

附件 3:

## 大连理工大学 2020 年高水平运动队测试内容、 要求及评分标准

### 一、篮球项目

我校高水平运动队篮球项目测试成绩=专项素质测试得分+教学比赛得分（含半场 3V3 和全场 5V5 得分）+超高运动员加分，其中超高运动员加分为男篮队员身高 2.00 米、女篮队员身高 1.86 米以上的队员（以报到现场测量为准），每超过 1 厘米加 1 分，超高运动员资格认定不受专项素质分数标准的限制。

#### （一）、测试内容

篮球项目测试分为专项素质测试和教学比赛两部分。

1、专项素质测试满分 30 分，共测三项，每项满分 10 分，含：

①全场运、传球上篮

②助跑单脚或双脚起跳摸高

③自投自抢投篮：90 秒三分篮或 60 秒二分篮任选其一

上述所有测试项目均为每人测两次，取最好成绩，其中男篮选二分篮时必须跳投。专项素质测试标准详见第三部分。

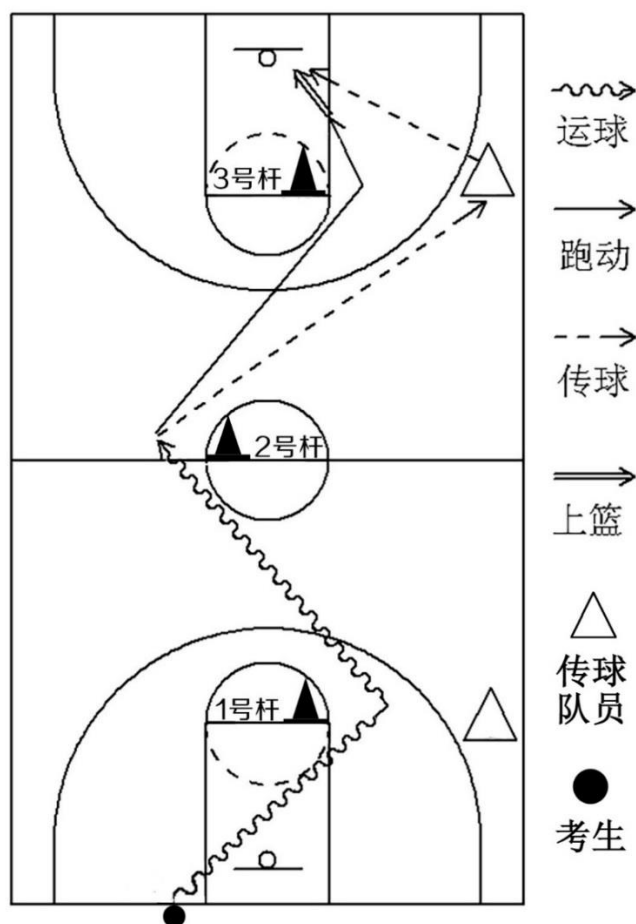
2、教学比赛根据运动员技术水平、技战术意识、心理素质等综合评分，满分 70 分。

#### （二）、测试要求

1、全场运、传球上篮

在篮球场（28m×15m）的罚球线和中线处分别设一标志杆，考生

在出发区域（端线外）听到发令（开始计时）后按要求的路线，先用右手运球，绕过标志杆1后，用体前变向换左手运球，当绕过标志杆2且脚接触前场地面后，立即用双手胸前传球给传球队员，绕过标志杆3后，接传球队员回传球并用右手上篮（如下图1）；中篮后，用左手运球按原路线返回。运球绕过标志杆3后，用体前变向换右手运球，绕过标志杆2，脚接触前场地面后，立即用双手胸前传球给传球队员，绕过标志杆1后接传球队员的回传球并用左手上篮。往返3次。当投篮不中时，必须补中（补篮方法不限）方能返回，最后一次投篮命中，球体全部通过篮圈停表。



(图 1)

## 2、助跑单脚或双脚起跳摸高

助跑距离约 6 米，左脚起跳要求右手摸高，右脚起跳要求左手摸

高，考生根据自己的助跑摸高习惯选择左侧或右侧助跑。双脚起跳任一手摸高，每人测试两次，取最好成绩。

### 3、90 秒三分篮自投自抢

以三分线为投篮限制线（新规则），运动员听到发令后立即开始投篮，并且自己抢篮板球，然后运球到限制线外投篮，如此持续 90 秒，计投中次数。

### 4、60 秒二分篮自投自抢（男篮须跳投）

以篮圈中心的地面投影点为圆心，以 4.25 米为半径，画一半圆弧为投篮限制线。运动员听到发令后，立即开始投篮，并且自己抢篮板球，然后运球到限制线外投篮，如此持续 60 秒，计投中次数。

