

附件 3：篮球特长生测试内容

一、项目的考查内容及标准：

1. 考查内容分为素质考查、专项考查及比赛。

◇ 素质考查：①助跑摸高 ②脚步综合考查

◇ 专项考查：① 1 分钟投篮 ② 30 秒半场左右手上篮

③半场一对一攻防

◇ 实战比赛

2. 总分（100 分）=素质分（20 分）+专项分（50 分）+实战比赛（30 分）

二、考查说明

1. 助跑摸高（10 分）

运动员必须单脚起跳，单手触摸高度标记，助跑距离和方向不限。每人可跳 3 次，记录最好成绩。

2. 脚步综合考查（10 分）

各种基本脚步考查，学生按照考查老师的要求做折返脚步练习。

3. 1 分钟投篮（10 分）

以距篮圈 4 米以上为投篮区，运动员站在投篮区投篮后，冲抢将球运至投篮区后再投篮，反复进行。以技评参照投中次数评定成绩。

4. 30 秒半场左右手上篮（20 分）

运动员从标志桶（左右不限）运球出发，三步上篮后运球至场地另一端标志桶，绕过标志桶折返，换运球手运球上篮，运球上篮未进时须补篮。时间 30 秒，计算投篮入球数。投进一个计 3 分。

5. 半场一对一攻防（20 分）

要求：进攻队员必须有变向换手的变化，防守队员要正确选位和移动。

6. 全场比赛（30 分）

三、评分标准

1. 助跑摸高（单位厘米）

高度	320	305	293	287	284	280	275	270	265	260
得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2. 技评标准

内容	等级
----	----

	A 级（10-8 分）	B 级（7-5 分）	C 级（5 分以下）
脚步综合 考查	动作连贯，上下肢配合协调，急停动作正确，有一定爆发力，整套动作有一定速率。	脚步动作基本正确、连贯协调。	专项动作不正确、不连贯协调。
	A 级（10-8 分）	B 级（7-5 分）	C 级（5 分以下）
1 分钟投篮	投篮动作正确，连续投篮过程中动作连贯协调，并有保持一定命中率(投中 5 个)。	投篮动作基本正确、连续投篮动作连贯，有一定命中率(投中 2 个)。	投篮动作不正确、不协调。
	A 级（20-16 分）	B 级（15-10 分）	C 级（10 分以下）
30 秒半场左右手上篮	运球动作正确，上篮动作连贯协调，不违例，有一定速度，将球投中。	运球动作基本正确，连贯协调，有一定速度。	专项动作不正确，协调性差。
	A 级（20-16 分）	B 级（15-10 分）	C 级（10 分以下）
半场一对一攻防	（进攻）运球正确，有一定的控制球能力（变向换手等变化），有保护球的意识，有一定的攻击性和得分能力。（防守）会正确选择防守位置和利用滑步专项，积极堵截或有进攻性的防守动作。	（进攻）有一定的控制球能力（变向换手等变化），注意保护球。（防守）专项运用基本正确。	（进攻）没有掌握正确的运球专项。（防守）没有防守位置概念及防守的滑步专项不正确。
	A 级（30-20 分）	B 级（19-10 分）	C 级（10 分以下）
实战比赛	有丰富比赛经验，攻防转换及时，传运球技术到位。	有一定比赛经验，场上攻防积极。	基本没打过全场比赛，攻防意识模糊。