

聊城一中 2025 年足球特长生考试办法 及评分细则

一、足球零基础的

1. 考试办法：参照田径运动竞赛规则，径赛项目测试 1 次，田赛项目测试 3 次，取最好的一次作为考试成绩。

2. 评分办法：参照《山东省普通高等高校体育专业招生专业考试内容、标准与办法》（折算成百分制）。

二、具备足球基础的

（一）颠球（10 分）。

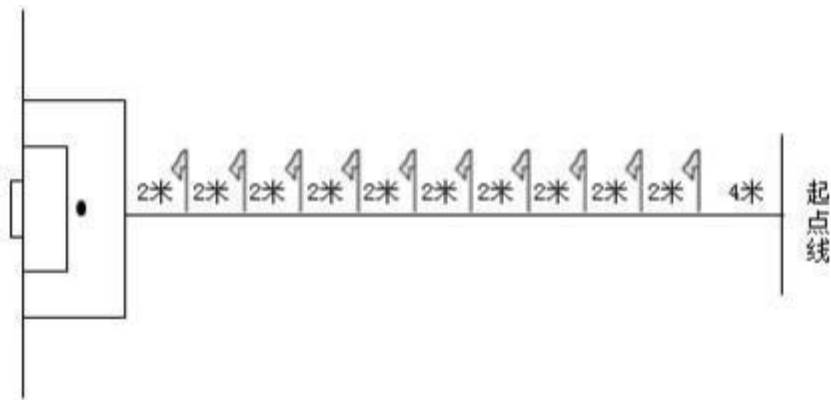
测试方法：受试者可用除手、臂以外的身体各部位连续颠球，落地则为一次。每人两次，计最好成绩。50 次计满分 10 分，每少一次扣 0.2 分。

（二）运球绕杆射门（30 分）。

1. 场地设置

(1) 距离罚球区前沿中点 24 米处，画一条平行于球门线的长 4 米的起点线。

(2) 从距罚球区前沿中点 2 米处起，均匀插置 10 根标杆，杆间距离为 2 米，其中第 10 根标杆距起点线 4 米。标杆固定垂直于地面，杆高不低于 1.5 米。



2. 测试方法

(1)考生运球从起点线后出发，球或身体的任何部位越过起点线垂直面时开始计时。运球逐个绕过各个标杆后射门，不允许补射，球的整体越过球门线时计时结束。

(2)每人可测试2次，取最佳一次成绩为最终成绩。

(3)运球漏杆者，成绩无效。

(4)射门不进者时间加0.5秒。

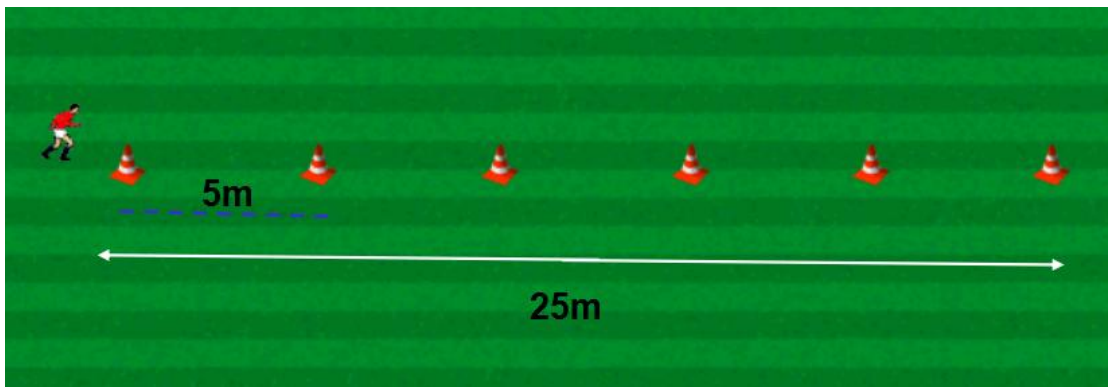
评分标准：

分值	成绩 男(秒)	成绩 女(秒)	分值	成绩男(秒)	成绩女(秒)
30.0	9	10	14.0	11.1	12.1
29.0	9.1	10.1	13.0	11.2	12.2
28.0	9.2	10.2	12.0	11.3	12.3
27.0	9.3	10.3	11.0	11.4	12.4
26.0	9.4	10.4	10.0	11.5	12.5
25.0	9.5	10.5	9.0	11.6	12.6
24.0	9.6	10.6	8.0	11.7	12.7
23.0	9.7	10.7	7.0	11.8	12.8
22.0	9.8	10.8	6.0	11.9	12.9
21.0	9.9	10.9	5.0	12	13
20.0	10	11	4.5	12.1	13.1
19.5	10.1	11.1	4.0	12.2	13.2
19.0	10.2	11.2	3.5	12.3	13.3
18.5	10.3	11.3	3.0	12.4	13.4

