

5-14 岁青少年篮球体能、技能评定

表 1 5-14 岁青少年篮球测试指标一览表

类别	项目	5-6 岁	6-7 岁	7-8 岁	9-10 岁	11-12 岁	13-14 岁
		启蒙	新秀初中高	新星初中高	培优初中高	赛事或年龄大的孩子	
体能	1、3/4 全场加速跑		√	√	√	√	√
	2、15 米×7 折返跑			√			
	3、15 米×11 折返跑					√	√
	4、15 米 x15 米折返跑						
	5、立定跳远	√	√	√	√	√	√
	6、原地双脚起跳摸高			√	√	√	√
	7、1 分钟单足交替跳绳	√	√	√	√	√	√
	8、十字脚步移动			√	√	√	√
技能	9、原地单手运球 1 分钟	√	√				
	10、原地双手运球			√	√	√	√
	11、半场左右手运球见线折返	√	√	√			
	12、全场左右手运球见线折返				√	√	√
	13、左右手运球行进间高手、低手、双手投篮	高手	高手	√	√	√	√
	14、0°、45°、90° 5 步后退投篮			√	√		
	15、1 分钟罚球线自投自抢				√	√	√
	16、限制区滑步			√	√	√	√
	17、小全场进攻技术模拟	√	√	√	√		
	18、全场攻防技术模拟					√	√
	19、定点投篮测试	√	√	√			

附录

附录 A 5-14 岁青少年篮球体能指标测试方法

(规范性文件)

A.1 全场 3/4 场加速跑:

A.1.1 适用群体

6-14岁。

A.1.2 测试目的

测试运动员场上最快速度及冲刺能力。

A.1.3 测试设备

标准篮球场地、秒表。

A.1.4 测试方法

受测运动员④站在篮球场篮下端线外位置，裁判员发出“开始”口令并开表计时。受测运动员听到裁判员发令后，快速起动加速跑，跑过中场并冲刺到前场罚球线，通过测试终点，裁判员停表。受测运动员起动时脚不许踩线，全速通过罚球线后才能减速，不能提前减速。（见图1-2-1）

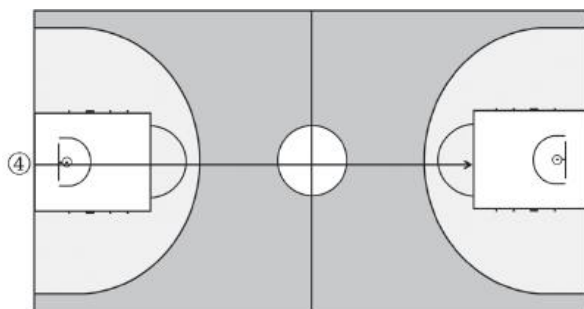


图1-2-1 全场3/4场加速跑测试方法图

A.1.5 测试场地

在标准篮球场（28x15m）进行测试，以后场端线为起点，以前场罚球线为终点。（见图1-2-2）

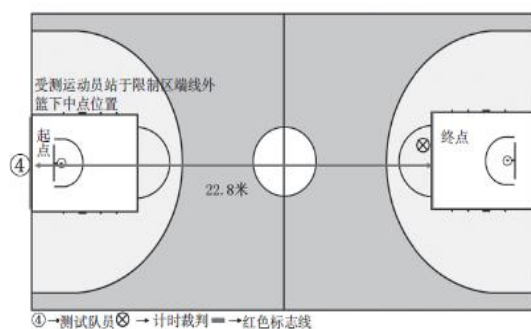


图 1-2-2 全场 3/4 场加速跑测试场地示意图

A. 1. 6 测试要求

反应迅速，起动快而有力，双腿快速交替后蹬与摆动，后蹬有力。上体随着步频加快和步幅加大逐渐抬起，双臂配合双腿做积极有力的摆动，整个跑动过程加速明显、身体姿态平稳、动作自然放松；以最快速度跑至终点。起跑时运动员不得踩线，如果出现踩线、抢跑等违规现象，裁判鸣笛罚下，本次测试成绩无效。如果再次违规，取消本项目测试成绩。

A. 1. 7 测试细则

- (1) 以组为单位测试；
- (2) 每名运动员测试2次，取最好成绩；
- (3) 以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后2位（0.01秒）；
- (4) 三名裁判，一名裁判发令，一名裁判检查起跑是否违规，另外一名裁判计时并记录成绩。

A. 2 15 米×7 次折返跑：

A. 2. 1 适用群体

7-10岁。

A. 2. 2 测试目的

测试运动员的速度耐力。

A. 2. 3 测试设备

标准篮球场地、秒表。

A. 2. 4 测试方法

受测运动员④在球场的边线站立，裁判员发出“开始”口令并开表计时，受测运动员听到裁判员口令后起动加速跑，跑至球场对面边线做急停并转身起动算一次，然后在球场两条边线之间用最快速度做7次折返跑。受测运动员在两边线折返时必须有一脚踏到边线，否则算违规；最后一趟折回时脚踏到边线停表。起动时，脚不许踩线，不许抢跑，每次折回时必须有一脚踏到边线，如脚未踩线，裁判鸣笛罚下，本次测试成绩取消。（见图1-3-1）

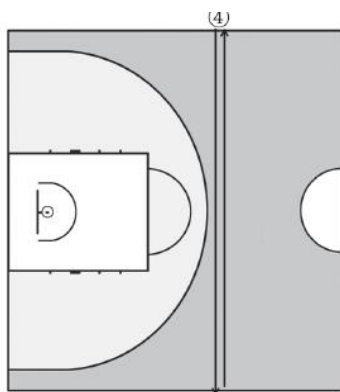


图 1-3-1 15 米×7 次折返跑测试方法图

A. 2. 5 测试场地

在标准篮球场（28x15m）进行测试，以球场一侧边线为起点，以另一侧边线为终点。（见图 1-3-2）

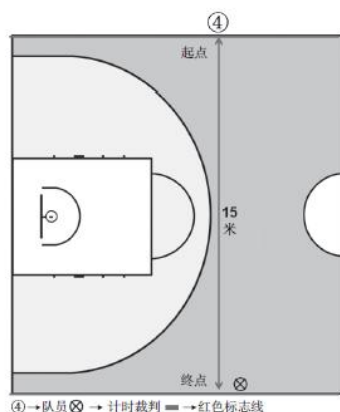


图1-3-2 15米×7次折返跑测试场地示意图

A. 2. 6 测试要求

出发前，准备姿势正确，两脚自然开立，微屈膝，降重心、上体放松稍前倾，目视前方；听到裁判员口令后，反应迅速；起动快而有力，上体迅速前倾、重心前移、后脚蹬地快速有力；见线急停快速、稳定；再起，蹬地、转身快速有力。急停、转身协调连贯，（急停时第一步脚跟着地迅速过渡到全脚掌抵地制动、屈膝、降重心并后移，第二步落地时，前脚掌内侧用力蹬地，身体稍侧转。两臂屈肘自然张开，帮助控制身体平衡）；急停转身起动加速明显，自始至终动作快速、连贯、稳定；“折返跑”全过程，跑动速度快，速度保持好，跑动中身体姿态平稳、自然放松。测试过程中，如果出现违规现象，裁判鸣笛罚下，本次测试成绩无效。如再次违规，取消本项目测试成绩。

A. 2. 7 测试细则

- （1）以组为单位测试；
- （2）每名运动员测试2次，取最好成绩；
- （3）以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后1位（0.1秒），小数点后第二位按非0进1原则进位；
- （4）三名裁判，一名裁判发令，一名裁判检查起跑是否违规，另外一名裁判计时并记录成绩。

A. 3 15 米×11 次折返跑：

A. 3. 1 适用群体

11-12岁。

A. 3. 2 测试目的

测试运动员的速度耐力。

A. 3. 3 测试设备

标准篮球场、秒表。

A. 3. 4 测试方法

受测运动员④在球场的边线站立，裁判员发出“开始”口令并开表计时，受测运动员听到裁判员口令后起动加速跑，跑至球场对面边线做急停并转身起动算一次，然后在球场两条边线之间用最快速度做11次折返跑。受测运动员在两边线折返时必须有一脚踏到边线，否则算违规；最后一趟折回时脚踏到边线停表。起动时，脚不许踩线，不许抢跑，每次折回时必须有一脚踏到边线，如脚未踩线，裁判鸣笛罚下，本次测试成绩取消。（见图1-3-1）

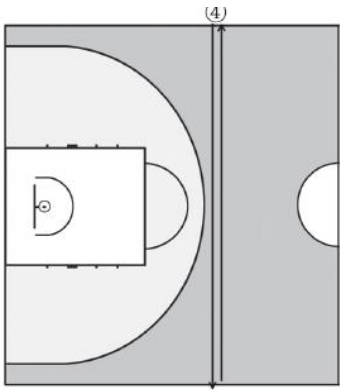


图 1-3-1 15 米×11 次折返跑测试方法图

A. 3. 5 测试场地

在标准篮球场（28x15m）进行测试，以球场一侧边线为起点，以另一侧边线为终点。（见图 1-3-2）

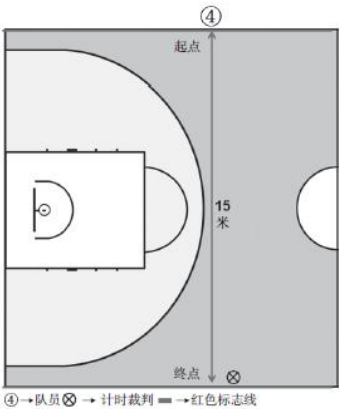


图1-3-2 15米×11次折返跑测试场地示意图

A. 3. 6 测试要求

出发前，准备姿势正确，两脚自然开立，微屈膝，降重心、上体放松稍前倾，目视前方；听到裁判员口令后，反应迅速；起动快而有力，上体迅速前倾、重心前移、后脚蹬地快速有力；见线急停快速、稳定；再起，蹬地、转身快速有力。急停、转身协调连贯，（急停时第一步脚跟着地迅速过渡到全脚掌抵地制动、屈膝、降重心并后移，第二步落地时，前脚掌内侧用力蹬地，身体稍侧转。两臂屈肘自然张开，帮助控制身体平衡）；急停转身起动加速明显，自始至终动作快速、连贯、稳定；“折返跑”全过程，跑动速度快，速度保持好，跑动中身体姿态平稳、自然放松。测试过程中，如果出现违规现象，裁判鸣笛罚下，本次测试成绩无效。如再次违规，取消本项目测试成绩。

A. 3. 7 测试细则

- （1）以组为单位测试；
- （2）每名运动员测试2次，取最好成绩；
- （3）以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后1位（0.1秒），小数点后第二位按非0进1原则进位；
- （4）三名裁判，一名裁判发令，一名裁判检查起跑是否违规，另外一名裁判计时并记录成绩。

A. 4 15 米×15 次折返跑：

A. 4. 1 适用群体

13-14岁。

A. 4. 2 测试目的

测试运动员的速度耐力。

A. 4. 3 测试设备

标准篮球场地、秒表。

A. 4. 4 测试方法

受测运动员④在球场的边线站立，裁判员发出“开始”口令并开表计时，受测运动员听到裁判员口令后起动加速跑，跑至球场对面边线做急停并转身起动算一次，然后在球场两条边线之间用最快速度做15次折返跑。受测运动员在两边线折返时必须有一脚踏到边线，否则算违规；最后一趟折回时脚踏到边线停表。起动时，脚不许踩线，不许抢跑，每次折回时必须有一脚踏到边线，如脚未踩线，裁判鸣笛罚下，本次测试成绩取消。（见图1-3-1）

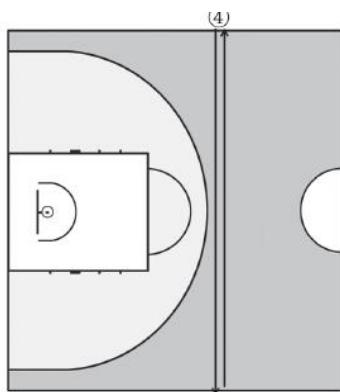


图 1-3-1 15 米×15 次折返跑测试方法图

A. 4. 5 测试场地

在标准篮球场（28x15m）进行测试，以球场一侧边线为起点，以另一侧边线为终点。（见图 1-3-2）

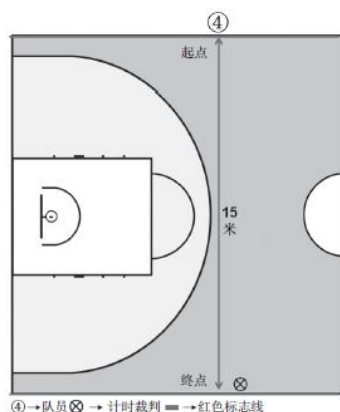


图1-3-2 15米×15次折返跑测试场地示意图

A. 4. 6 测试要求

出发前，准备姿势正确，两脚自然开立，微屈膝，降重心、上体放松稍前倾，目视前方；听到裁判员口令后，反应迅速；起动快而有力，上体迅速前倾、重心前移、后脚蹬地快速有力；见线急停快速、稳定；再起，蹬地、转身快速有力。急停、转身协调连贯，（急停时第一步脚跟着地迅速过渡到全脚掌抵地制动、屈膝、降重心并后移，第二步落地时，前脚掌内侧用力蹬地，身体稍侧转。两臂屈肘自然张开，帮助控制身体平衡）；急停转身起动加速明显，自始至终动作快速、连贯、稳定；“折返跑”全过程，跑动速度快，速度保持好，跑动中身体姿态平稳、自然放松。测试过程中，如果出现违规现象，裁判鸣笛罚下，本次测试成绩无效。如再次违规，取消本项目测试成绩。

A. 4. 7 测试细则

- （1）以组为单位测试；
- （2）每名运动员测试2次，取最好成绩；
- （3）以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后1位（0.1秒），小数点后第二位按非0进1原则进位；
- （4）三名裁判，一名裁判发令，一名裁判检查起跑是否违规，另外一名裁判计时并记录成绩。

A. 5 立定跳远:

A. 5.1 适用群体

6-14岁。

A. 5.2 测试目的

测试运动员下肢爆发力和上、下肢协调配合能力。

A. 5.3 测试设备

标准篮球场地、卷尺。

A. 5.4 测试方法

在标准篮球场地进行，受测运动员起跳时站在标志线后，脚尖不得踩线，双脚向前起跳，跳起腾空后双脚落地，丈量起跳线到双脚着地之间的距离为测量成绩。运动员双脚起跳前不许踩线、不能有跳步或垫步动作，双脚必须同时落地，双脚着地后不得后倒或双手撑地，不准穿钉鞋。

