

第十四届全国运动会足球项目竞赛规程

一、竞赛项目

男子 20 岁以下年龄组

男子 18 岁以下年龄组

女子足球成年组

女子足球 18 岁以下年龄组

二、参加单位

符合《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168号）（简称《规程总则》）中相关要求的参赛单位均可报名参赛。

三、报名及运动员资格

（一）报名要求

1. 符合《规程总则》规定要求，报名参加男女各年龄组别的比赛。参加东京奥运会的运动员，其代表单位可继续联合组队参加第十四届全运会决赛阶段比赛。

2. 比赛为一次性报名，各队运动员报名单一经确认不得更改，未报足名额不得补报。

3. 各参赛队可报专职领队 1 人，防疫官 1 人（领队可兼任）、教练 5 人，医生 2 人，运动员 40 人（其中守门员不得少于 3 人，有奥运组合队的组别可报运动员 45 人）。如参赛队主教练为外籍教练员，可增报翻译 1 人。所有报名且符合参赛资格的运动员，均可参加各阶段比赛。决赛参赛队官员按照《规

程总则》第三条第（三）项规定，由代表团统一分配确定。

4. 各单位须按照中国足球协会（以下简称中国足协）统一制式的报名单一式五份，逐项认真填写齐全，并由所代表省、自治区、直辖市体育局加盖公章确认，同时应加盖医务章（二级甲等以上医院）或另行提供相应医院体检表。报名表中项目未填报完全者将视为无效报名表。

5. 各参赛单位必须为参赛运动员办理比赛意外伤害保险和附加意外伤害医疗保险，保险有效期应覆盖第十四届全运会比赛的各阶段。

6. 各参赛队应严格遵守注册及报名时间，逾期将不再受理报名工作。

7. 在资格赛抽签后，如有报名队伍退出，将取消该代表团参加下一届全运会足球项目相应组别的参赛资格。

8. 奥运组合队的报名运动员应为参加东京奥运会比赛运动员。如因受伤无法参加全运会的奥运队员，需出示医院伤病证明，经中国足球协会批准后，可从该受伤队员所属省市体测达标的运动员中替换，被替换受伤运动员不得代表所属省市参赛。

（二）报名流程及时间

1. 报项：2021年2月8日截止。
2. 参赛队伍官员及运动员报名（具体要求另行通知）。

（三）运动员资格

1. 男子20岁以下年龄组报名运动员应为2001年1月1日之后出生。

2. 男子 18 岁以下年龄组报名运动员应为 2003 年 1 月 1 日之后出生，同时最多可报 2001 年 1 月 1 日至 2002 年 12 月 31 日出生的运动员 4 人。

3. 女子成年组：报名运动员不设年龄限制。

4. 女子 18 岁以下年龄组报名运动员应为 2003 年 1 月 1 日之后出生，每场比赛每队必须保持至少 2 名（含 2 名）2004 年 1 月 1 日（含）至 2004 年 12 月 31 日（含）出生运动员始终在球场上参赛。

5. 运动员参赛资格应符合《规程总则》、《第十四届全国运动会运动员代表资格规定》（体竞字〔2018〕128 号）和中国足协有关全运会运动员注册、交流（转会）的相关规定。

6. 运动员参赛必须持有中国足协认定的球员卡和本人二代身份证，并在中国足协信息化平台完成注册。男子 20 岁以下组、男子 18 岁以下组和女子 18 岁以下组的运动员需经骨龄检测合格。香港和澳门特别行政区运动员参赛需持有出具的注册证明和本人身份证或护照。

7. 一名运动员不得同时代表两个单位参加比赛，也不得代表一个单位参加两个不同组别的比赛。

8. 各参赛单位有责任确保参赛运动员的代表资格符合规定，如出现运动员代表资格争议，中国足协将暂不接受该运动员报名，待解决争议后方接受报名。

（四）报到

1. 资格赛阶段，各参赛队应于赛前 5 天到所属赛区报到，赛后 1 天离会；排位赛阶段，各参赛队应于赛前 3 天到所

属赛区报到，赛后 1 天离会。赛区只接待报名单中的队伍官员（领队、教练员、医生）9 人和运动员 22 人入住官方酒店，同时提供训练场地及用车（训练、比赛和接送站）。超编人员和提前报到的人员一切费用自理；

2. 决赛阶段报到日期及接待规定按《规程总则》及第十四届全运会组委会相关规定执行。

四、竞赛办法

（一）竞赛方案

男足和女足比赛分为资格赛、排位赛和决赛三个阶段。东道主、奥运组合队（女足成年组）不参加资格赛和排位赛阶段的比赛，直接进入决赛阶段。有奥运组合队报名的组别，资格赛产生 6 支队伍进入决赛，没有奥运组合队参加的组别，资格赛产生 7 支队伍进入决赛。

