

鞍山市中考特长生足球项目测试方法与评分标准

1. 鞍山市体育特长生（足球项目）基本运动能力测试方法与评分标准

一、基本运动能力测试项目与分值

测试项目	立定跳远	掷实心球	1000 米（男）/800 米（女）
分值	10 分	10 分	10 分

二、测试方法与评分标准

- （一）1000 米/800 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。
2. 评分标准：见表 1
- （二）立定跳远（10 分）
1. 测试方法：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。双脚原地起跳，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。
2. 评分标准：见表 1
- （三）投掷实心球（10 分）
1. 测试方法：考生在起点位置采用双脚平行开立，以掷界外球方式将实心球投掷到测试区域。考生须穿平底或胶钉鞋。每人测试 2 次，取最佳成绩。
2. 评分标准：见表 1

表 1：基本运动能力评分表

项目 性别 分值	1000 米/800 米 (分 秒)		立定跳远 (厘米)		投掷实心球 (米)	
	男	女	男	女	男	女
10	3'40"	3'25"	250	202	12.4	7.8
9	3'42"	3'28"	247	199	11.2	7.6
8	3'45"	3'32"	245	196	10.6	7.4
7	3'47"	3'35"	242	193	10.0	7.3
6	3'50"	3'39"	240	190	9.6	7.2
5	3'55"	3'45"	235	183	9.2	7.1
4	4'00"	3'50"	230	180	8.8	7.0
3	4'05"	3'55"	225	176	8.4	6.9

基本运动能力单项得分低于 3 分或总得分低于 18 分不能进入专项技术能力测试环节。

2. 鞍山市体育特长生（足球项目）专项运动能力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	20米运球 过杆射门	定位球踢准	综合技术能力测试
分值	10分	10分	25分	25分	30分

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. 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
			0	5.16 以上	6.16 以上

（二）颠球（10分）

测试方法：考生在规定区域做好准备，经考官示意后方可开始测试。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

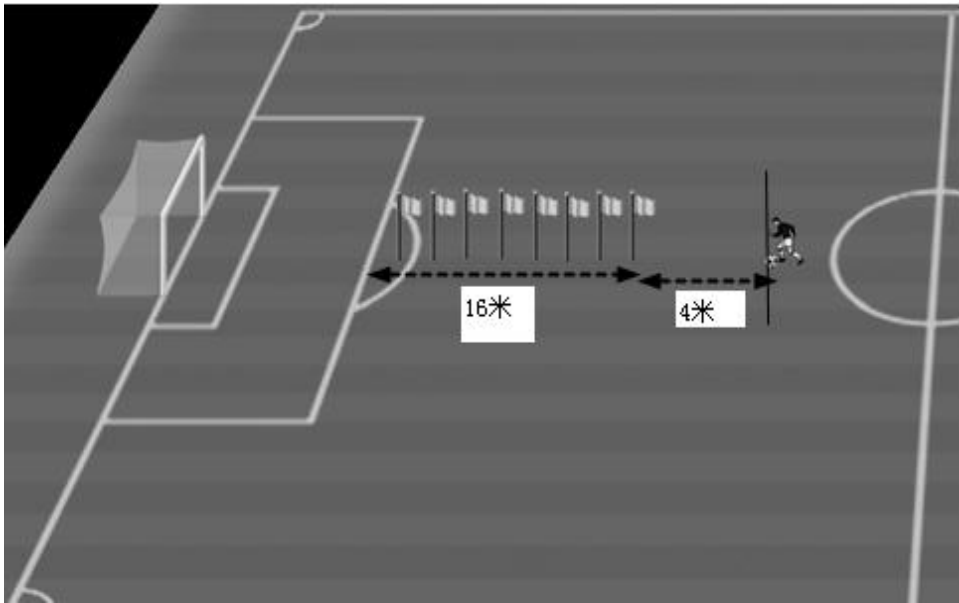
表 2 男、女足球颠球评分标准

分值	成绩（个）		分值	成绩（个）		分值	成绩（个）		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	0	0	0
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）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，（身体完全绕过第 8 根标志物后可起脚射门，第 8 根杆加一条横线， 越过横线可以射门）球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表。运球漏过杆、射 门偏 出球门或球中门框弹出均属犯规，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



评分标准：见表 3

表 3 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
			0	11.91 以上	14.41 以上

（四）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 20 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，每次均计录成绩，5 次成绩之和为该项考试成绩的总分。

