

中国篮球协会

篮球运动员技术和体能测试与评定手册

(CBA 和 NBL)



二〇一三年七月

# 目 录

一、2分钟强度投篮

二、负重深蹲

三、负重卧推

四、专项速度耐力

五、一般规定

## 一、2分钟强度投篮

(一)测试内容：自投自抢3分篮或2分篮。

(二)测试目的：提高队员在高速度、高强度对抗中的投篮命中率。

### (三)测试场地与器材

标准篮球场，具有3分线和罚球区，在一侧半场内划出“2分投篮线”，如图1所示，以篮圈中心在地面上的投影点为圆心，以此点至罚球半圆与罚球线交点的距离为半径所划的弧线，弧线过合理冲撞区后为垂直于端线的直线，每个场地备2块秒表、2个篮球和比赛计时钟。

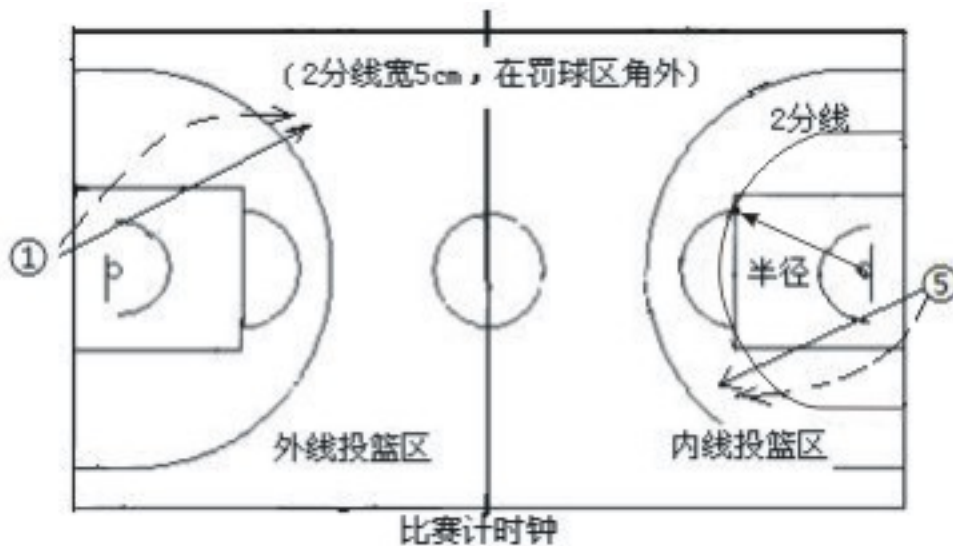


图1 内、外线投篮区

### (四)测试方法

1. 外线：测试队员①站在端线中点外的出发区内持球做好准备，听到“开始”口令后，立即将球抛到3分线外，快速转移抢步接球、跳起投篮、冲抢篮板球、抛出，连续反复快速进行，要求测试队员每5秒钟完成一次自投自抢，计测试队员2分钟内的出手次数和投中次数。

2. 内线：测试队员⑤站在端线中点外的出发区内持球做好准备，听到“开始”口令后，立即将球抛到2分线外，快速转移抢步接球、跳起投篮、冲抢篮板球、抛出，连续反复快速进行；要求测试队员每4秒钟完成一次自投自抢，计测试队员2分钟内的出手次数和投中次数。

## (五) 测试要求

1. 测试队员听到口令后方可开始向外抛球，抢到篮板球后要快速抛到线外，抢步接球投篮，如果出现抢投、抱球跑、持球走步违例、其他同伴触球、球未触及篮筐、投篮时踩线等情况，此次投中和投篮次数均无效。

