

# 北京体育大学中国篮球学院 2022 年北京体育大学附属竞技 体育学校 U15 篮球测试方案

本方案根据我国 15 岁年龄段青少年生长发育特征，结合中国篮球协会篮球运动员技术和体能测试与评定办法，选取了 5 项体能类指标、3 项技术类指标，以及专家评定建立了“2022 年竞技体校 U15 篮球测试评分体系”。

评分项目	体能（50 分）	技术（30 分）	专家评价（20 分）	*形态学特征指标
1	15 米 X17 折返跑(10 分)	全场综合运球上篮(10 分)	攻防比赛能力(10 分)	臂展
2	立定跳远（10 分）	1 分 30 秒自投自抢投篮（10 分）	形态学特征（10 分）	身高
3	一分钟双摇跳（10 分）	限制区滑步（10 分）		骨龄鉴定与身高预测
4	20 米冲刺跑（10 分）			身体功能筛查
5	1min 俯卧撑（10 分）			

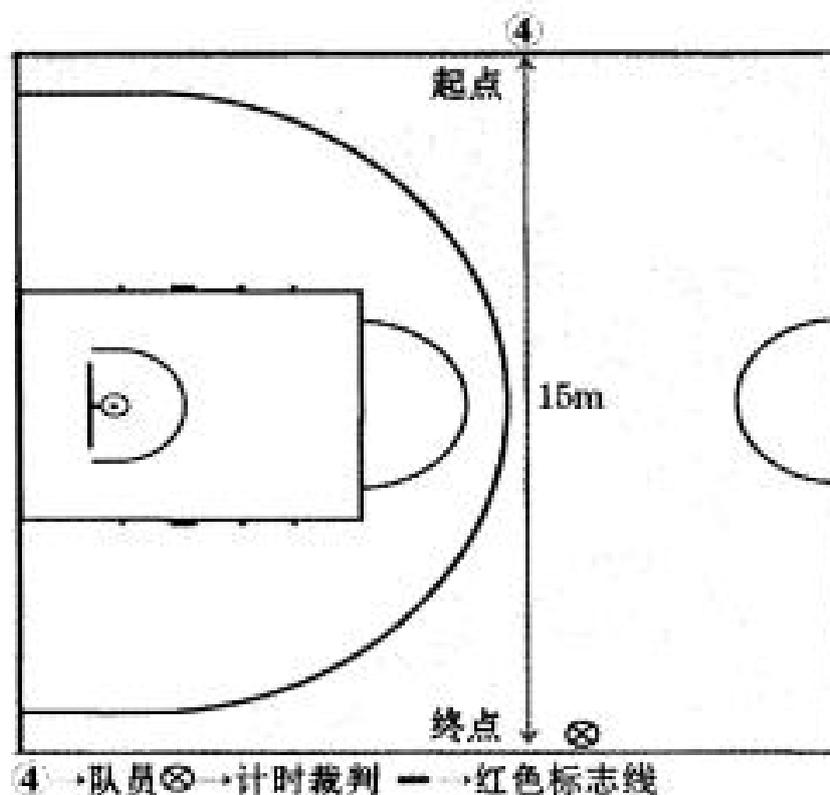
表 1 2022 年竞技体校 U15 篮球测试项目及分数表

附件：各单项考核办法及评分标准

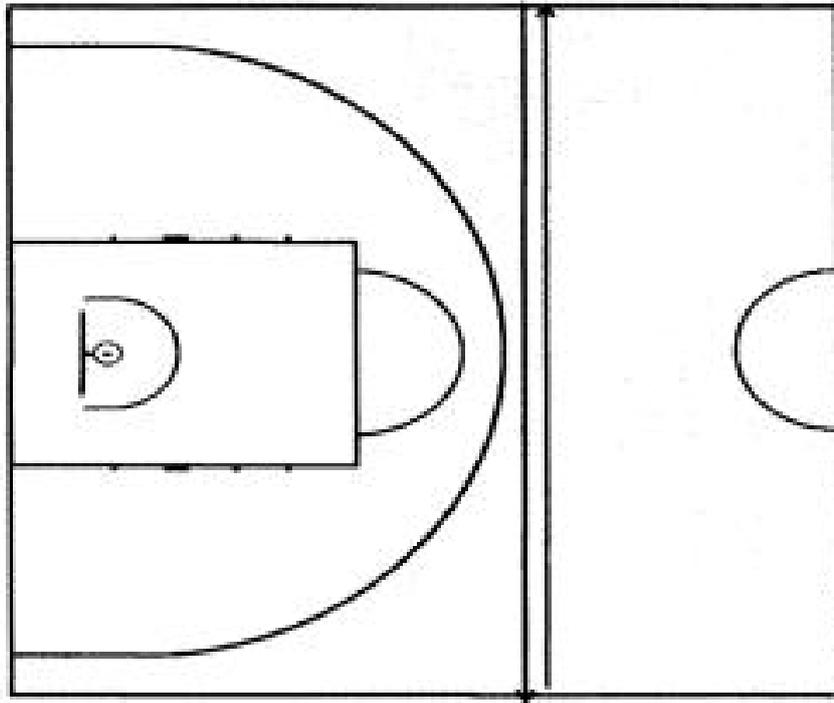
## 体能评分项目一：15米 X17折返跑

### 测试方法：

受测运动员④在球场的边线站立，裁判发令同时开表计时。测试者听到裁判员口令后启动加速跑，跑至球场对面边线做急停并转身起动作算一次，然后在球场两条边线之间用最快速度往返做7-17次折返跑（9-10岁 15m x 7次、11-12岁 15m x 9次、13-14岁 15m x 13次、15-18岁 15m x 17次）测试者在两边线折返时必须有一脚踏到边线，否则算违例；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，即被罚下。每人测2次，取最好成绩。



15m x17 次折返跑测试场地示意图



15m x17 次折返跑测试方法图

### 测试要求：

出发前，准备姿势正确，两脚自然开立，稍屈膝，降重心，上体放松稍前倾，目视前方。信号发出后反应迅速，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；再起时蹬地转身快速有力。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）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。

### 测试细则：

- ① 以组为单位测验， 每组 4 — 6 人。

② 以端线为起终点。

③ 每名运动员测试 2 次。

④ 5 名裁判员，1 人发令，并检查违例。4 人计时（每人计 1 名受试者）兼检查是否违例，如出现违例，裁判鸣笛即被罚下。重新测试，如再次违例，即取消本项目测验成绩。

## **体能评分项目二：立定跳远**

### **测试方法：**

在篮球场地进行，受测运动员站在标志线后，双脚蹬地向前起跳，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试成绩，运动员双脚起跳前不许踩线，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。每人测两次，取最好成绩。

### **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：两脚左右开立与肩同宽，两臂前后摆动，上下肢动作协调配合，前摆时两腿伸直，后摆时屈膝降重心，上体稍前倾，手尽量往后摆；起跳腾空：两臂稍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两臂屈臂用力由前向后摆阵，小腿前伸，脚跟着地并迅速过渡到全脚掌，屈膝缓冲。起跳时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。

