

2014 年上海市第十五届运动会足球竞赛规程

(青少年组)

一、主办单位：上海市体育局

二、承办单位：上海市足球运动管理中心、上海市足球协会、杨浦区体育局、普陀区体育局

三、协办单位：杨浦体育活动中心、白洋淀足球场、桃浦体育公园、普陀体育中心

四、比赛时间：2014 年 10 月 11 日至 2014 年 11 月 22 日

五、比赛地点：杨浦体育活动中心、白洋淀足球场(男子)
桃浦体育公园、普陀体育中心(女子)

六、年龄组别

(一) A 组：1996 年 9 月 1 日至 1999 年 8 月 31 日出生

(二) B 组：1999 年 9 月 1 日至 2003 年 8 月 31 日出生

(三) C 组：2003 年 9 月 1 日至 2005 年 8 月 31 日出生

(四) D 组：2005 年 9 月 1 日至 2008 年 8 月 31 日出生

七、比赛设项

(一) 比赛项目：

A 组：男、女采用 11 人制

B 组：男、女采用 11 人制

C 组：男、女采用 7 人制

D 组：男、女采用 5 人制

(二) 技能测试项目：

1. 男子 A/B 组：立定跳远、9 米 X6 快速跑、定点踢准、折返跑

2. 男子 C/D 组：立定跳远、20 米绕杆跑、折返运球、折返跑

3. 女子 A/B 组：立定跳远、4×10 米折返跑、地滚球传准、绕杆射

门

4. 女子 C/D 组：立定跳远、20 米绕杆跑、折返运球、地滚球传准

八、参加单位：本市各区、县。

九、参加办法

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的有关规定执行。

(二) 每单位各组别均可报 1 个队，各男女年龄组别中另可选择 1 个组别增报 1 支基层学校队(运动员必须是同一所学校在籍在读学生)参赛。每队可报领队 1 名，教练 2 名，A、B 组可报运动员 23 名，C、D 组可报运动员 15 名。报名表须加盖代表团公章及医务章。

(三) 凡具有中国国籍(包括港、澳、台)，经医务部门检查证明

身体健康，适合参赛。A、B、C 非沪籍运动员必须为 2013、2014 年度连续两年在上海市足球协会注册，并取得上海市足球协会颁发的《足球运动员登记手册》的运动员；D 组参赛运动员必须为 2014 年度在上海市足球协会注册，取得上海市足球协会颁发的《足球运动员登记手册》，并报名参加 2014 年上海市青少年十项系列赛足球比赛的运动员。

各组别带队教练员须当年度在上海市足球协会注册，持有中国足协颁发的相关级别教练员证书并经上海足协技术部审核确认方可报名。

(四) 凡在 2013 年 1 月 1 日至 2014 年度注册截止日前办理市内转会的队员即为市内交流队员，报名时须注明。A、B 组每队限报 8 名，上场人数不得超运动员过 4 名；C 组每队限报 6 名，上场人数不得超过 2 名。外省市引进运动员须按照上海市足球协会有关规定执行，A、B 组每队上场人数不得超过 3 名，C 组外省市引进运动员不得参赛。D 组不得进行市内交流、外省市引进。

(五) 1 名运动员只能代表 1 个队参加比赛，运动员不得越组参赛。

(六) 凡属本市一线运动队（含职业俱乐部）在编的运动员（以本届运动会第二次报名前市人事、劳动部门有关批文及在中国足球协会 2014 年注册的职业运动员（包括预备队）名单为准）不得参加本届比赛。

(七) 每名参赛运动员须交报名费 30 元。

(八) 每队须交单项竞委会赛事纪律保证金 5000 元（若比赛期间无违纪情况赛后如数退还）。

十、竞赛办法

(一) 各组别运动员分别参加该组足球比赛与体能技能测试（测试方法及评分标准见附件）。

(二) 足球比赛

1.A/B/C 组采用中国足协最新审定公布的《足球竞赛规则》、D 组采用简易《五人制足球竞赛规则》及有关规定。

2.参赛队数在 7 个队或 7 个队以下的，采用单循环比赛方法决定各队名次。

3.参赛队数在 8 个队或 8 个队以上的，比赛分为二个阶段进行：

(1) 第一阶段 A、B、C 组按上届市运会足球赛排名设种子队，结合抽签方法将参赛队分成若干小组，各小组分别进行单循环比赛，排列出名次。D 组按 2014 年上海市青少年十项系列赛足球赛排名设种子队，结合抽签方法将参赛队分成若个小组，各小组分别进行单循环比赛，排列出名次（抽签办法另定）。

