

湖南大学 2016 年男子篮球专项测试办法及评分标准

测试分为初试与复试，初试合格分为 85 分，初试合格进入复试，复试合格分为 73 分，复试成绩为最终测试成绩。

一、初试内容及评分标准（100 分）

测试项目与分值：助跑摸高 20 分、1 分钟定点投篮 40 分（其中达标：30 分，计评：10 分）、运球——传球——投篮结合技术 40 分（其中达标：30 分，计评：10 分）。

1. 助跑摸高

测试要求：助跑单脚（或双脚）起跳摸高，以摸高的最高高度计分，每人跳两次，取其中最好成绩。

评分标准：满分 20 分，3.05 米为满分，每下降 1 厘米扣一分，以此类推。

2. 1 分钟定点投篮

测试要求：以篮圈中心投影点为圆心，以该点至罚球线的距离为半径，画一圆弧。在圆弧上选取连接圆心线与球场纵轴线成 45 度角的两点和罚球线中点为三个定点。每一个定点附近放一个筐装有 8 个球（筐或架上），考生在三个点处依次投篮一分钟。每位考生一次机会。

测试时，不准踏线或踏线起跳，否则投中不算；考生必须跳起后投篮；考生自己在筐式架上取球。如图考生可从任意一点开始，依次投篮。

例：若从①点开始，顺序是①-②-③-③-②-①-①-②-③……

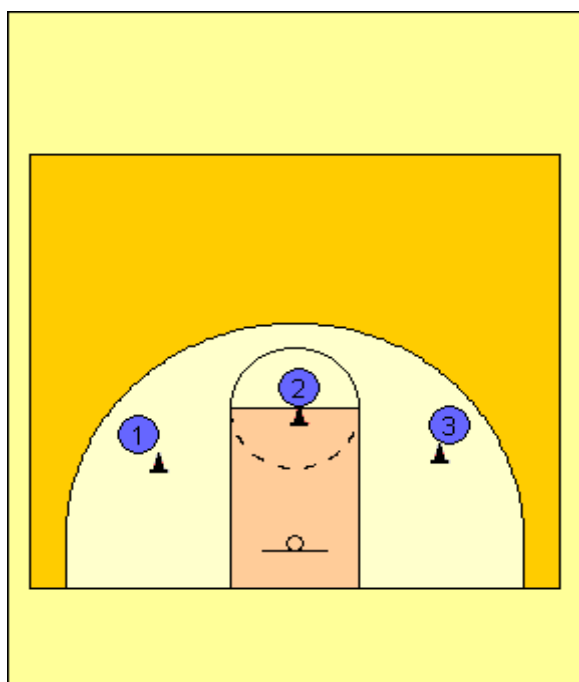
评分标准：达标项目详见评分表 2。技评按四级评分。凡达标成绩为 0 分者，技评均为不及格等级；凡达标成绩为 15 分以内者，技评不能评为优秀等级。

优秀：起跳快速，腾空明显，投篮动作正确、熟练，10~8.5 分；

良好：起跳快速，腾空明显，投篮动作基本正确、熟练，8.4~7 分；

及格：起跳速度慢，腾空高度不够，投篮动作不够正确、熟练，6.9~6 分；

不及格：投篮动作有明显错误，动作僵硬，勉强完成动作，5.9~0 分。



3. 运球—传球—投篮结合技术

测试要求：测试采用 28 米×15 米的标准场地，考生由场地端线中点外处出发。当球或脚落入场内即开动计时表，先用右手运球弧线绕过罚球圈的障碍物→传球给中场队员→弧线跑动绕中圈的障碍物接回传球→右手运球弧线绕过罚球圈的障碍物→接右手投篮。投中后左手运球弧线绕过罚球圈的障碍物→传球给中场队员→弧线跑动绕中圈的障碍物接回传球→左手运球弧线绕过罚球圈的障碍物→接左手投篮。投中后折回，同样重复上述运球上篮一次，第四次上篮入圈停计时表。每位考生两次机会。

