**2020年湖北中医药大学高水平运动队足球专项测试细则**

**前锋、前卫、后卫**

**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 | 计时颠球 | 传准 | 20米运球绕杆射门 | 比赛 |
| 分值 | 20分 | 10分 | 15分 | 15分 | 40分 |

**二、考试方法与评分标准**

**（一）专项素质:5×25米折返跑**

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，未击倒标志物，成绩无效。红外线计时设备电子计时，设备显示完成的时间，每人测试1次。评分标准如下：

表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 | 35.31～35.30 | 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 |
| **分值** | **成绩（秒）** | | **分值** | **成绩（秒）** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** |
| 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.计时颠球**

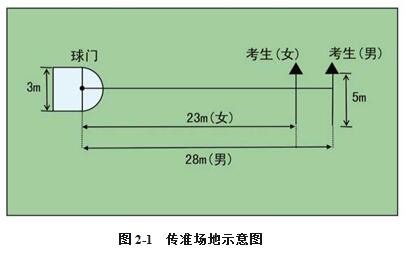
双脚交替颠球（连续单脚颠球视为调整），在2分钟内计颠球的累积次数（球落地后可继续再颠），每人测试一次；每名裁判独立计数，最后成绩以所有裁判的平均值为最终成绩。

表2：计时颠球评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **男生成绩(个)** | **得分** | **女生成绩(个)** | **得分** |
| 290及以上 | 10 | 270及以上 | 10 |
| 280-289 | 9 | 260-269 | 9 |
| 270-279 | 8 | 250-259 | 8 |
| 260-269 | 7 | 240-249 | 7 |
| 250-259 | 6 | 230-239 | 6 |
| 240-249 | 5 | 220-229 | 5 |
| 230-239 | 4 | 210-219 | 4 |
| 220-229 | 3 | 200-209 | 3 |
| 210-219 | 2 | 190-199 | 2 |
| 200-209 | 1 | 180-189 | 1 |

**2.传准**

如图2-1所示，传球目标区域由一个室内五人制足球门（宽3米，高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0.12米），向目标区域连续传球10次，左右脚均可，脚法不限。



以球从起点线踢出后，与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（含线上）或五人制球门内即得1.5分，（如击中横梁或门柱，任以球与地面的第一接触点为准进行认定），每人须完成10次传准，满分15分。

**3.20米运球绕杆射门**

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、射门不进（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。评分标准如下：

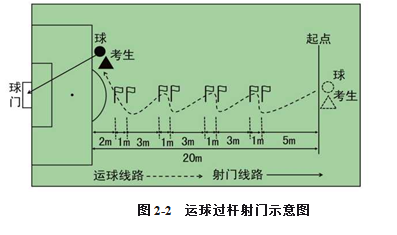


表3：20米运球绕杆射门评分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **成绩（秒）** | | | **分值** | **成绩（秒）** | |
| **男** | **女** | | **男** | **女** |
| 15 | 7.20 | | 9.00 | 5.5 | 9.01～9.20 | 10.81～11.00 |
| 14 | 7.21～7.40 | | 9.01～9.20 | 5 | 9.21～9.40 | 11.01～11.20 |
| 13 | 7.41～7.60 | | 9.21～9.40 | 4.5 | 9.41～9.60 | 11.21～11.40 |
| 12 | 7.61～7.80 | | 9.41～9.60 | 4 | 9.61～9.80 | 11.41～11.60 |
| 11 | 7.81～8.00 | | 9.61～9.80 | 3.5 | 9.81～10.00 | 11.61～11.80 |
| 10 | 8.01～8.20 | | 9.81～10.00 | 3 | 10.01～10.20 | 11.81～12.00 |
| 9 | 8.21～8.40 | | 10.01～10.20 | 2.5 | 10.21～10.40 | 12.01～12.20 |
| 8 | 8.41～8.60 | | 10.21～10.40 | 2 | 10.41～10.60 | 12.21～12.40 |
| 7 | 8.61～8.80 | | 10.41～10.60 | 1.5 | 10.61～10.80 | 12.41～12.60 |
| 6 | 8.81～9.00 | | 10.61～10.80 | 1 | 10.81～11.00 | 12.61～12.80 |

**（三）实战能力**

视考生人数分队进行比赛，考评员参照实战能力评分细则，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，分数保留小数点后1位，按所得总分值乘以4为该项目实际得分。评分标准如下：

表4：足球实战能力评分表

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | 5×25米折返跑 | 投掷与踢远 | 扑接球 | 比赛 |
| 分数 | 20分 | 10分 | 20分 | 20分 | 30分 |

**二、考试方法与评分标准**

**（一）专项素质：**

**1.立定三级跳远**

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。评分标准如下：

表5：立定三级跳远评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **成绩（米）** | | **分值** | **成绩（米）** | |
| **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 |
| **分值** | **成绩（米）** | | **分值** | **成绩（米）** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** |
| 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 |

**2.5×25米折返跑**

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，未击倒标志物，成绩无效。红外线计时设备电子计时，设备显示完成的时间，每人测试1次。评分标准如下：

表6：5×25米折返跑评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **成绩（秒）** | | **分值** | **成绩（秒）** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** |
| 10 | 32.00 | 34.00 | 5 | 34.71～35.00 | 36.71～37.00 |
| 9.5 | 32.01～32.30 | 34.01～34.30 | 4.5 | 35.01～35.30 | 37.01～37.30 |
| 9 | 32.31～32.60 | 34.31～34.60 | 4 | 35.31～35.30 | 37.31～37.60 |
| 8.5 | 32.61～32.90 | 34.61～34.90 | 3.5 | 35.61～36.90 | 37.61～37.90 |
| 8 | 32.91～33.20 | 34.91～35.20 | 3 | 36.91～37.20 | 37.91～38.20 |
| 7.5 | 33.21～33.50 | 35.21～35.50 | 2.5 | 37.21～37.50 | 38.21～38.50 |
| 7 | 33.51～33.80 | 35.51～35.80 | 2 | 37.51～37.80 | 38.51～38.80 |
| 6.5 | 33.81～34.10 | 35.81～36.10 | 1.5 | 37.81～38.10 | 38.81～39.10 |
| 6 | 34.11～34.40 | 36.11～36.40 | 1 | 38.11～38.40 | 39.11～39.40 |
| 5.5 | 34.41～34.70 | 36.41～36.70 | 0.5 | 38.4以上 | 39.4以上 |

**（二）专项技术**

**1.掷远与踢远**

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。评分标准如下：

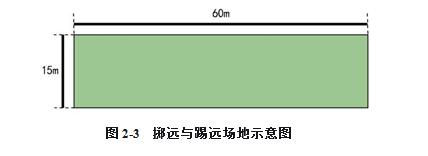


表7：掷远与踢远评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **成绩（米）** | | **分值** | **成绩（米）** | |
| **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**

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）。

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10分制评分，分数保留小数点后1位。按所得总分值乘以 2为该项目实际得分。评分标准如下：

表8：扑接球评分表

|  |  |
| --- | --- |
| 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**

视考生人数分队进行比赛，考评员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行综合评定。采用10分制评分，分数保留小数点后1位，按所得总分值乘以3为该项目实际得分。评分标准如下：

表9：守门员实战能力评分表

|  |  |
| --- | --- |
| 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；若考生（前锋、前卫、后卫）同分，则以实战得分高者列前，若实战得分仍然相同，则以20米运球绕杆射门、5×25米折返跑、传准得分高者列前。若考生（守门员）同分，则以实战得分高者列前，若实战得分仍然相同，则以扑接球、投掷与踢远得分高者列前。

湖北中医药大学招生办公室