附件1

**2023年上海市七宝中学招收市级足球优秀体育学生资格确认**

**测试方案**

**一、报到时间与地点**

2023年4月15日上午8：00上海市七宝中学教学楼东一阶梯教室

1. **测试内容**

足球专项素质、专项技能及实战表现

**三、测试时间及地点**

2023年4月15日上午9：00-12：00，上海市七宝中学足球场

**四、评价内容、测试方法及评价标准**

（一）专项素质（30%）

1.专项素质测试内容

足球运动对运动员的身体素质要求较高，不仅需要速度、耐力、爆发力、灵敏、协调、柔韧，还需要关注度、观察力及选择和判断等，可参考表1内容评价。

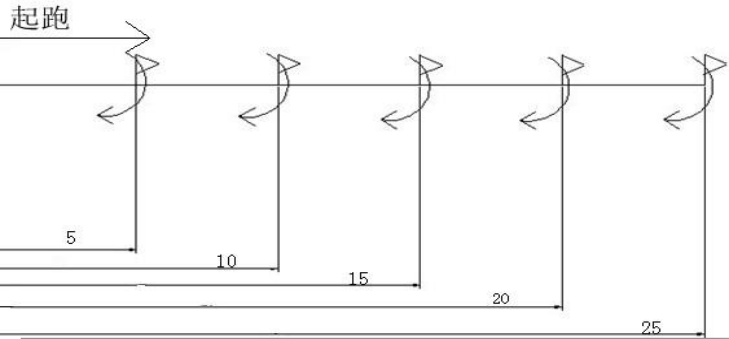
表1 专项素质评价指标、占比及方式

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 一级指标 | 二级指标 | 分值 | 评价方式 |
| 耐力素质 | 一般耐力、速度耐力、力量耐力 | 10 | 定量 |
| 力量素质 | 爆发力、肌肉力量 | 10 | 定量 |
| 速度素质 | 位移速度、动作速度、反应速度 | 10 | 定量 |

2.专项素质测试方法

（1）5米x25米折返跑（10%）

（如下图）测试者从起点出发开始计时，从起点到标志点后返回起点。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。测试者应以站立式起跑，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）立定跳远（10%）

测试者原地双脚站立在起跳线后，做预摆动作的过程中，前脚掌不能离地，如有违反者，则判为该次测试失败。每位测试者有两次机会，每次均测量成绩，取最好成绩。

（3）30米跑（10%）

（如下图）测试者从起点出发开始计时，到终点计时结束。每位测试者有两次机会，每次均记录成绩，取最好成绩。

3.专项素质评价标准

（1）5米x25米折返跑评价标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | 分值 | 成绩〔秒） |
| 男 | 女 |
| 10 | 32.00 | 10 | 35.00 |
| 9 | 32.01~32.30 | 9 | 35.01~35.30 |
| 8 | 32.31~32.60 | 8 | 35.31~35.60 |
| 7 | 32.61~32.90 | 7 | 35.61~35.90 |
| 6 | 32.91~33.20 | 6 | 35.91~36.20 |
| 5 | 33.21~33.50 | 5 | 36.21~36.50 |
| 4 | 33.51~33.80 | 4 | 36.51~36.80 |
| 3 | 33.81~34.10 | 3 | 36.81~37.10 |
| 2 | 34.11~34.40 | 2 | 37.11~37.40 |
| 1 | 34.4以上 | 1 | 37.4以上 |

（2）立定跳远评价标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（厘米） | 分值 | 成绩〔厘米） |
| 男 | 女 |
| 10 | 280 | 10 | 230 |
| 9 | 275 | 9 | 225 |
| 8 | 260 | 8 | 210 |
| 7 | 255 | 7 | 205 |
| 6 | 250 | 6 | 200 |
| 5 | 245 | 5 | 195 |
| 4 | 240 | 4 | 190 |
| 3 | 235 | 3 | 185 |
| 2 | 230 | 2 | 180 |
| 1 | 225及以下 | 1 | 175及以下 |

（3）30米跑评价标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | 分值 | 成绩〔秒） |
| 男 | 女 |
| 10 | 3.9 | 10 | 4.6 |
| 9 | 4 | 9 | 4.7 |
| 8 | 4.1 | 8 | 4.8 |
| 7 | 4.2 | 7 | 4.9 |
| 6 | 4.3 | 6 | 5 |
| 5 | 4.4 | 5 | 5.1 |
| 4 | 4.5 | 4 | 5.2 |
| 3 | 4.6 | 3 | 5.3 |
| 2 | 4.7 | 2 | 5.4 |
| 1 | 4.8及以下 | 1 | 5.5及以下 |

