

附件 3

2026 年中山市现代职业技术学校 足球运动专业“3+4”中本贯通试点班 专项测试内容与评分标准 (非守门员)

一、考核指标与所占分值

类别	测试指标	测试方法	分值
专项素质	耐力	5×25 米折返跑	5 分
	爆发力	单腿跳测试	5 分
	灵敏	伊利诺斯测试	10 分
专项技术	运球	运球测试	10 分
	射门	射门测试	10 分
比赛实战能力			60 分

注：非守门员测试总分为 100 分，测试内容包括专项素质（占比 20%）、专项技术（占比 20%）和比赛实战能力（占比 60%）三部分内容。其中专项素质包括耐力（占比 5 %）、爆发力（占比 5 %）和灵敏（占比 10 %）；专项技术包括运球（占比 10%）和射门（占比 10%）。

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质

1.5 × 25 米折返跑

(1) 考试方法：考生采用站立式起跑，从起跑线出发（考生开始时站立于起跑线后沿且任意一脚不可触及起跑线），按顺序用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米、25 米各目标距离的标志物，每次击倒目标距离的标志物后需要返回起跑线并击倒标志物，之后才能再跑下一个目标距离，以此类推。最后 25 米返回不用触碰起跑线标志物直接越过起跑线完成测试。两名考官使用秒表或电子计时器计算成绩（取平均值），当考生通过起点线时开始计时，完成所有折返距离回到起跑线时结束，记录完成的时间。测试单位为秒，精确到小数点后两位。每人测试 1 次，如测试中未击倒标志物，则判罚成绩无效。

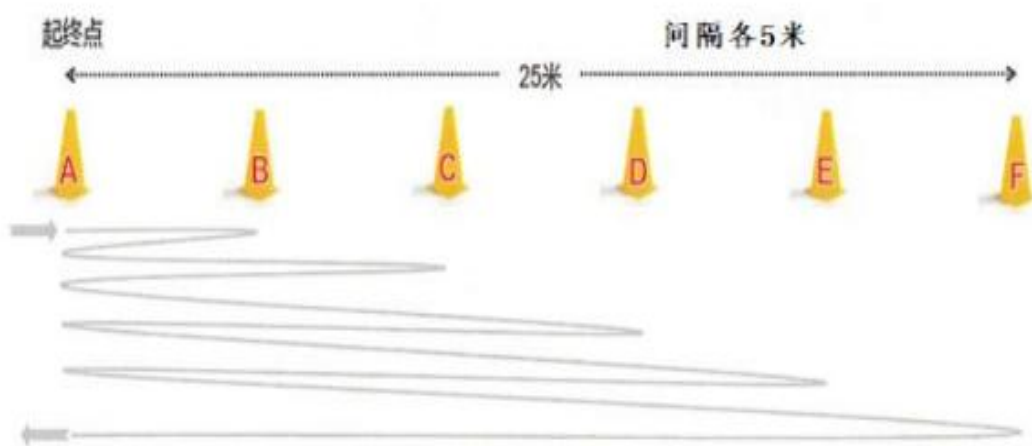


图 1 5 × 25 米测试示意图

(2) 评分标准：见表 1。

表 1 5 × 25 米测试评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女

5	≤32.00	≤35.00	2.25	35.01 - 35.30	38.01 - 38.30
4.75	32.01 - 32.30	35.01 - 35.30	2	35.31 - 35.60	38.31 - 38.60
4.5	32.31 - 32.60	35.31 - 35.60	1.75	35.61 - 35.90	38.61 - 38.90
4.25	32.61 - 32.90	35.61 - 35.90	1.5	35.91 - 36.20	38.91 - 39.20
4	32.91 - 33.20	35.91 - 36.20	1.25	36.21 - 36.50	39.21 - 39.50
3.75	33.21 - 33.50	36.21 - 36.50	1	36.51 - 36.80	39.51 - 39.80
3.5	33.51 - 33.80	36.51 - 36.80	0.75	36.81 - 37.10	39.81 - 40.10
3.25	33.81 - 34.10	36.81 - 37.10	0.5	37.11 - 37.40	40.11 - 40.40
3	34.11 - 34.40	37.11 - 37.40	0.25	37.41-37.70	40.41-40.70
2.75	34.41 - 34.70	37.41 - 37.70	0	≥37.71	≥40.71
2.5	34.71 - 35.00	37.71 - 38.00			

