

石门中学篮球专项测试内容与评分标准

一、考试内容(100 分)

1、助跑摸高 (15 分)

2、60 秒罚篮 (15 分)

3、半场左右手往返运球上篮（20 分）

4、实战能力测试（五对五或三对三） (50 分)

类 别	专项素质	专项技术		实战能力
考 核 内 容	助跑摸高	60 秒投篮	半场左右手 往返运球上篮	比赛
分 值	15 分	15 分	20 分	50 分

二、考试方法与评分标准

1. 助跑摸高(15 分)

(1)评分标准

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
15	3.15	9.3	2.96	3.6	2.77
14.7	3.14	9	2.95	3.3	2.76
14.4	3.13	8.7	2.94	3	2.75
14.1	3.12	8.4	2.93	2.7	2.74
13.8	3.11	8.1	2.92	2.4	2.73
13.5	3.10	7.8	2.91	2.1	2.72
13.2	3.09	7.5	2.90	2	2.71
12.9	3.08	7.2	2.89	1.9	2.70
12.6	3.07	6.9	2.88	1.8	2.69
12.3	3.06	6.6	2.87	1.7	2.68
12	3.05	6.3	2.86	1.6	2.67
11.7	3.04	6	2.85	1.5	2.66
11.4	3.03	5.7	2.84	1.4	2.65
11.1	3.02	5.4	2.83	1.3	2.64
10.8	3.01	5.1	2.82	1.2	2.63
10.5	3.00	4.8	2.81	1.1	2.62
10.2	2.99	4.5	2.80	1	2.61
9.9	2.98	4.2	2.79	0.5	2.60
9.6	2.97	3.9	2.78	0	2.59 以 下

(2)测试方法

助跑摸高以单脚起跳，单手摸到篮板面或者摸高器上最高一点来测量成绩，测试连续两次，取最好成绩。

2、60 秒罚篮（15 分）

（1）评分标准

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
15	15	11	7
14.5	14	10.5	6
14	13	10	5
13.5	12	5	4
13	11	4	3
12.5	10	3	2
12	9	2	1
11.5	8	0	0

（2）测试方法

- 考生示意准备好后，裁判员口令开始同时计时。测试过程中二位工作人员帮忙捡球。
- 考生测试用球学校篮球队专用球，每投中 1 球，得 1 分，投中 15 球（含）以上为满分 15 分。
- 每位考生测 2 次（组内循环），取最好一次的成绩作为最终成绩。按照篮球比赛规则进行罚篮。

3、半场左右手往返运球上篮（20 分）

（1）评分标准

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
20	30	14	37.5	8	45
19.6	30.5	13.6	38	7.6	46
19.2	31	13.2	38.5	7.2	47
18.8	31.5	12.8	39	6.8	48
18.4	32	12.4	39.5	6.4	49
18	32.5	12	40	6	50
17.6	33	11.6	40.5	5.6	51
17.2	33.5	11.2	41	5.2	52
16.8	34	10.8	41.5	4.8	53
16.4	34.5	10.4	42	4.4	54
16	35	10	42.5	4	55
15.6	35.5	9.6	43	3	56
15.2	36	9.2	43.5	2	57
14.8	36.5	8.8	44	1	58
14.4	37	8.4	44.5	0	59 以后

(2) 测试方法

a、考生由球场右侧边线与中场线的中点处开始（画 30 公分弧），考生准备时一只脚在弧内不得出线或踩线，另一只脚在弧的后侧（双脚前后站立姿势）。当其身体任意部位穿过弧线外沿的垂直面时开始计时，面向篮筐以右手运球上篮。球投中篮后，仍以右手运球至左侧边线与中场线中点处，身体可绕过或者一只脚要踩到 30 公分弧线处，然后折返换左手运球上篮，投中篮后，仍以左手运球回到原起点。同样，再一次重复上述运球上篮，再回到原起点时停表。（起跑可以根据自己喜好选择左侧或者右侧）

b、要求：考生连续运球，不得远抛（推、扔）运球上篮，必须投中篮后，才能继续运球，投不中要继续再投，直到投中（不停表），补篮时的手（左手或者右手）不加限制。

c、考生在运球行进的过程中必须使用规定的手上篮，错 1 次计时追加 1 秒。每人测 2 次（组内循环）取最好一次的成绩作为最终成绩。

4、比赛能力测试（五对五或三对三）

(1) 评分标准（50 分）

等级（分值范围）	评价标准
优（50 ~45 分）	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好、得分能力强。
良（44.9 ~ 38 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、得分能力较好。
中（37.9 ~ 26 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、得分能力一般。
差（25 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、得分能力差。

(2) 测试方法

a、按照篮球比赛规则进行比赛，视考生人数随机分队进行比赛。

b、比赛每节 21 分制，最少进行三节比赛。