

—鞍山市中考特长生足球项目测试方法与评分标准

一、非守门员专项技术测试项目与分值

类别	非守门员专项技术					
测试项目	30 米跑	颠球	传接球	20 米运球 过杆射门	定位球踢准	5×25 米折返跑
分值	10 分	10 分	10 分	25 分	25 分	20 分

二、测试方法与评分标准（考试用球要符合国家标准）

（一）30 米跑（10 分）

1. 测试方法：考生在起点位置采用站立式起跑，考生须穿平底或胶钉鞋。运动员起动开表计时。每人测试两次，取最佳成绩。
2. 测试仪器：秒表（手计时）
3. 评分标准：见表 1

表 1 30 米跑评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
10	4.20	5.20	5	4.66~4.70	5.66~5.70
9.5	4.21~4.25	5.21~5.25	4.5	4.71~4.75	5.71~5.75
9	4.26~4.30	5.26~5.30	4	4.76~4.80	5.76~5.80
8.5	4.31~4.35	5.31~5.35	3.5	4.81~4.85	5.81~5.85
8	4.36~4.40	5.36~5.40	3	4.86~4.90	5.86~5.90
7.5	4.41~4.45	5.41~5.45	2.5	4.91~4.95	5.91~5.95
7	4.46~4.50	5.46~5.50	2	4.96~5.00	5.96~6.00
6.5	4.51~4.55	5.51~5.55	1.5	5.01~5.05	6.01~6.05
6	4.56~4.60	5.56~5.60	1	5.06~5.10	6.06~6.10
5.5	4.61~4.65	5.61~5.65	0.5	5.11~5.15	6.11~6.15

（二）颠球（10 分）

测试方法：考生在直径 2 米的圆圈内，用脚背双脚交替连续颠球，考官数记颠球个数。如果用身体其他部位颠球（除了脚之外）或者只用一只脚连续颠球仅作为调整，不计个数。球落地或任意一只脚出圆圈，则为一次颠球结束。每人测试两次，取最佳成绩。

评分标准：见表 2

表 2 男、女足球颠球评分标准

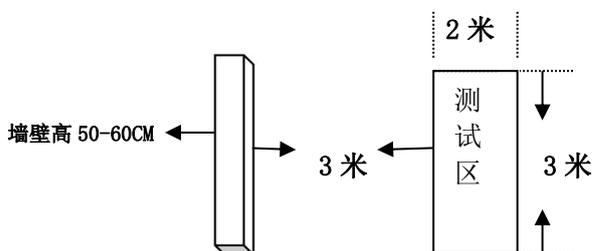
分值	成绩 (个)										
	男	女		男	女		男	女		男	女
10	100	50	7.4	74	37	4.8	48	24	2.1	22	11
9.9	99	-	7.3	73	-	4.7	47	-	2.0	21	-
9.8	98	49	7.2	72	36	4.6	46	23	1.9	20	10
9.7	97	-	7.1	71	-	4.5	45	-	1.8	19	-
9.6	96	48	7.0	70	35	4.4	44	22	1.7	18	9
9.5	95	-	6.9	69	-	4.3	43	-	1.6	17	-
9.4	94	47	6.8	68	34	4.2	42	21	1.5	16	8
9.3	93	-	6.7	67	-	4.1	41	-	1.4	15	-
9.2	92	46	6.6	66	33	3.9	40	20	1.3	14	7
9.1	91	-	6.5	65	-	3.8	39	-	1.2	13	-
9.0	90	45	6.4	64	32	3.7	38	19	1.1	12	6
8.9	89	-	6.3	63	-	3.6	37	-	1.0	11	-
8.8	88	44	6.2	62	31	3.5	36	18	0.9	10	5
8.7	87	-	6.1	61	-	3.4	35	-	0.8	9	-
8.6	86	43	6.0	60	30	3.3	34	17	0.7	8	4
8.5	85	-	5.9	59	-	3.2	33	-	0.6	7	-
8.4	84	42	5.8	58	29	3.1	32	16	0.5	6	3
8.3	83	-	5.7	57	-	3.0	31	-	0.4	5	-
8.2	82	41	5.6	56	28	2.9	30	15	0.3	4	2
8.1	81	-	5.5	55	-	2.8	29	-	0.2	3	-
8.0	80	40	5.4	54	27	2.7	28	14	0.1	2	-
7.9	79	-	5.3	53	-	2.6	27	-	0.1	1	1
7.8	78	39	5.2	52	26	2.5	26	13			
7.7	77	-	5.1	51	-	2.4	25	-			
7.6	76	38	5.0	50	25	2.3	24	12			
7.5	75	-	4.9	49	-	2.2	23	-			

