

足球专项测试方法以及评分标准

非守门员位置测试方法及评分标准

一、颠球(10分)

(一) 男子颠球

1. 测试方法

(1)考生在5米×5米范围内用4个部位连续不落地颠球。必须用左、右大腿，左、右正脚背4个部位颠球，每个部位触球不少于三次，顺序不限。达不到要求记0分。

(2)每人颠球时间为一分钟，取连续不落地颠的最多的一次成绩为最终成绩，并记录有效。

2. 评分标准

总分为10分，达标成绩及评分标准详见评分表。

(二) 女子颠球

1. 测试方法

(1)考生在5米×5米范围内用脚背连续不落地颠球。其他部位(手及手臂除外)可以调整，但是不计个数。

(2)每人颠球时间为一分钟，取连续不落地颠的最多的一次成绩为最终成绩，并记录有效。

2. 评分标准

总分为10分，达标成绩及评分标准详见评分表。

颠球成绩评分表（个）

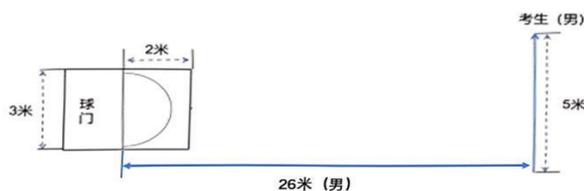
分值	男	女	分值	男	女
10	145	130	5	120-124	80-89
9	140-144	120-129	4	115-119	70-79
8	135-139	110-119	3	110-114	60-69
7	130-134	100-109	2	105-109	50-59
6	125-129	90-99	1	100-104	40-49
			0	<100	<40

二、传准(10分)

(一) 男子传准

1. 场地布置

如图所示，传球目标区域由一个室内五人制足球门（球门净宽度3米，净高度2米）和以球门线为直径（3米）画的半圆以及以球门线为长（3米）、宽为2米画的长方形组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为26米，起点线长5米，宽0.1米）。



2. 测试方法

考生须将球置于起点线上，向目标区域内先使用惯用脚传球 5 次，再使用非惯用脚传球 1 次，脚法不限，考生须在指令发出后 5 分钟内完成测试。

3. 评分要求

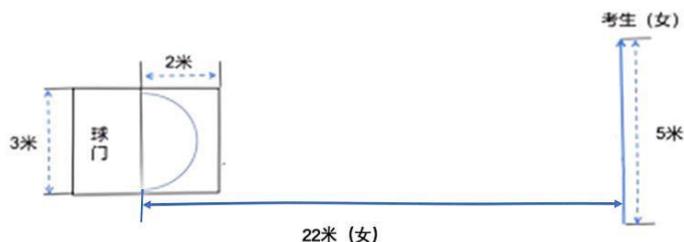
以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得 2 分；考生将球传入目标区域的半圆（直径 3 米）以外、长方形（长 3 米宽 2 米）以内的区域内（含第一落点落在长方形除球门线以外的边线上）即得 1 分；考生将球传到长方形区域以外得 0 分。考生每人只有一次测试机会，至多可进行 6 次传球，取 5 次最好成绩之和为最终得分。

（二）女子传准

1. 场地布置

如图所示，传球目标区域由一个室内五人制足球门（球门净宽度 3 米，净高度 2 米）和以球门线为直径（3 米）画的半圆以及以球门线为长（3 米）、宽为 2 米画的长方形组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为女子 22 米，起点线长 5 米，宽 0.1 米。

