

## 附件 2

# 2022 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	
综合技术 (30%)	1	运球	30
基本技术 (20%)	2	一分钟投篮	20
身体素质 (20%)	3	见线折返跑 (1. 2. 3 号位) 助跑摸高 (4. 5 号位)	20
实战能力 (30%)	4	全场	30
		5 对 5	

### 二、测试方法与评分标准

#### (一) 综合技术 (30 分): 运球

##### 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)。

测试由五位考委完成, 主考指定三评委分别计时并记录和检查有无踩线, 三个时间去掉最高和最低, 取中间值为考生最终成绩。工作人员誊写最终成绩, 并请主考官和考生签

字确认。

注：每个障碍物放置在直径为 50cm 的圆圈内。

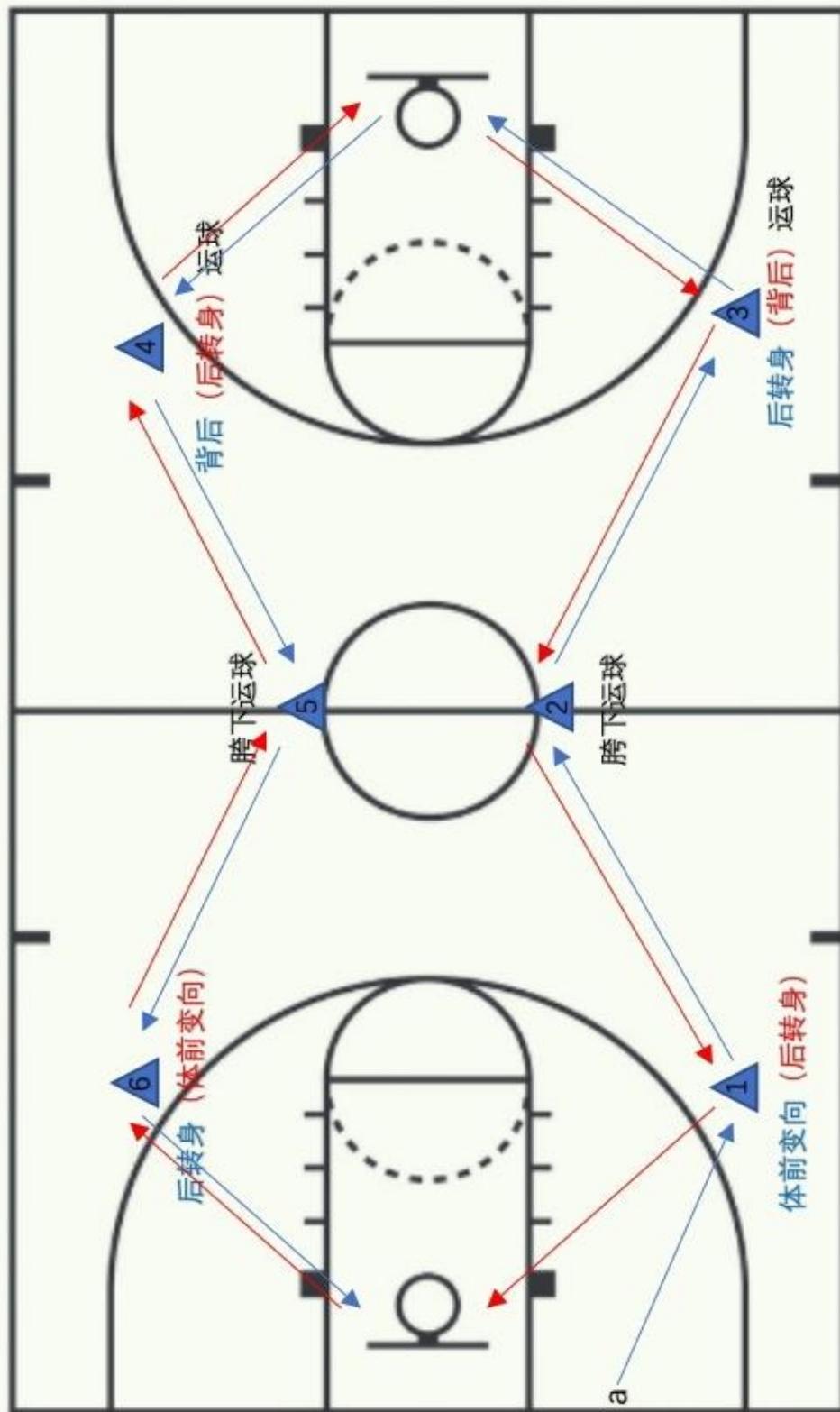


图 1：运球测试路线

## 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	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	10
男子	≤ 30.0	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0	>40.0
女子	≤ 33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	39.0	40.0	41.0	42.0	43.0	>43.0

### 内线 4,5 号位（单位：秒）

分值	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	10
男子	≤ 32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	38.0	39.0	40.0	41.0	42.0	>42.0
女子	≤ 35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0	41.0	42.0	43.0	44.0	45.0	>45.0

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。

## （二）基本技术（20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。前锋、后卫投三分球（三分线外），中锋投两分球（4.75 米）。最终成绩请考生签字确认。

## 2. 测试要求:

不允许两次运球、走步。如出现上述违例, 本项测试得分扣 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	20	18	16	14	11	8	5	2
投中次数	8	7	6	5	4	3	2	1

内线 4,5 号位 (2 分球) 单位: 个

分值	20	18	16	14	12	9	6	3	2	1
投中次数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### (三) 身体素质 (20 分):

见线折返跑 (1,2,3 号位) 或助跑摸高 (4,5 号位)

#### 1. 见线折返跑 20 分 (1,2,3 号位)

##### (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。测试由五位考委完成, 主考指定三评委负责计时并记录和检查有无踩线, 三个时间去掉最高和最低, 取中间值为考生最终成绩, 最终成绩请考生签字确认。工作人员记录最终成绩, 并请主考官和考生签字确认。

##### (2) 测试要求:

不踩线返回者一次警告, 本项成绩加 0.5 秒, 以此类推。

(3) 本项测试每人只测两次, 每次成绩对应相应分数。

(4) 评分标准：(单位：秒)

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	≤27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	>31.5
女	≤30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	>34.5

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。

**2. 助跑摸高 20 分 (4,5 号位 中锋)**

(1) 测试方法：助跑起跳摸高。

(2) 测试要求：左右手不限，单双脚不限，每人测两次，以最高一次成绩为最终成绩。

(3) 评分标准：(单位：米)

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
男子	3.42	3.40	3.38	3.36	3.33	3.30	3.27	3.24	3.21	3.18	3.15	3.12	3.11	3.08	<3.08
女子	3.02	3.00	2.98	2.96	2.93	2.90	2.87	2.84	2.81	2.78	2.75	2.72	2.69	2.66	<2.66

**(四) 实战能力 (30 分)：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:

#### 5 对 5 (30 分)

序号	指标	内涵	得分
1	技术运用 (10 分)	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	
2	战术意识 (10 分)	攻防落位清晰, 战术意识强, 比赛视野宽, 场上配合意识强	
3	比赛作风 (10 分)	比赛中, 积极合作, 攻防认真, 作风顽强, 有很好的协作能力	