

2024 年单独招生篮球测试标准

一、考试内容与分值

- (一) 投篮 (满分 20 分 含技评 5 分)
- (二) 全场综合变向运球上篮 (满分 20 分 含技评 5 分)
- (三) 摸高 (20 分)
- (四) 实战考核 (40 分)

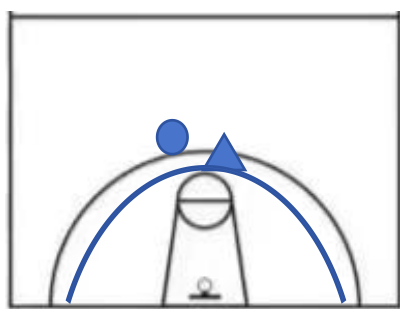
二、测试方法与评分标准

(一) 投篮 (20 分)

男生内线: 30 秒 满分 5 个 (技评 5 分) 三分线前一步 (如图标识▲)

男生外线: 30 秒 满分 5 个 (技评 5 分) 三分线 (如图标识●)

女生: 45 秒 满分 5 个 (技评 5 分) 三分线前一步 (如图标识▲)



1. 评分标准;

(1) 达标详见标准表

(2) 技评按 A、B、C、D 四个等级评

A (5 ~ 4 分): 动作流畅连贯, 上下肢发力协调, 投篮精准度高。

B（3 ～ 2 分）：动作连贯流畅，上下肢协调发力，投篮精准度较高。

C（2～1 分）：动作连贯性较差，上下肢发力不协调，投篮精准度较低。

D（1 ～ 0 分）动作连贯性差，上下肢发力不协调，投篮精准度低。

内线投篮（注满分 20 含技评 5 分） 外线投篮（注满分 20 含技评 5 分）：

成绩	分值	成绩	分值
5 个	15 分	5 个	15 分
4 个	12 分	4 个	12 分
3 个	9 分	3 个	9 分
2 个	6 分	2 个	6 分
1 个	3 分	1 个	3 分

女生投篮（注满分 20 含技评 5 分）

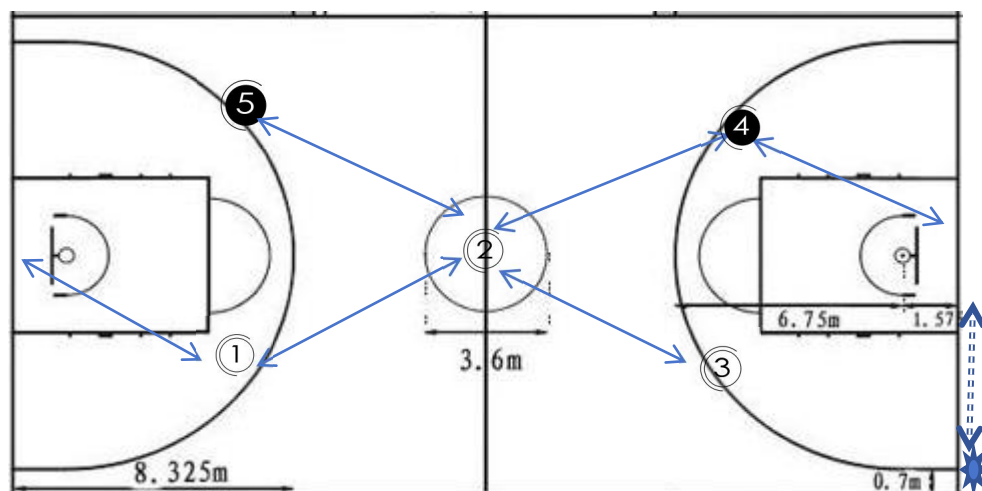
成绩	分值
5 个	15 分
4 个	12 分
3 个	9 分
2 个	6 分
1 个	3 分