A. 5.5 测试要求

立定跳远技术动作由预摆、起跳、腾空、落地等部分组成。预摆时：双脚左右开立与肩同宽，双臂前后摆动，上下肢动作协调配合，前摆时双腿伸直，后摆时屈膝降重心，上体稍前倾，手尽量往后摆；起跳腾空：两臂微曲，由后往前上方摆动时两脚用力快速蹬地，同时向前上方跳起腾空，并充分展体；落地缓冲：在空中收腹举腿的同时双臂屈臂用力由前向后摆振，小腿前伸，脚跟着地并迅速过渡到全脚掌，屈膝缓冲。蹬伸与摆臂同时进行，蹬地快速有力，空中展体充分，收腹快，落地稳。测试时如果出现违规、违例现象，裁判鸣笛，本次测试成绩无效，如果再次违规或违例，取消本项目测试成绩。（见图1-5-1、图1-5-2、图1-5-3）



图 1-5-1 准备姿势



图 1-5-2 起跳姿势



图 1-5-5 落地姿势

A. 5.6 测试细则

- (1) 以个人为单位进行测试；
- (2) 每名运动员连续测试2次，取最好成绩；
- (3) 以厘米为单位记录测试成绩，精确到个位数；
- (4) 一名裁判员，检查是否违例、违规兼记录成绩。

A. 6 原地双脚起跳摸高:

A. 6.1 适用群体

7-14岁。

A. 6.2 测试目的

测试运动员下肢腿部肌肉爆发力及协调性。

A. 6.3 测试设备

标准篮球场、白粉、测试篮板或摸高器。

A. 6.4 测试方法

受测运动员事先用手涂上白粉，原地两脚站立于测试篮板或摸高器下（左侧或右侧不限），双手上举成准备姿势。动作开始时，双腿迅速弯曲，双手快速下摆，然后，双手尽力向上提肩伸展手臂，双腿快速蹲伸发力向上起跳，用手指尖在测试篮板或摸高器上留下标记，记录手指摸高的最高高度。起跳前双脚不许移动，如跳步或并步起跳不算成绩。

A. 6.5 测试要求

准备动作充分，起跳前双脚不得挪动（脚跟可提起），双脚脚尖离开地面算起跳一次。起跳时，单双脚均无移动，摆臂充分，重心平稳，爆发力强，起跳有力。起跳后身体空中伸展，在达到最高点时用单手触碰摸高器图，摸到刻度板以内的成绩有效，未在刻度板上留下痕迹认定为测试失败一次。测试时如果出现违规现象，裁判鸣笛，本次测试成绩无效，如果再次违规，取消本项目测试成绩。计算成绩以厘米为单位，如摸到超出315厘米位置，但未达到316厘米，仍按315厘米计算。（见图1-6-1、图1-6-2）



图 1-6-1 准备姿势



图 1-6-2 起跳姿势

A. 6.6 测试细则

- (1) 以个人为单位进行测试；
- (2) 每名运动员连续测试2次，取最好成绩；
- (3) 以厘米为单位记录测试成绩，精确到个位数；
- (4) 一名裁判员，检查是否违规兼记录成绩。

A. 7 1 分钟单足交替跳绳：

A. 7.1 适用群体

6-14岁。

A. 7.2 测试目的

测试运动员的灵敏素质、协调性和时空感觉能力。

A. 7.3 测试设备

标准篮球场地、跳绳、秒表。

A. 7.4 测试方法

受测运动员在篮球场地内，双手持绳做好准备姿势，裁判员发出“开始”口令并开表计时，受测运动员立即向上向前双手摇动跳绳，跳绳经头上并从前面通过脚下向后摆动，双脚交替跳动配合跳绳摆动，记录1分钟内完成的次数。摇绳1次必须跳起1次，计算成功的次数，达不到要求不计总数内。

A. 7.5 测试要求

双手摇动跳绳与双脚交替跳起配合动作准确、规范、熟练、连贯；全身姿态保持协调一致，动作频率快。（见图1-9-1）



图 1-9-1 准备姿势

A. 7.6 测试细则

- (1) 以组为单位测试；
- (2) 每名运动员测试2次，取最好成绩；
- (3) 以个为单位记录测试成绩，精确到个位数；
- (4) 两名裁判员，一名裁判计时，另外一名裁判计数兼检查是否违规。

A. 8 十字脚步移动：

A. 8.1 十字脚步移动（7-8岁）：

A. 8.1.1 适用群体

7-8岁。

A. 8.1.2 测试目的

评价运动员的应变能力和脚步移动灵活性。

A. 8.1.3 测试设备

标准篮球场地、标志桶、秒表、胶带。

A. 8. 1. 4 测试方法

球场设4个标志桶△，每个标志桶均距离十字标志点②4米。受测运动员站在起点处右侧，裁判员发出“开始”口令并开表计时，运动员快速起动跑向③号标志桶并做双脚急停，用手触摸标志桶后快速后退跑回十字标志点②；用横滑步跑向④号标志桶，用手触摸标志桶后用横滑步跑回十字标志点②；再用横滑步移动至⑤号标志桶，急停并用手触摸标志桶后用后横滑步回到十字标志点②；后退跑向①号标志桶终点左侧位置，移动结束计时，记录时间。（见图1-12-1）

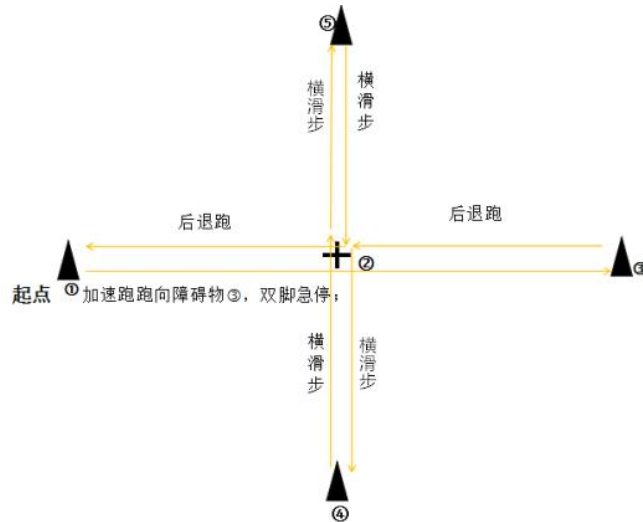


图 1-12-1 十字脚步移动（7-8 岁）测试方法图

A. 8. 1. 5 测试场地

在标准篮球场（28x15m）进行测试，球场设4个标志桶△，每个标志桶均距离十字标志点②4米。。

A. 8. 1. 6 测试要求

受试者必须记忆各个不同节点对移动步法的要求，不能做错；每次移动后都要返回到起动位置，进行下一次的移动；移动中要保持技术动作的规格，不能为了追求速度而降低动作质量。必须按照规定方法、规定路线在规定区域内完成移动路线，如果出现违规现象，裁判鸣笛，本次测试成绩无效，如再次违规，取消本项目测试成绩。

A. 8. 1. 7 测试细则

- (1) 以个人为单位进行测试；
- (2) 每名运动员测试2次，取最好成绩；
- (3) 以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后2位（0.01秒）；
- (4) 两名裁判，一名裁判发令，另外一名裁判计时兼检查是否违例。

A. 8. 2 十字脚步移动（9-12岁）：

A. 8. 2. 1 适用群体

9-12岁。

A. 8. 2. 2 测试目的

评价运动员的应变能力和脚步移动灵活性。

A. 8. 2. 3 测试设备

标准篮球场地、标志桶、秒表、胶带。

A. 8. 2. 4 测试方法

球场设4个标志桶△，每个标志桶均距离十字标志点②4米。受测运动员站在起点处，裁判员发出“开始”口令并开表计时，运动员快速起动跑向③号标志桶并做双脚急停，用手触摸标志桶后快速后退跑回十字标志点②；用交叉步跑向④号标志桶，用手触摸标志桶后用横滑步跑回十字标志点②；转换用交叉步移动至⑤号标志桶，急停并用手触摸标志桶后用后横滑步回到十字标志点②；后退跑向①号标志桶终点位置，移动结束计时，记录时间。（图1-12-2）

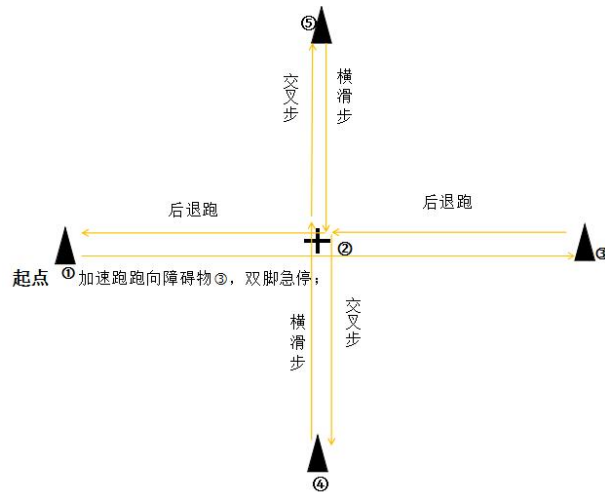


图 1-12-2 十字脚步移动（9-12 岁）测试方法图

A. 8. 2. 5 测试场地

在标准篮球场（28x15m）进行测试，每个标志桶之间的夹角为90°，十字到标志桶之间的距离为4米。

A. 8. 2. 6 测试要求

受测运动员必须记忆各个不同节点对移动步法的要求，不能做错；每次移动后都要返回到起动位置，进行下一次的移动；移动中要保持技术动作的规格，不能为了追求速度而降低动作质量。必须按照规定方法、规定路线在规定区域内完成移动路线，如果出现违规现象，裁判鸣笛，本次测试成绩无效，如再次违规，取消本项目测试成绩。

A. 8. 2. 7 测试细则

- (1) 以个人为单位进行测试；
- (2) 每名运动员测试2次，取最好成绩；
- (3) 以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后2位（0.01秒），
- (4) 两名裁判，一名裁判发令，另外一名裁判计时兼检查是否违例。

A. 9 肩回环：

A. 9. 1 适用群体

5-14岁。

A. 9.2 测试目的

测试运动员肩关节的灵活性与协调性。

A. 9.3 测试设备

标准篮球场地、带刻度的木棍（0-150厘米）。

A. 9.4 测试方法

受测运动员在篮球场地内，两臂前平举，双手握有带刻度的木棍成准备姿势。裁判员喊“开始”口令后，受测运动员双手同时迅速抬起木棍自前向上过头向后做肩回环动作，直至木棍碰到臀部，然后再从后向上过头绕回体前位置。在做肩回环时，两臂不能弯曲。计算运动员双手握木棍的刻度。

A. 9.5 测试要求

两臂不能弯曲，双手臂直臂向后、向前回环动作轻松、自如、连贯，双手握棍距离越短越好。（见图1-11-1、图1-11-2、图1-11-3）

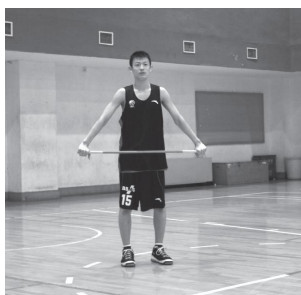


图 1-11-1 准备姿势



图 1-11-2 两臂伸直



图 1-11-3 木棍碰到臀部、手臂不能弯曲

A. 9.6 测试细则

- （1）以个人为单位测试；
- （2）每名运动员测试2次，取最好成绩；
- （3）以厘米为单位记录测试成绩，精确到小数点后1位（0.1厘米）；
- （4）一名裁判，计量刻度兼检查运动员是否违规。

A. 10 原地单手运球 1 分钟：

A. 10.1 原地单手运球1分钟（5-8岁）：

A. 10.1.1 适用群体

5-8岁。

A. 10.1.2 测试目的

评价运动员的球性和球手灵活性。

A. 10. 1. 3 测试设备

标准篮球场、篮球、秒表。

A. 10. 1. 4 测试方法

一分钟时间内依次完成左、右手单球运球各10次、体前变向运球10次，左、右手单手V字运球各10次，记录运球总次数为总成绩。

A. 10. 1. 5 测试场地

在标准篮球场（28x15m）进行测试，球场设4个标志桶△，每个标志桶均距离十字标志点②4米。。

A. 10. 1. 6 测试要求

受试者必须按照顺序进行单手运球，裁判员示意开始后，进行运球测试，一分钟之内依次完成左、右手单球运球各10次、体前变向运球10次，左、右手单手V字运球各10次，裁判员记录运球总次数为总成绩。

A. 10. 1. 7 测试细则

- （1）以个人为单位进行测试；
- （2）每名运动员测试2次，取最好成绩；
- （3）以个数为单位记录测试成绩；
- （4）两名裁判，一名裁判发令，另外一名裁判计时兼检查是否违例。

A. 11 原地双手运球 14 分钟：

A. 11. 1 适用群体

9-14岁。

A. 11. 2 测试目的

测试运动员的运球稳定能力与左右脑协调控制能力。

A. 11. 3 测试设备

标准篮球场、篮球、秒表。

A. 11. 4 测试方法

一分钟时间内依次完成左、右手双球运球各10次、体前变向运球10次，左、右手双手V字运球各10次，记录运球总次数为总成绩。

A. 11. 5 测试要求

受试者必须按照顺序进行双手运球，裁判员示意开始后，进行运球测试，一分钟之内依次完成左、右手双球运球各10次、体前变向运球10次，左、右手双手V字运球各10次，裁判员记录运球总次数为总成绩。

A. 11. 6 测试细则

- (1) 以个人为单位测试；
- (2) 每名运动员测试2次；
- (3) 以个数为单位记录测试成绩。
- (4) 两名裁判，一名裁判计时，另一名裁判发令兼检查是否违规。

A. 12 半场左右手运球见线折返：

A. 12.1 适用群体

9-10岁。

A. 12.2 测试目的：

测试运动员的移动控制球能力。

A. 12.3 测试设备

标准篮球场、秒表、篮球。

A. 12.4 测试方法

受测运动员④持球站位于篮球场地端线外成准备姿势，裁判员发出“开始”口令并开表计时，受测运动员迅速用右手运球至罚球线，急停转身起动用左手运球返回到端线；急停转身起动用右手运球至球场中线，急停转身起动用左手运球返回到端线，裁判员停表。（见图2-3-1）

