

2025 年烟台一中体育特长生自主招生 足球项目专业测试办法

一、测试内容

考生根据所踢位置测试四项内容，总分为 60 分。

所踢位置	测试内容	满 分
队 员	定位球踢准	15
	运球过杆射门	15
	颠 球	15
	实战能力	15
守门员	手抛球	16
	连续两侧扑接球	14
	定位球踢准	15
	实战能力	15

二、测试方法及评分标准

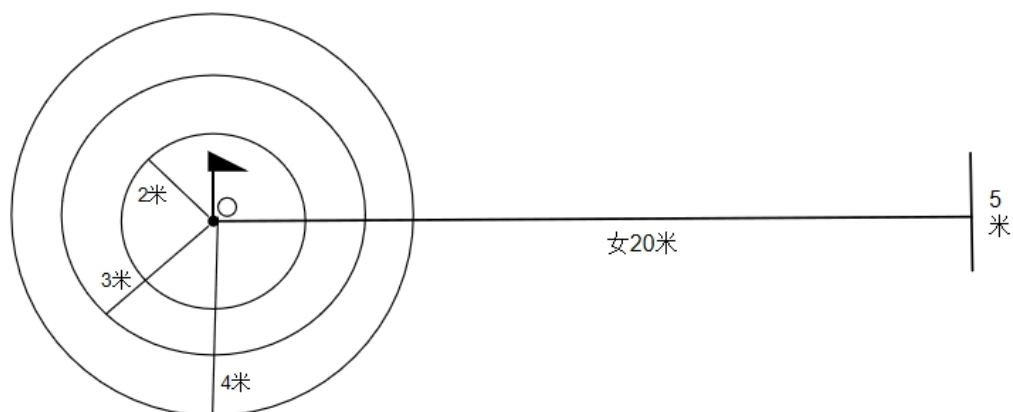
考生（队员）测试

（一）项目一：定位球踢准（15 分）

1. 场地设置

（1）以 0 为圆心，分别以 2 米、3 米、4 米为半径画三个圆。圆心处插上一根 0.5 米高并系有彩色小旗的标志杆，作为传准的目标。

（2）以 20 米（女生）长为半径，从圆心向任何方向划一个 5 米长的线为传球限制线。（如图）



2. 测试方法

(1) 考生将球放在限制线上，用任何一脚脚背内侧向圆圈里传球，球的第一落点在圈里或圈线上均为有效。

(2) 每人连续做 5 次，每次均计成绩，5 次成绩之和为该项考试成绩。

3. 评分标准

该项成绩满分为 15 分，每踢中半径为 2 米圈内者（包括落在圈线上），得 3 分。每踢中半径为 3 米圈内者（包括落在圈线上），得 2 分。每踢中半径为 4 米圈内者（包括落在圈线上），得 1 分。未踢中者不计成绩。

