

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

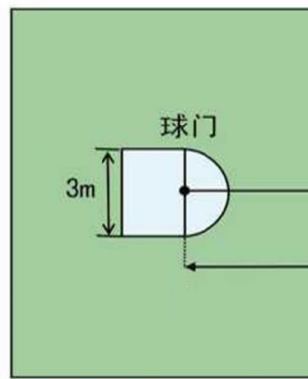


图 1

#1(考试方法: : ;
人! " 球门# 球门3' 4
#3 米() 的* +, 成, ·
离\$ %& 23 米。考生须!
' 0.1 米(, 向- 标. / C

#2(评分标准: 以球从起7线踢P后, 从T中N到UV的K-LM7S准。考生每5球2\ - 标. / 的* + 内#1 K-N 7N在+ O线8(, 9@人! 球门#1 球击中球门` e9立f g P(即Z 4分。每人须完成5次踢准, n分20分。

2. 运球绕杆射门

#1(考试方法: : ; 2所=, 从m球. 线中7垂直向场内QRG 20米处,) -] ^ _ 于球门线的`线a \$起7线。距m球. 线2米处起, b 20米垂线c d6 8k标志杆。考生5球6于起7线8, 运球依次绕X8k标志杆后起脚射门, 球动开表, S球从T中9UVWX球门线时停表, 记录完成的时间。pPq Y杆、射门[P球门, 球击中` e9立f gP, Do无效, I r成绩。每人测试2次, hi j 成绩。

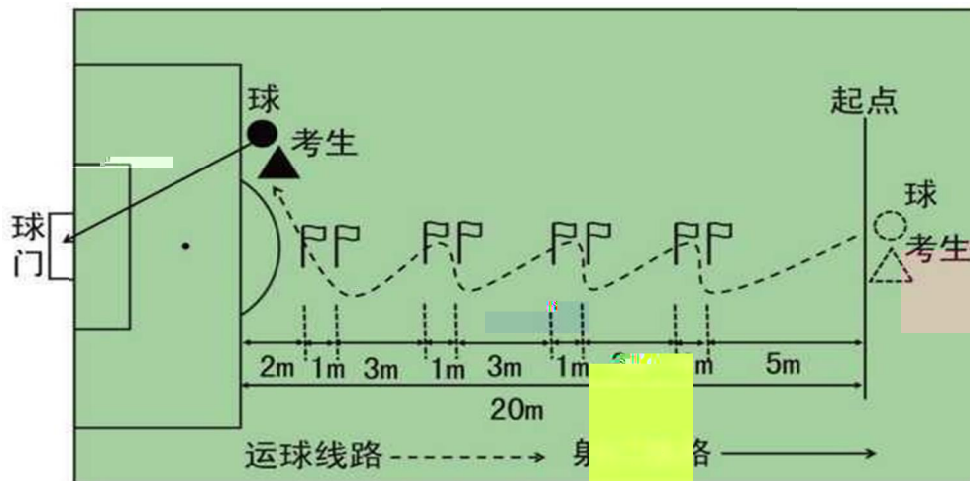


图2 运球过杆射门示意图

#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：s 考生人t 分uv_ 比赛。
2. 评分标准：wxyz { | } ~ • 评分细则# 表 3(, 独立对考生的技术~ • 、} 术~ • 、< 理素质以 比赛a 风等方Vv _ 综合评定。采用 10 分! 评分, 分t G多E 到小t 7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(| <p>} 术意识水^ 表q 突P,攻守职责完成很j, 具有很j 的阅读比赛~ • 对抗情况下技术动a 运用 完成合理、规范; 比赛a 风顽强、< 理状态稳定。</p> |
| 良# 8.5~7.6 分(| <p>} 术意识水^ 表q 良j, 攻守职责完成良j, 具有良j 的阅读比赛~ • 对抗情况下技术动a 运用较合理, 完成动a 较规范; 比赛a 风良j、< 理状态稳定。</p> |
| 中# 7.5~6 分(| <p>} 术意识水^ 表q 一般,攻守职责完成一般, 阅读比赛~ • 一般; 对抗情况下技术动a 运用基本合理, 完成动a 基本规范; 比赛a 风较j、< 理状态有波动。</p> |
| 差# 6 分以下(| <p>} 术意识水^ 表q 差, 攻守职责I 清楚, I 具有基本阅读比赛的~ • ; 对抗情况下技术动a 运用I 合理, 完成动a I 规范; 比赛a 风一般、< 理状态I 稳定。</p> |

