**上海市外附属海口学校（高中部）篮球专项测试方法与评分标准**

本次篮球特招生专项测试采取三个阶段的测试方法进行，第一阶段身体形态和专项素质满分20分，第二阶段专项技术满分40分，第三阶段教学比赛满分40分。（注：第一阶段助跑摸高项目成绩未达到2.95米的同学不得进入第二阶段的测试。第二阶段多种变向往返运球上篮项目成绩未达到60秒的同学不得进入40秒定点投篮的考试和第三阶段的考试。）

测试指标与分值

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 身体形态和专项素质（20分） | | 专项技术（40分） | | 实战能力（40分） |
| 测试指标 | 身高 | 助跑摸高 | 多种变向往返运球上篮 | 40秒定点投篮 | 比赛 |
| 分 值 | 10 | 10分 | 30分 | 10分 | 40分 |

1. 身体形态和专项素质
2. 身体形态：身高（10分）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（cm） | 分值 | 成绩（cm） |
| 10 | 1.86 | 2 | 1.77 |
| 9 | 1.85 | 1 | 1.75 |
| 8 | 1.84 |  |  |
| 7 | 1.83 |  |  |
| 6 | 1.82 |  |  |
| 5 | 1.81 |  |  |
| 4 | 1.80 |  |  |
| 3 | 1.79 |  |  |

2、专项素质：助跑摸高（10分）

考试方法：

考生助跑起跳摸高，单手触摸摸高器或有固定标尺的高物，记录绝对高度。助跑距离和起跳方式不限。每人测试**2次**，取最好成绩**（精确到厘米）**。

评分标准：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（米） | 分值 | 成绩（米） |
| 10 | 3.15 | 2 | 2.96 |
| 9 | 3.12 | 1 | 2.95 |
| 8 | 3.10 |  |  |
| 7 | 3.08 |  |  |
| 6 | 3.05 |  |  |
| 5 | 3.02 |  |  |
| 4 | 3.00 |  |  |
| 3 | 2.98 |  |  |

（二）专项技术：

1、多种变向往返运球上篮（30分）

考试方法：

如图3-2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。**

**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3秒；



评分标准：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | 分值 | 成绩（秒） | 分值 | 成绩（秒） |
| 30 | 40 | 18 | 52 | 6 | 64 |
| 29 | 41 | 17 | 53 | 5 | 65 |
| 28 | 42 | 16 | 54 | 4 | 66 |
| 27 | 43 | 15 | 55 | 3 | 67 |
| 26 | 44 | 14 | 56 | 2 | 68 |
| 25 | 45 | 13 | 57 | 1 | 69 |
| 24 | 46 | 12 | 58 |  |  |
| 23 | 47 | 11 | 59 |  |  |
| 22 | 48 | 10 | 60 |  |  |
| 21 | 49 | 9 | 61 |  |  |
| 20 | 50 | 8 | 62 |  |  |
| 19 | 51 | 7 | 63 |  |  |

2、40秒定点投篮（10分）

如图3-1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20秒钟**。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1次。**



评分标准：每投中1球，得0.5分，满分10分。

（三）.实战能力

1．测试方法：根据考生人数或当地具体情况，进行全场的编队比赛，采用半场盯人防守，测验其技术和战术的运用能力。对成绩较好的考生，可再进行一轮比赛，每场比赛时间，要以能够全部观察、了解每名考生的情况而定。

2．评定的内容：

·个人攻击能力：观察进攻技术运用的合理性和熟练程度。重点看投篮、突破和传接球。

·防守能力：观察个人防守和协同防守能力。

·战术意识：观察全场比赛中攻守转换速度、快攻意识和个人战术行动的能力。

3．评分标准：见表3-0

评分标准（3-0）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优秀 | 良好 | 及格 | 不及格 |
| 分值 | 40—30分 | 30—20分 | 20—10分 | 10—0分 |
| 标准 | 较好地做到以上三项 | 较好地做到以上两项 | 三项中有一项较好 | 三项皆差 |

