

第十五届全国运动会三人篮球项目竞赛规程

一、竞赛项目

男子、女子

二、运动员资格

(一) 符合《中华人民共和国第十五届全国运动会竞赛规程总则》(体竞字〔2023〕1号)第四条规定。

(二) 年龄要求

参赛运动员名单不多于6人，其中2003年1月1日至2006年12月31日之间出生运动员不少于3人。

三、参加办法

(一) 资格赛

1. 时间

第一阶段：2025年5月-6月，地点待定；

第二阶段：2025年6月-7月，地点待定。

2. 参赛资格获取办法

(1) 资格赛第一阶段

须同时满足以下条件可获同一性别组赛事参赛资格：

1.1 运动队注册有在2023年11月1日20:00(北京时间)国际篮联宣布构成中国三人篮球男子组、女子组积分的前25名运动员中1名及以上运动员(双重注册运动员所注册单位各按0.5名

计算)，并被列入中国三人篮球积分榜；

1.2 在 2023 年 11 月 1 日 20:00（北京时间），中国三人篮球积分榜中男运动员个人积分不低于 20 万分，女运动员个人积分不低于 6 万分。

（2）资格赛第二阶段

满足以下任一条件可获同一性别组赛事参赛资格：

2.1 参加资格赛第一阶段但未获得晋级名额的运动队；

2.2 未满足资格赛第一阶段参赛资格的运动队；

2.3 代表学校参赛的运动队，须拥有一名及以上在 2024 赛季中国三人篮球联赛注册的运动员，且参加 2023-24 赛季中国大学生篮球联赛。

（3）决赛名额分配

通过资格赛产生男、女各 11 个决赛名额，通过资格赛第一阶段比赛产生决赛名额不超过 7 支，资格赛第二阶段产生剩余的决赛名额。

（二）体能测试

体能测试项目为卧推、强度投篮、上一步双脚起跳摸高、清洁球上篮、限制区移动、15×17 次折返跑。测试总分 900 分，600 分为达标线，测试方案详见附件。

1. 赛前联席会前将进行体能测试，未体测或体测不达标者不允许参赛，如某队体测达标者不足 3 人，则取消全队参赛资格；

2. 体测不达标者可获一次补测资格，如补测后仍不达标，则取消该运动员参赛资格；

(三) 广东省、香港特别行政区、澳门特别行政区可直接参加决赛阶段比赛。

四、竞赛办法

(一) 赛制、组队要求

1. 分为资格赛阶段和决赛阶段。
2. 各参赛单位每组别可报 1 支运动队。

(三) 参赛报名要求

资格赛每队可报 1 名领队或教练员、1 名队医。

每队最终确认并公示的参赛运动员不多于 6 人（其中 2003 年 1 月 1 日至 2006 年 12 月 31 日之间出生运动员不少于 3 人），赛前联席会确定 4 人参赛名单。如出现因代表资格纠纷、体能测试不达标或因违反赛风赛纪而被取消参赛资格等情况，均不允许进行增补和替换。

(四) 兼项政策

报名参加三人篮球比赛的运动员中，允许其中 2 人同时报名参加第十五届全国运动会篮球资格赛，但决赛阶段不允许兼项。如三人篮球与篮球在资格赛安排上有参赛时间冲突，由参赛队自行权衡解决。

(五) 参赛资格获取积分办法

1. 积分榜

中国篮球协会将搭建中国三人篮球积分榜，定期更新并公布。积分累计遵循以下原则：

(1) 个人积分：运动员位于国际篮联三人篮球中国男子组、女子组积分排名前 25 名，该运动员所获国际篮联个人积分即为中国三人篮球个人积分。如 2000 年 1 月 1 日以后出生的运动员在 2023 年 11 月 1 日 20:00（北京时间）排名前 25 名，则该运动员所获积分按国际篮联个人积分的 1.2 倍计入中国三人篮球个人积分；

(2) 单位积分：由该单位所属注册运动员个人积分之和构成（双重注册运动员所获积分按个人积分的 1/2 计入各注册单位）。

（二）资格赛第一阶段

采取混合赛制，由小组赛、交叉淘汰赛构成。

1. 小组赛

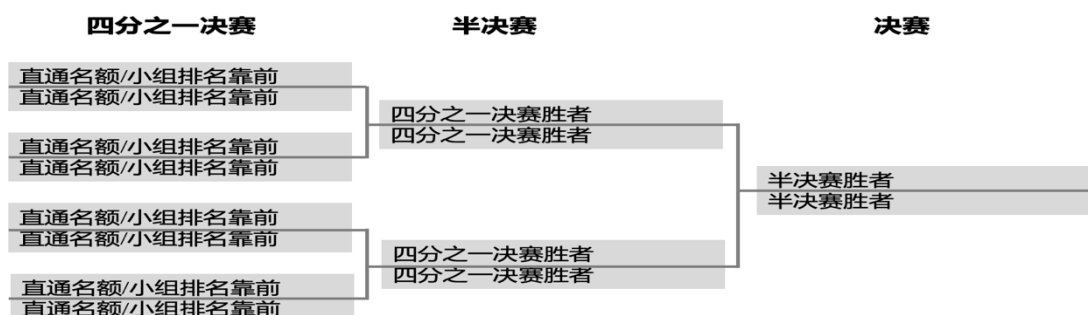
根据运动队数量进行分组（12 支（含）及以上分 4 组、12 支以下分 2 组），依赛前联席会前 30 日中国三人篮球积分榜单位积分排序（蛇形落位）；

