**2019年篮球高水平运动员专项测试细则**

**一、测试内容与权重**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **一级指标** | **二级指标** | | | **权重分**  **（100）** |
| **序号** | **内容** | |
| 身体素质（15%） | 1 | 见线折返跑 | | 15 |
| 基本技术（15%） | 2 | 一分钟投篮 | | 15 |
| 综合技术（20%） | 3 | 全场综合技术时间 | | 20 |
| 实战能力（50%） | 4 | 半场  3对3 | 技术运用 | 20 |
| 战术意识 |
| 比赛作风 |
| 5 | 全场  5对5 | 技术运用 | 30 |
| 战术意识 |
| 比赛作风 |

**二、测试方法与评分标准**

1. **身体素质（15分）：**见线折返跑

1.测试方法：底线出发，见罚球线，中线，罚球线，底线后依次返回。休息1分钟测第二次，根据时间对应每次分数，两次测试分数相加为最终成绩。

2.测试要求：不踩线返回者一次警告，第二次取消成绩。

3.评分标准：

**外线（1、2、3号位）**单位：秒

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **7.5** | **7.0** | **6.5** | **6.0** | **5.5** | **5.0** | **4.0** | **3.0** | **2.0** | **1.0** |
| **男** | ≤28.0 | 28.50 | 29.0 | 29.50 | 30.0 | 30.50 | 31.0 | 31.50 | 32.0 | 33.0 |
| **女** | ≤31.0 | 31.50 | 32.0 | 32.50 | 33.0 | 33.5 | 34.0 | 34.50 | 35.0 | 36.0 |

**内线（4、5号位）**单位：秒

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **7.5** | **7.0** | **6.5** | **6.0** | **5.5** | **5.0** | **4.0** | **3.0** | **2.0** | **1.0** |
| **男** | ≤29.0 | 29.50 | 30.0 | 30.50 | 31.0 | 31.50 | 32.0 | 32.50 | 33.0 | 34.0 |
| **女** | ≤32.0 | 32.50 | 33.0 | 33.50 | 34.0 | 34.5 | 35.0 | 35.5 | 36.0 | 37.0 |

**注：依据上述评分标准换算分值时，采用就低原则，即未达到某档次评分标准的，按低一档评分标准计分。以下关于时间的测试同此。**

1. **基本技术（15分）：**一分钟投篮

1.测试方法：运动员在线外投篮后自抢篮板，再运至线外投篮，以投中次数评分。

2.测试要求：不允许两次运球、走步。如出现上述违例，一次扣1分。投篮时踩线投中无效。

3.可测试两次，计算最好一次成绩。

4.评分标准：

**外线1,2,3号位（3分球）**单位：个

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **15** | **13** | **12** | **11** | **9** | **7** | **2** | **0** |
| **投中**  **次数** | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

**内线4,5号位（2分球）**单位：个

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **15** | **13** | **12** | **11** | **9** | **7** | **5** | **3** | **2** | **0** |
| **投中**  **次数** | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

1. **综合技术（20分）：**全场综合技术练习

1.测试方法：测试考生在球篮右侧外快速运球至障碍物1做体前变向，运球到障碍物2前做胯下运球，运球至障碍物3做后转身运球上篮，中篮后拿篮板至障碍物4做背后运球，运球至障碍物5做胯下运球，运球至障碍物6做后转身运球上篮。中篮后拿篮板反方向再做一次（见下图）。



**背后运球（后转身）**

**后转身（（背后运球））**

**后转身（体前变向）**

**体前变向（后转身）**

**出发**

**上篮**

**上篮**

**跨下运球**

**跨下运球**

2.测试要求：不允许出现两次运球、走步、漏做动作、未达到指定区域（远离障碍物）等情况，出现一次加2秒，出现两次以上运球违例者，取消本次成绩，本次成绩为零分；严格按照考试动作顺序，以图解为主；不得远抛运球，第一次警告重新开始，出现第二次取消考试成绩，本次成绩为零；每人限测两次，取最好成绩为最终成绩。

3.评分标准：

**外线1,2,3号位**单位：秒

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **20** | **19** | **18** | **17** | **16** | **15** | **14** | **13** | **12** | **10** |
| **男子** | ≤32.0 | 33.0 | 34.0 | 35.0 | 36.0 | 37.0 | 38.0 | 39.0 | 40.0 | ≥43.0 |
| **女子** | ≤35.0 | 36.0 | 38.0 | 40.0 | 42.0 | 44.0 | 46.0 | 48.0 | 50.0 | ≥52.0 |

**内线4,5号位**单位：秒

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **20** | **19** | **18** | **17** | **16** | **15** | **14** | **13** | **12** | **10** |
| **男子** | ≤34.0 | 35.0 | 37.0 | 38.0 | 39.0 | 40.0 | 41.0 | 42.0 | 43.0 | ≥45.0 |
| **女子** | ≤37.0 | 38.0 | 40.0 | 42.0 | 44.0 | 46.0 | 48.0 | 50.0 | 52.0 | ≥54.0 |

1. **实战能力（50分）：**半场3对3、全场5对5比赛

1.测试方法：将加试运动员分成若干队，进行全场或半场5对5比赛、3对3进行比赛。分队时应注意各个位置配备合理，比赛时间不低于10分钟。

2.测试要求：

①队员比赛中应注意充分展示自己的篮球意识，采用人盯人防守。

②通过比赛中的进攻、防守，展示个人的篮球技术、战术水平和能力。

3.评分标准：

**3对3（20分）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **指标内涵** | | **评价等级** | | | | | **权重分** |
| **优** | **良** | **中** | **及** | **差** |
| **1.0** | **0.9** | **0.8** | **0.7** | **0.6** |
| 技术  运用 | 技术动作规范，攻防技术熟练，比赛中能够合理运用各种技术 |  |  |  |  |  | **7** |
| 战术  运用 | 攻防落位清晰，战术意识强，比赛视野宽，场上配合意识强 |  |  |  |  |  | **6** |
| 比赛  作风 | 比赛中，积极合作，攻防认真，作风顽强，有很好的协作能力 |  |  |  |  |  | **7** |

**5对5（30分）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **指标内涵** | | **评价等级** | | | | | **权重分** |
| **优** | **良** | **中** | **及** | **差** |
| **1.0** | **0.9** | **0.8** | **0.7** | **0.6** |
| 技术  运用 | 技术动作规范，攻防技术熟练，比赛中能够合理运用各种技术 |  |  |  |  |  | **10** |
| 战术  运用 | 攻防落位清晰，战术意识强，比赛视野宽，场上配合意识强 |  |  |  |  |  | **10** |
| 比赛  作风 | 比赛中，积极合作，攻防认真，作风顽强，有很好的协作能力 |  |  |  |  |  | **10** |