（二）基础体能测试

1. 第十四届全运会足球比赛各年龄组别将在各赛区资格赛赛前三天进行基础体能测试；

2. 所有参加资格赛的运动员赛前必须参加基础体能测试，未参加基础体能测试的运动员不得参加比赛（奥运组合队、香港队和澳门队运动员除外）；

3. 体能测试具体项目和测试办法详见附件。体能测试成绩取各队实际参加足球比赛的运动员体测成绩来统计和排名。个人体能测试总成绩大于或等于 6 分即为达标，体能测试成绩达标的运动员才能获得参赛资格；

4. 东道主陕西队运动员在资格赛阶段前往就近赛区参

加基础体能测试，测试达标后方可参赛。

（三）资格赛阶段

1. 根据报名情况，共有 18 支球队报名参加男子足球 20 岁以下年龄组。

（1）资格赛将分为 3 个小组进行，各小组的第一名及第二名进入决赛；

（2）3 个小组成绩最好的 2 个第三名争夺一个决赛阶段资格，胜者进入决赛，负者位列总排名第九名，另外一组第三名位列总排名第十名；

（3）3 个小组成绩最好的 2 个第四名按照小组赛成绩，分别位列总排名第十一名、第十二名；

（4）计算各组最好名次时，各组取相等球队数量进行比较，所在小组的球队在比较最好成绩时，不计算与本组末位球队的比赛成绩。

2. 根据报名情况，共有 29 支球队报名参加男子足球 18 岁以下年龄组。

（1）资格赛将分为 7 个小组进行，按照小组赛成绩 A 组的第一名、第二名与 B 组的第一名、第二名进行单回合交叉赛，C 组的第一名、第二名与 D 组的第一名、第二名进行单回合交叉赛，E 组的第一名与 F 组的第二名进行单回合交叉赛，F 组的第一名与 G 组的第二名进行单回合交叉赛，G 组的第一名与 E 组第二名进行单回合交叉赛，胜者进入决赛。负者按照成绩进行 9-12 名的排名；

对阵图：

A1—B2、B1—A2、C1—D2、D1—C2、E1—F2、F1—G2、G1—E2;

(2) 计算各组最好名次时，各组取相等球队数量进行比较，所在小组的球队在比较最好成绩时，不计算与本组末位球队的比赛成绩。

3. 根据报名情况，共有 15 支球队报名参加女子足球成年组比赛。

(1) 资格赛将分为 3 个小组进行，有奥运组合队参加的组别，各小组前两名进入决赛；没有奥运组合队参加的组别，各小组前两名及一支成绩最好的第三名进入决赛；

(2) 有奥运组合队参加的组别，各小组第三名和一支成绩最好的第四名共 4 支球队进行 9-12 名排位赛；没有奥运组合队参加的组别，未进入决赛的两个小组第三名和两支成绩最好的第四名共 4 支球队进行 9-12 名排位赛；

(3) 计算各组最好名次时，各组取相等球队数量进行比较，女子成年组球队在比较最好成绩时，有 5 支球队的小组不计算与本组第 5 名的比赛成绩；女子 18 岁以下年龄组球队在比较最好成绩时，有 6 支球队的小组不计算与本组第 6 名的比赛成绩。

4. 根据报名情况，共有 27 支球队报名参加女子足球 18 岁以下年龄组。

(1) 资格赛将分为 5 个小组进行，各小组的第一名及两支成绩最好第二名进入决赛；

(2) 未进入决赛的三支小组第二名和一支成绩最好的

小组第三名进行 9-12 名排位赛。

5. 档位原则

(1) 参赛单位排序及分档原则：首先依据第十三届全运会决赛名次(前 12 名)排列参赛单位顺序，其余参赛单位则通过抽签排定顺序；根据本组别总报名队数划分档次（男足 U18 第一档 7 支球队、第二档 5 支球队，男足 U20 每档 3 支球队，女足成年组每档 3 支球队，女足 U18 每档 5 支球队，再按参赛单位排序进行抽签分组；

(2) 参赛单位采用抽签办法进入各小组预定位置，抽签办法及具体时间、地点等另行通知。

6. 抽签后至各组资格赛开赛前(以该组第 1 个比赛日计算) 30 日外(含 30 日)，如有队伍退出从而造成赛区之间队数不均等时，将按以下方案执行。

(1) 如各赛区之间队数相差一队，则抽签结果不变；

(2) 如赛区之间相差两队以上(含两队)，则进行调整，即：将队数最多的赛区中分组档次排序最低的队(资格赛承办赛区东道主队除外)优先调整至其他队数较少的赛区；如可选的赛区数量为两个及以上，则通过抽签方式确定赛区；

