.7** | 3.24 | 2.79 | **9** | 3.05 | 2.60 | **3.3** | 2.86 | 2.46 |
| **14.4** | 3.23 | 2.78 | **8.7** | 3.04 | 2.59 | **3.0** | 2.85 |  |
| **14.1** | 3.22 | 2.77 | **8.4** | 3.03 | 2.58 | **2.7** | 2.84 | 2.45 |
| **13.8** | 3.21 | 2.76 | **8.1** | 3.02 | 2.57 | **2.4** | 2.83 |  |
| **13.5** | 3.20 | 2.75 | **7.8** | 3.01 | 2.56 | **2.1** | 2.82 | 2.44 |
| **13.2** | 3.19 | 2.74 | **7.5** | 3.00 | 2.55 | **1.8** | 2.81 |  |
| **12.9** | 3.18 | 2.73 | **7.2** | 2.99 | 2.54 | **1.5** | 2.80 | 2.43 |
| **12.6** | 3.17 | 2.72 | **6.9** | 2.98 | 2.53 | **1.2** | 2.79 |  |
| **12.3** | 3.16 | 2.71 | **6.6** | 2.97 | 2.52 | **0.9** | 2.78 | 2.42 |
| **12** | 3.15 | 2.70 | **6.3** | 2.96 | 2.51 | **0.6** | 2.77 |  |
| **11.7** | 3.14 | 2.69 | **6** | 2.95 |  | **0.3** | 2.76 | 2.41 |
| **11.4** | 3.13 | 2.68 | **5.7** | 2.94 | 2.50 | **0** | 2.75 | 2.40 |
| **11.1** | 3.12 | 2.67 | **5.4** | 2.93 |  |  |  |  |
| **10.8** | 3.11 | 2.66 | **5.1** | 2.92 | 2.49 |  |  |  |
| **10.5** | 3.10 | 2.65 | **4.8** | 2.91 |  |  |  |  |
| **10.2** | 3.09 | 2.64 | **4.5** | 2.90 | 2.48 |  |  |  |
| **9.9** | 3.08 | 2.63 | **4.2** | 2.89 |  |  |  |  |
| **9.6** | 3.07 | 2.62 | **3.9** | 2.88 | 2.47 |  |  |  |

表1-1 摸高评分表

（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。

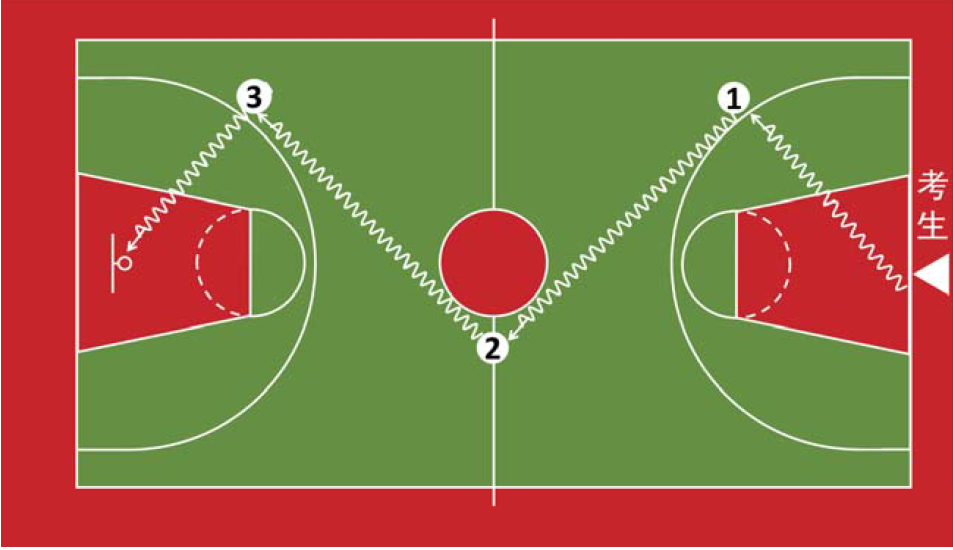
2.全场多种变向运球上篮

（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处做右手背后运球变向换左手向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处做左手背后变向运球换右手向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。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（可补篮），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** | 17 | 20 | **9** | 24.5 | 29 | **3** | 32 | 37 |
| **14.6** | 17.5 | 21 | **8.6** | 25 | 29.5 | **2.6** | 33 | 38 |
| **14.2** | 18 | 22 | **8.2** | 25.5 | 30 | **2.2** | 34 | 39 |
| **13.8** | 18.5 | 23 | **7.8** | 26 | 30.5 | **1.8** | 35 | 40 |
| **13.4** | 19 | 23.5 | **7.4** | 26.5 | 31 | **1.4** | 36 | 41 |
| **13** | 19.5 | 24 | **7** | 27 | 31.5 | **1** | 37 | 42 |
| **12.6** | 20 | 24.5 | **6.6** | 27.5 | 32 | **0.6** | 38 | 43 |
| **12.2** | 20.5 | 25 | **6.2** | 28 | 32.5 | **0.2** | 39 | 44 |
| **11.8** | 21 | 25.5 | **5.8** | 28.5 | 33 | **0** | 40 | 45 |
| **11.4** | 21.5 | 26 | **5.4** | 29 | 33.5 |  |  |  |
| **11** | 22 | 26.5 | **5** | 29.5 | 34 |  |  |  |
| **10.6** | 22.5 | 27 | **4.6** | 30 | 34.5 |  |  |  |
| **10.2** | 23 | 27.5 | **4.2** | 30.5 | 35 |  |  |  |
| **9.8** | 23.5 | 28 | **3.8** | 31 | 35.5 |  |  |  |
| **9.4** | 24 | 28.5 | **3.4** | 31.5 | 36 |  |  |  |

（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。 |