

昆明市第一中学西山学校

2024 年体育网点女子足球项目

初升高招生考试方案及评分标准
(草案)

足球项目测试方法及评分标准（初升高）

非门将

一、测试项目及所占分值：（总分 60 分）

类别	专项技术		专项素质	专项技能
测试项目	颠球	综合测试	T 形跑	8V8 比赛 (可根据报考人数调整)
分值	6 分	24 分	10 分	20 分

二、测试方法及评分标准：

（一）颠球

1. 测试方法：

（1）考生可用脚、大腿、胸、肩、和头等部位，随意连续颠球。考官记录颠球个数。如果球落地，则视为 1 次颠球结束。

（2）每人两次颠球机会，取最佳一次成绩。

2. 评分标准：

分数	次数
6 分	≥ 70
5 分	60-69
4 分	50-59
3 分	40-49
2 分	30-39
1 分	≤ 29

（二）综合测试

1. 测试方法：

考生在规定的区域内，按照既定的顺序依次完成无球横向移动、无球 20 米跑、挡板传接球、转身变向运球、运球绕杆射门（八人制球门）

(如图所示), 考评员鸣哨开表, 当球从空中或地面越过球门线时停表。

(1) 无球横向移动: 运动员采用并步或者滑步的方式横向移动, 在移动过程中用手击倒两侧标识物后方可进行 20 米直线跑(至正前方足球摆放位置)。否则, 予以加时 3 秒计算。

(2) 挡板传接球: 考生测试两块挡板相距 12 米, 球员分别利用左、右两块挡板各完成 1 次传接球。此过程中如球未传在挡板上致出场外等情况时, 球员须自行取备用球(此过程中计时不中断)回到规定位置, 完整完成左、右共两次挡板传接球。

(3) 转身变向运球: 完成沿中心区域向左、右各约 45 度角, 直线距离约 7 米的转身变向运球各一次。左、右侧起始顺序不限, 必须完成两个方向的转身变向运球各一次, 且每次运球必须回到起始圈中方为有效。此过程中, 转身变向时足球必须回到中圈后, 急停转身时足球必须完全超过标注白线, 否则各加时 3 秒。

(4) 运球绕杆射门: 球员运球依次绕过 4 根间隔 1.5 米的立杆后, 即可自行选择射门位置, 但不可越过射门线(白线标注)射门。

2. 期间考生出现以下情况予以加时计算:

(1) 考生转身变向运球, 球未完全过标致线(由考官裁定), 加时 3 秒;

(2) 考生转身变向运球, 一次完成后球未进入起始圈区域, 加时 3 秒;

(3) 考生绕杆时有漏杆、杆倒现象, 一次加时 3 秒计算, 可累计;

(4) 考生越过射门线(白线标注)射门, 加时 3 秒计算;

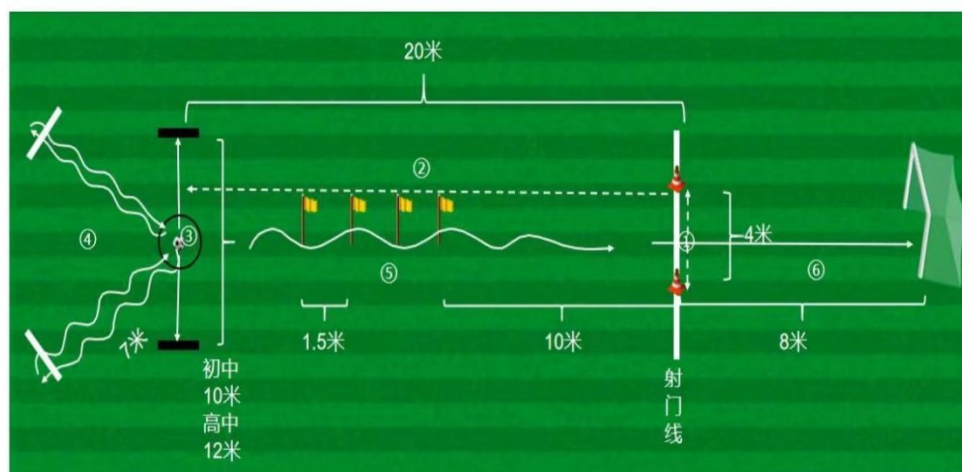
(5) 考生射门未入网, 出现足球击中球门横梁或者是立柱后弹出的情况, 加时 3 秒计算;

(6) 考生射门未入网，且足球未击中球门横梁或者是立柱，加时 5 秒计算。

3. 评分标准：

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
24	26	18	31.1 - 32
23	26.1 - 27	17	32.1 - 33
22	27.1 - 28	16	33.1 - 34
21	28.1 - 29	15	34.1 - 35
20	29.1 - 30	14	≥ 35.1
19	30.1 - 31		

