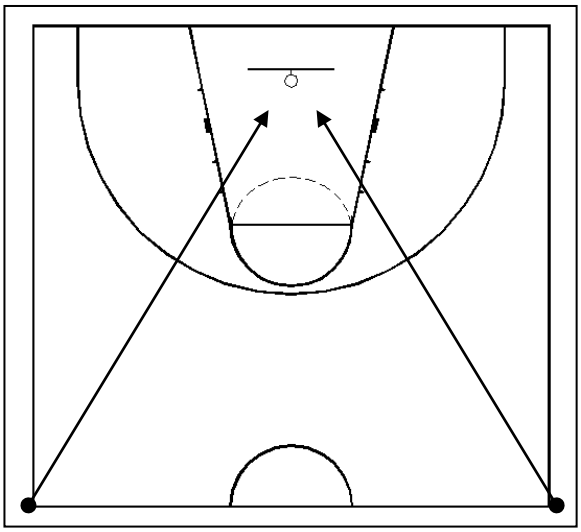
北京化工大学2014年男子篮球测试内容及评分标准

一、往返运球上篮：（15分，含技术评分5分）

测试办法： 受试者由球场右侧边线起点处A开始运球，同时计时开始，面向球篮以右手运球上篮（左右手上篮均可）。球投中篮后，以右手运球至左侧边线终点B处，然后折转（不能双手持球转身），换左手运球上篮（左右手上篮均可）。投球中篮后，仍以左手运球回到原起点A处，往返两趟进四球，停表。



计分表：

往返运球投篮（秒）10分		
男	分值	备注
25″0	10	
25″5	9.5	
26″0	9	
26″5	8.5	
27″0	8	
27″5	7.5	
28″0	7	
28″5	6.5	
29″0	6	
29″5	5.5	
30″0	5	
30″5	4.5	
31″0	4	
31″5	3.5	
32″0	3	
32″5	2.5	
33″0	2	
33″5	1.5	
34″0	1	
34″5	0.5	

往返运球投篮：技术分5分：

重点是投篮技术动作，身体平衡性，移动速度，脚步技术动作，有无走步，翻腕，带球跑等违例现象。

二、投篮：（15分，含技术评分5分）

测试办法：受试队员必须跳投，跳投时双脚须离地，向上跳起后球方能出手。内线队员两分球测试，外线队员三分球测试。

成绩要求：外线队员：三分投篮，一分钟自投自抢，投篮点不限。内线队员：4.5 米范围投篮，一分钟自投自抢，投篮点不限。

评分方法：

a)投中得分 10 分：外线队员投中一球得两分，投中 5 球为满分。内线队员投中一球得一分，投中 10 球为满分。

b)技术评分 5 分：重点是投篮手型，身体平衡，移动速度，脚步技术动作。

以上两项测试技术评分标准：能够做到很好地完成 4-5 分、较好的完成 3-4 分、基本的做到完成 2-3 分、勉强完成 1-2 分、不能够完成 0 分。

三、比赛：（70 分）

采用综合评分办法。按队员报名时的位置进行分组：五人一组，进行比赛，每组比赛用时 10-20 分钟 （可根据实际测试人数进行时间调整)。按中锋、前锋、后卫三个不同位置各自的任务和应起的作用作为考核重点，以受试者所掌握的技术规格程度，技术运用效果，战术配合意识，实战能力和比赛作风等方面，进行综合评分。

位置	任务和作用	分值
中锋	a.封盖、盖帽、内线强攻得分能力；	20
	b.进攻篮板球，补篮；	20
	c.抢断球，防守篮板球；	15
	d.策应、补位、防守和协防能力。	15
前锋	a.传中、突破、个人进攻得分和中、远投得分能力；	20
	b.封投、补位、个人防守和协防能力；	20
	c.快攻意识和助攻能力；	15
	d.抢断球、篮板球。	15
后卫	a.控球、妙传、突破、中、远投得分能力和进攻组织能力；	20
	b.抢断、补位能力；	20
	c.防守组织能力和协防能力，	15
	d.快攻意识和篮板球。	15