评分标准：达标项目详见评分表 1。

技评按四级评分。凡达标成绩为 0 分者，技评均为不及格等级；凡达标成绩为 15 分以内者，技评不能评为优秀等级。

优秀：运球—传接球技术熟练，控制能力强，步法与投篮动作正确熟练，10~8.5 分；

良好：运球—传接球技术熟练，上篮步法与投篮动作基本正确熟练，8.4~7 分；

及格：能够按要求用手完成运球，上篮步法与投篮动作欠正确与熟练，6.9~6 分；

不及格：勉强能完成运球—传接球，上篮步法，投篮出现错误，5.9~0 分。

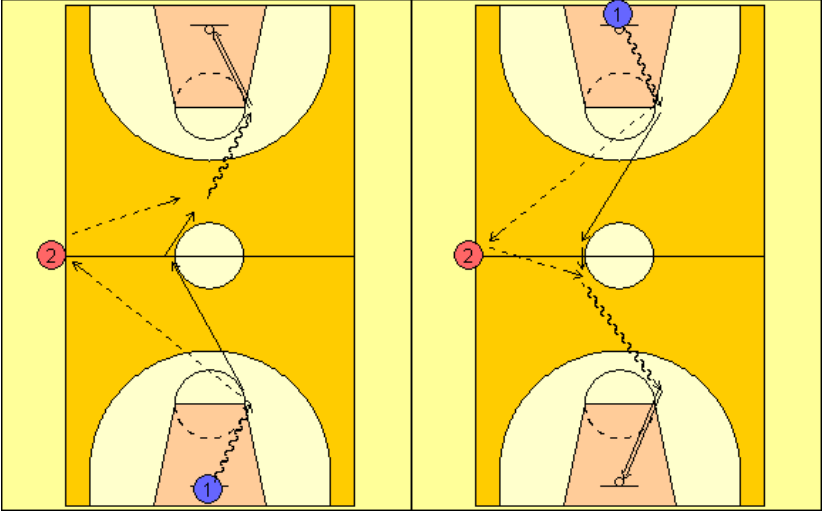


表 1 篮球初试目评分表

助 跑 摸 高（米）		往返运球、传球、投篮（秒）		1 分钟投篮（次）	
成 绩	分值	成 绩	分值	成 绩	分值
3.05	20	29.0	30.0	11	30
3.04	19	29.5	28.5	10	27
3.03	18	30.0	27.0		26
3.02	17	30.5	25.5	9	24
3.01	16	31.0	24.0		22
3.00	15	31.5	22.5	8	21
2.99	14	32.0	21.0	7	18

助 跑 摸 高（米）		往返运球、传球、投篮（秒）		1 分钟投篮（次）	
成 绩	分值	成 绩	分值	成 绩	分值
2.98	13	32.5	19.5	6	15
2.97	12	33.0	18.0		14
2.96	11	33.5	16.5	5	12
2.95	10	34.0	15.0		10
2.94	9	34.5	13.5	4	9
2.93	8	35.0	12.0	3	6
2.92	7	35.5	10.5	2	3
2.91	6	36.0	9.0	1	1
2.90	5	36.5	7.5		
2.89	4	37.0	6.0		
2.88	3	37.5	4.5		
2.87	2	38.0	3.0		
2.86	1	38.5	1.5		
		39.0	1.0		

二、复试内容及标准（100 分）（录取最低控制线：73 分）

（一）技术测试（40 分）

1. 3 分线外 1 分钟自投自抢（1. 2. 3 号位选项）；1 分钟定点投篮（4. 5 号位选项）。（20 分）
2. 全场攻防技术。（20 分）

（二）专项身体素质（30 分）

1. 助跑摸高（15 分）
2. 15 米×17 次跑 （15 分）

（三）实战能力（30 分）

测试内容：“五对五 ” 双方采用人盯人防守

测试标准

1. 3 分线外 1 分钟自投自抢（1. 2. 3 号位选项）（20 分）

（1）测试方法：

外线考生选择该项测试，考生在 3 分球线外进行自投自抢，记录 1 分钟时间内投中篮的次数进行评分，投篮动作不限，自投自抢要求投篮次数达 10 次以上，每人两次机会。取其中最好成绩

