

## 南宁师范大学 2019 年高水平运动队 篮球专项测试内容及评分标准

### 一、二级运动员篮球专项测试内容、评分方法及标准

#### (一) 测试内容及所占比例

类 别	专项测试	实战能力
测试内容	投篮（自投自抢）	技术规格程度
	全场直线运球上篮	技术运用 战术配合意识
所占比例	50%	50%

#### (二) 评分方法及标准

总分为 100 分，其中专项测试 50 分（投篮和全场直线运球上篮各占 25 分），实战能力 50 分。考生总成绩（分）=专项测试成绩+实战能力成绩。

##### 1. 投篮（自投自抢）

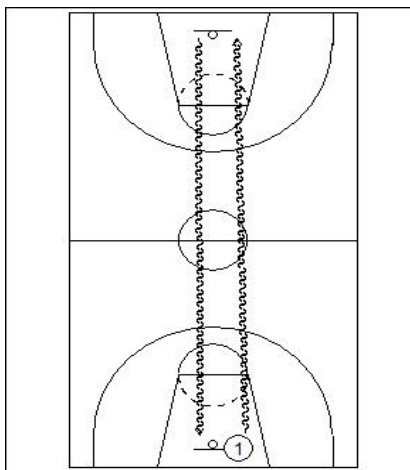
(1) 测试方法：①中投：以篮圈中心投影点为中心，5.5 米距离（男女同距），1 分钟内自投自抢。②远投：三分线外投篮，三分线距离为 6.75 米，1 分 30 秒内自投自抢。每位考生依据自身情况选择投篮距离，每人测二次，投篮方式不限，取最好成绩为最终成绩。

##### (2) 评分标准：

男子		女子	
成绩（分）	投中个数（个）	成绩（分）	投中个数（个）
25	13	25	12
23	12	23	11
21	11	21	10
19	10	19	9
17	9	17	8
15	8	15	7
13	7	13	6
11	6	11	5
9	5	9	4
7	4	7	3
5	3	5	2
3	2	3	1
1	1	0	未进球
0	未进球		

## 2. 全场直线运球上篮

(1) 测试方法：从篮球场端线中点站立，面向球篮，运球至对面球篮完成右上篮，进球后方可运球返回并再完成一次左上篮，进球后再按上述要求重复一次并回到起点（如下图所示），每名考生两次测试两次，取最好成绩为最终成绩。



(2) 评分标准：

成绩（分）	完成时间（秒）	
	男	女
25	22	25
23	23	26
21	24	27
19	25	28
17	26	29
15	27	30
13	28	31
11	29	32
9	30	33
7	31	34
5	32	35
3	33	36
1	34	37
0	34 秒以上	37 秒以上

## 3. 实战能力

(1) 测试方法：将考生分成两队进行比赛，由考评小组按评分标准独立评分，取平均分为最后成绩。

(2) 评分标准:

实战技术 成绩(分)	技术规格程度	技术运用	战术配合意识
50-40.1分	动作完全正确,协调、连贯	技术运用完全合理、运用效果好	战术配合意识强、实战效果较好
40-30.1分	动作正确,协调	技术运用合理、运用效果较好	战术配合意识较强、实战效果较好
30-20.1分	动作基本正确,协调	技术运用基本合理、运用效果一般	战术配合意识和效果均一般
20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

## 二、一级运动员测试内容、评分方法及标准

### (一) 测试内容及所占比例

类别	专项测试	实战能力
测试内容	急停跳投/投篮(自投自抢)	技术规格程度
	全场个人技术与运球上篮	技术运用
		战术配合意识
所占比例	50%	50%

### (二) 评分方法及标准

总分为100分,其中专项测试50分(急停跳投/投篮、全场个人技术与运球上篮各占25分),实战能力50分。考生总成绩(分)=专项测试成绩+实战能力成绩。

#### 1. 急停跳投/投篮(自投自抢)

(1) 测试方法:在三分线外做运球突破后,在5.5米线外进行急停跳投(女子为急停投篮),1分45秒内自投自抢,每人测二次,取最好成绩为该专项测试的最终成绩。

(2) 评分标准:该专项测试最终成绩=进球个数成绩+技术规格成绩。(进球个数成绩占15分,技术规格成绩占10分)

### ①进球个数评分标准

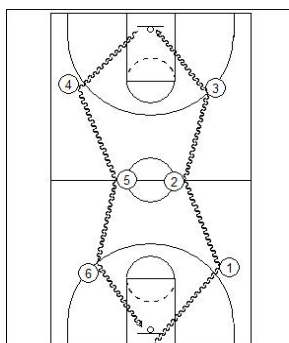
男子		女子	
成绩(分)	投中个数(个)	成绩(分)	投中个数(个)
15	12	15	11
13	11	13	10
11	10	11	9
9	9	9	8
8	8	7	7
7	7	6	6
6	6	5	5
5	5	4	4
4	4	3	3
3	3	2	2
2	2	1	1
1	1	0	未进球
0	未进球		

### ②技术规格评分标准

成绩(分)	要求	技术规格程度
10-8分		技术动作标准、协调、连贯，实用性强、命中率高
7.9-6分		技术动作较为正确、协调、连贯，实用性强、命中率较高
5.9-3分		技术动作基本正确、协调、连贯，实用性较强、命中率一般
3-0分		技术动作不协调、不连贯，实用性不强、命中率较差

## 2. 全场个人技术与运球上篮

(1) 测试方法：从篮球场端线中点站立，面向球篮，运球至①②③点时分别按顺序完成一次后转身运球、背后运球、换手运球后进行一次右手上篮，进球接着运球至④⑤⑥点再次分别依次完成后转身运球、背后运球、换手运球和一次右手上篮，球进后运球原路返回，在⑥⑤④点和③②①点分别完成转身运球、背后运球、换手运球后各进行一次左手上篮，最后上篮球进后考试结束（如图所示）。每名考生测试两次，取最好成绩为该专项测试的最终成绩。



(2) 评分标准:

成绩 (分)	完成时间 (秒)	
	男	女
25	31	33
23	32	34
21	33	35
19	34	36
17	35	37
15	36	38
13	37	39
11	38	40
9	39	41
7	40	42
5	41	43
3	42	44
1	43	45
0	43 秒以上	45 秒以上

### 3. 实战能力

(1) 测试方法: 将考生分成两队进行比赛, 由考评小组按评分标准独立评分, 取平均分为最后成绩。

(2) 评分标准:

实战技术 成绩(分)	技术规格程度	技术运用	战术配合意识
50-40.1 分	动作完全正确、协调、连贯	技术运用完全合理、运用效果好	战术配合意识强、实战效果好
40-30.1 分	动作正确、协调	技术运用合理、运用效果较好	战术配合意识较强、实战效果较好
30-20.1 分	动作基本正确、协调	技术运用基本合理、运用效果一般	战术配合意识和效果均一般
20 分以下	动作不正确, 协调性差	技术动作不合理、运用效果差	战术配合意识差、效果较差