

## 02 足 球

### 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	传准	运射	比赛
分 值	20 分	20 分	20 分	40 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 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	32.00	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	4	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 2-1 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 5 次，左右脚均可，脚法不限。

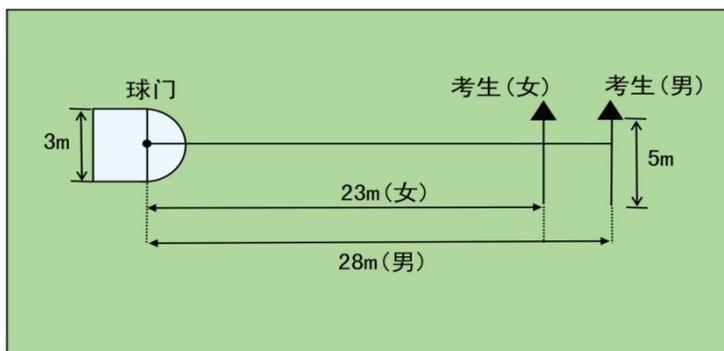


图 2-1 传准场地示意图

(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。每人须完成 5 次传准，满分 20 分。

## 2. 运射

(1) 考试方法：如图 2-2 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。

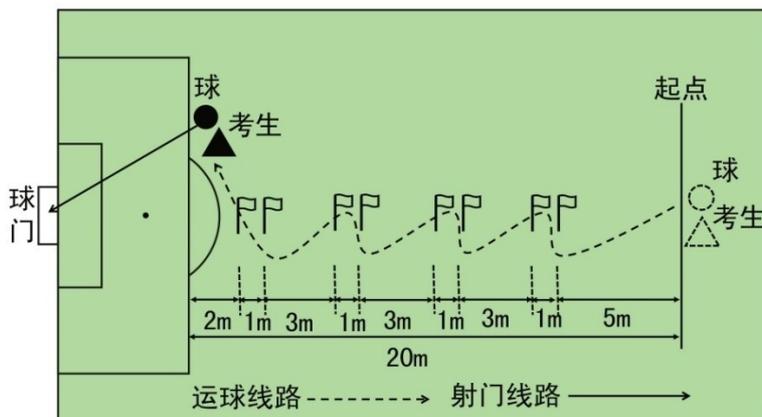


图 2-2 运球过杆射门示意图

(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、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。采用 10 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 (10-8.6 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 (8.5-7.6 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较合理，完成动作较规范；比赛作风良好、心理状态稳定。
中 (7.5-6 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 (6 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	掷远与踢远	扑接球	比赛
分值	20分	20分	20分	40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（秒）		分值	成绩（秒）	
	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. 掷远与踢远

(1) 考试方法：如图2-3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。



图 2-3 掷远与踢远场地示意图

(2) 评分标准：见表 2-5。

表 2-5 掷远与踢远评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	80	65	6	45	30
18	75	60	5	40	25
16	70	55	4	35	20
14	65	50	3	30	15
12	60	45	2	25	10
10	55	40	1	20	5
8	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 2-6），独立对考生进行技术技能评定。采用 10 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（10-8.6 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（8.5-7.6 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（7.5-6 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（6 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 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 10 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（10-8.6 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（8.5-7.6 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（7.5-6 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（6 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。