

东北大学 2022 年高水平运动队篮球测试内容及分值标准

测试内容及分值

内容	测试项目	分值
基本技术	综合运球上篮	10 分
	半场往返运球上篮	10 分
	投篮	12 分
专项素质	助跑摸高	10 分
三打三	个人能力、技术特长、身体条件等	8 分
实战比赛（全场五打五）	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	50 分

测试方法及评分标准

1.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。

2.半场往返运球上篮：由球场右侧（左侧）边线中点开始，同时开始计时，运球上篮投中后，运球至左侧（右侧）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，再回到原起点停表。

后卫往返运球上篮评分标准（满分 10 分）

成绩（秒）	27	27.5	28	28.5	29	29.5	30	30.5	31	31.5
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

前锋往返运球上篮评分标准（满分 10 分）

成绩（秒）	28	28.5	29	29.5	30	30.5	31	31.5	32	32.5
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

中锋往返运球上篮评分标准（满分 10 分）

成绩（秒）	29	29.5	30	30.5	31	31.5	32	32.5	33	33.5
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

3.投篮：外线队员投三分篮，内线队员投二分篮，要求队员自投自抢，时间为 90 秒，计投篮命中次数。

外线球员三分投篮评分标准（满分：12 分）

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

内线球员二分投篮评分标准（满分：12 分）

成绩（个）	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
分值	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

4.助跑摸高：单、双脚起跳均可，每人助跑摸高两次。

中锋球员助跑摸高评分标准（满分 10 分）

成绩（米）	3.30	3.27	3.24	3.21	3.18	3.15	3.12	3.09	3.06	3.03
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

前锋球员助跑摸高评分标准（满分 10 分）

成绩（米）	3.40	3.37	3.34	3.31	3.28	3.25	3.22	3.19	3.16	3.13
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

后卫球员助跑摸高评分标准（满分 10 分）

成绩（米）	3.20	3.17	3.14	3.11	3.08	3.05	3.02	2.99	2.96	2.93
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

5.三打三：半场三对三比赛。每组比赛时间为 5-10 分钟。

6.实战比赛（全场五打五）：每组比赛时间为 10-15 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。

注：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。