



佛山市三水区三水中学体育特长生（篮球）测试方法及评分表

一、专项测试成绩构成

专项测试成绩=身体形态（5分）+身体素质（35分）+专项素质（60分）+附加分（20分）

二、身体形态（5分）

成绩标准（见附件一）

三、身体素质（35分）

1、助跑摸高（15分）

（1）、测试方法

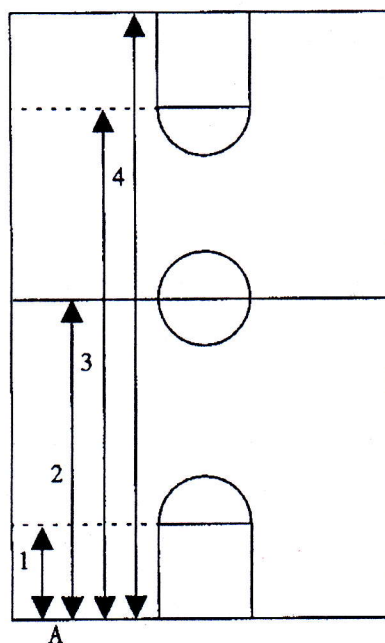
助跑单脚起跳摸高，每人两次，以摸高的高度计量成绩，取最佳的一次成绩。

（2）、成绩标准（见附件三）

2、篮球场四线折返跑（20分）

（1）测试方法：

如右图，测试者A按1、2、3、4顺序跑完全程。从一侧端线开始，听到信号后出发，至近侧罚球线急停，转身迅速折回至起跑的端线，急停转身，跑至中线，折回端线，急停转身跑向另一侧罚球线，折回至原起跑的端线急停转身，跑至另一侧端线，折回冲刺至原起跑的端线。



（2）测试要求：

每一次折回都必须有一只脚踏线后方能折回，否则，第一次不踏线给予警告，第二次不踏线则被判为犯规而取消该次测试，成绩记为60秒。每个考生跑一次，测试的成绩为该项目最终成绩。

（3）成绩标准（见附件二）

四、专项素质（60分）

1、投篮（20分）

（1）测验方法：

以篮圈投影中心为圆心，以该点至罚球线的距离为半径，划一圆弧。开始时考生在弧线外作跳投，并开始计时；投篮后自己抢篮板球，再运至弧线外再跳投，连续一分钟内进行（相邻的两次投篮不能在同一位置上投）。每人做两次，计其

中一次最佳成绩。

(2) 测试要求：必须是上手投篮，否则命中不算；投篮时不得踏线或过线，不得持球跑，违者投中无效。

(3) 成绩标准（见附件三）

2、全场（或半场）教学比赛（40 分）

(1) 测验方法：

根据考生人数进行全场或半场的编队比赛，采用半场人盯人防守，测验其技术和战术的运作能力。每场比赛时间，以能够全部观察、了解每个考生的情况而定，评定的内容有：

①个人攻击能力：观察进攻技术运用的合理性和熟练程度。重点看投篮、突破和传接球。

②防守能力：观察个人防守和协同防守的能力。

③战术意识：观察全场比赛中攻守转换速度、快攻意识和个人技、战术应用的能力。

(2) 评分标准：

分值 指标		优 40-33	良 32-25	中 24-17	差 17 分以下
实战能力	技术规格程度	动作完成正确、协调、连贯；	动作正确、协调；	动作基本正确、协调；	动作不正确、不协调；
	技术运用	技术运用完全合理、运用效果好；	技术运用合理、运用效果较好；	技术运用基本合理、运用效果一般；	技术运用不合理、运用效果差；
	战术配合意识	战术配合意识强、实战效果好。	战术配合意识较强、实战效果较好。	战术配合意识一般、效果一般	战术配合意识差、效果差。

附件一：身体形态（身高 cm）评分标准

身高 (cm)	185cm	182cm	180cm	178cm	176cm	174cm	172cm	170cm	168cm
分数	5 分	4.5 分	4 分	3.5 分	3 分	2.5 分	2 分	1.5 分	1 分

注：身高 190 以上加 5 分

附件二：篮球场四线折返跑评分标准

成绩 (秒)	30"	30" 5	31"	31" 5	32" 5	34"	35"	36"	38"
分数	20 分	18 分	16 分	14 分	12 分	10 分	8 分	6 分	4 分

注：四线折返跑成绩在 29"以内加 5 分

附件三：摸高与一分钟投篮评分标准

项 目	摸 高			一 分 钟 投 篮		
	男 子	分数		男 子	分数	
	成 绩 (m)			成 绩 (个)		
分 值	3.15	15		8	20	
	3.13	14		7	18	
	3.11	13		6	14	
	3.09	12		5	12	
	3.07	11		4	10	
	3.05	10		3	6	
	3.03	9		2	4	
	3.01	8		1	2	
	2.99	7		0	0	
	2.96	6				
	2.92	5				
	2.87	4				
	2.82	3				
	2.76	2				
	2.70	1				

注：摸高 3.25 (M) 以上加 5 分：一分钟投篮 10 个以上加 5 分。