2. 切记投篮强度要求，未达到规定投篮强度要求，不予计算成绩。

3. 要求投篮出手快、冲抢快、抛球转移快、抢步接球起跳快，投篮动作符合技术规范要求。

4. 记录员应大声报数测试队员的投次和中次，若出现走步、投篮未触及篮圈、投篮时踩线等违例行为时，应立即用相应手势说明。

## (六) 成绩记录与达标评定

1. 每人测试两次，记录两次成绩，取最好成绩；

2. 测试队员必须满足外线 5 秒/次和内线 4 秒/次的投篮强度，按照投中次数获得相应分数（附件 1）；投篮强度不合格、外线投中次数低于 10 个，内线投中次数低于 13 个，强度投篮得分为 0 分；

3. 强度投篮全队达标要求：全队一定比例运动员达标（指导目标，该要求是指在球队报名人数中有 60%以上的队员在强度投篮测试中达到外线 24 投 15 中和或内线 30 投 20 中的基本要求）。

## (七) 测试工作流程

1. 测试组要提前布置好场地，检查 3 分线、校准篮筐高度、划出“2 分投篮线”、调试好比赛计时钟；

2. 以队为单位，分两组，在同一场地上同时进行测试，准备测试的队员在中线附近做准备活动，队员完成第二次测试后，撤出场外，不准在场内逗留。

3. 测试组由 3 名成员构成。计时员负责检录、发令、开表计时和记录测试成绩，记录员负责计数测试队员的投次和中次。

4. 最后，由测试队教练员在成绩记录表上签字认可，测试组组长签字生效。

## 二、负重深蹲

(一) **测试内容：**测试队员在 100kg 负荷下，在 100 秒内最大重复蹲起该负荷的次数。

**(二)测试目的：**提高下肢及腰腹部位专项力量。

### **(三)测试器材**

在力量训练房进行，准备两套测试器材（器材包括两套深蹲架、杠铃杆、夹子和 80kg 重量的杠铃片）。

### **(四)测试方法**

杠铃必须放在杠铃架上。受测队员肩负杠铃离开杠铃架后，要保持杠铃杆平衡置于肩背中部，挺胸展肩，两手自然握住杠铃杆，并用拇指锁住杠铃杆，两脚自然分开其宽度与身高成正比，用全脚掌着地，全蹲下去，听到深蹲合格感应器响声或达到参照标志杆角度后，再用力蹲起，如此尽最大可能连续蹲起若干次。

### **(五)测试要求**

1、测试前要做好准备活动，充分热身和牵拉，做 3—5 组递增重量的深蹲练习，确保不发生损伤，在最佳状态下投入测试；

2、受测队员必须掌握正确的技术，控制好杠铃，下蹲后避免低头、弯腰、躯干过分前倾或两膝并拢，整个动作过程要目视前方；

3、必须保持全蹲，未达到深蹲要求时（不能听到合格感应器响声或未达到参照标志杆角度），本次蹲起成绩不予承认；

4、测试中如队员要求保护，同队队员、教练员或随队人员（限定不多于两人）可以进行保护。保护过程中，保护人员的手部不能与杠铃杆接触，一旦保护人员的手与杠铃杆接触，即视为测试结束，并且该次深蹲不计次数。

### **(六)成绩记录**

1、负重深蹲测试成绩以测试队员在 100 秒内蹲起总重量的相对值（深蹲重量体重系数）为标准进行评分，计算公式为：深蹲重量体重系数=（100kg×蹲起次数）/体重，系数精确到小数点后一位，并以 0.5 为间隔递增（附件 2）；

2、因人体自身体重与其力量大小成正相关，通常情况下体重越大，力量也越大，故本测试评分标准根据受测队员体重划分为 90kg 以下组和 90kg 以上（含 90kg）组。

3、深蹲重量体重系数起评标准，90kg 以下组为 4.0，90kg 以上（含 90kg）组为 5.0，低于起评标准其成绩积分为 0；

4、若深蹲重量体重系数介于两个评分系数之间，评分时参照低系数对应的分值计算。

### **(七)测试工作程序**

- 1、受测队出两名协助人员，站在杠铃两侧保护，以防发生意外损伤；
- 2、分两组同时测试，每组 6-8 人，流水作业；
- 3、每组测试两名裁判员，一人观察动作是否符合要求，并确定其重复蹲起的次数，另一人负责检录，并记录成绩。