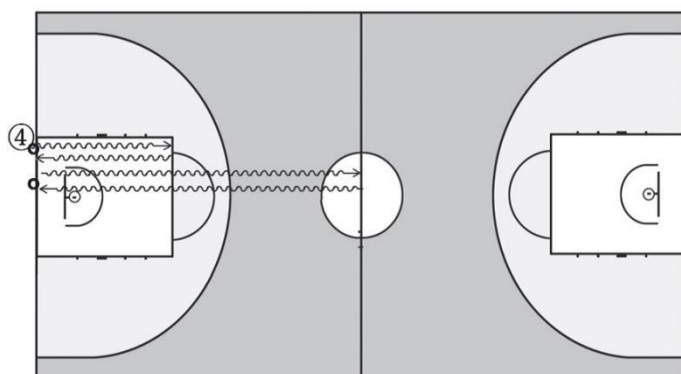


图 2-3-1 半场左右手运球见线折返测试方法图

A. 12.5 测试场地

在标准篮球场（28米×15米）进行测试，起点到第一折返线的距离5.8米，起点到第二折返线的距离为14米。

A. 12.6 测试要求

测试过程中，不能出现走步、脚踢球或二次运球等违例情况，如果出现违例现象，违例一次增加一秒；测试必须按照规定方法、规定路线在规定区域内完成运球，在运球折返时必须脚踩线，如果出现违规现象，裁判鸣笛罚下并提示错误，本次成绩无效，如再次违规，取消本项目测试成绩。

A. 12.7 测试细则

- (1) 以组为单位进行测试;
- (2) 每名运动员测试2次, 取最好成绩;
- (3) 以秒为单位记录测试成绩, 精确到小数点后1位 (0.1秒), 小数点后第二位按非0进1原则进位;
- (4) 四名裁判员, 一名裁判发令, 一名裁判计时兼检查底线位置是否违规, 每一条折返线上安排一名裁判检查是否出现违例、违规现象。

A. 13 全场左右手运球见线折返

A. 13.1 适用群体

11-18岁。

A. 13.2 测试目的:

测试运动员的控制球能力和速度耐力。

A. 13.3 测试设备

标准篮球场、秒表、篮球。

A. 13.4 测试方法

受测运动员④持球站位于篮球场地端线外成准备姿势, 裁判员发出“开始”口令并开表计时, 受测运动员迅速用右手运球至罚球线, 急停转身起动用左手运球返回到端线; 急停转身起动用右手运球至球场中线, 急停转身起动用左手运球返回到端线; 急停转身起动用右手运球至前场罚球线, 急停转身起动用左手运球返回到端线; 急停转身起动用右手运球至前场端线, 急停转身起动用左手运球返回到端线共4个来回; 受测运动员运球到端线后停表。(见图2-4-1)

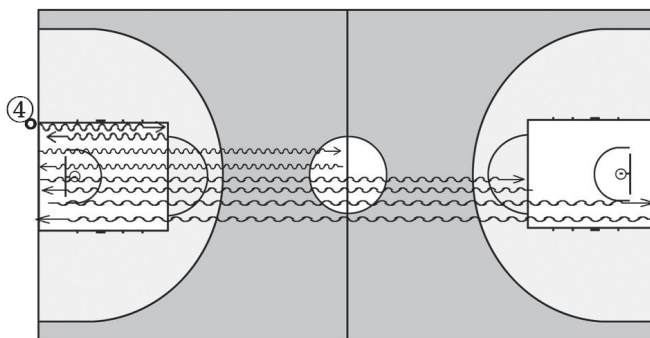


图 2-4-1 全场左右手运球见线折返测试方法图

A. 13.5 测试场地

在标准篮球场 (28米×15米) 进行测试, 起点到第一折返线的距离5.8米, 到第二折返线的距离为14米, 到第三折返线的距离为22.2米, 到第四折返线的距离为28米, 每名测试运动员手中持一个篮球。

A. 13.6 测试要求

测试过程中, 不能出现走步、脚踢球或二次运球等违例情况, 如果出现违例现象, 违例一次增加一秒; 测试必须按照规定方法、规定路线在规定区域内完成运球, 在运球折返时必须脚踩线,

如果出现违规现象，裁判鸣笛罚下并提示错误，本次成绩无效，如再次违规，取消本项目测试成绩。

A. 13. 7 测试细则

- (1) 以组为单位进行测试；
- (2) 每名运动员测试2次，取最好成绩；
- (3) 以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后1位（0.1秒），小数点后第二位按非0进1原则进位；
- (4) 六名裁判员，一名裁判发令，一名裁判计时兼检查底线位置是否违规，每一条折返线上安排一名裁判，观察是否出现违例、违规现象。

A. 14 左右手运球行进间高手、低手、双手投篮：

A. 14. 1 适用群体

7-12岁。

A. 14. 2 测试目的

测试运动员行进间投篮技术的稳定性。

A. 14. 3 测试设备

标准篮球场、标志桶、秒表、篮球。

A. 14. 4 测试方法

受测运动员④位于篮球场右侧45°三分线外，用右手运球做行进间高手投篮，如果球不进补篮直至球进。抢到篮板后右手迅速运球推进至左侧45°，绕过三分线处的标志桶，换为左手运球做行进间高手投篮，如果球不进补篮直至球进。抢到篮板后左手迅速运球推进至右侧45°起点；转身用右手运球做行进间低手投篮，如果球不进补篮直至球进。抢到篮板后右手迅速运球推进至左侧45°，绕过三分线处的标志桶，换为左手运球做行进间低手投篮，如果球不进补篮直至球进。抢到篮板后左手迅速运球推进至右侧45°起点；转身用右手运球做行进间双手投篮，如果球不进补篮直至球进。抢到篮板后右手迅速运球推进至左侧45°，绕过三分线处的标志桶，换为左手运球做行进间双手投篮，如果球不进补篮直至球进。抢到篮板后左手迅速运球通过右侧45°起点停表并记录时间。（7-8岁用4号球，测试高手和双手投篮；9-12岁用5号球，测试高手、低手、双手投篮）（见图2-8-1）

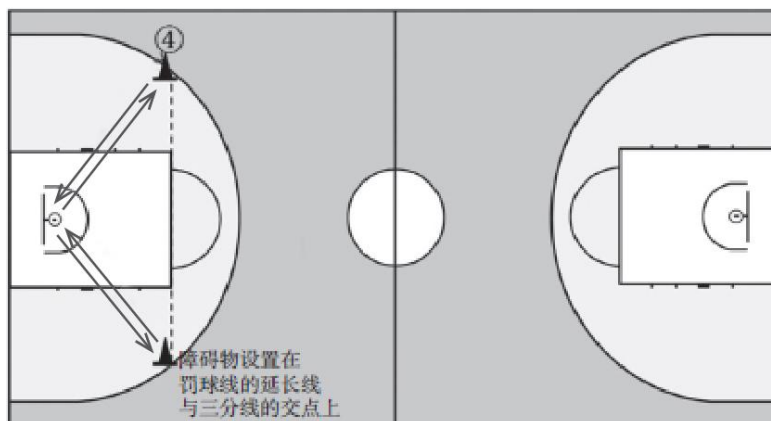


图 2-8-1 左右手运球行进间高手、低手、双手投篮测试方法图

A. 14. 5 测试场地

小学组须在标准篮球场（28米×15米）进行测试。分别在球场左右侧三分线设立两个标志桶，标志桶分别设置在罚球线的延长线与三分线的两个交点上。标志桶的外延在三分线的内延上。

A. 14. 6 测试要求

测试过程中，不能出现走步、脚踢球或二次运球等违例情况，如果出现违例现象，违例一次增加一秒；测试必须按照规定顺序、规定方法、规定路线在规定区域内完成投篮，投篮不中必须补篮直至球进，补篮方式不限，如果出现违规现象，裁判鸣笛罚下并提示错误，本次成绩无效，如再次违规，取消本项目测试成绩。

A. 14. 7 测试细则

- （1）以个人为单位进行测试；
- （2）每名运动员测试2次，取最好成绩；
- （3）以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后1位（0.1秒），小数点后第二位按非0进1原则进位；
- （4）两名裁判，一名裁判计时，另外一名裁判检查是否违例、违规。

A. 15 0°、45°、90° 5步（7步）后退投篮：

A. 15. 1 适用群体

13-18岁。

A. 15. 2 测试目的

测试运动员原地投篮技术的稳定性。

A. 15. 3 测试设备

标准篮球场、篮球、红色标记。

A. 15. 4 测试方法

受测运动员④持球位于篮下，做单手肩上投篮准备动作，按由近及远的顺序在各投篮点进行单手肩上投篮（投篮不得起跳），并按标记点①（1分）、标记点②（2分）、标记点③（3分）、标记点④（4分）、标记点⑤（5分）、标记点⑥（6分）、标记点⑦（7分）计算不同投篮点投中的分值（13-14岁设5个投篮点，总分为45分；15-18岁设7个投篮点，总分为84分）。两名队员协助抢篮板球并从篮下将球传给投篮队员。

A. 15.5 测试场地

在标准篮球场（28米×15米）进行测试，15-18岁分别在0°、45°、90°三个方向设置7个投篮点（每个投篮点●用红色标记标注），标记点①至标记点⑦每个标记点间距1米，从三分线外沿标记点7向篮圈中心点开始测量；13-14岁分别在0°、45°、90°三个方向设置5个投篮点，标记点①至标记点⑤每个标记点间距0.95米，从罚球线外沿标记点5向篮圈中心点开始测量。（见图2-9-1）

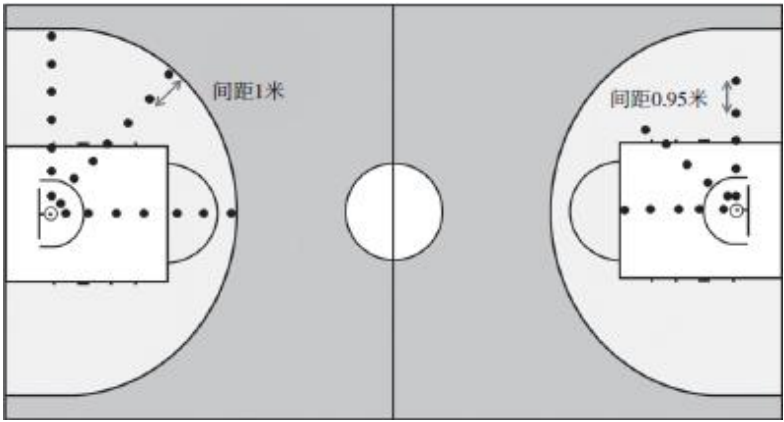


图 2-9-1 0°、45°、90° 5步（7步）后退投篮测试场地示意图

A. 15.6 测试要求

按规定顺序、规定方式在规定区域完成投篮；标记点持球后10秒内球必须投出，未在标记点投篮、投篮违规投中无效，裁判员告知其进球无效，不计入总分。（见图2-3-2、图2-3-3、图2-3-4）



图 2-9-2 准备姿势

图 2-9-3 出手姿势与篮球飞行弧

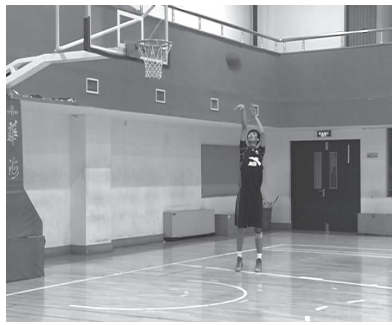


图 2-9-4 出手压腕动作

A. 15. 7 测试细则

- (1) 以个人为单位进行测试；
- (2) 每名运动员测试2次，取最好成绩；
- (3) 以分为单位记录测试成绩，保留个位数；
- (4) 两名裁判，一名裁判计数，另一名裁判检查是否违规。

A. 16 1 分钟罚球线自投自抢：

A. 16. 1 适用群体

13-14岁。

A. 16. 2 测试目的

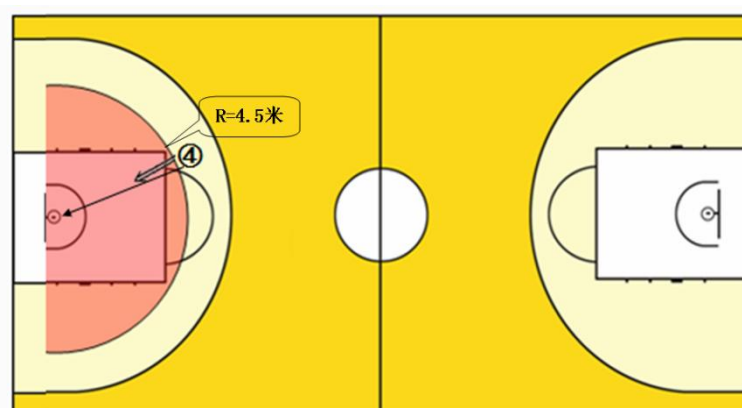
测试运动员移动中投篮技术的稳定性。

A. 16. 3 测试设备

标准篮球场、秒表、篮球、胶带。

A. 16. 4 测试方法

受测运动员④持球站在罚球线，听到裁判员“开始”口令后，立即开始投篮。投篮后迅速抢



篮板并运球到罚球线再次投篮，如此继续1分钟，裁判员宣告“时间到”并停止计时，记录投篮次数和投中次数，计算命中率。命中率=投中次数/投篮次数*100%。投篮次数不低于6次。（见图2-10-1）

图 2-10-1 1 分钟自投自抢测试方法图

A. 16.5 测试场地

在标准篮球场（28x15m）进行测试

A. 16.6 测试要求

测试过程中，踩线投篮投中无效，但要记录1次投篮；抢到篮板球必须运球在罚球线外，不得走步违例，不得踩线否则投中无效；球从篮板反弹到场外，不准其他人帮助捡球，否则投中无效；男队员跳投，女队员投篮方式不限，否则投中无效；投篮次数低于8次，每少1次命中率降低5%；投篮次数低于6次，本次成绩无效。

A. 16.7 测试细则

- （1）以个人为单位进行测试；
- （2）每名运动员测试1次；
- （3）以%为单位记录测试成绩，精确到小数点后1位（0.1%）；
- （4）四名裁判，一名裁判计时，一名裁判记录投篮次数，一名裁判记录投中次数，另一名裁判检查是否违例、违规。

A. 17 限制区滑步：

A. 17.1 适用群体

7-12岁。

A. 17.2 测试目的

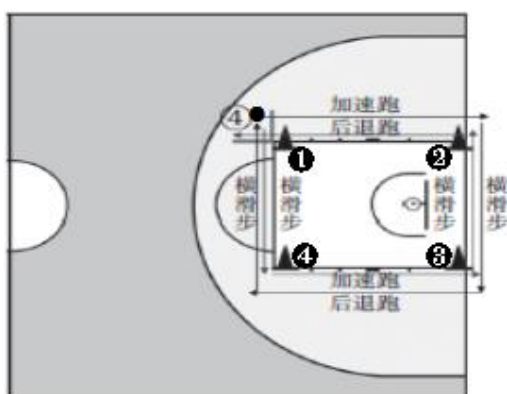
测试运动员脚步动作的灵敏性和移动能力。

A. 17.3 测试设备

标准篮球场地限制区、标志桶、秒表、胶带。

A. 17.4 测试方法

受测运动员④位于标记点后并面向端线，当裁判员发出“开始”口令后，受测运动员从标记点后迅速起动，向前加速通过标志桶②左侧，向右防守横滑步移动至标志桶③右侧，向后后退跑通过标志桶④右侧，向左防守横滑步至标志桶①左侧；然后，向右防守横滑步至标志桶④右侧，向前加速通过标志桶③右侧，向左防守横滑步通过标志桶②右侧，向后后退跑通过标志桶①左侧



