

运动训练专业 2025 年专升本足球项目测试评分标准

一、考核指标与所占分值(总分 100 分)

类 别	专项素质	专项技术		实战能力
考 核	5×25 米	传准	运射	比赛
指 标	折返跑			
分 值	20 分	10 分	20 分	50 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，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 1。

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 ~ 35.60	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
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	5	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. 传准

（1）考试方法：如图 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）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 0.1 米），向目标区域连续传球 6 次，左右脚均可，脚法不限。



图 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。考生每次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（含球击中门横梁或立柱弹出）即得 2 分。每人须完成 6 次传准，取最好的五次成绩相加得分，满分 10 分。

2. 运射

（1）考试方法：如图 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。

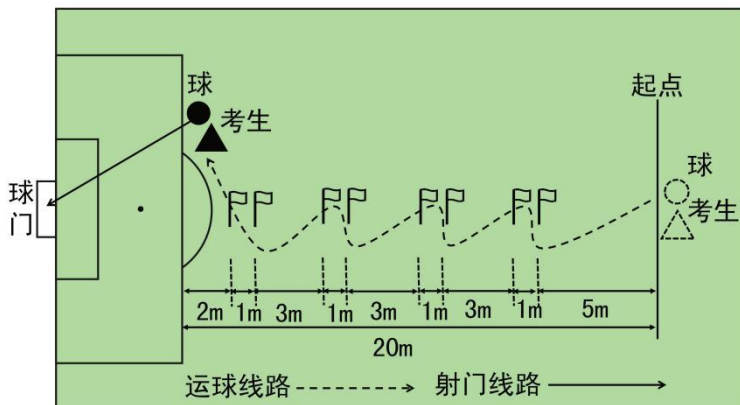


图 2 运球过杆射门示意图

（2）评分标准：见表 2。



表 2 运射评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	8.20	10.00	10	10.01 ~ 10.20	11.81 ~ 12.00
19	8.21 ~ 8.40	10.01 ~ 10.20	9	10.21 ~ 10.40	12.01 ~ 12.20
18	8.41 ~ 8.60	10.21 ~ 10.40	8	10.41 ~ 10.60	12.21 ~ 12.40
17	8.61 ~ 8.80	10.41 ~ 10.60	7	10.61 ~ 10.80	12.41 ~ 12.60
16	8.81 ~ 9.00	10.61 ~ 10.80	6	10.81 ~ 11.00	12.61 ~ 12.80
15	9.01 ~ 9.20	10.81 ~ 11.00	5	11.01 ~ 11.20	12.81 ~ 13.00
14	9.21 ~ 9.40	11.01 ~ 11.20	4	11.21 ~ 11.40	13.01 ~ 13.20
13	9.41 ~ 9.60	11.21 ~ 11.40	3	11.41 ~ 11.60	13.21 ~ 13.40
12	9.61 ~ 9.80	11.41 ~ 11.60	2	11.61 ~ 11.80	13.41 ~ 13.60
11	9.81 ~ 10.00	11.61 ~ 11.80	1	11.81 ~ 12.00	13.61 ~ 13.80

（三）实战能力

比赛

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛。
2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 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。此项，满分为 50 分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 3 足球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（50 ~ 40 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（39 ~ 30 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（29 ~ 20 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（20 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(总分 100 分)

类 别	专项素质	专项技术		实战能力
考 核	立定	掷远与	扑接球	比赛
指 标	三级跳远	踢远		
分 值	10 分	20 分	20 分	50 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 4。

表 4 立定三级跳远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
10	8.6	7.4	5	7.6	6.4
9.5	8.5	7.3	4.5	7.5	6.3
9	8.4	7.2	4	7.4	6.2
8.5	8.3	7.1	3.5	7.3	6.1
8	8.2	7.0	3	7.2	6.0
7.5	8.1	6.9	2.5	7.1	5.9
7	8.0	6.8	2	7.0	5.8
6.5	7.9	6.7	1.5	6.9	5.7
6	7.8	6.6	1	6.8	5.6
5.5	7.7	6.5	0.5	6.7	5.5



（二）专项技术

1. 掷远与踢远

（1）考试方法：如图 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 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。



图 3 掷远与踢远场地示意图

（2）评分标准：见表 5。

表 5 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	11	45	30
19	75	60	9	40	25
18	70	55	7	35	20
17	65	50	5	30	15
16	60	45	3	25	10
15	55	40	1	20	5
13	50	35	—	—	—

2. 扑接球

（1）考试方法：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）。

（2）评分标准：考评员参照扑接球评分细则（表 6），独立对考生进行技术技能评定。此项，满分为 20 分，分数至多可到小数点后 1 位。



表 6 扑接球评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（20 ~ 16 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 ~ 10 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（9 ~ 5 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（5 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。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 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。此项，满分为 50 分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 7 守门员实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（50 ~ 30 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（39 ~ 30 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（29 ~ 20 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（20 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。

