

足球（十一人制）

非守门员

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	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，脚动开表计时，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34-1。

表 34-1 5×25米折返跑评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	31.00	34.00	10	33.71~34.00	36.71~37.00
19	31.01~31.30	34.01~34.30	9	34.01~34.30	37.01~37.30
18	31.31~31.60	34.31~34.60	8	34.31~34.60	37.31~37.60

续表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
17	31.61~31.90	34.61~34.90	7	34.61~34.90	37.61~37.90
16	31.91~32.20	34.91~35.20	6	34.91~35.20	37.91~38.20
15	32.21~32.50	35.21~35.50	5	35.21~35.50	38.21~38.50
14	32.51~32.80	35.51~35.80	4	35.51~35.80	38.51~38.80
13	32.81~33.10	35.81~36.10	3	35.81~36.10	38.81~39.10
12	33.11~33.40	36.11~36.40	2	36.11~36.40	39.11~39.40
11	33.41~33.70	36.41~36.70	1	36.40 以上	39.40 以上

（二）专项技术

1. 传准

（1）考试方法：如图 34-1 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）、以球门线为直径（3 米）画的半圆以及以球门线为长（3 米）、宽为 2 米画的长方形组成，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（线长 5 米，宽 0.1 米），向目标区域先使用惯用脚连续传球 4 次，再使用非惯用脚连续传球 2 次，脚法不限，考生须在指令发出后 5 分钟内完成测试。

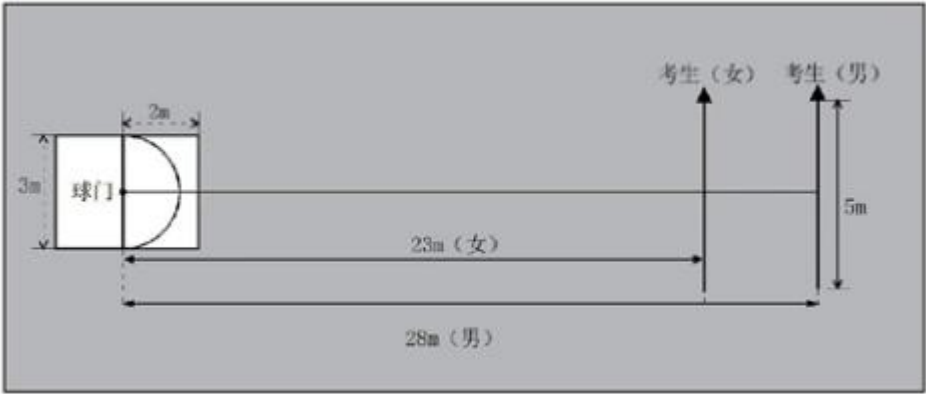


图 34-1 传准场地示意图

（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;考生将球传入目标区域的半圆(直径3米)以外、长方形(长3米宽2米)以内的区域内(含第一落点落在长方形除球门线以外的边线上)即得2分。

考生每人只有一次测试机会,至多可进行6次传球,取5次最好成绩之和为最终得分,满分20分。

2. 运射

(1) 考试方法:如图 34-2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2米长的起点线标志杆正后方,运球依次绕过8根标志杆后起脚射门。球动 开表计时,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或弹回,身体未从杆旁绕过而将杆撞倒,均属无效,不计 成绩。每人测试2次,取最好成绩。

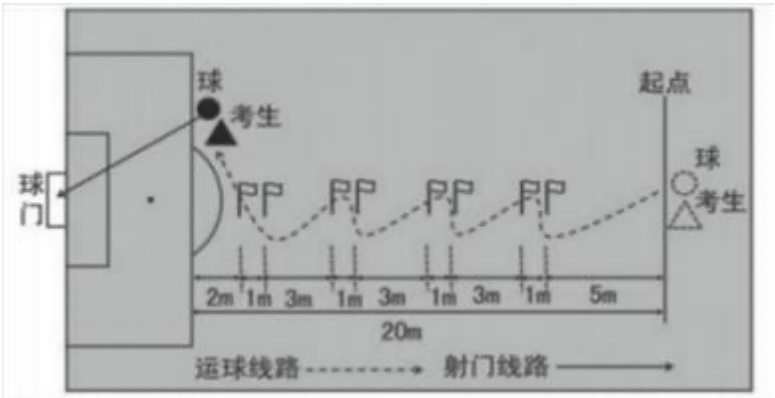


图34-2 运球过杆射门示意图

(2) 评分标准: 见表 34-2。

表34-2 运射评分表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女
20	7.20	8.00	10	9.01~9.20	9.81~ 10.00
19	7.21~7.40	8.01~8.20	9	9.21~9.40	10.01~ 10.20
18	7.41~7.60	8.21~8.40	8	9.41~9.60	10.21~ 10.40
17	7.61~7.80	8.41~8.60	7	9.61~9.80	10.41~ 10.60
16	7.81~8.00	8.61~8.80	6	9.81~10.00	10.61~ 10.80

