

# 2026 年蚌埠第三中学足球特长生及市队校办 运动员招生专项测试项目及评分标准

## 一、专项测试项目及评分标准制定依据

为了贯彻落实《国家体育总局关于开展全国青少年校园足球活动的通知》（体群字〔2009〕54 号）精神，推动校园足球改革发展，根据教育部《学生足球运动技能等级评定标准（试行）》，参照国家校园足球夏令营、冬令营队员测试方案，结合我市高中阶段校园足球特色学校招生政策，并通过现场测试验证，报市校园足球办公室审核批准，制定 2026 年蚌埠第三中学足球特长生及市队校办运动员招生专项测试项目及评分标准。

## 二、测试项目及分值

足球专项测试项目分为两个大项。第一大项为身体素质、基本技术，满分为 60 分。第二大项为实战能力测试，满分为 40 分。专项测试分队员与守门员两种，使用 5 号足球。

第一大项和第二大项成绩累计，合成总成绩，在统计分数过程中均保留小数点后一位（四舍五入），若出现总成绩并列的情况，则以实战成绩从高分到低分排序，总成绩达到 60 分及以上，为测试合格，具备报考高中足球特长生及市队校办运动员资格。

### （一）身体素质测试（队员、守门员）

1. 多项绕杆跑（队员：15 分；守门员：10 分）。

### （二）队员基本技术测试

1. 颠球（15 分）；
2. 折线运球（15 分）；
3. 定位球踢准（15 分）。

### （三）守门员基本技术测试

1. 手抛球（10 分）；
2. 持球踢远（10 分）；
3. 扑接球（30 分）。

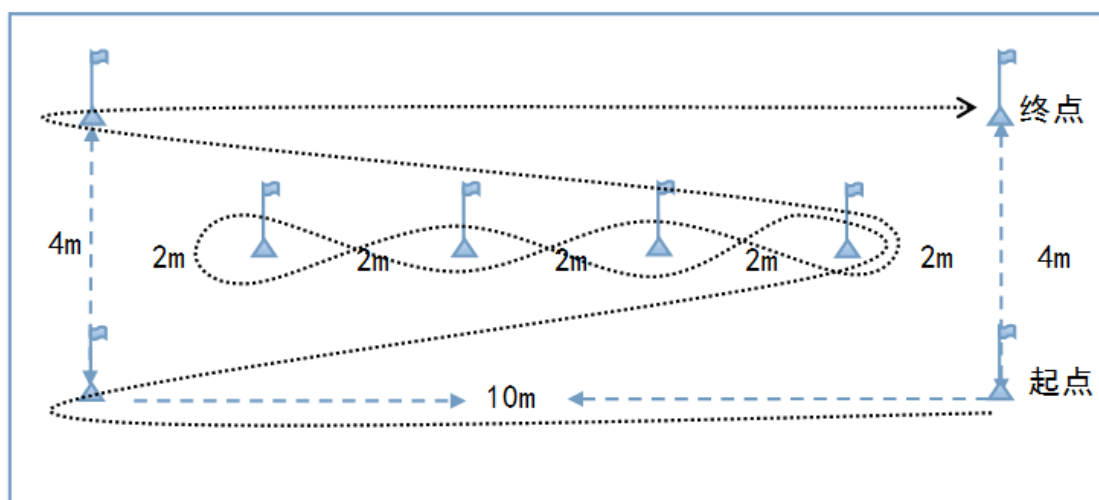
### （四）实战能力测试（队员、守门员）

比赛中的技术运用，对抗中的传接球，场上位置职责，攻防转换等（40 分）。

## 三、测试办法及评分标准

### （一）多项绕杆跑（队员：15 分；守门员：10 分）

测试场地：平整的人工草或天然草足球场，划定 15 米×5 米区域。中间标志杆间距 2 米。



（图一）

测试方法：听测评员口令后，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。

评分方法：测评员记录其所用时间。漏杆或者没有按照既定路线则没有成绩，未到达终点者不计成绩，起跑抢跑 2 次不计成绩。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非“0”进“1”原则进位。每人在组内循环测试两次，记录最佳成绩。