并停表记录成绩。（见图2-12-1）

受测运动员位于篮筐中心下，当裁判员发出“开始”口令后，受测运动员从起点横滑步任意一侧后，加速跑至罚球线标志桶区域后，横滑步至另外一侧标志桶后，后退跑至底线标志桶后横滑步至另外一侧标志桶，循环两次至起始点，计时结束。

图2-12-1 限制区滑步测试方法图

A. 17.5 测试场地

在标准篮球场（28米×15米）进行测试，四个标志桶分别设立在限制区的四个顶点上，标志桶的外延设置在限制区场角的内延上，在起点位置设立标记点。

A. 17.6 测试要求

测试中需按规定完成相应的动作。未按规定完成相应动作，移动过程中触碰标志桶、双脚未通过标志桶外延等均视为违规，如果出现违规现象，本次测试成绩无效，如再次违规，即取消本项目测试成绩。

A. 17.7 测试细则

- （1）以个人为单位进行测试；
- （2）每名运动员测试2次，取最好成绩；
- （3）以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后2位（0.01秒）；
- （4）两名裁判，一名裁判计时，另外一名裁判检查是否违规。

A. 18 小全场进攻技术模拟：

A. 18.1 适用群体

5-10岁。

A. 18.2 测试目的

测试运动员行进间运球与投篮技术的稳定性。

A. 18.3 测试设备

标准篮球场、标志桶、秒表、篮球。

A. 18.4 测试方法

受测运动员④位于篮球场地右侧底线，裁判员示意开始后加速用右手运球于第一个标志桶做体前变向加速跑第二个锥桶，体前变向后右手上篮，抢到篮板后右手迅速运球推进至下一个标志桶，做体前变向后加速至下一标志桶进行体前变向后加速右手上篮，没投进需要补进，循环两次至起始点，停表并记录时间。（7-8岁用4号球，测试高手和双手投篮；9-10岁用5号球，测试高手、低手、双手投篮）

A. 18.5 测试场地

小学组须在标准篮球场（28米×15米）进行测试。分别在球场左右侧设立4个标志桶，标志桶分别设置在罚球线的延长线与三分线的两个交点上。标志桶的外延在三分线的内延上。

A. 18.6 测试要求

测试过程中，不能出现走步、脚踢球或二次运球等违例情况，如果出现违例现象，违例一次增加一秒；测试必须按照规定顺序、规定方法、规定路线在规定区域内完成投篮，投篮不中必须补篮直至球进，补篮方式不限，如果出现违规现象，裁判鸣笛罚下并提示错误，本次成绩无效，如再次违规，取消本项目测试成绩。

A. 18.7 测试细则

- （1）以个人为单位进行测试；
- （2）每名运动员测试2次，取最好成绩；
- （3）以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后1位（0.1秒），小数点后第二位按非0进1原则进位；
- （4）两名裁判，一名裁判计时，另外一名裁判检查是否违例、违规。

A. 19 全场攻防技术模拟：

A. 19.1 适用群体

11-14岁。

A. 19.2 测试目的

评价运动员的运球推进速度和控制球能力、脚步移动速度、以及传接球与投篮能力。

A. 19.3 测试设备

标准篮球场地、标志桶、秒表、篮球。

A. 19.4 测试方法

受测运动员④持球处于起点位置，当裁判员发出“开始”口令后，右手快速运球至标志桶①前做体前变向换手运球动作，球移至左手；左手运球至标志桶②前做后转身运球动作，球移至右手；右手运球至标志桶③前做背后运球动作，球移至左手；左手运球至标志桶④前做胯下运球动作，球移至右手，右手运球接行进间右手投篮，如果球不进补篮直至球进。之后跑至边线小碎步防守后退跑至中场，接到裁判员传球后于罚球线进行罚球一次，没有投进需快速补篮抢到篮板后左手迅速运球推进至另一侧球篮接行进间左手投篮，如果球不进补篮直至球完全进入篮筐后停表，记录所用时间。（见图2-5-1）

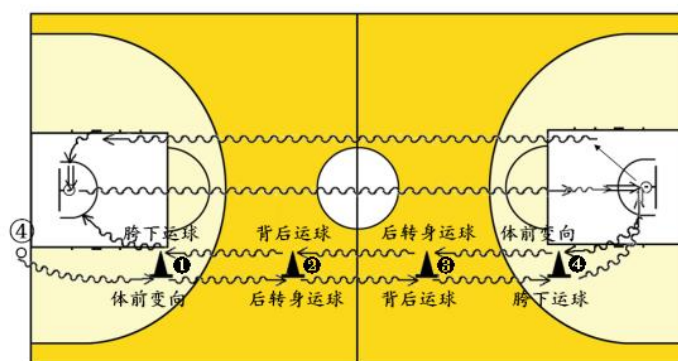


图2-5-1 全场综合运球上篮测试方法图

A. 19.5 测试场地

在标准篮球场（28x15m）进行测试，起点在限制区边线与端线交点上，起点到标志桶1的距离为6.5米，每个标志桶间的距离为5米，标志桶4到底线的距离为6.5米，4个标志桶到底线距离为3米。（见图2-5-2）

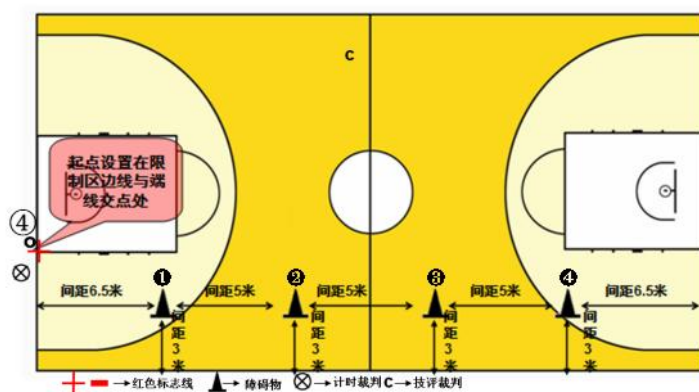


图2-5-2 全场综合运球上篮测试场地示意图

A. 19.6 测试要求

测试过程中，不能出现走步、脚踢球或二次运球等违例情况，如果出现违例现象，违例一次增加一秒；测试必须按照规定方法、规定路线在规定区域内完成运球、投篮，测试中不能碰到标志桶，如果出现违规现象，裁判鸣笛罚下并提示错误，本次成绩无效，如再次违规，取消本项目测试成绩。

A. 19.7 测试细则

- (1) 以个人为单位进行测试；
- (2) 每名运动员测试2次，取最好成绩；
- (3) 以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后1位（0.1秒），小数点后第二位按非0进1原则进位；
- (4) 两名裁判，一名裁判计时，另外一名裁判检查是否违例、违规。

附录 B 5-14 岁青少年篮球测试器材规格标准

(规范性文件)

测试项目所需器械及规格

序号	项目	所需器械及规格
1	立定跳远	标准篮球场地、卷尺
2	原地双脚起跳摸高	标准篮球场地、白粉、测试篮板或摸高器
3	单足交替跳绳	标准篮球场地、跳绳、秒表
4	3/4 全场加速跑	标准篮球场地、秒表
5	限制区滑步	标准篮球场地限制区、标志桶、秒表、胶带
6	十字脚步移动	标准篮球场地、标志桶、秒表、胶带
7	左右手运球行进间 高手、低手、双手 投篮	标准篮球场地、标志桶、秒表、篮球
8	半场左右手运球见 线折返	标准篮球场地、秒表、篮球
9	全场左右手运球见 线折返	标准篮球场地、秒表、篮球
10	0°、45°、90° 5 步后退投篮	标准篮球场地、篮球、红色标志
11	全场攻防技术模拟	标准篮球场地、标志桶、秒表、篮球
12	1 分钟自投自抢	标准篮球场地、秒表、篮球、胶带

13	原地单手运球 1 分钟	标准篮球场地、秒表、篮球
14	小全场进攻技术模拟	标准篮球场地、秒表、篮球
15	原地双手运球	标准篮球场地、秒表、篮球
16	15m×多次折返跑	标准篮球场地、秒表

备注：以上未标明规格的篮球均为 7 号球

附 录 C 5-14 岁青少年篮球体能评定标准

(规范性文件)

C.1 13-14 岁青少年男子篮球运动员体能考核成绩评分表

分值	立定跳远/ 厘米	原地双脚 起跳/厘米	3/4 全场 加速跑/秒	15×15 折 返跑/秒
100	243	300	3.28	50.0
99	241	298	3.31	51.0
98	239	296	3.34	51.5
97	238	295	3.37	52.0
96	237	294	3.40	52.5
95	236	293	3.42	52.8
94	235	292	3.44	53.1
93	234	291	3.46	53.4
92	233	290	3.48	53.7
91	232	289	3.50	54.0
90	231	288	3.52	54.3

89	230	287	3. 54	54. 6
88	229	286	3. 56	54. 9
87	228	285	3. 58	55. 2
86	227		3. 60	55. 5
85	226	284	3. 62	55. 8
84	225		3. 64	56. 1
83	224	283	3. 66	56. 4
82	223		3. 68	56. 7
81	222	282	3. 70	57. 0
80	221		3. 71	57. 3
79	220	281	3. 72	57. 6
78			3. 73	57. 9
77	219	280	3. 74	58. 2
76			3. 75	58. 5
75	218	279	3. 76	58. 8
74			3. 77	59. 1
73	217	278	3. 78	59. 4
72			3. 79	59. 7
71	216	277	3. 80	60. 0

70			3. 81	60. 2
69	215	276	3. 82	60. 4
68			3. 83	60. 6
67	214	275	3. 84	60. 8
66			3. 85	61. 0
65	213	274	3. 86	61. 1
64			3. 87	61. 2
63	212	273	3. 88	61. 3
62			3. 89	61. 4
61	211	272	3. 90	61. 5
60			3. 91	61. 6
59	210	271	3. 92	61. 7
58			3. 93	61. 8
57	209	270	3. 94	61. 9
56			3. 95	62. 0
55	208	269	3. 96	62. 1
54			3. 97	62. 2
53	207	268	3. 98	62. 3
52			3. 99	62. 4

51	206	267	4. 00	62. 5
50			4. 01	62. 6
49	205	266	4. 02	62. 7
48			4. 03	62. 8
47	204	265	4. 04	62. 9
46			4. 05	63. 0
45	203	264	4. 06	63. 2
44			4. 07	63. 4
43	202	263	4. 08	63. 6
42			4. 09	63. 8
41	201	262	4. 10	64. 0
40			4. 11	64. 2
39	200	261	4. 12	64. 4
38			4. 13	64. 6
37	199	260	4. 14	64. 8
36			4. 15	65. 0
35	198	259	4. 16	65. 3
34			4. 17	65. 6
33	197	258	4. 18	65. 9

32			4. 19	66. 2
31	196	257	4. 20	66. 5
30			4. 23	66. 8
29	195	256	4. 26	67. 1
28	194		4. 29	67. 4
27	193	255	4. 32	67. 7
26	192		4. 35	68. 0
25	191	254	4. 38	68. 3
24	190		4. 41	68. 6
23	189	253	4. 44	68. 9
22	188		4. 47	69. 2
21	187	252	4. 50	69. 5
20	186		4. 54	69. 8
19	185	251	4. 58	70. 1
18	184		4. 62	70. 4
17	183	250	4. 66	70. 7
16	182	249	4. 70	71. 0
15	181	248	4. 74	71. 4
14	180	247	4. 78	71. 8

13	178	246	4. 82	72. 2
12	176	245	4. 86	72. 6
11	174	244	4. 90	73. 0
10	172	243	4. 95	73. 5
9	170	242	5. 00	74. 0
8	167	241	5. 05	74. 5
7	164	240	5. 10	75. 0
6	161	238	5. 15	75. 5
5	158	236	5. 20	76. 0
4	155	234	5. 25	76. 5
3	150	232	5. 30	77. 0
2	145	230	5. 35	77. 5
1	140	228	5. 40	78. 0

C.2 13-14 岁青少年女子篮球运动员体能考核成绩评分表

分值	立定跳 远/厘米	原地双 脚起跳 摸高/厘 米	3/4 全场 加速跑/ 秒	15*15 折返跑/ 秒
100	214	280	3.45	52.0
99	212	278	3.50	52.5
98	210	276	3.55	53.0
97	208	274	3.60	53.5
96	206	272	3.65	54.0
95	204	270	3.70	54.3
94	202	268	3.75	54.6
93	200	266	3.80	54.9
92	198	265	3.85	55.2
91	196	264	3.90	55.5
90	194	263	3.95	55.8
89	192	262	4.00	56.1

88	190	261	4. 02	56. 4
87	189	260	4. 04	56. 7
86	188	259	4. 06	57. 0
85	187	258	4. 08	57. 3
84	186	257	4. 10	57. 6
83	185	256	4. 12	57. 9
82	184	255	4. 14	58. 2
81	183		4. 16	58. 5
80	182	254	4. 18	58. 8
79	181		4. 20	59. 1
78	180	253	4. 21	59. 4
77			4. 22	59. 7
76	179	252	4. 23	60. 0
75			4. 24	60. 2
74	178	251	4. 25	60. 4
73			4. 26	60. 6
72	177	250	4. 27	60. 8
71			4. 28	61. 0
70	176	249	4. 29	61. 1
69			4. 30	61. 2

68	175	248	4. 31	61. 3
67			4. 32	61. 4
66	174	247	4. 33	61. 5
65			4. 34	61. 6
64	173	246	4. 35	61. 7
63			4. 36	61. 8
62	172	245	4. 37	61. 9
61			4. 38	62. 0
60	171	244	4. 39	62. 1
59			4. 40	62. 2
58	170	243	4. 41	62. 3
57			4. 42	62. 4
56	169	242	4. 43	62. 5
55			4. 44	62. 6
54	168	241	4. 45	62. 7
53			4. 46	62. 8
52	167	240	4. 47	62. 9
51			4. 48	63. 0
50	166	239	4. 49	63. 2
49			4. 50	63. 4

