**2025年单独招生篮球测试标准**

**一、考试内容与分值**

1. 投篮（满分20分 含技评5分）
2. 全场综合变向运球上篮（满分20分 含技评5分）
3. 助跑摸高（20分）
4. 实战考核（40分）
5. **测试方法与评分标准**
6. 投篮（20分）

1.测试方法：

投篮方式不限，不得踩线，踩线投中无效。男生内线：30秒 满分5个（技评5分）三分线前一步（如图标识 距离篮筐5.8米）男生外线：30秒 满分5个（技评5分）三分线 （如图标识 ）女生：45秒 满分5个（技评5分）三分线前一步（如图标识 ）。每人测试2次，取最好成绩。



2.技术评分标准；

A （5 ～4分）：动作流畅连贯，上下肢发力协调，投篮精准度高。

B（3 ～ 2分）：动作连贯流畅，上下肢协调发力，投篮精准度较高。

C（2～1分）：动作连贯性较差，上下肢发力不协调，投篮精准度较低。

D（1 ～ 0 分）动作连贯性差，上下肢发力不协调，投篮精准度低。

3.量化标准

成绩 分值

5个 15分

4个 13分

3个 11分

2个 8分

1个 5分

（二）全场综合变向运球上篮（20分 含技评5分）

（1）测试方法

学生从篮筐下方端线右手起步运球至第一个标志点( )做背后运球后换至左手运球至第二个标志( )点做后转身运球然后再换至右手运球出发至第三个标志点( ) 做胯下运球，上篮中篮后在指定区域（如图）处面向传球圆形架完成一次传球且传进传球圆形架，传完球后拿球右手运至第一个标准点（ ）做背后运球后至再换至左手出发至第二个标志点（ ）做后转身运球后，在换至右手运球出发至第三个标志（ ）点做胯下运球后上篮上完篮中篮后停表。（传球圆形架 ）

（2）每人测试一次 , 若测试犯规无成绩者，可重测一次，但扣除该项目总分的 10%。如仍犯规无成绩者，不得重测。以最后一次成绩为准。



2.技术评分标准

（1）   达标详见评分标准表。

（2）   技评按 A、B、C、D 四个等级评

 A 等级A（5 ～4分）：运球技术熟练，控制能力强，步法与投篮动作正确熟练。

B（3 ～ 2分）：运球技术熟练，上篮步法与投篮动作基本正确熟练。

C（2～1分）：能够按要求用手完成运球，上篮步法与篮动作欠正确与熟练。

D（1 ～ 0 分）：勉强能完成运球，上篮步法、投篮出现错误。

3.全场综合变向运球测试要求

（1）在运球过程中凡违例或未踩到标准点，每出现1次，总时间加1秒。

（2）在运球途中必须把球控制在自己运球范围之内，严格按要求用手运球，每出现1次，总时间加1秒。

（3）投篮不中继续前进或缺失测试环节，视为测试失败。

3.量化评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 成绩（男子外线） | 分值 | 成绩（男子内线） | 成绩（女生） |
| 20 | 15 | 22 | 24 |
| 20.5 | 14 | 22.5 | 24.5 |
| 21 | 13 | 23 | 25 |
| 21.5 | 12 | 23.5 | 25.5 |
| 22 | 11 | 24 | 26 |
| 22.5 | 10 | 24.5 | 26.5 |
| 23 | 9 | 25 | 27 |
| 23.5 | 8 | 25.5 | 27.5 |
| 24 | 7 | 26 | 28 |
| 24.5 | 6 | 26.5 | 28.5 |
| 25 | 5 | 27 | 29 |
| 25.5 | 4 | 27.5 | 29.5 |
| 26 | 3 | 28 | 30 |
| 26.5 | 2 | 28.5 | 30.5 |
| 27 | 1 | 29 | 31 |

1. 助跑摸高（20分）

1.测试方法

助跑单脚（或双脚）起跳摸高，以摸到的最高高度计算成绩， 每人测试两次，取其中最好成绩。

2.满分标准

（1） 外线 3.20 米为满分。

（2）内线 3.30 米为满分。

（3）女生2.80米为满分

3.量化评分标准：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 成绩（男子内线） | 分值 | 成绩（男子外线） | 成绩（女生） |
| 3.25 | 20 | 3.17 | 2.75 |
| 3.24 | 19 | 3.16 | 2.73 |
| 3.23 | 18 | 3.15 | 2.71 |
| 3.22 | 17 | 3.14 | 2.69 |
| 3.21 | 16 | 3.13 | 2.67 |
| 3.20 | 15 | 3.12 | 2.65 |
| 3.19 | 14 | 3.11 | 2.63 |
| 3.18 | 13 | 3.10 | 2.61 |
| 3.17 | 12 | 3.09 | 2.59 |
| 3.16 | 11 | 3.08 | 2.57 |
| 3.15 | 10 | 3.07 | 2.55 |
| 3.14 | 9 | 3.06 | 2.53 |
| 3.13 | 8 | 3.05 | 2.51 |
| 3.12 | 7 | 3.04 | 2.49 |
| 3.11 | 6 | 3.03 | 2.47 |
| 3.10 | 5 | 3.02 | 2.45 |
| 3.09 | 4 | 3.01 | 2.43 |
| 3.08 | 3 | 3.00 | 2.41 |
| 3.07 | 2 | 2.90 | 2.39 |
| 3.06 | 1 | 2.80 | 2.37 |

（四）实战考核（5V5)（40分）

1.测试方法

将考生分成两队进行比赛，由3-5名考评员独立评分，取平均得分为最后得分，比赛在在2-3名执行裁判的组织下按照篮球最新规则进行比赛。

2.测试要求

穿统一分队服，原则上比赛时间不少于5分钟。

3.评分标准

 A、B、C、D 四个等级评分。

A（40～ 32 分）：动作正确、协调、连贯；战术配合意识强、实战效果好。

B（31 ～ 23 分）：动作正确、协调；战术配合意识较强、实战效果较好。

C（22 ～ 19 分）：动作基本正确、协调；战术配合意识一般、效果一般。

D（18 ～ 0 分）：动作不正确、不协调；战术配合意识差、效果差。

3.

（1）着统一比赛服。