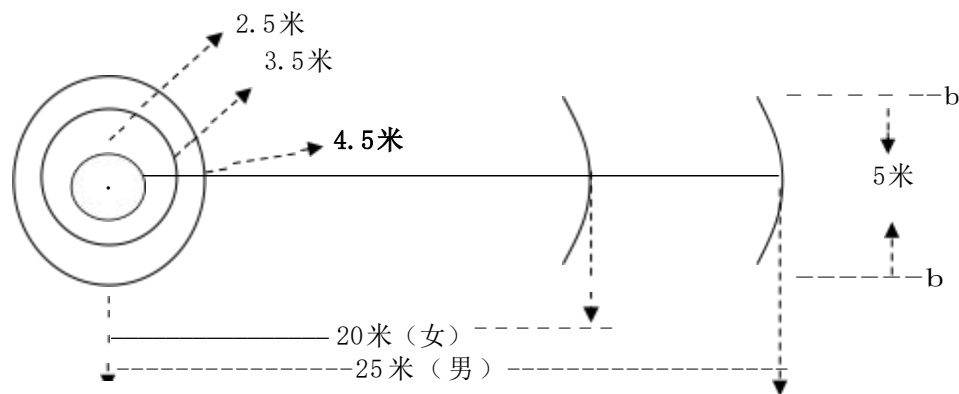
评分标准：定位球踢准成绩满分为 25 分

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

（五）综合技术能力测试（30 分）

测试方法：不按规定路线和要求完成测试（落杆，落板，射门为进球门）成绩无效（传球反弹板长 1.5 米，高度 50-60cm。射门反弹板长 2 米，高度 50-60cm），每人两次机会，取最佳成绩。

1. 球员从起点处进行无球冲刺跑。
2. 拿球后进行直线带球跑，从对面两个标志杆之间通过。
3. 进行运球变向，按顺序依次绕过标志杆。
4. 在规定的 4m*4m 传球区域内，向三个反弹板传球，每个反弹板传一次。反弹回的球如果回不到传球区域内，可以出传球区域接球，再回到传球区域进行下一次传球（必须在 4m*4m 传球区域内传球，如区域外传球打中板，本次传球的板需重新传一次）。没踢到板可以到备用球区取球（如果踢到板的边缘，球弹远，可以使用备用球，本次传球的板不用重新踢），本备用球区备用球最后一个用完还没完成该区域测试，自行捡球继续完成本区域测试。
5. 运球前进，向反弹板传球（挡板斜 45° 面向球门摆放），然后接球。
6. 接球后转身向前运球，在球点球点处所画限制线后完成射门（进入限制线内区域完成射门成绩无效）本备用球区备用球最后一个用完还没完成该区域测试，自行捡球继续完成本区域测试。
7. 备用球区（如图所示）：1m*1m 的正方形。传接球挡板处 3 个球（正面挡板后方两米位置），射门挡板处 1 个球（挡板后方两米位置）。

评分标准：见表 4

表 4 （1） 综合技术能力测试评分标准（男子）

成绩（秒）	分数	成绩（秒）	分数	成绩（秒）	分数
<=35.00	30	44.51-45.00	20	54.51-55.00	10
35.01-35.50	29.5	45.01-45.50	19.5	55.01-55.50	9.5
35.51-36.00	29	45.51-46.00	19	55.51-56.00	9
36.01-36.50	28.5	46.01-46.50	18.5	56.01-56.50	8.5
36.51-37.00	28	46.51-47.00	18	56.51-57.00	8
37.01-37.50	27.5	47.01-47.50	17.5	57.01-57.50	7.5
37.51-38.00	27	47.51-48.00	17	57.51-58.00	7
38.01-38.50	26.5	48.01-48.50	16.5	58.01-58.50	6.5
38.51-39.00	26	48.51-49.00	16	58.51-59.00	6
39.01-39.50	25.5	49.01-49.50	15.5	59.01-59.50	5.5
39.51-40.00	25	49.51-50.00	15	59.51-60.00	5
40.01-40.50	24.5	50.01-50.50	14.5	60.01-60.50	4.5
40.51-41.00	24	50.51-51.00	14	60.51-61.00	4
41.01-41.50	23.5	51.01-51.50	13.5	61.01-61.50	3.5
41.51-42.00	23	51.51-52.00	13	61.51-62.00	3
42.01-42.50	22.5	52.01-52.50	12.5	62.01-62.50	2.5
42.51-43.00	22	52.51-53.00	12	62.51-63.00	2
43.01-43.50	21.5	53.01-53.50	11.5	63.01-63.50	1.5
43.51-44.00	21	53.51-54.00	11	63.51-64.00	1
44.01-44.50	20.5	54.01-54.50	10.5	64.01-64.50	0.5
				>=64.51	0