(1) 如分 4 组，小组单循环前 2 名晋级交叉淘汰赛；

(2) 如分 2 组，小组单循环前 4 名晋级交叉淘汰赛；

2. 交叉淘汰赛

四分之一决赛、半决赛、决赛。



3. 运动队同时符合以下条件的，只参加小组赛分组且无须参加小组赛，直接晋级交叉淘汰赛：

(1) 中国三人篮球积分榜单位积分排名前 4 名；

(2) 拥有至少 3 名（含）以上个人积分达 32 万分（男子）/9 万分（女子）的同一性别运动员（双重注册运动员按 0.5 名计算）。

（三）资格赛第二阶段

赛制：混合赛制，由小组赛、交叉淘汰赛构成。

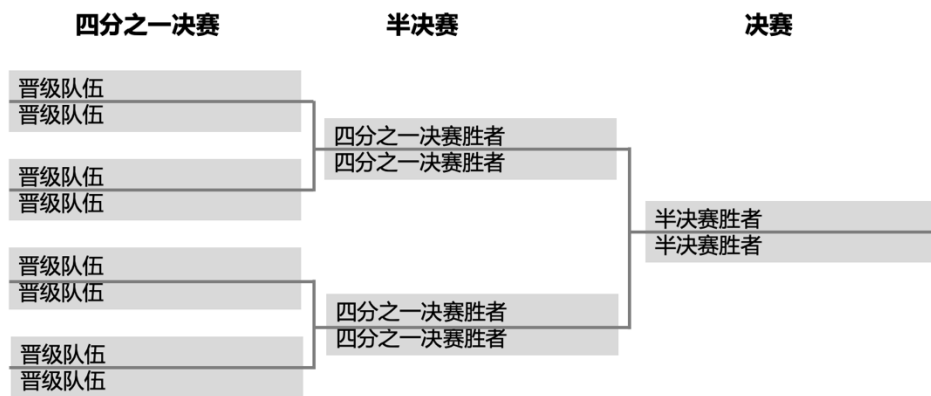
1. 小组赛

根据运动队数量进行分组（12 支及以上分 4 组、12 支以下分 2 组），依赛前联席会前 30 日中国三人篮球积分榜单位积分排序（蛇形落位，积分单位排序落位后，无积分单位统一抽签落位）。

如分 4 组，小组单循环前 2 名晋级交叉淘汰赛；如分 2 组，小组单循环前 4 名晋级交叉淘汰赛。

2. 交叉淘汰赛

由四分之一决赛、半决赛、决赛组成。



(四) 决赛

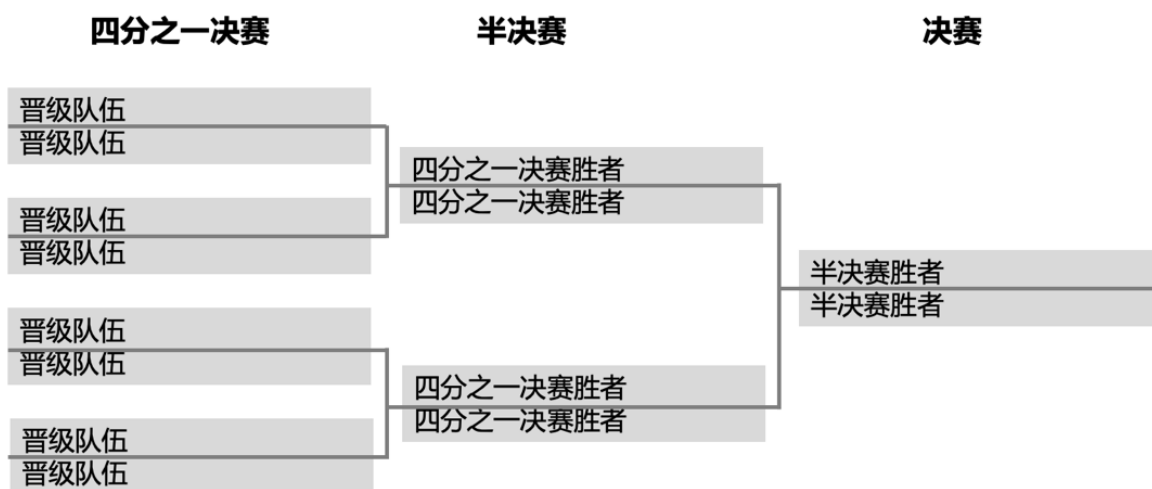
赛制：混合赛制，由小组赛、交叉淘汰赛构成。

1. 小组赛

运动队分为 4 个小组，依赛前联席会前 60 日中国三人篮球积分榜单位积分排序（蛇形落位，积分单位排序落位后，无积分单位统一抽签落位），小组单循环前 2 名晋级交叉淘汰赛；

2. 交叉淘汰赛

由四分之一决赛、半决赛、决赛组成。



(五) 中国篮球协会将参照国际篮联三人篮球排名指南，在官方网站（APP）公布积分排名及资格获取情况。

(六) 中国篮球协会将适时公布参赛资格分布情况。

五、奖励办法

执行《中华人民共和国第十五届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2023〕1号）第六条规定。

六、报名和报到

执行《中华人民共和国第十五届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2023〕1号）第三条第（二）、（四）项规定。

七、技术官员

执行《中华人民共和国第十五届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2023〕1号）第九条规定。

八、技术申诉

执行《国际篮联三人篮球规则》有关规定。

附件：第十五届全国运动会三人篮球项目体能测试方案

附件

第十五届全国运动会三人篮球项目体能测试方案

为了做好 2025 年第十五届全国运动会三人篮球项目体能测试工作（简称“体测”），根据《三人篮球体测项目书》的要求，参照以往测试项目及评分标准，特制定第十五届全国运动会三人篮球项目体测方案，具体方案如下：

一、参加测试对象

凡报名参加 2025 年第十五届全国运动会三人篮球比赛（香港、澳门除外）的运动员均须参加体能测试；通过体能测试或补测达标的运动员方可参赛。

根据年龄，体测标准分为成年、U18（2007 年 1 月 1 日至 2008 年 12 月 31 日出生）、U16（2009 年 1 月 1 日以后出生）三类。

二、测试内容及要求

达标总分	序号	测试内容	分值
600	1	卧推	150
	2	强度投篮	150
	3	上一步双脚起跳摸高	150
	4	清洁球上篮	150
	5	限制区移动	150
	6	15 米×17 次折返跑	150

注：本次体能测试成绩的总分为 900 分，达标总分为 600 分，若体测得分低于达标总分的运动员则不具备本次赛事的参赛资格。

三、测试项目

（一）卧推

1. 场地器材

测试在力量房进行。器材需要准备秒表、卧推凳、杠铃杆、杠铃片、卡扣、摄像设备。（杠铃重量：成年男子运动员负重 70kg，成年女子运动员负重 40kg；U18 男子运动员负重 60kg，U18 女子运动员负重 35kg；U16 男子运动员负重 55kg，U16 女子运动员负重 30kg）

