

泰州市体育局

2022年江苏省青少年篮球锦标赛暨江苏省第二十届运动会青少年部篮球（预赛）比赛补充通知

各设区市体育局：

2022年江苏省青少年篮球锦标赛暨江苏省第二十届运动会青少年部篮球（预赛）比赛将于2022年2月21日—3月13日在泰州市举行，其中14-15岁组比赛时间为2月21日-27日；12-13岁组比赛时间为3月1日-6日；16-17岁组比赛时间为3月8日-13日。经省体育局同意，现将有关事项补充通知如下：

一、报名

请各参赛单位于赛前45天（2022年1月6日）将报名数据通过《江苏省青少年阳光体育运动联赛综合管理系统》进行网上报名和提交相关材料。同时将纸质报名表加盖单位公章和医务章后分别寄至省体育局青少年训练与反兴奋剂管理中心（地址：南京市广州路191号五环大厦，邮编：210029，联系人：薛松，电话：13951932508）和赛区（地址：泰州市体育中心东风南路488号，邮编：225300，联系人：夏圣发，电话：13775706661，邮

箱：389128991@qq.com)。

(二)赛区不接待未报名的运动员和工作人员；报给赛区的电子报名表中必须含所有报名人员的身份证号码。疫情防控相关要求，依据赛区疫情防控领导小组的政策另行通知。

(三)报名时各单位需统一上传运动员人身意外伤害保险证明、运动员健康证明、反兴奋剂承诺书、疫情防控承诺书。

(四)根据2022年省级青少年比赛竞赛工作要求：原则上室内比赛项目须空场进行，视疫情情况开放观众看台。

二、报到

(一)裁判长、仲裁委员、裁判员及各组别运动队报到时间依据赛区疫情防控领导小组的政策要求另行通知；

(二)各代表队报到时，须向大会交验教练员注册证、运动员注册证、第二代含指纹信息居民身份证、人身意外伤害保险证明和运动员健康证明，否则不予参赛。

三、相关经费

(一)在编人员每人每天交纳伙食费30元；

(二)超编人员每人每天交纳食宿费220元；

(三)赛事裁判员交通费报销和酬金标准参照《泰州市体育局关于第二十届省运会竞赛筹备工作经费开支办法(试行)》执行。

1.交通费报销标准：

苏州市，徐州市，连云港市，宿迁市400元/人；南京市，无锡市，常州市，南通市，盐城市，淮安市350元/人；镇江市，

扬州市 300 元/人；泰州市辖市 200 元/人，泰州市区 150 元/人。

省外裁判员按照级别乘坐相应交通工具，交通费实报实销。

2. 酬金标准：

裁判员长、副裁判长、仲裁委员会委员、技术代表及外聘裁判员为每人每天 280 元，其他裁判员为每人每天 220 元。

兴奋剂检查人员酬金标准为每人每天 250 元。

（四）请各代表队报到时将应缴纳费用一次性缴清，中途离会不办理退费手续。

四、未尽事宜，另行通知。

附件：

1. 2022 年江苏省青少年篮球锦标赛暨江苏省第二十届运动会青少年部篮球（预赛）比赛报到须知

2. 2022 年江苏省青少年篮球锦标赛暨江苏省第二十届运动会青少年部篮球（预赛）比赛运动员反兴奋剂承诺书

3. 2022 年江苏省青少年篮球锦标赛暨江苏省第二十届运动会青少年部篮球（预赛）比赛疫情防控工作要求告知书

4. 2022 年江苏省青少年篮球锦标赛暨江苏省第二十届运动会青少年部篮球（预赛）比赛健康申报表

5. 2022 年江苏省青少年篮球锦标赛暨江苏省第二十届运动会青少年部篮球（预赛）比赛参加人员疫情防控承诺书

6. 2022 年江苏省青少年篮球锦标赛暨江苏省第二十届运动会

会青少年部篮球（预赛）比赛各设区市确认参赛名单

7. 江苏省第二十届运动会青少年部五人制篮球暨2022年江苏省青少年篮球锦标赛竞赛规程

8. 基础体能和专项技术比赛办法



2021年12月22日

附件 1:

