

岳阳市第五中学

2025 年篮球特长生自主招生方案

一、招生类别及人数

男子篮球专业特长生 6 人（中锋 2 人、前锋 3 人，后卫 1 人）。

二、报考条件

1、符合 2025 年岳阳市中考报名条件且初中阶段表现优异，品行端正，身体状况良好，无心脏病及其他不宜剧烈运动类的疾病的九年级应届毕业生。

2、篮球专业特长中锋身高 185cm(含 185cm) 以上, 前锋身高 180cm（含 180cm）以上，后卫身高 175cm（含 175cm）以上，特别优秀的考生身高可适当降低要求。

3、考生必须具备一定的体育专业基础，有体育发展潜质。在初中阶段获得市运会篮球比赛前六名、区篮球比赛前三名，报名时需出具参赛证明或获奖证书原件及复印件。

在初中阶段没有取得相应比赛成绩，但热爱篮球运动，各方面能力突出、有发展潜力，有篮球专业发展规划，可由在读学校教务处开具推荐书报名（加盖公章）。

4、自愿在高中三年学习期间参加学校篮球队并接受学校的专业培养和管理。

三、报名时间：6 月 21 日（上午 9 点——11 点半，下午 2

点--4 点)。

四、报名地点：政教处办公室(宏志楼 202)

