**篮球测试内容及分值（女）**

**一、测试项目及分值构成**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **内 容** | **测 试 项 目** | **分 值** |
| **基本**  **技术** | 全场运球往返上篮  中投（90秒自投自抢）中锋测试项目  三分远投（90秒自投自抢）前锋、后卫测试项目 | **10** **分**  **20分**（投次、中次各占10分） |
| **比赛** | 半场三打三 | **20分** |
| **能力** | 全场五对五 | **50分** |
| **总分** |  | **100分** |

**投篮评分标准：根据个人位置固定区域投篮（投次、中次各占10分**）

**二、投篮评分标准**

**3分篮得分如下：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 投次 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 中次 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 得分 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0.5 |

**2分篮得分如下：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 投次 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| 中次 | 16 | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 得分 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0.5 |

**三、三对三比赛评分标准**

**考察运动员个人技术运用情况：优20—16、良15—10、一般9—0**

**优20—16：**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15—10：**攻守能力一般，个人攻击力弱。

**一般：9—0：**个人攻守能力差。

**四、五对五全场比赛评分标准**

**考察运动员整体配合意识：优50—40、良39—20、一般19—0**

**优50—40：**个人技术娴熟，运用合理，思路清晰、有团队精神、场上经验丰富、解读比赛能力强，整体中突出个人。

**良39—20：**个人技术在整体配合中运用一般，缺少整体意识。

**一般19—0：**无位置感，攻守能力弱。

**备注：测试时女篮使用六号球**

**篮球测试内容及分值（男）**

**一、测试项目及分值构成**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **内 容** | **测 试 项 目** | **分 值** |
| **基本**  **技术** | 全场运球往返上篮  中投（90秒自投自抢）中锋测试项目  三分远投（90秒自投自抢）前锋、后卫测试项目 | **10** **分**  **20分**（投次、中次各占10分） |
| **比赛** | 半场三打三 | **20分** |
| **能力** | 全场五对五 | **50分** |
| **总分** |  | **100分** |

**投篮评分标准：根据个人位置固定区域投篮（投次、中次各占10分**）

**二、投篮评分标准**

**3分篮得分如下：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 投次 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 中次 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 得分 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0.5 |

**2分篮得分如下：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 投次 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 中次 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 得分 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0.5 |

**三、三对三比赛评分标准**

**考察运动员个人技术运用情况：优20—16、良15—10、一般9—0**

**优20—16：**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15—10：**攻守能力一般，个人攻击力弱。

**一般：9—0：**个人攻守能力差。

**四、五对五全场比赛评分标准**

**考察运动员整体配合意识：优50—40、良39—20、一般19—0**

**优50—40：**个人技术娴熟，运用合理，思路清晰、有团队精神、场上经验丰富、解读比赛能力强，整体中突出个人。

**良39—20：**个人技术在整体配合中运用一般，缺少整体意识。

**一般19—0：**无位置感，攻守能力弱。

**备注：测试时男篮使用七号球**