

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，单双手摸高不限），以摸高的最好成绩计分，每人摸高2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，共投中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，运球到折返区不允许双手抱球转身；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。不得带球走步和二次运球违例。

每人可测试两次，取其中最好成绩。

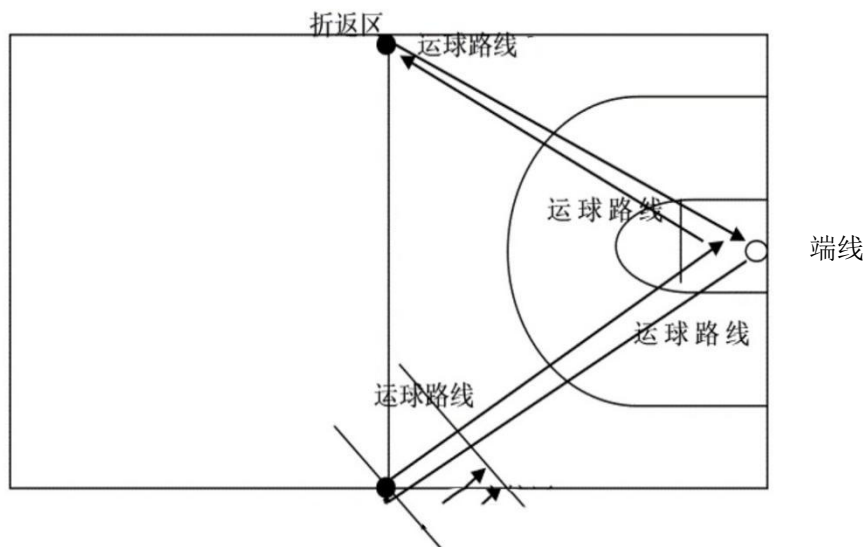


图1

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，按进球次数得分。每人可测试两次，取其中最好成绩。

要求：投篮时不得踏线或过线，不得抱球跑，否则投中无效。

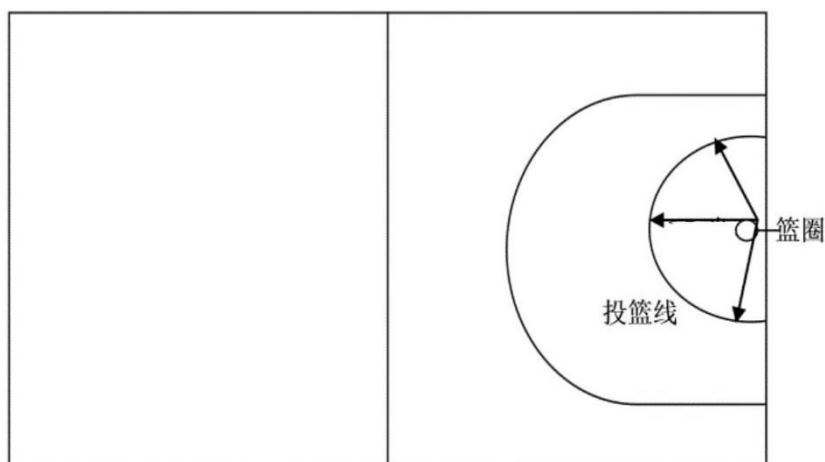


图 2

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 |