

南京市六合区实验高级中学高中足球特长生专业加试内容与方法

一、 内容与权重

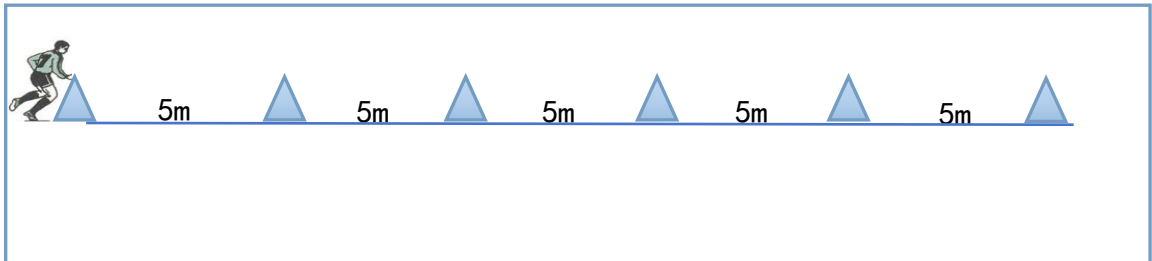
一级指标		二级指标		权重分 (100)
		序号	内容	
非 守 门 员	专项素质 (30%)	1	5×25 米折返跑	15
		2	立定跳远	15
	基本技术 (40%)	3	1 分钟颠球	10
		4	踢准·长传球	10
		5	20 米运球绕杆射门	20
	实战能力 (30%)	技战术水平		15
		比赛作风		5
		综合素养		10
守 门 员	专项素质 (30%)	1	30 米跑	15
		2	立定跳远	15
	基本技术 (40%)	3	掷远与踢远	20
		4	门线技术	20
	实战能力 (30%)	技战术水平		15
		比赛作风		5
		综合素养		10

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质:

1. 5×25 米折返跑 (满分 15 分)

(1) 场地设置: 平整的人工草或天然草足球场, 5×25 米区域。



(2) 测试方法: 测试者穿足球鞋参加测试。从起点起跑, 跑至第一标志物并击倒标志物返回起点, 再跑至第二标志物并击倒后再返回起点。每次往返必须击倒放在起点的标志物, 如此往返直到从最后标志处返回至起点结束。

(3) 评分方法: 由三名监考老师计时, 每人一次机会 (如有失误可以有一次补测机会), 记录成绩。

男子 5×25 米折返跑评分表 (秒)

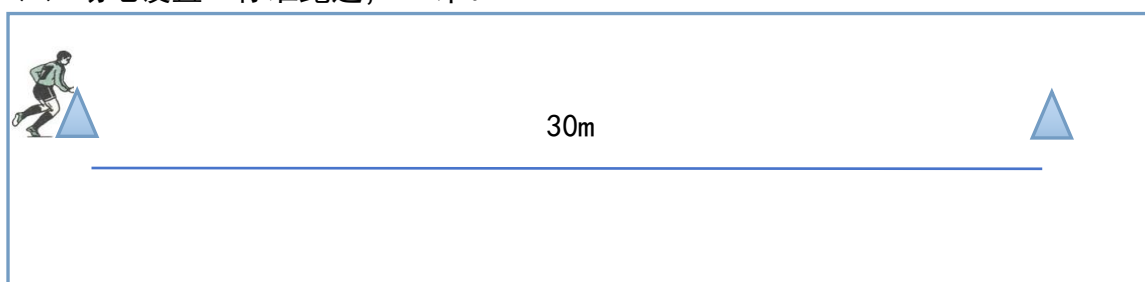
分值	15	14	13	12	11	10
时间	32.0	32.3	32.6	32.9	33.2	33.5
分值	9	8	7	6	5	4
时间	33.8	34.1	34.4	34.7	35.0	35.3
分值	3	2	1	0		
时间	35.6	35.9	36.2	>36.2		

女子 5×25 米折返跑评分表 (秒)

分值	15	14	13	12	11	10
时间	35	35.3	35.6	35.9	36.2	36.5
分值	9	8	7	6	5	4
时间	36.8	37.1	37.4	37.7	38.0	38.3
分值	3	2	1	0		
时间	38.6	38.9	39.2	>39.2		

2. 30 米跑（守门员项目，满分 15 分）

(1) 场地设置：标准跑道，30 米。



(2) 测试方法：测试者穿运动鞋（或足球鞋）参加测试。从起点起跑至终点。

(3) 评分方法：由三名监考老师计时，每人一次机会（如有失误可以有一次补测机会），记录成绩。

男子 30 米跑评分表（秒）

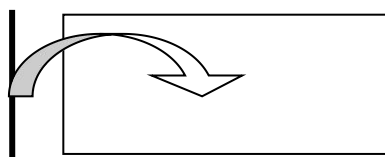
分值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
时 间	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7
分值	5	4	3	2	1	0				
时 间	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2	>6.2				