## **三、负重卧推**

**(一)测试内容：**测试队员在 80kg 负荷下，在 100 秒内最大重复推起该负荷的次数。

**(二)测试目的：**提高上肢肌肉专项力量。

### **(三)测试场地与器材**

在力量训练房进行，准备两套测试器材（测试器材包括卧推凳、杠铃杆、夹子和 60kg 重量的杠铃片）。

### **(四)测试方法**

受测队员躺在卧推凳上，屈膝，两脚分开着地，从杠铃架上握紧杠铃（握距稍宽于肩），使杠铃杆下降触及胸部；然后用力上推杠铃，直到肘部完全伸直，如此尽最大可能连续推起若干次。

### **(五)测试要求**

1、测试前要做好准备活动，充分热身和牵拉，做 3—5 组递增重量卧推练习，确保不发生损伤，在最佳状态下投入测试；

2、受测队员要完全控制杠铃，开始时必须使杠铃杆触及胸部，推起后肘关节完全伸直，如有弯曲，成绩不予承认。在推举过程中，要始终保持后背上部和臀部贴在板凳上，双脚平放在地面上；

3、测试中如队员要求保护，同队队员、教练员或随队人员（仅限一人）可以进行保护。但是在保护过程中，保护人员的手部不能与杠铃杆接触，一旦保护人员的手与杠铃杆接触，即视为测试结束，并且该次卧推不计次数。

## (六) 成绩记录

1、卧推测试成绩以受测队员在 100 秒内推起总重量的相对值（卧推重量体重系数）为标准进行评分，计算公式为：卧推重量体重系数=（80kg×推起次数）/体重，系数精确到小数点后一位，并以 0.5 为间隔递增（附件 3）；

2、因人体自身体重与其力量大小成正相关，通常情况下体重越大，力量也越大，故本测试评分标准根据受测队员体重划分为 90kg 以下组和 90kg 以上（含 90kg）组。

3、卧推重量体重系数起评标准，90kg 以下组为 2.5，90kg 以上（含 90kg）组为 3.5，低于起评标准其成绩积分为 0；

4、若卧推重量体重系数介于两个评分系数之间，评分时参照低系数对应的分值计算。

## (七) 测试工作程序

1. 受测队出两名协助人员，站在两侧保护，以防发生意外损伤；
2. 分两组同时测试，每组 6-8 人，流水作业；
3. 每组测试两名裁判员。一人观察动作是否符合要求，并确定其推起的次数，另一人负责检录，并记录成绩。

## 四、专项速度耐力

**(一) 测试内容：**在篮球场地两边线之间折返跑 17 次，跑 4 组，组间间歇 2 分钟。

**(二) 测试目的：**提高专项速度耐力。

### (三) 测试场地与器材

两块标准篮球场、秒表 10 块、测试队员起跑道次标志号、记录台声响信号器、篮球比赛计时钟。

### (四) 测试方法

在两边线之间折返跑，共 17 次为一组，当记录台声响信号器发出信号后，快速起跑(同时计时)，第 17 次冲过边线后停表，以测试队员的躯干部位通过边线为准，组间休息 2 分钟，跑 4 组。

## (五)测试要求

1、起跑时不能踩边线，在声响信号器响起前，不能抬起脚或抢跑，在跑的过程中，要求运动员每次折返时都要“踩过球场的边线”，如有违犯直接罚下。

2、在间歇期，受测队员到起点处休息，在提示“还有 30 秒!”时，到起点处自己的号位处准备，裁判员在“还有 5 秒钟”时开始发令，如有拖延间歇时，将直接罚下。

3、如图 2 所示，脚必须“踩过”两个边线，而不是“踩到”边线，示意图中打×的被判违规。



图 2 脚踩过边线正、误示意图

## (六)成绩记录

记录每组 17 次折返跑的成绩，共记录 4 组的成绩，数据精确到百分之一秒（如 34.01 秒），根据 4 组平均成绩获得相应分数（附件四）。

## (七)测试工作程序

1、测试前认真安排队伍的测试顺序，准备好测试分组，排好各组的起跑位次，备好记录表，研究发令、计时和记录员之间的配合问题；

2、受测队员 4-8 人为一小组同时进行测试，两小组先后依次进行。第一小组跑完记录好成绩后，第二小组立即开始；第二小组跑时第一组处于休息期，“间歇时间到”第一小组开始第二个 17 次跑，如此交替每人跑完 4 组；

