

## 附件：足球特长生测试方案

### 一、测试内容：

总分(100分)=素质(60分)+技术(40分)。

测试内容（符合报考资格年龄要求的考生一律按照海淀区特长生统测15岁标准进行评测）

1. 素质部分：(60分) (1) 身高, 满分10分 (2) 30米跑, 满分12.5 (3) 10米×4, 满分12.5 (4) 立定跳远, 满分12.5 (5) 仰卧起坐, 满分12.5

2. 技术部分：(40分) (1) 定位球踢远, 满分10分 (2) 运球绕杆, 满分10分 (3) 球门射准, 满分20分

(1) 定位球踢远说明：

A、足球静置在起点线后

B、测试学生助跑踢球

C、左、右脚各踢两次，并分别记取远度

D、分别将左、右脚两次踢远当中最远距离相加，和为最终成绩。

定位球成绩=左脚最远距离+右脚最远距离。

踢出的球限制在宽为10米的区域，踢出此区域为无效球，成绩记零。

距离的量取从起点线至球的第一落点。

(2) 运球绕杆：往返距离为40米(20+20)，设10根标志杆，杆间距离不等，起跑至第一杆距离为1米，第二杆距离为2米，第三杆距离为3米，第四杆距离为2米，第五杆距离为3米，第六杆距离为2米，第七杆距离为1米，第八杆距离为2米，第九杆距离为3米，第十杆距离至往返线距离为1米。听到出发信号，从起点线运球出发，依次运球成S形绕杆，不得碰倒杆（漏杆须补过），往返运球回到出发线（人、球均到线）时停表。

(3) 球门射准：对墙或对球门均可，球门内径732厘米，高244厘米，并设有五个区，即下左角、下右角、上左角、上右角及中区，每角宽150厘米、高80厘米成长方形，中区为边长150厘米的正方形标记。射门点距球门中线垂直距离为1100厘米。每人连踢五个球，第一脚踢中区、第二脚踢下右角，然后按顺时针顺序依次踢向四个角。按顺序依次踢中一个目标为4分，未按顺序踢中目标为2分，虽未踢中标记，但踢入门内可得1分，总满分为20分。技评结合射准得分(得15分及15分以上技评为优，10分为良，5分为及格)，根据射门技术最后评定总得分确定等级。但技评优、良时必须是在踢入门内4个球的基础上评定(踢球动作不限，但球的第一落点必须在球门线内)。

### 二、评分标准：

身高		30米跑		10米×4往返跑		30"仰卧起坐		立定跳远		定位球踢远(左、右脚最远距离之和)		运球绕杆	
标准/cm	得分	标准/秒	得分	标准/秒	得分	标准/次	得分	标准/m	得分	标准/m	得分	标准/秒	得分
172	10	4"10	12.5	9"8	12.5	35	12.5	2.54	12.5	68	10	18"0	10
168	8	4"20	11	10"0	11	33	11	2.51	11	67	9.5	18"5	9.5

165	6	4"30	10	10"2	10	31	10	2.5	10	66	9	19"0	9
158	5	4"40	9	10"4	9	29	9	2.49	9	65	8.5	19"5	8.5
		4"50	8	10"6	8	27	8	2.48	8	64	8	20"0	8
		4"60	7.5	10"9	7.5	25	7.5	2.47	7.5	63	7.5	20"5	7.5
		4"70	7	11"2	7	23	7	2.46	7	62	7	21"0	7
		4"80	6.5	11"5	6.5	21	6.5	2.38	6.5	61	6.5	21"5	6.5
		4"90	6	11"8	6	19	6	2.3	6	60	6	22"0	6
		5"00	5.5	12"1	5.5	17	5.5	2.22	5.5	59	5.5	22"5	5.5
		5"10	5	12"4	5	15	5	2.02	5	58	5	23"0	5