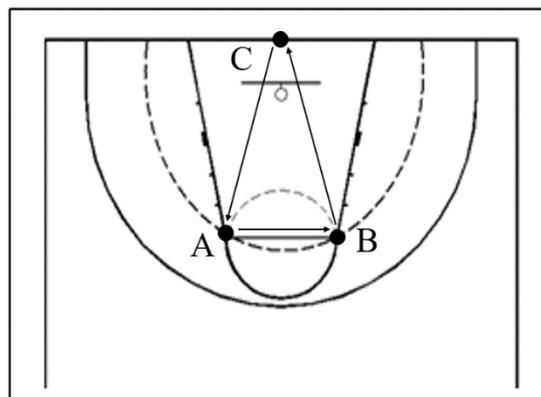


# 厦门理工学院 2021 年高水平运动队女子篮球项目测试内容

## (一) 三角移动滑步 (10 分)

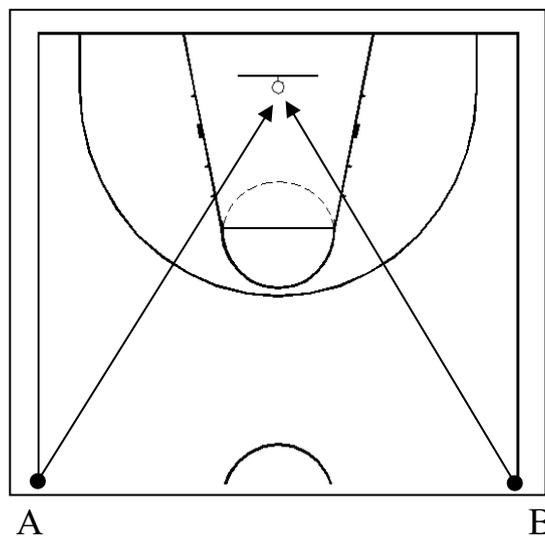
**测试内容:** 受试者定点三角滑步移动。从底线 C 点出发, 面朝外侧, 采用上步滑向 A 点, 仍面朝外侧滑向 B 点, 最终以同样方式到达底线 C 点, 此为一个往返, 本次测试需连续两个往返 (如图 1 所示)。



(图 1)

## (二) 半场 V 字往返运球上篮 (20 分)

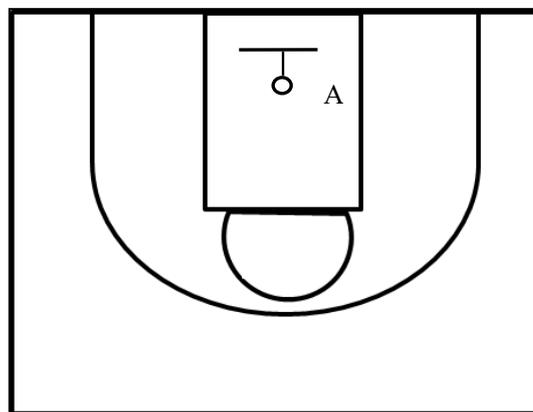
**测试内容:** 受试者由球场右侧边线中点处 A 开始, 同时计时, 面向球篮以右手运球上篮 (右手投篮)。球投中篮后, 仍以右手运球至左侧边线中点 B 处, 然后折转 (不能持球转身), 换左手运球上篮 (左手投篮), 投球中篮后, 仍以左手运球回到原起点 A 处, 重复上述过程一次, 停表 (如图 2 所示)。



(图 2)

## (三) 原地上步摸高 (10 分)

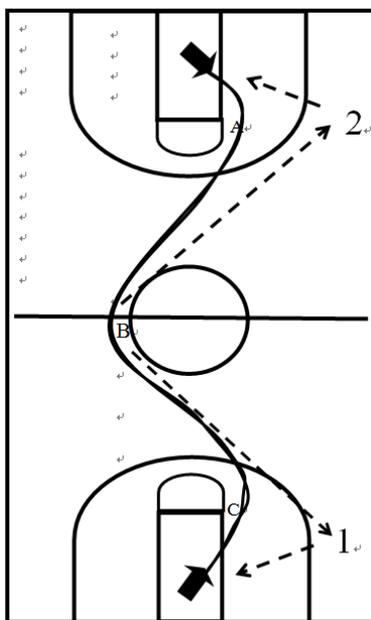
**测试内容:** 受试者站在篮板前一步距离 (起跳点 A), 两步即停动作蓄力上步摸篮板, 手触智能摸高器, 以机器上显示成绩为准 (如图 3 所示)。



(图 3)

#### (四) 全场 S 形往返传接球上篮 (20 分)

**测试内容:** 受试者由球场底线篮筐下位置处开始, 同时计时, 运球绕点 A, B 传球至 1 号位置, 空手跑绕点 C, 接 1 号位置球上篮; 上篮后抢篮板在运球往回绕点 C, B 传球至 2 号位置, 空手跑绕点 A, 接 2 号位置球上篮, 重复上述过程在一次停表, 共计两个来回 (如图 4 所示)。

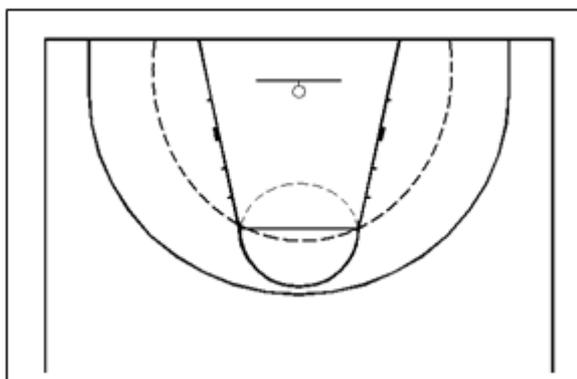


(图 4)

#### (五) 一分钟定点计时投篮 (20 分)

**测试内容:** ①以篮圈垂直投影中心点为圆心, 至罚球线的距离为半径画弧 (2 分球线); ②以篮圈垂直投影中心点为圆心, 以 6.75m 为半径画弧 (3 分球线); 如图所示, 受试者可任意选择在某弧线外投篮。受试者在弧线外开始投篮, 同时开始计时, 投篮后自己抢篮板球, 在运球至弧线外投篮, 连续投篮一分钟 (如图 5 所示)。

**要求:** 投篮姿势不限, 脚踏弧线投中无效, 违例 (两次运球, 带球走, 违反测试办法) 一次扣一分。



(图 5)

### **(六) 全场 5 对 5 比赛 (50 分)**

**测试内容：**采用综合评分办法。按中锋、前锋、后卫三个不同位置各自的任务和应起的作用，以受试者所掌握的技术规格程度，技术运用效果，战术配合意识，实战能力和比赛作风等方面，进行综合评分。

### **(七) 附加分 (5 分)**

**加分标准：**在测试开始前进行身高测量。身高 185cm 以上，每超过 1cm 加 1 分，总加分不超 5 分。