

# 哈尔滨工业大学 2022 年高水平运动队篮球项目测试细则

## 一、 测试内容

1. 助跑起跳摸高（15分）
2. 一分钟投篮（15分）
3. 篮球场两边线之间折返跑 17 次（15分）
4. 全场三人 8 字围绕快攻及全场三对三比赛（15分）
5. 全场五对五教学比赛（40 分）

## 二、 考试方法与评分标准

### 1. 助跑起跳摸高

**方法：**考生助跑起跳，单臂充分伸展触摸标尺或电子摸高器，记录绝对高度。助跑距离和起跳方式不限。每人测试两次取最好成绩(精确到厘米)。

### 评分标准

摸高评分表

成绩 (m)	分值	成绩 (m)	分值	成绩 (m)	分值	成绩 (m)	分值
3.50m	15	3.38m	11.4	3.26m	7.8	3.14m	4.2
3.49m	14.7	3.37m	11.1	3.25m	7.5	3.13m	3.9
3.48m	14.4	3.36m	10.8	3.24m	7.2	3.12m	3.6
3.47m	14.1	3.35m	10.5	3.23m	6.9	3.11m	3.3
3.46m	13.8	3.34m	10.2	3.22m	6.6	3.10m	3.0
3.45m	13.5	3.33m	9.9	3.21m	6.3	3.09m	2.7
3.44m	13.2	3.32m	9.6	3.20m	6.0	3.08m	2.4
3.43m	12.9	3.31m	9.3	3.19m	5.7	3.07m	2.1
3.42m	12.6	3.30m	9.0	3.18m	5.4	3.06m	1.8
3.41m	12.3	3.29m	8.7	3.17m	5.1	3.05m	1.5
3.40m	12.0	3.28m	8.4	3.16m	4.8	3.05m 以下	0
3.39m	11.7	3.27m	8.1	3.15m	4.5		

## 2. 一分钟投篮

**方法：**考生听到指令开始进行投篮，投篮后自抢篮板球运至投篮区再次投篮，如此往复完成 1 分钟投篮。大前锋和中锋队员在距篮中心 4.25 米以外区域投篮，后卫及小前锋队员在三分线外投篮。每人测试两次取最好成绩。

**要求：**

- 1) 投篮时要在指定区域完成，否则投中无效。
- 2) 抢到篮板球后要运球到指定投篮区域，不得持球跑或运球违例，否则投中无效。

**评分标准**

投篮评分表

三分投中次数	分值	二分投中次数	分值
8	15	11	15
7	12	10	13
6	9	9	11
5	7	8	9
4	5	7	7
3	3	6	6
2	2	5	5
1	1	4	4
		3	3
		2	2
		1	1

## 3. 篮球场两边线之间折返跑 17 次

**方法：**当起跑信号发出后，考生快速起跑(同时计时)，第 17 次冲过边线后停表，以测试队员的躯干部位通过边线为准。

**要求：**起跑时不能踩边线，在起跑信号发出前，不能抬起脚或抢跑，在跑的过程中，要求运动员每次折返时都要“踩到球场的边线”，如折返时未踩边线但距边线不超 0.5 米时，出现 1 次加一秒，出现 3 次(含)以上或距边线超 0.5 米即折返直接取消成绩。

**评分标准**

### 1.95 米以下（不含 1.95 米）折返跑 17 次评分表

成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值
58	15.0	59	13.0	60	11.0	61	9.0	62	7.0	63	5.0	64	4.0	65	3.0	66	2.0	67	1.0
58.1	14.8	59.1	12.8	60.1	10.8	61.1	8.8	62.1	6.8	63.1	4.9	64.1	3.9	65.1	2.9	66.1	1.9	67.1	0.9
58.2	14.6	59.2	12.6	60.2	10.6	61.2	8.6	62.2	6.6	63.2	4.8	64.2	3.8	65.2	2.8	66.2	1.8	67.2	0.8
58.3	14.4	59.3	12.4	60.3	10.4	61.3	8.4	62.3	6.4	63.3	4.7	64.3	3.7	65.3	2.7	66.3	1.7	67.3	0.7
58.4	14.2	59.4	12.2	60.4	10.2	61.4	8.2	62.4	6.2	63.4	4.6	64.4	3.6	65.4	2.6	66.4	1.6	67.4	0.6
58.5	14.0	59.5	12.0	60.5	10.0	61.5	8.0	62.5	6.0	63.5	4.5	64.5	3.5	65.5	2.5	66.5	1.5	67.5	0.5
58.6	13.8	59.6	11.8	60.6	9.8	61.6	7.8	62.6	5.8	63.6	4.4	64.6	3.4	65.6	2.4	66.6	1.4	67.6	0.4
58.7	13.6	59.7	11.6	60.7	9.6	61.7	7.6	62.7	5.6	63.7	4.3	64.7	3.3	65.7	2.3	66.7	1.3	67.7	0.3
58.8	13.4	59.8	11.4	60.8	9.4	61.8	7.4	62.8	5.4	63.8	4.2	64.8	3.2	65.8	2.2	66.8	1.2	67.8	0.2
58.9	13.2	59.9	11.2	60.9	9.2	61.9	7.2	62.9	5.2	63.9	4.1	64.9	3.1	65.9	2.1	66.9	1.1	67.9	0.1

