|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 一分钟投篮 | | 一分钟运球上篮 | | 助跑摸高 | |
| 优秀 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩(米) | 分值 |
| 8 | 15 | 60” | 15 | 3.15 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |
| 7 | 13 | 65” | 14 | 3.10 | 14 |
| 良好 |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 11 | 70” | 13 | 3.05 | 13 |
|  |  |  |  |  |  |
| 5 | 9 | 75” | 11 | 3.00 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |
| 4 | 7 | 80” | 9 | 2.95 | 11 |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 | 5 | 85” | 7 | 2.9 | 10 |
| 及格 |  |  |  |  | 2.85 | 9 |
| 2 | 3 | 90” | 5 | 2.8 | 8 |
|  |  |  |  | 2.75 | 7 |
| 1 | 1 | 95” | 3 | 2.7 | 6 |
|  |  |  |  | 2.65 | 5 |
|  |  | 100” | 1 | 2.6 | 4 |
|  |  |  |  | 2.55 | 3 |
|  |  |  |  | 2.5 | 2 |
|  |  |  |  | 2.45 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |

技评项目

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目  成绩  分值  等级 | 往返运投篮 | 投篮 | 比赛 |
| 5分 | 5分 | 15分 |
| 优秀 | 5 | 5 | 15 |
| 良好 | 4 | 4 | 12 |
| 及格 | 2 | 2 | 8 |
| 不及格 | 1 | 1 | 5 |

注：测试方法及技评项目评分标准

1. 投篮测试方法及技评：

A：测试方法：以篮圈中心投影点为圆心，以该点至罚球线的距离为半径，画一圆弧。听到开始信号后，受试者投篮抢篮板后运球至弧线外任意一点再投篮，如此反复1分种。踏线投篮判违反考试规定，投中无效。采用原地投篮或起跳后投篮均可，每人测试两次，取最好一次成绩。（可自愿放弃第二次测试）

B：评分标准

（1）投篮7个及以上,投篮时双脚离地，投篮动作协调、标准为优秀。

（2） 投篮7个及以上，投篮时双脚没有离地，投篮动作协调、标准为良好。

(3)投篮6个及以上，投篮时动作协调、标准为及格。

(4)投篮5个及以下，投篮时动作协调、标准为不及格。

1. 运球上篮测试方法及技评：

A:测试方法：测试采用标准场地，受试者由场地中线右边端点处出发，当脚落入场地内既开动计时表，运球上篮并直到投中，然后运球至场地中线左边端点处，一只脚出中线即可，然后折回，运球上篮并直到投中，然后运球返回场地中线右边端点处，完成一个来回，如此反复3个来回，测试结束。每人测试两次，取最好成绩。（可自愿放弃第二次测试）

B：评分标准

（1）60秒内完成3个来回半场运球上篮且完成进球，运球技术熟练，控制能 力强，步法与投篮动作正确熟练,且在中线右侧时能用右手完成运球上篮技术动作，在中线左侧时能用左手完成运球上篮技术动作为优秀。

（2）60秒内完成3个来回半场运球上篮且完成进球，运球技术熟练，上篮手法与投篮动作正确熟练为良好。

（3）60秒内没有完成3个来回半场运球上篮且完成进球，能够完成运球上篮，步法、动作基本正确为及格。

（4）60秒内没有完成3个来回半场运球上篮且完成进球，能勉强完成整个测试为不及格。

3、比赛测试方法及技评

A：测试方法

根据考生人数和实际情况，进行全场或半场的编队比赛，采用半场盯人防守，测试考生技术和战术的运用能力。每场比赛时间，以能够全部观察、了解每个考生的情况而定。评定的内容有：

1. 个人攻击能力：主要观察考生技术运用的是否合理以及熟练程度。
2. 防守能力：主要观察考生个人防守和协同防守能力。
3. 战术意识：主要观察考生在比赛中攻守转换速度、快攻意识和个人战术行动的能力。

B：评分标准

1. 优秀：较好地做到以上三项
2. 良好：较好地做到以上两项
3. 及格：三项中有一项较好
4. 不及格：三项皆差
5. 助跑摸高

A：测试方法

考生助跑单脚起跳摸高。（没有技评），以摸高的最高高度计分，每人摸3次，取其中最好成绩。

4、素质测试和助跑摸高测试中，若出现测试成绩在评分标准区间中时，按就低不就高的原则计分。