女子 30 米跑评分表（秒）

分值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
时 间	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2
分值	5	4	3	2	1	0				
时 间	6.3	6.4	6.5	6.6	6.7	>6.7				

3. 立定跳远（满分 15 分）

(1) 场地设置：平整地面或沙坑。



(2) 测试方法：测试者于起跳线后跳起，**双脚不得踩线**，落地向前走出为完成一次。**在起跳时不得有连跳和垫步动作**，有连跳和垫步动作则视为犯规。

(3) 评分方法：**取距起跳线最近的落地点进行成绩丈量**，每位测试者有**两次机会**，取两次试跳中**最好成绩**。

男子 立定跳远评分表 (CM)

分值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
距离	255	250	245	240	235	230	225	220	215	210
分值	5	4	3	2	1	0				
距离	205	200	195	190	185	<185				

女子 立定跳远评分表 (CM)

分值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
距离	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190
分值	5	4	3	2	1	0				
距离	185	180	175	170	165	<165				

(二) 基本技术

A 非守门员

1. 一分钟原地颠球（满分 10 分）

(1) 场地设置：平整的人工草或天然草足球场，半径 1.5 米的圆。



(2) 测试方法：测试者在规定的测试区域内，球置于脚下，听测试信号响起后，开始在规定区域内颠球，球要颠离身体才有效，全程足球不得触碰手臂。**球落地可继续。在规定区域内颠球方为有效，超出区域颠球无效。**1分钟时间到，停止测试。

(3) 评分方法：由监考老师计时，计数。每人一次机会，记录成绩。

男子 一分钟原地颠球评分表（次）

分值	10	9	8	7	6	5
次数	≥140	130-139	120-129	110-119	100-109	90-99
分值	4	3	2	1	0	
次数	80-89	70-79	60-69	50-59	<50	

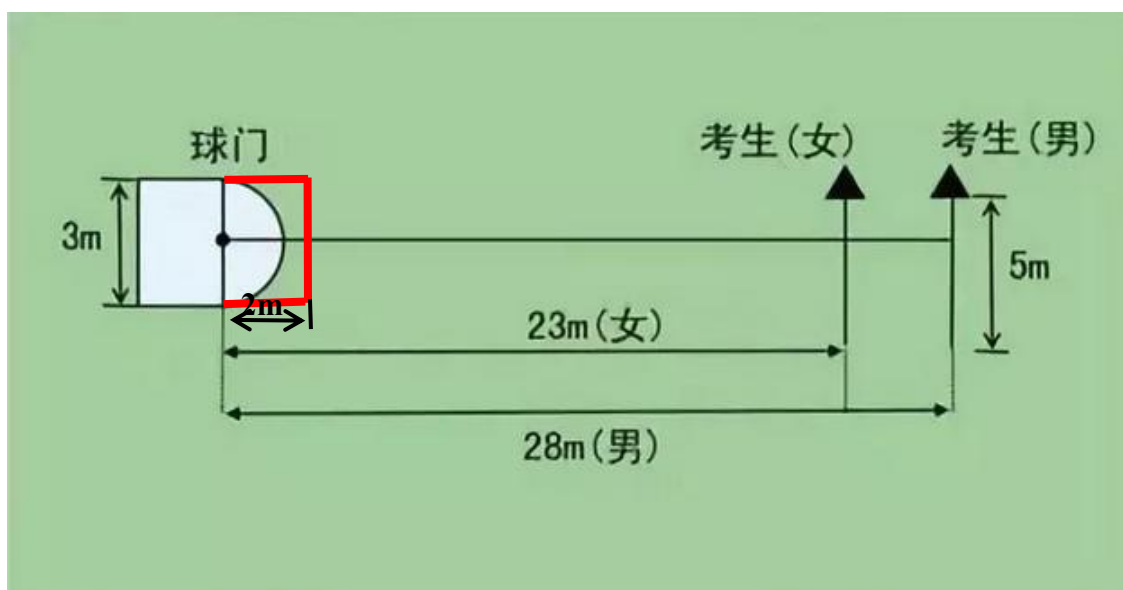
女子 一分钟原地颠球评分表（次）

分值	10	9	8	7	6	5
次数	≥130	120-129	110-119	100-109	90-99	80-89
分值	4	3	2	1	0	
次数	70-79	60-69	50-59	40-49	<40	