评分标准：以上各个位置中 a、b 两项能够做到很好地完成 15-20 分、较好的完成 10-15 分、基本的做到完成 5-10 分、勉强完成或不能够完成 0-5 分。

以上各个位置中 c、d 两项能够做到很好地完成 10-15 分、较好的完成 5-10 分、勉强完成或不能够完成 0-5 分。

备注：1. 被测队员要求性格开朗，充满激情，具有很强的集体主义精神和良好的团队意识。

2. 具有良好个人特长与发展潜能：

北京化工大学 2014 年网球测试内容及评分标准

一、半场往返跑（10 分）

（1）测试方法：将一支球拍放在底线中点后面，拍头指向球网，5 个球的位置如图所示（见图 1）。从底线中点开始，沿着逆时针方向依次取回 5 个球，将每次取回的球放在球拍拍面上。测试员喊‘预备-开始’之后，秒表计时开始，记录完成的时间。

（2）成绩评定：见评分表。

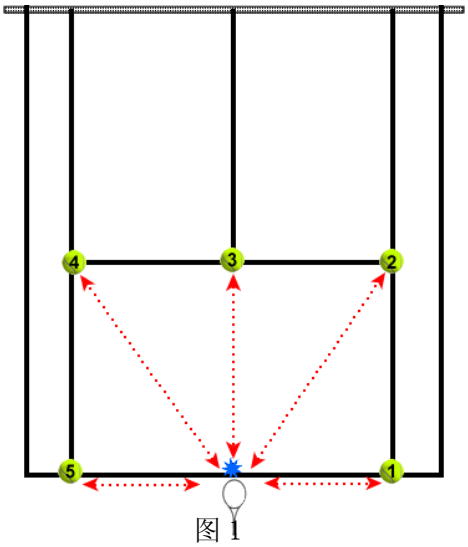


图 1

分　数	男　子	女　子
10.0	15″ 0	16″ 0
9.7	15″ 5	16″ 5
9.4	16″ 0	17″ 0
9.1	16″ 5	17″ 5
8.8	17″ 0	18″ 0
8.5	17″ 5	18″ 5
8.2	18″ 0	19″ 0
7.9	18″ 5	19″ 5
7.6	19″ 0	20″ 0
7.3	19″ 5	20″ 5
7.0	20″ 0	21″ 0
6.7	20″ 5	21″ 5
6.4	21″ 0	22″ 0
6.1	21″ 5	22″ 5
5.8	22″ 0	23″ 0
5.5	22″ 5	23″ 5
5.2	23″ 0	24″ 0
2.0	23″ 0 以上	24″ 0 以上

二、正手底线（20 分）

成绩评定：

内容	优 10~8.6	良 8.5~7.6	中 7.5~6.0	差 5.9~0
技 评	1.动作连贯协调，发力自然； 2.步法移动快，重心稳定； 3.控制球的能力强。	1.动作较连贯协调，发力较自然流畅； 2.击球速度较快且上旋较强； 3.控制球能力较强	1.动作基本连贯协调，发力基本自然流畅； 2.击球速度一般且基本有上旋； 3.步法移动较慢，重心稳定性一般； 4.控制球能力一般	1.动作不连贯协调，发力不自然流畅。 2.击球速度慢且没有上旋； 3.步法移动慢，重心稳定性差； 4.控制球能力差

三、反手底线（20 分）

成绩评定：

内容	优 10~8.6	良 8.5~7.6	中 7.5~6.0	差 5.9~0

技 评	1.动作连贯协调，发力自然； 2.步法移动快，重心稳定； 3.控制球的能力强。	1.动作较连贯协调，发力较自然流畅； 2.击球速度较快且上旋较强； 3.控制球能力较强。	1.动作基本连贯协调，发力基本自然流畅； 2.击球速度一般且基本有上旋； 3.步法移动较慢，重心稳定性一般； 4.控制球能力一般。	1.动作不连贯协调，发力不自然流畅。 2.击球速度慢且没有上旋； 3.步法移动慢，重心稳定性差； 4.控制球能力差。