**上海市外附属海口学校（高中部）田径评分标准**

**一、测试项目及分数**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **测试项目** | **测试内容** | **分数** |
| 田径 | 100米跑 | [30分](http://hf.zhongkao.com/e/20130517/51959a12d0cf9_3.shtml" \t "_blank) |
| 立定跳远 | 30分 |
| 专项：200米跑；400米跑；800米跑；以上三个项目中自由选择选其中一个项目进行测试 | [40分](http://hf.zhongkao.com/e/20130517/51959a12d0cf9_9.shtml" \t "_blank) |

二、**测试项目及评分**

100米跑评分标准：成绩单位：秒

（1）每人测1次；未达标分数表中最低成绩不予录取。

（2）未到达终点者不计成绩；

（3）起跑抢跑不计成绩。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 |
| 30.0 | 11″74 | 24.3 | 12″69 | 18.6 | 13″64 |
| 29.7 | 11″79 | 24.0 | 12″74 | 18.3 | 13″69 |
| 29.4 | 11″84 | 23.7 | 12″79 | 18.0 | 13″74 |
| 29.1 | 11″89 | 23.4 | 12″84 | 17.7 | 13″79 |
| 28.8 | 11″94 | 23.1 | 12″89 | 17.4 | 13″84 |
| 28.5 | 11″99 | 22.8 | 12″94 | 17.1 | 13″89 |
| 28.2 | 12″04 | 22.5 | 12″99 | 16.8 | 13″94 |
| 27.9 | 12″09 | 22.2 | 13″04 | 16.5 | 13″99 |
| 27.6 | 12″14 | 21.9 | 13″09 | 16.2 | 14″04 |
| 27.3 | 12″19 | 21.6 | 13″14 | 15.9 | 14″09 |
| 27.0 | 12″24 | 21.3 | 13″19 | 15.6 | 14″14 |
| 26.7 | 12″29 | 21.0 | 13″24 | 15.3 | 14″19 |
| 26.4 | 12″34 | 20.7 | 13″29 | 15.0 | 14″24 |
| 26.1 | 12″39 | 20.4 | 13″34 | 14.7 | 14″29 |
| 25.8 | 12″44 | 20.1 | 13″39 | 14.4 | 14″34 |
| 25.5 | 12″49 | 19.8 | 13″44 | 14.1 | 14″39 |
| 25.2 | 12″54 | 19.5 | 13″49 | 13.8 | 14″44 |
| 24.9 | 12″59 | 19.2 | 13″54 | 13.5 | 14″49 |
| 24.6 | 12″64 | 18.9 | 13″59 | 13.2 | 14″54 |

