**2025年运动训练专业政府专职消防员方向（篮球）**

**单独招生测试标准**

**一、测试总则**

（一）测试对象：报考湖南体育职业学院运动训练专业政府专职消防员方向的考生。

（二）测试总分：100分。

（三）测试项目及分值占比：

篮球专项测试：50%

引体向上：25%

1000米跑：25%

**二、测试项目及评分标准**

（一）篮球专项测试

1. 测试内容与分值

（1）投篮（满分20分，含技评5分）

（2）全场综合变向运球上篮（满分20分，含技评5分）

（3）助跑摸高（20分）

（4）实战考核（40分）

2. 测试方法与评分标准

**投篮（20分）**

（1）测试方法：

投篮方式不限，不得踩线，踩线投中无效。男生内线：30秒 满分5个（技评5分）三分线前一步（如图标识 距离篮筐5.8米）男生外线：30秒 满分5个（技评5分）三分线 （如图标识 ）女生：45秒 满分5个（技评5分）三分线前一步（如图标识 ）。每人测试2次，取最好成绩。



（2）技术评分标准；

A （5 ～4分）：动作流畅连贯，上下肢发力协调，投篮精准度高。

B（3 ～ 2分）：动作连贯流畅，上下肢协调发力，投篮精准度较高。

C（2～1分）：动作连贯性较差，上下肢发力不协调，投篮精准度较低。

D（1 ～ 0 分）动作连贯性差，上下肢发力不协调，投篮精准度低。

（3）量化标准

成绩 分值

5个 15分

4个 13分

3个 11分

2个 8分

1个 5分

**全场综合变向运球上篮（20分 含技评5分）**

（1）测试方法

学生从篮筐下方端线右手起步运球至第一个标志点( )做背后运球后换至左手运球至第二个标志( )点做后转身运球然后再换至右手运球出发至第三个标志点( ) 做胯下运球，上篮中篮后在指定区域（如图）处面向传球圆形架完成一次传球且传进传球圆形架，传完球后拿球右手运至第一个标准点（ ）做背后运球后至再换至左手出发至第二个标志点（ ）做后转身运球后，在换至右手运球出发至第三个标志（ ）点做胯下运球后上篮上完篮中篮后停表。（传球圆形架（ ）

（2）每人测试一次 , 若测试犯规无成绩者，可重测一次，但扣除该项目总分的 10%。如仍犯规无成绩者，不得重测。以最后一次成绩为准。



（3）技术评分标准

①达标详见评分标准表。

②技评按 A、B、C、D 四个等级评

A（5 ～4分）：运球技术熟练，控制能力强，步法与投篮动作正确熟练。

B（3 ～ 2分）：运球技术熟练，上篮步法与投篮动作基本正确熟练。

C（2～1分）：能够按要求用手完成运球，上篮步法与篮动作欠正确与熟练。

D（1 ～ 0 分）：勉强能完成运球，上篮步法、投篮出现错误。

（4）全场综合变向运球测试要求

①在运球过程中凡违例或未踩到标准点，每出现1次，总时间加1秒。

②在运球途中必须把球控制在自己运球范围之内，严格按要求用手运球，每出现1次，总时间加1秒。

③投篮不中继续前进或缺失测试环节，视为测试失败。

（4）量化评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 成绩（男子外线） | 分值 | 成绩（男子内线） | 成绩（女生） |
| 20 | 15 | 22 | 24 |
| 20.5 | 14 | 22.5 | 24.5 |
| 21 | 13 | 23 | 25 |
| 21.5 | 12 | 23.5 | 25.5 |
| 22 | 11 | 24 | 26 |
| 22.5 | 10 | 24.5 | 26.5 |
| 23 | 9 | 25 | 27 |
| 23.5 | 8 | 25.5 | 27.5 |
| 24 | 7 | 26 | 28 |
| 24.5 | 6 | 26.5 | 28.5 |
| 25 | 5 | 27 | 29 |
| 25.5 | 4 | 27.5 | 29.5 |
| 26 | 3 | 28 | 30 |
| 26.5 | 2 | 28.5 | 30.5 |
| 27 | 1 | 29 | 31 |

**助跑摸高（20分）**

（1）测试方法

助跑单脚（或双脚）起跳摸高，以摸到的最高高度计算成绩， 每人测试两次，取其中最好成绩。

（2）满分标准

① 外线 3.20 米为满分。

② 内线 3.30 米为满分。

③ 女生2.80米为满分

（3）量化评分标准：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 成绩（男子内线） | 分值 | 成绩（男子外线） | 成绩（女生） |
| 3.25 | 20 | 3.17 | 2.75 |
| 3.24 | 19 | 3.16 | 2.73 |
| 3.23 | 18 | 3.15 | 2.71 |
| 3.22 | 17 | 3.14 | 2.69 |
| 3.21 | 16 | 3.13 | 2.67 |
| 3.20 | 15 | 3.12 | 2.65 |
| 3.19 | 14 | 3.11 | 2.63 |
| 3.18 | 13 | 3.10 | 2.61 |
| 3.17 | 12 | 3.09 | 2.59 |
| 3.16 | 11 | 3.08 | 2.57 |
| 3.15 | 10 | 3.07 | 2.55 |
| 3.14 | 9 | 3.06 | 2.53 |
| 3.13 | 8 | 3.05 | 2.51 |
| 3.12 | 7 | 3.04 | 2.49 |
| 3.11 | 6 | 3.03 | 2.47 |
| 3.10 | 5 | 3.02 | 2.45 |
| 3.09 | 4 | 3.01 | 2.43 |
| 3.08 | 3 | 3.00 | 2.41 |
| 3.07 | 2 | 2.90 | 2.39 |
| 3.06 | 1 | 2.80 | 2.37 |