2. 测试方法



考生须将球置于起点线上，向目标区域连续传球 6 次，脚法不限，考生须在指令发出后 5 分钟内完成测试。

3. 评分要求

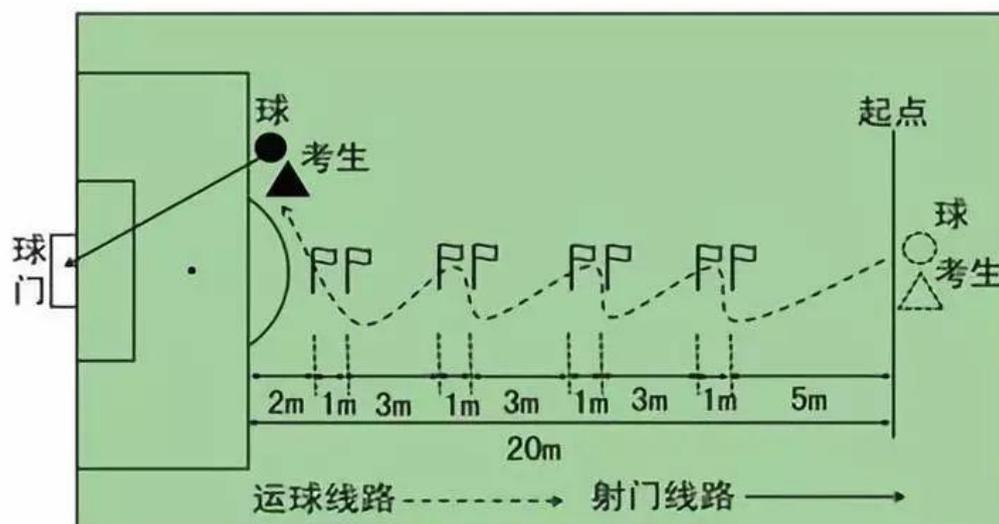
以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得 2 分；考生将球传入目标区域的半圆（直径 3 米）以外、长方形（长 3 米宽 2 米）以内的区域内（含第一落点落在长方形除球门线以外的边线上）即得 1 分；考生将球传到长方形区域以外得 0 分。考生每人只有一次测试机会，至多可进行 6 次传球，取 5 次最好成绩之和为最终得分。

三、运射（10分）

（一）场地布置

如图所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至20米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线2米处起，沿20米垂线共插置8根标志杆。运球线路依次绕过8根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏绕标志杆，碰倒标志杆记0分，凡出现射门偏出球门扣2分，球击中横梁或立柱弹出扣1分。每人测试2次，取最好成绩。

（二）测试方法



考生将球置于起点线上，运球依次绕过8根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏绕标志杆，碰倒标志杆记0分，凡出现射门偏出球门扣2分，球击中横梁或立柱弹出扣1分。每人测试2次，取最好成绩。

(三) 评分要求

运球过杆射门成绩评分表 (秒)

分值	男	女	分值	男	女
10	7.80	8.6	5	9.01-9.30	9.81-10.10
9	7.81-8.10	8.61-8.90	4	9.31-9.60	10.11-10.40
8	8.11-8.40	8.91-9.20	3	9.61-9.90	10.41-10.70
7	8.41-8.70	9.21-9.50	2	9.91-10.20	10.71-11.00
6	8.71-9.00	9.51-9.80	1	10.21-10.50	11.01-11.30
			0	>10.50	>11.30

四、折返跑(10分)

(一) 测试方法

1. 男子折返跑。

考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于5米、10米、15米、20米和25米各处的标志物（45CM左右高足球标志桶）后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表计时，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试1次。

2. 女子折返跑。

考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位5米、10米、15米、20米和25米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到

下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑 60 及以下，脚动开表计时，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试 1 次。

(二) 评分要求

折返跑评分表 (秒)

分值	男	女	分值	男	女
10	34.00	37.00	5	35.61-36.00	38.61-39.00
9	34.01-34.40	37.01-37.40	4	36.01-36.40	39.01-39.40
8	34.41-34.80	37.41-37.80	3	36.41-36.80	39.41-39.80
7	34.81-35.20	37.81-38.20	2	36.81-37.20	39.81-40.20
6	35.21-35.60	38.21-38.60	1	37.21-37.60	40.21-40.60
			0	>37.60	>40.60

五、实战能力 (60 分)

(一) 测试方法

视考生人数分队进行比赛。采用 11 (9、8) 人制。比赛时间要以能够全部观察、了解每个考生的情况而定。比赛环节中，若出现人数不足的情况时，则由裁判组根据场上实际情况确定分组。

(二) 评分要求

考评员参照实战能力评分细则，独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定，分数至多可到小数点后 1 位。比赛分两轮进行，第一轮打完以后，重新分组，然后进行第二轮比赛。两轮比赛取最高成绩。