（二）专项技能（30%）

1.专项技能测试内容

（1）非守门员，包括但不限于球感、球性、运球、传接球、射门等技术能力，可参考表2内容评价。

（2）守门员，包括但不限于反应、移动、扑接球以及抛踢球等技术能力，可参考表3内容评价。

表2专项技能的指标、占比及评价方式（非守门员）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 一级指标 | 二级指标 | 分值 | 评价方式 |
| 传球能力 | 等距离或不等距离传球 | 15 | 定量 |
| 运射能力 | 等间距或不等间距运球绕障碍物射门 | 15 | 定量 |

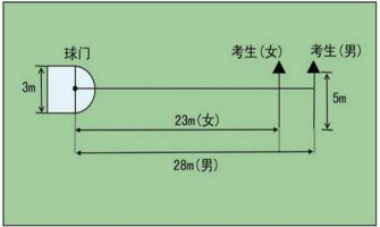
表3 专项技能的指标、占比及评价方式（守门员）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 一级指标 | 二级指标 | 分值 | 评价方式 |
| 抛踢球能力 | 手抛球、定点踢球或踢空中球 | 15 | 定量 |
| 扑接球能力 | 扑接定点或不定点不同角度射门 | 15 | 定性 |

2.专项技能测试方法（非守门员）

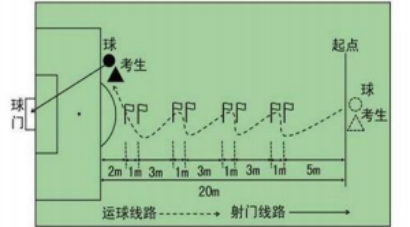
（1）传准（15%）

（如下图）传球目标区域由一个五人制足球门（球门净宽度3 米，净高度2米）和以球门线为直径3米的半圆组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为男子28米，女子23米。测试者须将球置于起点线上（线长5米，宽0.1米），向目标区域连续传球5次，左右脚均可，脚法不限。



（2）运射（15%）

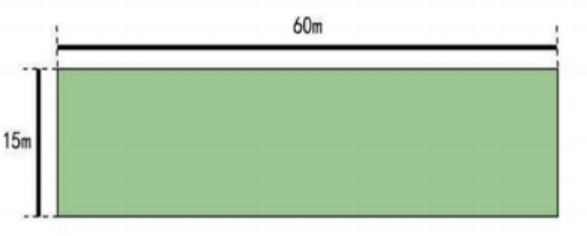
从罚球区线中点垂直向场内延伸至20米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线2米处起，沿20米垂线共插置8根标志杆。测试者将球置于2米长的起点线标志杆正后方上，运球依次绕过8根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出均无效，不计成绩。每人测试2次，取最好成绩。



3.专项技能测试方法（守门员）

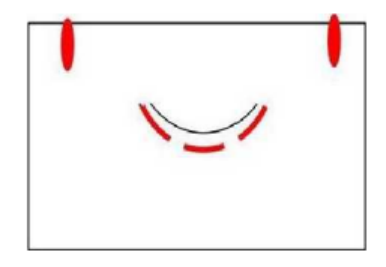
（1）踢远与掷远（15%）

在球场适当位置画一条15米线段作为测试区横宽，从横线两端分别向场内垂直画两条60米以上平行直线作为测试区纵长，标出距离数。测试者站在起点线后，原地或助跑均可以，先将球以手掷远2次（允许带手套进行），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），出球前身体的任何部位都不能过起点线，出球后可以过线,各取其中最好一次成绩相加为最终成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。



（2）扑接球（15%）

测试者守门，扑接6个（左右两侧各3次）来自罚球弧线外射中球门的有效射门球（含地滚球、半高球、髙球以及需要倒地扑救的球）。测试者运用技术动作（接高球、拳击球、托球）出击接4个（左右两侧各2次）来自罚球区两侧线外的有效传中球。出球位置如下图红色位置。



4.专项技能评价标准

（1）传准评价标准

以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。测试者每将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得3分。测试者每人只有一次测试机会，至多可进行6次传准，踢中5次即为满分, 满分15分。