2. 单腿跳

(1) 考试方法：考生原地单脚站立在跳远垫的起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线以及起跳脚不能离地且不能移动，落地为双脚落地。跳跃距离为双脚落地后脚跟到起点的最小距离，单位为厘米。每人每条腿测试2次，取每条腿的最好成绩相加作为最终成绩。

(2) 评分标准：见表2。

表2 单腿跳评分表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女
5	≥470	≥390	2.25	415 - 419	335 - 339
4.75	465 - 469	385 - 389	2	410 - 414	330 - 334

4.5	460 - 464	380 - 384	1.75	405 - 409	325 - 329
4.25	455 - 459	375 - 379	1.5	400 - 404	320 - 324
4	450 - 454	370 - 374	1.25	395 - 399	315 - 319
3.75	445 - 449	365 - 369	1	390 - 394	310 - 314
3.5	440 - 444	360 - 364	0.75	385 - 390	305 - 309
3.25	435 - 439	355 - 359	0.5	380 - 384	300 - 304
3	430 - 434	350 - 354	0.25	375-379	295-299
2.75	425 - 429	345 - 349	0	≤374	≤294
2.5	420 - 424	340 - 344			

3. 伊利诺斯测试

(1) 考试方法：在 5×10 的长方形内放置 8 个标志桶。考生采用站立式起跑，从起点出发，按图所示路线以最快速度完成测试（图 2）。两名考官使用秒表或电子计时器计算成绩（取平均值），当考生通过起点时开始计时，单位为秒，精确到小数点后两位。每位考生测试 2 次，最终取两次测试中的最好成绩。如考生未按所示路线跑动，或其间触碰任何一个标志桶，或从标志桶上跨过，则成绩判罚无效。

8.5	14.81-14.95	15.81-15.95	3.5	16.21-16.35	17.21-17.35
8	14.96-15.10	15.96-16.10	3	16.36-16.50	17.36-17.50
7.5	15.11-15.20	16.11-16.20	2.5	16.51-16.65	17.51-17.65
7	15.21-15.30	16.21-16.30	2	16.66-16.80	17.66-17.80
6.5	15.31-15.45	16.31-16.45	1	16.81-16.95	17.81-17.95
6	15.46-15.60	16.46-16.60	0.5	16.96-17.10	17.96-18.10
5.5	15.61-15.75	16.61-16.75	0	≥17.11	≥18.11

