

03 篮 球

一、考核指标与所占分值

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	20 分	20 分	20 分		40 分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

摸高

1. 考试方法：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 3-1。

表 3-1 摸高评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
20.00	3.45	3.00	14.30	3.26	2.81	8.60	3.07	2.62
19.70	3.44	2.99	14.00	3.25	2.80	8.30	3.06	2.61
19.40	3.43	2.98	13.70	3.24	2.79	8.00	3.05	2.60
19.10	3.42	2.97	13.40	3.23	2.78	7.70	3.04	2.59
18.80	3.41	2.96	13.10	3.22	2.77	7.40	3.03	2.58
18.50	3.40	2.95	12.80	3.21	2.76	7.10	3.02	2.57
18.20	3.39	2.94	12.50	3.20	2.75	6.80	3.01	2.56
17.90	3.38	2.93	12.20	3.19	2.74	6.50	3.00	2.55
17.60	3.37	2.92	11.90	3.18	2.73	6.20	2.98	2.54
17.30	3.36	2.91	11.60	3.17	2.72	5.90	2.96	2.53
17.00	3.35	2.90	11.30	3.16	2.71	5.60	2.94	2.52
16.70	3.34	2.89	11.00	3.15	2.70	5.30	2.92	2.51
16.40	3.33	2.88	10.70	3.14	2.69	5.00	2.90	2.50
16.10	3.32	2.87	10.40	3.13	2.68	4.70	2.88	2.48
15.80	3.31	2.86	10.10	3.12	2.67	4.40	2.86	2.46

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女		男	女
15.50	3.30	2.85	9.80	3.11	2.66	4.10	2.84	2.44
15.20	3.29	2.84	9.50	3.10	2.65	3.80	2.82	2.42
14.90	3.28	2.83	9.20	3.09	2.64	3.50	2.80	2.40
14.60	3.27	2.82	8.90	3.08	2.63	0	2.80 以下	2.40 以下

(二) 专项技术

1. 投篮

(1) 考试方法：如图 3-1 所示，在以篮圈中心投影点为圆心，5.5 米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 度处和正面弧顶)，每个点放置 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。

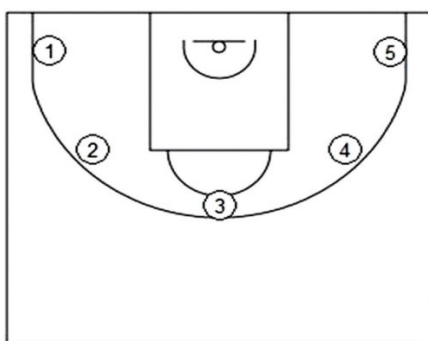


图 3-1 投篮场地示意图

2. 多种变向运球上篮

(1) 考试方法：如图 3-2 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处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，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处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，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，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；必须使用规定的手上篮，错 1 次，计时追加 1 秒；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错 1 次计时追加 1 秒。

(2) 评分标准：见表 3-2。

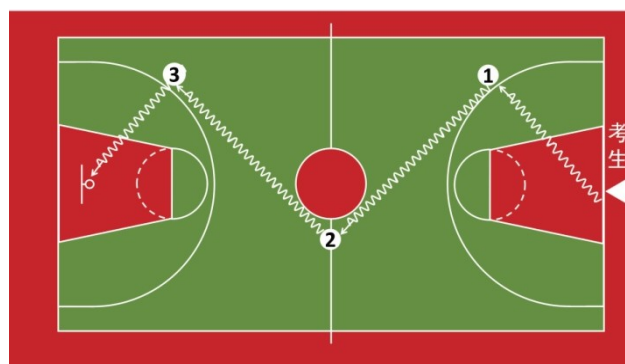


图 3-2 多种变向运球上篮示意图

表 3-2 多种变向运球上篮评分表

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女		男	女
20.00	35.00	38.00	14.00	42.50	45.50	8.00	52.00	53.00
19.60	35.50	38.50	13.60	43.00	46.00	7.60	53.00	54.00
19.20	36.00	39.00	13.20	43.50	46.50	7.20	54.00	55.00
18.80	36.50	39.50	12.80	44.00	47.00	6.80	55.00	56.00
18.40	37.00	40.00	12.40	44.50	47.50	6.40	56.00	57.00
18.00	37.50	40.50	12.00	45.00	48.00	6.00	57.00	58.00
17.60	38.00	41.00	11.60	45.50	48.50	5.60	58.00	59.00
17.20	38.50	41.50	11.20	46.00	49.00	5.20	59.00	60.00
16.80	39.00	42.00	10.80	46.50	49.50	4.80	60.00	61.00
16.40	39.50	42.50	10.40	47.00	50.00	4.40	61.00	62.00
16.00	40.00	43.00	10.00	47.50	50.50	4.00	62.00	63.00

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女		男	女
15.60	40.50	43.50	9.60	48.00	51.00	0	62.00 以上	63.00 以上
15.20	41.00	44.00	9.20	49.00	51.50			
14.80	41.50	44.50	8.80	50.00	52.00			
14.40	42.00	45.00	8.40	51.00	52.50			

(三) 实战能力

比赛

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（表 3-3），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。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 3-3 实战能力评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 (10-8.6 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。
良 (8.5-7.6 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 (7.5-6 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 (6 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。