（2）运射评价标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（秒） | 分值 | 成绩〔秒） |
| 男 | 女 |
| 15 | 7.20 | 15 | 8.30 |
| 14 | 7.21~7.40 | 14 | 8.31~8.50 |
| 13 | 7.41~7.60 | 13 | 8.51~8.70 |
| 12 | 7.61~7.80 | 12 | 8.71~8.90 |
| 11 | 7.81~8.00 | 11 | 8.91~9.10 |
| 10 | 8.01~8.20 | 10 | 9.11~9.30 |
| 9 | 8.21~8.40 | 9 | 9.31~9.50 |
| 8 | 8.41~8.60 | 8 | 9.51~9.70 |
| 7 | 8.61~8.80 | 7 | 9.71~9.90 |
| 6 | 8.81~9.00 | 6 | 9.91~10.10 |
| 5 | 9.01~9.20 | 5 | 10.11~10.30 |
| 4 | 9.21~9.40 | 4 | 10.31~10.50 |
| 3 | 9.41~9.60 | 3 | 10.51~10.70 |
| 2 | 9.61~9.80 | 2 | 10.71~10.90 |
| 1 | 9.81~10.00 | 1 | 10.91~11.10 |

（3）踢远与掷远评价标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩（米） | 分值 | 成绩〔米） |
| 男 | 女 |
| 15 | 100 | 15 | 80 |
| 13 | 90 | 13 | 70 |
| 11 | 85 | 11 | 65 |
| 9 | 80 | 9 | 60 |
| 7 | 75 | 7 | 55 |
| 5 | 70 | 5 | 50 |
| 3 | 65 | 3 | 45 |
| 1 | 60 | 1 | 40 |

（4）扑接球评价标准

|  |  |
| --- | --- |
| 等级  （分值范围） | 评价标准 |
| 优  （15~13分） | 技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快速、协调。 |
| 良  （12~10分） | 技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快速、协调。 |
| 中  （9~5分） | 技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识尚可，身体移动较快、较协调。 |
| 差  （5分以下） | 技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体移动较慢、不协调。 |

（三）实战表现（40%）

综合评定实战表现，包括但不限于关注度、判断力、意志品质、技术运用、团队配合度等，可参考表4、表5内容评价。根据测试当天实际人数进行分组比赛，由专家组就队员场上表现进行打分。

表4 实战表现（评价标准）（非守门员）

|  |  |
| --- | --- |
| 等级  （分值范围） | 评价标准 |
| 优  （40~36分） | 战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好，具有很好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强、心理状态稳定。 |
| 良  （35~29分） | 战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用较合理，完成动作较规范；比赛作风良好、心理状态稳定。 |
| 中  （28~20分） | 战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般，阅读比赛能力一般；对抗情况下技术动作运用基本合理，完成动作基本规范；比赛作风较好、心理状态有波动。 |
| 差  （20分以下） | 战术意识水平表现差，攻守职责不清楚，不具有基本阅读比赛的能力；对抗情况下技术动作运用不合理，完成动作不规范；比赛作风一般、心理状态不稳定。 |

表5 实战表现（评价标准）（守门员）

|  |  |
| --- | --- |
| 等级  （分值范围） | 评价标准 |
| 优  （40~36分） | 技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快速、协调。战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强、心理状态稳定。 |
| 良  （35~29分） | 战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范；比赛作风良好、心理状态稳定。 |
| 中  （28~20分） | 战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范；比赛作风较好、心理状态有波动。 |
| 差  （20分以下） | 战术意识水平表现差，攻守职责不清楚；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范；比赛作风一般、心理状态不稳定。 |

（四）总分相同或其他情况下的评判方案

总分相同的情况下，第一，看学生的实战表现。以“实战”测试分值评判学生的阅读比赛能力。第二，参考由专家组依据测试学生体态、素质、球商等潜力因素，分析得出学生的潜力发展分值。第三，结合测评项目成绩。综合上述，最终评判得出结果。

**五、场地及器材**

（一）测试场地

标准11人制足球场地（天然草坪）一片，标准11人制球门（包括球网），标准5人制球门（包括球网），且标线清晰。测试过程中须保持场地干净、整洁、卫生，符合疫情防控要求。

（二）测试器材

秒表(若干）、皮尺、5号足球（符合比赛用球标准、若干）、标志杆、标志盘（若干）。

**六、测试要求**

（一）着装：着专业运动服、运动鞋及运动装备。

（二）准备活动：热身充分。

（三）测试过程

1.组织管理好学生有序测试。测试期间，学生如有不适，早提出、早干预，防患于未然。

2.学生充分发挥，参与测试工作的老师认真负责，确保公平、公正。

3.严格测试现场管理，杜绝无关人员进出；整个评测过程全程录像。

（四）测试结束：做好放松与整理。

上海市七宝中学

2023年3月20日