

浙江理工大学 2023 年招收高水平运动队

女子篮球项目测试办法及评分标准

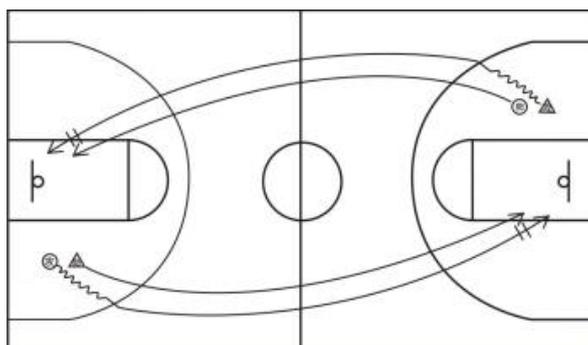
一、测试指标与所占分值

内容	全场 1 对 1	全场 2 对 1	半场 3 对 3	全场 5 对 5	投篮（两分钟自投自抢）
分值	20	15	15	35	15

二、测试方法与评分标准

（一）全场 1 对 1

1. 测试方法：将考生按比赛位置分成 2 人一组，在篮球场底线附近进行由防守方递交球后进行全场一攻一防，到进攻方进球或防守方夺到球权结束(如图 1)。往返共进行 5 组。（中锋另加 5 组半场三秒区背打技术）



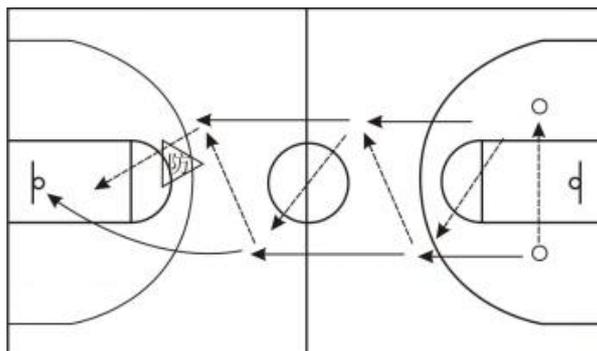
（图 1）

2. 评分标准：

优 20—18 分	良 17—15 分	中 14—12 分	差 12 分以下
能熟练运用左、右手运球并会运用各种运球突破技术和防守技术。动作正确、协调、连贯，技术运用合理，运用效果好。	能较熟练运用左、右手运球并会运用各种运球突破技术和防守技术。动作较协调、连贯，技术运用较合理，运用效果较好。	基本能运用左、右手运球并基本会运用各种运球突破技术和防守技术。动作基本正确、协调，技术运用基本合理，运用效果一般。	不能运用左、右手运球并不会运用各种运球突破技术和防守技术。动作不正确、不协调，技术动作不合理，运用效果差。

（二）全场 2 对 1

1. 测试方法：将考生分成 2 人一组，由一组在前场上一人防守，另一组从篮球场底线行进间传球至前场，在前场进行二打一。然后攻防组转换(见图 2)。往返十组。



(图 2)

2. 评分标准:

优 15—13 分	良 12—11 分	中 10—9 分	差 9 分以下
能熟练运用运球和传球相结合的技术。在有防守的情况下传球准确到位。传接球动作准确、协调、连贯。	能较熟练运用运球和传球相结合的技术。在有防守的情况下传球较准确到位。传接球动作较准确、协调、连贯。	基本能熟练运用运球和传球相结合的技术。在有防守的情况下传球较到位。传接球动作基本准确、协调、连贯。	不能合理运用运球和传球相结合的技术。传接球动作不准确、不协调、不连贯。

(三) 半场 3 对 3

1. 测试方法: 根据考生人数或当时具体情况按位置分成 3 人一组半场编队对抗。测试技术运用能力。对成绩较难评定的考生, 可再进行一轮比赛, 每场比赛时间, 要以能够全部观察、了解每个考生的情况而定。

2. 评分标准:

优 15—13 分	良 12—11 分	中 10—9 分	差 9 分以下
基本战术配合意识强、实战效果好。在配合过程中各项基本技术运用合理, 效果好。	基本战术配合意识较强、实战效果较好。在配合过程中各项基本技术运用较合理, 效果较好。	基本战术配合意识一般、实战效果一般。在配合过程中各项基本技术运用一般, 运用效果一般。	基本战术配合意识差、实战效果不好。在配合过程中各项基本技术运用不合理, 运用效果不好。

(四) 全场 5 对 5

1. 测试方法: 根据考生人数或当时具体情况, 按位置分为 5 人一组进行全场比赛, 采用半场人盯人防守, 测试技术和战术的运用能力。对成绩较难评定的考生, 可再进行一轮比赛, 每场比赛时间, 要以能够全部观察、了解每个考生的情况而定。

2. 评分标准:

优 35—31 分	良 30—26 分	中 25—21 分	差 21 分以下
技术动作规范, 攻防技术熟练, 比赛中能	技术动作较规范, 攻防技术较熟练, 比赛	技术动作基本规范, 比赛中基本能够合理	技术动作不规范, 攻防技术不熟练, 比赛

够合理运用各种技术。攻防落位清晰，战术配合意识强，实战效果好。	中能够较合理运用各种技术。攻防落位清晰，战术配合意识较强，实战效果较好。	运用各种技术。攻防落位清晰，战术配合意识一般，实战效果一般。	中不能合理运用各种技术。攻防落位不清晰，战术配合意识不强，实战效果不好。
---------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------

(五) 两分钟自投自抢

1. 测试方法：考生每人一组一球，听到发令后在自己有效投篮点开始投篮，并自己抢篮板球，然后运球至有效投篮区域再进行投篮，内线队员两分球测试(投篮点距离篮圈 5.8 米以上)，外线队员三分球测试(投篮点在三分投篮有效区域，三分线 6.75m 距离)进行 2 分钟自投自抢投篮测试；每名考生两次测试机会，取最好成绩。

要求：必须向上起跳投篮，否则不算跳起投篮；投篮时不得踏线或过线，不得带球跑，违规者投中无效。做跳投的(双脚同时离地并空中出手)，技评分可提高一个分数段。

2. 评分标准：

投篮评分标准：根据个人位置自主选择投篮区域(投次、中次各占 5 分，技评 5 分)

3 分篮得分如下：

投次	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
中次	14	13	12	11	10	9	8	6	4	2	1
得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2 分篮得分如下：

投次	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
中次	22	20	18	16	14	12	10	8	6	5	4
得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

3. 投篮技术评分：

优 5 分	良 4 分	中 3 分	差 2 分以下
投篮手型规范，技术熟练，移动速度快，脚步技术运用合理，实战效果好。	投篮手型较规范，技术较熟练，移动速度快，脚步技术运用较合理，实战效果较好。	投篮手型基本规范，技术熟练，移动速度一般，脚步技术运用一般，实战效果一般。	投篮手型不规范，技术不熟练，移动速度慢，脚步技术运用不合理，实战效果不好。