

足球专项测试方法及评分标准

一、测试指标与所占分值

测试内容	专项素质	专项技术	综合能力
测试指标	25 米加速跑（10 分） 立定跳远（10 分）	颠球、踢准、绕杆射门	分组比赛
分值（100 分）	20 分	40 分	40 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质（20%）

1. 25 米加速跑（10 分）

(1) 场地设备：25M 直线跑道。

(2) 测试方法：受测者在起点位置采用站立式起跑，受测者须穿平底或胶钉鞋，每人测试两次，以最佳成绩计算。

(3) 测试仪器：秒表（手计时）

(4) 评分标准：详见下表

男子：

成绩（秒）	3" 90	3" 96	4" 02	4" 08	4" 14	4" 20	4" 26	4" 32	4" 38
分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6
成绩（秒）	4" 44	4" 50	4" 56	4" 62	4" 68	4" 74	4" 80	4" 86	4" 92
分值	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5
成绩（秒）	4" 98	5" 06							
分值	1	0.5							

女子:

成绩(秒)	4" 20	4" 26	4" 32	4" 38	4" 44	4" 50	4" 56	4" 62	4" 68
分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6
成绩(秒)	4" 74	4" 80	4" 86	4" 92	4" 98	5" 06	5" 12	5" 18	5" 24
分值	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5
成绩(秒)	5" 30	5" 36							
分值	1	0.5							

2. 立定跳远

考生连续跳 3 次, 取最好成绩的一次作为考试成绩。评分标准: 详见下表

男子:

成绩(米)	2.40	2.35	2.30	2.26	2.22	2.18	2.14	2.10	2.06
分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6
成绩(米)	2.02	1.98	1.95	1.92	1.89	1.85	1.82	1.79	1.76
分值	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5
成绩(米)	1.73	1.70							
分值	1	0.5							

女子:

成绩(米)	2.10	2.06	2.02	1.98	1.95	1.92	1.89	1.85	1.82
分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6
成绩(米)	1.79	1.76	1.73	1.70	1.68	1.66	1.64	1.62	1.60
分值	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5
成绩(米)	1.58	1.56							
分值	1	0.5							

(二) 专项技术 (80%)

1. 多部位颠球(10 分)

(1) 测试方法

用两脚背正面交替连续将球颠起, 球落地即算为 1 次, 每人可测试 2 次, 取最好一次成绩。(必须采用考试统一用球)

(2) 评分标准

男生：每颠一球为 0.25 分，颠够 40 个为 10 分，每人测试两次，以最佳成绩计算。

女生：每颠一球为 0.5 分，颠够 20 个为 10 分，每人测试两次，以最佳成绩计算。

2. 定位球踢准(20 分)

(1) 测试方法

考试方法：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）和以球门和以球门线为直径（3 米）画的半圆组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为男子 23 米，女子 20 米。考生须将球置于起点线上（线长 5 米，宽 0.1 米），向目标区域连续传球 6 次，左右脚均可，脚法不限。

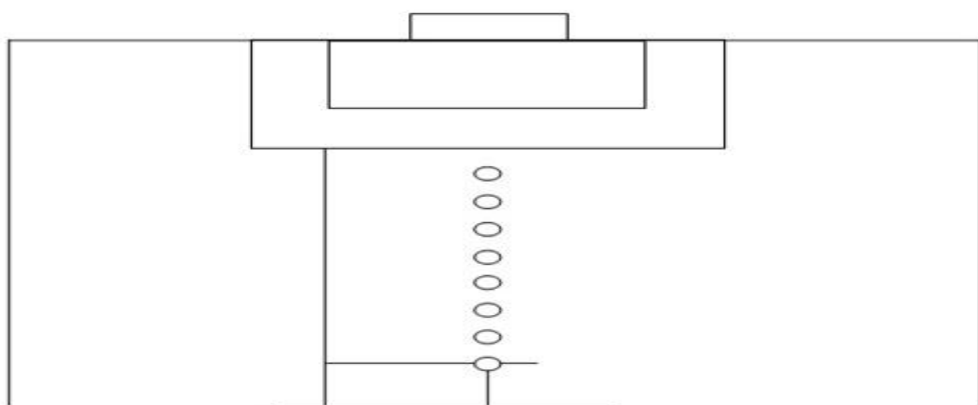
(2) 评分标准：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得 4 分。考生每人只有一次测试机会，至多可进行 6 次传准，踢中 5 次即为满分，满分 20 分。

3. 运球绕杆射门(10 分)

(1) 测试方法

运球从起点出发，球动开表。绕杆进行运球，越过 8 个标杆后起脚射门（禁区内射门无效），当球的整体越过球门线时停表。

（场地如图三所示）杆间距为 2 米。起点到第一杆为 4 米。最后一杆距大禁区线 2 米，共 8 杆。



(2) 基本分（10 分）

每人测试 2 次，运球中漏杆、球未进球门等犯规取消该次成绩，取最好成绩。最后得分为基本分与计评分总和。（球击中门柱可加试一次）

(3) 测试仪器：秒表（手计时）

(4) 评分标准：详见下表

男子：

成绩（秒）	9" 0	9" 1	9" 2	9" 3	9" 4	9" 5	9" 6	9" 7	9" 8
分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6
成绩（秒）	9" 9	10" 0	10" 2	10" 4	10" 6	10" 8	11" 0	11" 2	11" 4
分值	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5
成绩（秒）	11" 6	11" 8							
分值	1	0.5							

女子：

成绩（秒）	10" 0	10" 1	10" 2	10" 3	10" 4	10" 5	10" 6	10" 7	10" 8
分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6
成绩（秒）	10" 9	11" 0	11" 2	11" 4	11" 6	11" 8	12" 0	12" 2	12" 4
分值	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5
成绩（秒）	12" 6	12" 8							
分值	1	0.5							

4. 比赛能力测试(40 分)

(1)测试方法：根据报考位置分队，每人约 20 分钟的比赛时间。

(2) 基本分（40 分）

基本技术应用（10 分）

级别	A(10 分)	B(7.5 分)	C(5 分)	D(2.5 分)	E(0.5 分)
评定标准	动作规范准确	较正确、较规范	基本正确	动作一般	动作不准确

比赛对抗能力（15 分）

级别	A(10 分)	B(7.5 分)	C(5 分)	D(2.5 分)	E(0.5 分)
评定标准	对抗能力强	较强	基本适应	对抗一般	对抗较差

位置技术把握能力（15 分）

级别	A(10 分)	B(7.5 分)	C(5 分)	D(2.5 分)	E(0.5 分)
评定标准	位置感强	较强	基本适应	一般	位置不明确