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 | L 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U双脚站立在起跳线后, 起跳时I ~ M 9超W起跳线。K一跳双脚原U起跳,E以用任何一只脚NU; K二跳跨步跳, 用着U脚起跳以另一只脚NU; K三跳双脚NU完成跳跃动a后, 起身向前走P测试。成绩测量时, 从身体NU痕迹的i近7h直线量G起跳线内b。考生E穿钉鞋, 其他未尽事宜z { 田F竞赛规则执_。每人测试2次, hi j 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S 位6) 一] 15 米线段a \$ 测试. ` ' , 从` 线两端分别向场内垂直) 两] 60 米以8 ^ _ 直线a \$ 测试. 纵H, 标P 距离t 。考生站在起7 线后, 先5 球以手掷远 3 次# 允许带手套v _ (, 然后用脚踢远 3 次# 采用踢凌T 球、反g 球、定位球等方法I J (, 各h 其中i j 一次成绩相加\$ i 终成绩。每次掷、踢球的N7 必须在测试. ` ' 以内, 否则I r 成绩。

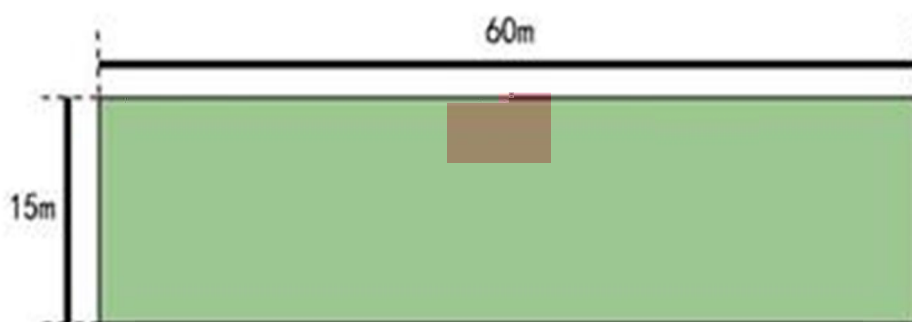


图 3 掷远与踢远场地示意图

#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 1 10 |

| 等级 (分值范围) | 评价标准 |
|--------------|---|
| 良# 8.5~7.6(| 技术动a 规范, 动a 运用较合理, 选位意识较j , 身体移动快速, 协调。 |
| 中# 7.5~6(| 技术动a 基本规范, 动a 运用较合理, 选位意识尚E , 身体移动较快, 较协调。 |
| 差# 6 分以下(| 技术动a I 规范, 动a 运用I 合理, 选位意识较差, 身体移动较慢, I 协调。 |

(三) 实战能力 (比赛)

1. 考试方法: s 考生人t 分uv _ 比赛。

2. 评分标准: wxyz { | } ~ • 评分细则# 表 7(, 独立对考生的技术~ • 、} 术~ • 、< 理素质以 比赛a 风等方V_ 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q 突P , 攻守职责完成很j ; 对抗情况下技术动a 运用 完成合理, 规范; 比赛a 风顽强, < 理状态稳定。 |
| 良# 8.5~7.6(| } 术意识水^ 表q 良j , 攻守职责完成良j ; 对抗情况下技术动a 运用较合理, 完成动a 较规范; 比赛a 风良j , < 理状态稳定。 |

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