48	165	238	4. 51	63. 6
47			4. 52	63. 8
46	164	237	4. 53	64. 0
45			4. 54	64. 2
44	163	236	4. 55	64. 4
43			4. 56	64. 6
42	162	235	4. 57	64. 8
41			4. 58	65. 0
40	161	234	4. 59	65. 3
39			4. 60	65. 6
38	160	233	4. 61	65. 9
37			4. 62	66. 2
36	159	232	4. 63	66. 5
35			4. 64	66. 8
34	158	231	4. 65	67. 1
33			4. 66	67. 4
32	157	230	4. 67	67. 7
31			4. 68	68. 0
30	156	229	4. 69	68. 3
29			4. 70	68. 6

28	155	228	4. 72	68. 9
27			4. 74	69. 2
26	154	227	4. 76	69. 5
25			4. 78	69. 8
24	153	226	4. 80	70. 1
23			4. 82	70. 4
22	152	225	4. 84	70. 7
21			4. 86	71. 0
20	151	224	4. 88	71. 4
19			4. 90	71. 8
18	150	223	4. 93	72. 2
17	149		4. 96	72. 6
16	148	222	4. 99	73. 0
15	147		5. 02	73. 5
14	146	221	5. 05	74. 0
13	144		5. 08	74. 5
12	142	220	5. 11	75. 0
11	140		5. 14	75. 5
10	138	219	5. 17	76. 0
9	136	218	5. 20	76. 5

8	134	217	5. 24	77. 0
7	132	216	5. 28	77. 5
6	130	215	5. 32	78. 0
5	128	214	5. 36	78. 5
4	126	213	5. 40	79. 0
3	124	212	5. 44	79. 5
2	122	211	5. 48	80. 0
1	120	210	5. 52	80. 5

C.3 11-12 岁青少年男子篮球运动员体能考核成绩评分表

分值	立定跳远 /厘米	原地双脚 起跳摸高 /厘米	单足交替 跳绳/个	3/4 全场 加速跑/ 秒	十字脚步 移动/秒	15x11 折 返跑/秒
100	215	275	190	3.40	7.80	36.0
99	213	273	185	3.44	7.90	36.5
98	211	271	180	3.48	8.00	37.0
97	210	269	175	3.52	8.10	37.5
96	209	268	170	3.56	8.20	38.0
95	208	267	166	3.60	8.30	38.3
94	207	266	162	3.62	8.40	38.6
93	206	265	158	3.64	8.50	38.9
92	205	264	154	3.66	8.60	39.2

91	204	263	150	3.68	8.70	39.5
90	203	262	147	3.70	8.80	39.8
89	202	261	144	3.72	8.90	40.1
88	201	260	141	3.74	9.00	40.4
87	200	259	138	3.76	9.10	40.7
86	199	258	135	3.78	9.20	41.0
85	198	257	132	3.80	9.30	41.2
84	197	256	129	3.82	9.40	41.4
83	196	255	126	3.84	9.50	41.6
82	195	254	123	3.86	9.60	41.8
81	194	253	120	3.88	9.70	42.0
80	193	252	118	3.90	9.80	42.2
79	192	251	116	3.92	9.90	42.4
78	191	250	114	3.94	10.00	42.6
77	190	249	112	3.96	10.10	42.8
76	189	248	110	3.98	10.20	43.0
75	188	247	108	4.00	10.30	43.2
74	187	246	106	4.01	10.40	43.4
73	186	245	104	4.02	10.50	43.6

72	185		102	4.03	10.60	43.8
71	184	244	100	4.04	10.70	44.0
70	183		98	4.05	10.80	44.2
69	182	243	96	4.06	10.90	44.4
68	181		94	4.07	11.00	44.6
67	180	242	92	4.08	11.05	44.8
66	179		90	4.09	11.10	45.0
65	178	241	88	4.10	11.15	45.2
64	177		86	4.11	11.20	45.4
63	176	240	84	4.12	11.25	45.6
62	175		82	4.13	11.30	45.8
61		239	80	4.14	11.35	46.0
60	174		78	4.15	11.40	46.2
59		238	76	4.16	11.45	46.4
58	173		74	4.17	11.50	46.6
57		237	72	4.18	11.55	46.8
56	172		70	4.19	11.60	47.0
55		236	68	4.20	11.65	47.2
54	171		66	4.21	11.70	47.4

53		235	65	4.22	11.75	47.6
52	170		64	4.23	11.80	47.8
51		234	63	4.24	11.85	48.0
50	169		62	4.25	11.90	48.2
49		233	61	4.26	11.95	48.4
48	168		60	4.27	12.00	48.6
47		232	59	4.28	12.05	48.8
46	167		58	4.29	12.10	49.0
45		231	57	4.30	12.15	49.2
44	166		56	4.31	12.20	49.4
43		230	55	4.32	12.25	49.6
42	165		54	4.33	12.30	49.8
41		229	53	4.34	12.35	50.0
40	164		52	4.35	12.40	50.2
39		228	51	4.36	12.45	50.4
38	163		50	4.37	12.50	50.6
37		227	49	4.38	12.55	50.8
36	162		48	4.39	12.60	51.0
35		226	47	4.40	12.65	51.2

34	161		46	4.42	12.70	51.4
33		225	45	4.44	12.75	51.6
32	160		44	4.46	12.80	51.8
31	159	224	43	4.48	12.85	52.0
30	158		42	4.50	12.90	52.2
29	157	223	41	4.52	12.95	52.4
28	156		40	4.54	13.00	52.6
27	155	222	39	4.56	13.10	52.8
26	154		38	4.58	13.20	53.0
25	153	221	37	4.60	13.30	53.2
24	152		36	4.63	13.40	53.4
23	151	220	35	4.66	13.50	53.6
22	150		34	4.69	13.60	53.8
21	149	219	33	4.72	13.70	54.0
20	148		32	4.75	13.80	54.2
19	147	218	31	4.78	13.90	54.4
18	146		30	4.81	14.00	54.6
17	145	217	29	4.85	14.20	54.8
16	144		28	4.89	14.40	55.0

15	143	216	27	4.93	14.60	55.3
14	142		26	4.97	14.80	55.6
13	141	215	25	5.01	15.00	55.9
12	140	214	24	5.05	15.20	56.2
11	139	213	23	5.09	15.40	56.5
10	138	212	22	5.13	15.60	56.8
9	137	211	21	5.17	15.80	57.1
8	136	210	20	5.21	16.00	57.4
7	135	209	19	5.25	16.20	57.7
6	134	208	18	5.30	16.40	58.0
5	133	207	17	5.35	16.60	58.5
4	132	206	16	5.40	16.80	59.0
3	131	204	15	5.45	17.20	59.5
2	130	202	14	5.50	17.60	60.0
1	129	200	13	5.55	18.00	60.5

C.4 11-12 岁青少年女子篮球运动员体能考核成绩评分表

分值	立定跳远 /厘米	原地双脚 起跳摸高/ 厘米	单足交替 跳绳/个	3/4 全场加 速跑/秒	十字脚步 移动/秒	15x11 折 返跑/秒
100	200	255	188	3.50	8.80	36.5
99	198	254	183	3.55	9.00	37.0
98	196	253	178	3.60	9.20	37.5
97	194	252	173	3.65	9.30	38.0
96	192	251	170	3.70	9.40	38.3
95	191	250	167	3.75	9.50	38.6
94	190		164	3.80	9.60	38.9
93	189	249	162	3.85	9.70	39.2
92	188		160	3.90	9.80	39.5
91	187	248	158	3.95	9.90	39.8

90	186		156	4. 00	10. 00	40. 1
89	185	247	154	4. 02	10. 10	40. 4
88	184		152	4. 04	10. 20	40. 7
87	183	246	150	4. 06	10. 30	41. 0
86	182		148	4. 08	10. 40	41. 2
85	181	245	146	4. 10	10. 50	41. 4
84	180		144	4. 12	10. 60	41. 6
83	179	244	142	4. 14	10. 70	41. 8
82	178		140	4. 16	10. 80	42. 0
81	177	243	138	4. 18	10. 90	42. 2
80	176		136	4. 20	11. 00	42. 4
79	175	242	135	4. 21	11. 05	42. 6
78	174		134	4. 22	11. 10	42. 8
77	173	241	133	4. 23	11. 15	43. 0
76	172		132	4. 24	11. 20	43. 2
75	171	240	131	4. 25	11. 25	43. 4
74	170		130	4. 26	11. 30	43. 6
73	169	239	129	4. 27	11. 35	43. 8
72	168		128	4. 28	11. 40	44. 0

71	167	238	127	4. 29	11. 45	44. 2
70	166		126	4. 30	11. 50	44. 4
69	165	237	125	4. 31	11. 55	44. 6
68	164		124	4. 32	11. 60	44. 8
67	163	236	123	4. 33	11. 65	45. 0
66	162		122	4. 34	11. 70	45. 2
65	161	235	121	4. 35	11. 75	45. 4
64	160		120	4. 36	11. 80	45. 6
63	159	234	119	4. 37	11. 85	45. 8
62	158		118	4. 38	11. 90	46. 0
61	157	233	117	4. 39	11. 95	46. 2
60	156		116	4. 40	12. 00	46. 4
59	155	232	115	4. 41	12. 05	46. 6
58	154		114	4. 42	12. 10	46. 8
57	153	231	113	4. 43	12. 15	47. 0
56	152		112	4. 44	12. 20	47. 2
55	151	230	111	4. 45	12. 25	47. 4
54	150		110	4. 46	12. 30	47. 6
53	149	229	109	4. 47	12. 35	47. 8

52	148		108	4. 48	12. 40	48. 0
51	147	228	107	4. 49	12. 45	48. 2
50	146		106	4. 50	12. 50	48. 4
49	145	227	105	4. 51	12. 55	48. 6
48	144		104	4. 52	12. 60	48. 8
47	143	226	103	4. 53	12. 65	49. 0
46	142		102	4. 54	12. 70	49. 2
45	141	225	101	4. 55	12. 75	49. 4
44	140		100	4. 56	12. 80	49. 6
43	139	224	99	4. 57	12. 85	49. 8
42	138		98	4. 58	12. 90	50. 0
41	137	223	97	4. 59	12. 95	50. 2
40	136		96	4. 60	13. 00	50. 4
39	135	222	95	4. 61	13. 05	50. 6
38	134		94	4. 62	13. 10	50. 8
37	133	221	93	4. 63	13. 15	51. 0
36	132		92	4. 64	13. 20	51. 2
35	131	220	91	4. 65	13. 25	51. 4
34	130		90	4. 66	13. 30	51. 6

33	129	219	89	4.67	13.35	51.8
32	128		88	4.68	13.40	52.0
31	127	218	87	4.69	13.45	52.2
30	126		86	4.70	13.50	52.4
29	125	217	85	4.72	13.55	52.6
28	124		84	4.74	13.60	52.8
27	123	216	83	4.76	13.65	53.0
26	122		82	4.78	13.70	53.2
25	121	215	81	4.80	13.75	53.4
24	120		80	4.82	13.80	53.6
23	119	214	78	4.84	13.85	53.8
22	118		76	4.86	13.90	54.0
21	117	213	74	4.88	13.95	54.2
20	116		72	4.90	14.00	54.4
19	115	212	70	4.93	14.20	54.6
18	114		68	4.96	14.40	54.8
17	113	211	66	4.99	14.60	55.0
16	112		64	5.02	14.80	55.3
15	111	210	62	5.05	15.00	55.6

14	110		60	5.08	15.20	55.9
13	109	209	58	5.11	15.40	56.2
12	108		56	5.14	15.60	56.5
11	107	208	54	5.17	15.80	56.8
10	106		52	5.20	16.00	57.1
9	105	207	50	5.24	16.30	57.4
8	104		47	5.27	16.60	57.7
7	103	206	44	5.32	16.90	58.0
6	102		41	5.36	17.20	58.5
5	101	205	38	5.40	17.50	59.0
4	100		35	5.45	17.80	59.5
3	99	204	30	5.50	18.20	60.0
2	98		25	5.55	18.60	60.5
1	97	203	20	5.60	19.00	61.0

C.5 9-10 岁青少年男子篮球运动员体能考核成绩评分表

分值	立定跳远 /厘米	原地双脚 起跳摸高 /厘米	单足交 替跳绳/ 个	3/4 全场 加速跑/ 秒	十字脚步 移动/秒	15x7 折 返跑/秒
100	200	260	170	3.75	9.20	23.5
99	197	257	165	3.78	9.40	24.0
98	194	254	160	3.81	9.60	24.5
97	192	251	155	3.84	9.80	25.0
96	190	248	150	3.86	10.00	25.3
95	188	246	147	3.88	10.10	25.6
94	186	244	144	3.90	10.20	25.9
93	185	242	141	3.92	10.30	26.2
92	184	240	138	3.94	10.40	26.5
91	183	239	135	3.96	10.50	26.6

90	182	238	132	3.98	10.60	26.7
89	181	237	130	4.00	10.70	26.8
88	180	236	128	4.02	10.80	26.9
87	179	235	126	4.04	10.90	27.0
86	178	234	124	4.06	11.00	27.1
85	177	233	122	4.08	11.10	27.2
84	176	232	120	4.10	11.20	27.3
83	175	231	119	4.12	11.30	27.4
82	174	230	118	4.14	11.40	27.5
81	173	229	117	4.16	11.50	27.6
80	172	228	116	4.18	11.60	27.7
79	171	227	115	4.20	11.70	27.8
78	170	226	114	4.22	11.80	27.9
77		225	113	4.24	11.90	28.0
76	169		112	4.26	12.00	28.1
75		224	111	4.28	12.10	28.2
74	168		110	4.30	12.20	28.3
73		223	109	4.32	12.30	28.4
72	167		108	4.34	12.40	28.5

71		222	107	4.36	12.50	28.6
70	166		106	4.38	12.60	28.7
69		221	105	4.40	12.70	28.8
68	165		104	4.42	12.80	28.9
67		220	103	4.44	12.90	29.0
66	164		102	4.46	13.00	29.1
65		219	101	4.48	13.10	
64	163		100	4.50	13.20	29.2
63		218	99	4.52	13.30	
62	162		98	4.54	13.40	29.3
61		217	97	4.56	13.50	
60	161		96	4.58	13.60	29.4
59		216	95	4.60	13.70	
58	160		94	4.62	13.80	29.5
57		215	93	4.64	13.90	
56	159		92	4.66	14.00	29.6
55		214	91	4.68	14.10	
54	158		90	4.70	14.20	29.7
53		213	89	4.72	14.30	