3、每组受测队员来到起点后，记录员要认真核对起跑位次号与该队员姓名



是否一致，避免张冠李戴；

4. 7—9 名裁判员。两人发令兼计间歇时（每人负责一小组），并检查违例，4—6 人计时兼检查是否违例，发现违例立即罚下，一人总计时，计小组全部测试者，以便与每个计时员核实，各队教练员自行开启比赛计时钟，设定适合本队的达标时间参考值，一人总记录兼点名和排列起跑位次。

5、管理好测试场地秩序，无关人员不准进入测试区，以免影响测试工作。

## **(八) 达标标准及特殊规定**

### **达标标准：**

身高 1.95m 以下（不含 1.95m）62 秒达标、身高 1.95m—2.05m（不含 2.05m）64 秒达标、身高 2.05m 以上 66 秒达标；

### **特殊规定：**

1、身高：身高 2.11m—2.16m（不含 2.16m）加 1 秒；2.16m 以上的成绩计算：身高小数点后的数字 +55（如身高 2.17m，其达标值：17+55=72 秒）；

2、体重：体重超过 120kg，每增加 5kg 加 1 秒；

3、年龄：年龄超过 30 岁（不含 30 岁），每增加两岁加 1 秒；

4、通过加秒因素达标，专项速度耐力得分按照 90 分计算，未通过加秒因素达标，按照实际成绩查分。

## **五、一般规定**

1、运动员基本信息确定：以《CBA 联赛官方手册》和中国篮球协会官方网站报名登记为准，运动员年龄以中国篮球协会运动队管理部注册信息为准，身高、体重以集训测试区当地测量为准；

2、伤病：因伤病在集训测试期间未能补测合格，可以在集训后联赛开赛前参加一次统一补测，补测地点设在北京，补测产生的一切费用由相关俱乐部（运动员）承担；大伤病运动员伤病痊愈后，提前 5 个工作日提出书面补测申请，在比赛客场参加补测，补测人员由中心人员、集训教研组成员、比赛监督、技术代表、主队教练员组成，补测产生的一切费用由相关俱乐部（运动员）承担，补测场地和补测器材由相关俱乐部与主队俱乐部（场馆）联系确认，补测合格后下一轮获得联赛参赛资格；

4、个人达标与全队达标：专项速度耐力测试为个人必须达标项目，强度投篮为全队达标项目，达标标准参照年度集训通知要求；

5、个人综合得分：设置个人综合得分线，运动员需超过个人综合得分线，个人综合得分数线参照年度集训通知要求。

### 附件一：强度投篮测试评分表

外线（强度 5 秒/次）			内线（强度 4 秒/次）		
投次	投中	得分	投次	投中	得分
24	20	150	30	26	150
24	19	132	30	25	136
24	18	118	30	24	124
24	17	107	30	23	114
24	16	98	30	22	105
24	15	90	30	21	97
24	14	83	30	20	90
24	13	77	30	19	84
24	12	72	30	18	79
24	11	68	30	17	74
24	10	65	30	16	70
—	—	—	30	15	67
—	—	—	30	14	65
—	—	—	30	13	63

