

昆一中西山学校 2024 年体网生招生

足球项目测试方法及评分标准

一、测试指标及所占分值：

类别	专项素质	专项技术		实战
测 试 指 标	T 形跑	运带球折返跑	综合性测试	8 人制比赛 (可根据报考人数 调整)
分 值	10 分	25 分	25 分	10 分

二、测试方法：

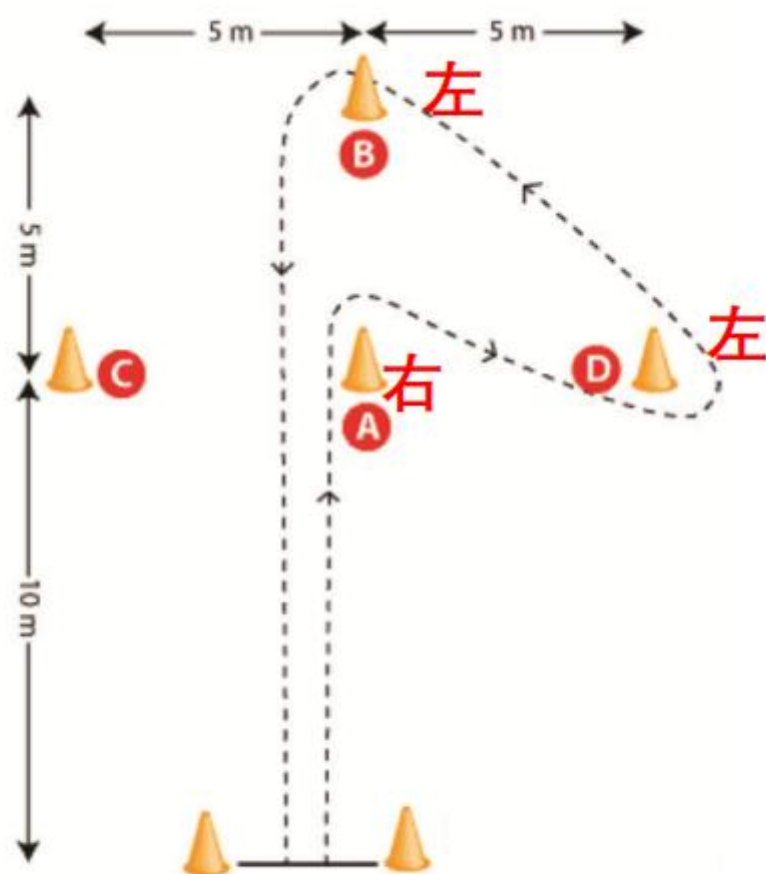
T 形箭头跑

(1) 考试方法

左侧测试 (A-D-B)：运从起点开始向前跑，抵达 A 点后向右转身 并跑至 D 点，抵达后向左侧转身跑到 B 点，抵达后向左转身跑回到起点，测试结束。

右侧测试 (A-C-B)：运动员从起点开始向前跑，抵达 A 点后向左转身并跑至 C 点，抵达后向右侧转身跑到 B 点，抵达后向右转身跑回到起点，测试结束。

需分别完成左、右各一次测试（标记左、右侧），两侧成绩相加为最终成绩。



图例为左侧测试路线

(2) 评分标准

T 形箭头跑评分表

成绩（秒）小升初		成绩（秒）初升高	
得分	计时	得分	计时
10	18"00	10	16"00
9.5	18"10	9.5	16"10
9	18"20	9	16"20
8.5	18"30	8.5	16"30
8	18"40	8	16"40

7.5	18"50	7.5	16"50
7	18"60	7	16"60
6.5	18"70	6.5	16"70
6	18"80	6	16"80
5.5	18"90	5.5	16"90
5	19"00	5	17"00
4.5	19"10	4.5	17"10
4	19"20	4	17"20
3.5	19"30	3.5	17"30
3	19"40	3	17"40
2.5	19"50	2.5	17"50
2	19"60	2	17"60
1.5	19"70	1.5	17"70
1	19"80	1	17"80
0.5	19"90	0.5	17"90