52	157		88	4.74	14.40	29.8
51		212	87	4.76	14.50	
50	156		86	4.78	14.60	29.9
49		211	85	4.80	14.70	
48	155		84	4.82	14.80	30.0
47		210	83	4.84	14.90	
46	154		82	4.86	15.00	30.1
45		209	81	4.88	15.10	30.2
44	153		80	4.90	15.20	30.3
43		208	79	4.92	15.30	30.4
42	152		78	4.94	15.40	30.5
41		207	77	4.96	15.50	30.6
40	151		76	4.98	15.60	30.7
39		206	75	5.00	15.70	30.8
38	150		74	5.02	15.80	30.9
37		205	73	5.04	15.90	31.0
36	149		72	5.06	16.00	31.1
35		204	71	5.08	16.10	31.2
34	148		70	5.10	16.20	31.3

33		203	69	5. 12	16. 30	31. 4
32	147		68	5. 14	16. 40	31. 5
31		202	67	5. 16	16. 50	31. 6
30	146		66	5. 18	16. 60	31. 7
29		201	65	5. 20	16. 70	31. 8
28	145		64	5. 22	16. 80	31. 9
27	144	200	63	5. 24	16. 90	32. 0
26	143		62	5. 26	17. 00	32. 2
25	142	199	61	5. 28	17. 10	32. 4
24	141		60	5. 30	17. 20	32. 6
23	140	198	58	5. 32	17. 30	32. 8
22	138		56	5. 34	17. 40	33. 0
21	136	197	54	5. 36	17. 50	33. 2
20	134		52	5. 38	17. 60	33. 4
19	132	196	50	5. 40	17. 70	33. 6
18	130		48	5. 42	17. 80	33. 8
17	128	195	46	5. 44	17. 90	34. 0
16	126		44	5. 46	18. 00	34. 2
15	124	194	42	5. 48	18. 10	34. 4

14	122	193	40	5.50	18.20	34.6
13	120	192	38	5.52	18.30	34.8
12	118	191	36	5.54	18.40	35.0
11	116	190	34	5.56	18.50	35.3
10	114	189	32	5.58	18.60	35.6
9	112	188	30	5.60	18.70	35.9
8	110	187	28	5.62	18.80	36.2
7	108	186	26	5.64	18.90	36.5
6	106	185	24	5.66	19.00	36.8
5	104	184	22	5.68	19.10	37.1
4	102	183	20	5.70	19.20	37.4
3	100	182	17	5.72	19.30	37.7
2	98	181	14	5.76	19.40	38.0
1	96	180	11	5.80	19.50	38.3

C.6 9-10 岁青少年女子篮球运动员体能考核成绩评分表

分值	立定跳远 /厘米	原地双脚 起跳摸高 /厘米	单足交替 跳绳/个	3/4 全场 加速跑/ 秒	十字脚步 移动/秒	15x7 折 返跑/秒
100	193	240	180	4.15	9.30	23.5
99	191	238	175	4.17	9.40	24.0
98	189	236	170	4.19	9.50	24.5
97	187	234	167	4.2	9.60	25.0
96	185	232	164	4.21	9.70	25.3
95	184	230	161	4.22	9.80	25.6
94	183	229	158	4.23	9.90	25.9
93	182	228	156	4.24	10.00	26.2
92	181	227	154	4.25	10.10	26.5
91	180	226	152	4.26	10.20	26.6

90	179	225	150	4. 27	10. 30	26. 7
89	178	224	148	4. 28	10. 40	26. 8
88	177	223	146	4. 29	10. 50	26. 9
87	176	222	144	4. 3	10. 60	27. 0
86	175	221	142	4. 31	10. 70	27. 1
85	174	220	140	4. 32	10. 80	27. 2
84	173	219	139	4. 33	10. 90	27. 3
83	172	218	138	4. 34	11. 00	27. 4
82	171	217	137	4. 35	11. 10	27. 5
81	170	216	136	4. 36	11. 20	27. 6
80		215	135	4. 37	11. 30	27. 7
79	169	214	134	4. 38	11. 40	27. 8
78		213	133	4. 39	11. 50	27. 9
77	168	212	132	4. 4	11. 60	28. 0
76		211	131	4. 41	11. 70	28. 1
75	167	210	130	4. 42	11. 80	28. 2
74			129	4. 43	11. 90	28. 3
73	166	209	128	4. 44	12. 00	28. 4
72			127	4. 45	12. 10	28. 5

71	165	208	126	4. 46	12. 20	28. 6
70			125	4. 47	12. 30	28. 7
69	164	207	124	4. 48	12. 40	28. 8
68			123	4. 49	12. 50	28. 9
67	163	206	122	4. 5	12. 60	29. 0
66			121	4. 51	12. 70	29. 1
65	162	205	120	4. 52	12. 80	
64			119	4. 53	12. 90	29. 2
63	161	204	118	4. 54	13. 00	
62			117	4. 55	13. 10	29. 3
61	160	203	116	4. 56	13. 20	
60			115	4. 57	13. 30	29. 4
59	159	202	114	4. 58	13. 40	
58			113	4. 59	13. 50	29. 5
57	158	201	112	4. 6	13. 60	
56			111	4. 61	13. 70	29. 6
55	157	200	110	4. 62	13. 80	
54			109	4. 63	13. 90	29. 7
53	156	199	108	4. 64	14. 00	

52			107	4. 65	14. 10	29. 8
51	155	198	106	4. 66	14. 20	
50			105	4. 67	14. 30	29. 9
49	154	197	104	4. 68	14. 40	
48			103	4. 69	14. 50	30. 0
47	153	196	102	4. 7	14. 60	
46			101	4. 71	14. 70	30. 1
45	152	195	100	4. 72	14. 80	30. 2
44			99	4. 73	14. 90	30. 3
43	151	194	98	4. 74	15. 00	30. 4
42			97	4. 75	15. 10	30. 5
41	150	193	96	4. 76	15. 20	30. 6
40	149		95	4. 77	15. 30	30. 7
39	148	192	94	4. 78	15. 40	30. 8
38	147		93	4. 79	15. 50	30. 9
37	146	191	92	4. 8	15. 60	31. 0
36	145		91	4. 81	15. 70	31. 1
35	144	190	90	4. 82	15. 80	31. 2
34	143		89	4. 83	15. 90	31. 3

33	142	189	88	4. 84	16. 00	31. 4
32	141		87	4. 85	16. 10	31. 5
31	140	188	86	4. 86	16. 20	31. 6
30	139		85	4. 87	16. 30	31. 7
29	138	187	84	4. 88	16. 40	31. 8
28	137		83	4. 89	16. 50	31. 9
27	136	186	82	4. 9	16. 60	32. 0
26	135		81	4. 92	16. 70	32. 2
25	134	185	80	4. 94	16. 80	32. 4
24	133		78	4. 96	16. 90	32. 6
23	132	184	76	4. 98	17. 00	32. 8
22	131		74	5	17. 10	33. 0
21	130	183	72	5. 04	17. 20	33. 2
20	129		70	5. 08	17. 30	33. 4
19	128	182	68	5. 12	17. 40	33. 6
18	127		66	5. 16	17. 50	33. 8
17	125	181	64	5. 2	17. 60	34. 0
16	123		62	5. 24	17. 70	34. 2
15	121	180	60	5. 28	17. 80	34. 4

14	119	179	58	5. 32	17. 90	34. 6
13	117	178	56	5. 36	18. 00	34. 8
12	115	177	54	5. 4	18. 10	35. 0
11	113	176	52	5. 44	18. 20	35. 3
10	111	175	50	5. 48	18. 30	35. 6
9	109	174	47	5. 52	18. 40	35. 9
8	107	173	44	5. 56	18. 50	36. 2
7	105	172	41	5. 6	18. 60	36. 5
6	103	171	38	5. 64	18. 80	36. 8
5	101	170	35	5. 68	19. 00	37. 1
4	99	169	30	5. 72	19. 20	37. 4
3	97	168	25	5. 76	19. 40	37. 7
2	95	167	20	5. 8	19. 60	38. 0
1	93	166	15	5. 84	19. 80	38. 3

C.7 7-8 岁青少年男子篮球运动员体能考核成绩评分表

分值	立定跳远/厘米	原地双脚起跳摸高/厘米	单足交替跳绳/个	十字脚步移动/秒
100	180	220	110	10.80
99	175	217	107	11.00
98	170	215	104	11.20
97	166	213	101	11.40
96	162	212	99	11.50
95	160	211	97	11.60
94	159	210	95	11.70
93	158	209	93	11.80
92	157	208	92	11.90
91	156	207	91	12.00

90	155	206	90	12. 10
89	154	205	89	12. 20
88	153		88	12. 30
87	152	204	87	12. 40
86	151		86	12. 50
85	150	203	85	12. 60
84			84	12. 70
83	149	202	83	12. 80
82			82	12. 90
81	148	201	81	13. 00
80			80	13. 10
79	147	200	79	13. 20
78			78	13. 30
77	146	199	77	13. 40
76			76	13. 50
75	145	198	75	13. 60
74			74	13. 70
73	144	197	73	13. 80
72			72	13. 90

71	143	196	71	14. 00
70			70	14. 10
69	142	195	69	14. 20
68			68	14. 30
67	141	194	67	14. 40
66			66	14. 50
65	140	193	65	14. 60
64			64	14. 70
63	139	192	63	14. 80
62			62	14. 90
61	138	191	61	15. 00
60			60	15. 10
59	137	190	59	15. 20
58			58	15. 30
57	136	189	57	15. 40
56			56	15. 50
55	135	188	55	15. 60
54			54	15. 70
53	134	187	53	15. 80

52			52	15. 90
51	133	186	51	16. 00
50			50	16. 10
49	132	185	49	16. 20
48			48	16. 30
47	131	184	47	16. 40
46			46	16. 50
45	130	183	45	16. 60
44			44	16. 70
43	129	182	43	16. 80
42			42	16. 90
41	128	181	41	17. 00
40			40	17. 10
39	127	180	39	17. 20
38			38	17. 30
37	126	179	37	17. 40
36			36	17. 50
35	125	178	35	17. 60
34			34	17. 70

33	124	177	33	17. 80
32			32	17. 90
31	123	176	31	18. 00
30			30	18. 10
29	122	175	29	18. 20
28			28	18. 30
27	121	174	27	18. 40
26			26	18. 50
25	120	173	25	18. 60
24	119		24	18. 70
23	118	172	23	18. 80
22	117		22	18. 90
21	116	171	21	19. 00
20	115		20	19. 20
19	114	170	19	19. 40
18	113		18	19. 60
17	112	169	17	19. 80
16	111		16	20. 00
15	110	168	15	20. 20

14	109		14	20. 40
13	108	167	13	20. 60
12	107		12	20. 80
11	106	166	11	21. 00
10	105		10	21. 20
9	104	165	9	21. 40
8	103		8	21. 60
7	102	164	7	21. 80
6	101		6	22. 00
5	100	163	5	22. 20
4	98		4	22. 40
3	96	162	3	22. 60
2	94		2	22. 80
1	92	161	1	23. 00

C.8 7-8 岁青少年女子篮球运动员体能考核成绩评分表

分值	立定跳远/ 厘米	原地双脚起 跳摸高/厘 米	单足交替跳 绳/个	十字脚步移 动/秒
100	190	215	125	9.40
99	186	212	121	9.60
98	182	209	117	9.80
97	178	206	114	10.00
96	175	204	111	10.10
95	172	202	108	10.20
94	169	201	106	10.30
93	166	200	104	10.40
92	164		102	10.50
91	162	199	100	10.60
90	160		98	10.70

89	159	198	96	10.80
88	158		94	10.90
87	157	197	92	11.00
86	156		90	11.10
85	155	196	89	11.20
84	154		88	11.30
83	153	195	87	11.40
82	152		86	11.50
81	151	194	85	11.60
80	150		84	11.70
79	149	193	83	11.80
78	148		82	11.90
77	147	192	81	12.00
76	146		80	12.10
75	145	191	79	12.20
74	144		78	12.30
73	143	190	77	12.40
72	142		76	12.50
71	141	189	75	12.60

70	140		74	12.70
69		188	73	12.80
68	139		72	12.90
67		187	71	13.00
66	138		70	13.10
65		186	69	13.20
64	137		68	13.30
63		185	67	13.40
62	136		66	13.50
61		184	65	13.60
60	135		64	13.70
59		183	63	13.80
58	134		62	13.90
57		182	61	14.00
56	133		60	14.10
55		181	59	14.20
54	132		58	14.30
53		180	57	14.40
52	131		56	14.50

51		179	55	14.60
50	130		54	14.70
49		178	53	14.80
48	129		52	14.90
47		177	51	15.00
46	128		50	15.10
45		176	49	15.20
44	127		48	15.30
43		175	47	15.40
42	126		46	15.50
41		174	45	15.60
40	125		44	15.70
39		173	43	15.80
38	124		42	15.90
37		172	41	16.00
36	123		40	16.10
35		171	39	16.20
34	122		38	16.30
33		170	37	16.40

32	121		36	16.50
31		169	35	16.60
30	120		34	16.70
29	119	168	33	16.80
28	118		32	16.90
27	117	167	31	17.00
26	116		30	17.20
25	115	166	29	17.40
24	114		28	17.60
23	113	165	27	17.80
22	112		26	18.00
21	111	164	25	18.20
20	110		24	18.40
19	109	163	23	18.60
18	108		22	18.80
17	107	162	21	19.00
16	106		20	19.20
15	105	161	19	19.40
14	104		18	19.60

13	103	160	17	19.80
12	102		16	20.00
11	101	159	15	20.20
10	100		14	20.40
9	99	158	13	20.60
8	98		12	20.80
7	97	157	11	21.00
6	96		10	21.20
5	95	156	9	21.40
4	94		8	21.60
3	93	155	7	21.80
2	92		6	22.00
1	91	154	5	22.20

附录 D 5-14 岁青少年篮球技能评定标准

(规范性文件)

D.1 13-14 岁青少年男子篮球运动员技术考核成绩评分表

分值	全场左右手运球见线折返/秒	全场攻防技术模拟/秒	0°、45°、90° 5 步后退投篮/分	1 分钟自投自抢命中率/%
100	31.0	35.5	43	60.0
99	31.5	36.0		59.0
98	32.0	36.5	42	58.5
97	32.5	37.0		58.0
96	33.0	37.5	41	57.5
95	33.5	38.0		57.0
94	34.0	38.3	40	56.5
93	34.5	38.6		56.0
92	35.0	38.9	39	55.5
91	35.3	39.2		55.0
90	35.6	39.5	38	54.5
89	35.9	39.8		54.0

88	36.2	40.0	37	53.5
87	36.5	40.2		53.0
86	36.8	40.4	36	52.5
85	37.0	40.6		52.0
84	37.2	40.8	35	51.5
83	37.4	41.0		51.0
82	37.6	41.2	34	50.5
81	37.8	41.4		50.0
80	38.0	41.6	33	49.5
79	38.2	41.8		49.0
78	38.4	42.0	32	48.5
77	38.6	42.2		48.0
76	38.8	42.4	31	47.5
75	39.0	42.6		47.0
74	39.2	42.8	30	46.5
73	39.4	43.0		46.0
72	39.6	43.2	29	45.5
71	39.8	43.4		45.0
70	40.0	43.6	28	44.5
69	40.2	43.8		44.0