表 4 （2） 综合技术能力测试评分标准（女子）

成绩（秒）	分数	成绩（秒）	分数	成绩（秒）	分数
<=40.00	30	49.51-50.00	20	59.51-60.00	10
40.01-40.50	29.5	50.01-50.50	19.5	60.01-60.50	9.5
40.51-41.00	29	50.51-51.00	19	60.51-61.00	9
41.01-41.50	28.5	51.01-51.50	18.5	61.01-61.50	8.5
41.51-42.00	28	51.51-52.00	18	61.51-62.00	8
42.01-42.50	27.5	52.01-52.50	17.5	62.01-62.50	7.5
42.51-43.00	27	52.51-53.00	17	62.51-63.00	7
43.01-43.50	26.5	53.01-53.50	16.5	63.01-63.50	6.5
43.51-44.00	26	53.51-54.00	16	63.51-64.00	6
44.01-44.50	25.5	54.01-54.50	15.5	64.01-64.50	5.5
44.51-45.00	25	54.51-55.00	15	64.51-65.00	5
45.01-45.50	24.5	55.01-55.50	14.5	65.01-65.50	4.5
45.51-46.00	24	55.51-56.00	14	65.51-66.00	4
46.01-46.50	23.5	56.01-56.50	13.5	66.01-66.50	3.5
46.51-47.00	23	56.51-57.00	13	66.51-67.00	3
47.01-47.50	22.5	57.01-57.50	12.5	67.01-67.50	2.5
47.51-48.00	22	57.51-58.00	12	67.51-68.00	2
48.01-48.50	21.5	58.01-58.50	11.5	68.01-68.50	1.5
48.51-49.00	21	58.51-59.00	11	68.51-69.00	1
49.01-49.50	20.5	59.01-59.50	10.5	69.01-69.50	0.5
				>=69.51	0

二、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+手抛球	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

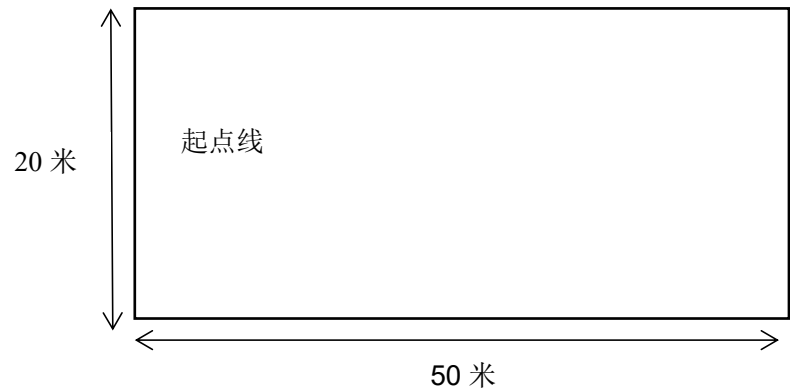
（二）守门员掷远与踢远（15）

（1）测试场地

测试区：在球场适当位置画一条 20 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。

（2）测试方法

测试办法：考生站在起点线后，原地或助跑均可以，先将球以手掷远 2 次（允许戴手套进行），然后，用脚踢远 2 次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），出球前，身体任何部位都不能过起点线，出球后，可以过线，各取其中最好一次成绩相加为最终成绩。考生每次掷、踢远球，第一落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。考生须在指令发出后 3 分钟内完成测试。手抛球、踢远两次的最好成绩相加为最终成绩



（3）评分标准：见表 5

表 5 守门员掷远与踢远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
15	75.0	55.0	5.5	50.0	30.0
14	72.5	52.5	5	47.5	27.5
13	70.0	50.0	4.5	45.0	25.0
12	67.5	47.5	4	42.5	22.5
11	65.0	45.0	3.5	40.0	20.0
10	62.5	42.5	3	37.5	17.5
9	60.0	40.0	2.5	35.0	15.0
8	57.5	37.5	2	32.5	12.5
7	55.0	35.0	1.5	30.0	10.0
6	52.5	32.5	1	25.0	5.0

（三）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
			0	5.59 以下	4.59 以下

（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7

表87 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
0	10.81 以上	12.00 以上

（五）扑接球技术(正面接地滚球、半高球、高球；侧面对地滚球、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 8

表 8 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