（表一）队员多项绕杆跑评分标准

多项绕杆跑	时间(男)	时间(女)	分值	时间(男)	时间(女)	分值
评分标准	14.6	16.4	15 分	16.2	19.6	7 分
	14.8	16.8	14 分	16.4	20.0	6 分
	15.0	17.2	13 分	16.6	20.4	5 分
	15.2	17.6	12 分	16.8	20.8	4 分
	15.4	18.0	11 分	17.0	21.2	3 分
	15.6	18.4	10 分	17.2	21.6	2 分
	15.8	18.8	9 分	17.4	22.0	1 分
	16.0	19.2	8 分	17.5 及以上	22.1 及以下	0 分

（表二）守门员多项绕杆跑评分标准

多项绕杆跑	时间(男)	时间(女)	分值	时间(男)	时间(女)	分值
评分标准	15.0	17.2	10 分	16.4	19.6	4 分
	15.2	17.6	9 分	16.8	20.2	3 分
	15.4	18.0	8 分	17.2	20.8	2 分
	15.6	18.4	7 分	17.6	21.4	1 分
	15.8	18.8	6 分	17.7 及以上	21.5 及以上	0 分
	16.0	19.2	5 分			

## （二）颠球（15 分）

测试场地：平整的人工草或天然草足球场，划定直径 2 米的圆圈区域。

测试办法：考生颠球开始时可以用手抛球或用脚把球从地面挑起（手抛球第一次不计个数），在直径 2 米的圆圈区域内，用任意有效部位（除手、臂外）连续颠球。测评员记录颠球个数。开始颠球未颠满 3 个（含 3 个），可重测一次。颠满 3 个以上，如果球落地或支撑脚出圆圈，则为一次颠球结束。