18.0	10.4	11.4		2.5	12.5	13.5
17.5	10.5	11.5		2.0	12.6	13.6
17.0	10.6	11.6		1.5	12.7	13.7
16.5	10.7	11.7		1.0	12.8	13.8
16.0	10.8	11.8		0.5	12.9	13.9
15.5	10.9	11.9		0	13	14
15.0	11	12				

(三) 5×25m 折返跑测试 (20 分)。

测试方法：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点跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试 1 次。



评分标准：

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	36.91-36.20	37.91-38.20
15	33.21-33.50	35.21-35.50	5	36.21-36.50	38.21-38.50
14	33.51-33.80	35.51-35.80	4	36.51-37.80	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

(四) 比赛 (40 分)

1. 测试方法：根据报名人数确定每场具体比赛人数，比赛时间不少于 20 分钟。

2. 评分标准：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进行综合评定。

足球比赛评分细则

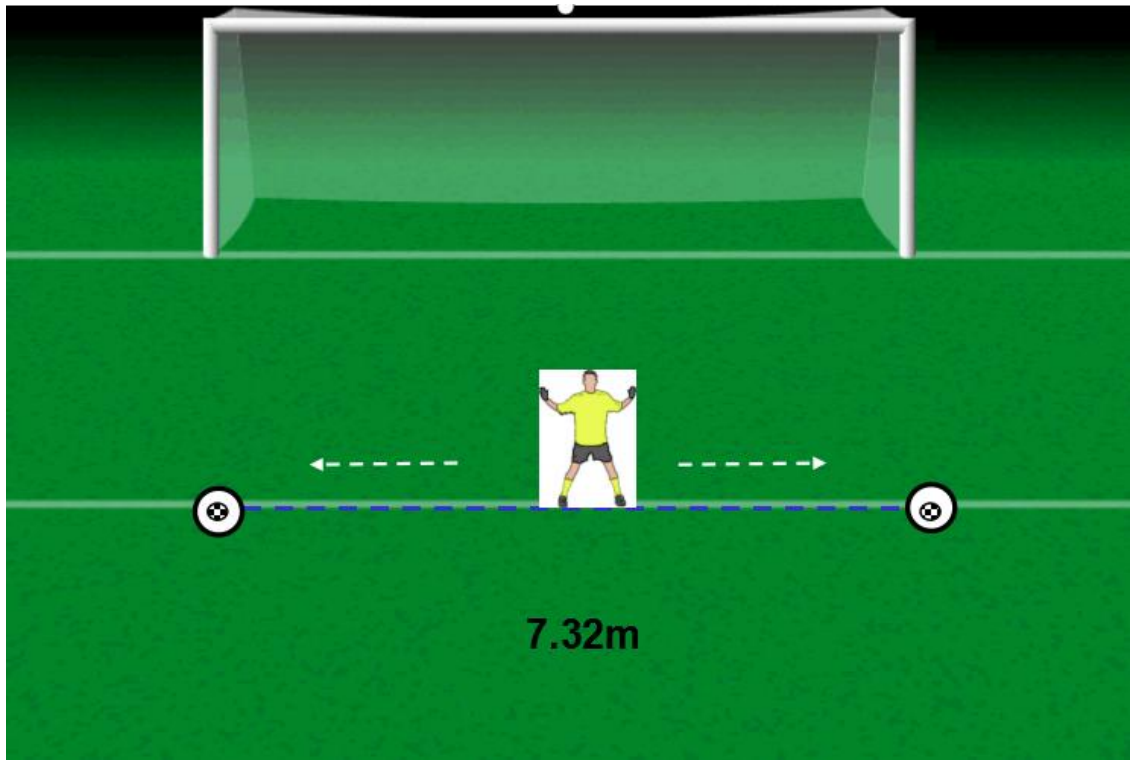
等级 (分值范围)	评价标准
一档 (40-30 分)	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好，具有很好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强、心理状态稳定。
二档 (29.9-20 分)	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用较合理，

	完成动作较规范；比赛作风良好、心理状态稳定。
三档(19.9-10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。
四档(10以下)	战术意识水平表现差，攻守职责不清楚，不具备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。

(五) 守门员测试办法、评分标准：

1. 连续两侧扑地面球（20分）。

测试方法：守门员需要双脚站在一条长 7.32 米的直线中点上，两端各划一个直径为 50 厘米的圆圈，圈内各放置一个足球。听到开考信号后，考生需快速移动并连续扑左右两侧圈内的球，当球扑出圈外时应自行把球放回圆圈内，否则无效，左右两侧各扑三次。考生起动即开表计时，直至第 6 个球扑完。并将球放回圈内停表。每人做 2 次，取最好一次计入成绩。