(2) 第二阶段采用交叉淘汰附加赛的办法决出全部名次。

(三) 体能技能测试

1. 报名的运动员必须参加该组别的全部体能技能测试项目(各组别体能技能测试方法及得分对照表见附件 1-3) ;

2. 测试中 , 队员有缺项或犯规的均以 0 分计入队员总分;

3. 根据本市青少年足球运动员体能技能测试标准 ,计算每个运动员的得分 , 全部项目成绩得分相加为该运动员体能技能测试得分。

4. 参赛队按规定的报名人数进行测试 ,报名人数不足的队 ,所缺人的成绩按该组别所有测试运动员的最差成绩计入该队得分。

(四) 计分和决定名次办法

1 . 足球比赛

单循环比赛 : 每队胜一场得 3 分 , 负一场得 0 分 , 如比赛规定时间内平局直接进行互踢球点球 (11 人制采用 5+1,7 人制采用 3+1,5 人制采用 5+1), 胜方得 2 分 , 负方得 1 分 , 积分多的队名次列前 (注 : 踢球点球决胜的进球数不计入该队的进球总数)。

如果两队或两队以上积分相等 , 依次根据以下条件排列名次 :

(1) 积分相等队之间相互比赛积分多者 , 名次列前 ;

(2) 积分相等队之间相互比赛净胜球多者 , 名次列前 ;

(3) 积分相等队之间相互比赛进球数多者 , 名次列前 ;

(4) 积分相等队在同一循环比赛中净胜球数多者 , 名次列前 ;

(5) 积分相等队在同一循环比赛中进球总数多者 , 名次列前 ;

(6) 如仍相等 , 以抽签形式决定名次。

交叉淘汰附加赛:每场比赛必须决出胜负 , 如比赛规定时间内为平局 , 则直接以踢球点球决胜办法决出胜负。

2 . 体能技能测试

(1) 每队按所有运动员成绩之和计算成绩 ,

(2) 每个测试项目均以队为单位 , 将运动员的测试成绩相加之和的平均分数为全队得分 , 积分多者 , 名次列前。

3.综合 (总) 名次 :

(1) 各组比赛成绩占 80% , 技能测试成绩占 20%;

计算方法 : (参加队数-比赛名次) × 80% + (参加队数-技能名次) × 20%

(2)根据参赛队在足球比赛及体能技能测试获得的积分之和排列名次 , 积分高者名次列前 ;

(3)如遇积分相等 , 按实际比赛名次高者列前。

(五) 其他规定

1. 比赛用球

A/B 组用 5 号球、C/D 组用 4 号球。

2.比赛时间

(1) A 组比赛时间：男子为 80 分钟 (40 分钟×2)，女子为 70 分钟 (35 分钟×2)；

(2) B 组比赛时间：男子为 70 分钟 (35 分钟×2)，女子为 60 分钟 (30×2)；

(3) C/D 组比赛时间：为 40 分钟 (20 分钟×2)；

(4) 各组中场休息均为 10 分钟。

3. 比赛装备

(1) 各队须准备两套不同颜色的比赛服装，每队比赛服装颜色必须统一，守门员的服装颜色必须与其他队员的服装的颜色有明显区别，比赛队名在前者穿深色比赛服，后者穿浅色。

(2) A/B 组运动员比赛服装号码必须为 1 号至 23 号，C/D 组运动员比赛服装号码必须为 1 号至 15 号，并与报名单上的号码一致，号码不符或无号码者不得上场。

(3) A/B 组比赛上场运动员必须穿足球鞋，带护腿板，C/D 组比赛上场运动员必须穿胶底（胶钉）鞋，违者不得上场。

(4) 场上队长必须自备 6 厘米宽，与上衣颜色有明显区别的袖标。

4. 替换人数

A/B 组比赛每场可替换 5 名队员，C 组比赛每场可替换 3 名队员，被替换下场的运动员不得重新被替换上场，未在替补名单中的队员不得替换上场。D 组比赛每场替换人数不限。被替换下场的运动员可以重新被替换上场。

5. 技术区域

(1) 第四官员席面向场地方向，其左侧的替补席为主队席位。

(2) 每队替补席人数必须是报名单中的官员人数和运动员人数。

(3) 比赛期间被裁判员罚离替补席的运动员及官员将自动停止下一场比赛，足球项目纪律委员会另可根据其具体行为依据相关准则进行追加处罚。

6. 各队须在赛前 60 分钟到达比赛场地，并填写上场队员和替补队员名单，交验《足球运动员登记手册》。

7. 遇雨天或场地泥泞，比赛是否进行，由竞委会另行通知。因不能克服的原因，造成比赛中断，经竞委会通过多方努力仍未能恢复比赛，当时的比赛成绩有效，竞委会须尽快（24 小时内）另选场地补足剩余时间的比赛（包括罚球点球）。如遇补赛由竞委会另行安排。

