

附件

武汉轻工大学 2016 年高水平运动队（篮球）测试细则

一、测试项目

1. 1 分钟中距离投篮
2. 3 分球区 1 分钟投篮
3. 1 分钟定点投篮或扣篮（中锋任选项）
4. 全场见线折返跑
5. 半场往返运球上篮
6. 全场五对五比赛

注：测试项目根据考生报名时填报的位置来进行。

男子测试项目

- 前锋： 1、1 分钟中距离投篮（20 分）
 2、全场见线折返跑（20 分）
 3、半场往返运球上篮（20 分）
 4、全场五对五比赛（40 分）
- 中锋： 1、1 分钟定点投篮或扣篮（20 分）
 2、全场见线折返跑（20 分）
 3、半场往返运球上篮（20 分）
 4、全场五对五比赛（40 分）
- 后卫： 1、3 分球区 1 分钟投篮（20 分）
 2、全场见线折返跑（20 分）
 3、半场往返运球投篮（20 分）
 4、全场五对五比赛（40 分）

女子测试项目

- 前锋： 1、1 分钟中距离投篮（20 分）
 2、全场见线折返跑（20 分）
 3、半场往返运球上篮（20 分）
 4、全场五对五比赛（40 分）
- 中锋： 1、1 分钟定点投篮（20 分）
 2、全场见线折返跑（20 分）

- 3、半场往返运球投篮（20）
- 4、全场五对五比赛（40 分）
- 后卫：
 - 1、3 分球区 1 分钟投篮（20 分）
 - 2、全场见线折返跑（20 分）
 - 3、半场往返运球投篮（20 分）
 - 4、全场五对五比赛（40 分）

二、测试方法与要求

（一）1 分钟中距离投篮

1. 测试方法：以篮圈的中心下垂投影点为圆心，以篮圈的中心下垂投影点至罚球线中点处外沿为半径，画一半圆弧，考生可以在半圆弧线外的任意一点进行一分钟的自投自抢，记录 1 分钟时间内投中篮的次数进行评分。投篮动作不限，每人一次机会。（如图 1）

2. 要求：

(1)抢到篮板球后必须运球出弧线外（不得踩线）再投篮，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测试，否则以考生自行终止时间以前投中篮的球数为记录成绩。

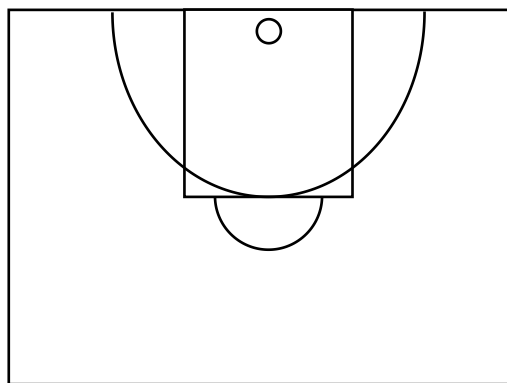


图 1

（二）3 分球区 1 分钟投篮

注：3 分球区执行国际篮联最新篮球竞赛规则场地标准，即弧线半径为 6.75 米的 3 分线。

1. 测试方法：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，每人一次机会。

2. 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。

(三) 1、1 分钟定点投篮

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(如图 3 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，男生必须是双脚跳起投篮，女生可以不跳投，记录投中篮的次数，每人一次机会。

2. 要求：

(1) 必须依次在 3 个规定点位上投篮(如图 2 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) 男生必须是双脚跳起投篮，否则投中无效。