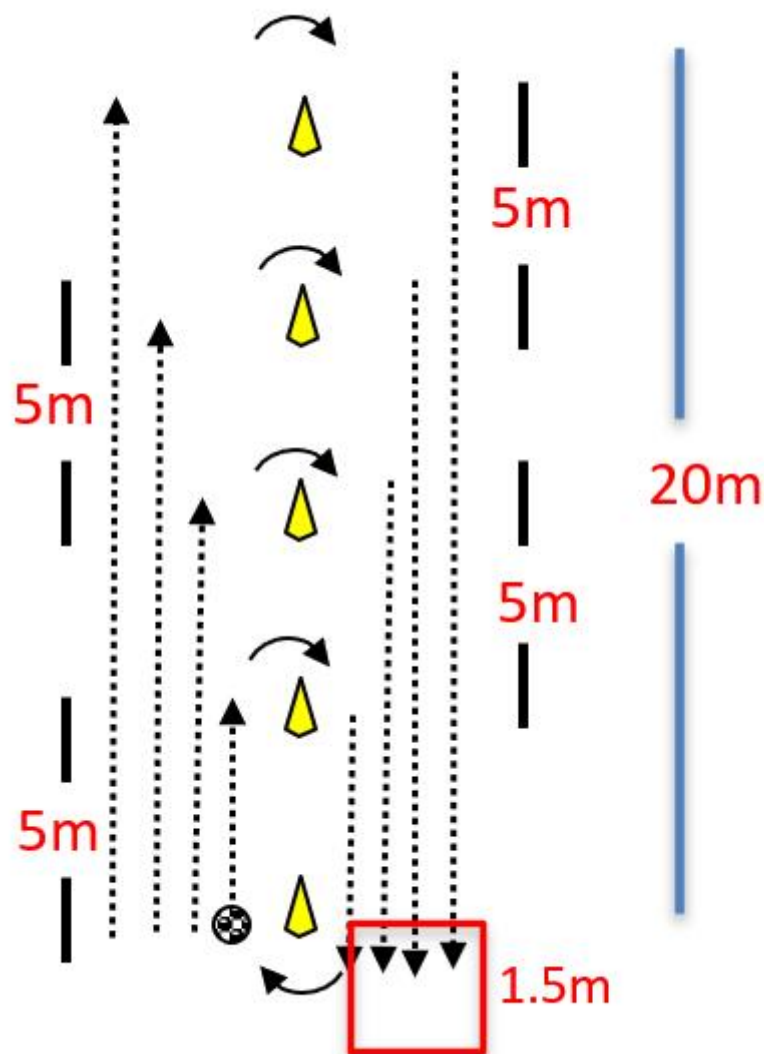
（二）专项技术

1.运带球折返跑

（1）考试方法

如下图所示，考生从起点快速带球由近到远完成绕桶。
以此类推。考生应以站立式起跑，球动开表，完成最后一次绕桶后带球回到停球区域（1.5m*1.5m）时以人和球同时停

止到停球区域内停表，记录完成的时间。每人试测 1 次(不计成绩),正式测试 1 次。



(2) 评分标准

运带球折返跑评分表

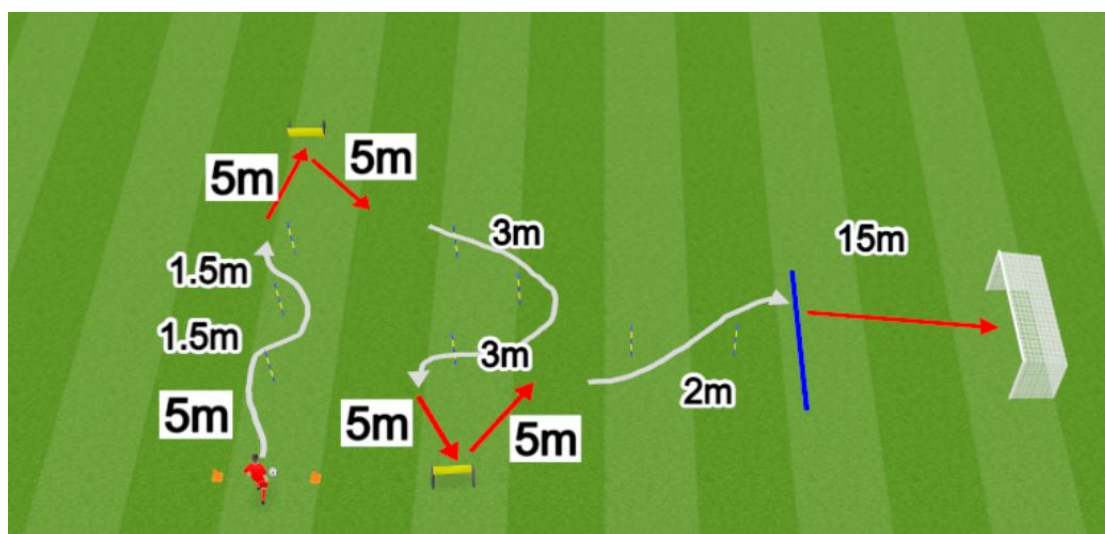
成绩（秒）小升初		成绩（秒）初升高	
得分	计时	得分	计时
25	32"00	25	30"00
24	32"20	24	30"20