四、发球（20 分）

成绩评定：

内容	优 10~8.6	良 8.5-7.6	中 7.5-6.0	差 5.9-0
发球	发球威力大，成功率高。	发球威力较大，成功率较高。	发球威力一般。	发球没有威力。

五、比赛成绩、战术意识及打法特点（30 分）

成绩评定：

内容	优 10~8.6	良 8.5-7.6	中 7.5-6.0	差 5.9-0
发球战术意识	1.发球威力大，得分能力强； 2.发球后连续进攻能力强； 3.发球落点、旋转速度变化多。	1.发球威力较大，得分能力较强； 2.发球后连续进攻能力较强； 3.发球落点、旋转速度变化较多。	1.发球威力一般； 2.发球后，难以连续进攻； 3.发球落点、旋转速度没有变化。	1.发球没有威力； 2.发球后，经常陷入被动。
接发球	1.接发球成功率高； 2.接二发球攻击能力强。	1.接发球成功率较高； 2.接二发球攻击能力较强。	1.接发球成功率一般； 2.接二发球攻击能力一般。	1.接发球成功率低； 2.接二发球，没有攻击能力。
相持球能力	相持中主动进攻意识和能力强。	相持中主动进攻意识和能力较强。	相持中主动进攻意识和能力一般。	相持中主动进攻意识和能力差。
进攻防守相持转换能力	三种态势下，处理球合理，把握转换时机能力强。	三种态势下，处理球较合理，把握转换时机能力较强。	三种态势下，处理球一般，把握转换时机能力一般。	三种态势下，处理球不合理，把握转换时机能力差。
打法类型及特点	打法特点鲜明，运用合理，实用性突出。	打法特点较鲜明，运用较合理，实用性较突出。	打法特点一般，运用一般，实用性一般。	打法没有特点，运用能力差，没有实用性。

北京化工大学2014年健美操测试内容及评分标准

一、基本身体素质（20分）

1、男：俯卧撑提臀起（双手触脚30秒）；女：击掌俯卧撑（30秒）（5分）。

2、两头起（60秒）、纵叉、横叉（5分）。

3、连续屈体分腿跳（30秒）（5分）。

4、直角支撑静控（40秒）（5分）。

二、难度测试（40分）

1、男：托马斯文森；女：提臀腾起文森（10分）。

2、组合支撑转体720°（10分）。

3、剪式变身跳（10分）。

4、依柳辛接垂地（10分）。

三、自选成套（30分）（2013～2017年竞技健美操规则编排）

分数	完成标准
优秀 （25-30）	1. 成套动作的风格与所选音乐完美契合，运动员在整套动作中富有激情，感染力强。 2. 操化动作连续、复杂、高强度，过渡动作创新性强。 3. 难度动作完美完成。
良好 （18-24）	1. 成套动作的风格与音乐能很好的结合；运动员完成整套动作过程中有表现力。 2. 操化动作较为复杂、连续，过渡动作具有创新性。 3. 难度动作高质量完成。
一般 （10-17）	1. 成套动作的风格与音乐基本结合；运动员在整套动作中偶尔能有表现力。 2. 操化形式单一，强度不大，偶尔能出现高强度、连续、复杂的操化；过渡动作无创新。 3. 难度动作基本能达到最低完成标准。出现“勾脚、弯膝、分腿”现象。

四、一分钟第二风格舞蹈表演（街舞、民族舞、带有武术风格的舞蹈等）（10 分）

分数	完成标准
优秀 （8-10）	1. 对舞蹈音乐的理解准确，舞蹈动作吻合音乐旋律，有节奏感。 2. 精神饱满，充分显示热情、活力、魅力。 3. 动作连贯完整，舞姿优美，技巧性强。
良好 （6-8）	1. 表情比较符合舞蹈感情，动作能跟上节拍。 2. 精神较为饱满，能感受到舞者的热情、活力、魅力。 3. 动作比较连贯完整，舞姿较为优美，技巧性较强。
一般 （4-6）	1. 对舞蹈音乐的理解不准确，舞蹈动作快或慢于音乐旋律，节奏感较差。 2. 精神状态欠佳，无表情、活力。 3. 出现忘记动作现象，舞姿生硬，无技巧动作展示。