(二) 专项技术

1. 运球

(1) 场区：在一块面积为 5 米 × 30 米的长方形测试区域内放置 8 个标志杆（图 3）。

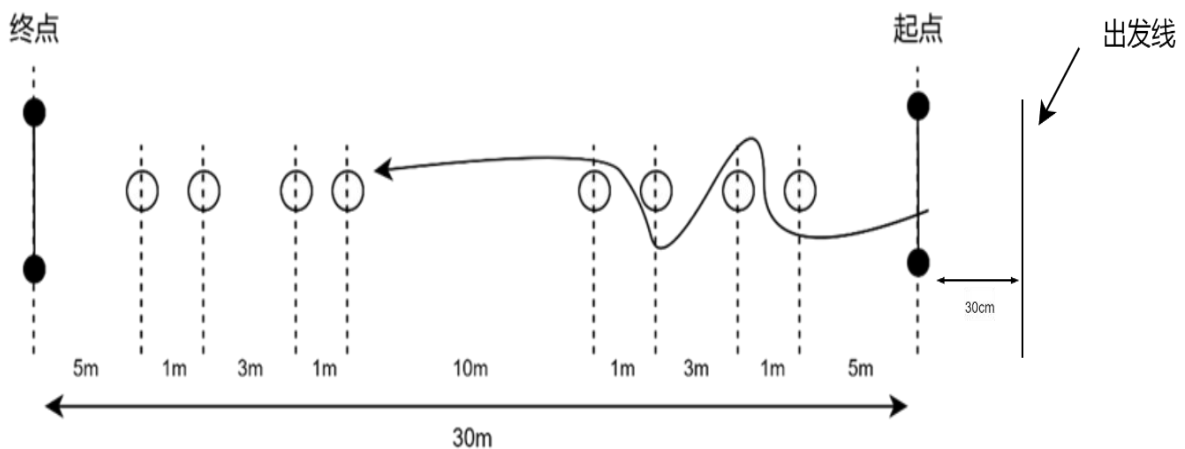


图 3 运球测试场地示意图

(2) 方法：考生从出发线开始运球（出发线距起点 30 厘米），运球逐个绕过标志杆，运球通过终点则完成一次。两名考官使用秒表或电子计时器计算成绩（取平均值），当考生运球通过起点时开始计算，当考生运球通过终点结束测试（人不能领先球通过终点线），单位为秒，精确到小数点后

两位。每位考生测试 1 次。

(3) 要求:

- ① 不限制考生使用左右脚运球;
- ② 考生运球过程中不能漏杆, 否则成绩无效;
- ③ 测试队员须运球通过终点线, 否则成绩无效。

(4) 评分标准: 见表 4。

表 4 运球测试评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
10	≤8.50	≤9.50	5	10.76-11.00	11.76-12.00
9.5	8.51-8.75	9.51-9.75	4.5	11.01-11.25	12.01-12.25
9	8.76-9.00	9.76-10.00	4	11.26-11.50	12.26-12.50
8.5	9.01-9.25	10.01-10.25	3.5	11.51-11.75	12.51-12.75
8	9.26-9.50	10.26-10.50	3	11.76-12.00	12.76-13.00
7.5	9.51-9.75	10.51-10.75	2.5	12.01-12.25	13.01-13.25
7	9.76-10.00	10.76-11.00	2	12.26-12.50	13.26-13.50
6.5	10.01-10.25	11.01-11.25	1	12.51-12.75	13.51-13.75
6	10.26-10.50	11.26-11.50	0.5	12.76-13.00	13.76-14.00
5.5	10.51-10.75	11.51-11.75	0	≥13.01	≥14.01