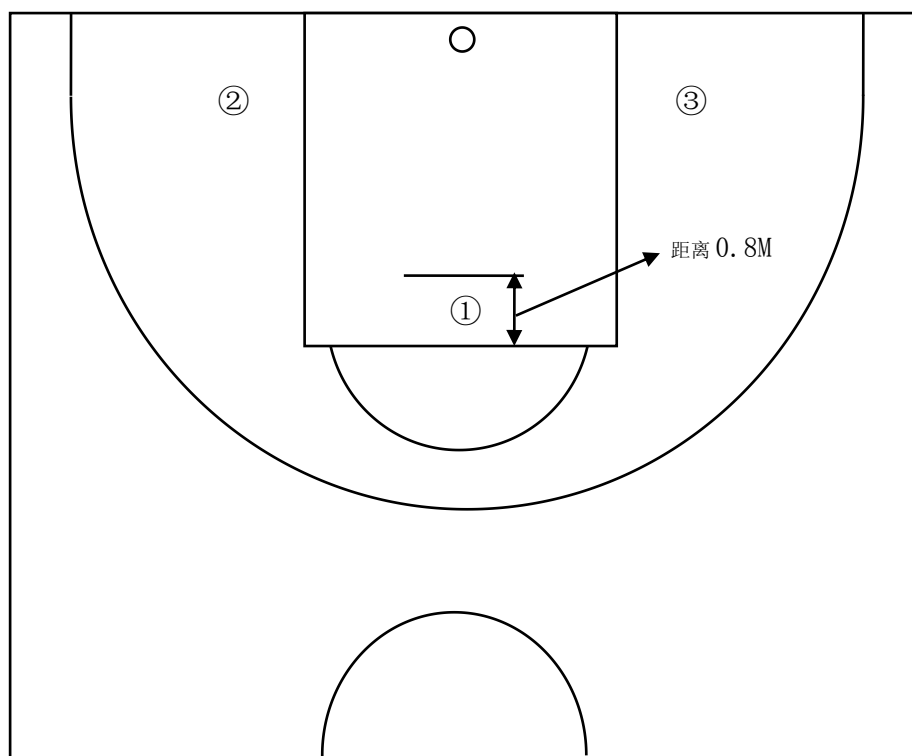


图 2

2、扣篮

1. 测试方法：中锋可选择扣篮测试，考生在球篮的任何角度，运球助跑、持球助跑或原地起跳后，用双手或单手将球扣入篮圈，即为成功，双手扣中一球得 20 分，单手扣中一球得 18 分，每人两次机会。

2. 要求：

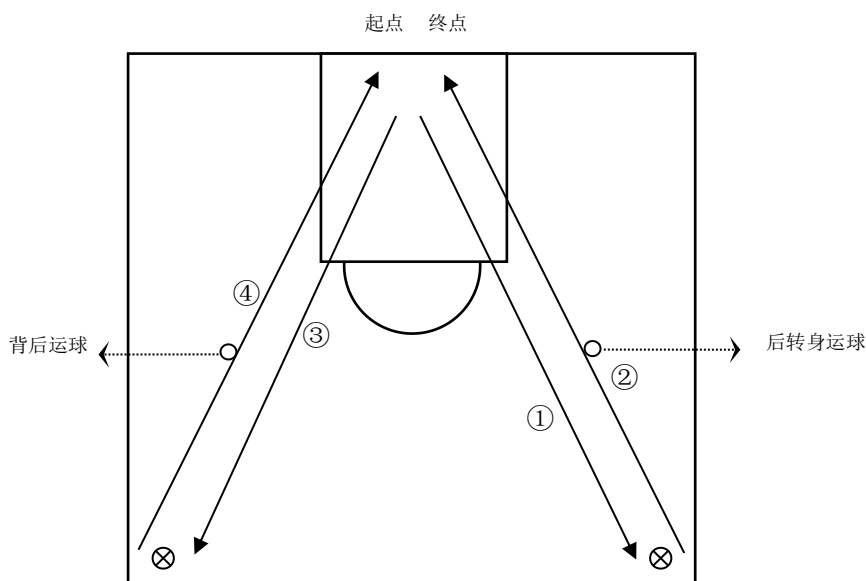
- (1)扣中的球明显是通过手指和手腕从篮圈上方扣入篮筐的，否则视为没有完成扣篮；
- (2)考生不得有意用力拉抓篮圈。