### 5、教学比赛

教学比赛分为半场 3V3 和全场 5V5 两部分。半场 3V3 比赛过程采用半场人盯人防守，主要考察运动员半场攻防能力及合理运用技战术的意识，评定的内容包括进攻能力（个人攻击、突破助攻、无球跑动\空切、掩护\策应）、防守能力（个人防守、整体协防）、战术意识（进攻意识、防守意识、攻防转换意识）。全场 5V5 主要考察运动员篮板球（前、后场）、进攻（运球、传球、得分）、防守（防守位置、防守脚步、协防、封盖）和战术意识。

按照考生报名的场上位置进行随机分组组织教学比赛，评委根据考生教学比赛表现分别对每位考生进行现场评分。半场 3V3 和全场 5V5 均采用百分制评分，分别去掉一个最高分和一个最低分后取平均值作为考生该部分得分。教学比赛最终得分=半场 3V3 得分×20%+全场 5V5 得分×50%。

### (三)、专项素质测试标准

男子篮球项目专项素质测试标准				
分数	全场运、传球上篮	助跑单脚或 双脚起跳摸高	90 秒三分篮 自投自抢	60 秒二分篮 自投自抢
10	42"2	3.45 米	10 次	10 次
9	43"7	3.4 米	9 次	9 次
8	45"2	3.35 米	8 次	8 次
7	46"7	3.3 米	7 次	7 次
6	48"2	3.25 米	6 次	6 次
5	49"7	3.2 米	5 次	5 次
4	51"2	3.15 米	4 次	4 次
3	52"7	3.1 米	3 次	3 次
2	54"2	3.05 米	2 次	2 次
1	55"7	3 米	1 次	1 次
女子篮球项目专项素质测试标准				
分数	全场运、传球上篮	助跑单脚或 双脚起跳摸高	90 秒三分篮 自投自抢	60 秒二分篮 自投自抢
10	46"5	3 米	10 次	10 次
9	48"	2.95 米	9 次	9 次
8	49"5	2.9 米	8 次	8 次
7	51"	2.85 米	7 次	7 次
6	52"5	2.8 米	6 次	6 次
5	54"	2.75 米	5 次	5 次
4	55"5	2.7 米	4 次	4 次
3	57"	2.65 米	3 次	3 次
2	58"5	2.6 米	2 次	2 次
1	1'	2.55 米	1 次	1 次

## 二、田径项目

2020 年高水平运动队田径项目田径测试标准（男子）

项目	A 级	B 级	C 级
100 米	10.93	11.00	11.40
200 米	22.02	22.90	23.00
400 米	49.60	50.50	51.50
800 米	01:54.5	01:58.0	02:00.0
1500 米	03:54.9	04:00.0	04:05.0
5000 米	14:40.0	15:50.0	15:55.0
10000 米	30:50.0	33:30.0	33:40.0
110 米栏	14.73	15.40	16.00
400 米栏	54.14	56.00	57.00
跳 高	2.00 米	1.98 米	1.95 米
跳 远	7.30 米	7.00 米	6.85 米
三级跳远	15.35 米	14.85 米	14.50 米
铅球（7.26 千克）	16.20 米	14.30 米	13.20 米
铁饼（2 千克）	49.60 米	42.00 米	39.50 米
标枪（800 克）	66.10 米	56.00 米	52.00 米

2020 年高水平运动队田径项目田径测试标准（女子）

项 目	A 级	B 级	C 级
100 米	12.33	12.70	12.90
200 米	25.42	26.50	27.00
400 米	57.30	59.80	1:02
800 米	02:12.8	02:21.0	02:22.0
1500 米	04:31.0	05:00.0	05:01.0
5000 米	17:10.0	19:00.0	19:10.0
10000 米	37:00.0	41:00.0	41:10.0
100 米栏	14.33	15.50	15.70
400 米栏	1:01.00	1:06.00	1:07.00
跳 高	1.75 米	1.65 米	1.61 米
跳 远	5.85 米	5.65 米	5.40 米
三级跳远	12.50 米	12.30 米	12.00 米
铅球（4 千克）	15.30 米	13.10 米	12.80 米
铁饼（1 千克）	51.00 米	42.00 米	39.50 米
标枪（600 克）	52.00 米	40.00 米	38.50 米

①表中测试径赛标准均为电计时。

③如遇特殊天气（雨、雪、6 级以上大风、室外温度低于零下 15 摄氏度），测试时间顺延。

大连理工大学体育与健康学院

2019 年 12 月