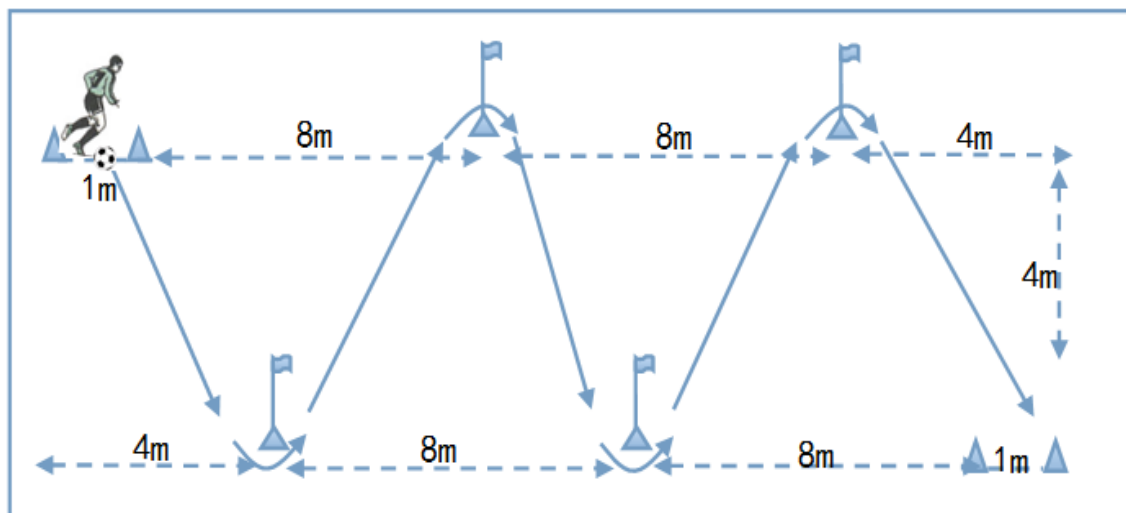
评分方法：每人测三次，记录最高一次颠球个数。

（表三）颠球评分标准

颠球	次数 (男)	次数 (女)	分值	次数 (男)	次数 (女)	分值	次数 (男)	次数 (女)	分值	次数 (男)	次数 (女)	分值
评分标准	100	80	15.00	74	62	11.10	48	—	7.20	22	19	3.30
	99	—	14.85	73	61	10.95	47	40	7.05	21	18	3.15
	98	—	14.70	72	—	10.80	46	39	6.90	20	17	3.00
	97	79	14.55	71	60	10.65	45	38	6.75	19	16	2.85
	96	—	14.40	70	59	10.50	44	37	6.60	18	—	2.70
	95	78	14.25	69	58	10.35	43	36	6.45	17	15	2.55
	94	—	14.10	68	57	10.20	42	—	6.30	16	14	2.40
	93	77	13.95	67	56	10.05	41	35	6.15	15	13	2.25
	92	—	13.80	66	—	9.90	40	34	6.00	14	12	2.10
	91	76	13.65	65	55	9.75	39	33	5.85	13	11	1.95
	90	—	13.50	64	54	9.60	38	32	5.70	12	—	1.80
	89	75	13.35	63	53	9.45	37	31	5.55	11	10	1.65
	88	74	13.20	62	52	9.30	36	—	5.40	10	9	1.50
	87	73	13.05	61	51	9.15	35	30	5.25	9	8	1.35
	86	72	12.90	60	—	9.00	34	29	5.10	8	7	1.20
	85	71	12.75	59	50	8.85	33	28	4.95	7	6	1.05
	84	—	12.60	58	49	8.70	32	27	4.80	6	—	0.90
	83	70	12.45	57	48	8.55	31	26	4.65	5	5	0.75
	82	69	12.30	56	47	8.40	30	—	4.50	4	4	0.60
	81	68	12.15	55	46	8.25	29	25	4.35	3	3	0.45
	80	67	12.00	54	—	8.10	28	24	4.20	2	2	0.30
	79	66	11.85	53	45	7.95	27	23	4.05	1	1	0.15
	78	—	11.70	52	44	7.80	26	22	3.90	0	0	0
	77	65	11.55	51	43	7.65	25	21	3.75			
	76	64	11.40	50	42	7.50	24	—	3.60			
	75	63	11.25	49	41	7.35	23	20	3.45			

### （三）折线运球（15 分）

测试场地：平整的人工草或天然草足球场，22 米×5 米区域。起点终点距离 20 米，标志杆宽间距 4 米，长间距 8 米。



（图二）

测试方法：听测评员口令后，从标志桶内的起始线开始运球，分别绕过标志杆外侧，冲过终点线。运球启动开始计时，运球冲过标志桶的终点停表。球先人后或人球一致通过终点线方为有效。