2. 测试方法

受测运动员躺在卧推凳上，屈膝，两脚分开着地，双手握紧杠铃，调整好后将杠铃杆从架上取出；测试员发令的同时开表计时。受测运动员屈肘使杠铃杆下降触及胸部，然后用力上推杠铃，直到肘部完全伸直，如此尽最大可能连续推起若干次（如图 1 所示）。

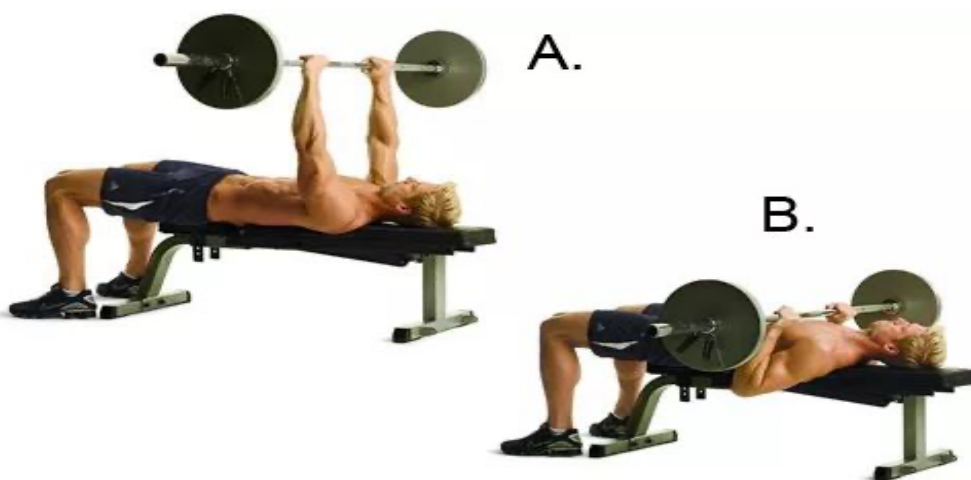


图 1 卧推动作示意图

3. 测试要求

测试前要做好准备活动，充分热身和牵拉，做 3—5 组递增重量卧推练习，确保不发生损伤，在最佳状态下完成测试。

受测运动员要完全控制杠铃，开始时必须使杠铃杆触及胸部，推起后肘关节完全伸直，计数 1 次。如有弯曲，成绩不予承认。在推举过程中，要始终保持后背上部和臀部贴在卧推凳上，双脚平放在地面上，若推举过程中臀部翘起或脚离地，则该次成绩不予记录。

测试中如受测运动员要求保护，可以由测试员进行保护。但是在保护过程中，测试员的手部不能与杠铃杆接触，一旦测试员的手与杠铃杆接触，即视为测试结束，并且该次卧推不计次数。

4. 测试细则

(1) 每名运动员有两次测试机会，取最好成绩记录为最终成绩。

(2) 测试设置两名测试员。一人负责发令、计时兼记录（每 10 秒钟语音提示一次），另一人负责观察运动员技术动作兼计数和保护，并对违规技术动作做出判罚。

5. 成绩计算

(1) 卧推测试成绩以受测队员在 20 秒内推起总重量的相对系数值为标准进行评分，计算公式为：系数 = (杠铃重量 × 个数) / 体重，系数精确到小数点后一位。

(2) 因体重与力量大小成正相关，故测试评分标准根据受测队员体重划分为：成年男子 90kg 以下组和 90kg（含）以上组，成年女子 75kg 以下组和 75kg（含）以上组；U18 男子 80kg 以下组和 80kg（含）以上组，U18 女子 70kg 以下组和 70kg（含）以上组；U16 男子 70kg 以下组和 70kg（含）以上组，U16 女子 65kg 以下组和 65kg（含）以上组。

(3) 若系数值介于两个评分系数之间，评分时参考低系数对应的分值计算。

6. 评分标准

(1) 成年男子卧推成绩评分表

分值	卧推重量系数		分值	卧推重量系数	
	体重<90kg	体重>=90kg		体重<90kg	体重>=90kg
150	16.5	17.5	88	8	9
146	16	17	85	7.5	8.5
142	15.5	16.5	82	7	8
138	15	16	79	6.5	7.5
134	14.5	15.5	76	6	7
130	14	15	73	5.5	6.5
126	13.5	14.5	70	5	6
122	13	14	67	4.5	5.5
118	12.5	13.5	64	4	5
114	12	13	62	3.5	4.5
110	11.5	12.5	60	3	4
106	11	12	58	2.5	3.5
103	10.5	11.5	56	2	3
100	10	11	54	1.5	2.5
97	9.5	10.5	52	1	2
94	9	10	50	0.5	1.5

91	8.5	9.5			
----	-----	-----	--	--	--

(2) U18 男子卧推成绩评分表

分值	卧推重量系数		分值	卧推重量系数	
	体重<80kg	体重≥80kg		体重<80kg	体重≥80kg
150	16.5	17.5	88	8	9
146	16	17	85	7.5	8.5
142	15.5	16.5	82	7	8
138	15	16	79	6.5	7.5
134	14.5	15.5	76	6	7
130	14	15	73	5.5	6.5
126	13.5	14.5	70	5	6
122	13	14	67	4.5	5.5
118	12.5	13.5	64	4	5
114	12	13	62	3.5	4.5
110	11.5	12.5	60	3	4
106	11	12	58	2.5	3.5
103	10.5	11.5	56	2	3
100	10	11	54	1.5	2.5
97	9.5	10.5	52	1	2
94	9	10	50	0.5	1.5
91	8.5	9.5			

(3) U16 男子卧推成绩评分表

分值	卧推重量系数		分值	卧推重量系数	
	体重<70kg	体重≥70kg		体重<70kg	体重≥70kg
150	16.5	17.5	88	8	9
146	16	17	85	7.5	8.5
142	15.5	16.5	82	7	8
138	15	16	79	6.5	7.5
134	14.5	15.5	76	6	7
130	14	15	73	5.5	6.5

126	13.5	14.5	70	5	6
122	13	14	67	4.5	5.5
118	12.5	13.5	64	4	5
114	12	13	62	3.5	4.5
110	11.5	12.5	60	3	4
106	11	12	58	2.5	3.5
103	10.5	11.5	56	2	3
100	10	11	54	1.5	2.5
97	9.5	10.5	52	1	2
94	9	10	50	0.5	1.5
91	8.5	9.5			

