

# 篮 球

一、凡参加篮球测试的同学均须通过专项素质测试和专项技术测试。

专项素质测试满分为 20 分，凡专项素质测试加身高得分满 12 分者为合格。

二、身高为专项素质测试以外的加分因素。

三、专项测试分 A、B、C 三级，获 A、B 级为测试合格。

四、测试内容：

（一）专项素质。

1、助跑摸高：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。每人可跳两次，登记一次最好成绩。测试员应站于一侧，平视所触的高度标记。

2、5.8m×6 折返跑：在罚球线和端线之间往返跑 3 次，起点在罚球线处，发令开始计时，折回时必须有一只脚踩到端线或罚球线，否则算违例，最后后脚跑出罚球线停表。每人只测一次。

（二）专项技术。

1、全场运球、传接球投篮

测试方法：

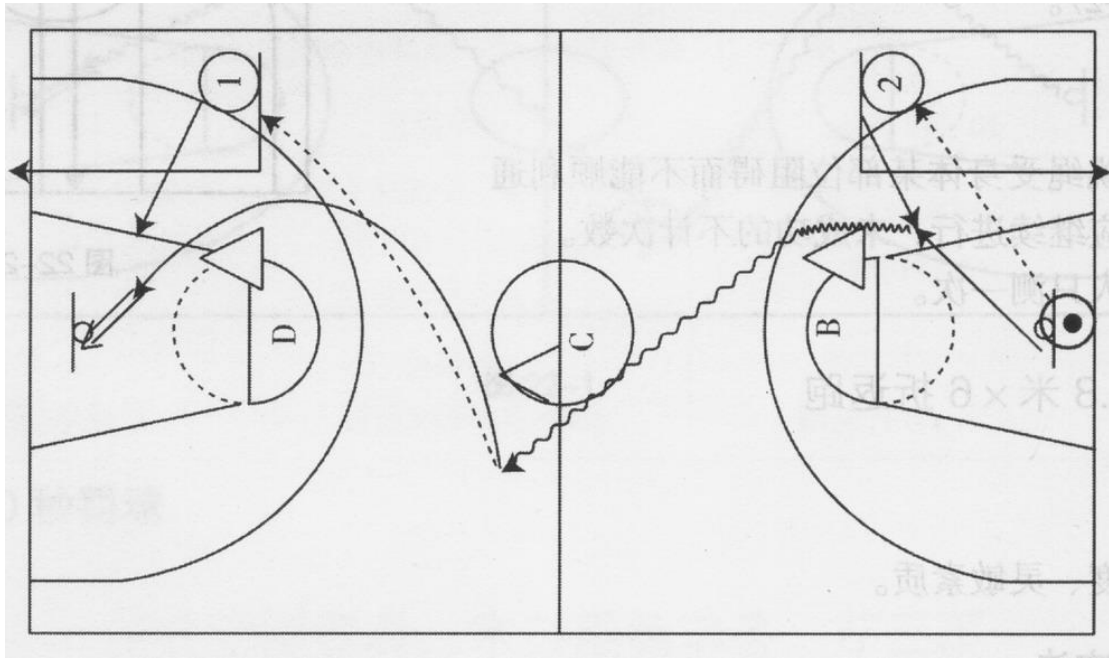
在标准篮球场（28 米×15 米）进行测验。队员站位（端线中点处）及移动路线如下图所示。三角为标志杆，①和②为同队队员，发令的同时开始计时，运动员按图示路线从 A 点（端线中点处）用右手运球，绕过标志杆 B 后，用体前变向换左手运球，当绕过标志杆 C 脚接触前场地面后，立即用双手胸前传球将球传给①再绕过标志杆 D 后接①的回传球用右手上篮，中篮后用左手运球立即按原路线返回，运球绕过标志杆 D 后用体前变向换右手运球，绕过标志杆 C 传球给②，再绕过标志杆 B 接②的回传球用左手上篮。

测试要求：

（1）每人测一次，运、传球不能走步、两次运球或脚踢球。

（2）必须按规定方式运、传球或投篮。

- (3) 必须绕过中圈的标志杆后才能传球。
- (4) 辅助传球队员不能越出规定的区域（传球区为 3 米×5.8 米）传、接球。
- (5) 第一个往返用低手上篮，第二个往返用高手上篮。
- (6) 违反要求时，裁判员立即鸣哨，并结合口语明确指出违例地点，运动员必须退到指定地点继续进行测验，直至完成测验。



技评要求：

- A 级：运球、传球动作正确，连贯协调，不违例，有一定速度，将球投中。
- B 级：运球、传球动作基本正确、较连贯协调并有一定速度。
- C 级：技术动作不正确、协调性差。

## 2、1 分钟投篮

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在投篮，反复进行。以技评参照投中次数评定成绩。

技评要求：

- A 级：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）。
- B 级：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）。
- C 级：投篮动作不正确、不协调。

### 3、全场一对一运球攻防：

要求：进攻队员运球必须有变向换手的变化，防守队员要正确选位和移动。

技评要求：

A级：（进攻）运球技术正确，有一定的控制球能力（变向换手等变化），有保护球的意识，并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技术，积极堵截或攻击性的防守动作。

B级：（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）技术运用基本正确。

C级：（进攻）没有掌握正确的运球技术。（防守）没有防守位置概念以及防守的滑步技术不正确。

## 篮球专项素质测试标准

项目：身高加分（厘米）

性别 身高、加分	男	女
3	195 厘米	183 厘米
2	193 厘米	180 厘米
1	190 厘米	178 厘米

项目：

年龄、性别 成绩、分值	助跑摸高（厘米）		5.8米×6折返跑（秒）	
	男	女	男	女
10	320	290	7.87	9.40
9	305	285	8.18	9.66
8	293	280	8.56	9.96
7	287	275	9.16	10.26
6	284	270	9.81	10.66
5	280	265	10.58	11.07
4	275	260	11.38	11.87
3	270	250	12.28	12.79
2	265	240	13.18	13.60
1	260	230	14.00	14.52