有以下错误动作时不予计算成绩：起跳前有跳步或垫步动作。

### 测试细则：

- (1) 以组为单位进行测验。
- (2) 运动员连续跳 2 次，取最好成绩。
- (3) 不准赤脚或穿钉鞋。

## 体能评分项目三：1min 双摇跳绳

### 测试方法：

受测运动员在篮球场地内，双手持绳于两脚后做好准备姿势，裁判员发令同时开表计时，测试者立即向上向前双手摇动跳绳，经头上并从前面通过脚下向后摆动循环进行，双脚跳起 1 次，双手摇绳 2 次，两脚同时跳动配合两手摆动跳绳，计 1min 内完成的次数（11 -18 岁）。跳起 1 次必须摇绳 2 次，计算成功的次数，达不到要求不计入总数内。每人测 2 次，取最好成绩。

### 测试要求：

双脚跳起与双手摇动跳绳连续 2 次动作协调、熟练、连贯，身体腾空及连续 2 次完成跳绳节奏协调一致，动作频率快。

### 测试细则：

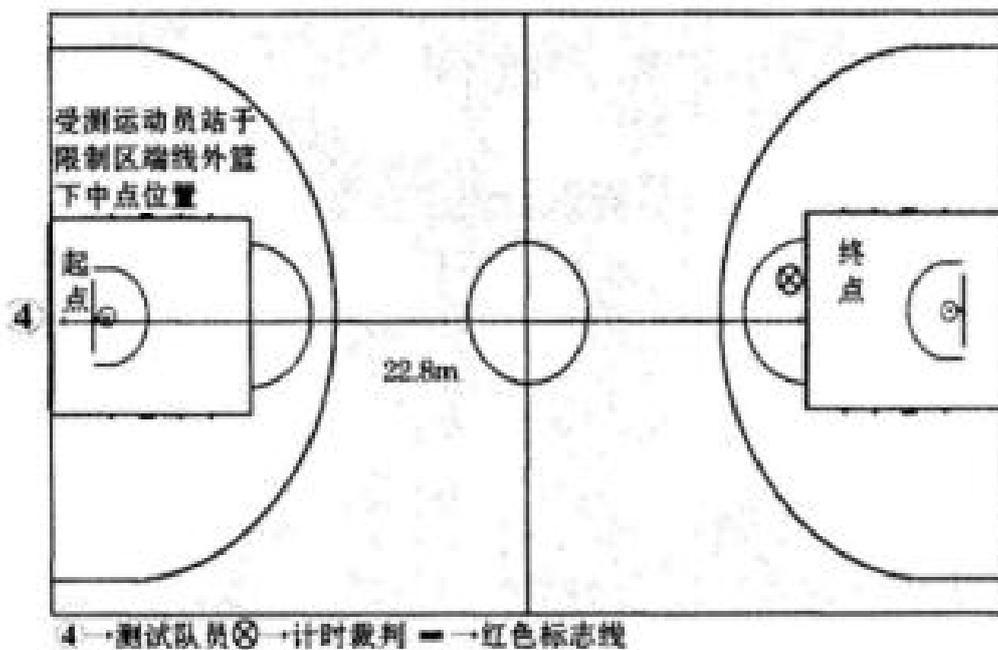
- ① 以组为单位测验，每组 4 - 6 人。
- ② 每名运动员测试 2 次。
- ③ 5 名裁判员，1 人计时，4 人计数（每人计 1 名受试者）兼检查

是否违例。

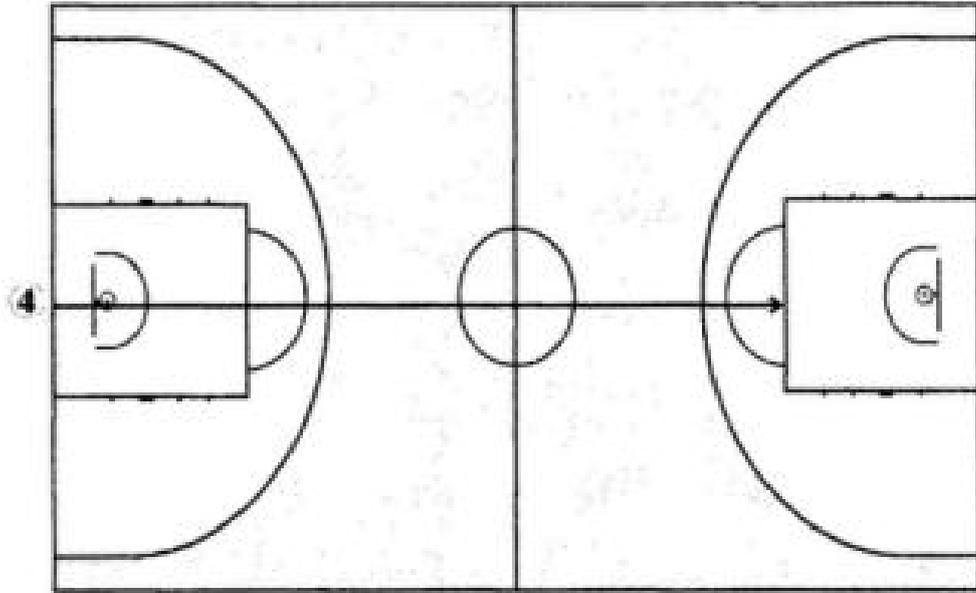
## 体能评分项目四：20 米冲刺跑（全场 3/4 场加速跑）

### 测试方法：

受测运动员④站在篮球场端线中点外，裁判发令同时开表计时。测试者听到裁判员发令后，快速起动加速跑，快速跑过中场并冲刺到前场罚球线，通过罚球线时（脚踩罚球线）裁判员停表。测试者起动时脚不许踩线，要尽最大努力快速跑完全程，全速通过罚球线后才能减速。每人测 2 次，取最好成绩



全场 3/4 场加速跑测试场地示意图



全场 3/4 场加速跑测试方法图

### 测试要求：

反应迅速，起动快而有力，起跑后身体前倾角度大，两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，两臂配合两腿作积极有力的摆动，整个跑动过程加速明显，身体姿态平稳且动作自然放松；跑至终点处达到最高速度。

### 测试细则：

- ① 以组为单位测验。
- ② 以前场罚球线为起点，以后场罚球线为终点。
- ③ 每名运动员测试 2 次，取其最好成绩。
- ④ 起跑时运动员不得踩线，如出现踩线、抢跑现象，裁判鸣笛即被罚下，重新测试，如再次违例，即取消本项目测验成绩。

## 体能评分项目五：1min 俯卧撑

### 测试方法：

受测运动员俯卧在篮球场地上。两手指尖向前直臂撑地；双臂间距与肩同宽或略宽于肩，双腿并拢，两膝伸直，前脚掌着地；用身体的核心力量控制躯干和下肢成直线为准备姿势，并在运动员的胸部正下方放置高 15 厘米的瑜伽砖。裁判员发出“预备-开始”口令的同时开表计时，运动员迅速屈臂，使身体平直下降，胸部接触瑜伽砖后快速撑起至肘关节完全伸直为成功完成一次俯卧撑。计单位时间内运动员快速连续成功完成的次数。

### 测试要求：

每名队员只进行一次测试。受测运动员需身着紧身衣参加测试。测试者在完成俯卧撑时，躯干、臀部及下肢必须始终保持伸直状态，动作达不到要求者不计次数。出现以下错误动作时不予计数：向下胸部未触碰瑜伽砖；向上撑起时手臂未伸直；塌腰；撅臀；屈膝等。