(4) 成年女子卧推成绩评分表

分值	卧推重量系数		分值	卧推重量系数	
	体重<75kg	体重 \geq 75kg		体重<75kg	体重 \geq 75kg
150	10	11	90	5	6
142	9.5	10.5	86	4.5	5.5
135	9	10	82	4	5
128	8.5	9.5	78	3.5	4.5
122	8	9	74	3	4
116	7.5	8.5	71	2.5	3.5
110	7	8	68	2	3
105	6.5	7.5	65	1.5	2.5
100	6	7	62	1	2
95	5.5	6.5	60	0.5	1.5

(5) U18 女子卧推成绩评分表

分值	卧推重量系数		分值	卧推重量系数	
	体重<70kg	体重 \geq 70kg		体重<70kg	体重 \geq 70kg
150	10	11	90	5	6
142	9.5	10.5	86	4.5	5.5

135	9	10	82	4	5
128	8.5	9.5	78	3.5	4.5
122	8	9	74	3	4
116	7.5	8.5	71	2.5	3.5
110	7	8	68	2	3
105	6.5	7.5	65	1.5	2.5
100	6	7	62	1	2
95	5.5	6.5	60	0.5	1.5

(6) U16 女子卧推成绩评分表

分值	卧推重量系数		分值	卧推重量系数	
	体重<65kg	体重 \geq 65kg		体重<65kg	体重 \geq 65kg
150	10	11	90	5	6
142	9.5	10.5	86	4.5	5.5
135	9	10	82	4	5
128	8.5	9.5	78	3.5	4.5
122	8	9	74	3	4
116	7.5	8.5	71	2.5	3.5
110	7	8	68	2	3
105	6.5	7.5	65	1.5	2.5
100	6	7	62	1	2
95	5.5	6.5	60	0.5	1.5

(二) 强度投篮

1、场地器材

标准三人篮球比赛场地（或标准篮球比赛场地）、标准三人篮球比赛用球、比赛计时钟、摄像设备。

2、测试方法

成年和 U18 运动员测试 90 秒强度投篮, U16 运动员测试 60 秒

强度投篮。

(1) 2分投篮：如图2所示，受测队员①在篮下无撞人半圆内持球准备出发，听到“开始”口令后，快速运球至2分投篮线外完成投篮，冲抢篮板球后再次持球移动至2分投篮线外完成投篮，如此连续重复进行至时间终了。

(2) 1分投篮：如图3所示，以篮圈中心在地面的投影点为圆心，以4.65米（从外沿丈量）为半径画1分投篮线。受测队员②在篮下无撞人半圆内持球准备出发，听到“开始”口令后，快速运球至1分投篮线外完成投篮，冲抢篮板球后再次持球移动至1分投篮线外完成投篮，如此连续重复进行至时间终了。

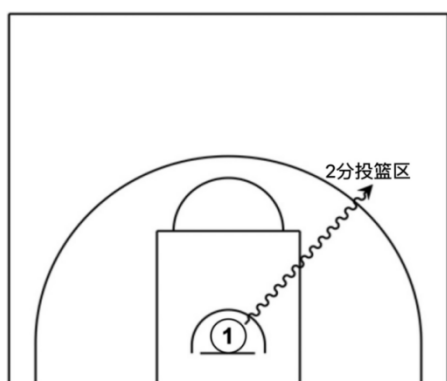


图 2： 2分投篮示意图

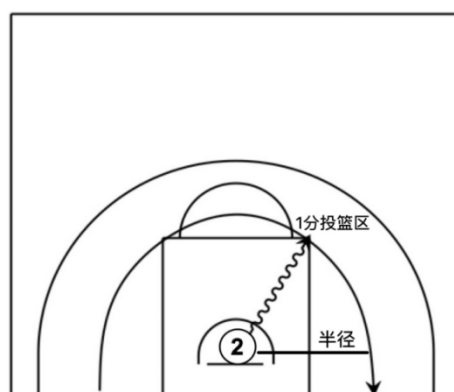


图 3： 1分投篮示意图

3、测试要求

(1) 测试过程中持球移动必须遵守篮球持球移动规则的规定，不允许出现走步、抱球跑、其他人员触球等行为，若出现违反持球移动规则、他人触及球等行为，则此次投中和投篮次数均无效。

(2) 切记投篮强度要求，未达到规定出手强度要求，不予计算成绩。

(3) 要求投篮出手快、冲抢快、投篮动作符合技术规范要求。

4、测试细则

(1) 每名运动员有两次测试机会，取最好成绩为最终成绩。

(2) 强度标准划分

成年运动员：男子运动员 2 分投篮必须满足 90 秒内 18 次出手，1 分投篮必须满足 90 秒内 22 次出手的强度要求；女子运动员 2 分投篮必须满足 90 秒内 17 次出手，1 分投篮必须满足 90 秒内 21 次出手的强度要求，按照投中次数获得相应分值。

U18 运动员：男子运动员 2 分投篮必须满足 90 秒内 17 次出手，1 分投篮必须满足 90 秒内 21 次出手的强度要求；女子运动员 2 分投篮必须满足 90 秒内 16 次出手，1 分投篮必须满足 90 秒内 20 次出手的强度要求，按照投中次数获得相应分值。

U16 运动员：男子运动员 2 分投篮必须满足 60 秒内 12 次出手，1 分投篮必须满足 90 秒内 14 次出手的强度要求；女子运动员 2 分投篮必须满足 60 秒内 11 次出手，1 分投篮必须满足 60 秒内 13 次出手的强度要求，按照投中次数获得相应分值。

(3) 队员可根据个人投篮特点和习惯，自行选择进行 2 分投篮或 1 分投篮。在同一次测试中队员只能进行同一种分值投篮的选择，不能更换。

(4) 对身高在 2.10 米（含）以上的队员投次减 1 次，投中次数获得相应得分标准不变。

5. 评分标准

(1) 成年男子强度投篮评分表 (90 秒)

分值	2分投篮		分值	1分投篮	
	投次	中次		投次	中次
150	18	14	150	22	17
138	18	13	139	22	16
126	18	12	129	22	15
114	18	11	120	22	14
102	18	10	112	22	13
90	18	9	106	22	12
83	18	8	98	22	11
76	18	7	90	22	10
69	18	6	84	22	9
62	18	5	78	22	8
56	18	4	72	22	7
50	18	3	66	22	6
42	18	2	60	22	5
34	18	1	54	22	4
			48	22	3
			42	22	2
			36	22	1