2022 年江苏省青少年篮球锦标赛暨江苏省第二十二届运动会青少年部篮球（预赛）比赛报到须知

为加强 2022 年江苏省青少年篮球锦标赛暨江苏省第二十二届运动会青少年部篮球（预赛）比赛的新冠肺炎疫情防控工作，有效预防新冠肺炎相关突发公共卫生事件的发生。根据竞赛组委会和赛区疫情防控指挥部的要求，请各代表队积极配合做好比赛期间的疫情防控工作，保证本次比赛顺利进行。具体要求如下：

一、各代表队务必将《告知书》传达至确定后的所有与会人员，并遵照《告知书》要求执行；

二、请各代表队至下榻酒店报到时，递交所有与会人员的《健康申报表》和《2022 年江苏省青少年篮球锦标赛暨江苏省第二十二届运动会青少年部篮球（预赛）比赛参加人员疫情防控承诺书》。

三、参赛报到时开始，由赛区疫情防控工作组全面开展核验“苏康码”和体温检测工作。

四、赛事期间，请所有与会人员全面配合赛区疫情防控工作人员的工作。

附件 2:

2022 年江苏省青少年篮球锦标赛暨江苏省第二十二届运动会青少年部篮球（预赛）比赛运动员反兴奋剂承诺书

我将以维护公平竞争的体育道德和集体荣誉为己任，自觉遵守反兴奋剂有关规定，认真履行运动员反兴奋剂的责任和义务，保证干干净净参加比赛。在此，我承诺：

严格遵守反兴奋剂法律、法规和规定，坚决不使用兴奋剂。

认真学习反兴奋剂知识，提高自我防范能力。

积极履行义务，配合兴奋剂检查和调查。

遵守组织纪律，服从队伍管理。

不擅自离队，不私自外出就餐。

不擅自购买和使用药物和营养品。

发现他人使用兴奋剂及时举报。

如果出现兴奋剂问题，我愿意接受处罚。

竞赛项目：

代表单位：

承诺人：

日期：

附件 3:

2022 年江苏省青少年篮球锦标赛暨江苏省第二十届运动会青少年部篮球（预赛）比赛 疫情防控工作要求告知书

各参赛单位:

2022 年江苏省青少年篮球锦标赛暨江苏省第二十届运动会青少年部篮球(预赛)比赛将于 2 月 21 日-3 月 13 日在泰州举行,为切实做好赛前及赛事期间的疫情防控工作,确保比赛安全、有序、顺利进行,现将本次赛事疫情防控工作相关要求告知如下:

一、即日起,尽量避免本市(区、县)域外出行和乘坐公共交通工具;

二、尽量不与不熟悉的人员接触,必须接触时做好防护、保持距离;

三、不聚集,参与人员较多的活动时要全程佩戴口罩;

四、保持戴口罩、勤洗手等良好卫生习惯;

五、自报到之日起,需每日报告个人健康状况;

六、自报到之日前十四天起,有以下情况之一者,原则上不能参加本次比赛,特殊情况经组委会和赛区疫情防控工作组评估后确定:

1. 有高、中风险地区旅居史;

2. 有确诊、疑似病例或无症状感染者接触史；
3. 有境外归来、疫情重点地区的发热人员或呼吸道症状人员接触史；
4. 共同居住的家庭成员有上述情况；
5. 有发热（体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽等急性呼吸道症状。

七、赛事期间，出现发热、乏力、干咳、呼吸困难等异常症状时，立即向组委会和赛区疫情防控工作组报告，并配合专业人员开展隔离、治疗、调查等相关工作。

八、赛事组委会和赛区疫情防控工作组根据赛前健康申报和开展健康排查需要，必要时对您开展新冠病毒核酸检测。

九、如有特殊情况，依据赛区疫情防控领导小组的政策要求另行通知。

感谢您的支持与配合！

附件 5:

2022 年江苏省青少年篮球锦标赛暨江苏省第二十二届运动会青少年部篮球（预赛）比赛 参加人员疫情防控承诺书

为切实做好比赛期间的疫情防控工作，确保比赛顺利进行，现本人承诺：

一、即日起，尽量避免本市（区、县）域外出行和乘坐公共交通工具；

二、尽量不与不熟悉的人员接触，必须接触时做好防护、保持距离；

三、不聚集，参与人员较多的活动时要全程佩戴口罩；

四、保持戴口罩、勤洗手等良好卫生习惯；

五、2月19日起，每日报告个人健康状况；

六、2月5日后无以下五项情况，如有原则上不参加本次比赛，特殊情况经组委会和赛区疫情防控工作组评估后确定：

1.有高、中风险地区旅居史；

2.有确诊、疑似病例或无症状感染者接触史；

3.有境外归来、疫情重点地区的发热人员或呼吸道症状人员接触史；

4.共同居住的家庭成员有上述情况；

5.有发热（体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽等急性呼吸道症状。

七、赛事期间，出现发热、乏力、干咳、呼吸困难等异常症状时，立即向组委会和赛区疫情防控工作组报告，并配合专业人员开展隔离、治疗、调查等相关工作。

八、赛事组委会和赛区疫情防控工作组根据赛前健康申报和开展健康排查需要，必要时可对本人开展新冠病毒核酸检测。

九、遵守赛区疫情防控工作小组和组委会的其他有关要求。

竞赛项目：

代表单位：

承诺人：

日期：

附件 6:

2022 年江苏省青少年篮球锦标赛暨江苏省第二十二届运动会青少年部篮球（预赛）比赛 各设区市确认参赛名单

一、16-17 岁组

男子：南京市、无锡市、常州市、苏州市、南通市、连云港市、淮安市、盐城市、扬州市、宿迁市，共 10 队

女子：南京市、无锡市、徐州市、常州市、南通市、连云港市、盐城市，共 7 队

二、14-15 岁组

男子：南京市、无锡市、徐州市、常州市、苏州市、南通市、连云港市、盐城市、扬州市、镇江市、宿迁市，共 11 队，

女子：南京市、无锡市、徐州市、常州市、苏州市、南通市、淮安市、盐城市，共 8 队

三、12-13 岁组

男子：南京市、无锡市、徐州市、常州市、苏州市、南通市、连云港市、淮安市、盐城市、扬州市、镇江市、宿迁市，共 12 队

女子：南京市、无锡市、徐州市、常州市、苏州市、南通市、连云港市、盐城市、扬州市、宿迁市，共 10 队

附件 7:

江苏省第二十届运动会青少年部五人制篮球暨 2022 年江苏省青少年篮球锦标赛 竞赛规程

一、**主办单位:** 江苏省体育局、江苏省教育厅。

二、**承办单位:** 泰州市体育局

三、**竞赛时间和地点**

1、**预赛阶段暨 2022 年全省青少年篮球锦标赛:**

男、女 14-15 岁组 : 2022 年 2 月 21 日-2 月 26 日在泰州市举行。

男、女 12-13 岁组 : 2022 年 2 月 28 日-3 月 6 日在泰州市举行。

男、女 16-17 岁组 : 2022 年 3 月 8 日-3 月 13 日在泰州市举行。

2、**决赛阶段:**

男、女 16-17 岁组 : 2022 年 7 月 3 日-7 月 7 日在泰州兴化市举行。

男、女 14-15 岁组 : 2022 年 4 月 20 日-4 月 24 日在泰州兴化市举行。

男、女 12-13 岁组 : 2022 年 5 月 15 日-19 日在泰州市举行。

四、**参赛单位**

南京市、无锡市、徐州市、常州市、苏州市、南通市、连云港市、淮安市、盐城市、扬州市、镇江市、泰州市、宿迁市。

五、**竞赛组别**

男、女 16-17 岁组: 2005 年 1 月 1 日-2006 年 12 月 31 日出生。

男、女 14-15 岁组: 2007 年 1 月 1 日-2008 年 12 月 31 日出生。

男、女 12-13 岁组: 2009 年 1 月 1 日-2010 年 12 月 31 日出生。

六、**参赛办法**

(一) 运动员不得跨组别参加比赛。

(二) 运动员不得兼项三人制比赛。

(三) 各单位各组别男、女可分别报领队 1 人, 教练员 2 人, 运动员 16 人, 只

允许 12 名运动员到赛区（2 人自费参赛）。如赛前出现伤病，只能在报名 16 名运动员之内替换。赛区运动员资格审查确认实际参赛人员后，各组别实际参赛人数不得少于 10 人，否则不予参赛；较小年龄段的运动员参赛人数不得少于 6 人，如某队较小年龄段参赛人数不足 6 人，每减少 1 人，则该队较大年龄段参赛人数减少 1 人，如减少后报名人数不足 10 人，取消参赛资格。

