

附件 4

足球专项测试方法与评分标准

一、测试项目

1. 技术测试（40 分）

（1）5×25 米折返跑（20 分）； （2）20 米运球绕杆射门（20 分）

2. 11 人制比赛。（60 分）

二、技术测试方法与评分标准

1. 5×25 米折返跑（20 分）

（1）测试方法：在 25 米直线上，每 5 米间隔摆放一帽筒；考生听口令，从起点开始起跑，跑到第一个帽筒处，将其用手击倒，折回起点处用手再击倒帽筒，转身再跑到第二个帽筒处，将其击倒，以此类推，把 9 个帽筒全部击倒，冲刺回起点处，记录完成的时间。帽筒未能击倒成绩无效。每位考生只测一次。

（2）评分标准：

5 × 25 米往返跑评分表（秒）

成绩	32.0	32.2	32.4	32.6	32.8	33.0	33.2	33.4	33.6	33.8
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
成绩	34.0	34.2	34.4	34.6	34.8	35.0	35.2	35.4	35.6	35.8
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2. 20 米运球绕杆射门

（1）测试方法：如下图所示，以罚球区线的中心点起始，垂直向场内延伸 20 米处画一条 5 米长的线为起点线，按图摆放 8 根标志杆（杆间距 2 米，最后 1 根杆距离禁区线 3 米，射门时不能越过禁区线）。考生将球放在起始线上，运球依次绕过 8 根杆后起脚射门，球动开始计时，在球越过球门线瞬间停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出，均属犯规，不计成绩。每人 2 次机会，取最好一次成绩为最后成绩。

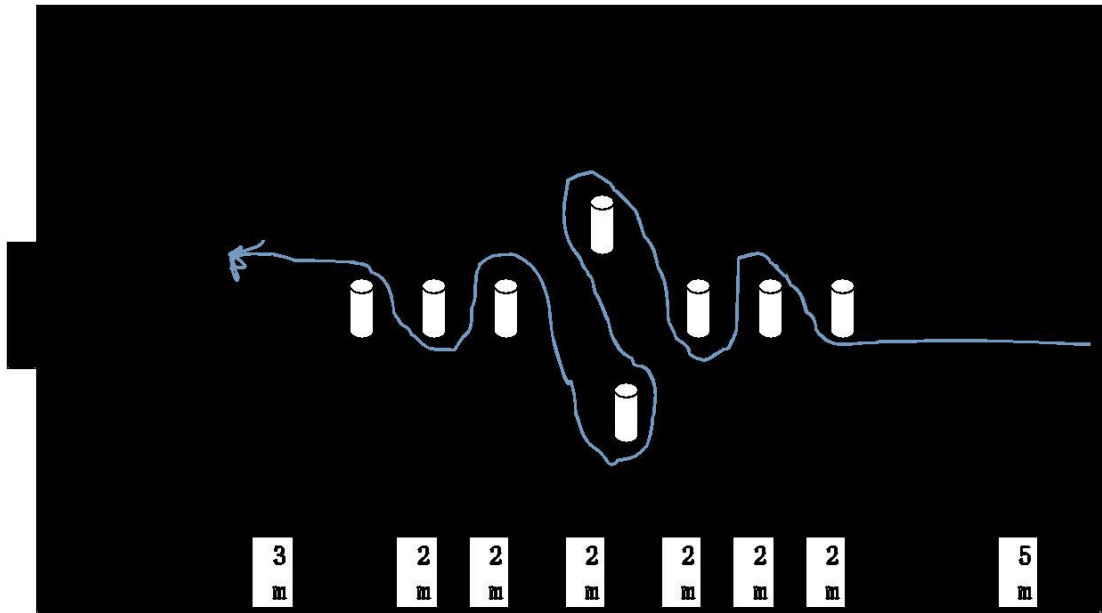
（2）评分标准：

20 米运球绕杆射门评分表（秒）

成绩	11	11.2	11.4	11.6	11.8	12	12.2	12.4	12.6	12.8
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
成绩	13	13.2	13.4	13.6	13.8	14	14.2	14.4	14.6	14.8
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

注：技术测试由 3 名评委计时，取中间值后对照评分表算分。

20 米运球绕杆射门示意图



三、11 人制比赛测试方法及评分标准

1. 测试方法：考生分组（队），进行比赛。

2. 成绩评定：由 5 名评委根据评分标准对考生的基本技术、位置技术、战术意识、个人特点、综合能力等 5 个方面进行综合评定。去掉一个最高分与一个最低分，取平均分为最后得分。

3. 比赛评分标准：（60 分）

指标	基本技术	位置技术	战术意识	个人特点	综合能力
分值	5 分	10 分	15 分	15 分	15 分
技 评 标 准	传、接、带、控、射、头球等个人基本技术以及基本的步伐、变向跑、折返跑等有球与无球技术等。	后卫的防守技术，中场的组织传接与跑位，前锋的穿插与射门，各位置的职责与整体的协调性等。	小组、局部、整体的传接球配合意识与跑位接应意识及预判能力，定位球的攻防意识。	射门欲望与抢点、渗透性传球意识，头球与补位意识。1V1 攻防、协防，身体素质的速度与灵敏性等。	阅读比赛的能力、观察、决策、应变力、创造力、心理状态的稳定性等。

注：所有考生只能穿胶鞋或胶钉足球鞋。

四、守门员测试内容、评分等级与标准

1. 5×25 米折返跑（20 分）。（测试标准同上）

2. 技术测试内容：接球技术、扑接球技术、鱼跃扑接球技术，出击接球技

术（20 分）。

A：技术测试方法：守门员站在球门前，主考人位于守门员 6—8 米处，向他前面左、右两侧，用手抛或用脚踢地滚球、低平球、半高球和高球，守门员完成扑接球技术动作（主考人也可在 16.50 米处用脚射门）。

B：评分标准

等级	指标内涵	得分
优秀	反应快，意识好，扑接球技术运用熟练合理，效果好，作风顽强	20—15 分
良好	反应较快，意识好，扑接球技术运用较熟练、合理，效果较好，作风顽强	14—10 分
及格	基本能完成上述要求	9—5 分
不及格	未能完成上述要求	4—0 分

3. 守门员比赛评分标准（60 分）

指标		指标内涵	分值
序号	内容		
1	技术	基本手法，扑接球手法、动作规范，准确协调，运用熟练合理。	15
2	意识	参与组织进攻，防守意识强，选位好，观察力好，掌握出击时机恰当	15
3	反应能力	反应快速、灵敏，判断准确、果断机智，连续扑接球能力强	10
4	作风	勇敢、积极、顽强、团队精神好	10
5	身体素质	脚下步伐灵活性，移动速度，蹬地的爆发力，弹跳力	10