(2) 成年女子强度投篮评分表 (90 秒)

分值	2分投篮		分值	1分投篮	
	投次	中次		投次	中次
150	17	14	150	21	18
138	17	13	139	21	17
126	17	12	129	21	16
114	17	11	120	21	15
102	17	10	112	21	14
90	17	9	106	21	13
83	17	8	98	21	12

76	17	7	90	21	11
69	17	6	84	21	10
62	17	5	78	21	9
56	17	4	72	21	8
50	17	3	67	21	7
42	17	2	62	21	6
34	17	1	58	21	5
			54	21	4
			50	21	3
			44	21	2
			38	21	1

(3) U18 男子强度投篮评分表 (90 秒)

分值	2分投篮		分值	1分投篮	
	投次	中次		投次	中次
150	17	13	150	21	17
138	17	12	139	21	16
126	17	11	129	21	15
114	17	10	120	21	14
102	17	9	112	21	13
90	17	8	106	21	12
83	17	7	98	21	11
76	17	6	90	21	10
69	17	5	84	21	9
62	17	4	78	21	8
56	17	3	72	21	7
50	17	2	67	21	6
42	17	1	62	21	5
			58	21	4
			54	21	3
			50	21	2
			44	21	1

(4) U18 女子强度投篮评分表 (90 秒)

分值	2分投篮		分值	1分投篮	
	投次	中次		投次	中次
150	16	13	150	20	17
138	16	12	139	20	16
126	16	11	129	20	15
114	16	10	120	20	14
102	16	9	112	20	13
90	16	8	106	20	12
83	16	7	98	20	11
76	16	6	90	20	10
69	16	5	84	20	9
62	16	4	78	20	8
56	16	3	72	20	7
50	16	2	67	20	6
44	16	1	62	20	5
			58	20	4
			54	20	3
			50	20	2
			46	20	1

(5) U16男子强度投篮评分表 (60秒)

分值	2分投篮		分值	1分投篮	
	投次	中次		投次	中次
150	12	8	150	14	11
130	12	7	135	14	10
110	12	6	120	14	9
90	12	5	105	14	8
80	12	4	90	14	7
70	12	3	82	14	6
60	12	2	74	14	5
50	12	1	66	14	4
			58	14	3

			50	14	2
			40	14	1

(6) U16女子强度投篮评分表 (60秒)

分值	2分投篮		分值	1分投篮	
	投次	中次		投次	中次
150	11	8	150	13	10
130	11	7	135	13	9
110	11	6	120	13	8
90	11	5	105	13	7
80	11	4	90	13	6
70	11	3	82	13	5
60	11	2	74	13	4
50	11	1	66	13	3
			58	13	2
			50	13	1

(三) 上一步双脚起跳摸高

1、场地器材

标准三人篮球比赛场地、摸高测量器、摄像设备。

2、测试方法

受测运动员两脚平行或前后原地站立，任一脚上一步，接着双脚并步起跳，在空中达到最高点时单手触碰摸高测量器。

3、测试要求

起跳前，运动员不能出现助跑动作。

4、测试细则

(1) 每名运动员连续测试两次，取最好成绩为最终成绩。

(2) 触碰到摸高测量器上的有效数值并记录成绩，未在摸高测量器上留下标记则为单次测试失败。

(3) 成绩计算以厘米为单位。

(4) 设置两名测试员，一名测试员负责记录成绩，一名负责观察违例情况。

5、评分标准

(1) 成年运动员上一步双脚起跳摸高成绩评分表

分值	男子/cm	女子/cm	分值	男子/cm	女子/cm
150	95	66	76	73	44
146	94	65	74	72	43
142	93	64	72	71	42
138	92	63	70	70	41
134	91	62	68	69	40
130	90	61	66	68	39
126	89	60	64	67	38
122	88	59	62	66	37
118	87	58	60	65	36
114	86	57	58	64	35
110	85	56	56	63	34
106	84	55	54	62	33
102	83	54	52	61	32
98	82	53	50	60	31
94	81	52	49	59	30
90	80	51	48	58	29
88	79	50	47	57	28
86	78	49	46	56	27
84	77	48	45	55	26
82	76	47			
80	75	46			
78	74	45			

(2) U18 运动员上一步双脚起跳摸高成绩评分表

分值	男子/cm	女子/cm	分值	男子/cm	女子/cm
150	90	65	76	68	43
146	89	64	74	67	42
142	88	63	72	66	41
138	87	62	70	65	40
134	86	61	68	64	39
130	85	60	66	63	38
126	84	59	64	62	37
122	83	58	62	61	36
118	82	57	60	60	35
114	81	56	58	59	34
110	80	55	56	58	33
106	79	54	54	57	32
102	78	53	52	56	31
98	77	52	50	55	30
94	76	51	49	54	29
90	75	50	48	53	28
88	74	49	47	52	27
86	73	48	46	51	26
84	72	47	45	50	25
82	71	46			
80	70	45			
78	69	44			

(3) U16 运动员上一步双脚起跳摸高成绩评分表

分值	男子/cm	女子/cm	分值	男子/cm	女子/cm
150	87	65	76	65	43
146	86	64	74	64	42
142	85	63	72	63	41
138	84	62	70	62	40
134	83	61	68	61	39
130	82	60	66	60	38
126	81	59	64	59	37

122	80	58	62	58	36
118	79	57	60	57	35
114	78	56	58	56	34
110	77	55	56	55	33
106	76	54	54	54	32
102	75	53	52	53	31
98	74	52	50	52	30
94	73	51	49	51	29
90	72	50	48	50	28
88	71	49	47	49	27
86	70	48	46	48	26
84	69	47	45	47	25
82	68	46			
80	67	45			
78	66	44			

(四) 清洁球上篮

1. 场地器材

标准三人篮球比赛场地、三人篮球比赛用球、秒表、标志桶、胶带、摄像设备。

2. 测试方法

测试在标准三人篮球比赛场地上进行。受测运动员持球于篮下无撞人半圆内准备。在听到“开始”口令发出的同时运球出发，计时表同步开启。受测队员运球至圆弧线外指定区域，清洁球后运球上篮（左右手上篮均可）。球中篮后，再次运球出圆弧线去到下一指定区域，清洁球后运球上篮，如此重复五次，最后一次球中篮后一手或双手触球的同时停止计时。