4. 测试流程示意图如下：



(三) T 形跑

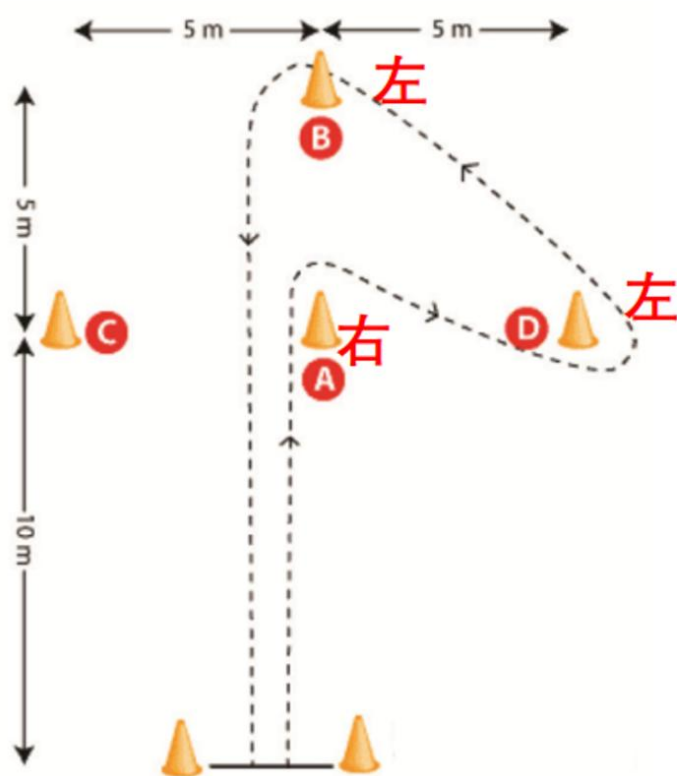
(1) 考试方法:

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。

(2) 测试流程示意图:



图例为左侧测试路线

(3) 评分标准

评分标准	
分值	成绩（秒）
10	≤19.00
9	19.10
8	19.20
7	19.30
6	19.40
5	19.50
4	19.60
3	19.70
2	19.80
1	19.90

（四）8V8 比赛

1. 测试方法：分组进行 8 人制比赛。
2. 测试标准：考官依照实战评分表，对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定。

等级	分值	标准
优秀	16-20 分	对抗情况下技术动作运用合理；进攻时、防守时、攻守转换时职责完成很好以及有优秀的比赛阅读能力；心理状态稳定、自信敢于表现自己；比赛作风顽强、团结队友。
合格	10-14 分	对抗情况下技术动作运用基本合理；进攻时、防守时、攻守转换时职责基本完成以及有一定的比赛阅读能力；心理状态较稳定；比赛作风一般。
欠佳	5-9 分	对抗情况下技术动作运用欠佳；进攻时、防守时、攻守转换时职责完成欠佳；心理状态欠佳；比赛作风欠佳。

门将

一、测试项目及所占分值：（60 分）

类别	专项素质	专项技术		专项技能
测试项目	立定三级跳远	掷远与踢远	扑接球	8V8 比赛
分值	10 分	20 分	20 分	10 分

二、测试方法及评分标准：

（一）立定三级跳远

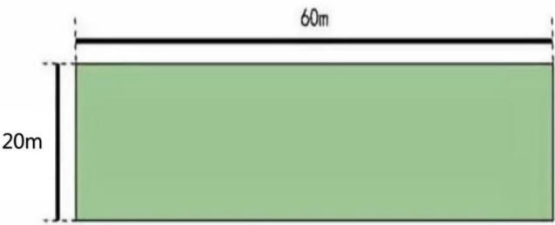
1. 测试方法：考生原地双脚站立在起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线。第一跳双脚原地起跳，可以用任何一只脚落地；第二跳为跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地；第三跳双脚落地完成跳跃动作后，起身向前走出测试区。成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线线内沿。考生可穿钉鞋，其他未尽事宜参照田径竞赛规则执行。每位考生测试 2 次，取最优一次成绩。

2. 评分标准

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
10	≥ 6.9	4	5.7 - 5.8
9	6.7 - 6.8	3	5.5 - 5.6
8	6.5 - 6.6	2	5.3 - 5.4
7	6.3 - 6.4	1	≤ 5.2
6	6.1 - 6.2		
5	5.9 - 6.0		

（二）掷远与踢远

1. 测试方法：如图所示，在球场适当位置画一条 20 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。考生站在起点后，先将球以手掷远 3 次（允许戴手套进行），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），各取其中最优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

2. 评分标准：

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
20	55	6	34
18	52	5	31
16	49	4	28
14	46	3	25
12	43	2	22
10	40	1	19
8	37		

（三）扑接球

1. 测试方法：考生守门（八人制球门），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：考官参照扑接球评分细则，独立对考生进行技术技能评定。

等级（分值范围）	评价标准
优（16 分 - 20 分）	技术动作规范、动作运用合理、选位意识好、身体移动速度快、身体舒展且协调
合格（11 分 - 15 分）	技术动作基本规范、动作运用基本合理、选位意识较好、身体移动速度较快、身体较舒展及较协调
欠佳（6 分 - 10 分）	技术动作欠佳、动作运用欠佳、选位意识欠佳、身体移动速度欠佳、身体舒展度及协调性欠佳

（四）8V8 比赛

1. 测试方法：将考生分队进行 8V8 比赛。
2. 评分标准：考官参照实战能力评分细则，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。

等级（分值范围）	评价标准
优（8 分 - 10 分）	战术意识水平表现优秀、攻守职责完成优秀；在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。
合格（分 5 - 7 分）	战术意识水平表现较好、攻守职责完成较好；在对抗情况下技术动作运用及完成较为合理、规范；比赛作风较好、心理状态稳定。
欠佳（2 分 - 4 分）	战术意识水平表现欠佳、攻守职责完成欠佳；在对抗情况下技术动作运用及完成欠佳；比赛作风一般、心理状态稳定。