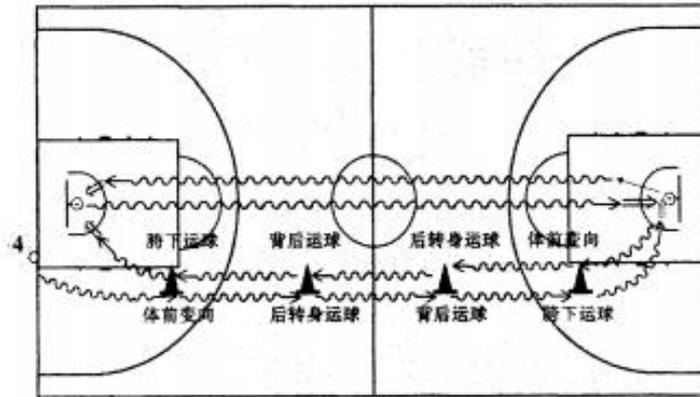
### 测试细则：

- (1) 以组为单位测验，每组 4 — 6 人。
- (2) 每名运动员测试 1 次
- (3) 5 名裁判员，1 人计时，4 人计数（每人计一名受试者）兼检查是否违例，如出现违例，裁判口语告知其原因，不计入测试次数。

## 体能评分项目六：全场综合运球上篮

### 测试方法：

运动员④持球站位于篮球场地端线外成准备姿势，裁判员发令同时开表计时，测试者迅速用右手快速运球推进，在第一个障碍物前做体前变向运球换成左手，运球至第二个障碍物前用左手做后转身变向运球换成右手，运球至第三个障碍物前用右手做背后变向运球换成左手，运球至第四个障碍物前用左手做胯下变向运球换成右手行进间投篮，如果球不进需要补中。然后抢到球，用右手快速运球推进至前场行进间右手上篮，如果球不进需要补篮投中。随即抢到球后，迅速用左手快速运球推进返回行进间左手上篮，如果球不进需要补中，然后抢球用左手快速运球推进在第一个障碍物前做体前变向换成右手，运球至第二个障碍物前用右手做后转身换成左手，运球至第三个障碍物前用左手做背后运球换成右手，运球至第四个障碍物前用右手做胯下运球换成左手行进间左手投篮，如果球不进需要补中，球入篮筐停表，记录所用时间。每人测试 2 次，取最好成绩。



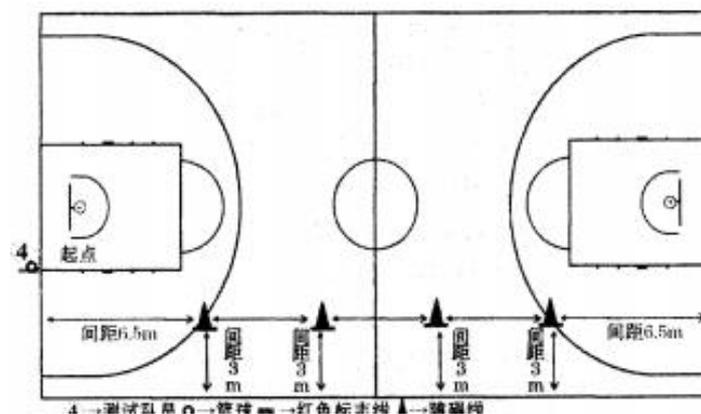
全场综合运球上篮测试方法图

### 测试场地:

在标准篮球场（28m x15m）进行测验，起点在限制区边线与端线交点上，起点到第一障碍物的距离为 6.5m，A、B、C、D4 个障碍物之间的距离为 5m。第四障碍物到底线的距离为 6.5m。4 个障碍物到边线距离为 3m。

### 测试要求:

不能带球跑、脚踢球或 2 次运球；必须按规定的方式运球、投篮；不能碰倒障碍物；如出现犯规，裁判鸣笛即被罚下，重新测试。如再次违例，即取消本项目测验成绩。



## 全场综合运球上篮测试场地示意图

### 测试细则：

- ① 以组为单位进行测验。
- ② 每名运动员测试 2 次。
- ③ 必须按照规定方法、规定路线、规定区域内完成运球和投篮，如出现投篮不中，必须将球补进，补篮方式不限。
- ④ 出现违规，裁判鸣笛即被罚下，重新测试，如再次违例，即取消本项目测验成绩。
- ⑤ 2 名裁判，1 名裁判计时，另外 1 名检查是否违例。

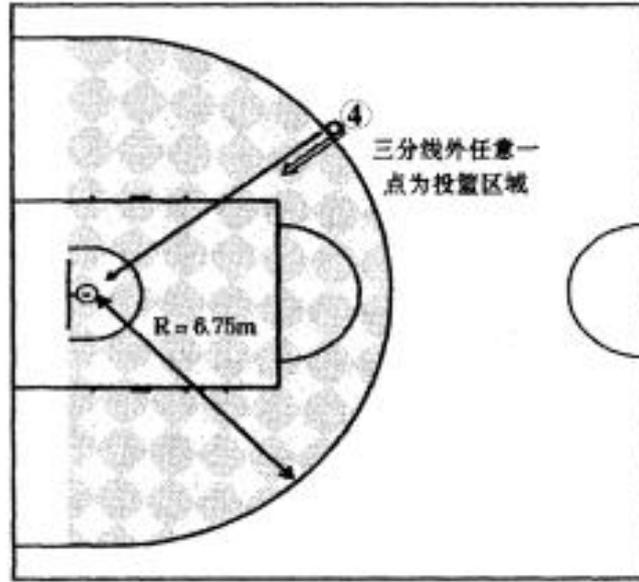
### 体能评分项目七：1min30s 自投自抢远距离跳起投篮

#### 测试方法：

受测运动员持球位于篮球场地内，外线运动员站立于三分线（6.75m）任意一点，内线运动员站立于距离篮筐 5.5m 线外任意一点，裁判员发令同时开表计时，测试者立即开始跳投，投篮出手后自己抢篮板球并运球到 5.5m 或 6.75m 线外再次做跳起投篮，测试者可以在标志线外任意一点上投篮，1min30s 时间到停止投篮，记录测试者投篮次数和投中次数。每人测试 2 次，取最好成绩。

#### 测试场地：

在标准篮球场（28mx15m）进行测验，以篮圈中心在地面投影点为圆心，以 5.5m 为半径画成半圆弧。外线运动员在三分线外投篮，内线运动员在 5.5m 线外投篮。



1min30s 外线自投自抢远距离跳起投篮场地测试示意图

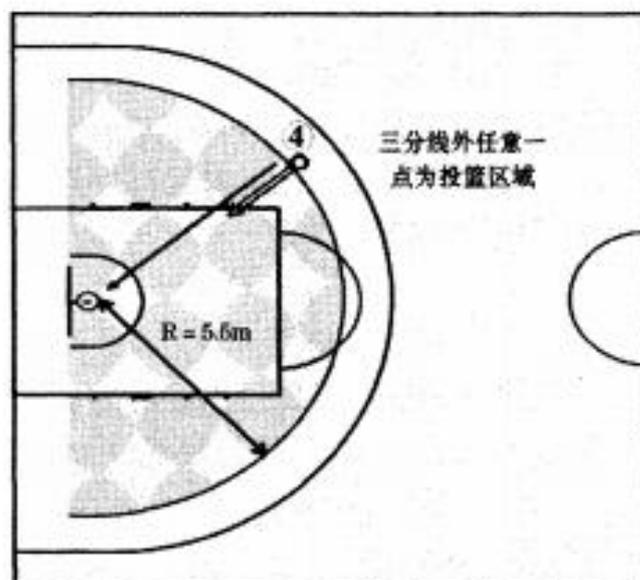
### 测试要求：

测试者踩线投篮投中无效，但可以记录 1 次投篮次数；抢到篮板球必须运球出 5.5m 或 6.75m 线外，否则投中无效；球从篮板反弹到场外，不准其他人帮助捡球；男队员必须跳投，女队员投篮方式不限。