指定区域（如图 4 所示）分别为：①右侧圆弧线直线部分与边线间的区域；②罚球线右侧延长线与限制区垂线延长线在右侧圆弧线外部分；③限制区外沿两侧垂线延长线之间圆弧线外部分；④罚球线左侧延长线与限制区垂线延长线在左侧圆弧线外部分；⑤左侧圆弧线直线部分与边线间的区域。球员清洁球须按顺时针（1-2-3-4-5）或逆时针（5-4-3-2-1）顺序完成。

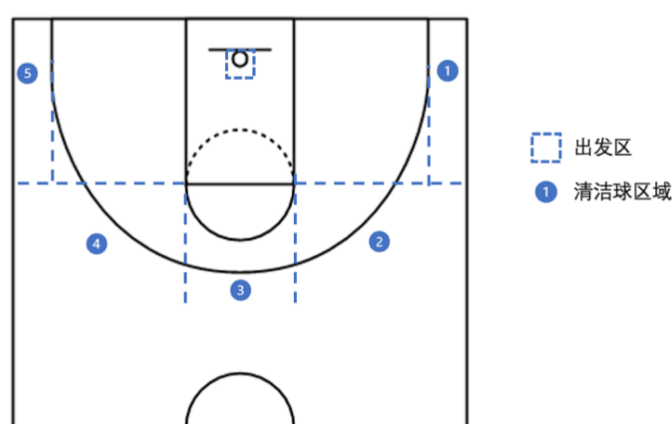


图 4 清洁球上篮区域划分示意图

3. 测试要求

(1) 测试过程中不可出现带球走、携带球及球中篮后将球抛至圆弧线附近然后运球等违例情况，否则当次测试成绩无效。

(2) 受测队员须清晰地确保双脚均不在圆弧线内才算完成清洁球，若出现违规，则当次测试成绩无效。

(3) 若球未中篮，须将球补进，时间连续计算，直到完成为止。

4. 测试细则

(1) 每名运动员测试两次，取最好成绩为最终成绩（精确到

0.1 秒)。

(2) 测试设置两名测试员，一名负责计时并记录成绩，另一名负责检查判罚违例情况。

5. 评分标准

(1) 成年运动员清洁球上篮成绩评分表

分值	男子	女子	分值	男子	女子
150	22"0	23"0	103	24"3	25"3
146	22"1	23"1	97	24"4	25"4
	22"2	23"2		24"5	25"5
	22"3	23"3	90	24"6	25"6
142	22"4	23"4		24"7	25"7
	22"5	23"5	83	24"8	25"8
	22"6	23"6		24"9	25"9
137	22"7	23"7	76	25"0	26"0
	22"8	23"8		25"1	26"1
	22"9	23"9	69	25"2	26"2
132	23"0	24"0		25"3	26"3
	23"1	24"1	62	25"4	26"4
	23"2	24"2		25"5	26"5
127	23"3	24"3	55	25"6	26"6
	23"4	24"4	46	25"7	26"7
	23"5	24"5	40	25"8	26"8
121	23"6	24"6	30	25"9	26"9
	23"7	24"7	20	26"0	27"0
115	23"8	24"8	15	26"1	27"1
	23"9	24"9	10	26"2	27"2
109	24"0	25"0	5	26"3	27"3

	24"1	25"1	1	26"4	27"4
103	24"2	25"2	/		

(2) U18/U16 运动员清洁球上篮成绩评分表

分值	男子	女子	分值	男子	女子
150	22"5	23"5	103	24"8	25"8
146	22"6	23"6	97	24"9	25"9
	22"7	23"7		25"0	26"0
	22"8	23"8	90	25"1	26"1
22"9	23"9	25"2		26"2	
142	23"0	24"0	83	25"3	26"3
	23"1	24"1		25"4	26"4
	23"2	24"2		25"5	26"5
137	23"3	24"3	76	25"6	26"6
	23"4	24"4		25"7	26"7
	23"5	24"5	69	25"8	26"8
23"6	24"6	62		25"9	26"9
132	23"7		24"7	26"0	27"0
	23"8	24"8	55	26"1	27"1
	23"9	24"9	46	26"2	27"2
127	24"0	25"0	40	26"3	27"3
	24"1	25"1	30	26"4	27"4
	24"2	25"2	20	26"5	27"5
121	24"3	25"3	15	26"6	27"6
	24"4	25"4	10	26"7	27"7
	24"5	25"5	5	26"8	27"8
109	24"6	25"6	1	26"9	27"9
	24"7	25"7	/		

(五) 限制区移动

1、场地器材

标准三人篮球比赛场地、4个标志桶（高度在50cm--75cm之间）、秒表、明显区别于地面颜色的胶带（用于标志开始、结束和变向）、摄像设备。

2、测试方法

测试在标准三人篮球比赛场地上进行。受测运动员位于罚球线左侧延长线的起始标志线后，面向端线准备。测试员发出“开始”口令的同时开表计时。受测者从起点开始：1、迅速起动跑向端线；2、绕过标志桶后向右横滑步移动至限制区右侧；3、绕过标志桶后退跑至罚球线；4、绕过标志桶后向左横滑步，用左脚触碰变向标志线；5、迅速蹬地向右横滑步继续移动；6、绕过标志桶后起动加速跑向端线；7、绕过标志桶后向左横滑步移动至限制区左侧；8、绕过标志桶后退跑至出发位置，躯干通过罚球线延长线的终点线后停表。移动过程中受测运动员须始终面向起始出发方向。