(3) 抽签后至各组资格赛开赛前(以该组第 1 个比赛日计算) 30 日内(含 30 日)，如有队伍退出从而造成赛区之间队数不均等时，则按该队弃赛处理；

(4) 必要时可重新抽签。

(四) 排位赛阶段(女足)

1. 女足每个年龄段参加排位赛的队伍，根据资格赛成绩分成 2 个档次并采用抽签办法决定各队所在小组位置。

A 组	1	3
B 组	2	4

2. 小组比赛结束后，两个小组进行同名次比赛，两个小组的第一名决定第十四届全会女子足球比赛各年龄段 9-10 名，两个小组的第二名决定第十四届全运会女子足球比赛各年龄段第 11-12 名。

(五) 决赛阶段

1. 通过资格赛获得各竞赛年龄组别决赛资格的七支球队，如有奥运组合队（女足成年组）报名的组别则资格赛产生六支球队进入决赛阶段，加上东道主（陕西队）共八支球队进行决赛；

2. 各竞赛年龄组别的八支球队分成 A、B 两个小组：

(1) 资格赛为三个小组的：

东道主陕西队自动落位为 1 号位，资格赛各小组第一名为同一档，通过抽签分别落位于 2-4 号位；资格赛各小组第二名为同一档，通过抽签分别落位于 5-7 号位；奥运组合队（女足成年组）或以资格赛获得决赛资格的晋级队伍落位于 8 号位；

(2) 资格赛为五个小组的：

东道主陕西队自动落位为 1 号位，资格赛各小组第一名为同一档，通过抽签分别落位于 2-6 号位；资格赛以最好第二

名获得决赛资格的两支队伍为同一档，通过抽签分别落位于7-8号位；

A组	1	4	5	8
B组	2	3	6	7

(3) 资格赛为7个小组的：

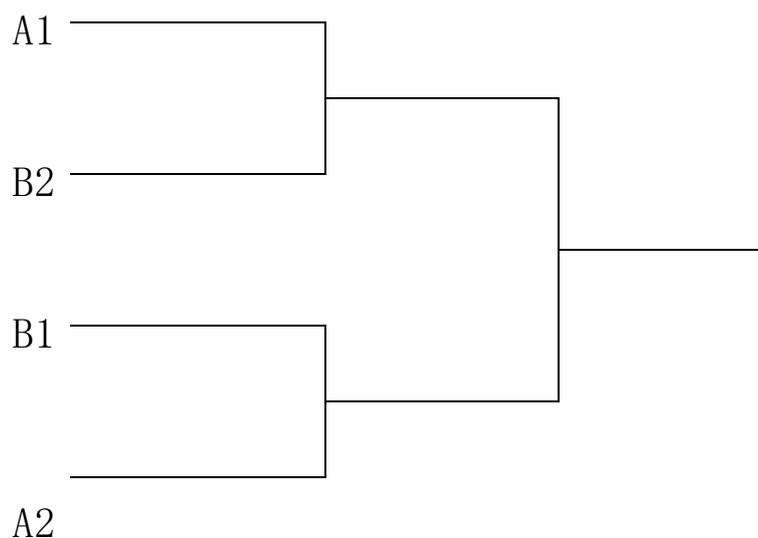
东道主陕西队自动落位为1号位，资格赛各小组获得决赛资格的球队，通过混合抽签位列为2-8号位；