（四）如赛前运动员资格审查确认合格参赛队员后，在赛会期间（包含赛前练习）再次发生伤病无法参赛的情况，不允许从 16 人大名单内予以替换。

（五）各组别预、决赛阶段 16 人大名单必须一致。

（六）每队须配备深浅不同的比赛服两套。号码必须清晰、一致。号码编号、尺寸按篮球竞赛规则执行，赛前技术会上确定参赛运动员名单、号码，一经确认后，不得更改，否则不予比赛。

（七）凡未在省体育局注册的教练员，不得担任本次比赛教练员。

七、竞赛办法

（一）比赛和计分办法均采用中国篮协最新审定的《篮球规则》。

（二）16-17 岁组、14-15 岁组男子使用 7 号球，女子使用 6 号球；12-13 岁组男子使用 6 号球，女子使用 5 号球。

（三）比赛分为预赛和决赛两个阶段，根据报名参赛队伍数确定比赛方法。

1、预赛阶段：

（1）泰州市不参加预赛阶段比赛。

（2）若参赛队少于 7 支（含），直接进行单循环比赛决出名次。

（3）若参赛队多于 8 支（含），比赛分成 A、B 两个小组，赛前根据 2021 年同年龄段锦标赛名次蛇形排列决定各参赛队落位（如 2021 年未举行锦标赛，以前一次同年龄段锦标赛名次蛇形排列决定各参赛队落位）。比赛分小组赛和淘汰赛两个阶段进行。先进行小组单循环比赛分别排出名次，再进行交叉淘汰赛，淘汰赛中两个小组 1、2 名进行交叉赛决出 1—4 名，两个小组 3、4 名进行交叉赛决出 5—8 名。前七名进入决赛阶段比赛。

2、决赛阶段：

（1）若参赛队少于 7 支（含），按照预赛阶段排名决定各参赛队落位，只进行单循环比赛，直接排出名次。

（2）若参赛队为 8 支，则将球队分成 A、B 两个小组，每组 4 支球队，东道主泰州市落位 A1，其他 7 支队伍按照预赛阶段排名蛇形排列落位。比赛分小组赛和淘

汰赛两个阶段进行。先进行单循环比赛分别排出名次，再进行交叉淘汰赛，淘汰赛中两个小组 1、2 名进行交叉赛决出 1—4 名，两个小组 3、4 名进行交叉赛决出 5—8 名。

（四）计分方法：

比赛胜一场得 2 分，负一场得 1 分，弃权得 0 分，积分多者名次列前。如遇两队积分相等，按两队相互间比赛的胜负决定名次；如遇三队或三队以上积分相等，依次根据以下条件排列名次：

1. 积分相等队之间比赛净胜分多者，名次列前；
2. 积分相等队之间比赛得分多者，名次列前；
3. 组内所有比赛净胜分多者，名次列前；
4. 组内所有比赛得分多者，名次列前；

5. 如仍相等，预赛阶段体能和专项技术比赛名次在前者列前，决赛阶段全队平均身高高者列前。

（五）比赛时间：

1. 16-17 岁组、14-15 岁组每场比赛为 4 节，每节 10 分钟，12-13 岁组每场比赛为 4 节，每节 8 分钟。

2. 第一节和第二节、第三节和第四节之间休息 2 分钟，第二节和第三节之间休息 10 分钟，第一、二节可暂停 2 次，第三、四节可暂停 3 次。

（六）特殊规定：

1. 每队运动员必须分成两组参加第一、二节比赛（且两组人员不可重叠），第三、四节阵容不限。第一、二节比赛按 5 分钟（12-13 岁组按 4 分钟）分成上、下两个时段，下时段比赛是上时段比赛的延续。每队 12 名运动员前两节需分为 A、B 两组，每组 6 人。当第一、二节比赛进行到计时钟还剩 5'15"（12-13 岁组按 4'15"）后的第一次死球时（避开罚球时刻，可为进球时刻停表），由记录台的计时员鸣哨，提示双方同时换人，经临场主裁判同意鸣哨后，双方换人。临场裁判根据换人之前的球权，由掷界外球开始下时段的比赛。

