附件3

技能测试考试方法和评分标准

一、助跑摸高（20分）

考试方法：考生助跑起跳摸高，单手触摸固定标尺的高物，记录绝对高度。助跑距离和起跳方式不限。每人测试2次，取最好成绩（精确到厘米）。评分标准见下表。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（米） |  | 分值 | 成绩（米） |  | 分值 | 成绩（米） |
| 男 | 女 |  | 男 | 女 |  | 男 | 女 |
| 20.00 | 3.45 | 3.00 |  | 14.30 | 3.26 | 2.81 |  | 8.60 | 3.07 | 2.62 |
| 19.70 | 3.44 | 2.99 |  | 14.00 | 3.25 | 2.80 |  | 8.30 | 3.06 | 2.61 |
| 19.40 | 3.43 | 2.98 |  | 13.70 | 3.24 | 2.79 |  | 8.00 | 3.05 | 2.60 |
| 19.10 | 3.42 | 2.97 |  | 13.40 | 3.23 | 2.78 |  | 7.70 | 3.04 | 2.59 |
| 18.80 | 3.41 | 2.96 |  | 13.10 | 3.22 | 2.77 |  | 7.40 | 3.03 | 2.58 |
| 18.50 | 3.40 | 2.95 |  | 12.80 | 3.21 | 2.76 |  | 7.10 | 3.02 | 2.57 |
| 18.20 | 3.39 | 2.94 |  | 12.50 | 3.20 | 2.75 |  | 6.80 | 3.01 | 2.56 |
| 17.90 | 3.38 | 2.93 |  | 12.20 | 3.19 | 2.74 |  | 6.50 | 3.00 | 2.55 |
| 17.60 | 3.37 | 2.92 |  | 11.90 | 3.18 | 2.73 |  | 6.20 | 2.98 | 2.54 |
| 17.30 | 3.36 | 2.91 |  | 11.60 | 3.17 | 2.72 |  | 5.90 | 2.96 | 2.53 |
| 17.00 | 3.35 | 2.90 |  | 11.30 | 3.16 | 2.71 |  | 5.60 | 2.94 | 2.52 |
| 16.70 | 3.34 | 2.89 |  | 11.00 | 3.15 | 2.70 |  | 5.30 | 2.92 | 2.51 |
| 16.40 | 3.33 | 2.88 |  | 10.70 | 3.14 | 2.69 |  | 5.00 | 2.90 | 2.50 |
| 16.10 | 3.32 | 2.87 |  | 10.40 | 3.13 | 2.68 |  | 4.70 | 2.88 | 2.48 |
| 15.80 | 3.31 | 2.86 |  | 10.10 | 3.12 | 2.67 |  | 4.40 | 2.86 | 2.46 |
| 15.50 | 3.30 | 2.85 |  | 9.80 | 3.11 | 2.66 |  | 4.10 | 2.84 | 2.44 |
| 15.20 | 3.29 | 2.84 |  | 9.50 | 3.10 | 2.65 |  | 3.80 | 2.82 | 2.42 |
| 14.90 | 3.28 | 2.83 |  | 9.20 | 3.09 | 2.64 |  | 3.50 | 2.80 | 2.40 |
| 14.60 | 3.27 | 2.82 |  | 8.90 | 3.08 | 2.63 |  | 0 | 2.80 以下 | 2.40 以下 |

二、投篮（20分）

考试方法：如图示，在以篮圈中心投影点为圆心，5.5米为半径所划的弧线外设置五个投篮点（球场两侧0度角处、两侧45度处和正面弧顶），每个点位放置4个球，共20个球。考生须从第1投篮点或第5投篮点开始投篮，按逆时针或顺时针方向依次投完每个点位的4个球（每个点位第4个球可选择在三分线外投篮）。测试时间为1分钟。要求考生必须在弧线外投篮，球出手前双脚不得踩线，若踩线投中计为无效投篮，不得分。每人测试2次，取最好成绩。

评分标准：每个点4个球。前3个球每投中1球，得1分。第4个球如果三分线外投中，得2分；如果踩三分线及三分线以内投中，得1分。投篮记分20分（含）以上为满分20分。



三、多种变向运球上篮（20分）

考试方法：如图所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线，考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，记录完成的时间。每人测试2次，取最好成绩。