（四）半场往返运球上篮

1. 测试方法：考生站在球场端线的规定点（起点），行进间运球至中线右侧边线处，绕立柱杆折返运球上篮，在行进间运球上篮途中必须完成一次后转身运球技术，且球要求投中篮，若球投不中篮，则必须补投中篮（以下各次投篮与此相同）；自己抢到篮板球后，再行进间运球往左侧中线的边线处，绕立柱杆折返行进间运球上篮，在行进间运球上篮途中必须完成一次背后运球技术，抢到投中的篮板球后，重复做一遍上述过程，一共往返两个来回，投中篮 4 个球。从起点运球开始计时，到第 4 个球投中篮后，考生持球冲过终点处（原起点处），则计时结束，时间越短成绩越好，每人一次机会。（如图 3）

2. 要求：

- (1)考生在做后转身运球上篮和背后运球上篮时，可以在左右两侧任意先后选择使用，但两侧不能做相同动作，否则成绩无效；
- (2)运球过程中，不得向前抛球和持球跑动，不得两次或多次运球违例，否则成绩无效。



图例：⊕ 立柱杆

图 3

（五）全场见线折返跑

1. 测试方法：每 4 名考生一组，从底线出发，见罚球线、中线、罚球线、底线依次返回到出发的底线。（如图 4）

2. 要求：

- （1）考生每一次折返跑到线后必须踩线。
- （2）折返跑过程中，如有一次未踩线则视为犯规，取消该项成绩。

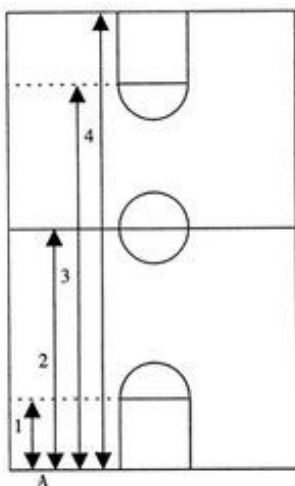


图 4

（六）全场五对五比赛

1. 测试方法：考生根据自己所处的位置随机组队进行 8—10 分钟的全场五对五对抗赛，裁判员对每个运动员进行评分。

评分要点及分值：

- （1）攻防技术的系统性、熟练性和实用性。（8 分）
- （2）各种掩护、策应、传切等基础配合方法掌握的程度、意识和实用效果。（8 分）
- （3）快攻意识、移动路线、应变及攻击能力。（8 分）
- （4）争抢攻防篮板球的意识、方法和对抗能力。（8 分）
- （5）盯人和联防的基本意识、移动的路线、方法和应变能力，攻防的整体协作意识和精神。（8 分）

2. 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。

三、说明

1. 每个考生必须测 4 项，累积总分为 100 分。

2. 考生在测试过程中，如果因场地设备或人为等因素影响某个考生测试效果，造成受伤后影响剩余内容的测试，经考生个人申请，现场测试领导小组查实后同意，可以由测试裁判组对该考生进行评议和相关评估，并给予适当评分，由组长写成评语上报，未受伤而被影响测试效果的考生，可考虑对某一项重测试一次，但都必须由三名以上裁判员和测试组长签字。

3. 本细则在执行过程中如果遇到国际篮联竞赛规则对场地和相关条款的修改，则以武汉轻工大学对细则的解释为准。

四、评分标准

（一）男子各项评分标准

1、1 分钟中距离投篮（20 分）

投中数	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
得分	20	19	18	17	16	15	14	12	9	6	3

2、3 分球区 1 分钟投篮（20 分）

投中数	7	6	5	4	3	2	1
得分	20	17	14	11	8	5	2

3、1 分钟定点投篮（20 分）

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

扣篮 “任选项”

扣篮	双手扣	单手扣
得分	20	18

4、半场往返运球投篮（20 分）

时间（秒）	30"00	30"10	30"20	30"30	30"40	30"50	30"60	30"70	30"80	30"90	31"00	31"10	31"20
得分	20.00	19.90	19.80	19.70	19.60	19.50	19.40	19.30	19.20	19.10	19.00	18.90	18.80
时间（秒）	31"30	31"40	31"50	31"60	31"70	31"80	31"90	32"00	32"10	32"20	32"30	32"40	32"50
得分	18.70	18.60	18.50	18.40	18.30	18.20	18.10	18.00	17.90	17.80	17.70	17.60	17.50
时间（秒）	32"60	32"70	32"80	32"90	33"00	33"10	33"20	33"30	33"40	33"50	33"60	33"70	33"80
得分	17.40	17.30	17.20	17.10	17.00	16.90	16.80	16.70	16.60	16.50	16.40	16.30	16.20

