附件2

人大附中通州校区高中阶段体育特长生测试标准

篮球

篮球测试标准：

1、凡参加篮球测试的同学均须通过专项素质测试和专项技术测试。

专项素质测试满分为20分， 凡专项素质测试加身高得分满12分者为合格。

2、身高为专项素质测试以外的加分因素。

3、专项测试分 Ａ、 Ｂ、 Ｃ 三级， 获 Ａ、 Ｂ 级为测试合格。

4、测试内容：

（一） 专项素质：

1、助跑摸高： 运动员必须单脚起跳， 单手触摸高度标记， 助跑距离和方向不限。

每人可跳三次， 登记一次最好成绩。 测试员应站于一侧， 平视所触的高度标记。

2、5.8ｍ×6折返跑： 在罚球线和端线之间往返跑3次， 起点在罚球线处， 发令开始计时， 折回时必须有一只脚踩到端线或罚球线， 否则算违例， 最后后脚跑出罚球线停表。 每人只测一次。

（二） 专项技术。

1、全场运球、 传接球投篮

测试方法：

在标准篮球场 （28米×15米） 进行测验。 队员站位 （ 端线中点处） 及移动路线如下图所示。 三角为标志杆， ①和②为同队队员， 发令的同时开始计时， 运动员安图示路线从Ａ 点 （ 端线中点处） 用右手运球， 绕过标志杆Ｂ 后， 用体前变向换左手运球， 当绕过标志杆Ｃ 脚接触前场地面后， 立即用双手胸前传球将球传给①再绕过标志杆Ｄ 后接①的回传球用右手上篮， 中篮后用左手运球立即按原路线返回， 运球绕过标志杆Ｄ 后用体前变向换右手运球， 绕过标志杆Ｃ 传球给②， 再绕过标志杆Ｂ 接②的回传球用左手上篮。 见图１： 全场运球、 传接球投篮图示。

测试要求：

（1）每人测一次，运、 传球不能走步、 两次运球或脚踢球。

（2）必须按规定方式运、 传球或投篮。

（3）必须绕过中圈的标志杆后才能传球。

（4）辅助传球队员不能越出规定的区域 （传球区为3米×5.8米） 传、 接球。

（5）第一个往返用低手上篮， 第二个往返用高手上篮。

（6）违反要求时， 裁判员立即鸣哨， 并结合口语明确指出违例地点， 运动员必须退到指定地点继续进行测验， 直至完成测验。

技评要求：

Ａ 级： 运球、 传球动作正确， 连贯协调， 不违例， 有一定速度， 将球投中。

Ｂ 级： 运球、 传球动作基本正确、 较连贯协调并有一定速度。

Ｃ 级： 技术动作不正确、 协调性差。

２、 １ 分钟投篮：

以距篮圈４ 米以上为投篮区。

运动员站在投篮区投篮后， 冲抢将球运至投篮区后在投篮， 反复进行。 以技评参照投中次数评定成绩。

技评要求：

Ａ 级： 投篮动作正确， 连续投篮过程中动作连贯协调， 并有保持一定命中率 （投中5个）。

Ｂ 级： 投篮动作基本正确、 连续投篮动作连贯， 有一定命中率 （投中 ２ 个）。

Ｃ 级： 投篮动作不正确、 不协调。

３、 全场一对一运球攻防

要求： 进攻队员运球必须有变向换手的变化， 防守队员要正确选位和移动。

技评要求：

Ａ 级： （进攻） 运球技术正确， 有一定的控制球能力 （变向换手等变化）， 有保护球的意识， 并有一定的攻击性和得分能力。 （ 防守） 会正确选择防守位置和利用滑步技术，积极堵截或攻击性的防守动作。

Ｂ 级： （进攻） 有一定的控制球能力 （变向换手等变化）， 注意保护球。 （防守） 技术运用基本正确。

Ｃ 级： （进攻） 没有掌握正确的运球技术。 （防守） 没有防守位置概念以及防守的滑步技术不正确。

篮球专项素质测试标准

测试项目： 身高加分 （ 厘米）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 年龄、性别  高度、加分 | 男 | 女 |
| 3 | 195厘米 | 183厘米 |
| 2 | 193厘米 | 180厘米 |
| 1 | 190厘米 | 178厘米 |

测试项目：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 助跑摸高（厘米） | | 5.8米x6折返跑（秒） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 10 | 320 | 290 | 7.87 | 9.40 |
| 9 | 305 | 285 | 8.18 | 9.66 |
| 8 | 193 | 280 | 8.56 | 9.96 |
| 7 | 287 | 275 | 9.16 | 10.26 |
| 6 | 284 | 270 | 9.81 | 10.66 |
| 5 | 280 | 265 | 10.58 | 11.07 |
| 4 | 275 | 260 | 11.38 | 11.87 |
| 3 | 270 | 250 | 12.28 | 12.79 |
| 2 | 265 | 240 | 13.18 | 13.60 |
| 1 | 260 | 230 | 14.00 | 14.52 |

图１： 全场运球、 传接球投篮图示