68	40.4	44.0	27	43.5
67	40.6	44.2		43.0
66	40.8	44.4	26	42.5
65	41.0	44.6		42.0
64	41.2	44.8	25	41.5
63	41.4	45.0		41.0
62	41.6	45.2	24	40.5
61	41.8	45.4		40.0
60	42.0	45.6	23	39.5
59	42.1	45.8		39.0
58	42.2	46.0	22	38.5
57	42.3	46.2		38.0
56	42.4	46.4	21	37.5
55	42.5	46.6		37.0
54	42.6	46.8	20	36.5
53	42.7	47.0		36.0
52	42.8	47.2	19	35.5
51	42.9	47.4		35.0
50	43.0	47.6	18	34.5
49	43.1	47.8		34.0

48	43.2	48.0	17	33.5
47	43.3	48.2		33.0
46	43.4	48.4		32.5
45	43.5	48.6	16	32.0
44	43.6	48.8		31.5
43	43.7	49.0		31.0
42	43.8	49.2	15	30.5
41	43.9	49.4		30.0
40	44.0	49.6		29.5
39	44.2	49.8	14	29.0
38	44.4	50.0		28.5
37	44.6	50.3		28.0
36	44.8	50.6		27.5
35	45.0	50.9	13	27.0
34	45.2	51.2		26.5
33	45.4	51.5		26.0
32	45.6	51.8		25.5
31	45.8	52.1	12	25.0
30	46.0	52.4		24.5
29	46.2	52.7		24.0

28	46.4	53.0		23.5
27	46.6	53.5	11	23.0
26	46.8	54.0		22.5
25	47.0	54.5		22.0
24	47.2	55.0		21.5
23	47.4	55.5	10	21.0
22	47.6	56.0		20.5
21	47.8	56.5		20.0
20	48.0	57.0		19.5
19	48.3	57.5	9	19.0
18	48.6	58.0		18.5
17	48.9	58.5		18.0
16	49.2	59.0		17.5
15	49.5	59.5	8	17.0
14	49.8	60.0		16.5
13	50.1	60.5		16.0
12	50.4	61.0		15.5
11	50.7	61.5	7	15.0
10	51.0	62.0		14.5
9	51.3	63.0		14.0

8	51.6	64.0		13.5
7	51.9	65.0	6	13.0
6	52.2	66.0		12.5
5	52.5	67.0		12.0
4	53.0	68.0	5	11.5
3	53.5	69.0		11.0
2	54.0	70.0		10.5
1	54.5	71.0	4	10.0

D.2 13-14 岁青少年女子篮球运动员技术考核成绩评分表

分值	全场左右手运球见 线折返/秒	全场攻防技术模拟/秒	0°、45°、90° 5 步后退 投篮/分	1 分钟自投自抢命中率/%
100	32.0	36.0	40	58.0
99	32.5	37.0		57.5
98	33.0	38.0		57.0
97	33.5	39.0	39	56.5
96	34.0	40.0		56.0
95	34.5	41.0		55.5
94	35.0	42.0	38	55.0
93	35.3	43.0		54.5
92	35.6	44.0		54.0
91	35.9	45.0	37	53.5
90	36.2	45.5		53.0
89	36.5	46.0		52.5

88	36.8	46.5	36	52.0
87	37.0	47.0		51.5
86	37.2	47.5		51.0
85	37.4	48.0	35	50.5
84	37.6	48.5	34	50.0
83	37.8	49.0		49.5
82	38.0	49.5		49.0
81	38.2	50.0	33	48.5
80	38.4	50.2		48.0
79	38.6	50.4		47.5
78	38.8	50.6	32	47.0
77	39.0	50.8		46.5
76	39.2	51.0	31	46.0
75	39.4	51.2		45.5
74	39.6	51.4	30	45.0
73	39.8	51.6		44.5
72	40.0	51.8	29	44.0
71	40.2	52.0		43.5
70	40.4	52.2	28	43.0
69	40.6	52.4		42.5

68	40.8	52.6	27	42.0
67	41.0	52.8		41.5
66	41.2	53.0	26	41.0
65	41.4	53.2		40.5
64	41.6	53.4	25	40.0
63	41.8	53.6		39.5
62	42.0	53.8	24	39.0
61	42.1	54.0		38.5
60	42.2	54.2	23	38.0
59	42.3	54.4		37.5
58	42.4	54.6	22	37.0
57	42.5	54.8		36.5
56	42.6	55.0		36.0
55	42.7	55.2	21	35.5
54	42.8	55.4		35.0
53	42.9	55.6		34.5
52	43.0	55.8	20	34.0
51	43.1	56.0		33.5
50	43.2	56.3		33.0
49	43.3	56.6	19	32.5

48	43.4	56.9		32.0
47	43.5	57.2		31.5
46	43.6	57.5	18	31.0
45	43.7	57.8		30.5
44	43.8	58.1		30.0
43	43.9	58.4	17	29.5
42	44.0	58.7		29.0
41	44.2	59.0		28.5
40	44.4	59.3	16	28.0
39	44.6	59.6		27.5
38	44.8	59.9		27.0
37	45.0	60.2	15	26.5
36	45.2	60.5		26.0
35	45.4	60.8		25.5
34	45.6	61.1	14	25.0
33	45.8	61.4		24.5
32	46.0	61.7		24.0
31	46.2	62.0	13	23.5
30	46.4	62.3		23.0
29	46.6	62.6		22.5

28	46.8	62.9	12	22.0
27	47.0	63.2		21.5
26	47.2	63.5		21.0
25	47.4	63.8	11	20.5
24	47.6	64.1		20.0
23	47.8	64.4		19.5
22	48.0	64.7	10	19.0
21	48.3	65.0		18.5
20	48.6	65.3		18.0
19	48.9	65.6	9	17.5
18	49.2	65.9		17.0
17	49.5	66.2		16.5
16	49.8	66.5	8	16.0
15	50.1	66.8		15.5
14	50.4	67.1		15.0
13	50.7	67.4	7	14.5
12	51.0	67.7		14.0
11	51.3	68.0		13.5
10	51.6	68.5	6	13.0
9	51.9	69.0		12.5

8	52.2	69.5		12.0
7	52.5	70.0	5	11.5
6	53.0	70.5		11.0
5	53.5	71.0		10.5
4	54.0	71.5	4	10.0
3	54.5	72.0		9.5
2	55.0	72.5		9.0
1	55.5	73.0	3	8.5

D.3 11-12 岁青少年男子篮球运动员技术考核成绩评分表

分值	限制区滑步/秒	全场左右手运球见线折返/秒	左右手行进间高手、低手、双手投篮/秒	0°、45°、90° 5步后退投篮/分
100	14.20	32.0	35.0	36
99	14.40	32.5	36.0	
98	14.60	33.0	37.0	
97	14.80	33.5	38.0	35
96	14.90	34.0	39.0	
95	15.00	34.5	40.0	
94	15.10	35.0	40.5	34
93	15.20	35.3	41.0	
92	15.30	35.6	41.5	33

91	15.40	35.9	42.0	
90	15.50	36.2	42.5	32
89	15.60	36.5	43.0	
88	15.70	36.8	43.5	31
87	15.80	37.0	44.0	
86	15.90	37.2	44.5	30
85	16.00	37.4	45.0	
84	16.10	37.6	45.5	29
83	16.20	37.8	46.0	
82	16.30	38.0	46.3	28
81	16.40	38.2	46.6	
80	16.50	38.4	46.9	
79	16.55	38.6	47.2	27
78	16.60	38.8	47.5	
77	16.65	39.0	47.8	
76	16.70	39.2	48.1	26
75	16.75	39.4	48.4	
74	16.80	39.6	48.7	
73	16.85	39.8	49.0	25

72	16.90	40.0	49.3	
71	16.95	40.2	49.6	
70	17.00	40.4	49.9	24
69	17.05	40.6	50.2	
68	17.10	40.8	50.5	
67	17.15	41.0	50.8	23
66	17.20	41.2	51.1	
65	17.25	41.4	51.4	
64	17.30	41.6	51.7	22
63	17.35	41.8	52.0	
62	17.40	42.0	52.3	
61	17.45	42.1	52.6	21
60	17.50	42.2	52.9	
59	17.55	42.3	53.2	
58	17.60	42.4	53.5	20
57	17.65	42.5	53.8	
56	17.70	42.6	54.1	
55	17.75	42.7	54.4	19
54	17.80	42.8	54.7	

53	17.85	42.9	55.0	
52	17.90	43.0	55.3	18
51	17.95	43.1	55.6	
50	18.00	43.2	55.9	
49	18.05	43.3	56.2	17
48	18.10	43.4	56.5	
47	18.15	43.5	56.8	
46	18.20	43.6	57.1	16
45	18.25	43.7	57.4	
44	18.30	43.8	57.7	
43	18.35	43.9	58.0	15
42	18.40	44.0	58.4	
41	18.45	44.2	58.8	
40	18.50	44.4	59.2	14
39	18.55	44.6	59.6	
38	18.60	44.8	60.0	
37	18.65	45.0	60.4	13
36	18.70	45.2	60.8	
35	18.75	45.4	61.2	

34	18.80	45.6	61.6	12
33	18.85	45.8	62.0	
32	18.90	46.0	62.4	
31	18.95	46.2	62.8	11
30	19.00	46.4	63.2	
29	19.10	46.6	63.6	
28	19.20	46.8	64.0	10
27	19.30	47.0	64.4	
26	19.40	47.2	64.8	
25	19.50	47.4	65.2	9
24	19.60	47.6	65.6	
23	19.70	47.8	66.0	
22	19.80	48.0	66.4	8
21	19.90	48.3	66.8	
20	20.00	48.6	67.2	
19	20.10	48.9	67.6	7
18	20.20	49.2	68.0	
17	20.30	49.5	68.5	
16	20.40	49.8	69.0	6

15	20.50	50.1	69.5	
14	20.60	50.4	70.0	
13	20.70	50.7	70.5	5
12	21.00	51.0	71.0	
11	21.30	51.3	71.5	
10	21.60	51.6	72.0	4
9	21.90	51.9	72.5	
8	22.20	52.2	73.0	
7	22.50	52.5	73.5	3
6	22.80	53.0	74.0	
5	23.10	53.5	75.0	
4	23.40	54.0	76.0	2
3	23.70	54.5	77.0	
2	24.00	55.0	78.0	
1	24.30	55.5	79.0	1

D.4 11-12 岁青少年女子篮球运动员技术考核成绩评分表

分值	限制区滑步/秒	全场左右手运球见 线折返/秒	左右手运球行进间高 手、低手、双手投篮/ 秒	0°、45°、90° 5 步后 退投篮/分
100	14.50	33.0	36.0	36
99	14.70	33.5	37.0	
98	14.90	34.0	38.0	
97	15.00	34.5	39.0	35
96	15.10	35.0	40.0	
95	15.20	35.3	40.5	
94	15.30	35.6	41.0	34
93	15.40	35.9	41.5	
92	15.50	36.2	42.0	33
91	15.60	36.5	42.5	

90	15. 70	36. 8	43. 0	32
89	15. 80	37. 0	43. 5	
88	15. 90	37. 2	44. 0	31
87	16. 00	37. 4	44. 5	
86	16. 10	37. 6	45. 0	30
85	16. 20	37. 8	45. 5	
84	16. 30	38. 0	46. 0	29
83	16. 40	38. 2	46. 3	
82	16. 50	38. 4	46. 6	28
81	16. 55	38. 6	46. 9	
80	16. 60	38. 8	47. 2	
79	16. 65	39. 0	47. 5	27
78	16. 70	39. 2	47. 8	
77	16. 75	39. 4	48. 1	
76	16. 80	39. 6	48. 4	26
75	16. 85	39. 8	48. 7	
74	16. 90	40. 0	49. 0	
73	16. 95	40. 2	49. 3	25
72	17. 00	40. 4	49. 6	

71	17.05	40.6	49.9	
70	17.10	40.8	50.2	24
69	17.15	41.0	50.5	
68	17.20	41.2	50.8	
67	17.25	41.4	51.1	23
66	17.30	41.6	51.4	
65	17.35	41.8	51.7	
64	17.40	42.0	52.0	22
63	17.45	42.1	52.3	
62	17.50	42.2	52.6	
61	17.55	42.3	52.9	21
60	17.60	42.4	53.2	
59	17.65	42.5	53.5	
58	17.70	42.6	53.8	20
57	17.75	42.7	54.1	
56	17.80	42.8	54.4	
55	17.85	42.9	54.7	19
54	17.90	43.0	55.0	
53	17.95	43.1	55.3	

52	18.00	43.2	55.6	18
51	18.05	43.3	55.9	
50	18.10	43.4	56.2	
49	18.15	43.5	56.5	17
48	18.20	43.6	56.8	
47	18.25	43.7	57.1	
46	18.30	43.8	57.4	16
45	18.35	43.9	57.7	
44	18.40	44.0	58.0	
43	18.45	44.2	58.4	15
42	18.50	44.4	58.8	
41	18.55	44.6	59.2	
40	18.60	44.8	59.6	14
39	18.65	45.0	60.0	
38	18.70	45.2	60.4	
37	18.75	45.4	60.8	13
36	18.80	45.6	61.2	
35	18.85	45.8	61.6	
34	18.90	46.0	62.0	12

33	18.95	46.2	62.4	
32	19.00	46.4	62.8	
31	19.10	46.6	63.2	11
30	19.20	46.8	63.6	
29	19.30	47.0	64.0	
28	19.40	47.2	64.4	10
27	19.50	47.4	64.8	
26	19.60	47.6	65.2	
25	19.70	47.8	65.6	9
24	19.80	48.0	66.0	
23	19.90	48.3	66.4	
22	20.00	48.6	66.8	8
21	20.20	48.9	67.2	
20	20.40	49.2	67.6	
19	20.60	49.5	68.0	7
18	20.80	49.8	68.5	
17	21.00	50.1	69.0	
16	21.20	50.4	69.5	6
15	21.40	50.7	70.0	

14	21.60	51.0	70.5	
13	21.80	51.3	71.0	5
12	22.00	51.6	71.5	
11	22.40	51.9	72.0	
10	22.80	52.2	72.5	4
9	23.20	52.5	73.0	
8	23.60	53.0	73.5	
7	24.00	53.5	74.0	3
6	24.50	54.0	75.0	
5	25.00	54.5	76.0	
4	25.50	55.0	77.0	2
3	26.00	55.5	78.0	
2	26.50	56.0	79.0	
1	27.00	56.5	80.0	1