五、报名材料：1、一寸标准照片 2 张；2、初中学生学籍证或中考准考证；3、须带学生平安意外保险保单。

六、专业测试

1、测试时间：6 月 24 日

6 月 24 日上午 8 点 00 在宏志楼前坪检录，8 点 30 分开始测试。

注：考生测试时，需穿着运动服、运动鞋。一律不允许穿有明显标记（如学校、队名、姓名、地名等）的服装进入考场。违反此规定又不及时更换服装者，取消考试资格。

2、测试地点：岳阳市第五中学体育馆

七、成绩公示

测试结束后，学校将及时在学校网站、微信公众号公示专业测试成绩，并要求入围学生到学校指定医院进行体检，将身体和专业合格者上报岳阳市教体局。

八、录取办法

专业测试成绩入围考生，需在“提前批志愿”栏中填报“岳阳市第五中学”特长生志愿。学校按中考文化成绩入围、专业成绩从高分到低分依次录取。

九、招生纪律

1、坚持公开、公正、公平原则，坚决贯彻执行岳阳市教育体育局制定的相关政策。

2、学校成立工作小组，招生过程接受上级主管部门和学校纪检监督，接受学生和家长的咨询和投诉。

3、咨询电话：13517303676，

纪检监督电话：19967020208 。

岳阳市第五中学

2025 年 6 月 12 日

附：

岳阳市五中篮球特长生测试内容和标准

一、初中比赛成绩（5分）

在初中阶段获得市运会篮球比赛第一、二、三名的考生分别加5分、3分、2分。

二、身体素质（15分）

身高（5分）

中锋 185cm，前锋 180cm，后卫 175cm，各位置球员身高每高出 1cm 加 1 分，共 5 分。各位置球员身高每低 1cm 减 1 分，共 5 分。

助跑摸高（10分）

中锋 3.15 米为满分，每下降 2 厘米扣一分。前锋、后卫 3.10 为满分，每下降 2 厘米扣一分。测试两次取最好成绩。

三、基本技术测试（共 40 分）

1、一分钟自投自抢（20分）

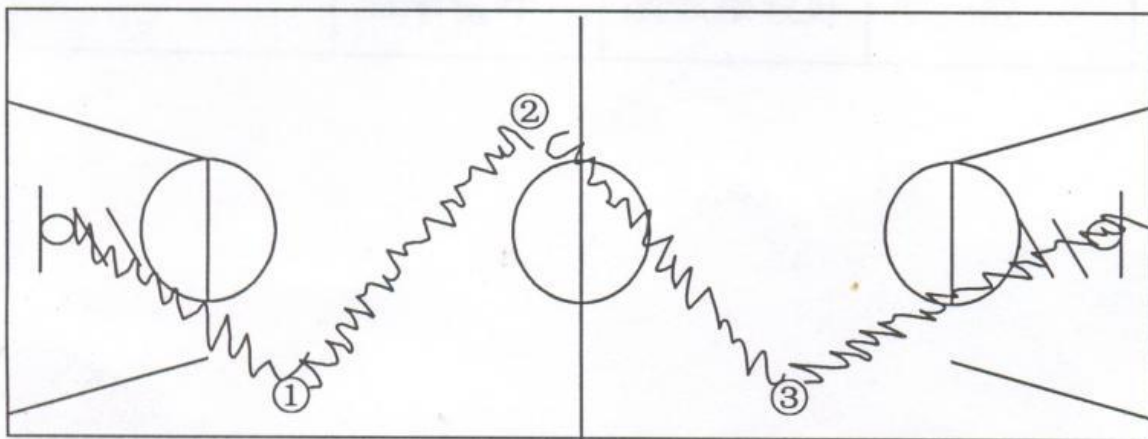
测试方法 1：前锋、后卫：距篮筐 4.25 米（罚球线）为圆弧外，一分钟跳投，自投自抢，投进一球计 1.5 分，以此类推，满分为 15 分；另外考官根据考生的投篮姿势、手指手腕控制力等技术动作予以评分，技能评分占 5 分，技评按 A、B、C、D、E 五个等级评分。

测试方法 2: 中锋、大前锋(身高 185cm 以上含 185cm): 可选择测试方法 1 或篮下进攻有理区线外左右二侧一分钟篮下跳投, 左侧左手投篮、右侧右手投篮。自投自抢, 左右手各进 15 个。投进一球计 0.5 分, 以此类推, 满分 15 分。

2、全场综合运球上篮(20 分)

测试方法: 考生在球场端线中点站立, 面向球篮, 用右手运球运向①处, 在①处做背后运球变向, 换左手向②方向运球, 至②处做左手后转身运球变向, 换右手运球至③处, 右手跨下运球至左手后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处, 做背后运球, 换右手运球至②处做右手后转身运球变向, 左手运球至①左手跨下运球后右手上篮。回到原处停表。(如图所示) 每人测试 2 次, 取最好成绩。技评按 A、B、C、D、E 五个等级评分。

注: 必须按规则要求上篮, 不按规则要求, 上篮手错误的该次上篮记 0 分。



篮球基本功评分标准		
全场综合运球上 篮		分数
成绩（秒）		
19 以内		15
19.5		13
20		11
20.5		9
21		7
21.5		5
22		4
23		3
24		2
25		1
25 以上		0

全场综合运球上篮、投篮（罚篮线）技评办法					
等级	A	B	C	D	E
分数	5	4	3	2	1
运球	运球技术熟练，控制能力强，左右手上篮动作正确且熟练	运球技术熟练，上篮动作基本正确与熟练	能按要求用手完成运球，上篮动作欠正确与熟练	勉强能完成运球，上篮动作不协调	运球失误多，上篮动作出现错误
投篮	投篮动作正确且熟练	投篮动作基本正确与熟练	投篮动作不够正确与熟练	勉强完成投篮动作	投篮动作错误明显

四、对抗比赛（40 分）

1. 测试方法：考生根据自己所处的位置充分施展个人的攻防技战术和体能能力，考官对每个运动员进行评分。

按 A、B、C、D 四个等级评分。

2. 评分标准：

（1）攻防技术的系统性、熟练性和实用性。

（2）各种掩护、策应、传切、突分等基础配合方法掌握的程度、意识和实用效果。

(3) 快攻意识、移动路线、应变及攻击能力。

(4) 争抢攻防篮板球的意识、方法和对抗能力。

(5) 盯人和联防的基本意识、移动的路线、方法和应变能力，攻防的整体协作意识和精神。

最终得分以百分制呈现。