

# 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。

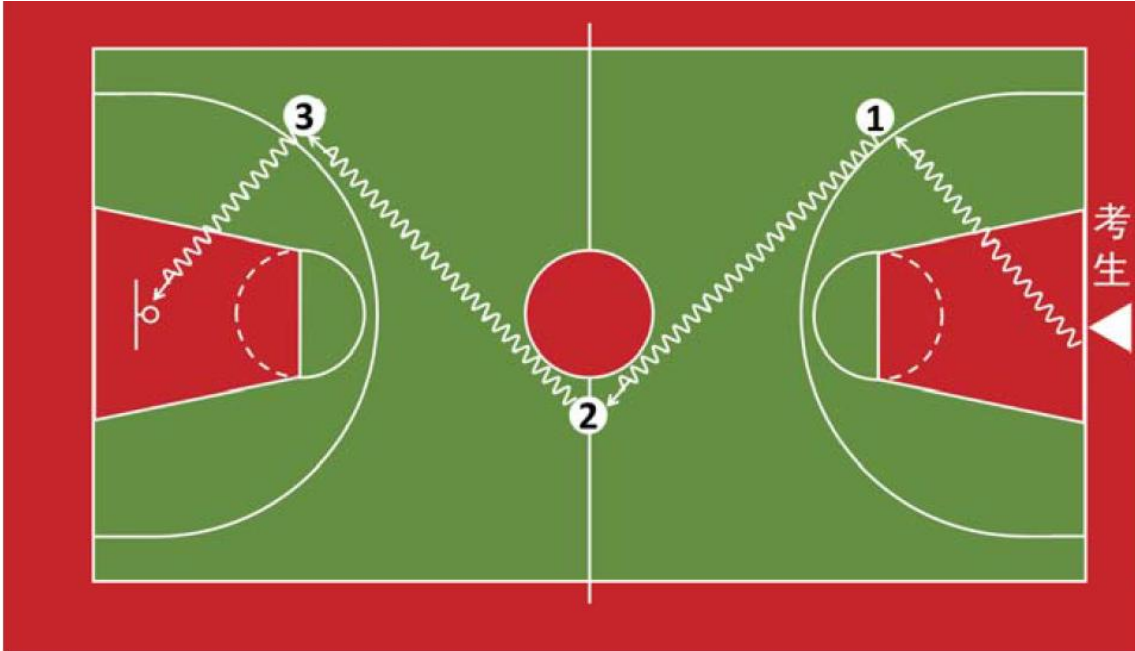
### 2. 全场多种变向运球上篮

（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

(2) 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。