

附件 1

篮球技能测试内容及评分标准

一、测试内容及分值

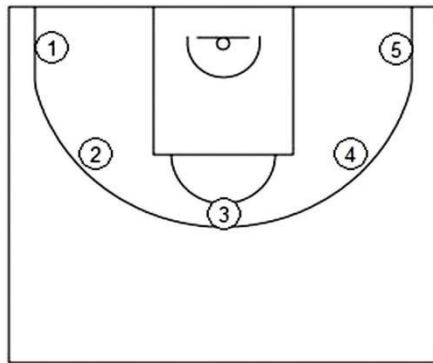
- | | |
|--------------|---------|
| 1. 专项技术投篮。 | 满分 20 分 |
| 2. 多种变向运球上篮。 | 满分 20 分 |
| 3. 实战能力。 | 满分 60 分 |

二、专项技术

1. 投篮

考试方法：如图所示，在以篮圈中心投影点为圆心，5.5 米为半径所划的弧线上设置五个投篮点（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。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，若踩线投中则计为无效投篮，不得分。每人测试 2 次，取最好成绩。

评分标准：每投中 1 球，得 1 分，满分 20 分



2. 多种变向运球上篮

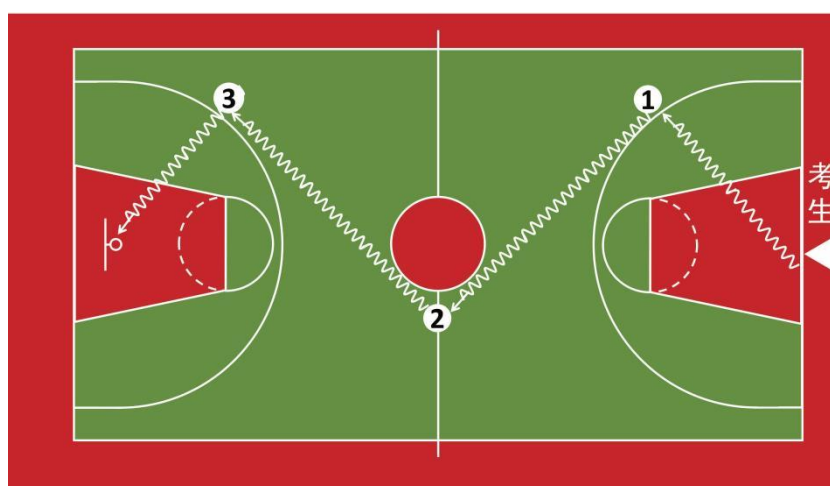
考试方法：如图所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处

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。



多种变向运球上篮评分标准

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	14.00	42.50	45.50	8.00	52.00	53.00
19.60	35.50	38.50	13.60	43.00	46.00	7.60	53.00	54.00
19.20	36.00	39.00	13.20	43.50	46.50	7.20	54.00	55.00
18.80	36.50	39.50	12.80	44.00	47.00	6.80	55.00	56.00
18.40	37.00	40.00	12.40	44.50	47.50	6.40	56.00	57.00
18.00	37.50	40.50	12.00	45.00	48.00	6.00	57.00	58.00
17.60	38.00	41.00	11.60	45.50	48.50	5.60	58.00	59.00
17.20	38.50	41.50	11.20	46.00	49.00	5.20	59.00	60.00
16.80	39.00	42.00	10.80	46.50	49.50	4.80	60.00	61.00
16.40	39.50	42.50	10.40	47.00	50.00	4.40	61.00	62.00
16.00	40.00	43.00	10.00	47.50	50.50	4.00	62.00	63.00
15.60	40.50	43.50	9.60	48.00	51.00			
15.20	41.00	44.00	9.20	49.00	51.50	0	62.00	63.00
14.80	41.50	44.50	8.80	50.00	52.00		以上	以上
14.40	42.00	45.00	8.40	51.00	52.50			

3.实战能力

考试方法：半场 1V1，三分球投中得三分。三分线以内投中得 2 分，罚中一球得一分，7 分满分。打中后交换发球权。率先得到 7 分者获胜。如出现平分罚球分胜负。

如出现男女测试者同场竞技，应以女测试者 3:0 开始进行比赛。

第七名以后成绩均为 2 分。

第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名
60 分	50	40	30	20	10	5 分

附件 2

足球技能测试内容及评分标准

一、测试内容及分值

- | | |
|------------|------|
| 1. 颠球。 | 20 分 |
| 2. 定位球传准。 | 25 分 |
| 3. 运球过杆射门。 | 40 分 |
| 4. 比赛技评。 | 15 分 |

二、专项技术

1. 颠球：受试者须用两脚、两大腿、胸、两肩、头任八个部位连续颠球，每个部位至少触击一次，计颠球个数，如触球部位不足八个，不计成绩。如果球落地，则为一次颠球结束。每人做两次，取最佳一次成绩。

受试者若连续颠球 50 次，可得满分。达标成绩及评分标准详见评分表。

2. 定位球传准：考核场地以 0 为圆心，以 2.5 米为半径，划一个圆。圆心处放置标志物，作为传准的目标。

以 25 米长为半径，从圆心向任何方向划一 5 米长弧为传球限制线。受试者将球放在限制线上，用任一脚脚背内侧向圆圈里传球，球落地在圈里或圈线上均为有效。每人连续做 10 次，每次均计成绩，10 次成绩之和为该项考核达标成绩。

达标时，每传入圈者，得 2.5 分，未传准者，不计成绩。10 次成绩之和为最后得分。

3. 运球过杆射门：考核场地在罚球区线 2 米处起，沿 20 米长的垂线，距罚球区线之远端为起点。距罚球区线 2 米处起，沿 20 米垂线放置标志杆 10 个，标志杆间距离为 1.5 米，第 10 标志杆距起点 4.5 米。

标志杆放置于在地面上，以受试者碰不倒为宜。

受试者从起点开始运球，脚触球则立即开表计时。运球逐个绕过标竿后射门，球越过球门线时则停表。每人做两次，取最佳一次成绩。运球漏标志杆或未射入球门，则无成绩。若射中球门横木或立柱，可补做一次。达标成绩及评分标准详见评分表。

4. 比赛技评：采取分组对抗形式，对受试者综合能力进行评定。

达标评分表

颠 球		20 米 运球射门	
分值	成绩(个)	分值	成绩(秒)
20	≥ 50	40	≤ 10.0
19.5	47	39	10.1
19	44	38	10.2
18.5	41	37	10.3
18	39	36	10.4
17.5	37	35	10.5
17	35	34	10.6
16.5	33	33	10.7
16	32	32	10.8
15.5	31	31	10.9
15	30	30	11.0
14.5	29	29	11.1
14	28	28	11.2
13.5	27	27	11.3
13	26	26	11.4
12.5	25	25	11.5
12	24	24	11.6
11.5	23	23	11.7
11	22	22	11.8
10.5	21	21	11.9
10	20	20	12.0
9.5	19	19	12.1
9	18	18	12.2
8.5	17	17	12.3
8	16	16	12.4
7.5	15	15	12.5
7	14	14	12.6
6.5	13	13	12.7
6	12	12	12.8
5.5	11	11	12.9
5	10	10	13.0
4.5	9	9	13.1
4	8	8	13.2
3.5	7	7	13.3
3	6	6	13.4
2.5	5	5	13.5
2	4	4	13.6

1.5	3	3	13.7
1	2	2	13.8
0.5	1	1	13.9