2. 射门测试

(1) 场地: 罚球弧顶点至起点共 8 米, 每相距 2 米插标杆, 共 5 根杆。
球门安装射门布 (图 4)。

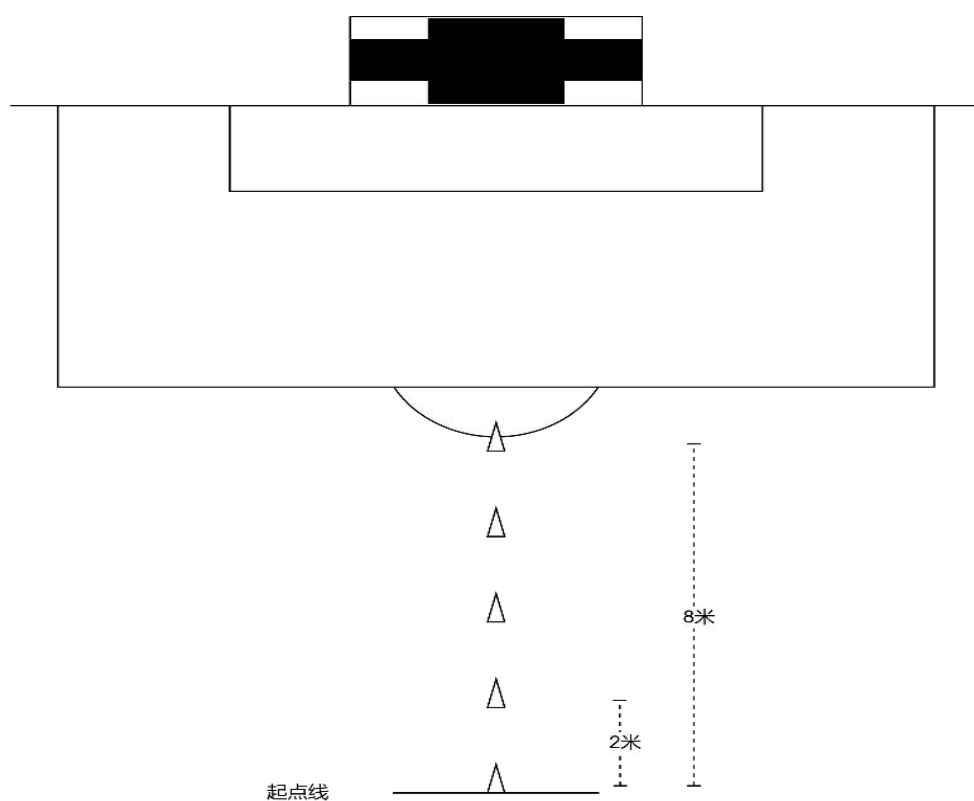


图 4 射门测试示意图

(2) 方法：考生在起点线处运球依次绕杆后，在罚球弧区线前完成射门，在起点线两侧放置至少 6 个足球，考生需拿球后绕杆射门，左、右脚各完成 3 脚射门。

(3) 要求：

- ①考生运球时不能漏杆，否则成绩无效；
- ②射门偏出球门或击中门框弹出判罚射门无效；
- ③射门需在规定时间内（男生 35 秒，女生 40 秒）完成，计时从球员第一次尝试开始到最后一球越过球门线结束，超时的射门无效（以完成射门动作为准）。

(4) 计分办法：射门所得分将根据射中球门左右上角记 2 分，左右下角记 1 分，射中射门布不得分，如触及射门布进入得分区域按该区域得分计分。将总分相加后得到球员的总分。

表 5 射门测试评分表

分值	成绩 (分)	
	男	女
10	≥10	≥10
9	9	9
8	8	8
7	7	7
6	6	6
5	5	5
4	4	4
3	3	3
2	2	2
1	1	1
0	0	0

(三) 比赛实战能力

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛（采用 8 人制，如出现人数有变动评委有权临时采用 7 人制或者其他形式，需提前告知考生），全场比赛时间 30 分钟（分上、下半场，中场休息 5 分钟）。

2. 评分标准：考官参照实战能力评分细则（表 6），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。评委现场

采用 100 分制评分，汇总成绩时比赛实战能力占测试总成绩的 60%。

表 6 比赛能力评分表

等级（分值范围）	评价标准
优（100—90 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（89—75 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（74—60 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（59 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。

3. 要求：

（1）7 名考官分工独立打分，其中 3 名评委只对前锋、中场位置考生进行打分，3 名评委只对后卫、守门员位置考生打分，1 名评委主任（广州体育学院专家）对全体场上考生进行综合打分；

（2）按场上位置抽签分组依次进行测试。

4. 计分办法：得分取评委平均分（精确到小数点后 1 位）。

(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

注：守门员测试总分为 100 分，测试内容包括专项素质（占比 20%）、专项技术（占比 40%）和比赛实战能力（占比 40%）三部分内容。其中专项素质包括立定三级跳远（占比 20%）；专项技术包括掷远与踢远（占比 20%）和扑接球（占比 20%）。