评分标准如下：

满分：60分，按四级评分。

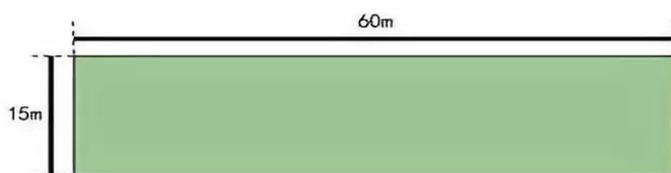
优秀	个人技术正确熟练，运用合理，比赛意识强	45.1—60分
良好	个人技术正确熟练，运用合理，比赛意识较强	30.1分—45分
一般	个人技术运用和比赛意识一般	15.1—30分
差	个人技术运用和比赛意识均较差	15分及以下

守门员测试方法与评分标准

一、掷远与踢远（15分）

（一）场地布置

如图所示，在球场适当位置画一条15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60米以上平行直线作为测试区纵长，标出距离数。



（二）测试方法

考生站在起点线后，（允许助跑）先将球以手掷远3次（允许带手套进行），然后用脚踢远3次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限）。各取其中最好一次成绩相加为最终成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。

（三）评分要求

男子掷远与踢远评分标准（米）

分值	成绩	分值	成绩
15	75	7	67
14	74	6	66

13	73	5	65
12	72	4	64
11	71	3	63
10	70	2	62
9	69	1	61
8	68	0	<61

女子掷远与踢远评分标准（米）

分值	成绩	分值	成绩
15	60	7	44
14.5	59	6.5	43
14	58	6	42
13.5	57	5.5	41
13	56	5	40
12.5	55	4.5	39
12	54	4	38
11.5	53	3.5	37
11	52	3	36
10.5	51	2.5	35
10	50	2	34
9.5	49	1.5	33
9	48	1	32
8.5	47	0.5	31
8	46	0	<31
7.5	45		

二、扑接球(15分)

(一) 测试方法

考生守门，扑接10个来自罚球区线外射中球门的有效射门球(含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球)。

(二) 评分要求

考评员参照扑接球评分细则，独立对考生进行技术技能评定。分数至多可到小数点后1位。评分标准如下：

满分15分，按四级评分。

优秀	个人技术正确熟练，运用合理，比赛意识强。	12.1—15分
良好	个人技术正确熟练，运用合理，比赛意识较强。	8.1—12分
一般	个人技术运用和比赛意识一般。	4.1—8分
差	个人技术运用和比赛意识均较差。	4分及以下

三、专项素质(10分)

(一) 男子立定三级跳

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，第一跳双脚原地起跳，可以用任何一只脚落地；第二部跨步跳，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，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跳线内沿。考生可穿钉鞋，其他未尽事宜参照田径竞赛规则执行，每人测试两次，取最好成绩。

2. 评分要求

立定三级跳评分表（米）

分值	成绩	分值	成绩
10	8.2	4	7.6
9	8.1	3	7.5
8	8.0	2	7.4
7	7.9	1	7.3
6	7.8	0	< 7.3
5	7.7		

（二）女子立定跳远

1. 测试方法

学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，落地后向前走出测试区。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。考生不允许穿钉鞋测试，其他未尽事宜参照田径竞赛规则执行。每人测试两次，取最好成绩。

2. 评分要求

立定跳远评分表（米）

分值	成绩	分值	成绩
10	2.20	5.06	1.94
9.62	2.18	4.68	1.92
9.24	2.16	4.30	1.90
8.86	2.14	3.92	1.88
8.48	2.12	3.54	1.86
8.10	2.10	3.16	1.84
7.72	2.08	2.78	1.82
7.34	2.06	2.40	1.80
6.96	2.04	2.02	1.78

6.58	2.02	1.64	1.76
6.20	2.00	1.26	1.74
5.82	1.98	0.88	1.72
5.44	1.96	0	<1.72

四、实战能力（60分）

（一）测试方法

视考生人数分队进行比赛。采用11（9、8）人制。比赛时间，要以能够全部观察、了解每个考生的情况而定。比赛环节中，若出现人数不足的情况时，则由裁判组根据场上实际情况确定分组。

（二）评分要求

考评员参照实战能力评分细则，独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。分数至多可到小数点后1位。比赛分两轮进行，第一轮打完以后，重新分组，然后进行第二轮比赛。

评分标准如下：

优秀	个人技术正确熟练，运用合理，比赛意识强。	45.1—60分
良好	个人技术正确熟练，运用合理，比赛意识较强。	30.1—45分
一般	个人技术运用和比赛意识一般。	15.1—30分
差	个人技术运用和比赛意识均较差。	15分及以下