

附件六

辽宁大学 2020 年高水平运动队 足球测试项目、方法及评分标准

一、测试项目

- (一) 颠球
- (二) 传接球（踢准）
- (三) 20 米运球过杆射门/扑接球
- (四) 25 米折返跑
- (五) 守门员测试
- (六) 个人综合能力测试

二、测试方法与评分标准

(一) 测试指标及所占比例

类别	身体素质	基本技术	综合能力
指标	25 米往返跑	颠球	技术能力
		传接球	战术能力
		20 米运射	心理素质
			比赛作风
所占比例	15%	50%	35%

(二) 测试方法与评分标准

1.颠球（15 分）

(1) 测试方法：受试者用脚背正面部位两脚依次连续颠球，主考官计数。球落地则为一次颠球结束。如用一脚连续颠球，则重复次数不予计数。用其它部位颠球仅做为调整。每人做两次，取最佳一次成绩。

(2) 评分标准：每颠 1 次球得 0.3 分，50 次得 15 分；

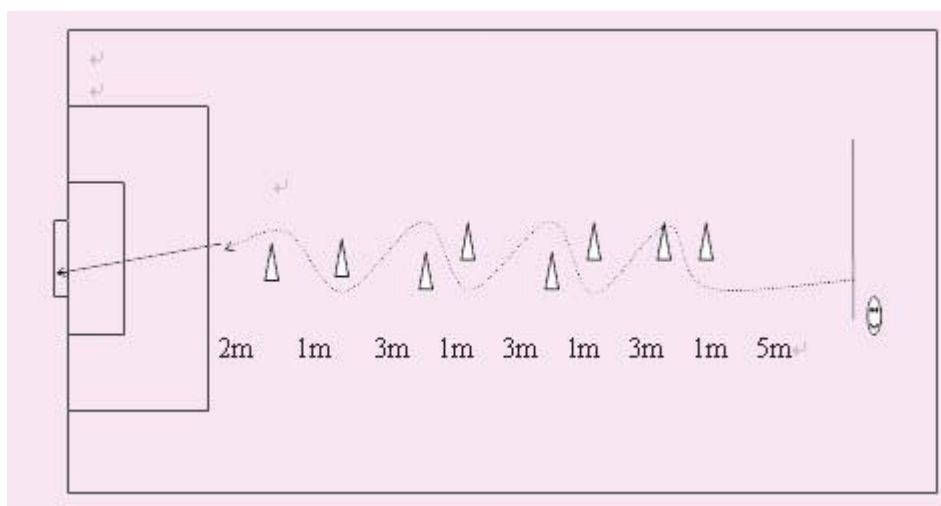
2.传接球（15 分）

(1) 测试方法：两人一组，相距 25—30 米，传高远球到指定区域，每人传接三次。

(2) 成绩评定：球落入指定区域，根据传接球脚法的运用、传球的准确程度由考官打分，每球 5 分。满分 15 分。

3.20 米运球射门（20 分）

(1) 测试方法：以罚球区线的中心点为界，垂直向场内延伸 20 米处画一条 6 米长的线为起点线，从起点线处运球绕过 8 根杆后起脚射门。（如图所示）



(2) 成绩评定：球放在起始线上，球动开表，运球者运球依次绕过所有标志杆后射门，在球越过球门线瞬间停表，球没有进入球门无成绩（包括球打在球门立柱和横梁上），漏过标志杆无成绩。每人 2 次机会，取最好一次成绩为最后成绩。成绩优者名次列前。

分值（男）	成绩（秒）	分值（女）
20	8''	
19.5	8'' 1	
19	8'' 2	
18.5	8'' 3	
18	8'' 4	
17.5	8'' 5	

17	8" 6	
16.5	8" 7	
16	8" 8	
15.5	8" 9	
15	9"	20
14.5	9" 1	19.5
14	9" 2	19
13.5	9" 3	18.5
13	9" 4	18
12.5	9" 5	17.5
12	9" 6	17
11.5	9" 7	16.5
11	9" 8	16
10.5	9" 9	15.5
10	10"	15
9.5	10" 1	14.5
9	10" 2	14
8.5	10" 3	13.5
8	10" 4	13
7.5	10" 5	12.5
7	10" 6	12
6.5	10" 7	11.5
6	10" 8	11
	10" 9	10.5
	11"	10
	11" 1	9.5
	11" 2	9
	11" 3	8.5
	11" 4	8
	11" 5	7.5
	11" 6	7
	11" 7	6.5
	11" 8	6

4.25 米往返跑（15 分）

（1）测试方法：从起跑线处向场内直线延伸，在 25 米处设置一个标识物。考生在起跑线处站立式起跑，脚动开表，在 25 米处折返跑回起跑线处时停表。

（2）成绩评定：每人两次机会，取最好成绩。

得 分	7 分	9 分	11 分	13 分	15 分	
时 间	男	9"20-8"91	8"90-8"61	8"60-8"31	8"30-8"01	8"00 以下
	女	10"20-9"91	9"90-9"61	9"60-9"31	9"30-9"01	9"00 以下