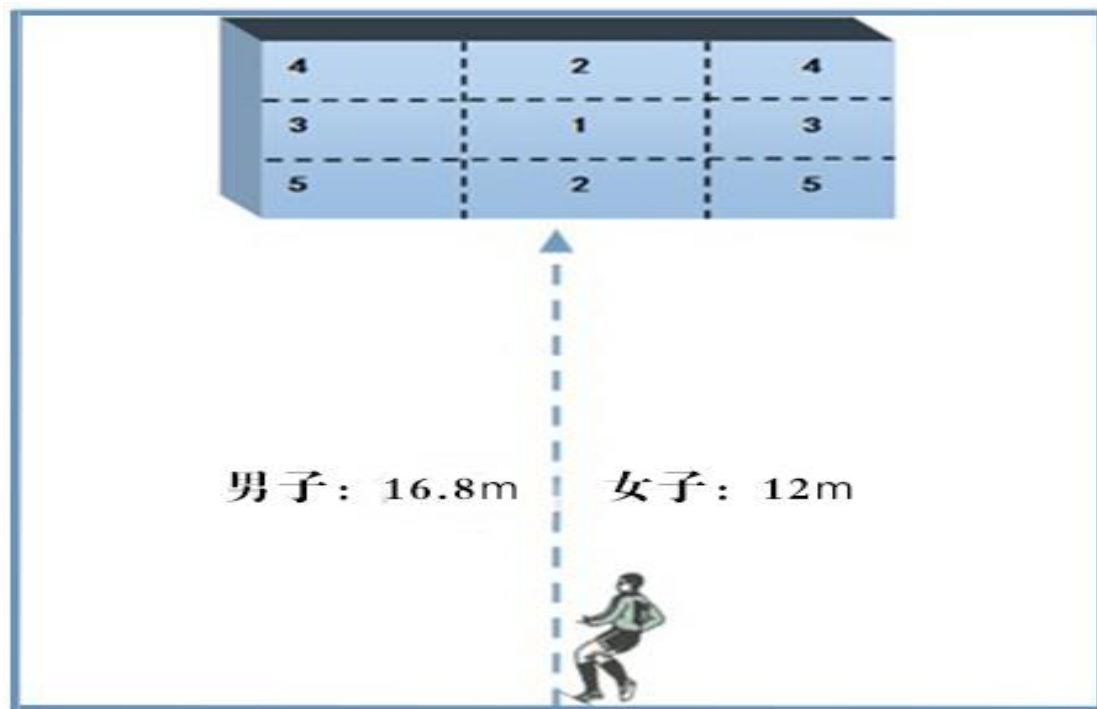
评分方法：测评员计时，对照评分标准给予相应成绩，每人在组内循环测试两次，记录最佳成绩。运球中漏杆，手触球、碰倒标志杆、没有运球冲过终点线不计成绩。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位按非“0”进“1”原则进位。如两次测试均没有成绩，则补测一次作为最终成绩。

(表四) 折线运球评分标准

折线运球	时间 (男)	时间 (女)	分值	时间 (男)	时间 (女)	分值
评分标准	9.0	10.0	15 分	10.6	13.0	7 分
	9.2	10.2	14 分	10.8	13.4	6 分
	9.4	10.6	13 分	11.0	13.8	5 分
	9.6	11.0	12 分	11.2	14.2	4 分
	9.8	11.4	11 分	11.4	14.6	3 分
	10.0	11.8	10 分	11.6	15.0	2 分
	10.2	12.2	9 分	11.8	15.4	1 分
	10.4	12.6	8 分	11.9 及以上	15.5 及以上	0 分

#### (四) 定位球踢准 (15 分)

测试场地：足球墙(可用球门拉线代替)，男子射门位置距球门或足球墙 16.8 米；女子射门位置距球门或足球墙 12 米。



(图三)

测试方法：听测评员口令后，将摆在罚球区线上指定位置的足球踢向球门，每人踢 5 个球。

评分方法： 测评员按球射中各区域的分值记录得分，以球的第一落点为准。如球在到达门线之前落地，计为 0 分。如球打在两个或多个区域交界线或点上，记录分值较高分值。最后五个分值累加。每人测试两次，记录最佳成绩。