十一、录取名次、计牌计分及各类奖项办法

(一) 各组别录取前十二名，不足 12 队参赛的，则按实际参赛队数录取名次。

(二) 有 8 队以上（含 8 队）参赛的，前三名依次按 5 金、3 金、

2 金计牌；前十二名依次按 55、45、40、35、30、25、20、15、12、9、6、3 计分；有 3 至 7 队参赛的，前三名依次按 4 金、2 金、1 金计牌；前七名依次按 44、36、32、28、24、20、16 计分。

(三) 开展“体育道德风尚奖”评选活动，办法另订。

十二、申诉、纪律

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的有关规定执行。

(二) 根据《上海市足球协会纪律处罚办法(试行)》及参照中国足协有关纪律规定执行。

(三) 运动员被裁判员出示一张红牌，纪律委员会如无更重处罚，该运动员自然停赛一场；运动员累计两张黄牌自然停赛一场。

(四) 参赛队报名后要求退出比赛的，报名费不予退还，罚没纪律保证金 50%。

(五) 非不可抗拒的原因，超过规定开球时间 15 分钟未能到场比赛者，视为弃权并罚没纪律保证金。判对方 3 : 0 胜。弃权 2 场的队，取消该队比赛资格，该队与其他队比赛成绩全部无效，罚没全部纪律保证金。

(六) 运动员在场上不服从裁判员的判决致使比赛中断超过规定时间(指超过裁判员认定的计时开始时间 5 分钟)的，视为罢赛；凡罢赛的参赛队除按规定处罚外，取消该队参加本届运动会比赛资格，全部成绩无效。

(七) 运动员、工作人员及随队人员无论在比赛中或比赛前、后、场内、场外，如有殴打或踢对方运动员、工作人员、裁判员、观众者一律严格按照规定处罚

(八) 各参赛运动队无论何种原因出现弃赛、罢赛、退出比赛和严重违背公平竞赛原则的行为，由参赛单位承担全部责任。

十三、裁判员和仲裁委员会

按照本届运动会竞赛规程总则的有关规定执行。

十四、未尽事宜，另行通知

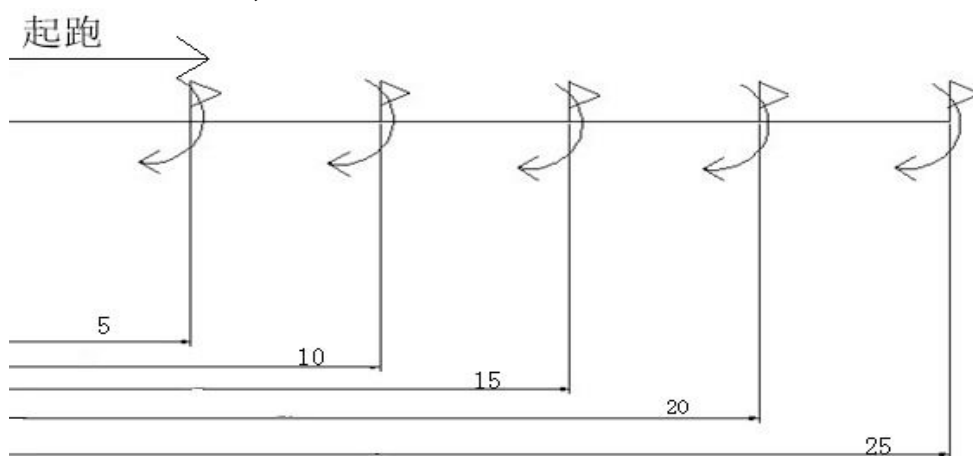
附件 1:

上海市第十五届市运会男子足球 A、B 组体能技能测试 方法及标准

一、测试项目：

1. 折返跑

测试方法：(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，反复完成五个标志点的折返跑，第一个标志点 5 米处，第二标志点 10 米、第三标志点为 15 米、第四标志点为 20 米、第五标志点为 25 米，完成第五个标志点返回起点计时结束。