（2）测试要求：

- ①考生抢到篮板球后，必须是运球出 3 分球线（不得踩线），否则投中无效。
- ②在测试过程中，考生不得以身体滑倒和球碰出场外等理由而终止投篮，否则以考生自

行终止时间以前投中篮的球数为记录成绩。

(3) 评分标准

成绩	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	20	18	16	14	12	10	6	2

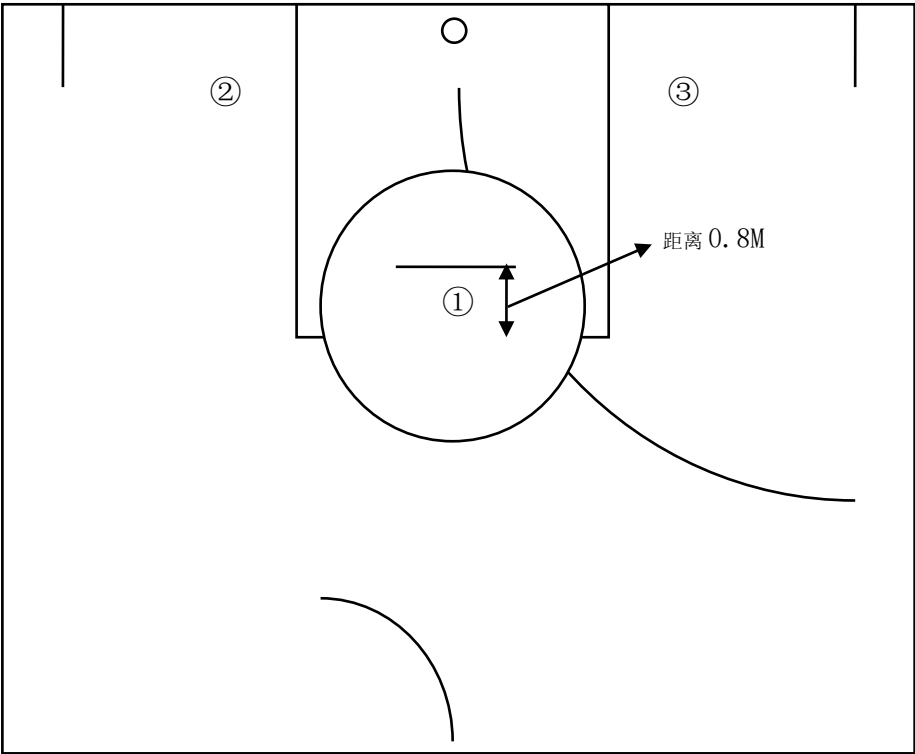
2. 1 分钟定点投篮（4.5 号位选项）（20 分）

(1) 测试方法

在篮球场三秒区两侧为②③投篮点和罚球线内 0.8 米处画一横线为①投篮点，共设三个定位投篮点(如下图所示)。开始考生在规定的点位（①投篮点）持球背向球篮站立，听裁判员哨声后，做任何跨步转身动作后投篮，然后连续依次在规定的三个点位上自抢自投，当抢到篮板球后，必须运球到规定投篮点位上身体背向球篮双脚急停后，再做跨步转身投篮，必须是双脚跳起投篮，记录投中篮的次数，每人两次机会。

(2) 测试要求：

- ①必须依次在 3 个规定点位上投篮（如下图所示），不得连续在一个或两个点位上投篮，否则投中无效。
- ②自己抢球后必须运球到投篮点位，必须是背向球篮双脚停步后，再跨步转身投篮，并不得踩线，否则投中无效。
- ③只限考生身高在 1.98 米以上（含 1.98 米）、选择该项测试。
- ④考生必须是双脚跳起投篮，否则投中无效。



(3) 评分标准

投中数	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
得分	20	19	18	17	16	14	12	10	8	6	4	2

