

福州市青少年足球人才专业测试方法和评分标准

一、测试方法

(一) 测试对象：非守门员(100分)

备注：六年级采用 5 号球

1. 30 米跑 (10 分)

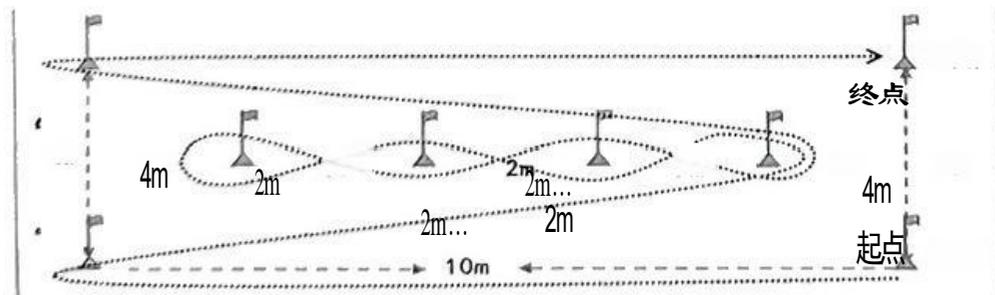
测试场地：30 米距离的跑道。

测试方法：考生在起点线后准备，任意一只脚离地开始计时，过终点线后停止计时。每人两次，记录最佳成绩。

2. 多向绕杆跑(10分)

测试场地：平整的人工草或天然草足球场，划定 10 米×4 米区域。中间标志杆间距 2 米(如图)。

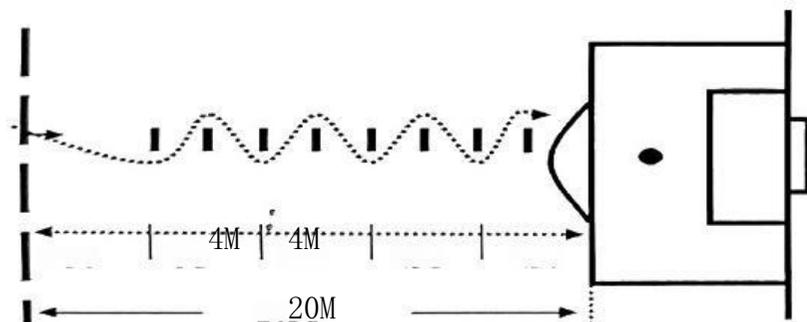
测试方法：人动计时开始，从起始点采用站立式起跑，按照规定路线，依次越过各标志杆后冲过终点。测评员记录其所用时间。每人两次，记录最佳成绩。



3. 20 米运球绕杆射门测试(15 分)

测试场地：八人制足球场罚球区线至起点线距离为 20 米，起点至第一根杆距离为 4 米，其余每杆距离均为 2 米，共设 8 根杆。(如图)

测试方法：考生从起点开始运球，球动计时，逐个绕过标志杆后须在罚球区外完成射门，球越过两门柱内侧和横梁下沿的球门线时计时停止。测评员记录其所用时间。两次机会，记录最佳成绩。运球漏杆、碰倒杆、未射进球门，算一次失败。射中球门横梁或立柱可补测一次。如 3 次测试均为失败，成绩以零分计算。



足球“20 米运球绕杆射门测试”图示

4. 定位球踢准(15 分)

测试场地：八人制球门，踢球位置距球门 22 米(六年级)。

测试方法：听测评员口令后，将摆在限制线上的足球踢向球门，每人踢六个球。

评分方法：在距球门 22 米(六年级)处踢准，球的第一落点必须在球门内，如球打在横梁或立柱算进球，每个球 3 分，六个球取五

个分值累加，测试一次，记录最佳成绩。

5. 原地颠球(10分)

测试方法：在划定5米×5米区域内。把足球用脚踢起或用手抛起，进行原地颠球，球颠出规定区域(球未落地)以及脚内侧、大腿连续触球不计次数，可作为过渡计一次颠球次数。球落地则停止测试，每次测评时间不超过1分钟。

评分方法：测评员记录考生颠球次数，并根据评分标准进行评分，测试二次，记录最佳成绩。

6. 比赛能力(40分)

