

篮球专项测试方法及评分标准

一、摸高（10分）

助跑单脚（或双脚）起跳摸高，以摸高的最高高度计分，成绩精确到厘米，每人测试2次取最佳成绩。评分标准如下：

男子成绩	分值	女子成绩
> 317	10	> 284
317	9.5	284
316	9	283
315	8.5	282
314	8	281
313	7.5	280
312	7	279
311	6.5	278
310	6	277
309	5.5	276
308	5	275
307	4.5	274
306	4	273
305	3.5	272
304	3	271
303	2.5	270
302	2	269
301	1.5	268
300	1	267
299	0.5	266
<299	0	<266

二、投篮（10分）

（一）测试方法

1. 男子一分钟自投自抢投篮测试。

（1）场地布置

在以篮圈中心投影点为圆心，4.5米为半径所划的弧线为投篮界线。

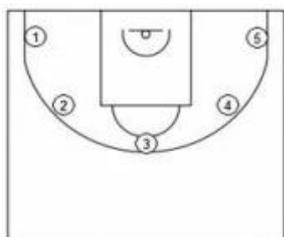
（2）测试要求

投篮动作必须是跳投（即投篮出手时双脚需离开地面），考生从投篮界线外任意点开始投篮，球出手开始计时，然后考生每次都要自己抢到篮板球运到界线外进行跳投，投篮出手前不得踩线，若踩线则投中无效，不得分，抢到篮板球后必须运到界线外投篮，不得带球跑，否则投中无效，计时停止时以考生最后一次投篮是否出手为标准来判定投中是否有效。（特别提醒：考生也可在三分线外投篮，投中一次相当于两个普通投篮投中成绩，投篮动作不限）。在测试过程中，考生不得以身体滑倒或球碰出场外等其他理由而终止投篮测试，否则以考生自行终止时间以前投中篮的球数为记录成绩。测试时间为一分钟，每人测试2次，取最好成绩。评分标准见下表。

2. 女子一分钟定点投篮测试。

（1）场地布置

如下图所示，在以篮圈中心投影点为圆心，5.5米为半径所划的弧线外设置五个投篮点（球场两侧0度角处、两侧45度处和正面弧顶），每个点位放置4个球，共20个球。



(2) 测试要求

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 4 个球（每个点位第 4 个球可选择在三分线外投篮）。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，若踩线投中计为无效投篮，不得分。每人测试 2 次，取最好成绩。评分标准如下：

每个点 4 个球。前 3 个球每投中 1 球，得 0.5 分。第 4 个球如果三分线外投中，得 1 分；如果踩三分线及三分线以内投中，得 0.5 分。投篮记分 10 分（含）以上为满分 10 分。

(二) 评分标准

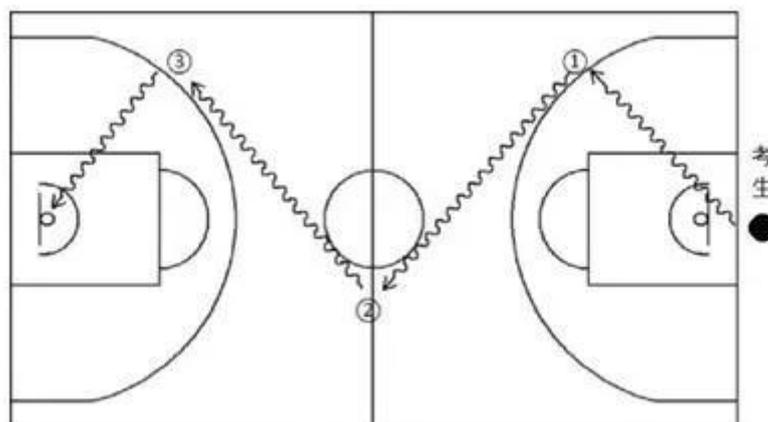
男子一分钟自投自抢 投篮评分表	
个数	分值
≥ 9	10
8	9
7	8
6	7
5	6
4	5
3	4
2	3
1	2
0	0

三、综合运球上篮：男子单趟、女子往返（20分）

（一）测试方法

1. 场地布置

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（见下图）。



2. 测试要求

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，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，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处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮，（女子球中后做同样的动作再重复一次）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。

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；必须使用规定的手上篮，错 1 次，计时追加 1 秒；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错 1 次计时追加 1 秒。

（二）评分标准

综合运球上篮评分表					
分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男子	女子		男子	女子
20	<21.3	<46.4	10	27	61
19.5	21.3	46.4	9.5	27.3	61.2
19	21.6	46.8	9	27.6	61.4
18.5	21.9	47.2	8.5	27.9	61.6
18	22.2	47.6	8	28.2	61.8
17.5	22.5	48	7.5	28.5	62
17	22.8	48.4	7	28.8	62.2
16.5	23.1	48.8	6.5	29.1	62.4
16	23.4	49.2	6	29.4	62.6
15.5	23.7	49.6	5.5	29.7	62.8
15	24	50	5	30	63
14.5	24.3	50.4	4.5	30.3	63.2
14	24.6	50.8	4	30.6	63.4
13.5	24.9	51.2	3.5	30.9	63.6
13	25.2	51.6	3	31.2	63.8

12.5	25.5	52	2.5	31.5	64
12	25.8	52.4	2	31.8	64.2
11.5	26.1	52.8	1.5	32.1	64.4
11	26.4	60.2	1	32.4	64.6
10.5	26.7	60.6	0.5	32.7	64.8
			0	>32.7	>64.8

四、比赛实战（60分）

（一）测试方法

按照篮球比赛规则，视考生人数分队进行比赛，比赛时间，要以能够全部观察、了解每个考生的情况而定。比赛环节中，若出现人数不足的情况时，则由裁判组根据场上实际情况确定分组。

（二）评分标准

考评员参照队员的实战能力和赛场表现，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，对参赛队员进行排名，依据名次决定分值。评分标准如下：

比赛实战评分表		
男子等级 (分值范围)	评价标准	女子等级 (分值范围)
优 (60-51分)	进攻、防守技术动作规范、协调、连贯, 运用合理; 攻防战术配合意识强; 位置技术好、在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现突出, 综合能力强。	优 (60-55分)
良 (50-41分)	进攻、防守技术动作规范、协调, 运用较合理; 攻防战术配合意识较强; 位置技术较好, 在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现较好, 综合能力较强。	良 (54-44分)
中 (40-31分)	进攻、防守技术动作基本规范, 运用基本合理; 攻防战术配合意识一般; 位置技术一般, 在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现一般, 综合能力一般。	中 (43-33分)
一般 (30-21分)	进攻、防守技术动作不规范、不协调, 运用不合理; 攻防战术配合意识差; 位置技术差, 在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现较差, 综合能力差。	差 (33分以下)
差 (20分以下)	整体较差	