

颍上一中 2026 年篮球体育特长生招生实施办法

一、篮球体育特长生招生计划：0--10 人

二、招生基本条件：（第 1 条、第 2 条及第 3 条只需满足其中之一即可）

篮球特长生资格：篮球特长生是指初中阶段在市级及以上教育行政部门举办或认可的体育比赛中取得优异成绩，或在这些方面有突出特长，经集中测试认为确有发展潜力的；参加 2026 年阜阳市中考的应届初中毕业生。

1. 初中阶段参加安徽省省级各类篮球比赛获前八名、市级比赛获前六名的队员。

2. 身高 180CM 以上。（报名现场测量身高）

3. 虽未参加上述竞赛，身高未达到 180CM，但在篮球方面确有突出特长、有发展潜力的学生，可持初中学校推荐信报名参加测试。

4. 年龄限制：由于本次体育特长生招生的项目将代表县、市参加市级、省级各类比赛任务，年龄限制：2010 年 1 月 1 日后出生 0--10 人。（必须出具二代身份证原件）

5. 如专项测试成绩相同，按照运动员证书等级、实战、摸高、投篮、上篮顺序成绩排名，前三项测试成绩良好者进入实战测试。

三、加分政策：

1. 身高 190CM 以上加 5 分。

2. 持有篮球二级运动员及以上证书者加 5 分。

（同时满足两项条件加 10 分，总分不超过 100 分。）

颍上一中 2026 年篮球特长生测试内容及方法

一、专项素质：摸高（总计 20 分）

1. 测试要求：左右手不限，单双脚不限，可原地或者助跑起跳，每人测两次，以最高一次成绩为最终成绩。

男生摸高评分标准

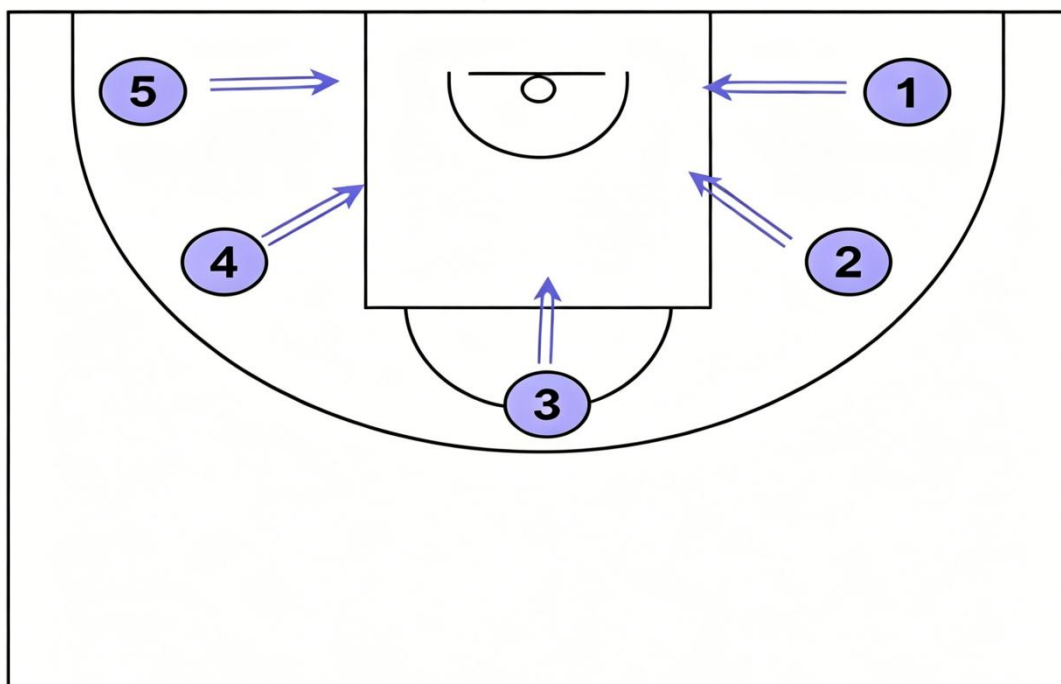
男生摸高成绩对照表（单位：cm）				男生摸高成绩对照表（单位：cm）			
高度	成绩	高度	成绩	高度	成绩	高度	成绩
310	20.00	298	14.00	286	8.00	274	2.00
309	19.50	297	13.50	285	7.50	273	1.50
308	19.00	296	13.00	284	7.00	272	1.00
307	18.50	295	12.50	283	6.50	271	0.50
306	18.00	294	12.00	282	6.00	270	0.00
305	17.50	293	11.50	281	5.50		
304	17.00	292	11.00	280	5.00		
303	16.50	291	10.50	279	4.50		
302	16.00	290	10.00	278	4.00		
301	15.50	289	9.50	277	3.50		
300	15.00	288	9.00	276	3.00		
299	14.50	287	8.50	275	2.50		

二、篮球专项基本技术测试项目（总计 40 分）

1. 一分钟投篮（20 分）

测试方法：以篮圈投影中心为圆心，以该点至罚球线的距离为半径，画一圆弧。在圆弧上选取 5 个投篮点，每点放有 4 个球，共计 20 个球。考生在一分钟之内在五个点依次投篮。如果一分钟未到，考生已经将 20 个球投完，也不另外加球，考试结束。如果一分钟已到，考生还没有投完 20 个球，也不允许继续投篮，考试结束。考生投第一个球时，球一离手计时开始。