(三) 传接球技术 (10分)

测试方法：考生用脚内侧在测试区内对墙传球，球反弹后停球再次将球传出或不停球直接将球传出，踢到有效区域内球往返一个来回记为一次，踢到无效区域内不计次数（球高出墙壁或踢到3米宽度以外的墙壁处），不许用手接反弹回来的球，时间为1分钟。记录规定时间内的有效传接球次数。每人测试两次，取最佳成绩。

测试仪器：秒表（手计时）

考生（男、女）距离墙3米，墙壁高50—60CM，球的有效反弹范围（宽度）3米。考生传接球区域3米×2米范围。备用球（5个）放到测试区域后中间位置。



评分标准：见表3

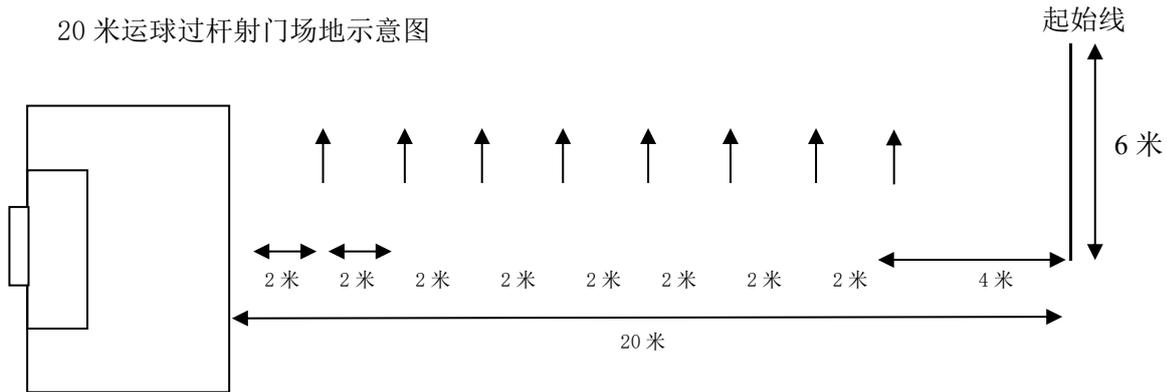
表3 男、女生传接球技术评分标准

分值	成绩（次）		分值	成绩（次）		分值	成绩（次）	
	男	女		男	女		男	女
10	50	40	6.6	33	23	3.2	16	9
9.8	49	39	6.4	32	22	3	15	-
9.6	48	38	6.2	31	21	2.8	14	8
9.4	47	37	6	30	20	2.6	13	-
9.2	46	36	5.8	29	19	2.4	12	7
9	45	35	5.6	28	18	2.2	11	-
8.8	44	34	5.4	27	17	2	10	6
8.6	43	33	5.2	26	16	1.8	9	-
8.4	42	32	5	25	15	1.6	8	5
8.2	41	31	4.8	24	-	1.4	7	-
8	40	30	4.6	23	14	1.2	6	4
7.8	39	29	4.4	22	-	1	5	-
7.6	38	28	4.2	21	13	0.8	4	3
7.4	37	27	4	20	-	0.6	3	-
7.2	36	26	3.8	19	12	0.4	2	2
7	35	25	3.6	18	-	0.2	1	1
6.8	34	24	3.4	17	10			

(四) 20 米运球过杆射门(25 分)

测试方法：从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处画一条 6 米长的横线为起始线，考生先将球放在起始线上，然后开始运球依次绕过 8 根标志杆（杆距 2 米，第一个杆距离起点线 4 米）后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表。运球漏过一个杆、射门偏出球门或球中门框弹出，计时成绩加 1 秒。漏过 2 个杆或两个以上均属犯规，不计成绩。每人测试两次，取最佳成绩。