2. 踢准·长传球（满分10分）

(1) 场地设置：传球目标区域由一个五人制足球门（3*2米），及以球门投影区域的长方形组成，男子距离28米，女子距离23米。

(2) 测试方法：考生须将球置于起点线上（线长5米，宽0.1米），向目标区域连续传球6次，脚法不限，考生在指令发出后5分钟内完成测试。

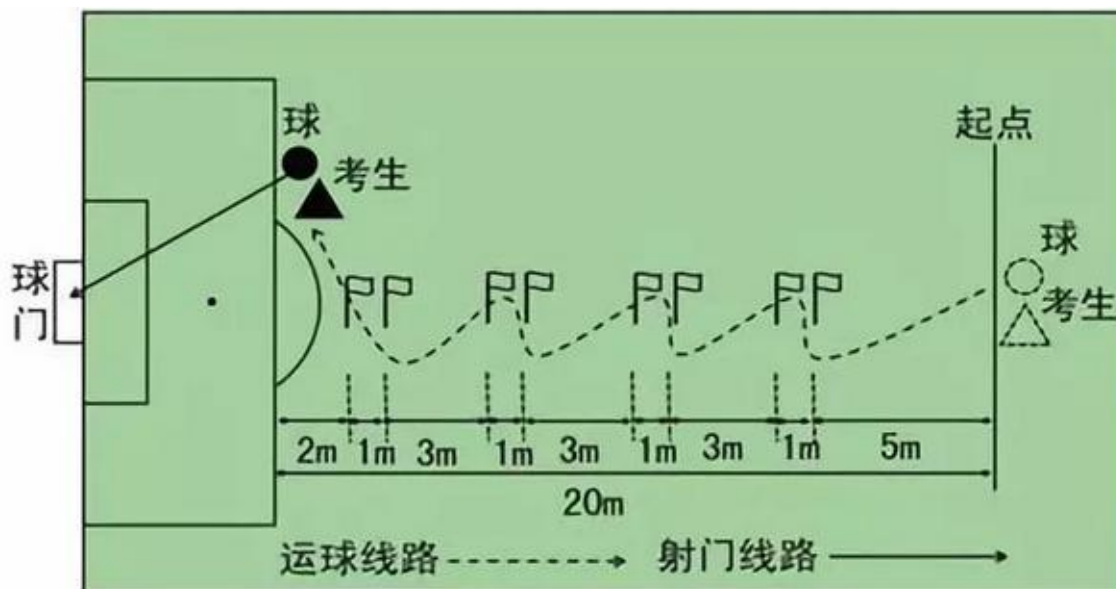


(3) 评分方法：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得分。每踢进一次得2分。若球进入

红色区域而未进入半圆区域，每踢进一次得 1 分。满分 10 分。

3. 20 米运球绕杆射门（满分 20 分）

- (1) 测试场地：平整的人工草或天然草足球场。运球起点距第一个杆 5 米，其余杆距依次为 1 米、3 米，共 8 个杆，最后一根杆距离罚球区线 2 米，起点距发球区线 20 米。



- (2) 测试方法：测试开始前，球和考生必须都处于起始线以后。测试者向考官示意，征得考官同意后，方可开始测试。从起始线开始运球出发，球动考官开始计时。运球绕过所有标志杆，并在罚球区线前射门，球越过球门线进门，则视为成绩有效，考官停表。运球过程中漏杆、倒杆或踢球不进门，则成绩无效。
- (3) 评分方法：对照评分标准给予相应成绩，每人两次机会，记录最佳成绩。

男子 20 米运球绕杆射门评分标准（秒）

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	
时间	7.60	7.70	7.80	7.90	8.00	8.10	8.20	8.30	8.40	8.50	
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
时间	8.60	8.70	8.80	8.90	9.00	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50	>9.50

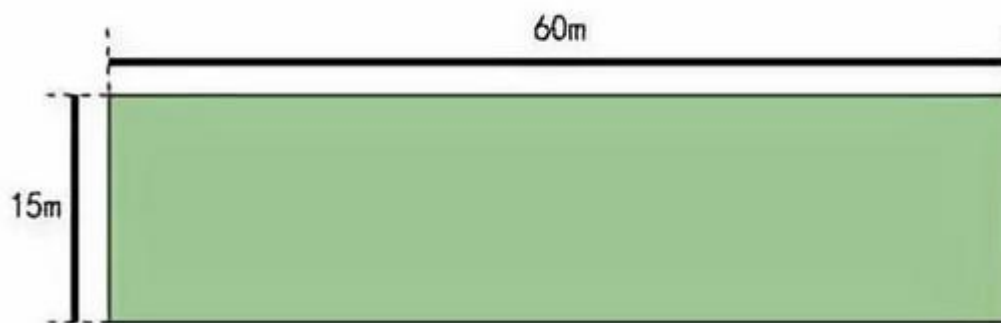
女子 20 米运球绕杆射门评分标准（秒）

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	
时间	8.60	8.70	8.80	8.90	9.00	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50	
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
时间	9.60	9.70	9.80	9.90	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	10.50	>10.50

