

## 附件 2

### 人大附中 2023 年高中入学足球特长生校内测试方案

#### 一、测试内容：

总分(100分)=基本素质(60分)+比赛实战(40分)。

##### 1. 基本素质：(60分)

- (1) 双脚一分钟颠球, 满分 10 分
- (2) 30 米跑, 满分 10 分
- (3) 10 米×4 折返跑, 满分 10 分
- (4) 立定跳远, 满分 10 分
- (5) 定位球踢远, 满分 10 分
- (6) 运球绕杆(守门员测试扑接球), 满分 10 分

2. 比赛实战：(40分) 根据报名人数进行分队比赛, 从四个方面对运动员的场上表现进行评分：(1) 战术能力, 考察运动员战术意识能力, 满分 10 分 (2) 技术运用, 考察运动员足球技术运动能力, 满分 10 分 (3) 体能情况, 考察运动员的体能情况, 满分 10 分 (4) 心理素质, 考察运动员在比赛中的心理素质(包括主动性, 作风是否顽强等), 满分 10 分

#### 二、测试内容补充说明：

##### 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. 运球绕杆说明：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。

#### 三、评分标准：

颠球		30 米跑		10 米×4 往返跑		立定跳远		定位球踢远 (左、右脚最远 距离之和)		运球绕杆		扑接球	
标准/个	得分	标准/秒	得分	标准/秒	得分	标准/m	得分	标准/m	得分	标准/秒	得分	标准/个	得分
100	10	4"10	10	9"8	10	2.54	10	68	10	18"0	10	10	10
95	9.5	4"20	9.5	10"0	9.5	2.50	9.5	67	9.5	18"5	9.5	9	9
90	9	4"30	9	10"2	9	2.45	9	66	9	19"0	9	8	8
85	8.5	4"40	8.5	10"4	8.5	2.40	8.5	65	8.5	19"5	8.5	7	7
80	8	4"50	8	10"6	8	2.35	8	64	8	20"0	8	6	6
75	7.5	4"60	7.5	10"9	7.5	2.30	7.5	63	7.5	20"5	7.5	5	5
70	7	4"70	7	11"2	7	2.25	7	62	7	21"0	7	4	4
65	6.5	4"80	6.5	11"5	6.5	2.20	6.5	61	6.5	21"5	6.5	3	3
60	6	4"90	6	11"8	6	2.15	6	60	6	22"0	6	2	2
55	5.5	5"00	5.5	12"1	5.5	2.10	5.5	59	5.5	22"5	5.5	1	1
50	5	5"10	5	12"4	5	2.05	5	58	5	23"0	5		