(4) 抽签时间、地点等另行通知；

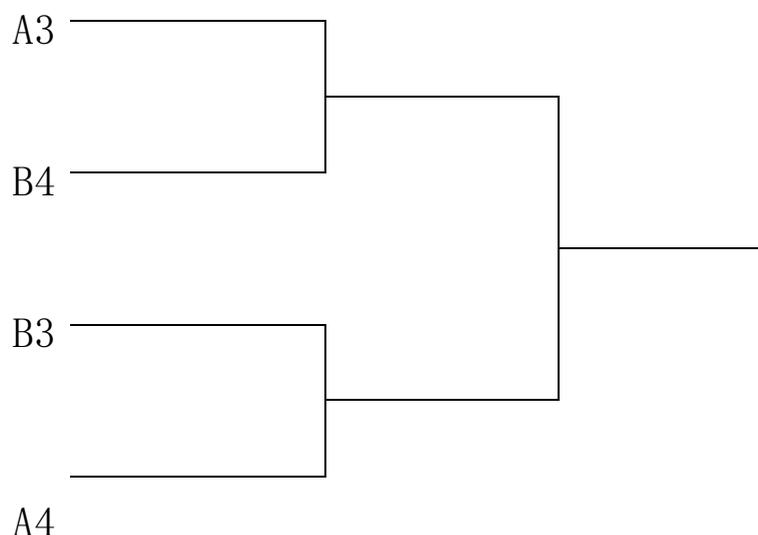
(5) A组和B组分别进行小组交叉淘汰制比赛。

3. 小组交叉淘汰赛结束后，依据名次进行淘汰赛，决出1-8名。

(1) 获得A、B两个小组的第1名和第2名的队伍进行淘汰赛，1-4名比赛对阵图如下：



(2) 获得 A、B 两个小组的第 3 名和第 4 名的队伍进行淘汰赛，5-8 名比赛对阵图如下：



五、计分和决定名次办法

(一) 小组单循环比赛

1. 各阶段在同一赛区（小组）内的单循环比赛中，每队胜一场得 3 分，平一场得 1 分，负一场得 0 分，积分多者名次列前；

2. 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间比赛积分多者，名次列前；

(2) 积分相等队之间相互间比赛的净胜球多者，名次列前；

(3) 积分相等队之间相互间比赛的进球数多者，名次列前；

(4) 积分相等队在同一阶段比赛中总净胜球数多者，名次列前；

(5) 积分相等队在同一阶段比赛中总进球数多者，名次列前；

(6) 积分相等队在同一阶段比赛中体测成绩优者，名次列前；

(7) 积分相等队在同一阶段比赛中获得红牌总数少者，名次列前；

(8) 积分相等队在同一阶段比赛中获得黄牌总数少者，名次列前；

(9) 如仍相等，以抽签形式决定名次。

(二) 各阶段的交叉淘汰赛和决定其他名次的决赛，如 90 分钟比赛为平局，则直接以踢球点球办法决出胜负。

(三) 冠亚军决赛

如 90 分钟比赛为平局，则进行 30 分钟加时赛；如仍为平局，以踢球点球办法决出胜负。

六、比赛规则及相关规定

(一) 执行国际足球理事会最新修订的《足球竞赛规则》，如需更新，以中国足协通知为准。

(二) 执行最新修订的《中国足球协会纪律准则》。

(三) 比赛场地

资格赛、排位赛和决赛均须在国家体育总局及中国足协检查合格并批准的天然草皮球场进行。

(四) 比赛时间

1. 所有场次的比赛，必须严格按照组委会所安排的日程和规定的时间进行；

2. 全场比赛为 90 分钟（上、下半场各 45 分钟），中场休息不得超过 15 分钟；

3. 加时赛为上、下半场各 15 分钟，中场不休息。

（五）比赛运动员

1. 在资格赛、排位赛和决赛各阶段的赛前主教练和领队联席会上，必须从已报名的 40 人（或 45 人）报名单中确认符合参赛资格的 22 名运动员；

2. 每场比赛开始前 90 分钟，各队教练员必须提交上场的 11 名运动员和 9 名替补运动员名单；

如在上交首发名单后至开球前，因故更换运动员，被换下的运动员不得参加本场比赛，但比赛时仍须在替补席就坐且不可逃避兴奋剂检测。该队换人名额不变；

3. 每场比赛中，每队允许替换 5 名运动员，被替换下场的运动员不得重新被替换上场，比赛中最多可执行 3 次替换程序，在中场休息时可以执行额外 1 次的替换程序，未在替补名单中的运动员不得替换上场；

4. 若进行加时赛，全场比赛每队换人名额由最多 5 人增加到最多 6 人，比赛中可执行替换程序由最多 3 次增加到最多 4 次，在中场休息时、加时赛开始前和加时赛中场阶段时可以执行额外的替换程序；

5. 如果比赛中有一方上场运动员少于 7 人，则比赛将不得开始或继续。在此种情况下，第十四届全运会足球项目竞赛

委员会将对产生的后果做出最终决定。

(六) 比赛服装

1. 各参赛队必须准备颜色不同的两套比赛服装和护袜；
2. 比赛服必须印有号码，其中：上衣背后的号码高 25-35 厘米，胸前小号码高 10-15 厘米，短裤左腿前面的号码高 10-15 厘米；
3. 比赛服号码必须为 1—45 号，其中 1 号必须为守门员。服装不符合规定或无号、重号的运动员均不得上场比赛；
4. 比赛运动员的姓名、号码必须与报名单一致，并在资格赛、排位赛和决赛各阶段比赛中不得更改号码，否则不得上场比赛；
5. 守门员的比赛服装颜色要与其他运动员及裁判员服装颜色有明显区别；
6. 比赛运动员内衬裤/紧身内衣裤的颜色必须与短裤主色或短裤底部颜色一致；
7. 场上队长必须自备 6 厘米宽且与上衣颜色有明显区别的袖标；
8. 比赛服装胸前号码上方需印有参赛代表单位中文简写名称，如：“江苏省”可简写为“江苏”，“北京市”可简写为“北京”；名称高度为 10-15 厘米；
9. 比赛服装除有服装制造商商标外（上衣、短裤及球袜各 1 个），不得出现俱乐部或其他赞助商的标识或名称；
10. 违背上述服装规定的参赛运动员，不得上场比赛。