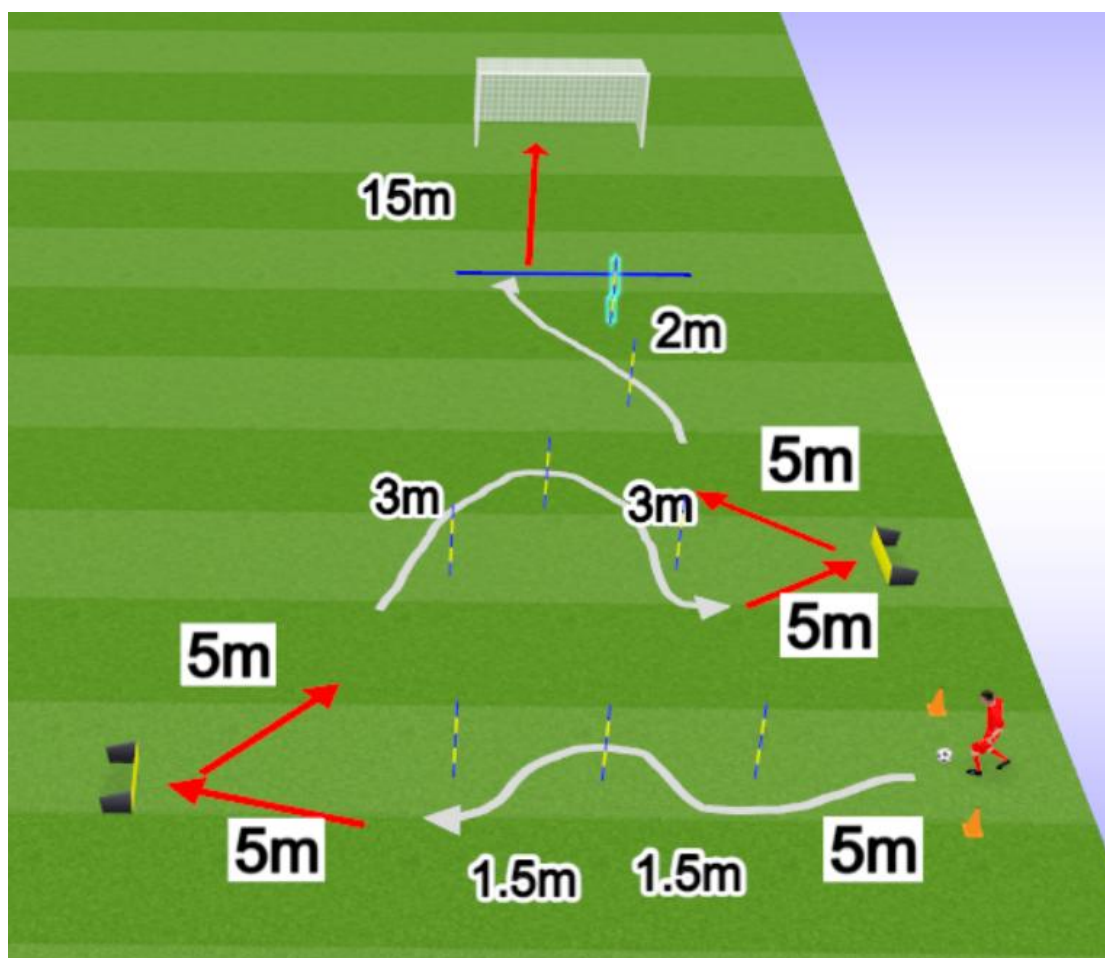
23	32"40	23	30"40
22	32"60	22	30"60
21	32"80	21	30"80
20	33"00	20	31"00
19	33"20	19	31"20
18	33"40	18	31"40
17	33"60	17	31"60
16	33"80	16	31"80
15	34"00	15	32"00
14	34"20	14	32"20
13	34"40	13	32"40
12	34"60	12	32"60
11	34"80	11	32"80
10	35"00	10	33"00
9	35"20	9	33"20
8	35"40	8	33"40
7	35"60	7	33"60
6	35"80	6	33"80
5	36"00	5	34"00
4	36"20	4	34"20
3	36"40	3	34"40
2	36"60	2	34"60

1	36"80	1	34"80
---	-------	---	-------

2.综合性测试

(1) 考试方法如下图所示，考生从第一起点线上，带球直线冲刺 5 米后，带球依次绕过 3 个相距 1.5 米标志杆后，向挡板传球，接反弹球后，进行根据路线带球依次绕过 3 个相距 3 米 Z 字标志杆后，向挡板传球，接反弹球后，进行根据路线带球依次绕过 2 个相距 2 米标志杆后完成射门。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。每人试测 1 次(不计成绩),正式测试 1 次。





