

中南民族大学2020年招收高水平运动队专业测试细则

(女足项目)

第一部分 非守门员(前锋、前卫、后卫)

一、考核指标与所占分值

类别	专项身体素质	专项技术技能		实战能力
考核指标	5-25米折返跑	踢准	运球绕杆射门	比赛
分值	20分	20分	20分	40分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项身体素质(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	女子成绩(秒)	分值	女子成绩(秒)
20	34.00及以下	10	36.71~37.00
19	34.01~34.30	9	37.01~37.30

分值	女子成绩 (秒)	分值	女子成绩 (秒)
18	34.31~34.60	8	37.31~37.60
17	34.61~34.90	7	37.61~37.90
16	34.91~35.20	6	37.91~38.20
15	35.21~35.50	5	38.21~38.50
14	35.51~35.80	4	38.51~38.80
13	35.81~36.10	3	38.81~39.10
12	36.11~36.40	2	39.11~39.40
11	36.41~36.70	1	39.40 以上

(二) 专项技术技能

1. 踢准

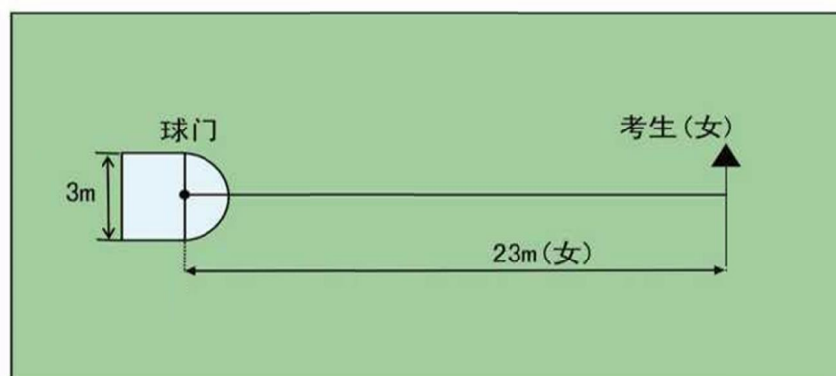


图 1 踢准场地示意图

(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 5 次，左右脚均可，脚法不限。

(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。每人须完成 5 次踢准，满分 20 分。

2. 运球绕杆射门

(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。

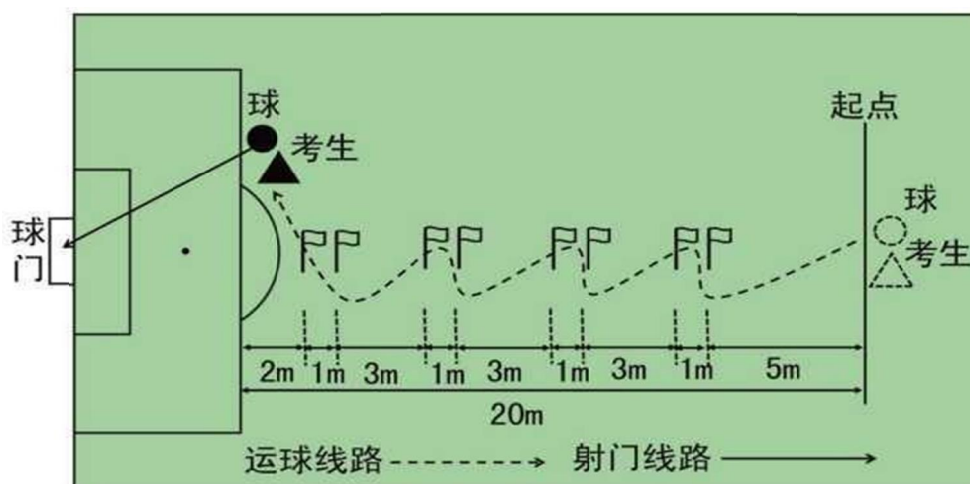


图 2 运球过杆射门示意图

(2) 评分标准：见表 2。

表 2 运球绕杆射门评分表

分值	女子成绩（秒）	分值	女子成绩（秒）
20	9.00 及以下	10	10.81~11.00
19	9.01~9.20	9	11.01~11.20
18	9.21~9.40	8	11.21~11.40
17	9.41~9.60	7	11.41~11.60
16	9.61~9.80	6	11.61~11.80
15	9.81~10.00	5	11.81~12.00
14	10.01~10.20	4	12.01~12.20
13	10.21~10.40	3	12.21~12.40
12	10.41~10.60	2	12.41~12.60
11	10.61~10.80	1	12.61~12.80

（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：裁判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。采用 10 分制评分，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 (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。

第二部分 守门员

一、考核指标与所占分值

类别	专项身体素质	专项技术技能		实战能力
考核指标	立定三级跳远	掷远与踢远	接球与扑球	比赛
分值	20分	20分	20分	40分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项身体素质 (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	女子成绩 (米)	分值	女子成绩 (米)
20	7.4	10	6.4
19	7.3	9	6.3
18	7.2	8	6.2
17	7.1	7	6.1
16	7.0	6	6.0

分值	女子成绩 (米)	分值	女子成绩 (米)
15	6.9	5	5.9
14	6.8	4	5.8
13	6.7	3	5.7
12	6.6	2	5.6
11	6.5	1	5.5

(二) 专项技术技能

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。

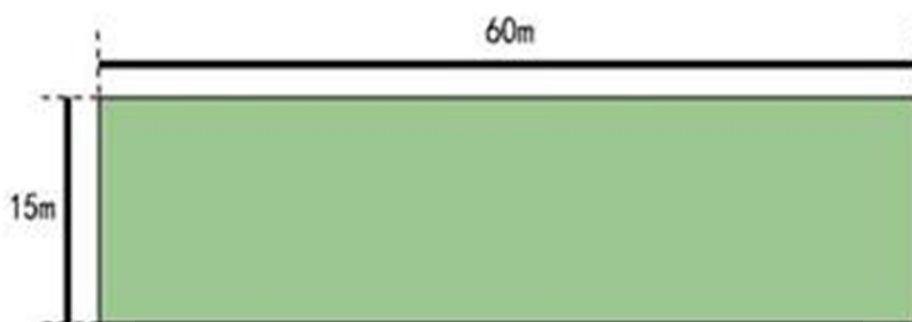


图 3 掷远与踢远场地示意图

(2) 评分标准：见表 5

表 5 掷远与踢远评分标准

分值	女子成绩 (米)	分值	女子成绩 (米)
20	65	6	30
18	60	5	25
16	55	4	20
14	50	3	15
12	45	2	10
10	40	1	5
8	35	-	-

2. 接球与扑球

(1) 考试方法：考生守门，接扑 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：裁判员参照接球与扑球评分细则（见表 6），独立对考生进行技术技能评定。

表 6 接球与扑球评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 (10~8.6)	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。

等级 (分值范围)	评价标准
良 (8.5~7.6)	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)	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 (比赛)

1. 考试方法: 视考生人数分队进行比赛。
2. 评分标准: 裁判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。

表 7 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)	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)	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。

等级 (分值范围)	评价标准
中 (7.5~6)	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。