

# 篮球专项技术测试方法与评分标准（女）

## 一、测试内容及打分标准

类别	身体素质（20）	基本技术（60）	专项体能素质（20）
内 容	助跑摸高 (20)	一分钟定点投篮（25）	15米×17折返跑（20）
		全场综合运球（20）	
		半场往返运球（15）	

## 二、测试方法

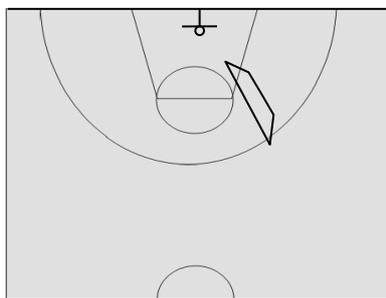
### （一）身体素质（20分）

助跑摸高（20分）：（中锋、前锋）评分标准不同，详见评分标准。

测试场地：标准篮球场

测试方法：开始时，一脚踏在三分线上，或在三分线内，从静止开始助跑，助跑后采用自己的优势起跳摸高，每人测2次，取其最好的一次，记为最终成绩。（可自由选择起跳模式）（图1）

评分标准：详见评分标准表



（图1）

### （二）基本技术（60分）

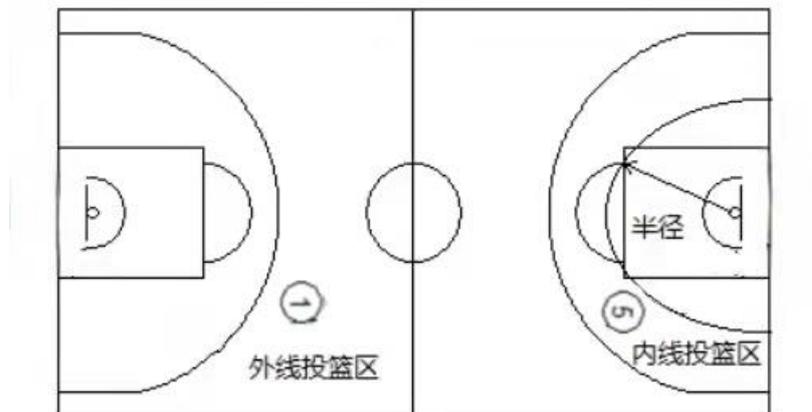
#### 1、一分钟投篮（25分）

测试场地：标准篮球场

**中锋测试方法：**在以篮圈中心投影点为圆心，4.65 米为半径所划的弧线外，如受测者⑤持球站在弧线外任意一点当听到口令后开始投篮，受测者进行自投自抢，直到一分钟时间到口令下达时停止。记录投中的次数。每人测试 2 次，取最好成绩为最终成绩。