(2) 评分标准

根据完成测试任务所需的时间来评分。时间最短完成者分值最高 (25 分)，包含技术扣分分数，取成绩总分前 25 人记录分数。

技术扣分细则

- 1、未在区域内射门加 1 秒，球未进球门加 2 秒。
- 2、运球将标志杆碰倒一次加 1 秒。
- 3、最多加 5 秒

综合性测试评分表

成绩（秒）小升初				成绩（秒）初升高			
得分	综合 计时	计时	技术 加时	得分	综合 计时	计时	技术 加时

25				25			
24				24			
23				23			
22				22			
21				21			
20				20			
19				19			
18				18			
17				17			
16				16			
15				15			
14				14			
13				13			
12				12			
11				11			
10				10			
9				9			
8				8			
7				7			
6				6			
5				5			
4				4			

3				3			
2				2			
1				1			

(三) 实战 (8 人制或 11 人制比赛)

优 (10—9 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 (8—6 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及完成合理、完成动作较为规范：比赛作风良好，心理状态稳定。
中 (6—4 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及完成基本合理、完成动作基本规范：比赛作风较好，心理状态有波动。
差 (4 分以下)	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚，不具有阅读比赛的能力：对抗情况下技术动作运用及完成不合理、完成动作不规范：比赛作风一般，心理状态不稳定。

守门员

一、测试指标及所占分值：

类 别	专项素质	专项技术		实战
测 试 指 标	立定 三级跳远	掷远与踢远	扑接球	11 人制比赛
分 值	20 分	20 分	20 分	10 分

二、 测试方法：

（一）专项素质

立定三级跳

（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

成绩（米）小升初		成绩（米）初升高	
得分	距离	得分	距离
20	7.6	20	8.4
19	7.5	19	8.3
18	7.4	18	8.2

17	7.3	17	8.1
16	7.2	16	8.0
15	7.1	15	7.9
14	7.0	14	7.8
13	6.9	13	7.7
12	6.8	12	7.6
11	6.7	11	7.5
10	6.6	10	7.4
9	6.5	9	7.3
8	6.4	8	7.2
7	6.3	7	7.1
6	6.2	6	7.0
5	6.1	5	6.9
4	6.0	4	6.8
3	5.9	3	6.7
2	5.8	2	6.6
1	5.7	1	6.5

(二) 专项技术

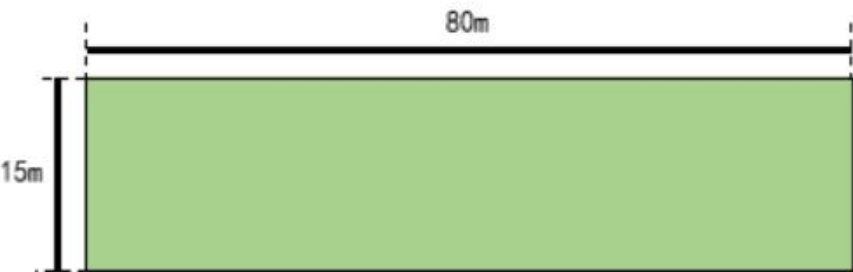
1. 掷远与踢远

(1) 考试方法

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 80 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。

掷远与踢远场地示意图



(2) 评分标准

成绩（米）小升初		成绩（米）初升高	
得分	距离	得分	距离
20	70	20	90
19	68	19	87
18	66	18	84
17	64	17	81
16	62	16	78
15	60	15	75
14	58	14	72

13	56	13	69
12	54	12	66
11	52	11	63
10	50	10	60
9	48	9	57
8	46	8	54
7	44	7	51
6	42	6	48
5	40	5	45
4	38	4	42
3	36	3	39
2	34	2	36
1	32	1	33

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，独立对考生进行技术技能评定。采用 20 分制评分。15 分为技术基础分，扑救成功即得 1.5 分，失误则不得分，其余 5 分为技评分。

扑接球技评分表

等级	优	良	中	差
分值	5-4 分	4-3 分	3-2 分	2-1 分
标准	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。	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。	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。	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体较慢、不协调。

(三) 实战（8 人制或 11 人制比赛）

等级 (分值范围)	评价标准
优 (10—9 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 (8—6 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及完成合理、完成动作较为规范：比赛作风良好，心理状态稳定。
中 (6—4 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及完成基本合理、完成动作基本规范：比赛作风较好，心理状态有波动。

差 (4 分以 下)	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚，不具有阅读比赛的能力：对抗情况下技术 动作运用及完成不合理、完成动作不规范：比赛作风一般，心理状态不稳定。
--------------------------	--