

鞍山市中考特长生篮球项目测试方法与评分标准

1. 鞍山市体育特长生（篮球项目）基本运动能力测试方法与评分标准

一、基本运动能力测试项目与分值

测试项目	50 米跑	立定跳远	掷实心球
分值	10 分	10 分	10 分

二、测试方法及评分标准

（一）50 米跑（10 分）

1. 测试方法

考生站立式起跑，听到“跑”或“开始”的指令后开始起跑，计时开始，当考生的躯干部位抵达终点线垂直平面时停止计时。以秒为单位记录测试成绩，向上取整，精确到 0.1 秒，如 8.11 秒按照 8.2 秒计取。每人测试 1 次。评分标准：见表 1

（二）立定跳远（10 分）

1. 测试方法

考生原地双脚站立在起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线。双脚原地起跳，双脚落地完成跳跃动作后，起身向前走出测试区。成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线内沿。每人测试 2 次，取最好成绩。评分标准：见表 1

（三）掷实心球（10 分）

考生双脚前后或左右开立站在投掷线后，脚尖不得踩线。身体面向投掷方向，双手举球至头上方，稍后仰，原地用力把球向前方掷出。测量投掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。以米为单位，向下取整，精确到 0.1 米，如 8.16 米按照 8.1 米计取。每人可测试 2 次，记录其中最好的一次成绩。

注意事项：原地投掷，不得助跑。球出手前，双脚均不能移动。投掷过程中双脚不得同时离地。违反者视为犯规。在球出手时，一只脚可以向前迈一步缓冲，但身体任何部位不得触碰投掷线或投掷线前的地面。违反者视为犯规。

表 1：基本运动能力评分表

项目 性别 分值	50 米跑（秒）		立定跳远 （厘米）		投掷实心球 （米）	
	男	女	男	女	男	女
10	7.3	7.9	250	202	12.4	7.8
9	7.4	8.0	247	199	11.2	7.6
8	7.5	8.2	245	196	10.6	7.4
7	7.6	8.4	242	193	10.0	7.3
6	7.7	8.7	240	190	9.6	7.2
5	7.9	8.9	235	183	9.2	7.1
4	8.1	9.1	230	180	8.8	7.0
3	8.3	9.3	225	176	8.4	6.9

基本运动能力单项得分低于 3 分或总得分低于 18 分不能进入专项技术能力测试环节。

2. 鞍山市体育特长生（篮球项目）专项运动能力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

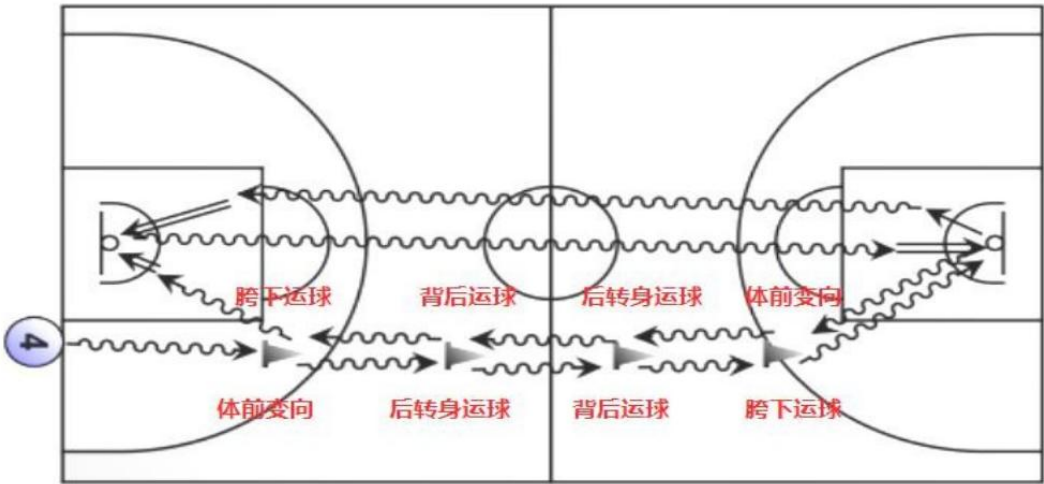
二、测试方法（男子使用符合国家标准的 7 号球，女子使用符合国家标准的 6 号球）

