



澳門大學  
UNIVERSIDADE DE MACAU  
UNIVERSITY OF MACAU

## 篮球测试内容(女子)

- 体质测试(身高、臂展、体重、摸高、折返跑)
- 篮球个人技术

### ➤ 1分30秒投篮

根据个人位置自主选择投篮区域（中次为测试标准）。1分30秒自投自抢，前锋、后卫投3分（三分线6.75米距离）；中锋投2分（距离篮圈投影点4.8米）。

### ➤ 1对1

考察运动员个人技术运用情况，攻守能力，个人攻击力、运用个人技术熟练程度，外线人员的速度，内线人员的篮下的脚步。

### ● 3对3或5对5

考察运动员整体配合意识，个人技术熟练程度，团队精神、场上的经验、解读比赛的能力，整体中突出个人的技术，个人技术在整体中的配合。

备注：女生使用6号球。