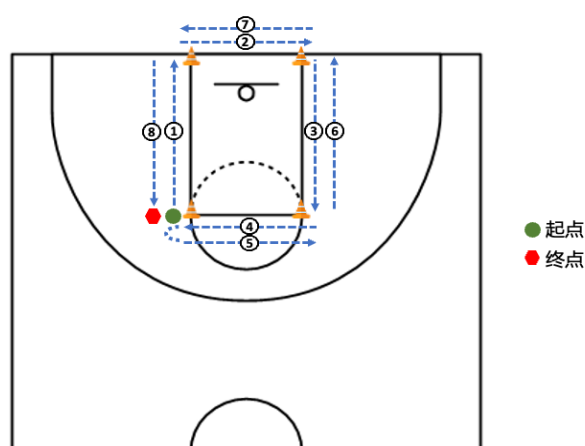


图 5： 限制区移动示意图

3、测试要求

(1) 4 个标志桶分别设立在限制区的 4 个顶点上，标志桶的外沿设置在限制区场角的内沿上，在起点位置设立变向标志线。

(2) 受测者在听到“开始”的口令之前，脚不许踩过罚球线延长线的起始标志线，如有违反，则视为违例；移动过程中不允许触碰标志桶，受测者移动绕过标志桶时触碰标志桶、切入限制区的角内或未触及变向标志线等均视为违例，本次测试成绩无效。

4、测试细则

(1) 每名运动员测试 2 次，取最好成绩为最终成绩（精确到 0.1 秒）。

(2) 测试设置两名测试员，一名发令兼计时，另一名观察运动员是否违例兼记录。

(3) 如果受测运动员出现违例，测试员应立即中止测试，取消该次测试成绩。

5、评分标准

(1) 成年运动员限制区移动成绩评分表

分值	男子	女子	分值	男子	女子
150	10" 25	11" 25	110	12" 55	13" 55
148	10" 35	11" 35		12" 65	13" 65
146	10" 45	11" 45	103	12" 75	13" 75
144	10" 55	11" 55	96	12" 85	13" 85
142	10" 65	11" 65		12" 95	13" 95
140	10" 75	11" 75		13" 05	14" 05
136	10" 85	11" 85	90	13" 15	14" 15

	10" 95	11" 95		13" 25	14" 25
	11" 05	12" 05		13" 35	14" 35
132	11" 15	12" 15	84	13" 45	14" 45
	11" 25	12" 25		13" 55	14" 55
	11" 35	12" 35		13" 65	14" 65
128	11" 45	12" 45	80	13" 75	14" 75
	11" 55	12" 55	74	13" 85	14" 85
	11" 65	12" 65		13" 95	14" 95
125	11" 75	12" 75		14" 05	15" 05
120	11" 85	12" 85	69	14" 15	15" 15
	11" 95	12" 95		14" 25	15" 25
	12" 05	13" 05		14" 35	15" 35
115	12" 15	13" 15	64	14" 45	15" 45
	12" 25	13" 25		14" 55	15" 55
	12" 35	13" 35		14" 65	15" 65
110	12" 45	13" 45	60	14" 75	15" 75

(2) U18/U16 运动员限制区移动成绩评分表

分值	男子	女子	分值	男子	女子
150	10" 50	11" 50	110	12" 80	13" 80
148	10" 60	11" 60		12" 90	13" 90
146	10" 70	11" 70	103	13" 00	14" 00
144	10" 80	11" 80	96	13" 10	14" 10
142	10" 90	11" 90		13" 20	14" 20
140	11" 00	12" 00		13" 30	14" 30
136	11" 10	12" 10	90	13" 40	14" 40
	11" 20	12" 20		13" 50	14" 50
	11" 30	12" 30		13" 60	14" 60
132	11" 40	12" 40	84	13" 70	14" 70
	11" 50	12" 50		13" 80	14" 80
	11" 60	12" 60		13" 90	14" 90
128	11" 70	12" 70	80	14" 00	15" 00
	11" 80	12" 80	74	14" 10	15" 10
	11" 90	12" 90		14" 20	15" 20

125	12" 00	13" 00		14" 30	15" 30
120	12" 10	13" 10	69	14" 40	15" 40
	12" 20	13" 20		14" 50	15" 50
	12" 30	13" 30		14" 60	15" 60
115	12" 40	13" 40	64	14" 70	15" 70
	12" 50	13" 50		14" 80	15" 80
	12" 60	13" 60		14" 90	15" 90
110	12" 70	13" 70	60	15" 00	16" 00

(六) 15 米×17 次折返跑

1、场地器材

标准三人篮球比赛场地(或标准篮球比赛场地)、秒表若干块、蜂鸣器、比赛计时钟、摄像设备。

2、测试方法

测试在标准三人篮球比赛场地(或标准篮球比赛场地)上进行。受测运动员在球场的边线外站立准备,发令员给出“各就位”的提示口令后,按下蜂鸣器开关发令,计时员同时开表计时。受测队员立即起动加速跑,跑至球场对面边线,任意一脚踏过边线后做急停转身起动记为一次折返,然后在球场两条边线之间用最快速度往返做 17 次折返跑为一组,最后一次折回后受测队员的躯干部位通过终点边线时停表。成年运动员、U18 运动员连续测试 4 组,U16 运动员连续测试 3 组,组间间歇 2 分钟。

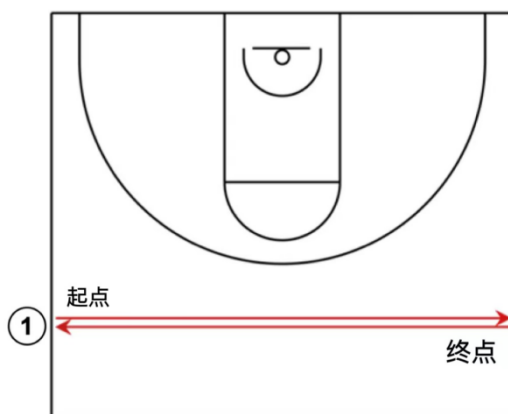


图 6: 15 米×17 次折返跑示意图

3. 测试要求

(1) 受测者起动前任意一脚不许触及边线；

(2) 在听到蜂鸣器的信号发出之前不许抬起脚或抢跑；急停折返时必须有一脚踏过边线。违反以上任意一条即为犯规，取消本项目测试成绩。

(3) 在组间间歇期间，当发令员提示“还有三十秒钟”时，受测队员必须回到自己的道次起跑线后准备，发令员提示“还有十秒钟”时做好起跑准备，如有故意拖延间歇时间（延误测试）的表现，将取消该项目本次测试成绩。

4. 测试细则

(1) 以组为单位进行测试，每组 5-6 人。

(2) 折返跑的起点和终点设在篮球场两侧的边线外。

(3) 测试成绩记录均需精确到 0.01 秒，最终成绩取 4 组或 3 组成绩的平均值为最后成绩（精确到 0.1 秒）。

(4) 折返跑测试按队员身高划分两个组别分别进行成绩计算。男子运动员身高划分标准为：身高 \leq 195cm 组和身高 $>$ 195cm 组。女子运动员身高划分标准为：身高 \leq 180cm 组和身高 $>$ 180cm 组。