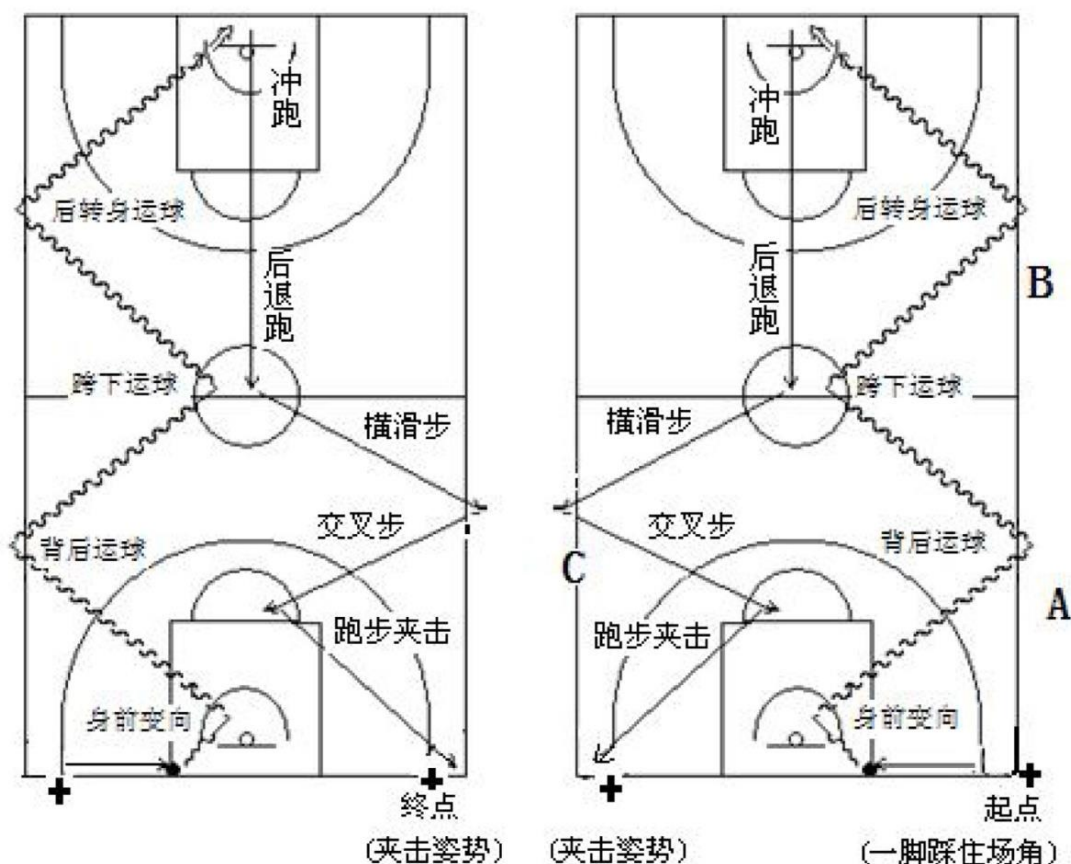
3. 全场攻防技术 (20 分)

(1) 测试方法

考生站在场地右底角处，前脚踩在底线与边线的交叉点外（标志点），面向球（放在罚球区边线与端线交点上），听到测试人员“开始”口令后，立即起动冲向球，用右手抄球，左手向合理冲撞区内做顺步突运球，左脚和球进入“合理冲撞区”后，马上做体前变向换右手运球突破；向右前方运球到右侧边线（A区），一脚踩过边线，做背后运球变向换左手突破；向左前方运球到中圈，任意一脚踩进中圈线内，做跨下运球换右手突破；向右前方运球到右侧边线（B区），一脚踩过边线，做后转身运球换左手突破上篮（左手），将球上进；上篮不进时要补篮，直到补进为止。

投进篮后，快速起动跑向罚球线，并在罚球线附近开始转身（在越过罚球圈顶前完成转身动作），后退跑至中圈内；一脚踩进中圈后，向左下方做横滑步（面向外），左脚踩过边线（C区），撤右脚并向右下方做前交叉步到罚球圈内，然后撤左脚面向左侧底角快跑补位，左脚踩过3分线与端线交叉点外（标志），右脚保持在3分线外，两脚与边线平行（面朝外），做正面堵位夹击姿势（双脚必须同时踩在地面上）。