评分标准：

成绩（秒）	分值（男）	分值（女）	成绩（秒）	分值（男）	分值（女）
16	20		20.2	7.4	11.9
16.1	19.7		20.3	7.1	11.6
16.2	19.4		20.4	6.8	11.3
16.3	19.1		20.5	6.5	11.0
16.4	18.8		20.6	6.2	10.7
16.5	18.5		20.7	5.9	10.4
16.6	18.2		20.8	5.6	10.1
16.7	17.9		20.9	5.3	9.8
16.8	17.6		21	5.0	9.5
16.9	17.3		21.1	4.7	9.2
17	17.0		21.2	4.4	8.9
17.1	16.7		21.3	4.1	8.6
17.2	16.4		21.4	3.8	8.3

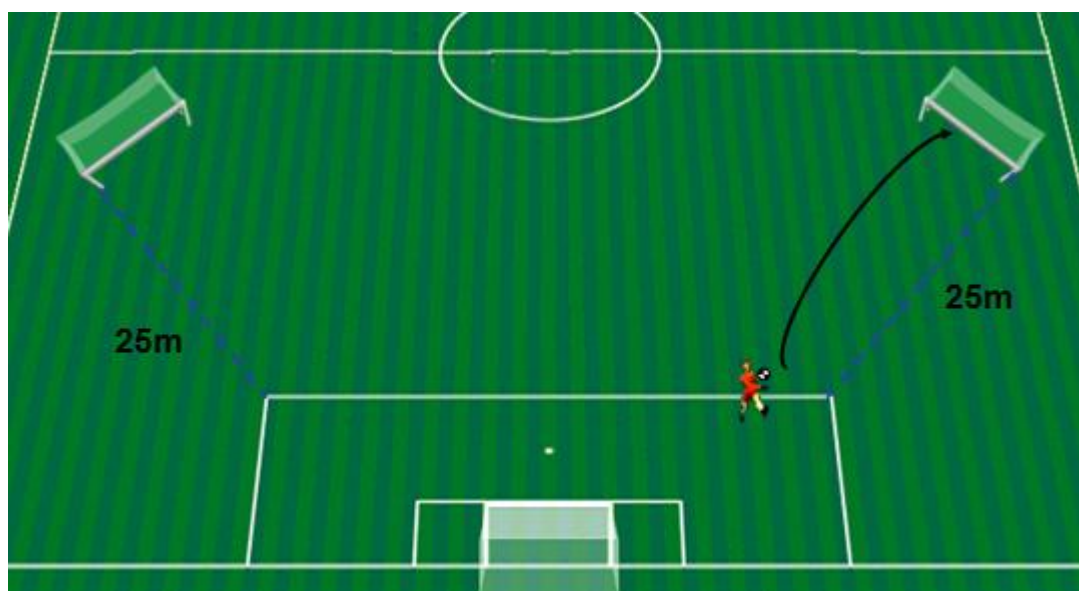
17.3	16.1			21.5	3.5	8.0
17.4	15.8			21.6	3.2	7.7
17.5	15.5	20		21.7	2.9	7.4
17.6	15.2	19.7		21.8	2.6	7.1
17.7	14.9	19.4		21.9	2.3	6.8
17.8	14.6	19.1		22	2	6.5
17.9	14.3	18.8		22.1	1.7	6.2
18	14.0	18.5		22.2	1.4	5.9
18.1	13.7	18.2		22.3	1.1	5.6
18.2	13.4	17.9		22.4	0.8	5.3
18.3	13.1	17.6		22.5	0.5	5.0
18.4	12.8	17.3		22.6	0.2	4.7
18.5	12.5	17.0		22.7	0	4.4
18.6	12.2	16.7		22.8		4.1
18.7	11.9	16.4		22.9		3.8
18.8	11.6	16.1		23		3.5
18.9	11.3	15.8		23.1		3.2
19	11.0	15.5		23.2		2.9
19.1	10.7	15.2		23.3		2.6
19.2	10.4	14.9		23.4		2.3
19.3	10.1	14.6		23.5		2
19.4	9.8	14.3		23.6		1.7
19.5	9.5	14.0		23.7		1.4
19.6	9.2	13.7		23.8		1.1
19.7	8.9	13.4		23.9		0.8
19.8	8.6	13.1		24.0		0.5
19.9	8.3	12.8		24.1		0.2
20	8.0	12.5		24.2		0
20.1	7.7	12.2				

2. 手抛球（20分）。

测试方法：守门员在罚球区内，用单手将球掷入中线与边线交叉区域的球门（5m×2m），男生 25m，女生 20m。掷球时助跑动作不限，但不准越过罚球区，考生须向场地左、右两侧的两个球门各掷 3 个球。

评分标准：

抛进个数	1	2	3	4
分值	5	10	15	20



3. 5×25m 折返跑测试（20 分）

测试方法及评分标准同上。

4. 比赛（40 分）

测试方法及评分标准同上。

山东省聊城第一中学

2025 年 5 月