2. 12 人参赛的球队，分为两组，第一组和第二组均为 6 人。11 人参赛的球队，分为两组，第一组 6 人，第二组 5 人。10 人参赛的球队，分为两组，第一组和第二组均 5 人。第一、二节比赛中如某队第二套上场阵容不足 5 人，由对方教练在第一套上场运动员中挑选 1 名队员比赛，此后无论何种情况出现场上运动员不足，均不再进行挑选。如一队场上人数不足 2 人时，则该队被判负，比赛立即结束。

3. 16-17 岁组、14-15 岁组上半时第一、二节比赛必须采用全场紧逼防守（包括

全场人盯人紧逼防守或全场区域紧逼防守)，否则将判罚教练员技术犯规。第三、四节比赛不做规定。12-13岁组每节都必须采用全场紧逼防守（包括全场人盯人紧逼防守或全场区域紧逼防守），否则将判罚教练员技术犯规。

（七）体能和专项技术比赛：

1、只在预赛阶段进行体能和专项技术比赛。比赛标准和办法按照《体能竞赛规程》和《全国青少年教学训练大纲》执行。16-17岁组体能比赛项目为垂直纵跳、直线冲刺、折返灵敏，专项技术比赛项目为1分30秒自投自抢投篮（5.5米）、全场综合运球上篮、全场左右手运球见线折返。14-15岁组体能比赛项目为垂直纵跳、直线冲刺、折返灵敏，专项技术比赛项目为1分30秒自投自抢投篮（5.5米）、全场综合运球上篮、全场左右手运球见线折返。12-13岁组体能比赛项目为垂直纵跳、直线冲刺、折返灵敏，专项技术比赛项目为1分钟自投自抢投篮（4.5米）、左右手运球行进间（高手、低手、双手）投篮、半场运球见线折返。

2、所有参赛队员必须参加体能和专项技术的全部比赛，每队按照12名队员成绩计算全队成绩。如遇因伤病等其他原因确实不能参加比赛队员，则该队员的成绩按照零分计算。

3、体能和专项技术比赛成绩须经各参赛队主教练签字确认，并于比赛正式开赛前予以公布。

（八）决定比赛名次的办法：

1、预赛阶段：

小组赛名次根据总分排定，总分多者名次列前。如总分相等，比赛名次在前者列前。总分=比赛得分+体能和专项技术比赛得分。体能和专项技术比赛得分仅决定小组赛名次，交叉淘汰赛按比赛结果排名。

（1）16—17岁组比赛得分=（参加比赛队数—比赛名次）×70%

体能和专项技术比赛得分=（参加比赛的队数—比赛名次）×30%

（2）14—15岁组比赛得分=（参加比赛队数—比赛名次）×60%

体能和专项技术比赛得分=（参加比赛的队数—比赛名次）×40%

（3）12—13岁组比赛得分=（参加比赛队数—比赛名次）×50%

体能和专项技术比赛得分=（参加比赛的队数—比赛名次）×50%

2、决赛阶段：

小组赛名次根据总分排定，总分多者名次列前。交叉淘汰赛按比赛结果排名。

（九）只有在各队正式报名的领队、教练员、运动员（12人确认名单内）方可在

替补席就座，其他人员一律不得进入替补席。领队、教练员必须统一着装，不得穿短裤、凉（拖）鞋以及其他奇装异服。

（十）各参赛运动队赛前列队在场内导播的要求依次上场，除执行握手程序外，比赛结束后，双方球队应在队长的带领下，统一列队到记录台和对方替补席前行礼致谢。

（十一）领队必须全程负责队伍在赛区的管理，必须参加赛区组委会、技术会等各项大会活动，必须在球队替补席就坐。赛区期间队伍发生任何赛风赛纪行为，将追究领队管理不善的责任。