立定跳远评分标准：成绩单位：米

（1）每人测2次，以最好一次成绩为准；

（2）丈量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 |
| 30.0 | 2.86 | 25.0 | 2.61 | 20.0 | 2.36 |
| 29.8 | 2.85 | 24.8 | 2.60 | 19.8 | 2.35 |
| 29.6 | 2.84 | 24.6 | 2.59 | 19.6 | 2.34 |
| 29.4 | 2.83 | 24.4 | 2.58 | 19.4 | 2.33 |
| 29.2 | 2.82 | 24.2 | 2.57 | 19.2 | 2.32 |
| 29.0 | 2.81 | 24.0 | 2.56 | 19.0 | 2.31 |
| 28.8 | 2.80 | 23.8 | 2.55 | 18.8 | 2.30 |
| 28.6 | 2.79 | 23.6 | 2.54 | 18.6 | 2.29 |
| 28.4 | 2.78 | 23.4 | 2.53 | 18.4 | 2.28 |
| 28.2 | 2.77 | 23.2 | 2.52 | 18.2 | 2.27 |
| 28.0 | 2.76 | 23.0 | 2.51 | 18.0 | 2.26 |
| 27.8 | 2.75 | 22.8 | 2.50 | 17.8 | 2.25 |
| 27.6 | 2.74 | 22.6 | 2.49 | 17.6 | 2.24 |
| 27.4 | 2.73 | 22.4 | 2.48 | 17.4 | 2.23 |
| 27.2 | 2.72 | 22.2 | 2.47 | 17.2 | 2.22 |
| 27.0 | 2.71 | 22.0 | 2.46 | 17.0 | 2.21 |
| 26.8 | 2.70 | 21.8 | 2.45 | 16.8 | 2.20 |
| 26.6 | 2.69 | 21.6 | 2.44 | 16.6 | 2.29 |
| 26.4 | 2.68 | 21.4 | 2.43 | 16.4 | 2.28 |
| 26.2 | 2.67 | 21.2 | 2.42 | 16.2 | 2.27 |
| 26.0 | 2.66 | 21.0 | 2.41 | 16.0 | 2.26 |
| 25.8 | 2.65 | 20.8 | 2.40 | 15.8 | 2.25 |
| 25.6 | 2.64 | 20.6 | 2.39 | 15.6 | 2.24 |
| 25.4 | 2.63 | 20.4 | 2.38 | 15.4 | 2.23 |
| 25.2 | 2.62 | 20.2 | 2.37 | 15.2 | 2.22 |

专项200米跑评分标准：成绩单位：秒

（1）每人测1次；未达标分数表中最低成绩不予录取。

（2）未到达终点者不计成绩；

（3）起跑，抢跑不计成绩。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 |
| 40.0 | 23″84 | 30.0 | 24″74 | 20.0 | 28″74 |
| 39.5 | 23″88 | 29.5 | 24″82 | 19.5 | 28″86 |
| 39.0 | 23″92 | 29.0 | 24″90 | 19.0 | 28″98 |
| 38.5 | 23″96 | 28.5 | 24″98 | 18.5 | 29″2 |
| 38.0 | 24 | 28.0 | 25″06 | 18.0 | 29″22 |
| 37.5 | 24″04 | 27.5 | 25″24 | 17.5 | 29″34 |
| 37.0 | 24″08 | 27.0 | 25″22 | 17.0 | 29″46 |
| 36.5 | 24″22 | 26.5 | 25″3 | 16.5 | 29″58 |
| 36.0 | 24″26 | 26.0 | 25″38 | 16.0 | 29″7 |
| 35.5 | 24″2 | 25.5 | 25″46 | 15.5 | 29″82 |
| 35.0 | 24″24 | 25.0 | 25″54 | 15.0 | 29″94 |
| 34.5 | 24″29 | 24.5 | 25″64 | 14.5 | 30″06 |
| 34.0 | 24″34 | 24.0 | 25″74 | 14.0 | 30″28 |
| 33.5 | 24″39 | 23.5 | 25″84 | 13.5 | 30″3 |
| 33.0 | 24″44 | 23.0 | 25″94 | 13.0 | 30″42 |
| 32.5 | 24″49 | 22.5 | 26″04 | 12.5 | 30″54 |
| 32.0 | 24″54 | 22.0 | 26″24 | 12.0 | 30″66 |
| 31.5 | 24″59 | 21.5 | 26″24 | 11.5 | 30″78 |
| 31.0 | 24″64 | 21.0 | 26″34 | 11.0 | 30″9 |
| 30.5 | 24″69 | 20.5 | 26″44 | 10.5 | 32″02 |