**实战考核（5V5)（40分）**

（1）测试方法

将考生分成两队进行比赛，由3-5名考评员独立评分，取平均得分为最后得分，比赛在在2-3名执行裁判的组织下按照篮球最新规则进行比赛。

（2）测试要求

穿统一分队服，原则上比赛时间不少于5分钟。

（3）评分标准

 A、B、C、D 四个等级评分。

A（40～ 32 分）：动作正确、协调、连贯；战术配合意识强、实战效果好。

B（31 ～ 23 分）：动作正确、协调；战术配合意识较强、实战效果较好。

C（22 ～ 19 分）：动作基本正确、协调；战术配合意识一般、效果一般。

D（18 ～ 0 分）：动作不正确、不协调；战术配合意识差、效果差。

**（二）1000米测试**

## 1.测试场地与器材

场地：在 400 米标准田径场地上进行测试，场地应平整、无障碍物，地面材质符合田径比赛要求，确保考生安全。

器材：秒表（精确到 0.01 秒）、发令枪、起跑线标识、终点线标识、计时员桌椅、成绩记录表、考生号码布等。

2.测试方法

分组：根据考生人数合理分组，每组人数一般不超过 20 人，确保测试过程有序进行。

起跑：考生在起跑线后站好，采用站立式起跑姿势。当发令员发出“各就位”口令后，考生做好起跑准备；听到发令枪响后，迅速起跑。

途中跑：考生在跑道上按照规定路线匀速跑进，不得推挤、拉扯他人，不得越出跑道，否则取消测试成绩。途中跑时，考生应合理分配体力，保持良好的跑姿和节奏。

冲刺：接近终点时，考生应全力冲刺，以身体躯干部位撞线为完成测试。终点计时员应准确记录考生撞线时间。

计时：每组设 3 名计时员，分别使用秒表独立计时。以 3 名计时员所计时间的平均值作为考生的最终成绩，精确到 0.01 秒。若 3 名计时员所计时间相差超过 0.5 秒，则该组成绩无效，需重新测试。

## 3.评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 20 |
| 时间 | 3'15" | 3'20" | 3'25" | 3'30" | 3'35" | 3'40" | 3'45" | 3'50" | 3'55" | 4'00" | 4'05" | 4'10" | 4'15" | 4'20" | 4'35" |

## 4.注意事项

（1）考生在测试前应做好充分的热身准备，避免因准备不足导致受伤。

（2）考生需穿着合适的运动服装和运动鞋，不得佩戴任何可能影响测试成绩或安全的物品。

（3）考生在测试过程中应遵守测试纪律，听从工作人员指挥，不得干扰他人测试。

（4）如遇恶劣天气或其他不可抗力因素，测试时间将另行安排，届时将提前通知考生。

（5）测试结束后，考生应按照工作人员指引有序离开测试场地，不得在场地内逗留。

**（三）引体向上测试**

1.测试场地与器材

场地：选择平坦、开阔的室内或室外场地，地面铺设体操垫，以确保考生安全。

器材：高单杠若干，单杠高度应适中，考生可自由选择适合自己的高度；单杠材质应坚固、表面光滑，杠粗以手能握住为准；秒表若干，用于计时；防滑镁粉，供考生自主选择使用。

2.测试方法

动作规格：考生采用双手正握杠的方式进行引体向上，两手约与肩同宽成直臂悬垂。身体呈静止状态后，两臂同时用力，屈臂向上引体，上拉到下颌超过横杠上沿为完成1次。引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。

测试时间：按照每人每次3分钟计时。

3.测试流程

（1）考生在测试前需做好充分的准备活动，以预防运动损伤。

（2）考生按照顺序依次进行测试，每名考生只考1次。

（3）考生跳起双手正握杠，待身体静止后，测试人员发出“开始”口令，考生开始进行引体向上。

（4）测试从双手握杠开始，双手离杠、脚触地或两次完整动作的间隔超过10秒，考试结束。

（5）测试人员记录考生完成符合标准的动作次数，并及时告知考生本人。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 20 |
| 次数 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

4.评分标准

5.违规处理

（1）考生在测试过程中出现以下情形时，当次动作不计数；

（2）没有从静止状态开始做动作；

（3）两次动作之间，手臂没有充分伸直；

（4）动作完成时，下颌未超过杠面。