(七) 替补席

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. 每队替补席人数不得超过 16 人，其中官员人数不得超过 7 人，运动员人数不得超过 9 人；

3. 比赛期间被裁判罚离替补席的运动员及官员将自动停止下一场比赛并自赛前 2 小时至赛后 1 小时禁止进入竞赛区域及内场区域。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。

（八）黄牌、红牌

1. 同一名运动员或替补席官员在比赛中或罚球点球决胜中被裁判员出示红牌，或在比赛中和罚球点球决胜中各得到一张黄牌的队员（未罚令出场），或在同一阶段的两场比赛中累计两张黄牌，将自动停止下一场比赛。赛区纪律委员会根据相关条例和犯规行为性质，有权对运动员或替补席官员进行追加处罚；

2. 资格赛阶段的红、黄牌不带入排位赛阶段或决赛阶段累计计算。但有未执行或未执行完成的停赛及纪律处罚，则带入排位赛阶段或决赛阶段比赛继续执行完成；

3. 决赛阶段小组赛中的红、黄牌不带入交叉淘汰赛累计计算。但在小组赛结束时有未执行或未执行完成的停赛及纪律处罚，则带入交叉淘汰赛继续执行完成。

（九）延期比赛

如果比赛由于不可抗力或者其它事件（例如，但不仅限于场地条件不适合比赛、天气条件、灯光照明故障等）不能准时开始，

将遵循以下程序：

1. 在做出重新安排比赛时间的决定前，比赛首先必须延迟至少30分钟，除非主裁判决定比赛可以提前开始；

2. 在裁判的判定下，最多允许延迟另外30分钟，如果他认为这样可以让比赛开始进行。否则，在第二次30分钟延迟后，裁判必须宣布比赛被取消；

3. 在比赛取消的情况下，第十四届全运会足球项目竞赛委员会应在2小时内决定，在考虑竞赛和组织因素后，由主裁判判定被取消的比赛是否可以重新安排，或者是否需要采取任何其它措施以继续比赛。任何由于被取消的比赛而产生的纪律处罚将一直生效。

（十）中止比赛

如果比赛因为不可抗力或者其它原因（例如，但不限于场地条件不适合比赛、天气条件、照明故障等）而被主裁判中止，将遵循下列程序：

1. 除非主裁判决定比赛可以提前恢复，比赛自动推迟30分钟，以期改善条件继续比赛；

2. 如果主裁判认为可以恢复比赛，则可裁定继续推迟最多30分钟。否则，在第二个30分钟结束时，裁判必须宣布取消比赛；

3. 在开球后比赛由于不可抗力被取消的情况下，一旦重赛，比赛将按照比赛中断时的比分和时间继续进行，而不是完全重赛；

4. 重赛适用下列原则：

- (1) 重赛的场上运动员和替补运动员必须与之前的一致；
- (2) 不可以在“比赛首发名单”中额外增加替补球员；
- (3) 球队可换人的次数和比赛中止前的次数一致；
- (4) 比赛中止前下场的球员不可以再被替换上场；
- (5) 任何比赛中止之前的处罚在比赛的剩余时间内继续有效；
- (6) 开球时间、日期和地点将由第十四届全运会足球项目竞赛委员会决定；
- (7) 任何需要进一步决定的事项均由中国足协和全运会组委会处理。

(十一) 弃赛、罢赛、退出比赛和严重违背公平竞赛原则

1. 各参赛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；

2. 如参赛队被认定有弃赛、罢赛、退出比赛和严重违背公平竞赛原则的行为，足球项目竞委会和纪律委员会将有权根据实际情况采取下列各项措施：

- (1) 取消该参赛队的参赛资格；
- (2) 取消该队的比赛成绩；
- (3) 所有参赛队已经与之比赛的成绩和发生的红、黄牌取消，但对非体育道德行为做出的追加处罚依然有效；
- (4) 其他追加处罚。