时间（秒）	33"90	34"00	34"10	34"20	34"30	34"40	34"50	34"60	34"70	34"80	34"90	35"00	35"10
得分	16.10	16.00	15.90	15.80	15.70	15.60	15.50	15.40	15.30	15.20	15.10	15.00	14.90
时间（秒）	35"20	35"30	35"40	35"50	35"60	35"70	35"80	35"90	36"00	36"10	36"20	36"30	36"40
得分	14.80	14.70	14.60	14.50	14.40	14.30	14.20	14.10	14.00	13.90	13.80	13.70	13.60
时间（秒）	36"50	36"60	36"70	36"80	36"90	37"00	37"10	37"20	37"30	37"40	37"50	37"60	37"70
得分	13.50	13.40	13.30	13.20	13.10	13.00	12.90	12.80	12.70	12.60	12.50	12.40	12.30
时间（秒）	37"80	37"90	38"00	38"10	38"20	38"30	38"40	38"50	38"60	38"70	38"80	38"90	39"00
得分	12.20	12.10	12.00	11.90	11.80	11.70	11.60	11.50	11.40	11.30	11.20	11.10	11.00
时间（秒）	39"10	39"20	39"30	39"40	39"50	39"60	39"70	39"80	39"90	40"00	40"10	40"20	40"30
得分	10.90	10.80	10.70	10.60	10.50	10.40	10.30	10.20	10.10	10.00	9.90	9.80	9.70
时间（秒）	40"40	40"50	40"60	40"70	40"80	40"90	41"00	41"10	41"20	41"30	41"40	41"50	41"60
得分	9.60	9.50	9.40	9.30	9.20	9.10	9.00	8.90	8.80	8.70	8.60	8.50	8.40
时间（秒）	41"70	41"80	41"90	42"00	42"10	42"20	42"30	42"40	42"50	42"60	42"70	42"80	42"90
得分	8.30	8.20	8.10	8.00	7.90	7.80	7.70	7.60	7.50	7.40	7.30	7.20	7.10
时间（秒）	43"00	43"10	43"20	43"30	43"40	43"50	43"60	43"70	43"80	43"90	44"00	44"10	44"20
得分	7.00	6.70	6.40	6.10	5.80	5.50	5.20	4.90	4.60	4.30	4.00	3.70	3.40
时间（秒）	44"30	44"40	44"50	44"60	44"70	44"80	44"90	45"00	45"10	45"20	45"30		
得分	3.10	2.80	2.50	2.20	1.90	1.60	1.30	1.00	0.70	0.40	0.10		

