

# 辽宁大学 2021 年高水平运动队

## 篮球测试项目及方法

### 一、测试项目

- (一) 助跑摸高；
- (二) 往返运球、投篮；
- (三) 一分钟投篮；
- (四) 分组教学比赛。

### 二、测试方法及得分分配

#### (一) 助跑摸高（10 分）

测试方法：助跑单脚起跳摸高，每人做两次，以较高的一次计分。得分见评分表。

#### (二) 往返运球、投篮（25 分，其中技评 5 分）

测试方法：受试者由球场右侧边线中点开始面向球篮以右手运球上篮，同时开始计时；投球中篮后，仍以右手运球至左侧边线中点，然后转身换左手运球上篮；投球中篮后，仍以左手运球回到原起点；同样重复上述动作运球、投篮，再回到原起点停表。  
要求：连续运球，不得远推运球上篮，必须投球中篮后才能继续运球。

#### (三) 一分钟投篮（25 分，其中技评 5 分）

测试方法：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，考生在弧线外跳投，同时开始计时；

投篮后自己抢篮板球，再运球至弧线外跳投，连续投篮一分钟。

要求：必须向上起跳投篮，否则不算投篮；投篮时不得踏线或过线，不得带球跑，否则投中无效。女生投篮可定位投，也可跳投。

对女生跳投者，技评分提高 1 分。

#### (四) 分组教学比赛 (40 分)

测试方法：评委视考生人数和位置分组比赛。评定内容：1、个人攻击能力：观察进攻技术运用的合理性和熟练程度，重点为投篮、突破和传接球。2、防守能力：观察个人防守能力。3、战术意识：观察全场比赛中攻守转换速度、快攻意识和个人战术行动的能力。

### 三、评分表

#### 后卫

助跑摸高			往返运球投篮			一分钟投篮		
分值	男(米)	女(米)	分值	男(秒)	女(秒)	分值	男(个)	女(个)
10	3.15	2.85	20	28"	33"	20	7	6
9	3.10	2.80	19	29"	34"	18	6	5
8	3.05	2.75	18	30"	35"	16	5	4
7	3.00	2.70	17	31"	36"	14	4	3
6	2.95	2.67	16	32"	37"	12	3	2
5	2.90	2.64	15	33"	38"	10	2	1
4	2.85	2.61	14	34"	39"	8	1	
3	2.80	2.58	13	35"	40"			
2	2.75	2.55	12	36"	41"			
1	2.70	2.52	11	37"	42"			

## 前锋

助跑摸高			往返运球投篮			一分钟投篮		
分值	男(米)	女(米)	分值	男(秒)	女(秒)	分值	男(个)	女(个)
10	3.20	2.90	20	29"	34"	20	7	6
9	3.15	2.85	19	30"	35"	18	6	5
8	3.10	2.80	18	31"	36"	16	5	4
7	3.05	2.75	17	32"	37"	14	4	3
6	3.00	2.70	16	33"	38"	12	3	2
5	2.95	2.67	15	34"	39"	10	2	1
4	2.90	2.64	14	35"	40"	8	1	
3	2.85	2.61	13	36"	41"			
2	2.80	2.58	12	37"	42"			
1	2.75	2.55	11	38"	43"			

## 中锋

助跑摸高			往返运球投篮			一分钟投篮		
分值	男(米)	女(米)	分值	男(秒)	女(秒)	分值	男(个)	女(个)
10	3.25	2.95	20	30"	35"	20	7	6
9	3.20	2.90	19	31"	36"	18	6	5
8	3.15	2.85	18	32"	37"	16	5	4
7	3.10	2.80	17	33"	38"	14	4	3
6	3.05	2.75	16	34"	39"	12	3	2
5	3.00	2.70	15	35"	40"	10	2	1
4	2.95	2.67	14	36"	41"	8	1	
3	2.90	2.64	13	37"	42"			
2	2.85	2.61	12	38"	43"			
1	2.80	2.58	11	39"	44"			