### 测试细则：

- ① 以组为单位进行测验。
- ② 男运动员用跳投。女运动员投篮方式不限。
- ③ 踩线、走步或运球违例，投中无效，裁判员告知其进球无效，不计入总分。
- ④ 抢篮板球后要运球出投篮区域。
- ⑤ 总表计时，乒乓球翻分牌现场计数；

⑥ 裁判员 3 名，1 名裁判员计数，1 名裁判员检查是否违例，另外 1 名裁判员计时。



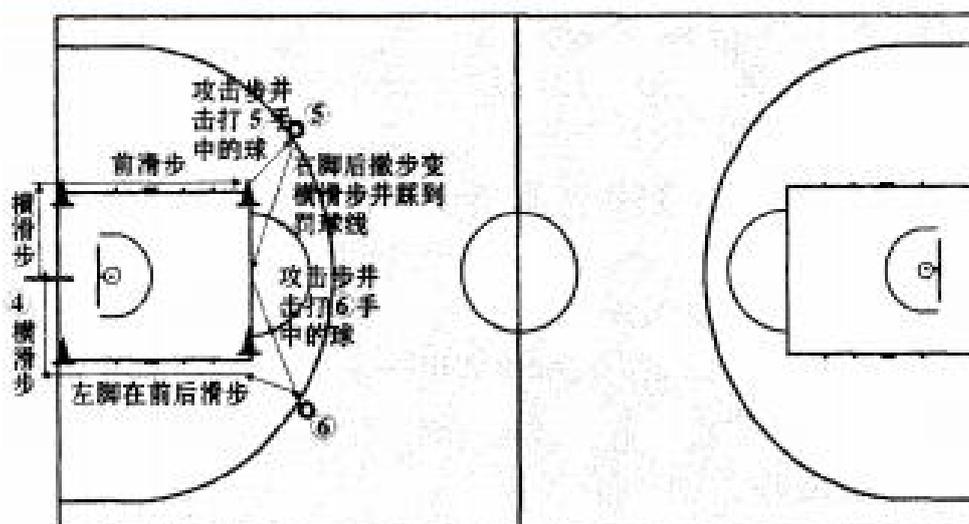
1min30s 内线自投自抢远距离跳起投篮场地测试示意图

## 体能评分项目八：限制区滑步

### 测试方法：

两名配合队员⑤、⑥站在制定区域上，双手持球置于腹部。受测运动员④站在篮球场地端线篮下中点处，两脚开立成防守基本姿势。裁判员发令同时开表计时，测试者迅速沿端线向左横滑步至端线与罚球区边线交点处，上跨右脚变为前滑步，沿限制区线前滑步至罚球线，右脚向前并变成攻击步，用右手拍击队员⑤手中的球；然后立即后撤右脚（踩到罚球线），沿罚球线再向右横滑步，移动到罚球线与限制区线交点处，右脚再一次向前跨出成攻击步，伸右手拍击队员⑥手中的球；然后撤右脚变为身体正对前场，左脚在前的后滑步，

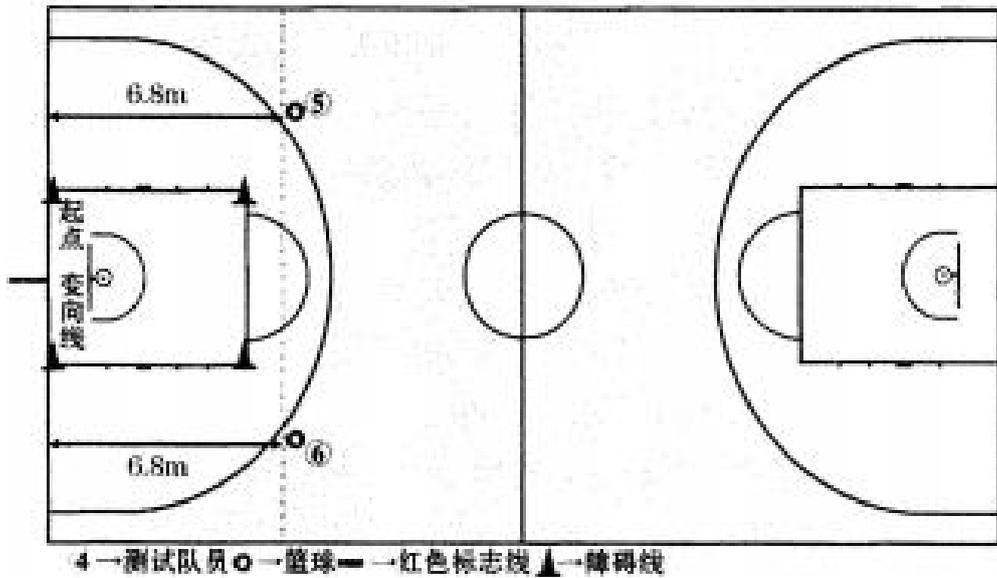
移动至端线与罚球区右边线交点处，撤左脚变成横滑步移动至起点（双脚必须回到起点左侧）。接着沿原路返回，动作同上，方向相反（到罚球线上左脚左手拍球、左脚撤步），回到起点停止计时，记录所用时间。每人测试 2 次，取最好成绩。



限制区滑步测试方法图

### 测试场地：

在标准篮球场（28m x 15m）进行测验，起点设置在端线的中心处，障碍物分别设置在限制区的 4 个顶点上，障碍物的外沿设置为限制区的内沿。队员⑤和⑥所处的位置是与底线平行的假想线与三分线的交点处，假想线距离底线 6.8m。



## 测试要求：

从起点向左（右）横滑步至端线与罚球区边线交点处上步时，外侧脚必须滑过交点后内侧脚方能上步前滑；前滑步到罚球线上时，跨步、触球、后撤步要踩到罚球线上；第一圈结束后必须双脚回到起点再向反方向开始第二圈；裁判员对滑步身体重心过高、移动过程中运用交叉步或并步等违反要求者应及时给予提示警告；每警告 1 次在测试成绩中增加 1s。

## 测试细则：

- ① 以组为单位进行测验。
- ② 1 人测试，2 块表计时。
- ③ 如出现运动员抢跑、未踩到变向标志线、未拍击辅助队员手中的球、未踩到罚球线的现象，裁判鸣笛即被罚下，重新测试，如再次违例，即取消本项目测验成绩；对于运动技术动作不合格者，裁判员及

