

中南民族大学2020年招收高水平运动队专业测试细则

! " # \$ %

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 以下	10	36.71~37.00
19	34.01~34.30	9	37.01~37.30

分值	女子成绩 (秒)
18	34.31~34.60
17	34.61~34.90
16	34.91~35.20
15	35.21~35.50
14	35.51~35.80
13	35.81~36.10
12	36.11~36.40
11	36.41~36.70

(二) 专项技术技能

1. 踢准

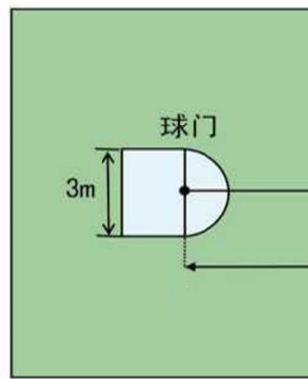


图 1

1 考试方法:

人 球门 球门

3 米 的 成,

离 23 米。考生须

0.1 米, 向 标

2 评分标准：以球从起 线踢 后，从 中 到 的 一 准。考生每 球 标 的 内 一 在 线 ， 人 球门 球击中球门 立 即 4 分。每人须完成 5 次踢准， 分 20 分。

2. 运球绕杆射门

1 考试方法： 2 所 ，从 球 线中 垂直向场内 20 米处， 一 于球门线的 线 起 线。距 球 线 2 米处起， 20 米垂线 8 标志杆。考生 球 于起 线 ，运球依次绕 8 标志杆后起脚射门，球动开表， 球从 中 球门线时停表，记录完成的时间。 杆、射门 球门，球击中 立 ， 无效， 成绩。每人测试 2 次， 成绩。

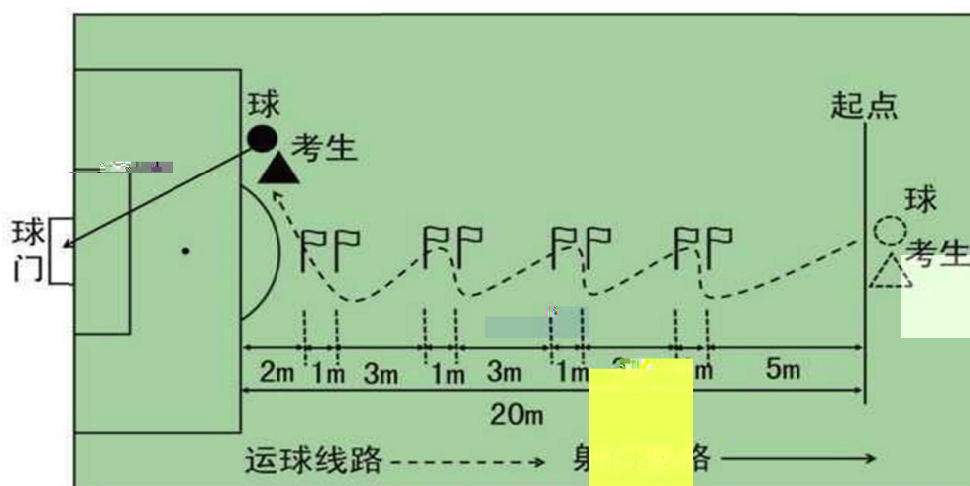


图 2 运球过杆射门示意图

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 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：考生个人进行比赛。
2. 评分标准：评分细则见表 3，独立对考生的技术、战术、心理素质以及比赛作风等方面综合评定。采用 10 分制评分，得分多到小数点后 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	技术意识水 表 突 ，攻守职责完成很 ，具有很 的阅读比赛 对抗情况下技术动 运用 完成合理、规范；比赛 风顽强、 理状态稳定。
良 8.5~7.6分	技术意识水 表 良 ，攻守职责完成良 ，具有良 的阅读比赛 对抗情况下技术动 运用较合理，完成动 较规范；比赛 风良 、 理状态稳定。
中 7.5~6分	技术意识水 表 一般，攻守职责完成一 般，阅读比赛 一般；对抗情况下技术动 运用基本合理，完成动 基本规范；比赛 风较 、 理状态有波动。
差 6分以下	技术意识水 表 差，攻守职责 清楚，具有基本阅读比赛的 ；对抗情况下技术动 运用 合理，完成动 规范；比赛 风一般、 理状态 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	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 双脚站立在起跳线后, 起跳时超 起跳线。一跳双脚原 起跳, 以用任何一只脚 ; 二跳跨步跳, 用着 脚起跳以另一只脚 ; 三跳双脚完成跳跃动 后, 起身向前走 测试 。成绩测量时, 从身体痕迹的 近 直线量 起跳线内 。考生 穿钉鞋, 其他未尽事宜 田 竞赛规则执 。每人测试 2 次, 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： 3 所 ，在球场适 位 一 15 米线段 测试 ，从 线两端分别向场内垂直 两 60 米以 直线 测试 纵 ，标 距离 。考生站在起 线 后，先 球以手掷远 3 次 允许带手套 ，然后用脚踢远 3 次 采用踢凌 球、反 球、定位球等方法 ，各 其中 一次成绩相加 终成绩。每次掷、踢球的 必须在测试 以内，否则 成绩。

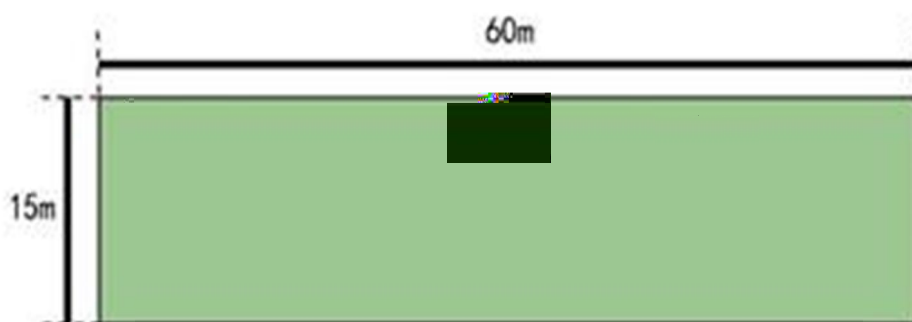


图 3 掷远与踢远场地示意图

2 评分标准：见表 5

表 5 掷远与踢远评分标准

分值	成绩 米	分值	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

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 ，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 ，身体移动较快，较协调。
差 6分以下	技术动作规范，动作运用合理，选位意识较差，身体移动较慢，协调。

(三) 实战能力 (比赛)

1. 考试方法: 考生个人 分 比赛。

2. 评分标准: 评分细则 表 7 , 独立对考生的技术 、 术 、 心理素质以 比赛 风等方面综合评定。

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	术意识水 表 突 ，攻守职责完成很 ; 对抗情况下技术动作运用 完成合理,规范; 比赛 风顽强, 理状态稳定。
良 8.5~7.6	术意识水 表 良 ，攻守职责完成良 ; 对抗情况下技术动作运用较合理,完成动作较规范; 比赛 风良 , 理状态稳定。

等级 (分值范围)	评价标准
中 7.5~6	术意识水 表 一般，攻守职责完成一般；对抗情况下技术动 运用基本合理、完成动基本规范；比赛 风较 ， 理状态有波动。
差 6 分以下	术意识水 表 差，攻守职责 清楚；对抗情况下技术动 运用 合理，完成动 规范；比赛 风一般， 理状态 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。