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。

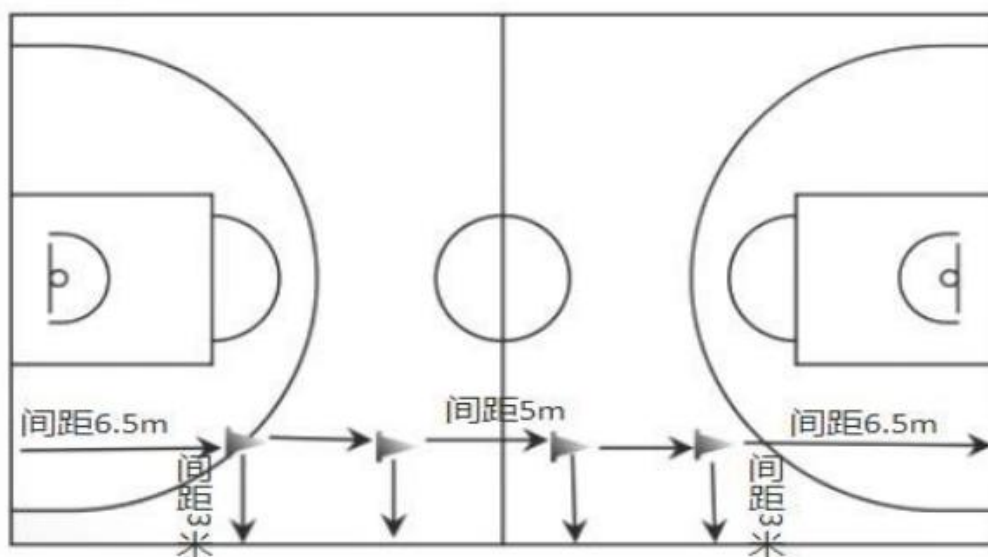
2. 往返运球投篮（见图 1）

测试方法：受测运动员④持球站位于篮球场地端线外成准备姿势，裁判员发令同时开表计时，测试者迅速用右手快速运球推进，在第一个障碍物前做体前变向运球换成左手,运球至第二个障碍物前用左手做后转身变向运球换成右手,运球至第三个障碍物前用右手做背后变向运球换成左手,运球至第四个障碍物前用左手做胯下变向运球换成右手行进间投篮,如果球不进需要补中。然后抢到球,用右手快速运球推进至前场行进间右手上篮,如果球不进需要补篮投中。随即抢到球后，迅速用左手快速运球推进返回行进间左手上篮，如果球不进需要补中，然后抢到球用左手快速运球推进在第一个障碍物前做体前变向换成右手,运球至第二个障碍物前用右手做后转身换成左手，运球至第三个障碍物前用左手做背后运球换成右手,运球至第四个障碍物前用右手做胯下运球换成左手行进间左手投篮，如果球不进需要补中，球入篮筐停表，记录所用时间。每人测试 2 次，取最好成绩（如图所示）。



测试场地：在标准篮球场(28mx15m)进行测验，起点在限制区边线与端线交点上,起点到第一障碍物的距离为 6.5m，A、B、C、D，4 个障碍物之间的距离为 5m。第四障碍物到底线的距离为 6.5m。4 个障碍物到边线距离为 3m(如图所示)。

测试细则：①每名运动员可测试 2 次，取其中最好成绩。②必须按照规定方法、规定路线、规定区域内完成运球和投篮,如出现投篮不中,必须将球补进,补篮方式不限。③不能带球跑、踢球或 2 次运球等违例动作；必须按规定的方​​式运球、投篮；不能碰倒障碍物；如果出现犯规第一次裁判员举旗警告，第二次每犯规一次测试时间加 1 秒。