成绩评定：考生半场往返运球上篮成绩在两项标准之间的，取低分值成绩（例：考生成绩为 30" 61，此项得分为 19.3 分）。

5. 全场见线折返跑（20 分）

时间（秒）	30"00	30"10	30"20	30"30	30"40	30"50	30"60	30"70	30"80	30"90	31"00	31"10	31"20
得分	20.00	19.80	19.60	19.40	19.20	19.00	18.80	18.60	18.40	18.20	18.00	17.80	17.60
时间（秒）	31".30	31"40	31"50	31"60	31"70	31"80	31"90	32"00	32"10	32"20	32"30	32"40	32"50
得分	17.40	17.20	17.00	16.80	16.60	16.40	16.20	16.00	15.80	15.60	15.40	15.20	15.00
时间（秒）	32"60	32"70	32"80	32"90	33"00	33"10	33"20	33"30	33"40	33"50	33"60	33"70	33"80
得分	14.80	14.60	14.40	14.20	14.00	13.80	13.60	13.40	13.20	13.00	12.80	12.60	12.40
时间（秒）	33"90	34"00	34"10	34"20	34"30	34"40	34"50	34"60	34"70	34"80	34"90	35"00	35"10
得分	12.20	12.00	11.80	11.60	11.40	11.20	11.00	10.80	10.60	10.40	10.20	10.00	9.80
时间（秒）	35"20	35"30	35"40	35"50	35"60	35"70	35"80	35"90	36"00	36"10	36"20	36"30	36"40
得分	9.60	9.40	9.20	9.00	8.80	8.60	8.40	8.20	8.00	7.80	7.60	7.40	7.20
时间（秒）	36"50	36"60	36"70	36"80	36"90	37"00	37"10	37"20	37"30	37"40	37"50	37"60	37"70
得分	7.00	6.80	6.60	6.40	6.20	6.00	5.80	5.60	5.40	5.20	5.00	4.80	4.60
时间（秒）	37"80	37"90	38"00	38"10	38"20	38"30	38"40	38"50	38"60	38"70	38"80	38"90	39"00
得分	4.40	4.20	4.00	3.80	3.60	3.40	3.20	3.00	2.80	2.60	2.40	2.20	2.00
时间（秒）	39"10	39"20	39"30	39"40	39"50								
得分	1.80	1.60	1.40	1.20	1.00								

成绩评定：考生全场见线折返跑成绩在两项标准之间的，取低分值成绩（例：考生成绩为，30" 34，此项得分为 19.2 分）。

6. 全场 5 对 5 比赛测评（40 分）

得分	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16
得分	14	12	10	8	6	4	2	0					

（二）女子各项评分标准

1、1 分钟中距离投篮（20 分）

投中数	9	8	7	6	5	4	3	2	1
得 分	20	19	17	15	12	9	6	3	1

2、3 分球区 1 分钟投篮（20 分）

投中数	5	4	3	2	1
得 分	20	15	10	5	2

3、一分钟定点投篮（20 分）

投中数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
得 分	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

4、半场往返运球上篮（20 分）

时间（秒）	33"00	33"10	33"20	33"30	33"40	33"50	33"60	33"70	33"80	33"90	34"00	34"10	34"20
得分	20.00	19.90	19.80	19.70	19.60	19.50	19.40	19.30	19.20	19.10	19.00	18.90	18.80
时间（秒）	34"30	34"40	34"50	34"60	34"70	34"80	34"90	35"00	35"10	35"20	35"30	35"40	35"50
得分	18.70	18.60	18.50	18.40	18.30	18.20	18.10	18.00	17.90	17.80	17.70	17.60	17.50
时间（秒）	35"60	35"70	35"80	35"90	36"00	36"10	36"20	36"30	36"40	36"50	36"60	36"70	36"80
得分	17.40	17.30	17.20	17.10	17.00	16.90	16.80	16.70	16.60	16.50	16.40	16.30	16.20
时间（秒）	36"90	37"00	37"10	37"20	37"30	37"40	37"50	37"60	37"70	37"80	37"90	38"00	38"10
得分	16.10	16.00	15.90	15.80	15.70	15.60	15.50	15.40	15.30	15.20	15.10	15.00	14.90
时间（秒）	38"20	38"30	38"40	38"50	38"60	38"70	38"80	38"90	39"00	39"10	39"20	39"30	39"40
得分	14.80	14.70	14.60	14.50	14.40	14.30	14.20	14.10	14.00	13.90	13.80	13.70	13.60
时间（秒）	39"50	39"60	39"70	39"80	39"90	40"00	40"10	40"20	40"30	40"40	40"50	40"60	40"70
得分	13.50	13.40	13.30	13.20	13.10	13.00	12.90	12.80	12.70	12.60	12.50	12.40	12.30
时间（秒）	40"80	40"90	41"00	41"10	41"20	41"30	41"40	41"50	41"60	41"70	41"80	41"90	42"00
得分	12.20	12.10	12.00	11.90	11.80	11.70	11.60	11.50	11.40	11.30	11.20	11.10	11.00
时间（秒）	42"10	42"20	42"30	42"40	42"50	42"60	42"70	42"80	42"90	43"00	43"10	43"20	43"30

