

附件 2:

云南农业大学高水平运动队考核内容与评分标准

一、篮球项目测试方法及评分标准

内容	测试项目	分值
基本技术 40 分	综合运球上篮	10 分
	半场往返运球上篮	10 分
	三分投篮	10 分
	二分投篮	10 分
专项素质 10 分	助跑摸高	10 分
三打三 10 分	个人能力、技术特长、身体条件等	10 分
实战比赛（全场五打五） 50 分	身体条件、个人技能、技术特点 战术配合、场上意识等综合表现	40 分

（一）**综合运球上篮**：从变向换手运球变胯下运球，再由背后运球变转身运球，最后结合运球上篮。全场一个往返。

评分标准：

A、无违例发生，技术动作运用合理、不同技术动作间衔接紧密、连贯、流畅，速度较快，投篮时姿势舒展，命中率较高（9—10 分）。

B、无违例发生，技术动作运用合理、不同技术动作间衔接紧密、连贯、流畅，速度快，投篮时姿势舒展，命中率高（7—8 分）。

C、无违例发生，技术动作运用基本合理、不同技术动作间衔接连贯、流畅，投篮时姿势舒展命中率低（5—6 分）。

D、有违例发生，技术动作运用不太合理、不同技术动作间衔接不连贯、流畅性差，投篮时姿势不太舒展命中率低（5 分以下）。

（二）**半场往返运球上篮**：由球场右侧边线中点开始，同时开始计时，运球上篮投中后，运球至左侧边线中点，然后折返运球上篮，投中后，运球回到原起点，同样再重复上述运球上篮一个往返（共投 4 次篮），再回到原起点停表。

往返运球上篮评分标准（男，满分 10 分）

成绩（秒）	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

往返运球上篮评分标准（女，满分 10 分）

成绩（秒）	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

（三）三分投篮：要求队员自投自抢。时间 1 分半钟，计投篮命中次数。

三分投篮评分标准（满分：10 分）

成绩（个）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

二分投篮评分标准（满分：10 分）

（四）二分投篮：要求队员自投自抢。时间 1 分半钟，计投篮命中次数。

成绩（个）	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

（五）助跑摸高：单、双脚起跳均可，每人助跑摸高两次。

助跑摸高评分标准（男，满分 10 分）

成绩（米）	3.30	3.25	3.20	3.15	3.10	3.05	3.00	2.95	2.90	2.85
分值	10	9	8	7	6	5	0	0	0	0

助跑摸高评分标准（女，满分 10 分）

成绩（米）	3.0	2.9	2.8	2.7	2.6	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1
分值	10	9	8	7	6	0	0	0	0	0

（六）三打三：半场三对三比赛。

- ◆ 优秀：10 分，攻守能力强，特别是个人攻击力强、运用个人技术娴熟，外线人员速度快，内线人员的篮下脚步熟练；
- ◆ 良好：9-5 分，攻守能力一般，个人攻击力弱；
- ◆ 一般：5-0 分，个人攻守能力差。

（七）实战比赛（全场五打五）

每组比赛时间为 15 分钟。主要看队员的身体条件、个人能力、技术特点、

战术配合素养、场上篮球意识等综合表现，分数按 0—40 分掌握；此外，对身体条件特别好、个人能力与身体素质突出且有培养前途的队员应考虑适当给予加分，加分不超过 10 分。

注：1. 半场往返运球上篮、投篮、助跑摸高每项测试两次机会，取最好一次成绩。

2. 男生使用 7 号球，女生使用 6 号球。

二、足球项目测试方法及评分标准

非守门员

一、测试指标及所占分值：

类别	专项素质	专项技术			实战能力
测试指标	5×25 米折返跑	挡板传接球	传准	运射	比赛
分值	10 分	20 分	20 分	10 分	40 分

二、测试方法：

(一) 专项素质

5×25 米折返跑

(1) 考试方法

考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试 1 次。

(2) 评分标准

5×25 米折返跑评分表（男子）

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
10	32.00	5	34.71-35.00
9.5	32.01-32.30	4.5	35.01-35.30
9	32.31-32.60	4	35.31-35.60
8.5	32.61-32.90	3.5	35.61-36.90
8	32.91-33.20	3	35.91-37.20
7.5	33.21-33.50	2.5	37.21-37.50
7	33.51-33.80	2	37.51-37.80
6.5	33.81-34.10	1.5	37.81-38.10
6	34.11-34.40	1	38.11-38.40
5.5	34.41-34.70	0	38.4 以上