在左底角完成夹击后，右脚撤步转身面向三秒区左侧放球处，开始在相反方向重复上述动作过程；最后，在起点的场角处做出正面夹击姿势后（同上）停表。



(2) 测试要求

①考生必须按测试方法和步骤进行,发生错误或球失控后,要回到发生错误的地方重新开始;线必须踩过、点必须到位、蓝必须投进、动作必须规范、技术必须连贯。

②顺步突破未进入(合理冲撞区)的、运球和滑步时脚未踩过边(端)线的、返回追防转身时越过了罚球圈的、后退跑未进入中圈的、交叉步未进入罚球圈的、夹击时一脚未踩过三分线与端线交叉点的、滑步出现交叉步的、交叉步变成跑步的,均属违规。

③出现一次错误,测试人员警告一次,同时在测试成绩中增加 0.4 秒,如果被警告 2 次以后(包括一种错误连续被警告),将被判罚出场。

(3) 评分标准

内线 4.5 号位(身高 198cm 以上)

成绩(秒)	45.00	46.00	47.00	48.00	49.00	50.00	51.00	52.00	53.00	54.00
分 值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

外线 1.2.3 号位

成绩(秒)	43.00	44.00	45.00	46.00	47.00	48.00	49.00	50.00	51.00	52.00
分 值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

4. 助跑摸高(15 分)

将初试的助跑摸高成绩带入复试不再测试。

评分标准 内线 4.5 号位(身高 198cms 以上)

成绩(米)	3.35	3.32	3.29	3.26	3.23	3.20	3.17	3.14	3.11	3.08
成 绩	15	13.5	12	10.5	9	7.5	6	4.5	3	1.5

外线 1.2.3 号位

成绩(米)	3.25	3.23	3.21	3.19	3.17	3.15	3.13	3.11	3.09	3.07
分 值	15	13.5	12	10.5	9	7.5	6	4.5	3	1.5

5. 15 米×17 次跑(15 分)

(1) 测试方法

在两边线之间反复折返跑,共 17 次(从一边跑到另一边再返回记为 2 次)。听到“跑”的口令快速起跑(同时计时),第十七次冲过边线后停表。

(2) 测试要求

起跑时不能踩边线,在裁判喊“5.4.3.2.跑”期间,不能抬起脚或抢跑;在跑的过程中,要求考生每次折返时都要“踩过球场的边线”,如有违反直接罚下。

(3) 评分标准

内线 4.5 号位(身高 198 以上)

成绩(秒)	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
分值	15	13.5	12	10.5	9	7.5	6	4.5	3	1.5

外线 1.2.3 号位

成绩(秒)	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
分值	15	13.5	12	10.5	9	7.5	6	4.5	3	1.5

6. 实战能力（30 分）

(1) 测试方法

“五对五 ” 双方采用人盯人防守

(2) 测试要求

- ①在比赛过程中不得故意使用粗野违规动作伤害他人，否则扣分。
- ②在比赛过程中集体配合意识差，出现过多的个人控球表现，按评分要点扣分。
- ③在比赛过程中不得骂人、打架、破坏公物，否则，扣除比赛全部成绩。

(3) 评分参考标准

采用综合评分办法。按考生报名时的位置进行分组：五人一组，进行比赛，每组比赛用时 10-20 分钟（可根据实际测试人数进行时间调整）按中锋、前锋、后卫三个不同位置各自的任务和应起的作用作为考核重点，以受试者所掌握的技术规格程度，技术运用效果，战术配合意识，实战能力和比赛作风等方面，进行综合评分。

位置	任务和作用	分值
中 锋	a. 封盖、盖帽、内线强攻得分能力；	≤8
	b. 进攻篮板球，补篮；	≤8
	c. 抢断球，防守篮板球；	≤7
	d. 策应、补位、防守和协防能力。	≤7
前 锋	a. 传中、突破、个人进攻得分和中、远投得分能力；	≤8
	b. 封投、补位、个人防守和协防能力；	≤8
	c. 快攻意识和助攻能力；	≤7
	d. 抢断球、篮板球。	≤7
后 卫	a. 控球、妙传、突破、中、远投得分能力和进攻组织能力；	≤8
	b. 抢断、补位能力；	≤7
	c. 防守组织能力和协防能力，	≤8
	d. 快攻意识和篮板球。	≤7