B 守门员

3. 掷远与踢远（满分 20 分）

- (1) 测试场地：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。
- (2) 测试方法：考生站在起点线后，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）。
- (3) 评分方法：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。



男子 掷远与踢远评分标准（秒）

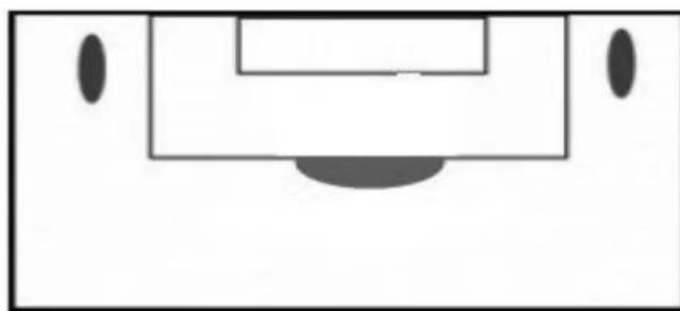
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	
时间	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
时间	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37	>37

女子 掷远与踢远评分标准（秒）

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	
时间	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
时间	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	>32

4. 门线技术（满分 20 分）

- (1) 测试场地：球门与罚球区。
- (2) 测试方法：考生守门，扑接 6 个（左右两侧各 3 次）来自于罚球弧线内任意位置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）。考生运用技术动作（接高球，拳击球，托球）出击接 4 个（左右两侧各 2 次）来自罚球区两侧线外的有效传中球。出球位置如图所示阴影区域。
- (3) 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，所评分数至多可到小数点后 1 位。



等级（分值范围）	评价标准
优（20-17.2 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（15.2-17.1 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（12-17 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（12 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 (满分 30 分)

(1) 测试方法: 考生自报场上位置, 进行 20 分钟的分队比赛, 比赛根据报名人数决定几 VS 几。

(2) 评分标准: 重点观察考生技战术水平、比赛作风、综合素养。

等级 (分值范围)	评价标准		
	技战术水平	比赛作风	综合素养
优秀 (25.0-30.0 分)	技战术运用合理、高效。技术动作规范、娴熟且稳定性强, 能精准完成传接球、关键传球或突破的成功率高; 战术理解深刻, 高效执行并主动调整以适应比赛变化; 攻防两端贡献突出, 防守积极、有效, 攻守转换反应迅速。	严格遵守比赛纪律, 团队意识表现突出, 比赛时刻保持较高强度和专注度, 影响力高。	身体素质非常好, 心理素质稳定, 抗压能力强。
良好 (20.0-24.9 分)	技战术运用合理。技术动作规范、稳定, 传接球准确、有效; 战术执行到位, 能理解并完成战术要求; 攻防中发挥积极作用, 攻守转换意识明显, 防守积极、有效, 失误较少。	遵守比赛纪律, 团队意识表现良好, 比赛态度积极投入, 影响力大, 对比赛的进程和结果有正面贡献。	身体素质良好, 心理素质稳定, 能够应对比赛中的一般压力。
较好 (15.0-19.9 分)	技战术运用较合理。技术动作基本规范、稳定性不足, 传接球基本准确; 对战术理解不够深入、能完成基本战术要求; 攻守转换意识不太明	基本遵守比赛纪律, 团队意识表现较好, 比赛态度积极但存在波动, 对比赛有贡献, 但不够突出或影响力不足。	身体素质较好, 心理素质较稳定, 在面对高强度对抗或逆境时可能出现波动。

	显，防守较积极、主动，但有一定失误率。		
一般(10.0-14.9分)	技战术运用不够合理。技术动作规范性欠佳，稳定性差；战术执行时常出现偏差；攻守转换意识薄弱，防守不积极、不主动，处理球不合理，常有失误。	比赛纪律意识欠缺，团队意识薄弱，比赛态度基本端正，表现平平，无显著影响力。	身体素质一般，心理素质一般，容易表现出紧张、急躁或消极情绪，能完成基本比赛任务。
较差(5.0-9.9分)	没有技战术配合意识和能力。技术动作不规范、生疏；经常无法理解或执行战术要求；没有攻守转换意识，处理球仓促、随意，常有失误。	不尊重比赛纪律，比赛态度消极，比赛参与度低，在场存在感低且对团队有一定的负面影响。	身体素质较差，心理素质较差，勉强完成比赛任务。
很差(5.0分以下)	未能掌握足球基本技术动作，战术理解混乱，不懂足球规则，实战中盲目处理球，躲球、怕球、远离球等，频频失误。	无视比赛纪律、比赛态度恶劣，比赛参与度极低，可能出现故意不配合或破坏本方进攻和防守的行为。	身体素质差，心理素质差，艰难完成比赛任务。