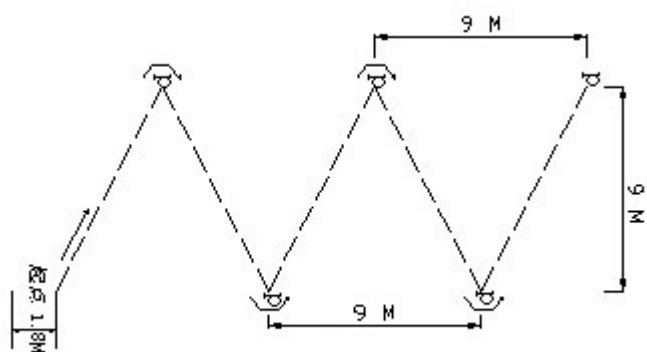


2. 立定跳远：

测试方法：测试者两脚自然分开站立，站在起跳线后方，脚尖不得越过起跳线。双脚原地向前方挑起，不得有垫步连跳动作，丈量起跳线至落地点的距离。测试者测试两次，取最好成。

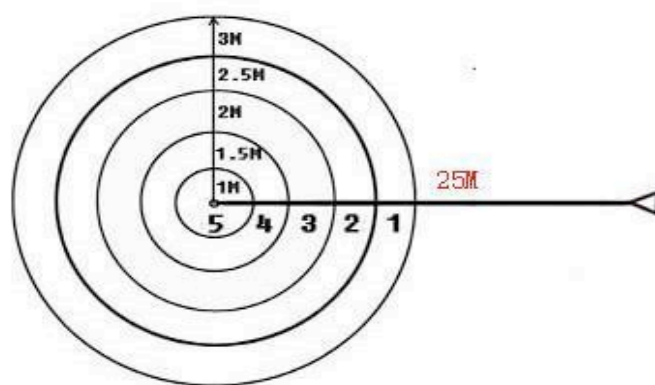
3 . 9 米×6 带球跑

测试方法：(如下图) 从起点带球起跑计时开始，绕过第一个标志点后，折返带球跑向第二个标志点，依次越过第五个标志点计时结束。测试者测试两次，取最好成。



4. 定点踢准：

测试方法：(如下图) 测试者在踢球点距离圆弧 25 米处传球，球落入圆弧内及线上均有效，根据球的落点计算有效分数，测试者踢出的球必须经过空中落入圆弧内，地滚球无效。测试者有两次踢准机会，取两次成绩的平均值，计算成绩。



定位球踢准

二、测试标准：

男子足球 A、B 组体能技能测试得分对照表

项目	年龄	分值	成绩				
			成绩	成绩	成绩	成绩	成绩
			25	20	15	10	5

身体素质	立定跳远	B 组	2.50M	2.35M	2.30M	2.25M	2.20M
		A 组	2.60M	2.45M	2.40M	2.35M	2.30 M
	9 米 X6	B 组	13"以内	13"-13"5	13"5-14"5	14"5-15"5	16"以内
	带球跑	A 组	12"以内	12"-12"5	13"-13"5	13"5-14"	15"以内
基本技术	定点踢准	B 组	5	4	3	2	1
		A 组	5	4	3	2	1
	折返跑	B 组	45"	46"	47"	48"	50"
		A 组	40"	41"	42"	43"	45"

附件 2:

上海市第十五届运动会男子足球 C、D 组体能技能测试 方法及标准

一、测试标准：

C 组	25	20	15	10	5
立定跳远	≥2M	1.85M	1.70M	1.55M	1.54M≥
20 米 绕 杆 跑	≤6"	7"50	9"	10"50	10"51≤
折返运球	≤11"	13"50	16"	18"50	18"51≤
折返跑	≤9"	11"	13"	15"	15"01≤

D 组	25	20	15	10	5
立定跳远	≥1.80M	1.65M	1.50M	1.35M	1.34M≥
20 米 绕 杆 跑	≤9"	10"50	12"	13"50	13"51≤
折返运球	≤9"	11"50	14"	16"50	16"51≤
折返跑	≤7"	8"50	10"	11"50	11"51≤