二、测试方法与评分标准

（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 7

表7 立定三级跳评分表

分值	成绩(米)		分值	成绩(米)	
	男	女		男	女
20	≥8.00	≥7.00	9	7.40 - 7.44	6.40 - 6.44
19	7.95 - 7.99	6.95 - 6.99	8	7.35 - 7.39	6.35 - 6.39
18	7.90 - 7.94	6.90 - 6.94	7	7.30 - 7.34	6.30 - 6.34
17	7.85 - 7.89	6.85 - 6.89	6	7.25 - 7.29	6.25 - 6.29
16	7.80 - 7.84	6.80 - 6.84	5	7.20 - 7.24	6.20 - 6.24
15	7.75 - 7.79	6.75 - 6.79	4	7.15 - 7.19	6.15 - 6.19
14	7.70 - 7.74	6.70 - 6.74	3	7.10 - 7.14	6.10 - 6.14
13	7.60 - 7.64	6.60 - 6.64	2	7.05 - 7.09	6.05 - 6.09
12	7.55 - 7.59	6.55 - 6.59	1	7.00 - 7.04	6.00 - 6.04
11	7.50 - 7.54	6.50 - 6.54	0	≤6.99	≤5.99
10	7.45 - 7.49	6.45 - 6.49			

(二) 专项技术

1. 掷远与踢远

(1) 考试方法: 如图5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。

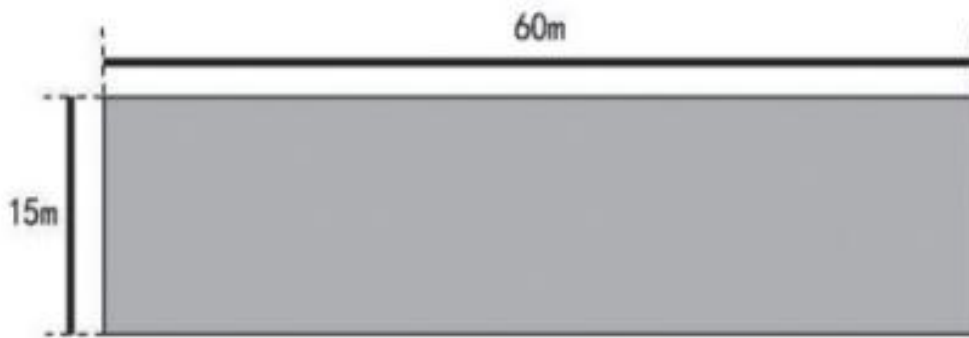


图 5 掷远与踢远场地示意图

(2) 评分标准：见表8。

表 8 掷远与踢远评分表

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女
20	≥70	≥60	9	44.9 - 42.5	34.9 - 32.5
19	69.9 - 67.5	59.9 - 57.5	8	42.4 - 40	32.4 - 30
18	67.4 - 65	57.4 - 55	7	39.9 - 37.5	29.9 - 27.5
17	64.9 - 62.5	54.9 - 52.5	6	37.4 - 35	27.4 - 25
16	62.4 - 60	52.4 - 50	5	34.9 - 32.5	24.9 - 22.5
15	59.9 - 57.5	49.9 - 47.5	4	32.4 - 30	22.4 - 20
14	57.4 - 55	47.4 - 45	3	29.9 - 27.5	19.9 - 17.5
13	54.9 - 52.5	44.9 - 42.5	2	27.4 - 25	17.4 - 15
12	52.4 - 50	42.4 - 40	1	24.9-22.5	14.9-12.5
11	49.9 - 47.5	39.9 - 37.5	0	≤22.4	≤12.4
10	47.4 - 45	37.4 - 35			

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6位置。

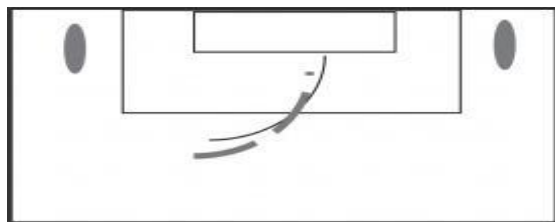


图6 守门员扑接球考试出球位置示意图

(2) 评分标准: 考官参照扑接球评分细则(表9), 独立对考生进行技术技能评定。采用20分制评分。

表9 扑接球评分细则

等级(分值范围)	评价标准
优(20-17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(16-13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(12-10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(10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

1. 考试方法: 视考生人数分队进行比赛。

2. 评分标准: 考官参照实战能力评分细则(表10), 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。采用100分制评分, 汇总成绩时比赛实战能力占测试总成绩的40%。

表 10 守门员实战能力评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 (100-90 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 (89-75 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 (74-60 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 (59 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。