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。

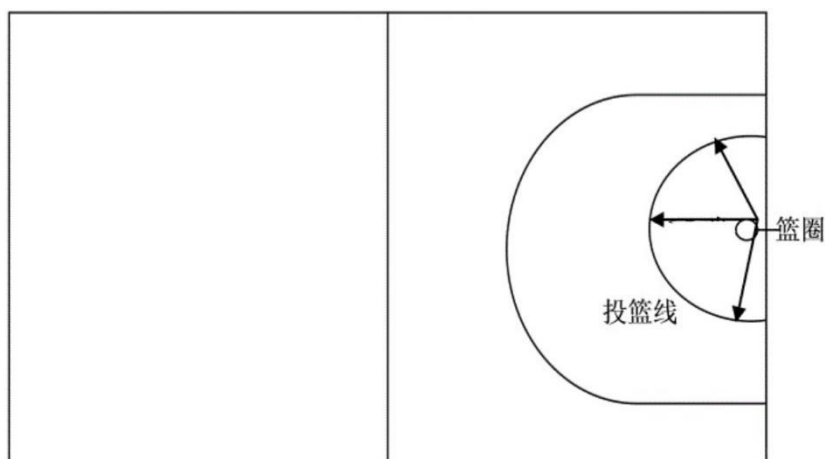


图 2

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脚踏到边线，否则算违例；最后一趟折回时到边线停表。启动时脚不许踩线，不许抢跑，每次折回时必须脚踏到边线，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
2.83 以下	0	2.48 以下	0

往返运球投篮			
男子成绩（秒）	分值	女子成绩（秒）	分值

28.11	30.0	29.86	30.0
28.42	29.7	30.21	29.7
28.73	29.4	30.56	29.4
29.04	29.1	30.91	29.1
29.35	28.8	31.26	28.8
29.66	28.5	31.61	28.5
29.97	28.2	31.96	28.2
30.28	27.9	32.31	27.9
30.59	27.6	32.66	27.6
30.90	27.3	33.01	27.3
31.21	27.0	33.26	27.0
31.52	26.7	33.71	26.7
31.83	26.4	34.06	26.4
32.14	26.1	34.41	26.1
32.45	25.8	34.76	25.8
32.76	25.5	35.11	25.5
33.07	25.2	35.46	25.2
33.38	24.9	35.81	24.9
33.69	24.6	36.16	24.6
34.00	24.3	36.51	24.3
34.31	24.0	36.86	24.0
34.62	23.7	37.21	23.7
34.93	23.4	37.56	23.4
35.24	23.1	37.91	23.1
35.55	22.8	38.26	22.8
35.86	22.5	38.61	22.5
36.17	22.2	38.96	22.2
36.48	21.9	39.31	21.9
36.79	21.6	39.66	21.6
37.10	21.3	40.01	21.3
37.41	21.0	40.36	21.0
37.72	20.7	40.71	20.7
38.03	20.4	41.06	20.4
38.34	20.1	41.41	20.1
38.65	19.8	41.76	19.8
39.96	19.5	42.11	19.5
39.27	19.2	42.46	19.2
39.58	18.9	42.81	18.9
39.89	18.6	43.16	18.6
40.20	18.3	43.51	18.3
40.51	18.0	43.86	18.0

40.82	17.7	44.21	17.7
41.13	17.4	44.56	17.4
41.44	17.1	44.91	17.1
41.75	16.8	45.26	16.8
42.06	16.5	45.61	16.5
42.37	16.2	45.96	16.2
42.68	15.9	46.31	15.9
42.99	15.6	46.66	15.6
43.30	15.3	47.01	15.3
43.61	15.0	47.36	15.0
43.92	14.7	47.71	14.7
44.23	14.4	48.06	14.4
44.54	14.1	48.41	14.1
44.85	13.8	48.76	13.8
45.16	13.5	49.11	13.5
45.47	13.2	49.46	13.2
45.78	12.9	49.81	12.9
46.09	12.6	50.16	12.6
46.40	12.3	50.51	12.3
46.71	12.0	50.86	12.0
47.02	11.7	51.21	11.7
47.33	11.4	51.56	11.4
47.64	11.1	51.91	11.1
47.95	10.8	52.26	10.8
48.26	10.5	52.61	10.5
48.57	10.2	52.96	10.2
48.88	9.9	53.31	9.9
48.19	9.6	53.66	9.6
48.50	9.3	54.01	9.3
48.81	9.0	54.36	9.0
50.12	8.7	54.71	8.7
50.43	8.4	55.06	8.4
50.74	8.1	55.41	8.1
51.05	7.8	55.76	7.8
51.36	7.5	56.11	7.5
51.67	7.2	56.46	7.2

51.98	6.9	56.81	6.9
52.29	6.6	57.16	6.6
52.60	6.3	57.51	6.3
52.91	6.0	57.86	6.0
53.00	5.0	58.00	5.0
53.50	4.0	58.50	4.0
54.00	3.0	59.00	3.0
54.50	2.0	59.50	2.0
55.00	1.0	60.00	1.0
55.01 及以上	0	60.01 及以上	0

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	0	0
1	2		
0	0		

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
93.07 以上	0	89.84 以上	0