二、具体方法：

(一) 立定跳远

方法：队员双脚同时起跳，起跳前不能有垫步。测试 2 次，记录一次最好成绩。C、D 组一样。

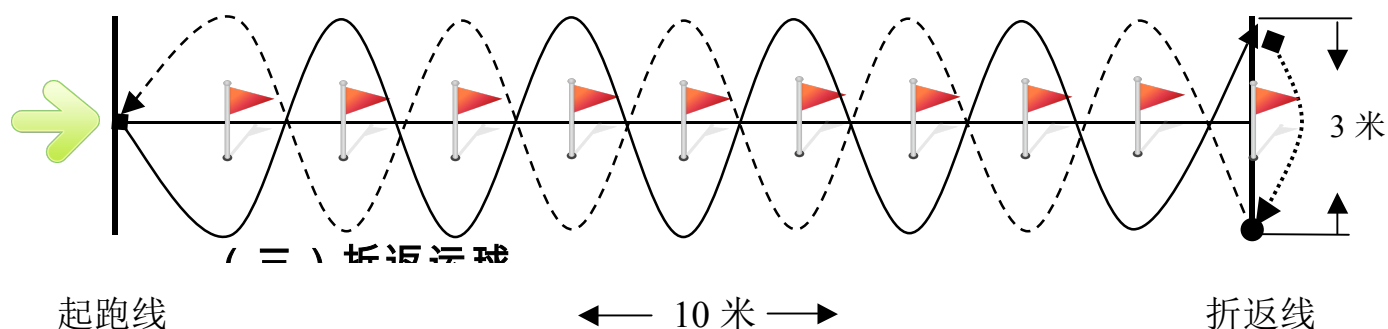
(二) 20 米绕杆跑

场地：在长 10 米，宽 3 米的场地中进行，起点至终点之间共有 10 杆，杆与杆之间 1 米。

方法：从起点开始起跑，依次绕过 10 根杆，在绕过第 10 根杆后返回再往回绕杆，至起点结束。每人只测试 1 次。C、D 组要求一样。(如图 1 所示)

图 1：

杆间距 1 米



方法：从起跑线开始跑至折返线，用手碰倒瓶子后折返回起跑线，算一个来回；C 组进行 3 个来回，D 组进行 2 个来回；最后一次折返后，球带至起点线后将球踩停（过起点线或起点线上都可）停表，测试完成。每人只测试 1 次。(如图 2 所示)

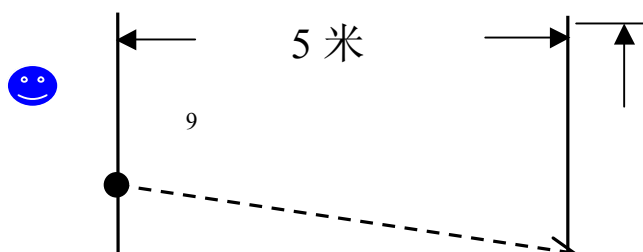
(四) 折返跑

场地：起点线至折返线 5 米，宽 5 米的场地中进行。

方法：从起点线开始起跑至折返线，用手碰倒瓶子后折返回起点线算一个来回；C 组进行 3 个来回，D 组进行 2 个来回；最后一次折返后，冲过起点线停表，测试完成。每人只测试 1 次。(如图 2 所示)

图 2：

5 米折返跑



测试队员

5 米

算 1 个来回

附件 3：

上海市第十五届运动会足球比赛女子组
体能技能测试标准得分对照表及说明

第一部分，测试内容及得分

内 容	分 值 项 目	25	20	15	10
A 组 (高中)	立定跳远	≥2.15M	1.90M	1.65M	≤1.64M
	4×10 米折返跑	≤11"	15"	18"	≥18" 01
	地滚球传准	≤53"	1' 05"	1' 40"	≥1' 41
	绕杆射门	≤16"	23"	28"	≥28" 01
B 组 (初中)	立定跳远	≥2.15M	1.90M	1.65M	≤1.64M
	4×10 米折返跑	≤11"	15"	18"	≥18" 01
	地滚球传准	≤55"	1' 10"	1' 40"	≥1' 41
	绕杆射门	≤17"	25"	30"	≥30" 01
C 组 (小五)	立定跳远	≥1.85M	1.70M	1.40M	≤1.39M
	20 米绕杆跑	≤8" 50	10" 50	12" 50	≥12" 51
	折返运球	≤18"	28"	35"	≥35" 01
	地滚球传准	≤1'	1' 30"	2'	≥2' 01
D 组 (小三)	立定跳远	≥1.65M	1.50M	1.20M	≤1.19M
	20 米绕杆跑	≤9" 00	11" 00	13" 00	≥13" 01
	折返运球	≤11"	13"	15"	≥15" 01
	地滚球传准	≤1' 10"	1' 40"	2' 10"	≥2' 11"

注：“≤”为小于等于，“≥”为大于等于。

第二部分，成绩计算

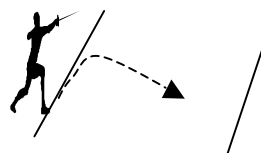
- 1、运动员在每个项目中测试 2 次，取最好的 1 次为正式成绩；
- 2、测试中，队员有缺项或犯规的均以 0 分计入队员总分；
- 3、每名运动员所有测试项目成绩得分相加为该运动员的得分；
- 4、正式比赛前 10 天，不及格者有一次补测机会。