20 米运球过杆射门场地示意图



评分标准：见表 4

表 4 20 米运球过杆射门评分标准

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
25	7	9.5	12.5	9.5	12
24.5	7.1	9.6	12	9.6	12.1
24	7.2	9.7	11.5	9.7	12.2
23.5	7.3	9.8	11	9.8	12.3
23	7.4	9.9	10.5	9.9	12.4
22.5	7.5	10	10	10	12.5
22	7.6	10.1	9.5	10.1	12.6
21.5	7.7	10.2	9	10.2	12.7
21	7.8	10.3	8.5	10.3	12.8
20.5	7.9	10.4	8	10.4	12.9
20	8	10.5	7.5	10.5	13
19.5	8.1	10.6	7	10.6	13.1
19	8.2	10.7	6.5	10.7	13.2
18.5	8.3	10.8	6	10.8	13.3
18	8.4	10.9	5.5	10.9	13.4
17.5	8.5	11	5	11	13.5
17	8.6	11.1	4.5	11.1	13.6
16.5	8.7	11.2	4	11.2	13.7
16	8.8	11.3	3.5	11.3	13.8
15.5	8.9	11.4	3	11.4	13.9
15	9	11.5	2.5	11.5	14

14.5	9.1	11.6	2	11.6	14.1
14	9.2	11.7	1.5	11.7	14.2
13.5	9.3	11.8	1	11.8	14.3
13	9.4	11.9	0.5	11.9	14.4

(五) 定位球踢准 (25分)

测试方法：以0为圆心，以2.5米、3.5米、4.5米为半径，划三个同心圆。圆心处插上一根标志杆，作为传准的目标。男生以25米长为半径，女生以15米长为半径，从圆心向任何方向划一个5米长的弧为传球限制线（见图）。

考生将球放在限制线上，用任何一只脚向圆圈里踢球。球的第一落点落在圈里或圆圈线上均为有效。每人连续踢5次，每次均记录成绩，5次成绩之和为该项考试成绩的总分。

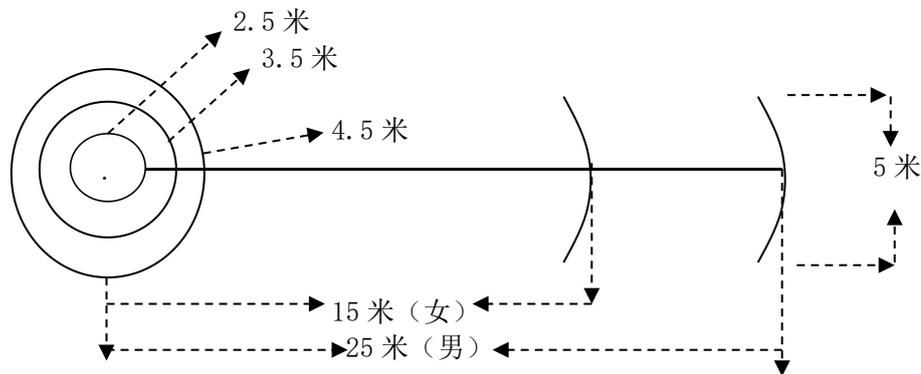
评分标准：定位球踢准成绩满分为20分

第一落点落在半径为2.5米圆圈内或圆圈线上，得5分。

第一落点落在半径为3.5米圆圈内或圆圈线上，得3分。

第一落点落在半径为4.5米圆圈内或圆圈线上，得1分。

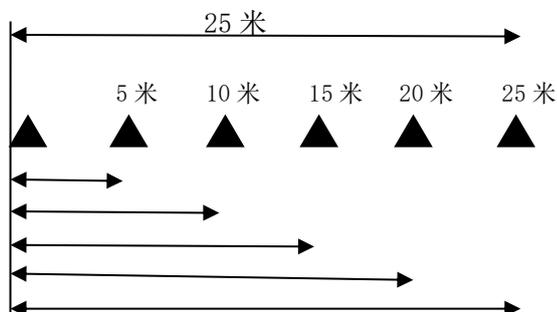
未踢中者不计成绩。



定位球踢准场地示意图

(六) 5×25米折返跑 (20分)

测试方法：25米距离，每五米一个标志物（场地设置及跑动路线见图），考生站立式起跑，用手碰倒各标志物才能返回。脚动开始计时，从25米处返回起跑线并碰到标志物后停表。每人测试两次，取最佳成绩。



评分标准：见表 5

表 5 5×25 米折返跑评分标准

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	34.00	38.50	10	35.81-36.00	40.31-40.50
19	34.01-34.20	38.51-38.70	9	36.01-36.20	40.51-40.70
18	34.21-34.40	38.71-38.90	8	36.21-36.40	40.71-40.90
17	34.41-34.60	38.91-39.10	7	36.41-36.60	40.91-41.10
16	34.61-34.80	39.11-39.30	6	36.61-36.80	41.11-41.30
15	34.81-35.00	39.31-39.50	5	36.81-37.00	41.31-41.50
14	35.01-35.20	39.51-39.70	4	37.01-37.20	41.51-41.70
13	35.21-35.40	39.71-39.90	3	37.21-37.40	41.71-41.90
12	35.41-35.60	39.91-40.10	2	37.41-37.60	41.91-42.10
11	35.61-35.80	40.11-40.30	1	37.61 以上	42.11 以上