测试场地：八人制，比赛时间30分钟，比赛场地和竞赛规则参照国际足联最新审定的《足球竞赛规则》。

测试方法：测评员对测试考生进行比赛表现评分，以测评员的平均分作为该考生的最终比赛评分。

(二)测试对象：守门员(100分)

1. 立定跳远(20分)

测试场地：跑道

测试方法：考生在起跳线后起跳，两脚自然开立，静止起跳，不允许踩线，起跳时不允许助跑、垫跳。测试共进行两次，记录两次中最佳成绩为最终成绩。两次犯规者，可再补跳一次。

2. 掷远与踢远(20分)

测试场地：在球场适当位置画一条20米线段为测试区横宽，从横线两端分别垂直向场内画两条80米以上平行直线为测试区纵长，并标出距离数。

测试方法：先将球以单手掷远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)。各取手抛球和脚踢球其中最好一次成绩相加为考生最后成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。

3. 扑接球 (20 分)

测试场地：八人制球门

测试方法：考生在八人制球门前，扑接 10 个以上来自罚球区线外射中球门的有效射门球(其中包含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球)。测评员依据扑接球评分标准对考生进行评分，以测评员的平均分作为该考生的最终评分。

4. 比赛能力 (40 分)：

测试场地：八人制，比赛时间 30 分钟，比赛场地和竞赛规则参照国际足联最新审定的《足球竞赛规则》 测试方法：测评员对测试考生进行比赛表现评分，以测评员的平均分作为该考生的最终比赛评分。

二、评分标准

男子足球：非守门员(六年级)

分值	20米运球绕杆射门(秒)	分值	30米跑(秒)	多向绕杆跑(秒)	原地颠球(个)	比赛能力
	(15分)					(10分)
15	7.8	10	4.4	15.30	90	分天赋、优秀、良好、及格、不及格五个等级，对考生比赛能力进行评定，针对考生总体印象、个人能力、无球时的表现、特长优势等方面进行评价。 天赋：37~40分 优秀：33~36分 良好：29~32分 及格：24~28分 不及格：1~23分
14	7.81-8.00	9	4.41-4.50	15.31-15.40	80	
13	8.01-8.20	8	4.51-4.60	15.41-15.50	70	
12	8.21--8.40	7	4.61-4.70	15.51-15.60	60	
11	8.41--8.60	6	4.71-4.80	15.61-15.70	55	
10	8.61--8.80	5	4.81-4.90	15.71-15.80	50	
9	8.81--9.00	4	4.91-5.00	15.81-15.90	45	
8	9.01--9.20	3	5.01-5.10	15.91-16.00	40	
7	9.21--9.40	2	5.11-5.20	16.01-16.10	35	
6	9.41--9.60	1	5.21-5.30	16.11-16.20	30	
5	9.61--9.80					
4	9.81--10.00					
3	10.01--10.20					
2	10.21--10.40					
1	10.41--10.60					

男子足球：守门员(六年级)

分值	立 定 跳 远 (米) (20分)	分值	掷 远 与 踢 远 (米) (20分)	扑接球技术 (20分)	比赛能力 (40分)
20	2.20	20	60.00	由考生应对测评员的手抛球和射门，根据不同角度、不同力量、不同方向的来球，考生进行接球和扑球。测评员根据考生的准备姿势、手型、接扑球技术动作、反应能力对考生进行技术评定。 优秀：20~18分 良好：17~15分 及格：14~12分 不及格：12分以下	分天赋、优秀、良好、及格、不及格五个等级，对考生比赛能力进行评定，针对考生总体印象、个人能力、无球时的表现、特长优势等方面进行评价。 天赋：37~40分 优秀：33~36分 良好：29~32分 及格：24~28分 不及格：1~23分
19	2.15-2.19	19	58.00		
18	2.10-2.14	18	56.00		
17	2.05-2.09	17	54.00		
16	2.00-2.04	16	52.00		
15	1.95-1.99	15	50.00		
14	1.90-1.94	14	48.00		
13	1.85-1.89	13	46.00		
12	1.80-1.84	12	44.00		
10	1.75-1.79	10	42.00		
8	1.70-1.74	∞	40.00		
6	1.65-1.69	6	38.00		
4	1.60-1.64	4	36.00		
2	1.55-1.59	2	34.00		
1	1.50-1.54	1	32.00		