**运动训练专业2025年专升本足球项目测试评分标准**

一、考核指标与所占分值(总分100分)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | | 实战能力 |
| 考 核  指 标 | 5×25 米  折返跑 | 传准 | 运射 | 比赛 |
| 分 值 | 20 分 | 10分 | 20 分 | 50 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。

2. 评分标准：见表1。

表 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 | 32.00 | 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 ～ 37.20 | 37.91 ～ 38.20 |
| 15 | 33.21 ～ 33.50 | 35.21 ～ 35.50 | 5 | 37.21 ～ 37.50 | 38.21 ～ 38.50 |
| 14 | 33.51 ～ 33.80 | 35.51 ～ 35.80 | 5 | 37.51 ～ 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．传准

（1）考试方法：如图1 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）画的半圆组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为男子 28 米，女子 23 米。考生须将球置于起点线上或线后（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。



图 1 传准场地示意图

（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。考生每次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（含球击中门横梁或立柱弹出）即得2分。每人须完成6次传准，取最好的五次成绩相加得分，满分10分。

2．运射

（1）考试方法：如图2 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，均属无效，不计成绩。每人测试 2 次，取最好成绩。



图2 运球过杆射门示意图

（2）评分标准：见表2。

表 2 运射评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | | 分值 | 成绩（秒） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 20 | 8.20 | 10.00 | 10 | 10.01 ～ 10.20 | 11.81 ～ 12.00 |
| 19 | 8.21 ～ 8.40 | 10.01 ～ 10.20 | 9 | 10.21 ～ 10.40 | 12.01 ～ 12.20 |
| 18 | 8.41 ～ 8.60 | 10.21 ～ 10.40 | 8 | 10.41 ～ 10.60 | 12.21 ～ 12.40 |
| 17 | 8.61 ～ 8.80 | 10.41 ～ 10.60 | 7 | 10.61 ～10.80 | 12.41 ～ 12.60 |
| 16 | 8.81 ～ 9.00 | 10.61 ～ 10.80 | 6 | 10.81 ～ 11.00 | 12.61 ～ 12.80 |
| 15 | 9.01 ～ 9.20 | 10.81 ～ 11.00 | 5 | 11.01 ～ 11.20 | 12.81 ～ 13.00 |
| 14 | 9.21 ～ 9.40 | 11.01 ～ 11.20 | 4 | 11.21 ～ 11.40 | 13.01 ～ 13.20 |
| 13 | 9.41 ～ 9.60 | 11.21 ～ 11.40 | 3 | 11.41 ～ 11.60 | 13.21 ～ 13.40 |
| 12 | 9.61 ～ 9.80 | 11.41 ～ 11.60 | 2 | 11.61 ～ 11.80 | 13.41 ～ 13.60 |
| 11 | 9.81 ～ 10.00 | 11.61 ～ 11.80 | 1 | 11.81 ～ 12.00 | 13.61 ～ 13.80 |

（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3），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。此项，满分为50分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 3 足球实战能力评分细则

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围） | 评价标准 |
| 优（50 ～ 40 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 (39 ～ 30 ) | 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 (29～ 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(总分100分)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | | 实战能力 |
| 考 核  指 标 | 立定  三级跳远 | 掷远与  踢远 | 扑接球 | 比赛 |
| 分 值 | 10 分 | 20 分 | 20分 | 50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4。

表 4 立定三级跳远评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（米） | | 分值 | 成绩（米） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 10 | 8.6 | 7.4 | 5 | 7.6 | 6.4 |
| 9.5 | 8.5 | 7.3 | 4.5 | 7.5 | 6.3 |
| 9 | 8.4 | 7.2 | 4 | 7.4 | 6.2 |
| 8.5 | 8.3 | 7.1 | 3.5 | 7.3 | 6.1 |
| 8 | 8.2 | 7.0 | 3 | 7.2 | 6.0 |
| 7.5 | 8.1 | 6.9 | 2.5 | 7.1 | 5.9 |
| 7 | 8.0 | 6.8 | 2 | 7.0 | 5.8 |
| 6.5 | 7.9 | 6.7 | 1.5 | 6.9 | 5.7 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | 7.8 | 6.6 | 1 | 6.8 | 5.6 |
| 5.5 | 7.7 | 6.5 | 0.5 | 6.7 | 5.5 |

（二）专项技术

1．掷远与踢远

（1）考试方法：如图3 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。考生站在起点线后，先将球以手掷 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。



图 3 掷远与踢远场地示意图

（2）评分标准：见表5。

表 5 掷远与踢远评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（米） | | 分值 | 成绩（米） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 20 | 80 | 65 | 11 | 45 | 30 |
| 19 | 75 | 60 | 9 | 40 | 25 |
| 18 | 70 | 55 | 7 | 35 | 20 |
| 17 | 65 | 50 | 5 | 30 | 15 |
| 16 | 60 | 45 | 3 | 25 | 10 |
| 15 | 55 | 40 | 1 | 20 | 5 |
| 13 | 50 | 35 | — | — | — |

2．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6），独立对考生进行技术技能评定。此项，满分为20分，分数至多可到小数点后1位。

表 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 ～ 10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 (9～ 5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。此项，满分为50分，分数至多可到小数点后1位。

表 7 守门员实战能力评分细则

|  |  |
| --- | --- |
| 等级（分值范围） | 评价标准 |
| 优（50 ～ 30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 (39～ 30 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 (29～ 20 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。