3. 在下一阶段赛事抽签前，如参赛队的参赛资格和比赛成绩被取消，可按上一阶段成绩依次递补参赛队；抽签后则一

律不再递补。

七、录取名次与奖励

（一）决赛阶段

按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168号）规定执行。

（二）资格赛和排位赛阶段

1. 各承办赛区评选一支球队获“公平竞赛”奖；

2. 具体评选办法：

（1）各队评选总分为50分；

（2）违反《中国足球协会纪律准则及处罚办法》有关条款者，视情节扣1-5分；

（3）各队在比赛中，运动员或替补席官员被裁判员出示黄牌一次扣2分、红牌扣5分；

（4）赛区比赛结束，总分最高的队获得“公平竞赛”奖；如遇两队或两队以上总分相等时，比赛名次优胜者列前。

八、相关人员的选派

（一）比赛监督、赛区协调员、裁判长、裁判员及体能测试人员

1. 各阶段比赛的比赛监督和赛区协调员由中国足球协会选派；

2. 各阶段比赛的裁判监督和裁判员由中国足球协会选派。参加决赛阶段的裁判监督和裁判员由中国足球协会提出建

议名单，报国家体育总局批准；

3. 赛区协调员、比赛监督、裁判监督和裁判员应按照国家体育总局和中国足球协会的有关规定履行其职责；

4. 体能测试人员由中国足球协会统筹安排，计划每个赛区两名专业人员负责体测指导工作，赛区协调员、比赛监督兼任体测工作人员，并须听从体测指导人员的工作安排，认真参加培训，学习体测方法。赛区组委会须给与全力配合。

九、纪律和仲裁委员会

（一）资格赛和排位赛

1. 资格赛和排位赛阶段，中国足球协会将在各赛区设立赛区纪律委员会及仲裁委员会，负责处理比赛中发生的违规违纪事件；

2. 赛区纪律委员会由3-5人组成，赛区裁判监督不参加纪律委员会工作。

（二）决赛阶段

1. 决赛阶段比赛的纪律委员会和仲裁委员会，将按照国家体育总局和中国足球协会有关规定设立并开展工作；

2. 如发生严重违规违纪事件，超出了第十四届全运会足球项目纪律委员会和仲裁委员会的权限，则交由国家体育总局、第十四届全运会纪律委员会、中国足球协会纪律委员会和仲裁委员会做出进一步处理。

十、经营与开发

1. 中国足球协会拥有资格赛和排位赛阶段所有比赛的市场开发权益、电视转播和新闻宣传报道权以及与比赛相关的

权益，并有权转让和授权给承办赛区或其他单位。

2. 资格赛、排位赛阶段比赛如中国足球协会未能冠名，在中国足球协会知晓并同意下，承办赛区有权冠杯名；全称应规范为：中华人民共和国第十四届运动会×××杯女子足球成年组或女子足球U-18组资格赛（或排位赛）×××赛区。

3. 各参赛单位应严格遵守国家体育总局关于第十四届全国运动会冠名、广告有关规定。

十一、经费

1. 中国足球协会与承办资格赛和排位赛的赛区省（市）体育局或足球协会签订赛事承办协议，中国足球协会根据国家体育总局相关规定提供竞赛经费，不足部分由各承办赛区自行解决。

2. 承办资格赛和排位赛的各赛区应按照规定，负担赛区协调员、比赛监督、裁判监督、裁判员的往返差旅、食宿交通、工作补贴、防疫检测等费用，以及提供各参赛队伍 31 人的训练场地及提供训练、比赛和接送站用车。

3. 各参赛队伍往返差旅费、比赛期间的食宿费、医疗费、保险及超编人员等其他一切费用自理。

十二、未尽事宜，另行通知。

- 附件：1. 第十四届全运会男子足球项目体能测试方案
2. 第十四届全运会女子足球项目体能测试方案

附件 1

第十四届全运会男子足球项目体能测试方案

一、工作目标

对参加第十四届全运会足球项目的运动员进行身体形态及身体素质测试。一方面收集特定年龄段球员的身体及运动能力数据，为未来建立运动员线性成长追踪模型提供参考依据，也为后续测试工作的开展积累经验，逐步建立各级年龄段专项测试数据标准。另一方面作为第十四届全运会参赛球队排名的衡量依据之一，为各参赛球队的身体情况进行综合打分排名。

二、测试方案

大类	测试项目	主要器材	测试目的	测试顺序
基本信息	出生年月 父母身高等		收集相关信息	
身体形态	身高	身高仪	了解运动员身体形态 基本信息	1
	体重	体重秤		1
	皮褶厚度 (体脂率)	皮褶钳	了解运动员体脂率	1
	坐高	椅子、皮尺	了解运动员下肢长度	1
	指距(守门员)	皮尺	了解守门员臂展	1
力量 爆发力	立定跳远	皮尺	了解运动员下肢爆发力	2
	引体向上	单杠	了解运动员上肢爆发力	6
	纵跳	电子纵跳垫	了解运动员下肢爆发力	3
速度 灵敏	箭头跑测试	标志桶	了解运动员灵敏性	4
	T型跑	标志桶、光电门	了解运动员灵敏性	4
	30米跑	标志盘、光电门	了解运动员的冲刺能力	5
耐力	Yo-Yo 间歇恢复测试 2	标志盘、蓝牙音箱	了解运动员专项有氧耐力	7