（图 2）。

**前锋测试方法：**如受测者①持球站在三分线外任意一点当听到口令后开始投篮，受测者进行 3 分球自投自抢，直到一分钟时间到口令下达时停止。记录投中的次数。每人测试 2 次，取最好成绩为最终成绩。



（图 2）

要求：

（1）外线前锋一分钟三分投篮出手次数必须 12 次及以上，内线中锋一分钟投篮出手数必须 15 次及以上，否则视为无效成绩。

（2）每次投篮不得踩线，踩线投中无效。

（3）受测者开始投篮前，外线可在三分线外任何一点选择投篮（前锋）；受测者开始投篮前，内线可在 4.65 米半径弧外任何一点选择投篮。（中锋）

(4) 每次投篮后，自抢篮板运球至投篮点投篮，不得走步或运球违例。如出现走步或运球违例，裁判员应立即大声告知受测队员，本次出手投中无效。

评分标准：详见评分标准表

## 2、全场综合运球（20分）

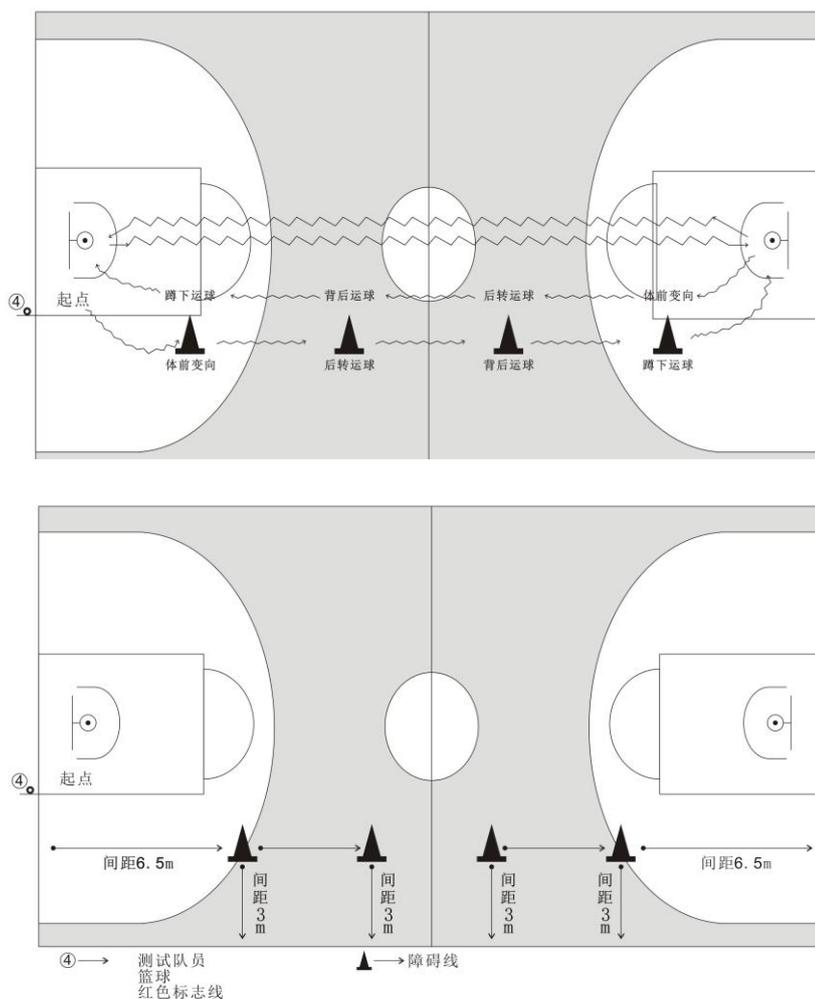
测试设备：标准篮球场、篮球、障碍物、秒表。

测试方法：

受测运动员④持球站位于篮球场地端线外成准备姿势，裁判员发令同时开表计时，测试者迅速用右手快速运球推进，在第一个障碍物前做体前变向运球换成左手，运球至第二个障碍物前用左手做后转身变向运球换成右手，运球至第三个障碍物前用右手做背后变向运球换成左手，运球至第四个障碍物前用左手做胯下变向运球换成右手行进间投篮，如果球不进需要补中。然后抢到球，用右手快速运球推进到前场行进间右手上篮，如果球不进需要补篮投中。随即抢到球后，迅速用左手快速运球推进返回行进间左手上篮，如果球不进需要补中，然后抢球用左手快速运球推进在第一个障碍物前做体前变向换成右手，运球至第二个障碍物前用右手做后转身换成左手，运球至第三个障碍物前用左手做背后运球换成右手，运球至第四个障碍物前用右手做胯下运球换成左手行进间左手投篮，如果球不进需要补中，球入篮筐停表，记录所用时间。每人测试1次记为最终成绩(图3)。

测试场地

在标准篮球场(28mx15m)进行测验，起点在限制区边线与端线交点上，起点到第一障碍物的距离为6.5m，A、B、C、D4个障碍物之间的距离为5m。第四障碍物到底线的距离为6.5m。4个障碍物到边线距离为3m(图4)。



(图 3、4)

### 要求:

- (1) 不能带球跑、脚踢球或 2 次运球。
- (2) 必须按规定的方式运球、投篮。
- (3) 不能碰倒障碍物。

如违反上述要求，裁判员立即鸣哨，并要求运动员重新测试。如再次违例，即取消本次测验成绩。

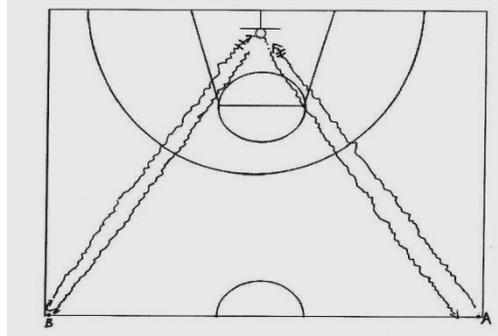
**评分标准:** 详见评分标准

### 3、半场往返运球上篮 (15 分)

**测试场地:** 标准篮球场

**测试方法:** 受测者持球站在 A 点处，当听到开始口令后（同时开表），用右手运球做行进间高手投篮，球进后，用右手运球至 B 点后，

换成左手运球做行进间低手投篮，球进后，用左手运球至 A 点后，换成右手运球做行进间反手投篮，球进后，用右手运球至 B 点后，继续右手运球做行进间右手勾手投篮，球进后，运球快速冲过 A 点（前脚到达 A 点停表），每人测试 1 次记为最终成绩。