专项400米跑评分标准：成绩单位：秒

（1）每人测1次；未达标分数表中最低成绩不予录取。

（2）未到达终点者不计成绩。

（3）起跑抢跑不计成绩。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 |
| 40 | 53″14 | 30 | 55″18 | 20 | 57″50 |
| 39.5 | 53″22 | 29.5 | 55″30 | 19.5 | 57″65 |
| 39 | 53″30 | 29 | 55″42 | 19 | 57″80 |
| 38.5 | 53″38 | 28.5 | 55″54 | 18.5 | 57″95 |
| 38 | 53″46 | 28 | 55″66 | 18 | 58″10 |
| 37.5 | 53″56 | 27.5 | 55″79 | 17.5 | 58″25 |
| 37 | 53″66 | 27 | 55″92 | 17 | 58″40 |
| 36.5 | 53″76 | 26.5 | 56″05 | 16.5 | 58″55 |
| 36 | 53″86 | 26 | 56″18 | 16 | 58″70 |
| 35.5 | 53″96 | 25.5 | 56″31 | 15.5 | 58″85 |
| 35 | 54″06 | 25 | 56″44 | 15 | 59″00 |
| 34.5 | 54″16 | 24.5 | 56″57 | 14.5 | 59″15 |
| 34 | 54″26 | 24 | 56″64 | 14 | 59″30 |
| 33.5 | 54″36 | 23.5 | 56″71 | 13.5 | 59″45 |
| 33 | 54″46 | 23 | 56″78 | 13 | 59″60 |
| 32.5 | 54″58 | 22.5 | 56″90 | 12.5 | 59″75 |
| 32 | 54″70 | 22 | 57″02 | 12 | 59″90 |
| 32.5 | 54″82 | 21.5 | 57″14 | 11.5 | 60″05 |
| 32 | 54″94 | 21 | 57″26 | 11 | 60″20 |
| 30.5 | 55″06 | 20.5 | 57″38 | 10.5 | 60″35 |

专项800米跑评分标准：成绩单位：分、秒

（1）每人测1次；未达标分数表中最低成绩不予录取。

（2）未到达终点者不计成绩。

（3）起跑抢跑不计成绩。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 |
| 40 | 2′03″00 | 32 | 2′10″43 | 24.0 | 2′20″00 |
| 39.6 | 2′03″33 | 31.6 | 2′10″84 | 23.6 | 2′20″56 |
| 39.2 | 2′03″67 | 31.2 | 2′11″27 | 23.2 | 2′21″13 |
| 38.8 | 2′04″01 | 30.8 | 2′11″70 | 22.8 | 2′21″71 |
| 38.4 | 2′04″36 | 30.4 | 2′12″13 | 22.4 | 2′22″30 |
| 38.0 | 2′04″71 | 30.0 | 2′12″57 | 22.0 | 2′22″90 |
| 37.6 | 2′05″06 | 29.6 | 2′13″02 | 21.6 | 2′23″51 |
| 37.2 | 2′05″42 | 29.2 | 2′13″47 | 21.2 | 2′24″13 |
| 36.8 | 2′05″77 | 28.8 | 2′13″93 | 20.8 | 2′24″76 |
| 36.4 | 2′06″14 | 28.4 | 2′14″40 | 20.4 | 2′25″41 |
| 36.0 | 2′06″51 | 28.0 | 2′14″87 | 20.0 | 2′26″07 |
| 35.6 | 2′06″88 | 27.6 | 2′15″35 | 19.6 | 2′26″74 |
| 35.2 | 2′07″25 | 27.2 | 2′15″83 | 19.2 | 2′27″43 |
| 34.8 | 2′07″63 | 26.8 | 2′16″33 | 18.8 | 2′28″13 |
| 34.4 | 2′08″02 | 26.4 | 2′16″83 | 18.4 | 2′28″84 |
| 34.0 | 2′08″41 | 26.0 | 2′17″34 | 18.0 | 2′29″57 |
| 33.6 | 2′08″80 | 25.6 | 2′17″85 | 17.6 | 2′30″32 |
| 33.2 | 2′09″20 | 25.2 | 2′18″38 | 17.2 | 2′31″09 |
| 32.8 | 2′09″60 | 24.8 | 2′18″91 | 16.8 | 2′31″87 |
| 32.4 | 2′10″01 | 24.4 | 2′19″45 | 16.4 | 2′32″67 |

注：各项测试执行最新《田径竞赛规则》。成绩计取以成绩对应的得分计取，若成绩在评分标准的两个相邻分值之间，取最低分值。