时给予提示警告；每警告 1 次在测试成绩中增加 1s

④ 裁判员 3 名，2 名裁判员计时，1 名裁判员检查是否违例。

### 考核一至七项目评分标准表：

15-16 岁青少年男子篮球运动员身体素质考核成绩评分表

分值	5.8m ×6 折 返跑 (s)	全场 3/4 场 加速 跑 (s)	15m× 17 折 返跑 (s)	俯卧 撑 (次)	立定 跳远 (m)	1min 仰卧 起坐 (次)	1min 背起 (次)	杠铃 高翻 (次)	负重 深蹲 (次)	原地 摸高 (m)	助跑 单脚 跳摸 高 (m)	单跳 双停 双手 摸高 (m)	双摇 跳绳 (次)	髋 旋转 (次)	肩 回环 (cm)	体前 屈 (cm)	限制区 周边多 向移动 (s)	跳起空 中转头 双手头 上传球 (m)
100	7.24	3.12	50.72	60	3.08	64	68	20	55	3.31	3.49	3.33	120	97	76	-26	10.8	21.9
99	7.28	3.15	51.14		3.07					3.3	3.47	3.32	119	96			10.93	21.5
98	7.32	3.18	51.56	58	3.06	63	67	19	54	3.29	3.45	3.31	118	95	78	-25	11.07	21.3
97	7.36	3.21	51.98		3.05					3.28	3.43	3.3	117				11.2	21

分值	5.8m ×6折 返跑 (s)	全场 3/4场 加速 跑 (s)	15m× 17折 返跑 (s)	俯卧 撑 (次)	立定 跳远 (m)	1min 仰卧 起坐 (次)	1min 背起 (次)	杠铃 高翻 (次)	负重 深蹲 (次)	原地 摸高 (m)	助跑 单脚 跳摸 高 (m)	单跳 双停 双手 摸高 (m)	双摇 跳绳 (次)	腰 旋转 (次)	肩 回环 (cm)	体前 屈 (cm)	限制区 周边多 向移动 (s)	跳起空 中转体 双手头 上传球 (m)
96	7.4	3.24	52.4	57	3.04	62	66	18	53	3.27	3.41	3.29	116	94	80	-24	11.34	19.8
95	7.44	3.27	52.82		3.03					3.26	3.39	3.28	115				11.47	19.6
94	7.48	3.31	53.14	56	3.02	61	65		52	3.25	3.37	3.27	114	93	82	-23	11.61	19.4
93	7.52	3.33	53.56		3.01			17		3.24	3.35	3.26	113				11.74	19.2
92	7.56	3.36	53.98	55	3	60	64		51	3.23	3.33	3.25	112	92	84	-22	11.88	19
91	7.6	3.39	54.4		2.99					3.22	3.31	3.24	111				11.99	18.8
90	7.64	3.42	54.82	54	2.98	58	63	16	50	3.21	3.29	3.23	110	91	86	-21	12.1	18.6
89	7.69	3.43	55.24		2.97								109				12.21	18.4
88	7.74	3.44	55.66	53	2.96	57	62		49	3.19	3.28	3.22	108	90	88	-20	12.32	18.2
87	7.79	3.45	56.08		2.95								107				12.43	18.1
86	7.84	3.46	56.5	52	2.94	56	61		48	3.18	3.26	3.21	106	89	90	-19	12.54	18
85	7.89	3.47	56.92		2.93			15					105				12.65	17.8
84	7.94	3.48	57.34	51	2.92	55	60		47	3.17	3.25	3.2	104	88	92	-18	12.76	17.6
83	7.99	3.49	57.65		2.91								103				12.87	17.4
82	8.04	3.50	58.07	50	2.9	54	58		46	3.16	3.24	3.19	102	87	94	-17	12.98	17.2
81	8.09	3.51	58.49		2.89								101	86			13.05	17
80	8.14	3.52	58.91	49	2.88	53	57	14	45	3.15	3.23	3.18	100		96	-16	13.13	16.8
79	8.19	3.53	59.33		2.87		56						99	85			13.21	16.6
78	8.24	3.54	59.75	48	2.86	52	55		44	3.14	3.22	3.17	98	84	98	-15	13.29	16.4
77	8.29	3.55	60.17		2.85		54						97				13.37	16.2
76	8.34	3.56	60.59	47	2.84	51	53		43	3.13	3.19	3.16	96	83	100	-14	13.45	16.1
75	8.39	3.57	61.01		2.83		52	13					95	82			13.53	16
74	8.44	3.58	61.43	46	2.82	50	51		42	3.12	3.18	3.15	94		102	-13	13.61	15.9

分值	5.8m ×6折 返跑 (s)	全场 3/4场 加速 跑 (s)	15m× 17折 返跑 (s)	俯卧 撑 (次)	立定 跳远 (m)	1min 仰卧 起坐 (次)	1min 背起 (次)	杠铃 高翻 (次)	负重 深蹲 (次)	原地 摸高 (m)	助跑 单脚 跳高 (m)	单跳 双停 双手 摸高 (m)	双摇 跳绳 (次)	體 旋转 (次)	肩 回环 (cm)	体前 屈 (cm)	限制区 周边多 向移动 (s)	跳起空 中转体 双手头 上传球 (m)
73	8.49	3.59	61.85		2.81		50						93	81			13.69	15.8
72	8.54	3.60	62.27	45	2.8	49	49		41	3.1	3.17	3.14	92		104	-12	13.77	15.7
71	8.59	3.61	62.69		2.79		48						91	80			13.85	15.6
70	8.64	3.62	63.11	44	2.78	48	47	12	40	3.09	3.16	3.13	90	79	105	-11	13.93	15.5
69	8.69	3.63	63.53		2.77		46						89				14.01	15.4
68	8.74	3.64	63.95	43	2.76	47	45			3.08	3.15	3.12	88	78	106	-10	14.09	15.3
67	8.79	3.65	64.37		2.75		44		39				87	77			14.17	15.2
66	8.84	3.66	64.79	42	2.74	46	43			3.07	3.14	3.11	86		107	-9	14.25	15.1
65	8.89	3.67	65.21		2.73		42	11					85	76			14.33	15
64	8.94	3.68	65.63	41	2.72	45	41		38	3.05	3.13	3.09	84		108	-8	14.41	14.9
63	8.99	3.69	66.05		2.71		40						83	75			14.49	14.8
62	9.04	3.70	66.47	40	2.7	44	39				3.12	3.06	82	74	109	-7	14.57	14.7
61	9.09	3.71	66.89		2.69		38		37	3.04			81				14.65	14.6
60	9.14	3.72	67.31	39	2.68	43	37	10			3.11	3.03	80		110	-6	14.73	14.5
59	9.2	3.73	67.73		2.67					3.02			79	73			14.81	14.4
58	9.26	3.74	68.15	38	2.66	42	36				3.1	3	78		111	-5	14.89	14.2
57	9.32	3.75	68.57		2.65				36	3.01			77	72			14.97	14
56	9.38	3.76	68.99	37	2.64	41	35				3.09	2.98	76	71	112	-4	15.05	13.8
55	9.44	3.77	69.41		2.63			9		2.99			75	70			15.13	13.6
54	9.5	3.78	69.83	36	2.62	40	34		35		3.08	2.97	74	69	113	-3	15.21	13.4
53	9.56	3.79	70.25		2.61					2.97			73	68			15.29	13.2
52	9.62	3.80	70.67	35	2.6	39	33					2.96	72	67	114	-2	15.37	13
51	9.68	3.81	71.09		2.59				34	2.95	3.07		71	66			15.45	12.8