三、守门员专项技术测试项目与分值

类别	守门员专项技术					
测试项目	颠球	球门间 7 米移动	踢远	定位球踢准	扑接球技术	立定三级跳
分值	10 分	15 分	15 分	25 分	25 分	10 分

测试方法与评分标准

- (一) 守门员测试颠球（10 分）和定位球踢准（25 分）方法和标准同非守门员位置
- (二) 立定三级跳（10 分）

考试方法：考生原地双脚站立在起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线。第一跳双脚原地起跳，可以用任何一只脚落地；第二跳跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地；第三跳双脚落地完成跳跃动作后，起身向前走出测试区。成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线内沿。每人测试 2 次，取最好成绩。

评分标准：见表 6

表 6 立定三级跳评分标准

分值	成绩(米)		分值	成绩(米)	
	男	女		男	女
10	7.5 以上	6.5 以上	5	6.5--6.59	5.5--5.59
9.5	7.4--7.49	6.4--6.49	4.5	6.4--6.49	5.4--5.49
9	7.3--7.39	6.3--6.39	4	6.3--6.39	5.3--5.39
8.5	7.2--7.29	6.2--6.29	3.5	6.2--6.29	5.2--5.29
8	7.1--7.19	6.1--6.19	3	6.1--6.19	5.1--5.19
7.5	7.0--7.09	6.0--6.09	2.5	6.0--6.09	5.0--5.09
7	6.9--6.99	5.9--5.99	2	5.9--5.99	4.9--4.99
6.5	6.8--6.89	5.8--5.89	1.5	5.8--5.89	4.8--4.89
6	6.7--6.79	5.7--5.79	1	5.7--5.79	4.7--4.79
5.5	6.6--6.69	5.6--5.69	0.5	5.6--5.69	4.6--4.69

(三) 踢远 (15分)

测试方法：在球场适当位置画一条 30 米线段作为测试区横宽，从横线两端分别向场内垂直画两条 50 米以上平行直线作为测试区纵长，标出距离数（如图）。考生站在起点线后，用脚踢定位球，每次踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。每人测试三次，取最佳成绩。



评分标准：见表 7

表 7 踢远评分标准

分值	男	女
	成绩(米)	成绩(米)
15	45 米以上	38 米以上

13	44.9 米--42 米	37.9 米--35 米
11	41.9 米--39 米	34.9 米--32 米
9	38.9 米--36 米	31.9 米--29 米
7	35.9 米--33 米	28.9 米--26 米
5	32.9 米--30 米	25.9 米--23 米
3	29.9 米--27 米	22.9 米--20 米
1	26.9--24 米	19.9 米--17 米

(四) 球门间 7 米移动 (15 分)

测试方法：起点为球门中心点，考生身体面向前方，向左或向右使用横向并步或横向交叉步移动折返摸门柱，完成 5 次门柱触摸。从考生启动开始计时，触摸到最后一次门柱时停表。每人测试两次，取最佳成绩。

评分标准：见表 8

表 8 球门间 7 米移动评分标准

分值	男	女
	成绩 (秒)	成绩 (秒)
15	8.00	9.20
14	8.01--8.20	9.21--9.40
13	8.21--8.40	9.41--9.60
12	8.41--8.60	9.61--9.80
11	8.61--8.80	9.81--10.00
10	8.81--9.00	10.01--10.20
9	9.01--9.20	10.21--10.40
8	9.21--9.40	10.41--10.60
7	9.41--9.60	10.61--10.80
6	9.61--9.80	10.81--11.00
5	9.81--10.00	11.01--11.20
4	10.01--10.20	11.21--11.40
3	10.21--10.40	11.41--11.60
2	10.41--10.60	11.61--11.80

1	10.61—10.80	11.81—12.00
---	-------------	-------------

(五) 扑接球技术(正面接地滚球、半高球、高球；侧面接地滚球、半高球、高球。25分)

测试方法：考生在球门前扑接监考老师踢出的不同位置的足球。

评分标准：见表9

表9 守门员扑接球技术评分表

等级(分值范围)	
优 25—20分	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快速、协调
良 19—15分	技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快速、协调
中 14—10分	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识尚可，身体移动较快速、较协调
差 10—0分	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体移动较慢、不协调