（二）全场综合变向运球上篮（20分 含技评5分）

（1）测试方法

学生从篮筐下方端线右手起步运球至第一个标志点(①)做背后运球后换至左手运球至第二个标志(②)点做后转身运球然后再换至右手运球出发至第三个标志点(③) 做胯下运球，上篮中篮后在指定区域（如图）处面向传球圆形架完成一次传球且传进传球圆形架，传完球后拿球右手运至第一个标准点（④）做背后运球后至再换至左手出发至第二个标志点（②）做后转身运球后，在换至右手运球出发至第三个标志（⑤）点做胯下运球后上篮上完篮中篮后停表。（传球圆形架★）

（2）每人测试一次，若测试犯规无成绩者，可重测一次，但扣除该项目总分的10%。如仍犯规失败无成绩者，可再重测一次，但扣除该项目总分的20%，每位考生最多只可重测两次，以最后一次成绩为准。



2. 评分标准

(1) 达标详见评分标准表。

(2) 技评按 A、B、C、D 四个等级评

A 等级 A (5 ~ 4 分)：运球技术熟练，控制能力强，步法与投篮动作正确熟练。

B (3 ~ 2 分)：运球技术熟练，上篮步法与投篮动作基本正确熟练。

C (2 ~ 1 分)：能够按要求用手完成运球，上篮步法与篮动作欠正确与熟练。

D (1 ~ 0 分)：勉强能完成运球，上篮步法、投篮出现错误。

3. 测试要求

(1) 凡带球走或投篮不中继续前进以及未踩到标准点，均视为测试失败，并视为一次测试。

(2) 在运球途中必须把球控制在自己运球范围之内，严格按照要求用手运球，否则视为测试失败。

评分细则

成绩（外线）	分值	成绩（内线）	成绩（女生）
18	15	20	21
18.5	14	20.5	21.5

19	13	21	22
19.5	12	21.5	22.5
20	11	22	23
20.5	10	22.5	23.5
21	9	23	24
21.5	8	23.5	24.5
22	7	24	25
22.5	6	24.5	25.5
23	5	25	26
23.5	4	25.5	26.5
24	3	26	27
24.5	2	26.5	27.5
25	1	27	28

（二）摸高（20 分）

1. 测试方法

助跑单脚（或双脚）起跳摸高，以摸到的最高高度计算成绩， 每人测试两次，取其中最好成绩。

2. 评分标准

（1） 外线 3.20 米为满分。

（2） 内线 3.30 米为满分。

（3） 女生 2.80 米为满分

评分细则：

成绩（内）	分值	成绩（外）	女生
3.30	20	3.20	2.80
3.28	19	3.18	2.78
3.26	18	3.16	2.76
3.24	17	3.14	2.74
3.22	16	3.12	2.72
3.20	15	3.10	2.70
3.18	14	3.08	2.68
3.16	13	3.06	2.66
3.14	12	3.04	2.64
3.12	11	3.02	2.62
3.10	10	3.00	2.60
3.08	9	2.98	2.58
3.06	8	2.96	2.56
3.04	7	2.94	2.54
3.02	6	2.92	2.52
3.00	5	2.98	2.50
2.98	4	2.96	2.48
2.96	3	2.94	2.46
2.94	2	2.92	2.44
2.92	1	2.90	2.42

（四）实战考核（5V5）（40 分）

1. 测试方法

将考生分成两队进行比赛，由 3-5 名考评员独立评分，取平均得分为最后得分，比赛在 3 名执行裁判的组织下按照篮球最新规则进行比赛。

2. 评分标准

A、B、C、D 四个等级评分。

A（40～ 32 分）：动作正确、协调、连贯；战术配合意识强、实战效果好。

B（31 ～ 23 分）：动作正确、协调；战术配合意识较强、实战效果较好。

C（22 ～ 19 分）：动作基本正确、协调；战术配合意识一般、效果一般。

D（18 ～ 0 分）：动作不正确、不协调；战术配合意识差、效果差。

3. 测试要求

（1）着统一比赛服。