分值	5.8m ×6折 返跑 (s)	全场 3/4场 加速 跑 (s)	15m× 17折 返跑 (s)	俯卧 撑 (次)	立定 跳远 (m)	1min 仰卧 起坐 (次)	1min 背起 (次)	杠铃 高翻 (次)	负重 深蹲 (次)	原地 摸高 (m)	助跑 单脚 跳摸 高 (m)	单跳 双停 双手 摸高 (m)	双摇 跳绳 (次)	髋 旋转 (次)	肩 回环 (cm)	体前 屈 (cm)	限制区 周边多 向移动 (s)	跳起空 中转体 双手头 上传球 (m)
50	9.74	3.82	71.51	34	2.58	38	32	8					70	65	115	-1	15.53	12.6
49	9.8	3.83	71.93		2.57				33	2.93		2.95	69	64			15.61	12.4
48	9.86	3.84	72.35	33	2.56	37	31			3.06			68	63	116	1	15.69	12.2
47	9.92	3.85	72.77		2.55				32	2.92			67	62			15.77	12
46	9.98	3.86	73.19	32	2.54	36	30					2.93	66	61	117		15.85	11.8
45	10.04	3.87	73.61		2.53			7	31		3.05		65	60		2	15.93	11.6
44	10.1	3.88	74.03	31	2.52	35	29			2.9	3.04	2.92	64	59	118		16.01	11.4
43	10.16	3.89	74.39		2.51			6			3.03		63	58			16.09	11.2
42	10.22	3.90	74.81	30	2.5	34	28		30	2.88	3.02	2.91	62	57	119	3	16.17	11
41	10.28	3.91	75.23		2.49				29		3.01		61	56			16.25	10.8
40	10.34	3.92	75.65	29	2.48	33	27	5	28	2.85	3	2.9	60	55	120	4	16.33	10.6
39	10.4	3.93	76.07		2.47				27	2.84	2.99	2.89	59	54	121		16.41	10.4
38	10.46	3.94	76.49	28	2.46	32	26		26	2.83	2.98	2.88	58	53	122	5	16.49	10.2
37	10.52	3.95	76.91		2.45				25	2.82	2.97	2.87	57	52	123		16.57	10
36	10.58	3.96	77.33	27	2.44	31	25		24	2.81	2.96	2.86	56	51	124	6	16.65	9.8
35	10.64	3.97	77.75		2.43				23	2.8	2.95	2.85	55	50	125		16.73	9.6
34	10.7	3.98	78.17	26	2.42	30	24	4	22	2.79	2.94	2.84	54	49	126		16.81	9.4
33	10.76	3.99	78.59		2.41	29			21	2.78	2.93	2.83	53	48	127		16.89	9.2
32	10.82	4.00	79.01	25	2.4	28	23		20	2.77	2.92	2.82	52	47	128	8	16.97	9
31	10.88	4.01	79.43		2.39	27			19	2.76	2.91	2.81	51	46	129		17.05	8.8
30	10.94	4.02	79.85	24	2.38	26	22		18	2.75	2.9	2.8	50	45	130	9	17.13	8.6
29	11	4.03	80.27		2.37	25	21	3	17	2.74	2.89	2.79	49	44	131		17.21	8.4
28	11.06	4.04	80.69	23	2.36	24	20		16	2.73	2.88	2.78	48	43	132	10	17.29	8.2

分值	5.8m ×6折 返跑 (s)	全场 3/4场 加速 跑 (s)	15m× 17折 返跑 (s)	俯卧 撑 (次)	立定 跳远 (m)	1min 仰卧 起坐 (次)	1min 背起 (次)	杠铃 高翻 (次)	负重 深蹲 (次)	原地 摸高 (m)	助跑 单脚 跳摸 高 (m)	单跳 双停 双手 摸高 (m)	双摇 跳绳 (次)	髌 旋转 (次)	肩 回环 (cm)	体前 屈 (cm)	限制区 周边多 向移动 (s)	跳起空 中转体 双手头 上传球 (m)
27	11.12	4.05	81.11		2.35	23	19		15	2.72	2.87	2.77	47	42	133		17.37	8
26	11.18	4.06	81.53	22	2.34	22	18		14	2.71	2.86	2.76	46	41	134	11	17.45	7.8
25	11.24	4.07	81.95		2.33	21	17		13	2.7	2.85	2.75	45	40	135		17.53	7.6
24	11.3	4.08	82.37	21	2.32	20	16	2	12	2.69	2.84	2.74	44	39	136	12	17.61	7.4
23	11.36	4.09	82.79		2.31	19	15		11	2.68	2.83	2.73	43	38	137		17.69	7.2
22	11.42	4.10	83.21	20	2.3	18	14		10	2.67	2.82	2.72	42	37	138	13	17.77	7
21	11.48	4.11	83.63		2.29	17	13		9	2.66	2.81	2.71	41	36	139		17.85	6.8
20	11.54	4.12	84.05	19	2.28	16	12	1	8	2.65	2.8	2.7	40	35	140	14	17.93	6.6

15-16岁青少年女子篮球运动员身体素质考核成绩评分表

分值	5.8m ×6折 返跑 (s)	全场 3/4场 加速 跑 (s)	15m× 17折 返跑 (s)	俯卧 撑 (次)	立定 跳远 (m)	1min 仰卧 起坐 (次)	1min 背起 (次)	杠铃 高翻 (次)	负重 深蹲 (次)	原地 摸高 (m)	助跑 单脚 跳摸 高 (m)	单跳 双停 双手 摸高 (m)	双摇 跳绳 (次)	髌 旋转 (次)	肩 回环 (cm)	体前 屈 (cm)	限制区 周边多 向移动 (s)	跳起空 中转体 双手头 上传球 (m)
100	8.59	3.53	57.03	44	2.76	54	60	18	43	3.01	3.1	3.03	115	87	40	-27	12.43	15
99	8.61	3.55	57.33	43	2.75				42		3.09		114	86			12.54	
98	8.63	3.57	57.63	42	2.74	53	59		41	3	3.08	3.02	113	85	45	-26	12.65	
97	8.65	3.59	57.93	41	2.73				40		3.07		112	84			12.76	14.5
96	8.67	3.61	58.23	40	2.72	52	58		39	2.99	3.06	3.01	111	83	50	-25	12.84	
95	8.69	3.63	58.53	39	2.71			17	38		3.05		110	82			12.92	
94	8.71	3.65	58.83	38	2.7		57		37		3.04	3	109	81	55	-24	13	14
93	8.73	3.67	59.13	37	2.69				36	2.98	3.03		108	80			13.08	