D.5 9-10 岁青少年男子篮球运动员技术考核成绩评分表

分值	限制区滑步/秒	半场左右手运球见线折返/秒	左右手运球行进间高手、低手、双手投篮/秒
100	14.50	12.0	38.0
99	14.70	12.2	39.0
98	14.90	12.4	40.0
97	15.10	12.6	40.5
96	15.30	12.7	41.0
95	15.40	12.8	41.5
94	15.50	12.9	42.0
93	15.60	13.0	42.5
92	15.70	13.1	43.0

91	15. 80	13. 2	43. 5
90	15. 90	13. 3	44. 0
89	16. 00	13. 4	44. 5
88	16. 10	13. 5	45. 0
87	16. 20	13. 6	45. 5
86	16. 30	13. 7	46. 0
85	16. 40	13. 8	46. 3
84	16. 50	13. 9	46. 6
83	16. 60	14. 0	46. 9
82	16. 70	14. 1	47. 2
81	16. 80	14. 2	47. 5
80	16. 90	14. 3	47. 8
79	17. 00	14. 4	48. 1
78	17. 10	14. 5	48. 4
77	17. 20	14. 6	48. 7
76	17. 30	14. 7	49. 0
75	17. 40	14. 8	49. 3
74	17. 50	14. 9	49. 6
73	17. 60	15. 0	49. 9

72	17.70	15.1	50.2
71	17.80	15.2	50.5
70	17.90	15.3	50.8
69	18.00	15.4	51.1
68	18.10	15.5	51.4
67	18.20	15.6	51.7
66	18.30	15.7	52.0
65	18.40	15.8	52.3
64	18.50	15.9	52.6
63	18.60	16.0	52.9
62	18.70	16.1	53.2
61	18.80	16.2	53.5
60	18.90	16.3	53.8
59	19.00	16.4	54.1
58	19.10	16.5	54.4
57	19.20	16.6	54.7
56	19.30	16.7	55.0
55	19.40	16.8	55.3
54	19.50	16.9	55.6

53	19.60	17.0	55.9
52	19.70	17.1	56.2
51	19.80	17.2	56.5
50	19.90	17.3	56.8
49	20.00	17.4	57.1
48	20.10	17.5	57.4
47	20.20	17.6	57.7
46	20.30	17.7	58.0
45	20.40	17.8	58.4
44	20.50	17.9	58.8
43	20.60	18.0	59.2
42	20.70	18.1	59.6
41	20.80	18.2	60.0
40	20.90	18.3	60.4
39	21.00	18.4	60.8
38	21.20	18.5	61.2
37	21.40	18.6	61.6
36	21.60	18.7	62.0
35	21.80	18.8	62.4

34	22. 00	18. 9	62. 8
33	22. 20	19. 0	63. 2
32	22. 40	19. 1	63. 6
31	22. 60	19. 2	64. 0
30	22. 80	19. 3	64. 4
29	23. 00	19. 4	64. 8
28	23. 20	19. 5	65. 2
27	23. 40	19. 6	65. 6
26	23. 60	19. 7	66. 0
25	23. 80	19. 8	66. 4
24	24. 00	19. 9	66. 8
23	24. 30	20. 0	67. 2
22	24. 60	20. 2	67. 6
21	24. 90	20. 4	68. 0
20	25. 20	20. 6	68. 5
19	25. 50	20. 8	69. 0
18	25. 80	21. 0	69. 5
17	26. 10	21. 2	70. 0
16	26. 40	21. 4	70. 5

15	26.70	21.6	71.0
14	27.00	21.8	71.5
13	27.30	22.0	72.0
12	27.60	22.4	72.5
11	27.90	22.8	73.0
10	28.20	23.2	73.5
9	28.50	23.6	74.0
8	28.80	24.0	75.0
7	29.10	24.4	76.0
6	29.40	24.8	77.0
5	29.70	25.2	78.0
4	30.00	25.6	79.0
3	30.30	26.0	80.0
2	30.60	26.4	81.0
1	31.00	26.8	82.0

D.6 9-10 岁青少年女子篮球运动员技术考核成绩评分表

分值	限制区滑步/秒	半场左右手运球见线折返/秒	左右手运球行进间高手、低手、双手投篮/秒
100	14.60	11.8	39.0
99	14.80	12.0	40.0
98	15.00	12.1	41.0
97	15.10	12.2	41.5
96	15.20	12.3	42.0
95	15.30	12.4	42.5
94	15.40	12.5	43.0
93	15.50	12.6	43.5
92	15.60	12.7	44.0

91	15. 70	12. 8	44. 5
90	15. 80	12. 9	45. 0
89	15. 90	13. 0	45. 5
88	16. 00	13. 1	46. 0
87	16. 10	13. 2	46. 3
86	16. 20	13. 3	46. 6
85	16. 30	13. 4	46. 9
84	16. 40	13. 5	47. 2
83	16. 50	13. 6	47. 5
82	16. 60	13. 7	47. 8
81	16. 70	13. 8	48. 1
80	16. 80	13. 9	48. 4
79	16. 90	14. 0	48. 7
78	17. 00	14. 1	49. 0
77	17. 10	14. 2	49. 3
76	17. 20	14. 3	49. 6
75	17. 30	14. 4	49. 9
74	17. 40	14. 5	50. 2
73	17. 50	14. 6	50. 5

72	17.60	14.7	50.8
71	17.70	14.8	51.1
70	17.80	14.9	51.4
69	17.90	15.0	51.7
68	18.00	15.1	52.0
67	18.05	15.2	52.3
66	18.10	15.3	52.6
65	18.15	15.4	52.9
64	18.20	15.5	53.2
63	18.25	15.6	53.5
62	18.30	15.7	53.8
61	18.35	15.8	54.1
60	18.40	15.9	54.4
59	18.45	16.0	54.7
58	18.50	16.1	55.0
57	18.55	16.2	55.3
56	18.60	16.3	55.6
55	18.65	16.4	55.9
54	18.70	16.5	56.2

53	18.75	16.6	56.5
52	18.80	16.7	56.8
51	18.85	16.8	57.1
50	18.90	16.9	57.4
49	18.95	17.0	57.7
48	19.00	17.1	58.0
47	19.05	17.2	58.4
46	19.10	17.3	58.8
45	19.15	17.4	59.2
44	19.20	17.5	59.6
43	19.25	17.6	60.0
42	19.30	17.7	60.4
41	19.35	17.8	60.8
40	19.40	17.9	61.2
39	19.45	18.0	61.6
38	19.50	18.1	62.0
37	19.60	18.2	62.4
36	19.70	18.3	62.8
35	19.80	18.4	63.2

34	19. 90	18. 5	63. 6
33	20. 00	18. 6	64. 0
32	20. 20	18. 7	64. 4
31	20. 40	18. 8	64. 8
30	20. 60	18. 9	65. 2
29	20. 80	19. 0	65. 6
28	21. 00	19. 1	66. 0
27	21. 20	19. 2	66. 4
26	21. 40	19. 3	66. 8
25	21. 60	19. 4	67. 2
24	21. 80	19. 5	67. 6
23	22. 00	19. 6	68. 0
22	22. 30	19. 7	68. 5
21	22. 60	19. 8	69. 0
20	22. 90	19. 9	69. 5
19	23. 20	20. 0	70. 0
18	23. 50	20. 1	70. 5
17	24. 00	20. 2	71. 0
16	24. 50	20. 3	71. 5

15	25.00	20.4	72.0
14	25.50	20.5	72.5
13	26.00	20.6	73.0
12	26.50	20.8	73.5
11	27.00	21.0	74.0
10	27.50	21.2	74.5
9	28.00	21.4	75.0
8	28.50	21.6	76.0
7	29.00	21.8	77.0
6	29.50	22.0	78.0
5	30.00	22.2	79.0
4	30.50	22.4	80.0
3	31.00	22.6	81.0
2	31.50	22.8	82.0
1	32.00	23.0	83.0

D.7 7-8 岁青少年男子篮球运动员技术考核成绩评分表

分值	限制区滑步/秒	左右手运球行进间高手、双手投篮/秒	原地单手运球 1 分钟
100	16.70	45.0	100
99	16.90	46.0	99
98	17.10	47.0	98
97	17.30	48.0	97
96	17.50	49.0	96
95	17.70	50.0	95
94	17.90	51.0	94
93	18.10	52.0	93
92	18.30	53.0	92

91	18. 50	54. 0	91
90	18. 70	55. 0	90
89	18. 90	55. 5	89
88	19. 10	56. 0	88
87	19. 20	56. 5	87
86	19. 30	57. 0	86
85	19. 40	57. 5	85
84	19. 50	58. 0	84
83	19. 60	58. 5	83
82	19. 70	59. 0	82
81	19. 80	59. 5	81
80	19. 90	60. 0	80
79	20. 00	60. 5	79
78	20. 10	61. 0	78
77	20. 20	61. 5	77
76	20. 30	62. 0	76
75	20. 40	62. 5	75
74	20. 50	63. 0	74
73	20. 60	63. 5	73

72	20. 70	64. 0	72
71	20. 80	64. 5	71
70	20. 90	65. 0	70
69	21. 00	65. 5	69
68	21. 10	66. 0	68
67	21. 20	66. 5	67
66	21. 30	67. 0	66
65	21. 40	67. 5	65
64	21. 50	68. 0	64
63	21. 60	68. 5	63
62	21. 70	69. 0	62
61	21. 80	69. 5	61
60	21. 90	70. 0	60
59	22. 00	70. 5	59
58	22. 10	71. 0	58
57	22. 20	71. 5	57
56	22. 30	72. 0	56
55	22. 40	72. 5	55
54	22. 50	73. 0	54

53	22. 60	73. 5	53
52	22. 70	74. 0	52
51	22. 80	74. 5	51
50	22. 90	75. 0	50
49	23. 00	75. 5	49
48	23. 10	76. 0	48
47	23. 20	76. 5	47
46	23. 30	77. 0	46
45	23. 40	77. 5	45
44	23. 50	78. 0	44
43	23. 60	78. 5	43
42	23. 70	79. 0	42
41	23. 80	79. 5	41
40	23. 90	80. 0	40
39	24. 00	80. 5	39
38	24. 20	81. 0	38
37	24. 40	81. 5	37
36	24. 60	82. 0	36
35	24. 80	82. 5	35

34	25. 00	83. 0	34
33	25. 20	83. 5	33
32	25. 40	84. 0	32
31	25. 60	84. 5	31
30	25. 80	85. 0	30
29	26. 00	85. 5	29
28	26. 20	86. 0	28
27	26. 40	86. 5	27
26	26. 60	87. 0	26
25	26. 80	87. 5	25
24	27. 00	88. 0	24
23	27. 20	88. 5	23
22	27. 40	89. 0	22
21	27. 60	89. 5	21
20	27. 80	90. 0	20
19	28. 00	90. 5	19
18	28. 30	91. 0	18
17	28. 60	91. 5	17
16	28. 90	92. 0	16

15	29. 20	92. 5	15
14	29. 50	93. 0	14
13	29. 80	93. 5	13
12	30. 10	94. 0	12
11	30. 50	94. 5	11
10	30. 90	95. 0	10
9	31. 30	95. 5	9
8	31. 70	96. 0	8
7	32. 10	96. 5	7
6	32. 50	97. 0	6
5	32. 90	97. 5	5
4	33. 30	98. 0	4
3	33. 70	98. 5	3
2	34. 10	99. 0	2
1	34. 50	100. 0	1

D.8 7-8 岁青少年女子篮球运动员技术考核成绩评分表

分值	限制区滑步/秒	左右手运球行进间高手、 双手投篮/秒	原地单手运球 1 分钟
100	16.00	45.0	100
99	16.20	46.0	99
98	16.40	47.0	98
97	16.60	48.0	97
96	16.80	49.0	96
95	17.00	50.0	95
94	17.20	51.0	94
93	17.40	52.0	93
92	17.60	53.0	92
91	17.80	54.0	91

90	18.00	55.0	90
89	18.10	55.5	89
88	18.20	56.0	88
87	18.30	56.5	87
86	18.40	57.0	86
85	18.50	57.5	85
84	18.60	58.0	84
83	18.70	58.5	83
82	18.80	59.0	82
81	18.90	59.5	81
80	19.00	60.0	80
79	19.10	60.5	79
78	19.20	61.0	78
77	19.30	61.5	77
76	19.40	62.0	76
75	19.50	62.5	75
74	19.60	63.0	74
73	19.70	63.5	73
72	19.80	64.0	72

71	19.90	64.5	71
70	20.00	65.0	70
69	20.10	65.5	69
68	20.20	66.0	68
67	20.30	66.5	67
66	20.40	67.0	66
65	20.50	67.5	65
64	20.60	68.0	64
63	20.70	68.5	63
62	20.80	69.0	62
61	20.90	69.5	61
60	21.00	70.0	60
59	21.10	70.5	59
58	21.20	71.0	58
57	21.30	71.5	57
56	21.40	72.0	56
55	21.50	72.5	55
54	21.60	73.0	54
53	21.70	73.5	53

52	21. 80	74. 0	52
51	21. 90	74. 5	51
50	22. 00	75. 0	50
49	22. 10	75. 5	49
48	22. 20	76. 0	48
47	22. 30	76. 5	47
46	22. 40	77. 0	46
45	22. 50	77. 5	45
44	22. 60	78. 0	44
43	22. 70	78. 5	43
42	22. 80	79. 0	42
41	22. 90	79. 5	41
40	23. 00	80. 0	40
39	23. 20	80. 5	39
38	23. 40	81. 0	38
37	23. 60	81. 5	37
36	23. 80	82. 0	36
35	24. 00	82. 5	35
34	24. 20	83. 0	34

33	24.40	83.5	33
32	24.60	84.0	32
31	24.80	84.5	31
30	25.00	85.0	30
29	25.20	85.5	29
28	25.40	86.0	28
27	25.60	86.5	27
26	25.80	87.0	26
25	26.00	87.5	25
24	26.20	88.0	24
23	26.40	88.5	23
22	26.60	89.0	22
21	26.80	89.5	21
20	27.00	90.0	20
19	27.20	90.5	19
18	27.40	91.0	18
17	27.60	91.5	17
16	27.80	92.0	16
15	28.00	92.5	15

14	28.30	93.0	14
13	28.60	93.5	13
12	28.90	94.0	12
11	29.20	94.5	11
10	29.50	95.0	10
9	29.80	95.5	9
8	30.20	96.0	8
7	30.60	96.5	7
6	31.00	97.0	6
5	31.40	97.5	5
4	31.80	98.0	4
3	32.20	98.5	3
2	32.60	99.0	2
1	33.00	100.0	1