第三部分，测试方法

一、立定跳远

- (一) 场区：一块 2 米宽，5 米长的平地（如图一）。
- (二) 方法：测试者站在起跳线后，双脚起跳向前腾跃。
- (三) 要求：
 - 1、必须原地起跳、起跳前不能有垫步；
 - 2、每人 2 次机会取最好成绩。
- (三) 计分方法：皮尺丈量距离。
- (四) 操作办法：
 - 1、2 名裁判；1 人丈量，1 人记录；
 - 2、按名单检查参赛证；
 - 3、按名单顺序依次进行测试。

(图一)

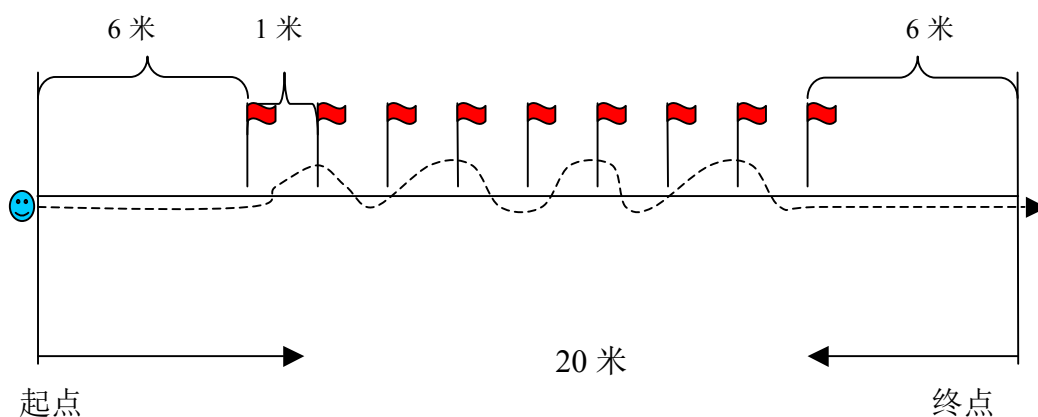


二、20 米绕杆跑

- (一) 场区：在 20 米的直线上插 9 支标杆，由起点到第一支标杆和最后一支标杆到终点为 6 米，其它每支标杆的杆距为 1 米。（如图二）
- (二) 方法：测试者站在起跑线后，人动开表计时，测试者必须依次作绕杆跑，冲过终点线停表。
- (三) 要求：
 - 1、测试中绕杆跑不得漏杆；
 - 2、每人 2 次机会，取最好成绩。
- (四) 计分办法：秒表计时间。
- (五) 操作要求：
 - 1、2 名裁判、秒表；
 - 2、1 人计时，1 人记录。

- 3、按名单检查参赛证；
- 4、按名单顺序依次进行测试。

(图二)



三、4×10 米折返跑

(一) 场区：A 线与 B 线相距 10 米 (如图三)

(二) 方法：测试者站在 A 线后，人动开始计时，测试者快冲跑从 A 线到 B 线，单脚过 B 线后转身返回 A 线，单脚过 A 线后再转身返回 B 线，最后单脚过 B 线返回跑过 A 线，计时停止。

(三) 要求：

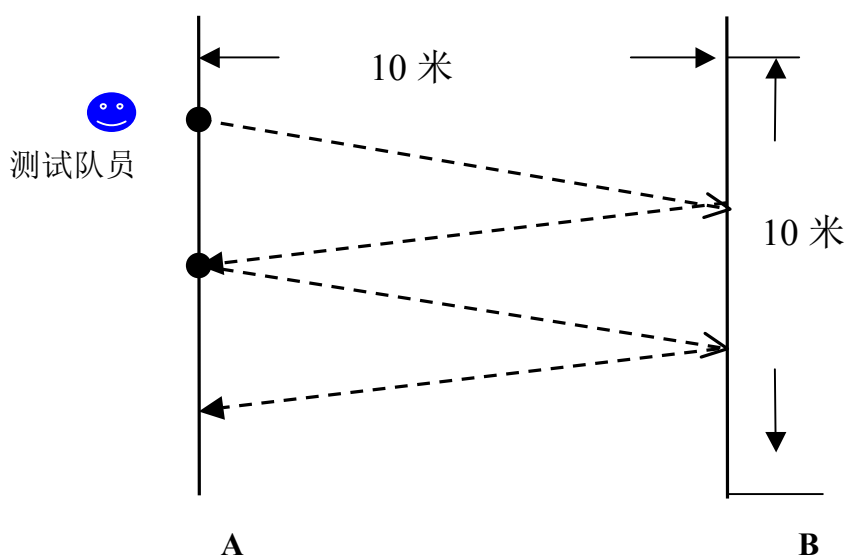
- 1、每个转身动作时，必须单脚过线；
- 2、若出现滑到自我放弃和转身不过线者，均算失败；
- 3、每人 2 次机会。

