

鞍山市中考特长生篮球项目测试方法与评分标准

一、测试项目与分值

测试项目	助跑摸高	往返运球投篮	一分钟自投自抢投篮	15m×17折返跑
分值	20	30	30	20

二、测试方法（男子使用符合国家标准的7号球，女子使用符合国家标准的6号球）

1. 助跑摸高

测试方法：考生原地或助跑起跳摸高（单、双脚不限），以摸高的最好成绩计分，每人摸高3次，取其中最好成绩。

2. 往返运球投篮（见图1）

测试方法：考生持球站立端线中点后面，听到口令开始运球，考生起动的同时开始计时，运球方向由考生自行决定。运球到边线和中线的交点，一脚踏入圆点弧内（不得携带球）运球返回行进间投篮，投中后接球往另一侧边线和中线的交点（同前），若投篮未中，必须补投至投中为止。往返两次，共投4个篮，最后一次投篮球落至球篮的水平线以下时停表。

要求：连续运球，不得携带球，不得远抛运球；必须投中篮后，才能继续运球，投不中要继续再投，直到投中；运球和投篮时，左右手不加限制，携带球一次加0.5秒。每人可测试两次，取其中最好成绩。

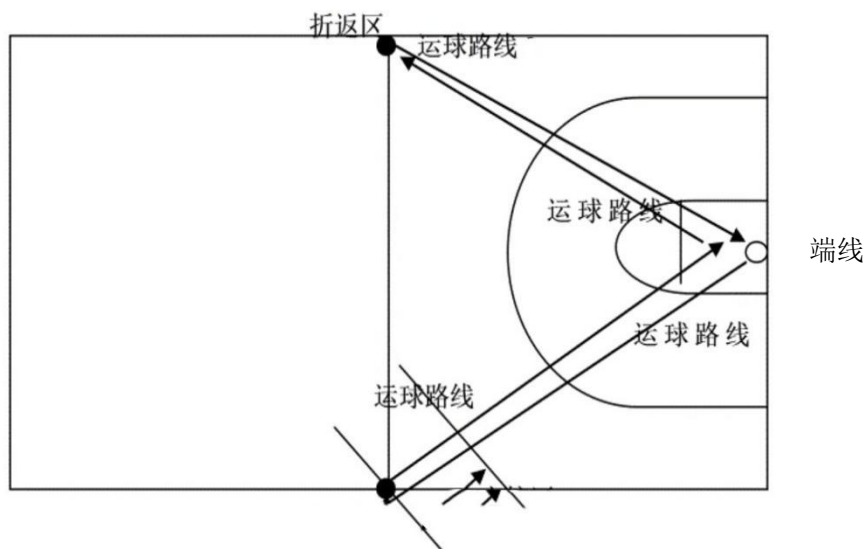


图1

3. 一分钟自投自抢投篮（见图2）

测试方法：以篮圈投影中心为圆心，以该点至罚球线的距离为半径，划一圆弧。开始时考生在弧线处做投篮，并开始计时；投篮后自己抢篮板球，运球至弧线外再投篮，连续做一分钟。每人只能测试一次，按进球次数得分。

要求：投篮时不得踏线或过线，不得抱球跑，否则投中无效。

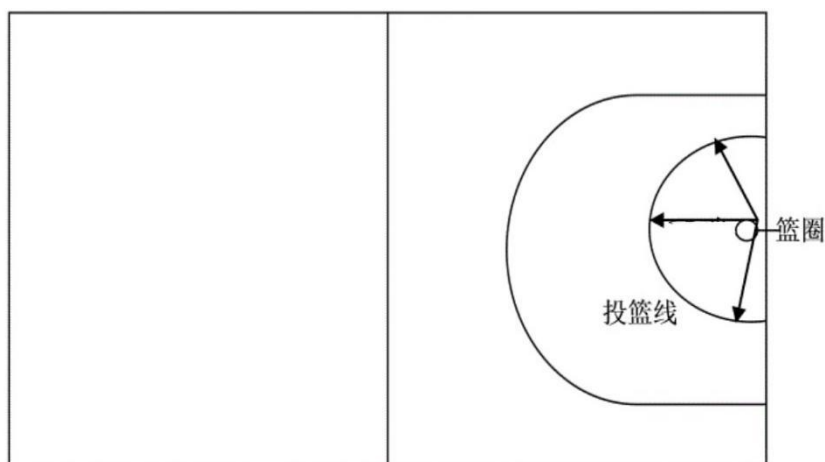


图 2

4.15m×17 次折返跑

测试方法：考生在球场边线站立，裁判员发令同时开表计时。考生听到裁判员口令起动加速跑，跑至球场对面边线后急停并转身起动算一次，然后在球场两边之间用最快速度做 17 次折返跑。考生在两边线折返时必须有脚踏到边线，否则算违例；最后一趟折回时到边线停表。起动时脚不许踩线，不许抢跑，每次折回时必须有脚踏到边线，如果未踩线，裁判员鸣笛即被罚下。每人只能测试一次。

三、评分表

助跑摸高			
男子成绩（米）	分值	女子成绩（米）	分值
≥3.15	20	≥2.80	20
3.14	19	2.79	19
3.13	18	2.78	18
3.12	17	2.77	17
3.11	16	2.76	16
3.10	15	2.75	15
3.09	14	2.74	14
3.08	13	2.73	13
3.07	12	2.72	12
3.06	11.5	2.71	11.5
3.05	11	2.70	11
3.04	10.5	2.69	10.5
3.03	10	2.68	10
3.02	9.5	2.67	9.5
3.01	9	2.66	9
3.00	8.5	2.65	8.5
2.99	8	2.64	8
2.98	7.5	2.63	7.5