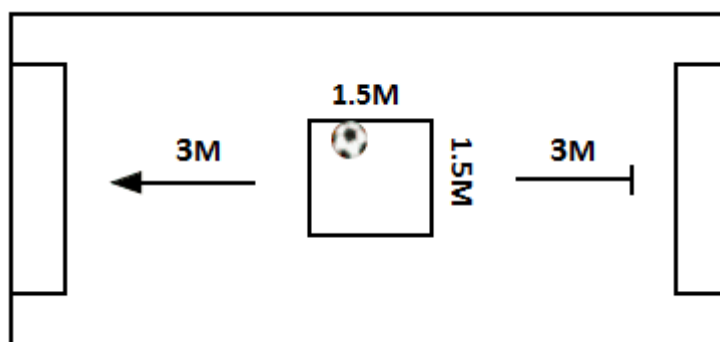
5×25 米折返跑评分表（女子）

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
10	37.00	5	39.71-40.00
9.5	37.01-37.30	4.5	40.01-40.30
9	37.31-37.60	4	40.31-40.60
8.5	37.61-37.90	3.5	40.61-40.90
8	37.91-38.20	3	40.91-42.20
7.5	38.21-38.50	2.5	42.21-42.50
7	38.51-38.80	2	42.51-42.80
6.5	38.81-39.10	1.5	42.81-42.10
6	39.11-39.40	1	43.11-43.40
5.5	39.41-39.70	0	43.4 以上

（二）专项技术

1. 挡板传接球

挡板传接球场地示意图



通过该项目的测试，重点考查考生传球技术、力度及准确度。

（1）测试方法

场地及测试器材：2000×550×60（毫米）挡板 2 块；两块挡板相距 7.5 米，中间设一块 1.5 米边长的正方形。计算 30 秒内成功传接球次数。接球后转身传球，必须在 1.5 米边长的方块内传出、在圈外传球不算次数。

(2) 评分标准

左、右脚不限，每人测一次。挡板直立地面后面要用三脚架支撑并用沙袋压制保持稳定。

挡板传接球单项评分表（男子）

分值	次数	分值	次数	分值	次数
	男		男		男
20	30次	15	20次	10	10次
19.5	29次	14.5	19次	9	9次
19	28次	14	18次	8	8次
18.5	27次	13.5	17次	7	7次
18	26次	13	16次	6	6次
17.5	25次	12.5	15次	5	5次
17	24次	12	14次	4	4次
16.5	23次	11.5	13次	3	3次
16	22次	11	12次	2	2次
15.5	21次	10.5	11次	0	1次

挡板传接球单项评分表（女子）

分值	次数	分值	次数	分值	次数
	女		女		女
20	27次	15	17次	7	7次
19.5	26次	14.5	16次	6	6次
19	25次	14	15次	5	5次
18.5	24次	13.5	14次	4	4次
18	23次	13	13次	3	3次
17.5	22次	12	12次	2	2次
17	21次	11	11次	1	1次
16.5	20次	10	10次	0	0次
16	19次	9	9次		
15.5	18次	8	8次		

2. 传准

(1) 考试方法

如图 1 所示，传球目标区域由一个室内五人制足球门（球门净宽度 3 米，净高度 2 米）和以球门线为直径（3 米）画的半圆组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为男子 28 米，女子 23 米。考生须将球置于起点线上或线后（线长 5 米），向目标区域连续传球 5 次，左右脚均可，脚法不限。

传准场地示意图



(2) 评分标准

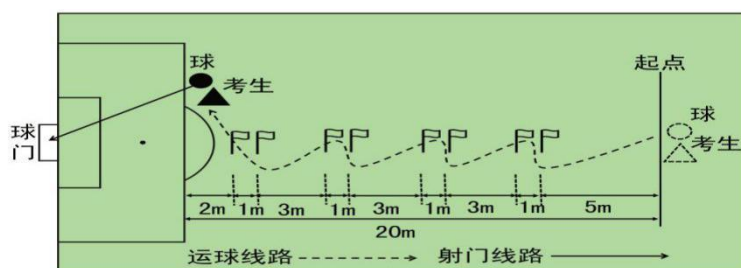
以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得 4 分。每人须完成 5 次传准，满分 20 分。

3. 运射

(1) 考试方法

如图 2 所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线 2 米处起，沿 20 米垂线共插置 8 根标志杆。考生将球置于起点线上，运球依次绕过 8 根标志杆后，在罚球区外完成射门（射门方式不限），球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出，均属无效，不计成绩。每人测试 2 次，取最好成绩。

运球过杆射门示意图



(2) 评分标准

运射单项评分表（男子）

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
	男		男
10	7.20	5	9.01-9.20
9.5	7.21-7.40	4.5	9.21-9.40
9	7.41-7.60	4	9.41-9.60
8.5	7.61-7.80	3.5	9.61-9.80
8	7.81-8.00	3	9.81-10.00
7.5	8.01-8.20	2.5	10.01-10.20
7	8.21-8.40	2	10.21-10.40
6.5	8.41-8.60	1.5	10.41-10.60
6	8.61-8.80	1	10.61-10.80
5.5	8.81-9.00	0	10.81-11.00

运射单项评分表（女子）

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
	女		女
10	12.20	5	14.01-14.20
9.5	12.21-12.40	4.5	14.21-14.40
9	12.41-12.60	4	14.41-14.60
8.5	12.61-12.80	3.5	14.61-14.80

8	12.81-13.00	3	14.81-15.00
7.5	13.01-13.20	2.5	15.01-15.20
7	13.21-13.40	2	15.21-15.40
6.5	13.41-13.60	1.5	15.41-15.60
6	13.61-13.80	1	15.61-15.80
5.5	13.81-14.00	0	15.81-16.00

