

## 附件 2：足球特长生测试内容

足球测试标准

总分(100 分)=素质(60 分)+技术(40 分)，60 分以上为合格。

测试内容（符合报考资格年龄要求的考生一律按照 15 岁标准评测）

1. 素质部分：(60 分)

(1) 身高 (2) 30 米跑 (3) 10 米×4 (4) 立定跳远 (5) 仰卧起坐

2. 技术部分：(40 分)

(1) 定位球踢远 (2) 运球绕杆 (3) 球门射准

①定位球踢远说明：

A、足球静置在起点线后

B、测试学生助跑踢球

C、左、右脚各踢两次，并分别记取远度

D、分别将左、右脚两次踢远当中最远距离相加，和为最终成绩。

定位球成绩=左脚最远距离+右脚最远距离。

踢出的球限制在宽为 10 米的区域，踢出此区域为无效球，成绩记零。

距离的量取从起点线至球的第一落点。

②运球绕杆：往返距离为 40 米 (20+20)，设 10 根标志杆，杆间距离不等，起跑至第一杆距离为 1 米，第二杆距离为 2 米，第三杆距离为 3 米，第四杆距离为 2 米，第五杆距离为 3 米，第六杆距离为 2 米，第七杆距离为 1 米，第八杆距离为 2 米，第九杆距离为 3 米，第十杆距离为 1 米，至往返线距离为 1 米。听到出发信号，从起点线运球出发，依次运球成 S 形绕杆，不得碰倒杆（漏杆须补过），往返运球回到出发线（人、球均到线）时停表。

③球门射准：对墙或对球门均可，球门内径 723 厘米，高 244 厘米，并设有五个区，即下左角、下右角、上左角、上右角及中区，每角宽 150 厘米、高 80

厘米成长方形，中区为边长 150 厘米的正方形标记。射门点距球门中线垂直距离为 1100 厘米。每人连踢五个球，第一脚踢中区、第二脚踢下右角，然后按顺时针顺序依次踢向四个角。按顺序依次踢中一个目标为 4 分，未按顺序踢中目标为 2 分，虽未踢中目标，但踢入门内可得 1 分。技评结合射准得分(射门得 15 分为优，10 分为良，5 分为及格)，根据射门技术最后评定总得分确定等级。但技评优、良时必须在踢入门内 4 个球的基础上评定(踢球动作不限，但球的第一落点必须在球门线内)。

### 测试项目评分标准

#### 1. 测试项目：身高（厘米）

标准 得分	年龄
	15 岁
	男
10	172
8	168
6	165
5	158

#### 2. 测试项目：30 米(秒)

标准 得分	年龄
	15 岁
	男
12	4"10
11	4"20
10	4"30
9	4"40
8	4"50
7.5	4"60

7	4"70
6.5	4"80
6	4"90
5.5	5"00
5	5"10

3. 测试项目：10米×4往返跑（秒）

标准 得分	年龄 性别	15岁
		男
12.5		9"8
11		10"0
10		10"2
9		10"4
8		10"6
7.5		10"9
7		11"2
6.5		11"5
6		11"8
5.5		12"1
5		12"4

4. 测试项目：30"仰卧起坐（次）

标准 得分	年龄 性别	15岁
		男
12.5		35

11	33
10	31
9	29
8	27
7.5	25
7	23
6.5	21
6	19
5.5	17
5	15

5. 测试项目：立定跳远(米)

标准 得分	年龄 性别	15岁
		男
12.5		2.54
11		2.51
10		2.5
9		2.49
8		2.48
7.5		2.47
7		2.46
6.5		2.38
6		2.3
5.5		2.22
5		2.02

6. 测试项目：定位球踢远(左、右脚最远距离之和/米)

标准 得分	年龄 性别
	15岁 男
10	68
9.5	67
9	66
8.5	65
8	64
7.5	63
7	62
6.5	61
6	60
5.5	59
5	58

7. 测试项目：运球绕杆(秒)

标准 得分	年龄 性别
	15岁 男
10	18"0
9.5	18"5
9	19"0
8.5	19"5
8	20"0
7.5	20"5

7	21"0
6.5	21"5
6	22"0
5.5	22"5
5	23"0

守门员测试标准

标准 成绩 项目	15岁		
	及	良	优
立定跳远 cm	225	230	235
纵跳摸高 cm	70	75	80
30" 仰卧起坐	24	28	30
引体向上	5	7	9
发球 m	40	45	50
掷球 m	31	33	35
一分钟扑球	12	13	14