2.97	7	2.62	7
2.96	6.5	2.61	6.5
2.95	6	2.60	6
2.94	5.5	2.59	5.5
2.93	5	2.58	5
2.92	4.5	2.57	4.5
2.91	4	2.56	4
2.90	3.5	2.55	3.5
2.89	3	2.54	3
2.88	2.5	2.53	2.5
2.87	2	2.52	2
2.86	1.5	2.51	1.5
2.85	1	2.50	1
2.84	0.5	2.49	0.5

往返运球投篮			
男子成绩（秒）	分值	女子成绩（秒）	分值
≤30.00	30	≤35.00	30
30.50	28.5	35.50	28.5
31.00	27	36.00	27
31.50	25.5	36.50	25.5
32.00	24	37.00	24
32.50	22.5	37.50	22.5
33.00	21	38.00	21
33.50	19.5	38.50	19.5
34.00	18	39.00	18
34.50	16.5	39.50	16.5
35.00	15	40.00	15
35.50	13.5	40.50	13.5
36.00	12	41.00	12
36.50	11.5	41.50	11.5
37.00	11	42.00	11
37.50	10.5	42.50	10.5
38.00	10	43.00	10
38.50	9.5	43.50	9.5
39.00	9	44.00	9
39.50	8.5	44.50	8.5
40.00	8	45.00	8
40.50	7.5	45.50	7.5
41.00	7	46.00	7

41.50	6.5	46.50	6.5
42.00	6	47.00	6
42.50	5.5	47.50	5.5
43.00	5	48.00	5
43.50	4.5	48.50	4.5
44.00	4	49.00	4
44.50	3.5	49.50	3.5
45.00	3	50.00	3
45.50	2.5	50.50	2.5
46.00	2	51.00	2
46.50	1.5	51.50	1.5
47.00	1	52.00	1
47.50	0.5	52.50	0.5

一分钟自投自抢投篮			
男子成绩 (个)	分值	女子成绩 (个)	分值
≥9	30	≥7	30
8	26	6	25
7	22	5	20
6	18	4	16
5	14	3	12
4	10	2	8
3	8	1	4
2	6		
1	2		

15m×17 折返跑			
男子成绩 (秒)	分值	女子成绩 (秒)	分值
60.72	20.00	67.03	20.00
61.14	19.75	67.33	19.75
61.56	19.50	67.63	19.50
61.98	19.25	67.93	19.25
62.40	19.00	68.23	19.00
62.82	18.75	68.53	18.75
63.24	18.50	68.83	18.50
63.66	18.25	69.13	18.25
64.08	18.00	69.43	18.00
64.5	17.75	69.73	17.75
64.92	17.50	70.03	17.50

65.34	17.25	70.33	17.25
65.76	17.00	70.63	17.00
66.18	16.75	70.93	16.75
66.6	16.50	71.23	16.50
67.02	16.25	71.53	16.25
67.44	16.00	71.83	16.00
67.86	15.75	72.13	15.75
68.28	15.50	72.43	15.50
68.7	15.25	72.73	15.25
69.12	15.00	73.03	15.00
69.54	14.75	73.33	14.75
69.96	14.50	73.63	14.50
70.38	14.25	73.93	14.25
70.8	14.00	74.23	14.00
71.22	13.75	74.53	13.75
71.64	13.50	74.83	13.50
72.06	13.25	75.13	13.25
72.48	13.00	75.43	13.00
72.9	12.75	75.73	12.75
73.32	12.50	76.03	12.50
73.74	12.25	76.33	12.25
74.16	12.00	76.63	12.00
74.58	11.75	76.93	11.75
75.00	11.50	77.23	11.50
75.42	11.25	77.53	11.25
75.84	11.00	77.83	11.00
76.26	10.75	78.13	10.75
76.68	10.50	78.43	10.50
77.1	10.25	78.73	10.25
77.52	10.00	79.03	10.00
77.94	9.75	79.33	9.75
78.36	9.50	79.63	9.50
78.78	9.25	79.93	9.25
79.20	9.00	80.23	9.00
79.62	8.75	80.53	8.75
80.04	8.50	80.83	8.50
80.46	8.25	81.13	8.25
80.88	8.00	81.43	8.00
81.30	7.75	81.73	7.75

81.72	7.50	82.03	7.50
82.14	7.25	82.33	7.25
82.56	7.00	82.63	7.00
82.98	6.75	82.93	6.75
83.40	6.50	83.23	6.50
83.82	6.25	83.53	6.25
84.24	6.00	83.83	6.00
84.66	5.75	84.13	5.75
85.08	5.50	84.43	5.50
85.50	5.25	84.73	5.25
85.92	5.00	85.03	5.00
86.34	4.75	85.33	4.75
86.76	4.50	85.63	4.50
87.18	4.25	85.93	4.25
87.6	4.00	86.23	4.00
88.02	3.75	86.53	3.75
88.44	3.50	86.83	3.50
88.86	3.25	87.13	3.25
89.28	3.00	87.43	3.00
89.7	2.75	87.73	2.75
90.12	2.50	88.03	2.50
90.54	2.25	88.33	2.25
90.96	2.00	88.63	2.00
91.38	1.75	88.93	1.75
92.22	1.50	89.23	1.50
92.64	1.25	89.53	1.25
93.06	1.00	89.83	1.00