

附件五

辽宁大学 2020 年高水平运动队 篮球测试项目、方法及评分标准

我校高水平运动队篮球项目测试成绩=专业测试+超高运动员加分,其中超高运动员加分为男篮队员身高 2.00 米、女篮队员身高 1.86 米以上的队员(以报到现场测量为准),每超过 1 厘米加 1 分。

一、测试项目

- (一) 助跑摸高;
- (二) 往返运球、投篮;
- (三) 一分钟投篮;
- (四) 个人综合能力。

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(27 分,其中技评 7 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,还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,还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。

评分标准:

1. 按计时得分见评分表。
2. 技评分三级:

优秀（6分—7分）：动作正确、协调、熟练，能用左右手上篮，投篮一次投中；

良好（3分—5分）：动作较正确、熟练，投篮一次投中；

及格（1分—2分）：动作基本正确、熟练，身体不够协调。

（三）一分钟投篮（28分，其中技评6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。

评分标准：

1. 按投中球数得分见评分表。

2. 技评分3级：

优秀（5分—6分）：运作连贯、协调，起跳迅速，手法正确；

良好（3分—4分）：运作较连贯、协调，起跳较迅速，手法较正确；

及格（1分—2分）：运作基本连贯、协调，起跳较缓慢，手法基本正确。

（四）个人综合能力测试（35分）

从端线出发，结合体前变向、体后变向、转身、胯下变向等技术动作，展示熟练控制球的能力，上篮或扣篮结束单程动作，全场一个往返。

该项为技术评定得分标准如下：

优秀（31分—35分）；良好（26分—30分）；及格（15分—25分）；低于及格水平者15分以下。

三、评分表

1. 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''	22	9	8
9	3.10	2.80	19	29''	34''	21	8	7
8	3.05	2.75	18	30''	35''	20	7	6
7	3.00	2.70	17	31''	36''	18	6	5
6	2.95	2.67	16	32''	37''	16	5	4
5	2.90	2.64	15	33''	38''	14	4	3
4	2.85	2.61	14	34''	39''	12	3	2
3	2.80	2.58	13	35''	40''	10	2	1
2	2.75	2.55	12	36''	41''	8	1	
1	2.70	2.52	11	37''	42''			

2. 前锋

助跑摸高			在返运球投篮			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''	22	9	8
9	3.15	2.85	19	30''	35''	21	8	7
8	3.10	2.80	18	31''	36''	20	7	6
7	3.05	2.75	17	32''	37''	18	6	5
6	3.00	2.70	16	33''	38''	16	5	4
5	2.95	2.67	15	34''	39''	14	4	3
4	2.90	2.64	14	35''	40''	12	3	2
3	2.85	2.61	13	36''	41''	10	2	1
2	2.80	2.58	12	37''	42''	8	1	
1	2.75	2.55	11	38''	43''			

3. 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''	22	9	8
9	3.20	2.90	19	31''	36''	21	8	7
8	3.15	2.85	18	32''	37''	20	7	6
7	3.10	2.80	17	33''	38''	18	6	5
6	3.05	2.75	16	34''	39''	16	5	4
5	3.00	2.70	15	35''	40''	14	4	3
4	2.95	2.67	14	36''	41''	12	3	2
3	2.90	2.64	13	37''	42''	10	2	1
2	2.85	2.61	12	38''	43''	8	1	
1	2.80	2.58	11	39''	44''			