### 1.95 米-2.05 米以下（不含 2.05 米）折返跑 17 次评分表

成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值
60	15.0	61	13.0	62	11.0	63	9.0	64	7.0	65	5.0	66	4.0	67	3.0	68	2.0	69	1.0
60.1	14.8	61.1	12.8	62.1	10.8	63.1	8.8	64.1	6.8	65.1	4.9	66.1	3.9	67.1	2.9	68.1	1.9	69.1	0.9
60.2	14.6	61.2	12.6	62.2	10.6	63.2	8.6	64.2	6.6	65.2	4.8	66.2	3.8	67.2	2.8	68.2	1.8	69.2	0.8
60.3	14.4	61.3	12.4	62.3	10.4	63.3	8.4	64.3	6.4	65.3	4.7	66.3	3.7	67.3	2.7	68.3	1.7	69.3	0.7
60.4	14.2	61.4	12.2	62.4	10.2	63.4	8.2	64.4	6.2	65.4	4.6	66.4	3.6	67.4	2.6	68.4	1.6	69.4	0.6
60.5	14.0	61.5	12.0	62.5	10.0	63.5	8.0	64.5	6.0	65.5	4.5	66.5	3.5	67.5	2.5	68.5	1.5	69.5	0.5
60.6	13.8	61.6	11.8	62.6	9.8	63.6	7.8	64.6	5.8	65.6	4.4	66.6	3.4	67.6	2.4	68.6	1.4	69.6	0.4
60.7	13.6	61.7	11.6	62.7	9.6	63.7	7.6	64.7	5.6	65.7	4.3	66.7	3.3	67.7	2.3	68.7	1.3	69.7	0.3
60.8	13.4	61.8	11.4	62.8	9.4	63.8	7.4	64.8	5.4	65.8	4.2	66.8	3.2	67.8	2.2	68.8	1.2	69.8	0.2
60.9	13.2	61.9	11.2	62.9	9.2	63.9	7.2	64.9	5.2	65.9	4.1	66.9	3.1	67.9	2.1	68.9	1.1	69.9	0.1

## 2.05 米以上（含 2.05 米）折返跑 17 次评分表

成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值	成 绩 秒	分 值
62	15.0	63	13.0	64	11.0	65	9.0	66	7.0	67	5.0	68	4.0	69	3.0	70	2.0	71	1.0
62.1	14.8	63.1	12.8	64.1	10.8	65.1	8.8	66.1	6.8	67.1	4.9	68.1	3.9	69.1	2.9	70.1	1.9	71.1	0.9
62.2	14.6	63.2	12.6	64.2	10.6	65.2	8.6	66.2	6.6	67.2	4.8	68.2	3.8	69.2	2.8	70.2	1.8	71.2	0.8
62.3	14.4	63.3	12.4	64.3	10.4	65.3	8.4	66.3	6.4	67.3	4.7	68.3	3.7	69.3	2.7	70.3	1.7	71.3	0.7
62.4	14.2	63.4	12.2	64.4	10.2	65.4	8.2	66.4	6.2	67.4	4.6	68.4	3.6	69.4	2.6	70.4	1.6	71.4	0.6
62.5	14.0	63.5	12.0	64.5	10.0	65.5	8.0	66.5	6.0	67.5	4.5	68.5	3.5	69.5	2.5	70.5	1.5	71.5	0.5
62.6	13.8	63.6	11.8	64.6	9.8	65.6	7.8	66.6	5.8	67.6	4.4	68.6	3.4	69.6	2.4	70.6	1.4	71.6	0.4
62.7	13.6	63.7	11.6	64.7	9.6	65.7	7.6	66.7	5.6	67.7	4.3	68.7	3.3	69.7	2.3	70.7	1.3	71.7	0.3
62.8	13.4	63.8	11.4	64.8	9.4	65.8	7.4	66.8	5.4	67.8	4.2	68.8	3.2	69.8	2.2	70.8	1.2	71.8	0.2
62.9	13.2	63.9	11.2	64.9	9.2	65.9	7.2	66.9	5.2	67.9	4.1	68.9	3.1	69.9	2.1	70.9	1.1	71.9	0.1

### 4. 全场三人 8 字围绕快攻及全场三对三比赛

**三人 8 字围绕快攻方法：**三人一组，练习开始时，中路队员持球，两边接应队员距持球人 5 米以上，快攻发动后只可传球，持球队员传球后从接球队员的身后绕前跑动，进入前场完成行进间投篮。跑两个往返。

**全场三对三练习方法：**三人一组，从中场跳球开始，进行全场的攻防对抗。

**评分标准：**

1) 分值：15 分—12 分

传接球动作、球的落点准确。三对三攻防对抗时能正确合理的运用技术及攻防战术基础配合。

2) 分值：11 分—7 分

传接球动作正确，球的落点基本准确，三对三攻防对抗时技术运用较合理，能运用攻防战术基础配合。

3) 分值：6 分—1 分

传接球动作基本正确，球的落点不准确，三对三攻防对抗时技术运用不合理，缺少配合。

## 5. 教学比赛

**方法：**五人一组，从中场跳球开始，进行全场的攻防对抗。

**评分标准：**

1) 分值：40分—34分

篮球技术全面，能掌握较高难度技术，在教学比赛中有很好的攻防对抗能力，个人特长突出，攻防战术配合意识强，具有良好的身体素质和顽强作风。

2) 分值：33分—28分

篮球技术较全面，能合理的运用技术把握时机，具有较好的攻防对抗能力，攻防战术配合意识较强，有较好的自信心和自控力。

3) 分值：27分—20分

篮球技术动作正确、协调，但在攻防对抗中不能做出正确的动作，攻防转换较慢，缺少配合意识，团结合作。

4) 分值：20分—0分

篮球技术动作掌握一般，攻防意识一般，攻防位置选择、时机选择不够合理。