分值	5.8m ×6折 返跑 (s)	全场 3/4场 加速 跑 (s)	15m× 17折 返跑 (s)	俯卧 撑 (次)	立定 跳远 (m)	1min 仰卧 起坐 (次)	1min 背起 (次)	杠铃 高翻 (次)	负重 深蹲 (次)	原地 摸高 (m)	助跑 单脚 跳摸 高 (m)	单跳 双停 双手 摸高 (m)	双摇 跳绳 (次)	腕 旋转 (次)	肩 回环 (cm)	体前 屈 (cm)	限制区 周边多 向移动 (s)	跳起空 中转体 双手头 上传球 (m)
92	8.75	3.69	59.43		2.68	51	56	35		3.02	2.99	107	79	60	-23	13.16		
91	8.77	3.71	59.73	36	2.67			34		3.01		106	78				13.24	13.5
90	8.79	3.73	60.03		2.66		55	16	2.97	3	2.98	105	77	65	-22	13.32		
89	8.81	3.75	60.43	35	2.65			33		2.99		104					13.4	
88	8.83	3.77	60.83		2.64	50	54			2.98	2.97	103	76	66	-21	13.48	13	
87	8.85	3.79	61.23	34	2.63			32	2.96	2.97		102					13.56	
86	8.87	3.81	61.63		2.62	49	53			2.96	2.96	101	75	68	-20	13.64		
85	8.89	3.83	62.03	33	2.61			15	31	2.95		100					13.72	12.5
84	8.91	3.85	62.43		2.6	48	52		2.95	2.94	2.95	99	74	70	-19	13.8		
83	8.93	3.87	62.83	32	2.59			30		2.93		98					13.88	
82	8.95	3.89	63.23		2.58	47	51			2.92	2.94	97	73	72	-18	13.96	12	
81	8.97	3.91	63.63	31	2.57			29	2.94	2.91		96					14.04	
80	8.99	3.93	64.03		2.56	46	50				2.93	95	72	74	-17	14.12		
79	9.01	3.95	64.43	30	2.55			14	28	2.9		94					14.2	11.5
78	9.03	3.97	64.83		2.54	45	49		2.93		2.92	93	71	76	-16	14.28		
77	9.05	3.99	65.23	29	2.53			27		2.89		92					14.36	
76	9.07	4.01	65.63		2.52	44	48				2.91	91	70	78	-15	14.44	11	
75	9.09	4.03	66.03	28	2.51			26	2.92	2.88		90					14.52	
74	9.11	4.05	66.43		2.5	43	47	13			2.9	89		80	-14	14.6		
73	9.13	4.07	66.83	27	2.49			25		2.87		88	69				14.68	10.5
72	9.15	4.09	67.23		2.48	42	46		2.91		2.89	87		82	-13	14.76		
71	9.19	4.11	67.53	26	2.47			24		2.86		86					14.84	
70	9.23	4.13	67.83		2.46	41	45				2.88	85	68	84	-12	14.92	10	

分值	5.8m ×6折 返跑 (s)	全场 3/4场 加速 跑 (s)	15m× 17折 返跑 (s)	俯卧 撑 (次)	立定 跳远 (m)	1min 仰卧 起坐 (次)	1min 背起 (次)	杠铃 高翻 (次)	负重 深蹲 (次)	原地 摸高 (m)	助跑 单脚 跳摸 高 (m)	单跳 双停 双手 摸高 (m)	双摇 跳绳 (次)	腕 旋转 (次)	肩 回环 (cm)	体前 屈 (cm)	限制区 周边多 向移动 (s)	跳起空 中转体 双手头 上传球 (m)
92	8.75	3.69	59.43		2.68	51	56		35		3.02	2.99	107	79	60	-23	13.16	
91	8.77	3.71	59.73	36	2.67				34		3.01		106	78			13.24	13.5
90	8.79	3.73	60.03		2.66		55	16		2.97	3	2.98	105	77	65	-22	13.32	
89	8.81	3.75	60.43	35	2.65				33		2.99		104				13.4	
88	8.83	3.77	60.83		2.64	50	54				2.98	2.97	103	76	66	-21	13.48	13
87	8.85	3.79	61.23	34	2.63				32	2.96	2.97		102				13.56	
86	8.87	3.81	61.63		2.62	49	53				2.96	2.96	101	75	68	-20	13.64	
85	8.89	3.83	62.03	33	2.61			15	31		2.95		100				13.72	12.5
84	8.91	3.85	62.43		2.6	48	52			2.95	2.94	2.95	99	74	70	-19	13.8	
83	8.93	3.87	62.83	32	2.59				30		2.93		98				13.88	
82	8.95	3.89	63.23		2.58	47	51				2.92	2.94	97	73	72	-18	13.96	12
81	8.97	3.91	63.63	31	2.57				29	2.94	2.91		96				14.04	
80	8.99	3.93	64.03		2.56	46	50					2.93	95	72	74	-17	14.12	
79	9.01	3.95	64.43	30	2.55			14	28		2.9		94				14.2	11.5
78	9.03	3.97	64.83		2.54	45	49			2.93		2.92	93	71	76	-16	14.28	
77	9.05	3.99	65.23	29	2.53				27		2.89		92				14.36	
76	9.07	4.01	65.63		2.52	44	48					2.91	91	70	78	-15	14.44	11
75	9.09	4.03	66.03	28	2.51				26	2.92	2.88		90				14.52	
74	9.11	4.05	66.43		2.5	43	47	13				2.9	89		80	-14	14.6	
73	9.13	4.07	66.83	27	2.49				25		2.87		88	69			14.68	10.5
72	9.15	4.09	67.23		2.48	42	46			2.91		2.89	87		82	-13	14.76	
71	9.19	4.11	67.53	26	2.47				24		2.86		86				14.84	
70	9.23	4.13	67.83		2.46	41	45					2.88	85	68	84	-12	14.92	10

分值	5.8m x6折 返跑 (s)	全场 3/4场 加速 跑 (s)	15m x 17折 返跑 (s)	俯卧 撑 (次)	立定 跳远 (m)	1min 仰卧 起坐 (次)	1min 背起 (次)	杠铃 高翻 (次)	负重 深蹲 (次)	原地 摸高 (m)	助跑 单脚 跳摸 高 (m)	单跳 双停 双手 摸高 (m)	双摇 跳绳 (次)	髋 旋转 (次)	肩 回环 (cm)	体前 屈 (cm)	限制区 周边多 向移动 (s)	跳起空 中转体 双手头 上传球 (m)
69	9.27	4.15	68.13	25	2.45				23	2.9	2.85		84				15	
68	9.31	4.17	68.43		2.44	40	44	12				2.87	83		86	-11	15.08	
67	9.35	4.19	68.73	24	2.43				22		2.84		82	67			15.16	9.5
66	9.39	4.21	69.03		2.42	39	43			2.88		2.86	81		88	-10	15.24	
65	9.43	4.23	69.33	23	2.41				21		2.83		80				15.32	
64	9.47	4.25	69.63		2.4	38	42	11				2.85	79	65	90	-9	15.4	9
63	9.51	4.27	69.93	22	2.39				20	2.87	2.82		78				15.48	
62	9.55	4.29	70.23		2.38	37	41					2.84	77		92	-8	15.56	
61	9.59	4.31	70.53	21	2.37				19		2.81		76	64			15.64	8.5
60	9.63	4.33	70.83		2.36	36	40	10		2.86		2.83	75		94	-7	15.72	
59	9.7	4.35	71.13	20	2.35				18	2.85	2.8	2.82	74				15.8	
58	9.77	4.37	71.43		2.34	35	39			2.84		2.81	73	63	96	-6	15.88	8
57	9.84	4.39	71.73	19	2.33				17	2.83	2.79	2.8	72				15.96	
56	9.91	4.41	72.03		2.32	34	38	9		2.82		2.79	71		98	-5	16.04	
55	9.98	4.43	72.33	18	2.31				16	2.81	2.78	2.78	70	62			16.12	
54	10.05	4.45	72.63		2.3	33	37			2.8		2.77	69		100	-4	16.2	
53	10.12	4.47	72.93	17	2.29				15	2.79	2.77	2.76	68	61			16.28	7.5
52	10.19	4.49	73.23		2.28	32	36			2.78		2.75	67	60	102	-3	16.36	
51	10.26	4.51	73.53	16	2.27			8	14	2.77	2.76	2.74	66	59			16.44	
50	10.33	4.53	73.83		2.26	31	35			2.76		2.73	65	58	104	-2	16.52	
49	10.4	4.55	74.13		2.25				13	2.75	2.75	2.72	64	57			16.6	
48	10.47	4.57	74.43	15	2.24	30	34			2.74		2.71	63	56	106	-1	16.68	7
47	10.54	4.59	74.73		2.23			7	12	2.73	2.74	2.7	62	55			16.76	