为保证各队测试结果的公平性，全部测试应尽量在每天同一时段内完成。

三、体能标准

(一) 成绩标准

分值	30米(秒)		箭头跑(秒)		T形跑(秒)		立定跳远(米)		纵跳(厘米)		引体向上		YOYO IR2(米)	
	U18	U20	U18	U20	U18	U20	U18	U20	U18	U20	U18	U20	U18	U20
10	4	3.92	8.01	7.91	9.7	9.4	2.76	2.81	57.3	65	18	19	1040	1160
9	4.1	4.07	8.11	8.01	9.8	9.5	2.69	2.74	54.3	60.1	15	16	960	1080
8	4.2	4.17	8.21	8.11	10.1	9.9	2.61	2.66	51.3	55.1	13	14	880	1000
7	4.3	4.22	8.33	8.21	10.5	10.2	2.54	2.59	48.5	51.1	10	11	800	880
6	4.4	4.34	8.43	8.31	10.8	10.6	2.44	2.49	45.8	47.1	8	10	720	800
5	4.5	4.42	8.51	8.41	11.2	11	2.38	2.43	43.2	45.6	7	9	680	720
4	4.6	4.52	8.67	8.55	11.8	11.5	2.33	2.38	42.2	43.8	6	8	600	640
3	4.7	4.62	8.83	8.73	12.5	12.1	2.27	2.32	40.1	42	5	7	560	600
2	4.8	4.72	8.99	8.89	13.1	12.8	2.21	2.26	38.2	40.2	4	6	480	520
1	4.9	4.82	9.15	9.05	13.8	13.5	2.16	2.21	36.1	38.4	3	5	400	440

(二) 评分权重

项目	T形跑(秒) 或箭头跑(秒)	30米跑(秒)	引体向上(次)	纵跳(厘米)	立定跳远 (厘米)	YOYO IR2(米)
权重	15%	15%	10%	10%	10%	40%

个体球员的评分：及格为6分。

球队的综合评分：等于测试球员总分之和除以测试球员人数。

四、测试方法

1. 信息登记

调查受试者基本信息及父母的身高、职业等信息，仅供数据统计及科研分析。

2. 身体形态——身高、体重、体脂、坐高、下肢长度、臂展（守门员）

身高：

(1) 测试仪器：

身高仪（使用前，仪器应用标准钢尺校正，每米误差不得超过0.2cm）

(2) 测量方法：

① 受试者赤足，上肢自然下垂、足跟并拢、足尖分开成60度站于底板上；

② 受试者足跟、骶部、两肩胛间靠立柱，两眼正视前方，保持眼窝下缘和耳廓上缘呈水平；

③ 测试人员位于受试者一侧，将压板压在被试者头顶，两眼水平读数。

④ 记录时以厘米为单位，精确到小数点后一位。

(3) 注意事项:

① 身高仪应选择平坦靠墙的地方放置，立柱刻度尺面向光源；

② 测试时应注意足跟、骶部、两肩胛间三点靠立柱，注意保持眼耳水平面，读数时视线与刻度水平读数；

③ 水平压板与头顶接触时，松紧度要适宜，头戴发箍、发卡影响测量的应取下。

体重:

(1) 测试仪器: 体重秤 (置于地面平整处)

(2) 测量方法:

① 受试者只穿运动短裤，赤脚轻轻踏上秤台，自然站立于秤台中央，平视前方；

② 测试人员读出电子屏上读数，记录时以千克为单位，精确到小数点后一位。

(3) 注意事项:

测试前先检查仪器，要求受试者衣着合格。

体脂:

(1) 测试仪器: 皮脂钳

(2) 测量方法:

① 测试部位为上臂部、肩胛部、腹部、腿部。受试者自然站立，充分裸露被测部位。

② 测试人员用左手拇指、食指和中指将被测部位皮肤和皮下组织捏提起来，使用皮脂钳测量皮褶捏提点下方 1 厘米处的厚度。共测量 3 次，取中间值或两次相同的值。记录以毫米为单位，精确到小数

点后 1 位。

(3) 数据处理

采用国际应用较为广泛的日本长岭-铃木公式计算身体密度，然后再根据 Brozek(1963)公式计算体脂%。

① 长岭-铃木身体密度公式为：

男子 18 岁以下：身体密度=1.0977-0.00146X

男子 19 岁及以上：身体密度=1.0913-0.00116X

X=肩胛角下+上臂皮脂 (mm)