(三) 实战能力（比赛）

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛。

2. 评分标准：

考评员参照实战能力评分细则，独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。采用 30 分制评分。

足球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（30 ~40 分）	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好，具有很好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强、心理状态稳定。
良（20~ 30 分）	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用较合理，完成动作较规范；比赛作风良好、心理状态稳定。
中（10 ~ 20 分）	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般，阅读比赛能力一般；对抗情况下技术动作运用基本合理，完成动作基本规范；比赛作风较好、心理状态有波动。
差（10 分以下）	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚，不具有基本阅读比赛的能力；对抗情况下技术动作运用不合理，完成动作不规范；比赛作风一般、心理状态不稳定。

守门员

一、测试指标及所占分值：

类别	专项素质		专项技术		实战能力
测试指标	30M 计时跑	立定三级跳远	掷远与踢远	扑接球	比赛
分值	10 分	10 分	20 分	20 分	40 分

二、测试方法：

(一) 专项素质

1. 30M 计时跑

(1) 考试方法

站立式起跑，脚动开表，到达终点停表，每人测试二次，计最好成绩。

(2) 评分标准

30M 跑（男子）				30M 跑（女子）			
成绩(秒)	得分	成绩(秒)	得分	成绩(秒)	得分	成绩(秒)	得分
3.80	10.0	4.20	6.0	4.80	10.0	5.20	6.0
3.85	9.5	4.25	5.5	4.85	9.5	5.25	5.5
3.90	9.0	4.30	5.0	4.90	9.0	5.30	5.0
3.95	8.5	4.35	4.5	4.95	8.5	5.35	4.5
4.00	8.0	4.40	4.0	5.00	8.0	5.40	4.0
4.05	7.5	4.45	3.5	5.05	7.5	5.45	3.5
4.10	7.0	4.50	3.0	5.10	7.0	5.50	3.0
4.15	6.5	4.51 以上	2.0	5.15	6.5	5.51 以上	2.0

2. 立定三级跳

(1) 考试方法

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。第一跳双脚原地起跳，可以用任何一只脚落地；第二跳跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地；第三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。考生可穿钉鞋，其他未尽事宜参照田径竞赛规则执行。每人测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
	男		男		女		女
10	8.6	5	7.6	10	7.6	5	6.6
9.5	8.5	4.5	7.5	9.5	7.5	4.5	6.5
9	8.4	4	7.4	9	7.4	4	6.4
8.5	8.3	3.5	7.3	8.5	7.3	3.5	6.3
8	8.2	3	7.2	8	7.2	3	6.2
7.5	8.1	2.5	7.1	7.5	7.1	2.5	6.1
7	8.0	2	7.0	7	7.0	2	6.0
6.5	7.9	1.5	6.9	6.5	6.9	1.5	5.9
6	7.8	1	6.8	6	6.8	1	5.8
5.5	7.7	0	6.7	5.5	6.7	0	5.7

(二) 专项技术

1. 掷远与踢远

(1) 考试方法

如图 3 所示, 在球场适当位置画一条 15 米线段作为测试区横宽, 从横线两端分别向场内垂直画两条 80 米以上平行直线作为测试区纵长, 标出距离数。考生站在起点线后, 先将球以手掷远 3 次 (允许带手套进行), 然后用脚踢远 3 次 (采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限), 各取其中最好一次成绩相加为最终成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内, 否则不计成绩。

掷远与踢远场地示意图



(2) 评分标准

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
	男		男		女		女
20	80	6	45	20	75	6	40
18	75	5	40	18	70	5	35
16	70	4	35	16	65	4	30
14	65	3	30	14	60	3	25
12	60	2	25	12	55	2	20
10	55	1	20	10	50	1	15
8	50	—	—	8	45	—	—

2. 扑接球

(1) 考试方法

考生守门, 扑接 10 个来自罚球区线外射中球门的有效射门球(含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球)。

(2) 评分标准

考评员参照扑接球评分细则, 独立对考生进行技术技能评定。采用 20 分制评分。

扑接球评分表

等级	优	良	中	差
分值	18—20 分	15—17 分	12—14 分	12 分以下
标准	技术动作规范, 动作运用合理, 选位意识好, 身体移动快速、协调。	技术动作规范, 动作运用较合理, 选位意识较好, 身体移动快速、协调。	技术动作基本规范, 动作运用较合理, 选位意识尚可, 身体移动较快、较协调。	技术动作不规范, 动作运用不合理, 选位意识较差, 身体移动较慢、不协调。

(三) 实战能力 (比赛)

1. 考试方法

视考生人数按规定时间依次进行比赛。

2. 评分标准

考评员参照实战能力评分细则, 独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面行综合评定。采用 30 分制评分。

守门员实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（40 ~ 30 分）	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强、心理状态稳定。
良（30 ~ 20 分）	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范；比赛作风良好、心理状态稳定。
中（20 ~10 分）	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范；比赛作风较好、心理状态有波动。
差（10 分以下）	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范；比赛作风一般、心理状态不稳定。

注：参加足球考试的考生须布面穿胶钉足球鞋或皮面胶钉足球鞋，不得穿金属钉足球鞋。