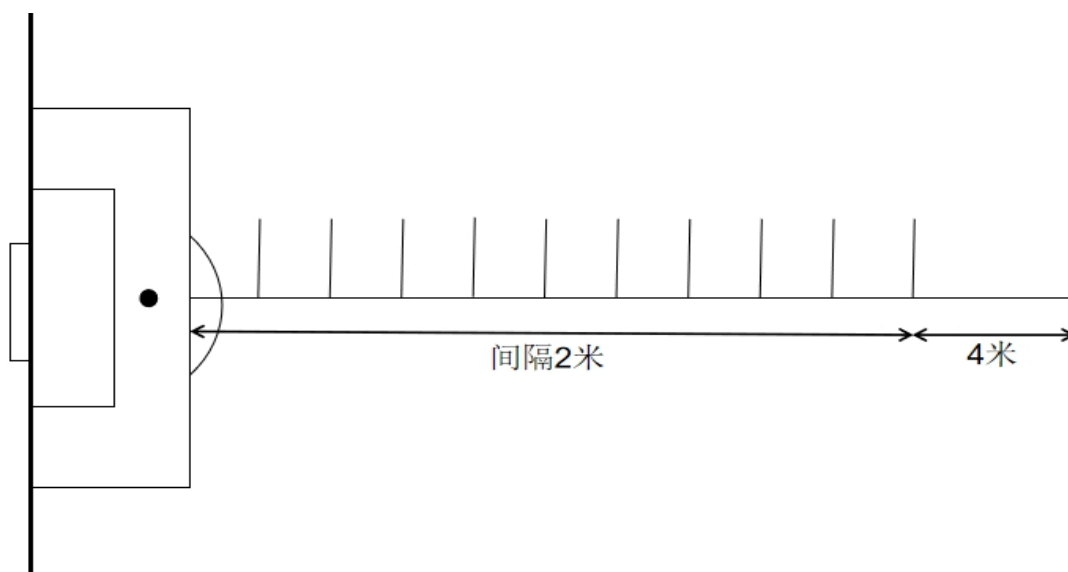
(二) 项目二：运球过杆射门（15 分）

1. 场地设置

(1) 在罚球区线中点处，画一条 24 米长的垂线，距罚球区线之远端为起点。

(2) 距罚球区线 2 米处起，沿 24 米垂线插置标杆 10 根、杆间距离为 2 米，第 10 根杆距起点 4 米。（如图）

(3) 杆固定垂直于地面，杆高至少 1.5 米。



2. 测试方法

(1) 考生从起点开始运球，脚触球则立即开表计时。运球逐个绕过杆后射门，在罚球区外完成射门，球越过球门线时停表。

(2) 每人二次机会，所测最好成绩为最终成绩，并记录有效。

(3) 运球漏杆、超越罚球线射门者，成绩无效。

(4) 射门不进者扣 2 分。

3. 评分标准

女生 10 秒及以内得 15 分；女生成绩均以 0.1 秒递增对应评分表取得相应分数后，扣除犯规分数为最终得分。

女子成绩（秒）	分值	女子成绩（秒）	分值
10.0	15.0	12.6	9.6
10.1	14.8	12.7	9.4
10.2	14.6	12.8	9.2
10.3	14.4	12.9	9.0
10.4	14.2	13.0	8.8
10.5	14.0	13.1	8.6
10.6	13.8	13.2	8.4
10.7	13.6	13.3	8.2
10.8	13.4	13.4	8.0
10.9	13.2	13.5	7.8
11.0	13.0	13.6	7.6
11.1	12.8	13.7	7.4
11.2	12.6	13.8	7.2
11.3	12.4	13.9	7.0
11.4	12.0	14.0	6.9
11.5	11.8	14.1	6.8
11.6	11.6	14.2	6.7
11.7	11.4	14.3	6.6
11.8	11.2	14.4	6.5
11.9	11.0	14.5	6.4
12.0	10.8	14.6	6.3
12.1	10.6	14.7	6.2
12.2	10.4	14.8	6.1
12.3	10.2	14.9	6.0
12.4	10.0	15.0	5.9
12.5	9.8	15.1	5.8

备注：射门不进扣 2 分。

（三）项目三：颠球（15 分）

1. 考生在 5×5 米范围内的场地用脚的任何部位双脚交替连续颠球，主考者数记颠球个数。如果用身体其他部位颠球（除了脚之外）或者只用一只脚连续颠球仅作为调整，不计个数。球落地，则为一次颠球结束。

2. 每人做 2 次，取最佳一次成绩。

3. 评分标准：女生颠球 30 及以上得 15 分；成绩以颠球数 1 个递减对应评分表取得相应分数。

女生个数	分值	女生个数	分值
30	15.0	17	8.5
29	14.5	16	8.0
28	14.0	15	7.5
27	13.5	14	7.0
26	13.0	13	6.5
25	12.5	12	6.0
24	12.0	11	5.5
23	11.5	10	5.0
22	11.0	9	4.5
21	10.5	8	4.0
20	10.0	7	3.5
19	9.5	6	3.0
18	9.0	5	2.5

（四）项目四：实战能力（15 分）

1. 由 3 名裁判按照 10 分制分别进行打分，最终取 3 名裁判所打分数的总分乘以 0.5 为该考生最终成绩。

2. 根据报名人数确定赛制。

考生（守门员）测试

（一）项目一：手抛球（16 分）

守门员在本场罚球区内，用单手将球掷入中线与边线构成的扇形区内，掷入小扇形区（包括球落在小扇形区弧线上），得 4 分；掷入大扇形区与小扇形区之间的区域内（包括球在大扇形弧线上）得 2 分，否则不得分。

考生须向场地左、右两侧的两个扇形区各掷 2 次，满分为 16 分。掷球时助跑动作不限，但不准越过罚球区。

（二）项目二：连续两侧扑球（14 分）

1. 守门员双脚踏在一条直线中点，该线长 7.32 米，两端各划一个半径 50 厘米的圆圈，圈内各放置一个球。当考生听到主考人命令后，快速移动，连续扑捉左、右侧的球，当球扑出圈外，应当把球放回圈内。左、右侧各扑球 3 个。

2. 考生任一脚离地，即开表计时，至将扑捉的第 6 个球放回圈内停表。每人做 1 次。

3. 评分标准：女生 17.5 秒及以内得 14 分；成绩以 0.1 秒递增对应评分表取得相应分数。

女子成绩（秒）	分值	女子成绩（秒）	分值
17.5	14.0	19.0	7.5
17.6	13.5	19.1	7.0
17.8	13.0	19.2	6.5
17.9	12.5	19.3	6.0
18.0	12.0	19.4	5.5
18.1	11.5	19.5	5.0
18.2	11.0	19.6	4.5
18.3	10.5	19.7	4.0
18.4	10.0	19.8	3.5
18.5	9.5	19.9	3.0
18.6	9.0	20.0	2.5
18.7	8.5	20.1	2.0
18.9	8.0	20.2	1.5

（三）项目三：定位球踢准（15分）

测试内容、方法同上。

（四）项目四：实战能力（15分）

测试内容、方法同上。

备注：足球专业体能测试标准参照田径专业体能测试标准执行。