(5) 测试设置发令员一名、检录兼记录员一名、计时员 5-6 名。

5. 评分标准

(1) 成年运动员折返跑成绩评分表

分值	男子		女子	
	身高≤195cm	身高>195cm	身高≤180cm	身高>180cm
150	61" 50	63" 50	65" 50	67" 50
148	61" 60	63" 60	65" 60	67" 60
146	61" 70	63" 70	65" 70	67" 70
144	61" 80	63" 80	65" 80	67" 80
142	61" 90	63" 90	65" 90	67" 90
140	62" 00	64" 00	66" 00	68" 00
138	62" 10	64" 10	66" 10	68" 10
136	62" 20	64" 20	66" 20	68" 20
134	62" 30	64" 30	66" 30	68" 30
132	62" 40	64" 40	66" 40	68" 40
130	62" 50	64" 50	66" 50	68" 50
128	62" 60	64" 60	66" 60	68" 60
126	62" 70	64" 70	66" 70	68" 70
124	62" 80	64" 80	66" 80	68" 80
122	62" 90	64" 90	66" 90	68" 90
120	63" 00	65" 00	67" 00	69" 00
118	63" 10	65" 10	67" 10	69" 10
116	63" 20	65" 20	67" 20	69" 20
114	63" 30	65" 30	67" 30	69" 30
112	63" 40	65" 40	67" 40	69" 40
110	63" 50	65" 50	67" 50	69" 50
108	63" 60	65" 60	67" 60	69" 60
106	63" 70	65" 70	67" 70	69" 70
104	63" 80	65" 80	67" 80	69" 80
102	63" 90	65" 90	67" 90	69" 90
100	64" 00	66" 00	68" 00	70" 00

98	64" 10	66" 10	68" 10	70" 10
96	64" 20	66" 20	68" 20	70" 20
94	64" 30	66" 30	68" 30	70" 30
92	64" 40	66" 40	68" 40	70" 40
90	64" 50	66" 50	68" 50	70" 50
88	64" 60	66" 60	68" 60	70" 60
86	64" 70	66" 70	68" 70	70" 70
84	64" 80	66" 80	68" 80	70" 80
82	64" 90	66" 90	68" 90	70" 90
80	65" 00	67" 00	69" 00	71" 00
78	65" 10	67" 10	69" 10	71" 10
76	65" 20	67" 20	69" 20	71" 20
74	65" 30	67" 30	69" 30	71" 30
72	65" 40	67" 40	69" 40	71" 40
70	65" 50	67" 50	69" 50	71" 50
68	65" 60	67" 60	69" 60	71" 60
66	65" 70	67" 70	69" 70	71" 70
64	65" 80	67" 80	69" 80	71" 80
62	65" 90	67" 90	69" 90	71" 90
60	66" 00	68" 00	70" 00	72" 00
58	66" 10	68" 10	70" 10	72" 10
56	66" 20	68" 20	70" 20	72" 20
54	66" 30	68" 30	70" 30	72" 30
52	66" 40	68" 40	70" 40	72" 40
50	66" 50	68" 50	70" 50	72" 50

(2) U18/U16 运动员折返跑成绩评分表

分值	男子		女子	
	身高≤195cm	身高>195cm	身高≤180cm	身高>180cm
150	62" 00	64" 00	66" 00	68" 00
148	62" 10	64" 10	66" 10	68" 10
146	62" 20	64" 20	66" 20	68" 20
144	62" 30	64" 30	66" 30	68" 30
142	62" 40	64" 40	66" 40	68" 40

140	62" 50	64" 50	66" 50	68" 50
138	62" 60	64" 60	66" 60	68" 60
136	62" 70	64" 70	66" 70	68" 70
134	62" 80	64" 80	66" 80	68" 80
132	62" 90	64" 90	66" 90	68" 90
130	63" 00	65" 00	67" 00	69" 00
128	63" 10	65" 10	67" 10	69" 10
126	63" 20	65" 20	67" 20	69" 20
124	63" 30	65" 30	67" 30	69" 30
122	63" 40	65" 40	67" 40	69" 40
120	63" 50	65" 50	67" 50	69" 50
118	63" 60	65" 60	67" 60	69" 60
116	63" 70	65" 70	67" 70	69" 70
114	63" 80	65" 80	67" 80	69" 80
112	63" 90	65" 90	67" 90	69" 90
110	64" 00	66" 00	68" 00	70" 00
108	64" 10	66" 10	68" 10	70" 10
106	64" 20	66" 20	68" 20	70" 20
104	64" 30	66" 30	68" 30	70" 30
102	64" 40	66" 40	68" 40	70" 40
100	64" 50	66" 50	68" 50	70" 50
98	64" 60	66" 60	68" 60	70" 60
96	64" 70	66" 70	68" 70	70" 70
94	64" 80	66" 80	68" 80	70" 80
92	64" 90	66" 90	68" 90	70" 90
90	65" 00	67" 00	69" 00	71" 00
88	65" 10	67" 10	69" 10	71" 10
86	65" 20	67" 20	69" 20	71" 20
84	65" 30	67" 30	69" 30	71" 30
82	65" 40	67" 40	69" 40	71" 40
80	65" 50	67" 50	69" 50	71" 50
78	65" 60	67" 60	69" 60	71" 60
76	65" 70	67" 70	69" 70	71" 70
74	65" 80	67" 80	69" 80	71" 80

72	65" 90	67" 90	69" 90	71" 90
70	66" 00	68" 00	70" 00	72" 00
68	66" 10	68" 10	70" 10	72" 10
66	66" 20	68" 20	70" 20	72" 20
64	66" 30	68" 30	70" 30	72" 30
62	66" 40	68" 40	70" 40	72" 40
60	66" 50	68" 50	70" 50	72" 50
58	66" 60	68" 60	70" 60	72" 60
56	66" 70	68" 70	70" 70	72" 70
54	66" 80	68" 80	70" 80	72" 80
52	66" 90	68" 90	70" 90	72" 90
50	67" 00	69" 00	71" 00	73" 00