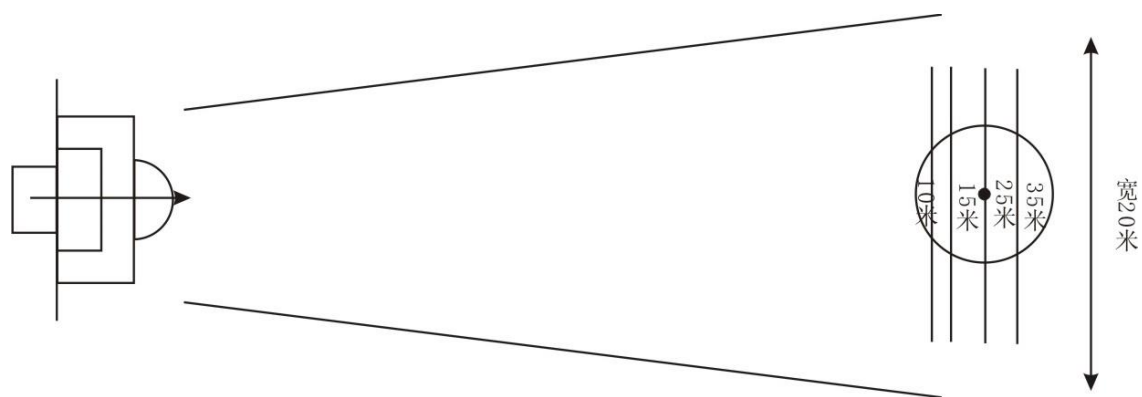
（表五）定位球踢准评分标准

定位球踢准	得分（男）	得分（女）	分值	得分（男）	得分（女）	分值
评分标准	20 分及以上	20 分及以上	15 分	12 分	12 分	7 分
	19 分	19 分	14 分	11 分	11 分	6 分
	18 分	18 分	13 分	10 分	10 分	5 分
	17 分	17 分	12 分	9 分	9 分	4 分
	16 分	16 分	11 分	8 分	8 分	3 分
	15 分	15 分	10 分	7 分	7 分	2 分
	14 分	14 分	9 分	6 分	6 分	1 分
	13 分	13 分	8 分	5 分及以下	5 分及以下	0 分

#### （五）手抛球（10 分）

测试场地：球门区

测试方法：守门员手持球（可做助跑，出球前身体的任何部位都不能过起点线，出球后可以过线）向前规定限制区内手抛球，球的落点必须在限制区内（大禁区两侧线向中场延伸至 40 米，两侧线的顶端间隔宽度为 20 米）。守门员手抛球时不能越出大禁区线。



(图四)

评分方法：每人测 3 次，记录最好一次成绩，可抛半高球或高空球。

(表六) 手抛球评分标准

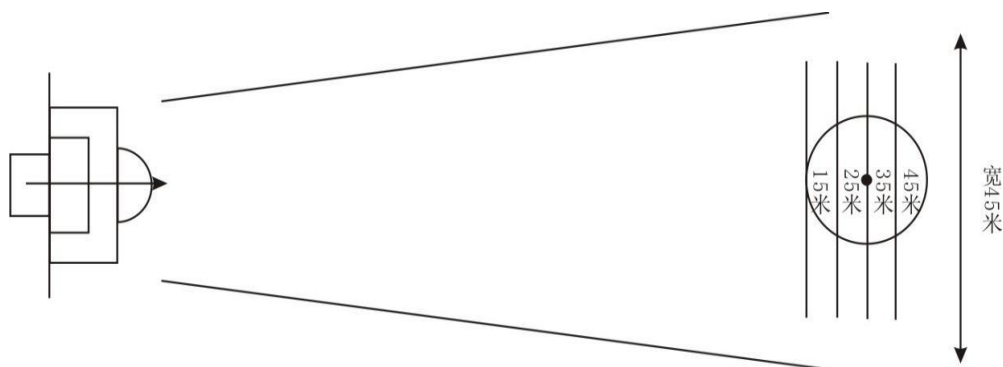
手抛球	距离 (男)	距离 (女)	分值	距离 (男)	距离 (女)	分值
评分标准	35 米及以上	30 米及以上	10 分	23 米	18 米	4 分
	33 米	28 米	9 分	21 米	16 米	3 分
	31 米	26 米	8 分	19 米	14 米	2 分
	29 米	24 米	7 分	17 米	12 米	1 分
	27 米	22 米	6 分	16 米及以下	11 米及以下	0 分
	25 米	20 米	5 分			

#### (六) 持球踢远 (10 分)

测试场地：球门区

测试方法：守门员手持球（可做助跑，出球前身体的任何部位都不能过起点线，出球后可以过线）向前规定限制区内用脚发球，球的落点必须在限制区内（大禁区两侧线向中场延伸至 60 米，两侧线顶端间隔宽度为 45 米）。守门员踢球时不能越出大禁区线。