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女
15	8.01~8.20	8.81~9.00	5	10.01~10.20	10.81~11.00
14	8.21~8.40	9.01~9.20	4	10.21~10.40	11.01~11.20
13	8.41~8.60	9.21~9.40	3	10.41~10.60	11.21~11.40
12	8.61~8.80	9.41~9.60	2	10.61~10.80	11.41~11.60
11	8.81~9.00	9.61~9.80	1	10.81~11.00	11.61~11.80

(三) 实战能力

比赛

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛，比赛时间为20分钟。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 34-3），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，比赛过程中进球得分仅作为评分参考依据之一，并非主要评判标准。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 34-3 足球非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）	传球技术的准确性、稳定性、合理性强；接控球技术和带球突破技术运用合理；防守选位合理、抢断效果好；个人攻防决策果断合理，整体战术、配合意识水平表现突出；比赛作风顽强，心理状态稳定。
良（8.5~7.6分）	传球技术的准确性、稳定性、合理性较强；接控球技术和带球突破技术运用较合理；防守选位较合理、抢断效果较好；个人攻防决策较合理，整体战术、配合意识水平表现良好；比赛作风良好，心理状态较稳定。
中（7.5~6.0分）	传球技术的准确性、稳定性、合理性一般；接控球技术和带球突破技术运用一般；防守选位一般、抢断效果一般；个人攻防决策一般，整体战术、配合意识水平表现一般；比赛作风较好，心理状态有波动。
差（6.0分以下）	传球技术的准确性、稳定性、合理性差；接控球技术和带球突破技术运用差；防守选位差、抢断效果差；个人攻防决策差，整体战术、配合意识水平表现差；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34-4。

表 34-4 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
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34-3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，原地或助跑均可以，先将球以手掷远 2次（允许戴手套进行），然后用脚踢远2次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），出球前身体的任何部位都不能过起点线，出球后可以过线，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。考生须在指令发出后3分钟内完成测试。

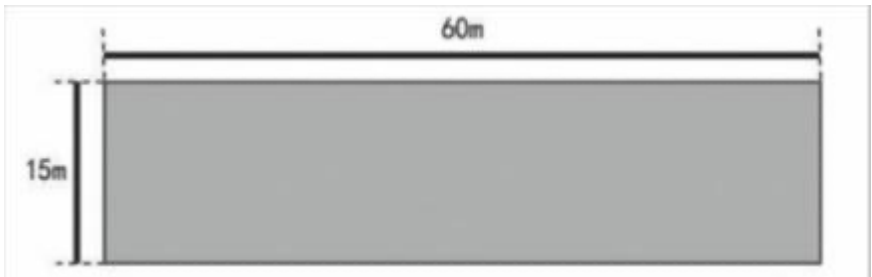


图 34-3 掷远与踢远场地示意图

(2) 评分标准：见表 34-5。

表 34-5 掷远与踢远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
20	85.0	65.0	10	60.0	40.0
19	82.5	62.5	9	57.5	37.5
18	80.0	60.0	8	55.0	35.0
17	77.5	57.5	7	52.5	32.5
16	75.0	55.0	6	50.0	30.0
15	72.5	52.5	5	45.0	25.0
14	70.0	50.0	4	40.0	20.0
13	67.5	47.5	3	35.0	15.0
12	65.0	45.0	2	30.0	10.0
11	62.5	42.5	1	25.0	5.0

2. 扑接球

（1）考试方法：考生守门，扑接6个（左右两侧各3次）来自罚球弧线外射中球门 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 34-4所示罚球区两侧阴影区域。

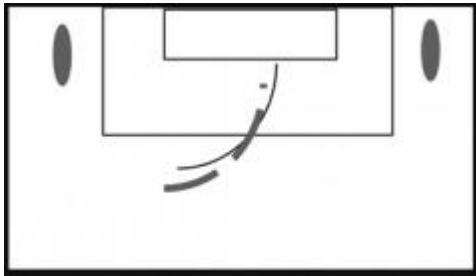


图34-4 守门员扑接球考试出球位置示意图

（2）评分标准：考评员参照扑接球评分细则（表 34-6），独立对考生进行技术技能评定。采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 34-6 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（7.5~6.0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（6.0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，比赛时间为20分钟。
- 2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 34-7），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，所评分数至多

可到小数点后 1 位。

表 34-7 足球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）	选位合理准确，反应迅速；扑接球动作规范、合理、舒展、稳定；手抛、脚踢球落点精准、有远度；出击迅速果断，时机选择合理，比赛作风顽强，心理状态稳定。
良（8.5~7.6分）	选位较合理准确，反应较迅速；扑接球动作较规范、合理、舒展、稳定；手抛、脚踢球落点较准确、有一定远度；出击较迅速果断，时机选择较合理，比赛作风良好，心理状态较稳定。
中（7.5~6.0分）	选位一般，反应能力一般；扑接球动作有但不太规范；手抛、脚踢球落点不稳定，远度不够；出击不果断，时机选择不合理，比赛作风较好，心理状态有波动。
差（6.0分以下）	选位随意，反应能力差；扑接球动作不规范；手抛、脚踢球落点不确定且没有远度；不敢出击，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。