篮球场地上的标志①、②、③为以40厘米为半径的圆圈。①、③圆圈中心点到端线内沿的距离为6米，到边线内沿的距离为2米。②在中线上，到中圈中心点的距离为2.8米。考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。考生在运球行进的过程中不得违例，每次违例计时追加1秒；必须使用规定的手上篮，错1次，计时追加1秒；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错1次计时追加1秒。



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | 分值 | 成绩（秒） | 分值 | 成绩（秒） |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 20.00 | 35.00 | 38.00 | 15.60 | 37.91 | 42.02 | 8.40 | 44.30 | 50.24 |
| 19.80 | 35.12 | 38.17 | 15.40 | 38.05 | 42.22 | 8.00 | 44.76 | 50.79 |
| 19.60 | 35.24 | 38.34 | 15.20 | 38.20 | 42.42 | 7.60 | 45.24 | 51.36 |
| 19.40 | 35.37 | 38.52 | 15.00 | 38.35 | 42.62 | 7.20 | 45.73 | 51.95 |
| 19.20 | 35.49 | 38.69 | 14.80 | 38.50 | 42.82 | 6.80 | 46.25 | 52.55 |
| 19.00 | 35.62 | 38.87 | 14.60 | 38.65 | 43.02 | 6.40 | 46.79 | 53.18 |
| 18.80 | 35.74 | 39.05 | 14.40 | 38.80 | 43.22 | 6.00 | 47.36 | 53.83 |
| 18.60 | 35.87 | 39.22 | 14.20 | 38.95 | 43.43 | 5.60 | 47.95 | 54.50 |
| 18.40 | 36.00 | 39.40 | 14.00 | 39.11 | 43.64 | 5.20 | 48.58 | 55.20 |
| 18.20 | 36.13 | 39.58 | 13.60 | 39.42 | 44.05 | 4.80 | 49.25 | 55.94 |
| 18.00 | 36.26 | 39.76 | 13.20 | 39.75 | 44.48 | 4.40 | 49.97 | 56.71 |
| 17.80 | 36.39 | 39.95 | 12.80 | 40.08 | 44.91 | 4.00 | 50.74 | 57.53 |
| 17.60 | 36.52 | 40.13 | 12.40 | 40.41 | 45.35 | 3.60 | 51.58 | 58.40 |
| 17.40 | 36.66 | 40.31 | 12.00 | 40.76 | 45.79 | 3.20 | 52.50 | 59.33 |
| 17.20 | 36.79 | 40.50 | 11.60 | 41.11 | 46.25 | 2.80 | 53.53 | 60.35 |
| 17.00 | 36.93 | 40.69 | 11.20 | 41.47 | 46.71 | 2.40 | 54.71 | 61.47 |
| 16.80 | 37.06 | 40.87 | 10.80 | 41.84 | 47.18 | 2.00 | 56.11 | 62.75 |
| 16.60 | 37.20 | 41.06 | 10.40 | 42.22 | 47.66 | 1.60 | 57.87 | 64.26 |
| 16.40 | 37.34 | 41.25 | 10.00 | 42.61 | 48.16 | 1.20 | 60.37 | 66.24 |
| 16.20 | 37.48 | 41.44 | 9.60 | 43.01 | 48.66 | 0.80 | 70.00 | 71.00 |
| 16.00 | 37.62 | 41.64 | 9.20 | 43.43 | 49.17 | 0.00 | 70以上 | 71以上 |
| 15.80 | 37.76 | 41.83 | 8.80 | 43.86 | 49.70 |  |  |  |

四、实战能力（40分）

1.考试方法：按照篮球比赛规则，视考生人数分队进行比赛，比赛时间10分钟。

2.评分标准：评委参照实战能力评分细则（见下表），独立对考生动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面进行综合评定。

实战能力评分细则表

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围） | 评价标准 |
| 优（40.0~34.1 分） | 进攻、防守技术动作规范、协调、连贯，运用合理；攻防战术配合意识强；位置技术好，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现突出，综合能力强。 |
| 良（34.0~30.1分） | 进攻、防守技术动作规范、协调，运用较合理；攻防战术配合意识较强；位置技术较好，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现较好，综合能力较强。 |
| 中（30.0~24.0 分） | 进攻、防守技术动作基本规范，运用基本合理；攻防战术配合意识一般；位置技术一般，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现一般，综合能力一般。 |
| 差（24.0 分以下） | 进攻、防守技术动作不规范、不协调，运用不合理；攻防战术配合意识差；位置技术差，在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现较差，综合能力差。 |