得分	10.90	10.80	10.70	10.60	10.50	10.40	10.30	10.20	10.10	10.00	9.90	9.80	9.70
时间（秒）	43"40	43"50	43"60	43"70	43"80	43"90	44"00	44"10	44"20	44"30	44"40	44"50	44"60
得分	9.60	9.50	9.40	9.30	9.20	9.10	9.00	8.90	8.80	8.70	8.60	8.50	8.40
时间（秒）	44"70	44"80	44"90	45"00	45"10	45"20	45"30	45"40	45"50	45"60	45"70	45"80	45"90
得分	8.30	8.20	8.10	8.00	7.90	7.80	7.70	7.60	7.50	7.40	7.30	7.20	7.10
时间（秒）	46"00	46"10	46"20	46"30	46"40	46"50	46"60	46"70	46"80	46"90	47"00	47"10	47"20
得分	7.00	6.70	6.40	6.10	5.80	5.50	5.20	4.90	4.60	4.30	4.00	3.70	3.40
时间（秒）	47"30	47"40	47"50	47"60	47"70	47"80	47"90	48"00	48"10	48"20	48"30		
得分	3.10	2.80	2.50	2.20	1.90	1.60	1.30	1.00	0.70	0.40	0.10		

成绩评定：考生半场往返运球投篮成绩在两项标准之间的，取低分值成绩（例如：考生成绩为 33" 25，此项得分为 19.7 分）。

5. 全场见线折返跑（20 分）

时间（秒）	34"00	34"10	34"20	34"30	34"40	34"50	34"60	34"70	34"80	34"90	35"00	35"10	35"20
得分	20.00	19.80	19.60	19.40	19.20	19.00	18.80	18.60	18.40	18.20	18.00	17.80	17.60
时间（秒）	35"30	35"40	35"50	35"60	35"70	35"80	35"90	36"00	36"10	36"20	36"30	36"40	36"50
得分	17.40	17.20	17.00	16.80	16.60	16.40	16.20	16.00	15.80	15.60	15.40	15.20	15.00
时间（秒）	36"60	36"70	36"80	36"90	37"00	37"10	37"20	37"30	37"40	37"50	37"60	37"70	37"80
得分	14.80	14.60	14.40	14.20	14.00	13.80	13.60	13.40	13.20	13.00	12.80	12.60	12.40
时间（秒）	37"90	38"00	38"10	38"20	38"30	38"40	38"50	38"60	38"70	38"80	38"90	39"00	39"10
得分	12.20	12.00	11.80	11.60	11.40	11.20	11.00	10.80	10.60	10.40	10.20	10.00	9.80
时间（秒）	39"20	39"30	39"40	39"50	39"60	39"70	39"80	39"90	40"00	41"10	40"20	40"30	40"40
得分	9.60	9.40	9.20	9.00	8.80	8.60	8.40	8.20	8.00	7.80	7.60	7.40	7.20
时间（秒）	40"50	40"60	40"70	40"80	40"90	41"00	41"10	41"20	41"30	41"40	41"50	41"60	41"70
得分	7.00	6.80	6.60	6.40	6.20	6.00	5.80	5.60	5.40	5.20	5.00	4.80	4.60
时间（秒）	41"80	41"90	42"00	42"10	42"20	42"30	42"40	42"50	42"60	42"70	42"80	42"90	43"00
得分	4.40	4.20	4.00	3.80	3.60	3.40	3.20	3.00	2.80	2.60	2.40	2.20	2.00
时间（秒）	43"10	43"20	43"30	43"40	43"50								
得分	1.80	1.60	1.40	1.20	1.00								

成绩评定：考生全场见线折返跑成绩在两项标准之间的，取低分值成绩（例：考生成绩为，34" 23，此项得分为 19.4 分）。

6、全场 5 对 5 比赛测评（40 分）

得分	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16
得分	14	12	10	8	6	4	2	0					