(图五)

评分方法：每人测 3 次，记录最好一次成绩，可踢手抛球或反弹球。

(表七) 持球踢远评分标准

持球踢远	距离（男）	距离（女）	分值	距离（男）	距离（女）	分值
评分标准	45 米	35 米	10 分	38 米	28 米	4.8 分
	44 米	34 米	9.3 分	37 米	27 米	3.0 分
	43 米	33 米	8.5 分	36 米	26 米	2.3 分
	42 米	32 米	7.8 分	35 米	25 米	1.5 分
	41 米	31 米	7.0 分	34 米	24 米	1 分
	40 米	30 米	6.3 分	33 米及以下	23 米及以下	0 分
	39 米	29 米	5.5 分			

### (七) 扑接球 (30 分)

测试场地：守门员站在球门区内，测评员在大禁区外射门。

测试方法：守门员站在球门区内，扑接大禁区外由测评员射出的高、低、左、右不同角度的 10 个球。射出的球不在门框内不计，由测评员重新射门。

评分方法：总分 30 分，分为两个部分，分别为扑接球得分和技术动作分。扑接球得分为守门员每扑出 1 个球，得 0.5 分（满分 5 分）。技术动作分由评委根据守门员扑接球的

技术动作进行评分（满分 25 分）。评委根据评分标准对测试考生进行评分，去掉一个最高分和一个最低分，以其余评委的平均分作为该考生的最终成绩，保留小数点后一位（四舍五入）。本项最终得分为两个部分的分数之和。

（表八）扑接球评分标准

扑接球	A	B	C	D
分值	25.0-19.0 分	18.9-13.0 分	12.9-6.0 分	5.9-0 分
评分标准	1、手法、步法动作正确 2、接高球、低球动作合理 3、左右侧扑接球动作协调	1、手法、步法动作较正确 2、接高球、低球动作较合理 3、左右侧扑接球动作较协调	1、手法、步法动作基本正确 2、接高球、低球动作基本合理 3、左右侧扑接球动作基本协调	1、手法、步法动作不正确 2、接高球、低球动作不合理 3、左右侧扑接球动作不协调

#### （八）实战能力（40 分）

通过该项目的测试，重点考查考生各项技术的掌握情况、传球和无球跑动的能力、场上视野的开阔度、防守能力、合理运用技战术的能力。

测试方法：根据考生人数和实际情况，进行编队比赛。测试考生技术和战术的运用能力。采用“11 人”制，5 号足球，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》。

测试要求：每场比赛分为上、下半场，半场比赛结束双方交换场地；比赛时间分为男子组和女子组，其中男子组为 25 分钟/半场，女子组为 20 分钟/半场，中场休息时间约为 5

分钟，裁判员可适当补时，以能够全部观察、了解每个考生的情况而定。

评分方法：由评委根据评分标准对测试考生进行比赛评分，满分 40 分。去掉两个最高分和两个最低分，以其余评委的平均分作为该考生的最终成绩，保留小数点后一位（四舍五入）。

（表九）实战能力评分标准

实战能力	A	B	C	D
分值	40-30 分	30-20 分	20-15 分	15-10 分
评分标准	1、技术运用合理， 2、对抗中接传球准确 3、位置职责明确 4、攻防转换意识强 5、跑动积极、拼抢勇猛	1、技术运用较合理， 2、对抗中接传较球准确 3、位置职责较明确 4、攻防转换意识较强 5、跑动较积极、拼抢较勇猛	1、技术运用基本合理， 2、对抗中接传球基本准确 3、位置职责基本明确 4、攻防转换意识基本强 5、跑动基本积极、拼抢基本勇猛	1、技术运用不合理， 2、对抗中接传球不准确 3、位置职责不明确 4、攻防转换意识不强 5、跑动不积极、拼抢不勇猛