八、录取名次和奖励

（一）各组别录取前 8 名给予奖励，报名不足 8 个队，则按高限录取名次。

（二）设“体育道德风尚奖”，评选办法另发。

（三）决赛阶段各组别男、女子比赛设立以下奖项，给予奖励：

- 1、最有价值球员 1 名；
- 2、得分王 1 名；
- 3、最佳教练员 1 名。

九、运动员参赛资格

（一）符合《江苏省第二十届运动会青少年部竞赛和奖励办法（草案）》以及省体育局其他有关规定。

（二）必须参加 2022 年度江苏省青少年运动员注册。

（三）参赛骨龄有关要求：1.5（含）以下，按二代身份证出生日期参加相应年龄组别比赛；1.6—2.5（含），按二代身份证出生日期相应年龄增加 1 岁的组别参加比赛；2.6—3.5（含），按二代身份证出生日期相应年龄增加 2 岁的组别参加比赛；以此类推。按参赛骨龄参赛后，不再予以更改参赛组别。

（四）凡未经江苏省体育局同意，已经代表外省（市、自治区）体育局、职业俱乐部完成全国运动员注册或已经代表其他省（市、自治区）体育局、职业俱乐部参加过全国比赛的运动员，均不得报名参赛。

十、报名和报到

（一）各单位于赛前 45 天将报名数据通过《省体育局青少年比赛报名系统》进行网上报名。同时将纸质盖章报名表分别寄省体育局青少年训练管理中心（地址：南京市广州路 191 号五环大厦，邮编：210029，电话：025—51889673，传真：025—51889563）和赛区。报名不合格的运动员不予参赛。

(二) 各代表队于赛前 2 天到赛区报到。报到时，各代表队须向大会交验教练员注册证、运动员注册证，运动员还要交验第二代含指纹信息身份证。

十一、裁判员、仲裁委员和选材小组名单另行通知。

十二、本规程中除专门界定预赛和决赛阶段相关事项外，其余条款预赛和决赛阶段均适用。

十三、未尽事宜，另行通知。

十四、本规程解释权属江苏省体育局。

附件 8:

基础体能和专项技术比赛办法

一、基础体能比赛

(一) 比赛内容

垂直纵跳、直线冲刺、折返灵敏

(二) 比赛方法和要求

1. 垂直纵跳 (Vertical Jump)

