

扬州大学 2021 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	A 见线折返跑 (外线 1,2,3 号位)	15	
		B 助跑摸高 (内线 4,5 号位)		
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

(一) 身体素质

A: 见线折返跑——(外线 1, 2, 3 号位) (15 分):

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

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。

B: 助跑摸高一（内线 4,5 号位）（15 分）

1. 测试方法：助跑起跳高。
2. 测试要求：左右手不限，每人测 2 次，以最高一次成绩为最终成绩。
3. 评分标准（米）：

分值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
女	3.05	3.0	2.95	2.90	2.85	2.80	2.78	2.77	2.76	2.75	2.72	2.69	2.67	2.65	2.63
男	3.35	3.30	3.25	3.20	3.18	3.15	3.12	3.10	3.07	3.05	3.02	3.0	2.95	2.90	2.85

（二）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

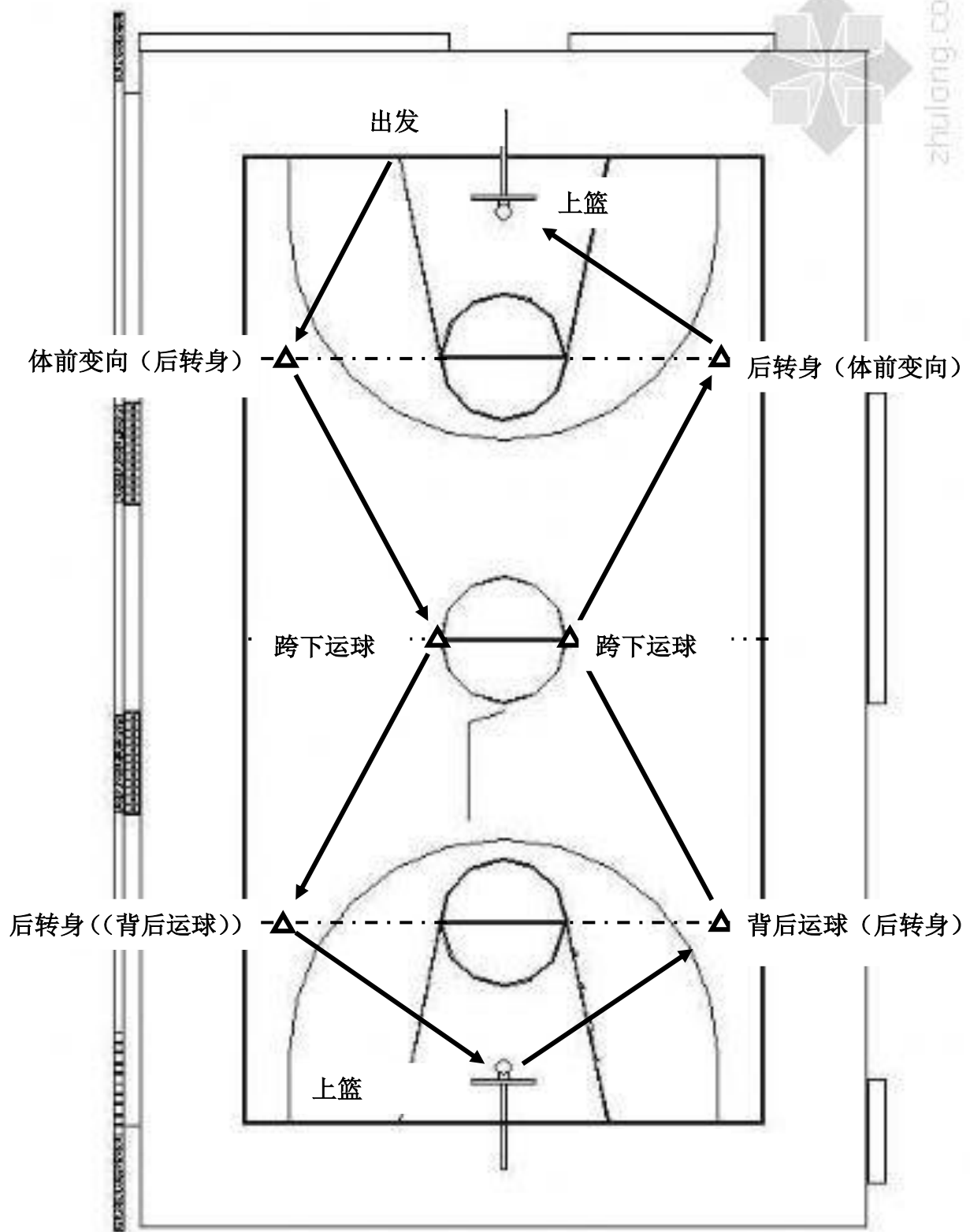
分值	15	13	12	11	9	7	2	0
投中次数	7	6	5	4	3	2	1	0

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

（三）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）。



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

（四）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