(图 5)

要求：

- (1) 必须按规定方法、规定路线、规定区域内完成运球。
- (2) 不得两次运球或走步。
- (3) 到达 A、B 点折回时，必须有一只脚踩到固定线，否则算违例。

(4) 最后一次投篮进后，必须用正常快速运球冲过 A 点，不许用力一下把球拍出 A 点。

凡违反上述要求，裁判员立即鸣哨，并要求运动员从违例地点重新开始运球且计时表不停。

评分标准：详见评分标准表

### (三) 专项素质 (20 分)

#### 15 米×17 折返跑 (20 分)

测试场地：篮球场地，全场。(20 分)

测试方法：篮球场地两侧边线 (15 米)，受测者站在一侧边线外听考官口令计时开始测试，满十七折后到达边线停止计时。

要求：受测者每次必须踩踏边线，如不踩踏边线者考官责令返回边线继续测试。每人测试 1 次记为最终成绩。

评分标准：详见评分标准表

### 三、各项评分标准表

篮球运动员专项素质、体能素质、基本技术评分表（100分）

助跑摸高（前锋） (20分)		助跑摸高（中锋） (20分)	
女	分值	女	分值
2.80	20	2.95	20
2.75	17	2.90	17
2.70	14	2.85	14
2.65	11	2.80	11
2.60	8	2.75	8
2.55	5	2.70	5
2.50	2	2.65	2

半场运球投篮 (15分)		中锋一分钟投篮 (25分)		全场综合运球前锋 (20分)		全场综合运球中 锋 (20分)	
女	分值	女	分值	女 s	分值	女 s	分值
32	15	10	25	30	20	33	20
32.5	14.5	9	22.5	30.5	19	33.5	19
33	14	8	20	31	18	34	18
33.5	13.5	7	17.5	31.5	17	34.5	17
34	13	6	15	32	16	35	16
34.5	12.5	5	12.5	32.5	15	35.5	15
35	12	4	10	33	14	36	14
35.5	11.5	3	7.5	33.5	13	36.5	13
36	11	2	5	34	12	37	12
36.5	10.5	1	2.5	34.5	11	38.5	11
37	10			35	10	39	10
37.5	9.5			35.5	9	39.5	9
38	9			36	8	40	8
38.5	8.5			36.5	7	40.5	7
39	8			37	6	41	6
39.5	7.5	外线一分钟投篮 (25分)		38.5	5	41.5	5
40	7	女	分值	39	4	42	4
40.5	6.5	8	25	39.5	3	42.5	3
41	6	7	21.9	40	2	42	2

41.5	5.5	6	18.8	40.5	1	41.5	1
42	5	5	15.7				
42.5	4.5	4	12.6				
43	4	3	9.5				
43.5	3.5	2	6.4				
44	3	1	3.3				
44.5	2.5						
45	2						

折返跑（20分）评分标准（女）

S	分值		S	分值		S	分值
73.43	20.0		82.43	14.0		91.43	8.0
73.73	19.8		82.73	13.8		91.73	7.8
74.03	19.6		83.03	13.6		92.03	7.6
74.33	19.4		83.33	13.4		92.33	7.4
74.63	19.2		83.63	13.2		92.63	7.2
74.93	19.0		83.93	13.0		92.93	7.0
75.23	18.8		84.23	12.8		93.23	6.8
75.53	18.6		84.53	12.6		93.53	6.6
75.83	18.4		84.83	12.4		93.83	6.4
76.13	18.2		85.13	12.2		94.13	6.2
76.43	18.0		85.43	12.0		94.43	6.0
76.73	17.8		85.73	11.8		94.73	5.8
77.03	17.6		86.03	11.6		95.03	5.6
77.33	17.4		86.33	11.4		95.33	5.4
77.63	17.2		86.63	11.2		95.63	5.2
77.93	17.0		86.93	11.0		95.93	5.0
78.23	16.8		87.23	10.8		96.23	4.8
78.53	16.6		87.53	10.6		96.53	4.6
78.83	16.4		87.83	10.4		96.83	4.4
79.13	16.2		88.13	10.2		97.13	4.2
79.43	16.0		88.43	10.0		97.43	4.0
79.73	15.8		88.73	9.8			
80.03	15.6		89.03	9.6			
80.33	15.4		89.33	9.4			
80.63	15.2		89.63	9.2			
80.93	15.0		89.93	9.0			
81.23	14.8		90.23	8.8			
81.53	14.6		90.53	8.6			
81.83	14.4		90.83	8.4			
82.13	14.2		91.13	8.2			