附件3：

**全场综合运球上篮**

**（男子组、女子组）**

**一、比赛场地**

在标准篮球场（28x15m）进行，起点在限制区边线与端线交点上，第一障碍物距出发侧端线的距离为 6.5 米，四个障碍物之间距离为 5 米，每个障碍物前、后一米处各设一条一米长的虚线，障碍物到端线的距离为 6.5 米。4个障碍物距离边线 3 米。

**二、比赛方法**

比赛运动员持球站位于篮球场地端线外准备（具体站位见

图），裁判员发出“预备-开始”口令的同时开表计时，运动员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运球后做行进间右手上篮（如果球不进需要补中）。抢到篮板球后，用右手快速运球推进至对侧罚球线进行投篮（如果球不进需要补篮投中）。进球后队员双手触球时，裁判员停表，测试结束。

**三、比赛细则**

1.每名运动员只有一次比赛机会 。

2.参赛人员按照报名顺序排队等候。

 3.比赛由 2 名裁判员执裁，1 名裁判员计时，另外 1 名裁判员检查是否违例。

4.计时裁判员发出“开始”口令后开表计时，当队员完成

所有规定动作，在最后一次成功上篮抢到篮板球并双手持球的同时停止计时并记录成绩 。

5.检查裁判员在比赛开始时检查是否有犯规现象，出现

以下情形时属于犯规：抢跑；起动前踩线。如有上述现象则立即宣告“犯规”并召回该队员重新比赛，若再次犯规，则取消其本项目比赛成绩。

6.检查裁判员在比赛开始后检查是否有违例现象，如：走

步、携带球 、脚踢球或非法运球；触碰标志物；未在规定运球区域内或未按规定的方式，顺序运球变向；未按规定方式投篮；如有上述违例现象，每出现一次则加 1 秒 。

7.比赛过程中出现碰倒标志物 、球失去控制，受测运动

员均需要持球回到发生失误的地点，并正确摆放标志物后继续比赛，比赛时间连续计算。

8.比赛过程必须按照规定方法 、规定路线 、在规定区域 内完成变向运球和投篮，如出现投篮不中，必须将球补进，补篮方式不限 。

如图：