A 设备: 有良好缓冲能力的平坦地面、纵跳摸高器。

B 人员: 两位裁判/记录者。

C 比赛步骤

a. 裁判/记录者调整垂直柱的高度到使运动员可以站着触及有颜色可移动水平叶片的高度。

b. 站立可触及高度: 运动员自然站立, 使惯用手向上伸直触及到最高的叶片, 此时的高度为站立可触及高度。

c. 裁判/记录者判断垂直柱高度, 以便运动员在跳跃时不会高过或低于所设定的水平叶片。

d. 运动员应做好充分的热身, 充分掌握技术要领, 只有 1 次比赛机会。

e. 比赛开始, 运动员自然站立, 不能移动双脚(跨步或踱步), 收缩膝关节和髋关节, 将躯干向前下方移动, 且将手臂向后摆动

(如图 a)。在跳跃的过程中惯用手臂应充分向上伸展。

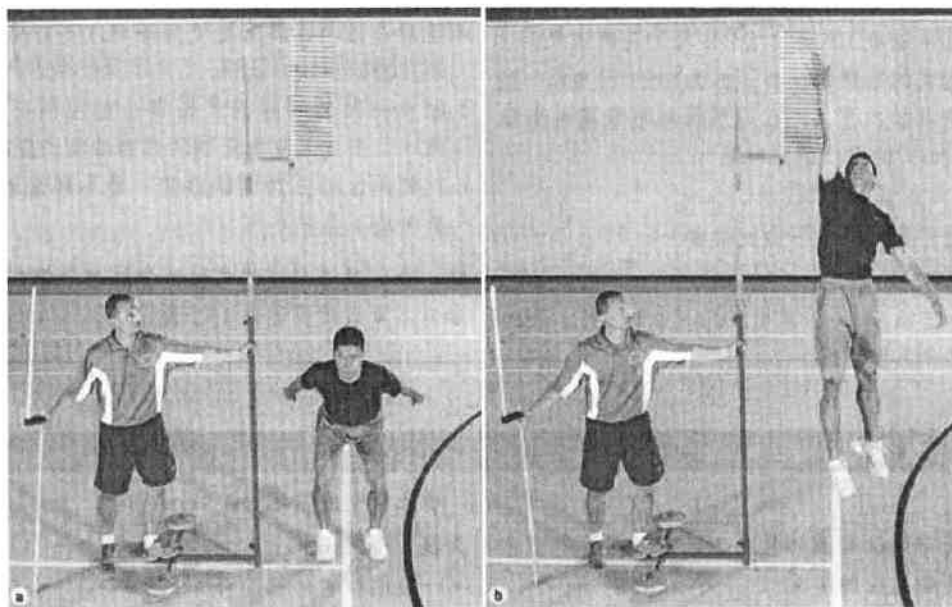
f.在跳跃时的最高点，运动员伸直惯用手并且用指尖轻敲最高所能触及的叶片（如图 b），然后缓冲落地。

g.比赛的成绩：比赛成绩=跳跃时最高能触及叶片高度-站立时所能触及叶片高度，即垂直纵跳的高度。

h.比赛成绩记录最小单位为 1cm。

垂直纵跳--图 a

垂直纵跳--图 b



2.直线冲刺测试（Straight-Line Sprint Test）

A 设备：计时设备（Smatspeed）、在特定距离标有起始线与终点线(30m)的塑胶跑道,且终点线后方至少 18m 的距离供减速。

a. 参加比赛运动员可以采用钉鞋试跑，钉鞋的规格须符合田径规则规定(鞋钉长度不得超过 9mm)。

b. 运动员不得穿皮鞋、塑料凉鞋参加比赛。

B 人员：两位裁判、一位记录者。

C 比赛步骤

a. 运动员充分热身与伸展。

b. 运动员站立式起跑姿势在起跑线后，起跑前任何部位不能触及或超越起跑线，比赛时违反者，则判为失败，成绩为 0。每名运动员只有 1 次比赛机会，可在相邻跑道有 1 次试跑机会。

c. 运动员收到开始信号后，自行起跑，用最大努力的速度冲过特定距离。

d. 记录成绩，记录到 0.01s（条件允许时，记录三个时间段 10m、20m、30m）。

3.折返灵敏：

A 设备：记时设备（Smatspeed）、塑胶跑道或可以测距的场地。皮尺、标志盘（标志起点、中间点及终点）

a.参加比赛的运动员可以采用钉鞋试跑，钉鞋的规格须符合田径规则规定(鞋钉长度不得超过 9mm)。

b.运动员不得穿皮鞋、塑料凉鞋参加比赛。

B 人员：两位裁判、一位记录者。

C 比赛步骤

a. 运动员充分热身与伸展。

b. 运动员采用骑跨方式面向前方立于中线，如图示位置。

c. 通过电子设备设置倒计时；也可以使用比赛者起动，电子设备自动激活的方式。

d. 参赛者先向左跑 5 码（4.57m），之后变向并向右跑 10 码

(9.14m), 再变向跑 5 码 (4.57m), 参赛者每次变向脚都需触碰到标志线。

e. 参赛者每次变向脚都需触碰到标志线, 比赛时违反者, 则判为失败, 成绩为 0。每名运动员只有 1 次比赛机会。

f. 记录成绩, 记录到 0.01s (条件允许时, 记录三个时间段 10m、20m、30m)。

二、专项技术比赛

(一) 比赛内容

1. 五人制

(1) 16-17 岁组、14-15 岁组: 全场综合运球上篮、1 分 30 秒自投自抢 (5.5 米)、全场左右手运球见线折返。

(2) 12-13 岁组: 1 分钟自投自抢 (4.5 米)、左右手运球行进间 (高手、低手、双手) 投篮、半场运球见线折返。

2. 三人制

16-17 岁组、14-15 岁组: 全场综合运球上篮、1 分 30 秒自投自抢 (5.5 米)、全场左右手运球见线折返。

(二) 比赛方法和要求均按照《全国青少年教学训练大纲 (2012 版)》执行。