

中北大学 2020 年高水平运动队足球项目测试方法

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术	实战能力
考核指标	5×25 米折返跑	运射	比赛
分值	20 分	20 分	60 分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

5×25 米折返跑

1. 考试方法：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，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。（三块表取中间成绩）

2. 评分标准：见表 2.1。

表 2.1 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
20	32.0	34.00	10	34.71 ~ 35.00	36.71 ~ 37.00
19	32.01 ~ 32.30	34.01 ~ 34.30	9	35.01 ~ 35.30	37.01 ~ 37.30
18	32.31 ~ 32.60	34.31 ~ 34.60	8	35.31 ~ 35.60	37.31 ~ 37.60
17	32.61 ~ 32.90	34.61 ~ 34.90	7	35.61 ~ 36.90	37.61 ~ 37.90
16	32.91 ~ 33.20	34.91 ~ 35.20	6	36.91 ~ 36.20	37.91 ~ 38.20
15	33.21 ~ 33.50	35.21 ~ 35.50	5	36.21 ~ 36.50	38.21 ~ 38.50
14	33.51 ~ 33.80	35.51 ~ 35.80	4	36.51 ~ 37.80	38.51 ~ 38.80
13	33.81 ~ 34.10	35.81 ~ 36.10	3	37.81 ~ 38.10	38.81 ~ 39.10
12	34.11 ~ 34.40	36.11 ~ 36.40	2	38.11 ~ 38.40	39.11 ~ 39.40
11	34.41 ~ 34.70	36.41 ~ 36.70	1	38.4 以上	39.4 以上

(二) 专项技术

1. 运射

(1) 考试方法: 如图 2-1 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。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。每人测试 2 次, 取最好成绩。(三块表取中间成绩)

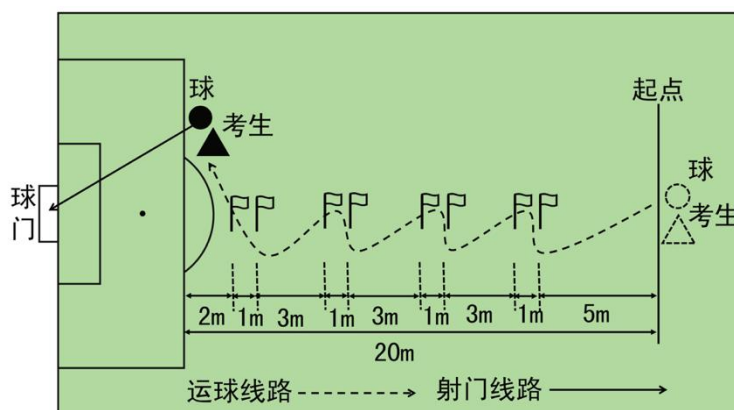


图 2-1 运球过杆射门示意图

(2) 评分标准: 见表 2.2。

表 2.2 运射评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
20	7.20	9.00	10	9.01 ~ 9.20	10.81 ~ 11.00
19	7.21 ~ 7.40	9.01 ~ 9.20	9	9.21 ~ 9.40	11.01 ~ 11.20
18	7.41 ~ 7.60	9.21 ~ 9.40	8	9.41 ~ 9.60	11.21 ~ 11.40
17	7.61 ~ 7.80	9.41 ~ 9.60	7	9.61 ~ 9.80	11.41 ~ 11.60
16	7.81 ~ 8.00	9.61 ~ 9.80	6	9.81 ~ 10.00	11.61 ~ 11.80
15	8.01 ~ 8.20	9.81 ~ 10.00	5	10.01 ~ 10.20	11.81 ~ 12.00
14	8.21 ~ 8.40	10.01 ~ 10.20	4	10.21 ~ 10.40	12.01 ~ 12.20
13	8.41 ~ 8.60	10.21 ~ 10.40	3	10.41 ~ 10.60	12.21 ~ 12.40
12	8.61 ~ 8.80	10.41 ~ 10.60	2	10.61 ~ 10.80	12.41 ~ 12.60
11	8.81 ~ 9.00	10.61 ~ 10.80	1	10.81 ~ 11.00	12.61 ~ 12.80

(三) 实战能力

比赛

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 2.3），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质、阅读比赛的能力以及比赛作风等方面进行综合评定。采用 60 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 2.3 足球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（60 ~ 55 分）	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好，具有很好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强心理状态稳定。
良（54 ~ 41 分）	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用较合理，完成动作较规范；比赛作风良好、心理状态稳定。
中（40 ~ 20 分）	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般，阅读比赛能力一般；对抗情况下技术动作运用基本合理，完成动作基本规范；比赛作风较好、心理状态有波动。
差（20 分以下）	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚，不具有基本阅读比赛的能力；对抗情况下技术动作运用不合理，完成动作不规范；比赛作风一般、心理状态不稳定。

守门员

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术	实战能力
考核指标	立定三级跳远	扑接球	比赛
分值	20 分	20 分	60 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

立定三级跳远

1. 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。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 2 次，取最好成绩。

2. 评分标准：见表 2.4。

表 2.4 立定三级跳远评分表

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女
20	8.6	7.4	10	7.6	6.4
19	8.5	7.3	9	7.5	6.3
18	8.4	7.2	8	7.4	6.2
17	8.3	7.1	7	7.3	6.1
16	8.2	7.0	6	7.2	6.0
15	8.1	6.9	5	7.1	5.9
14	8.0	6.8	4	7.0	5.8
13	7.9	6.7	3	6.9	5.7
12	7.8	6.6	2	6.8	5.6
11	7.7	6.5	1	6.7	5.5

二) 专项技术

1. 扑接球

(1) 考试方法：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）。

(2) 评分标准：考评员参照扑接球评分细则（表 2.6），独立对考生进行技术技能评定。采用 20 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 2.6 扑接球评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 (20 ~ 16 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 (15 ~ 11 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 (10 ~ 6 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、较协调。
差 (5 分及以下)	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。

(三) 实战能力

比赛

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 2.7），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行综合评定。采用 60 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 2.7 守门员实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（60 ~ 55 分）	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强、心理状态稳定。
良（54 ~ 41 分）	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范；比赛作风良好、心理状态稳定。
中（40 ~ 21 分）	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理完成动作基本规范比赛作风较好心理状态有波动。
差（20 分以下）	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范；比赛作风一般、心理状态不稳定。

注：参加足球守门员考试的考生须穿胶鞋或胶钉足球鞋。