(四) 得分方法：秒表计时间。

(五) 操作办法：

- 1、2 名裁判、秒表；
- 2、1 名计时；1 名记录并严格监测过线。
- 3、按名单检查参赛证；
- 4、按名单顺序依次进行测试。

(图三)



四、折返运球（D组）

（一）场区：起点线至折返线 5 米，宽 5 米的场地中进行。（如图四）

（二）方法：从起点线开始运球至折返线，将球扣回至起点线，算一个来回，进行 2 个来回。最后一次折返后，球带至起点后将球踩停（过起点线或起点线上都可）停表，测试完成。

（三）要求：

1、球员在测试中需完成 3 个转身技术动作，3 个转身技术动作不做具体要求；

2、测试中，测试队员不能出测试区域的边线；

3、每次转身必须过线；

4、每人 2 次机会取最好成绩。

（四）计分办法：秒表计时间。

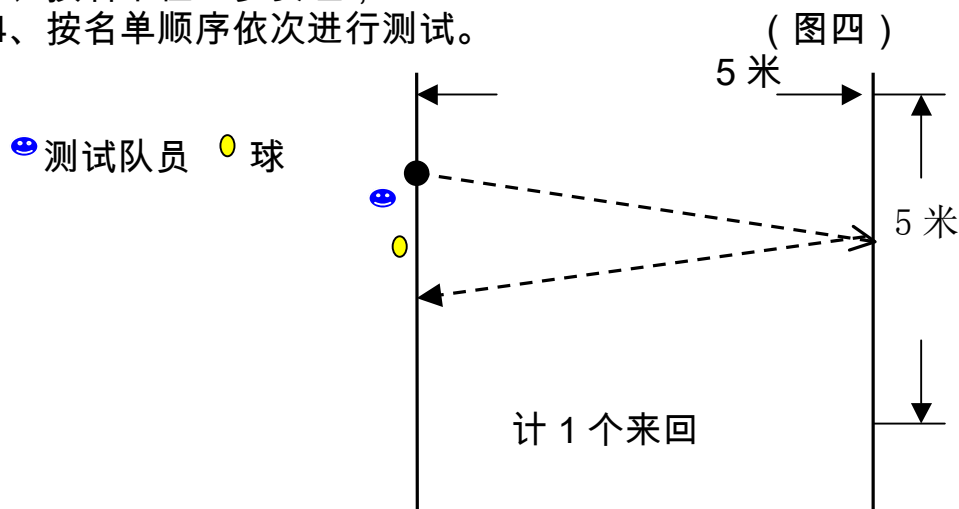
（五）操作要求：

1、2 名裁判、秒表；

2、1 人计时，1 人记录；

3、按名单检查参赛证；

4、按名单顺序依次进行测试。



五、折返运球（C组）

（一）场区：一块长 8 米、宽 2 米的场区，（A、B、C、D、E）5 条线相距 2 米，测试共计 7 个转身，40 米活动距离。（如图五）

（二）方法：球员持球站在 A 线后，球动开始计时，球员带球从 A 线到 B 线，过 B 线后转身返回 A 线，过 A 线后再转身返回 C 线，过 C 线后转身返回 A 线，过 A 线后再转身返回 D 线，过 D 线后转身返回 A 线，过 A 线后再转身返回 E 线，过 E 线最后返回 A 线并用脚踩停住球，计时停止。

