附件4：

**五步后退投篮**

**（女子组）**

**一、比赛场地**

在标准篮球场半场进行，分别在 0°、45°、 90° 3 个方向分设 5 个投篮点（投篮点用长为 50 厘米的胶带标注），每个投篮点之间间距为 1 米（两个投篮点的胶带外沿之间的距离），从罚球线外沿向篮圈中心点开始测量。

**二、比赛方法**

参赛人员持球位于篮下，由近及远的顺序在各投篮线后进行投篮。每个方向共5个投篮点，由近及远按 1、2、3、4、5 分计算不同投篮点投中的分值，总分为 45 分；每次投篮由1名裁判协助抢篮板球并从篮下将球传给投篮队员。

**三、比赛细则**

1.每名参赛人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人记录兼检查是否违例。若踩线投中则无效，裁判员应立即宣告“违例”，并不计入总分。

4.必须按规定顺序、规定区域和规定方式投篮。

如图：

