**2019年上海师范大学康城实验学校足球特长生测试方案**

**一、测试时间**：2019年4月20日（周六）上午9：00开始。

**二、测试地点**：上海师范大学康城实验学校（闵行区莘松路958弄瀑布湾道18号）大操场。（家长不允许进入测试场地）

**三、测试内容（见备注）及评分标准**：

**1．素质测试**

(1) 专项素质测试

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 测试项目 | 评价标准 | 成 绩 | 得 分 |
| 25米往返跑 | 见下页表 |  |  |
| 带球绕杆 | 见下页表 |  |  |
| 颠 球 | 见下页表 |  |  |
| 传球射准 | 见下页表 |  |  |

（2）基础素质测试

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 测试项目 | 评价标准 | 成绩 | 得分 |
| 50米 | 见下页表 |  |  |
| 400米 | 见下页表 |  |  |
| 立定跳远 | 见下页表 |  |  |

**2．形态机能测试：**

测量身高、体重等

**3．参照项目：**父母情况

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 姓 名 | 身 高(cm) | 体 重（kg） | 工作单位 |
| 父 亲 |  |  |  |  |
| 母 亲 |  |  |  |  |

**四、测试要求**

**1．带球绕杆：**起点至终点共15米（起点至第一杆2.5米，杆与杆之间2米），运动员需依次过杆，如漏过需退回到一杆继续进行，直至运动员绕过全部6根杆。

**2．1分钟颠球：**运动员在某一区域内，裁判鸣哨开始颠球，并以裁判计数为准。**基本要求：**除手以外的身体任何部位均可触球，若足球落地，继续记数。

**3．传球射准：**运动员在点球点射门（距离9.15米），射进球门得分，每名运动员有10次射门机会，按累计得分。

**备注：测试评价标准一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目/分值 | 25+2 | 50米 | 400米 | 立定跳远 | 带球绕杆 | 颠球 | 传球射准 |
| 100 | 8’8” | 8’0” | 84 | 192 | 6’5” | 50 | 10 |
| 95 | 9’0” | 8’1” | 86 | 188 | 6’7” |  |  |
| 90 | 9’2” | 8’2” | 88 | 184 | 6’9” | 45 | 9 |
| 85 | 9’4” | 8’3” | 90 | 180 | 7’1” |  |  |
| 80 | 9’7” | 8’5” | 92 | 176 | 7’3” | 40 | 8 |
| 75 | 10’0” | 8’7” | 96 | 172 | 7’5” |  |  |
| 70 | 10’3” | 8’9” | 100 | 168 | 7’7” | 35 | 7 |
| 65 | 10’6” | 9’2” | 104 | 164 | 7’9” |  |  |
| 60 | 10’9” | 9’5” | 108 | 160 | 8’1” | 30 | 6 |
| 55 | 11’2” | 9’8” | 112 | 156 | 8’3” |  |  |
| 50 | 11’5” | 10’1” | 116 | 152 | 8’5” | 25 | 5 |
| 45 | 11’8” | 10’4” | 120 | 148 | 8’7” |  |  |
| 40 | 12’1” | 10’7”’ | 124 | 144 | 8’9” | 20 | 4 |
| 35 | 12’4” | 11’0” | 128 | 140 | 9’1” |  |  |
| 30 | 12’7” | 11’3” | 132 | 136 | 9’3” | 15 | 3 |
| 25 | 13’0” | 11’6” | 136 | 132 | 9’5” |  |  |
| 20 | 13’3” | 11’9” | 140 | 128 | 9’7” | 10 | 2 |
| 15 | 13’6” | 12’2” | 144 | 124 | 9’9” |  |  |
| 10 | 13’9” | 12’5” | 148 | 120 | 10’1” | 5 | 1 |
| 5 | 14’2” | 12’8” | 152 | 116 | 10’3” |  |  |

**五、注意事项**

学校做好安全预案。参加测试的学生做好着装、热身运动等安全准备，确保测试工作安全、有序。

上海师范大学康城实验学校

2019年3月8日

**附：2019年上海师范大学康城实验学校足球特长生测试成绩表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目/成绩/姓名 | |  |  |  |  |  |
| 1 | 25米往返跑 | |  |  |  |  |  |
| ***得 分*** | |  |  |  |  |  |
| 2 | 带球绕杆 | |  |  |  |  |  |
| ***得 分*** | |  |  |  |  |  |
| 3 | 颠 球 | |  |  |  |  |  |
| ***得 分*** | |  |  |  |  |  |
| 4 | 传球射准 | |  |  |  |  |  |
| ***得 分*** | |  |  |  |  |  |
| 5 | 50米 | |  |  |  |  |  |
| ***得 分*** | |  |  |  |  |  |
| 6 | 400米 | |  |  |  |  |  |
| ***得 分*** | |  |  |  |  |  |
| 7 | 立定跳远 | |  |  |  |  |  |
| ***得 分*** | |  |  |  |  |  |
| ***总 分*** | | |  |  |  |  |  |
| 排 名 | | |  |  |  |  |  |
| 8 | 身高 | 父亲 |  |  |  |  |  |
| 母亲 |  |  |  |  |  |
| 9 | 体重 | 父亲 |  |  |  |  |  |
| 母亲 |  |  |  |  |  |

测试教练签名：

上海师范大学康城实验学校

上海幸运星足球俱乐部

2019年3月8日