一分钟投篮示意图



定点投篮评分标准

男生一分钟 5 点投篮（单位：次）		男生一分钟 5 点投篮（单位：次）	
投篮	成绩	投篮	成绩
15	20	7	12
14	19	6	11
13	18	5	10
12	17	4	8
11	16	3	6
10	15	2	4
9	14	1	2
8	13	0	0

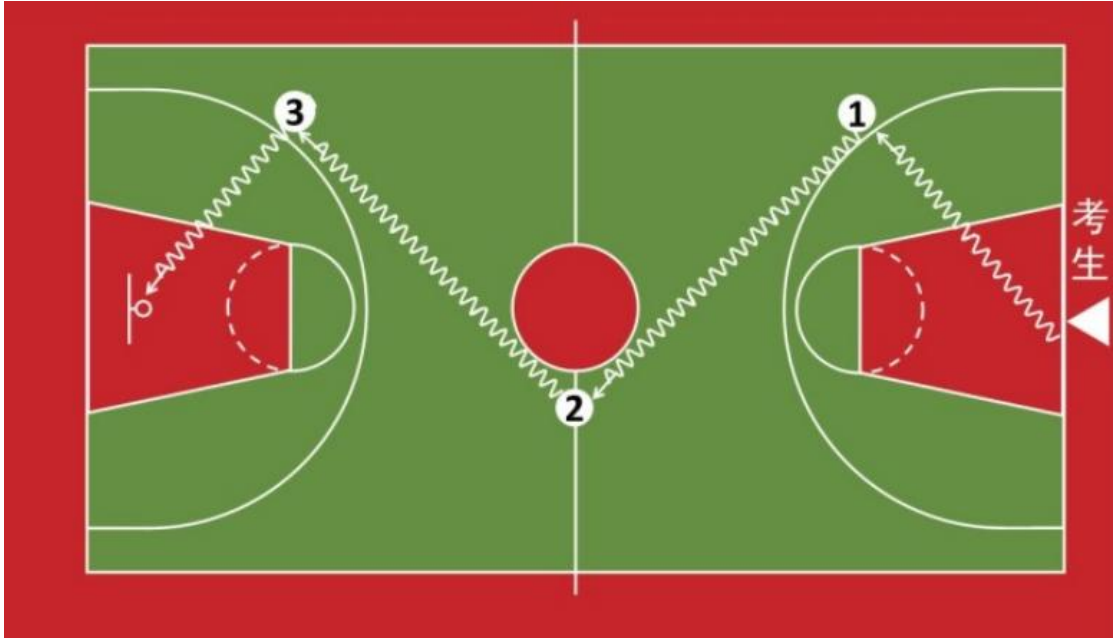
2. 多种变向运球上篮（20 分）

测试方法: 如下图所示: 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。考生用右手运球至 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, 持球冲出端线,

考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，记录完成的时间。每人测试连续 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；运球上篮时，可以用任意手上篮；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错 1 次计时追加 1 秒。

多种变向运球上篮示意图



多种变向运球上篮评分标准

男生往返运球上篮评分表（单位：秒）				男生往返运球上篮评分表（单位：秒）			
时间	成绩	时间	成绩	时间	成绩	时间	成绩
38.0-38.4	20.0	42.5-42.9	15.5	47.0-47.4	11	51.5-51.9	6.5
38.5-38.9	19.5	43.0-43.4	15	47.5-47.9	10.5	52.0-52.4	6
39.0-39.4	19	43.5-43.9	14.5	48.0-48.4	10	52.5-52.9	5.5
39.5-39.9	18.5	44.0-44.4	14	48.5-48.9	9.5	53.0-53.4	5.0
40.0-40.4	18	44.5-44.9	13.5	49.0-49.4	9	53.5-53.9	4.0

40.5-40.9	17.5	45.0-45.4	13	49.5-49.9	8.5	54.0-54.4	3.0
41.0-41.4	17	45.5-45.9	12.5	50.0-50.4	8	54.5-54.9	2.0
41.5-41.9	16.5	46.0-46.4	12	50.5-50.9	7.5	55.0-55.4	1.0
42.0-42.4	16	46.5-46.9	11.5	51.0-50.4	7	55.5-55.9	0.0

三. 比赛能力（40分）

1. 实战比赛（40分）

1. 测试方法：根据考生人数和实际情况，进行全场或半场的编队比赛，采用半场人盯人防守，测试考生的技术和战术的运用能力。每场的比赛时间，以能够全部观察、了解每个考生的情况而定。

2. 测试要求：

1. 队员比赛中应注意充分展示自己的篮球意识；
2. 通过比赛中的进攻、防守，展示个人的篮球技术、战术水平和能力。

3. 评分标准：

实战能力评分标准

实战能力	A	B	C	D
分值	31-40分	21-30分	11-20分	0-10分
评分标准	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理，运用效果较好；战术配合意识强，实战效果较好。	动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。	动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般，效果一般。	动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果较差；战术配合意识差、效果较差。