分值	5.8m x6折 返跑 (s)	全场 3/4场 加速 跑 (s)	15m x 17折 返跑 (s)	俯卧 撑 (次)	立定 跳远 (m)	1min 仰卧 起坐 (次)	1min 背起 (次)	杠铃 高翻 (次)	负重 深蹲 (次)	原地 摸高 (m)	助跑 单脚 跳摸 高 (m)	单跳 双停 双手 摸高 (m)	双摇 跳绳 (次)	髋 旋转 (次)	肩 回环 (cm)	体前 屈 (cm)	限制区 周边多 向移动 (s)	跳起空 中转体 双手头 上传球 (m)
69	9.27	4.15	68.13	25	2.45				23	2.9	2.85		84				15	
68	9.31	4.17	68.43		2.44	40	44	12				2.87	83		86	-11	15.08	
67	9.35	4.19	68.73	24	2.43				22		2.84		82	67			15.16	9.5
66	9.39	4.21	69.03		2.42	39	43			2.88		2.86	81		88	-10	15.24	
65	9.43	4.23	69.33	23	2.41				21		2.83		80				15.32	
64	9.47	4.25	69.63		2.4	38	42	11				2.85	79	65	90	-9	15.4	9
63	9.51	4.27	69.93	22	2.39				20	2.87	2.82		78				15.48	
62	9.55	4.29	70.23		2.38	37	41					2.84	77		92	-8	15.56	
61	9.59	4.31	70.53	21	2.37				19		2.81		76	64			15.64	8.5
60	9.63	4.33	70.83		2.36	36	40	10		2.86		2.83	75		94	-7	15.72	
59	9.7	4.35	71.13	20	2.35				18	2.85	2.8	2.82	74				15.8	
58	9.77	4.37	71.43		2.34	35	39			2.84		2.81	73	63	96	-6	15.88	8
57	9.84	4.39	71.73	19	2.33				17	2.83	2.79	2.8	72				15.96	
56	9.91	4.41	72.03		2.32	34	38	9		2.82		2.79	71		98	-5	16.04	
55	9.98	4.43	72.33	18	2.31				16	2.81	2.78	2.78	70	62			16.12	
54	10.05	4.45	72.63		2.3	33	37			2.8		2.77	69		100	-4	16.2	
53	10.12	4.47	72.93	17	2.29				15	2.79	2.77	2.76	68	61			16.28	7.5
52	10.19	4.49	73.23		2.28	32	36			2.78		2.75	67	60	102	-3	16.36	
51	10.26	4.51	73.53	16	2.27			8	14	2.77	2.76	2.74	66	59			16.44	
50	10.33	4.53	73.83		2.26	31	35			2.76		2.73	65	58	104	-2	16.52	
49	10.4	4.55	74.13		2.25				13	2.75	2.75	2.72	64	57			16.6	
48	10.47	4.57	74.43	15	2.24	30	34			2.74		2.71	63	56	106	-1	16.68	7
47	10.54	4.59	74.73		2.23			7	12	2.73	2.74	2.7	62	55			16.76	

分值	5.8m ×6折 返跑 (s)	全场 3/4场 加速 跑 (s)	15m× 17折 返跑 (s)	俯卧 撑 (次)	立定 跳远 (m)	1min 仰卧 起坐 (次)	1min 背起 (次)	杠铃 高翻 (次)	负重 深蹲 (次)	原地 摸高 (m)	助跑 单脚 跳摸 高 (m)	单跳 双停 双手 摸高 (m)	双摇 跳绳 (次)	腰 旋转 (次)	肩 回环 (cm)	体前 屈 (cm)	限制区 周边多 向移动 (s)	跳起空 中球体 双手头 上传球 (m)
46	10.61	4.61	75.03		2.22	29	33			2.72		2.69	61	54	108	0	16.84	
45	10.68	4.63	75.33	14	2.21					2.71	2.73	2.68	60	53			16.92	
44	10.75	4.65	75.63		2.2	28	32		11	2.7		2.67	59	52	110	1	17	
43	10.82	4.67	75.93		2.19					2.69	2.72	2.66	58	51			17.08	6.5
42	10.89	4.69	76.23	13	2.18	27	31	6		2.68		2.65	57	50	112	2	17.16	
41	10.96	4.71	76.53		2.17				10	2.67	2.71	2.64	56	49			17.24	
40	11.03	4.74	76.83		2.16	26	30			2.66	2.7	2.63	55	48	114	3	17.32	
39	11.1	4.75	77.13	12	2.15					2.65	2.69	2.62	54	47			17.4	
38	11.17	4.76	77.43		2.14	25	29	5	9	2.64	2.68	2.61	53	46	116		17.48	6
37	11.24	4.77	77.73		2.13					2.63	2.67	2.6	52	45		4	17.56	
36	11.31	4.78	78.03	11	2.12	24	28			2.62	2.66	2.59	51	44	118		17.64	
35	11.38	4.79	78.33		2.11				8	2.61	2.65	2.58	50	43			17.72	
34	11.45	4.8	78.63		2.1	23	27			2.6	2.64	2.57	49	42	120	5	17.8	
33	11.52	4.81	78.93		2.09			4		2.59	2.63	2.56	48	41			17.88	5.5
32	11.59	4.82	79.23	10	2.08	22	26		7	2.58	2.62	2.55	47	40	121		17.96	
31	11.66	4.83	79.53		2.07					2.57	2.61	2.54	46	39		6	18.04	
30	11.73	4.84	79.83		2.06	21	25			2.56	2.6	2.53	45	38	122		18.12	
29	11.8	4.85	80.13		2.05	20	24		6	2.55	2.59	2.52	44	37			18.2	
28	11.87	4.86	80.43	9	2.04	19	23	3		2.54	2.58	2.51	43	36	123	7	18.28	5
27	11.94	4.87	80.73		2.03	18	22			2.53	2.57	2.5	42	35			18.36	
26	12.01	4.88	81.03		2.02	17	21		5	2.52	2.56	2.49	41	34	124		18.44	
25	12.08	4.89	81.33		2.01	16	20			2.51	2.55	2.48	40	33		8	18.52	
24	12.15	4.9	81.63	8	2	15	19	2		2.5	2.54	2.47	39	32	125		18.6	

分值	5.8m x6折 返跑 (s)	全场 3/4场 加速 跑 (s)	15m x 17折 返跑 (s)	俯卧 撑 (次)	立定 跳远 (m)	1min 仰卧 起坐 (次)	1min 背起 (次)	杠铃 高翻 (次)	负重 深蹲 (次)	原地 摸高 (m)	助跑 单脚 跳摸 高 (m)	单跳 双停 双手 摸高 (m)	双摇 跳绳 (次)	髋 旋转 (次)	肩 回环 (cm)	体前 屈 (cm)	限制区 周边多 向移动 (s)	跳起空 中转体 双手头 上传球 (m)
23	12.22	4.91	81.93		1.99	14	18	4	2.49	2.53	2.46	38	31			18.68	4.5	
22	12.29	4.92	82.23		1.98	13	17		2.48	2.52	2.45	37	30	126	9	18.76		
21	12.36	4.93	82.53		1.97	12	16		2.47	2.51	2.44	36	29			18.84		
20	12.43	4.94	82.83	7	1.96	11	15	1	3	2.46	2.5	2.43	35	28	127	10	18.92	4