5. 个人综合能力测试（35 分）

（1）个人综合能力测试项目由 5 项组成，每项 7 分，共计 35 分。

①变速变线跑；

②左右脚内侧大力传球入门；

③变线运球：左右脚背外侧快速斜线运球+前脚掌内拉球；

④快速运球中的急停+转身变向（技术动作和衔接自选）；

⑤转身变向后的运趟大力射门（脚背正面射门）。

（2）场地位置的设计

见足球个人综合能力测试图解

（3）测试的要求：每位参加测试者仅有一次机会把这五个部分按顺序及技术动作要求全部展示出来。

（4）动作方法及要求：

起点位于足球场中一侧球门的中点向场内延伸直线上的 59.5 米处，测试者听到出发口令后，快速进行变速、变线绕过三个标志杆。

接着用左脚脚内侧将放置在延长线（中轴线）左侧的足球大力传入左侧的小球门中，而后再用右脚脚内侧将延长线右侧的足球大力传入右侧小球门。

然后用左脚脚背外侧运球过延长线左侧标志杆并运用左脚掌的内拉动作转换成右脚脚背外侧运球通过延长线右侧的标志杆并通过右脚掌的内拉动作变换成左脚脚背外侧运球通过下一个标志杆。

在通过最后一个标志杆后在快速运球中完成急停+转身变向技术

动作后快速运球在罚球区线前完成正脚背射门。

（5）测试评分标准：

第①项：要求体现高速状态下急停急起变向能力。

第②项：要求左右脚内侧大力传球入球门时每一次传球不入球门者扣 3.5 分。

第③项：要求左右脚背外侧运球+过杆后的左右脚掌内拉动作要体现出来没有完成技术动作的扣 3.5 分。

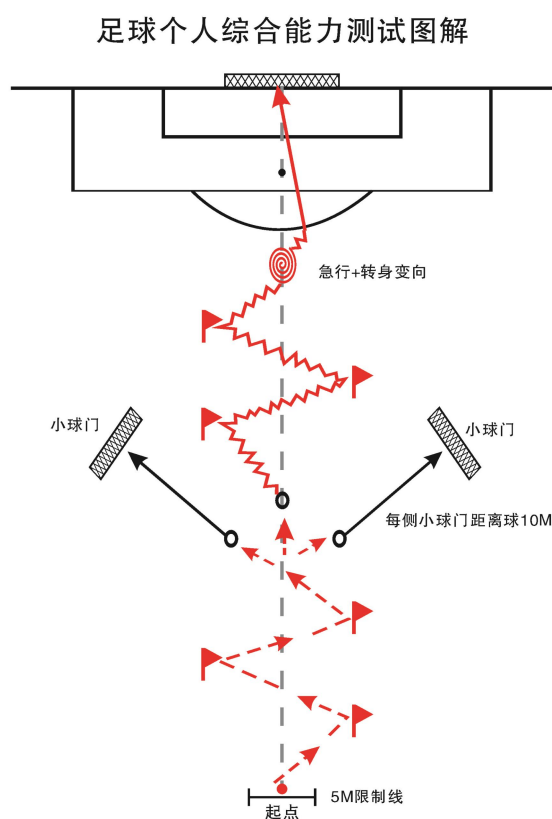
第④项：要求急停+转身变向技术动作要做到动作连贯协调漏作一项技术动作扣 3.5 分。

第⑤项：要求运趟射门时要求正脚背大力射门球在空中越过球门线：

A.地滚球越过球门者扣 3.5 分。

B.射中球门柱者扣 5 分

C.未射中球门者扣 7 分。



标志杆距离纵轴线延长线垂直距离为2M，每个标志杆纵向距离为4M，最后一个标志杆距离罚球区线垂直距离为15M，起点到球门线纵向总长度为59.5M。

三、守门员专项体育测试方法与评分标准

（一）测试指标及所占比例

类别	身体素质	基本技术	实战能力
指标	25 米往返跑	掷远与踢远	技术能力
			战术能力
	立定三级跳远	扑接球	心理素质
			比赛作风
所占比例	30%	35%	35%

（二）测试方法与评分标准

1.立定三级跳远（15 分）

（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。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）成绩评定：

成绩（米）			成绩（米）		
分值	男	女	分值	男	女
15	8.6	7.4	7	7.8	6.6
14	8.5	7.3	6	7.7	6.5
13	8.4	7.2	5	7.6	6.4
12	8.3	7.1	4	7.5	6.3
11	8.2	7.0	3	7.4	6.2
10	8.1	6.9	2	7.3	6.1
9	8.0	6.8	1	7.2	6.0
8	7.9	6.7			

2.掷远与踢远（15 分）

（1）测试方法：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。

（2）成绩评定：

成绩（米）			成绩（米）		
分值	男	女	分值	男	女
15	80	65	8	45	30
14	75	60	7	40	25
13	70	55	6	35	20
12	65	50	5	30	15
11	60	45	3	25	10
10	55	40	1	20	5
9	50	35			

3.扑接球（15 分）

（1）测试方法：考生守门，扑接位于罚球区线外射来的 10 个球，由评委对其技术技能进行评定。

（2）成绩评定：由 3-5 名考官根据评分标准进行评定。

等级	A	B	C	D
分值	13-15	10-12	7-9	7 以下
能力要求	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快、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、协调。	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识基本合理，身体移动较快、较协调。	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识不合理，身体移动较慢、不太协调。

4.25 米往返跑（15 分）

（1）测试方法：与队员相同。

(2) 成绩评定：与队员相同。

5.守门员个人综合能力测试（35 分）

守门员个人综合能力测试与其他测试者的测试同时进行，被测试守门员站在球门线上利用合理的综合技术动作扑接其他测试者的来球。

守门员成绩评定：

等级	A	B	C	D
分值	31-35	26-30	20-25	19 以下
能力要求	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快、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、协调。	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识基本合理，身体移动较快、较协调。	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识不合理，身体移动较慢、不协调。