## 附件二：负重深蹲测试评分表

深蹲重量体重系数 体重 <90kg	分值	深蹲重量体重系数 体重》90KG	分值
4.0	50	5.0	50
4.5	52	5.5	52
5.0	54	6.0	54
5.5	56	6.5	56
6.0	58	7.0	58
6.5	60	7.5	60
7.0	62	8.0	62
7.5	64	8.5	64
8.0	66	9.0	66
8.5	68	9.5	68
9.0	70	10.0	70
9.5	72	10.5	72
10.0	74	11.0	74
10.5	77	11.5	77
11.0	80	12.0	80
11.5	83	12.5	83
12.0	86	13.0	86
12.5	89	13.5	89
13.0	92	14.0	92
13.5	95	14.5	95
14.0	98	15.0	98
14.5	101	15.5	101
15.0	104	16.0	104
15.5	107	16.5	107
16.0	110	17.0	110
16.5	114	17.5	114
17.0	118	18.0	118
17.5	122	18.5	122
18.0	126	19.0	126
18.5	130	19.5	130
19.0	134	20.0	134
19.5	138	20.5	138
20.0	142	21.0	142
20.5	146	21.5	146
21.0	150	22.0	150

### 附件三：负重卧推测试评分表

卧推重量体重系数 体重 <90kg	分值	卧推重量体重系数 体重 ≥ 90kg	分值
2.5	50	3.5	50
3.0	52	4.0	52
3.5	54	4.5	54
4.0	56	5.0	56
4.5	58	5.5	58
5.0	60	6.0	60
5.5	62	6.5	62
6.0	64	7.0	64
6.5	67	7.5	67
7.0	70	8.0	70
7.5	73	8.5	73
8.0	76	9.0	76
8.5	79	9.5	79
9.0	82	10.0	82
9.5	85	10.5	85
10.0	88	11.0	88
10.5	91	11.5	91
11.0	94	12.0	94
11.5	97	12.5	97
12.0	100	13.0	100
12.5	103	13.5	103
13.0	106	14.0	106
13.5	110	14.5	110
14.0	114	15.0	114
14.5	118	15.5	118
15.0	122	16.0	122
15.5	126	16.5	126
16.0	130	17.0	130
16.5	134	17.5	134
17.0	138	18.0	138
17.5	142	18.5	142
18.0	146	19.0	146
18.5	150	19.5	150

### 附件四：专项速度耐力测试评分表

平均成绩（秒）			得分
身高 1.95m 以下 (不含 1.95m)	身高 1.95m-2.05m (不含 2.05m)	身高 2.05m 以上	
59.0	61.0	63.0	150
59.1	61.1	63.1	148
59.2	61.2	63.2	146
59.3	61.3	63.3	144
59.4	61.4	63.4	142
59.5	61.5	63.5	140
59.6	61.6	63.6	138
59.7	61.7	63.7	136
59.8	61.8	63.8	134
59.9	61.9	63.9	132
60.0	62.0	64.0	130
60.1	62.1	64.1	128
60.2	62.2	64.2	126
60.3	62.3	64.3	124
60.4	62.4	64.4	122
60.5	62.5	64.5	120
60.6	62.6	64.6	118
60.7	62.7	64.7	116
60.8	62.8	64.8	114
60.9	62.9	64.9	112
61.0	63.0	65.0	110
61.1	63.1	65.1	108
61.2	63.2	65.2	106
61.3	63.3	65.3	104
61.4	63.4	65.4	102
61.5	63.5	65.5	100
61.6	63.6	65.6	98
61.7	63.7	65.7	96
61.8	63.8	65.8	94
61.9	63.9	65.9	92
<b>62.0</b>	<b>64.0</b>	<b>66.0</b>	<b>90</b>
62.1	64.1	66.1	88
62.2	64.2	66.2	86
62.3	64.3	66.3	84
62.4	64.4	66.4	82
62.5	64.5	66.5	80
62.6	64.6	66.6	78
62.7	64.7	66.7	76
62.8	64.8	66.8	74
62.9	64.9	66.9	72
63.0	65.0	67.0	70
63.1	65.1	67.1	68
63.2	65.2	67.2	66
63.3	65.3	67.3	64
63.4	65.4	67.4	62
63.5	65.5	67.5	60
63.6	65.6	67.6	58
63.7	65.7	67.7	56
63.8	65.8	67.8	54
63.9	65.9	67.9	52
64.0	66.0	68.0	50