（三）要求：

1、球员在测试中需完成 7 个转身技术动作，7 个转身技术动作不做具体要求；

2、测试中，测试队员不能出 4 个测试区域的边线；

3、每次转身必须过线；

4、每人 2 次机会取最好成绩。

(四) 计分办法：秒表计时间。

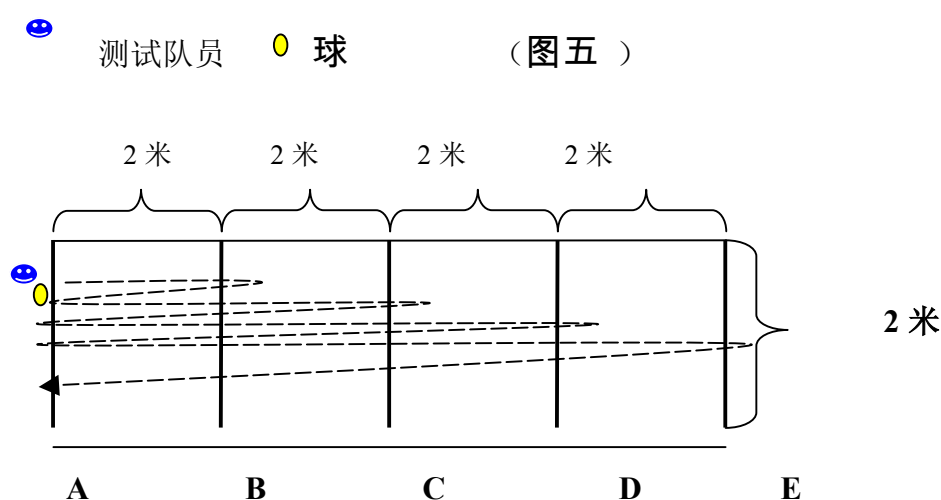
(五) 操作要求：

1、2 名裁判、秒表；

2、1 人计时，1 人记录；

3、按名单检查参赛证；

4、按名单顺序依次进行测试。



六、地滚球传准

(一) 场区：三个直径 5 米的圆圈，成等腰三角形。三个测试区域 (A 区、B 区、C 区) 的中心距离 17 米 (如图六)。

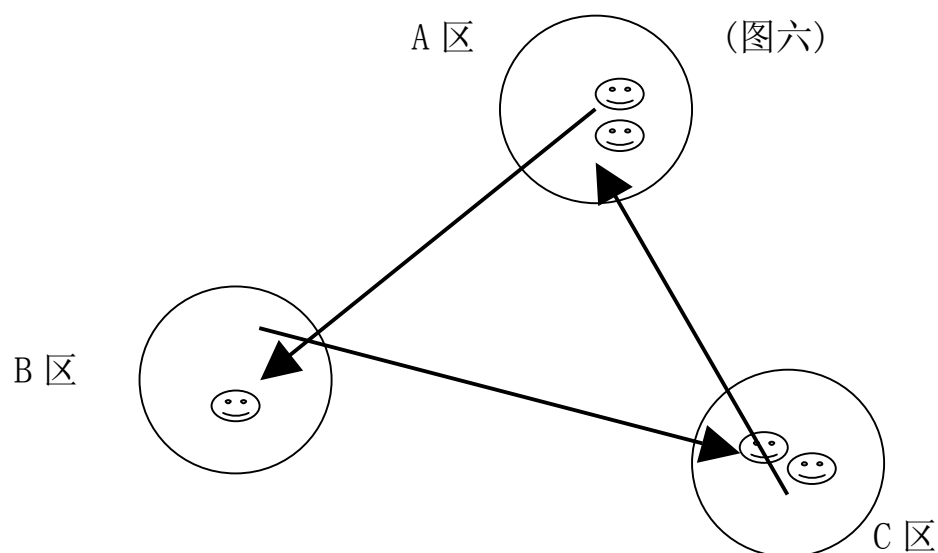
(二) 方法：将 15 名测试队员分成 3 组，每组 5 名球员。两名测试队员站在 A 区、1 名在 B 区、两名在 C 区，A 区队员持球。测试开始，A 区队员将球按逆时针方向传给 B 区队员，传球后快速跑到 B 区；B 区队员再将球传给 C 区后快速跑到 C 区；C 区队员再将球传给 A 区后快速跑到 A 区；依次重复。计 5 人相互间传球 5 圈的时间。

(三) 要求：

1、传球部位不限，传球过程中接球触球次数不限；

2、球传出或弹出测试区外，可快速运球回来继续传球；

- 3、A 区队员脚触球开表，传球 5 圈停表。
- (四) 计分办法：秒表计时间。
- (五) 操作要求：
- 1、3 名裁判、秒表
 - 2、1 人计时，两人记录
 - 3、按名单顺序 5 人一组依次进行测试。



七、绕杆射门

- (1) 场区：1—5 号杆的距离为 2 米 (如图七)。
- (2) 方法：队员持球站在 1 号杆后，动球开表计时。队员运球绕杆进入罚球区前沿的射门区内进行射门。射门后，球过球门线的瞬间计时停止。

(3) 要求：

- ①队员在出发前，可根据左右脚的情况站在 1 号杆的两侧。
- ②队员运球过杆时不许漏杆。
- ③球踢进球门或踢在横梁和门柱弹进罚球区内，计时成绩有效。
- ④每人测试两次，取最好成绩。

(4) 计分方法：秒表计时

(5) 操作办法：

- ①裁判员 2 名，秒表；1 人计时，1 人监督犯规情况并记录。
- ②按名单顺序依次进行测试。

(图七)