② Brozek(1963)体脂计算公式为：

Fat%=(4.57÷身体密度-4.142)*100

(4) 注意事项：

测试前，受试者准备：

- ① 受试者测试之前，应保持良好的水合状态；
- ② 测试前，受试者要排净大小便；
- ③ 受试者在测试前不得训练、蒸桑拿或洗澡；
- ④ 男性受试者身着短裤，赤裸上身。

坐高：测量时受试者轻便着装，坐于椅子上，挺直躯干，测量时必须大腿与地面平行并与小腿间呈直角，左右肩胛间的脊柱和骶部保持在一条垂直线上，不能后腰贴在椅子上。垂直测量头顶到坐骨结节的长度。计量单位为厘米，精确到整数。

下肢长度：通过皮尺或长马丁尺测量受试者右侧髌前上棘到地面的距离。计量单位为厘米，计数精确到整数。

臂展（守门员）：两臂侧向最大限度地水平伸展时，通过皮尺测量

两中指指尖点之间的直线距离，计量单位为厘米，精确到整数。

3. 下肢爆发力——垂直纵跳及立定跳远

(1) 所需器材：垂直纵跳测试垫，皮尺

(2) 测试要求：

垂直纵跳：

① 着装轻便并充分热身，确保测试环境安全，受试者可试跳。

② 受试者立于纵跳垫上，身体站直，快速下蹲，然后尽力垂直向上跳起（双手可以随摆），落于原处。测试两次，取最高值，计量单位为 cm。

③ 注意：跃起时双腿不得弯曲。

④ 替代方法：纵跳摸高。找任意高度大于 3 米的墙，首先在墙上用尺子标上刻度；被测者单臂上举过头，伸展手臂，量取指尖至地面高度；被测者垂直墙体站立，摆臂尽力垂直向上跳起，靠墙一侧的手尽量摸高，记录摸高高度。被测者有 3 次跳跃机会，计量单位为 cm，纵跳高度=摸高高度-指尖至地面高度。



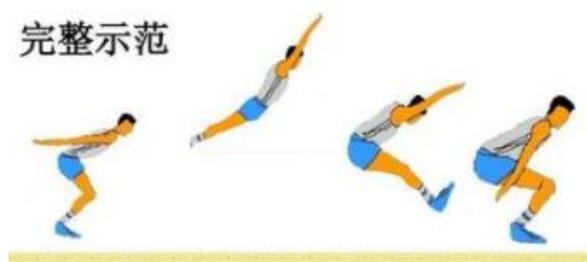
垂直纵跳示意图

立定跳远

① 着装轻便并充分热身，确保测试环境安全，受试者可试跳。

② 标记起跳线，受试者脚尖于起跳线后，准备开始测试。

③ 无助跑立定跳远，记录受试者跳跃后最近的一只脚脚跟位置与起跳线距离。测试两次，取最高值。计量单位为厘米，计数精确到整数。



立定跳远示意图

4. 上肢力量——引体向上

(1) 所需器材：单杠。

(2) 测试要求：被测者双手正握，间距比肩略宽，发力拉起过程中允许身体轻微摆动，上拉至下颌过杆。计算被测者按要求完成动作的次数，有明显技术质量问题的引体不计数。



引体向上示意图

5. 速度——30 米跑

(1) 场地要求：天然草足球场

(2) 所需器材：皮尺，电子测试门或秒表，标志盘或杆（标记起点、中间点及终点）

(3) 测试要求:

① 着装轻便并充分热身, 确保测试环境安全。

② 站立式起跑, 用最快速度完成 30m 距离。

③ 每个运动员测试 2 次, 取最好成绩, 同时记录 5、10、20m 成绩作为参考。计量单位为秒, 精确到小数点后 2 位。



30 米跑冲刺测试示意图

6. 灵敏——T 形跑、箭头跑

T 型跑

(1) 场地要求: 天然草足球场

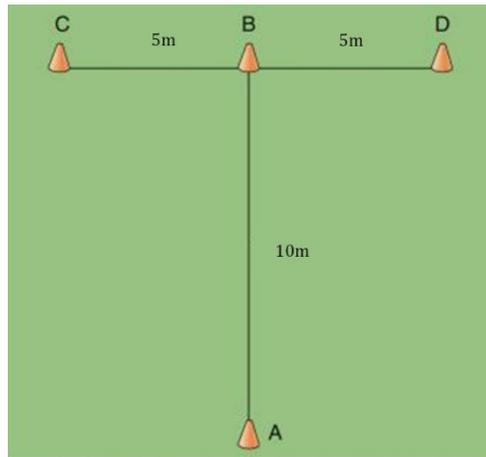
(2) 所需器材: 标志桶 4 个、皮尺 1 条、电子测试门或秒表

(3) 测试要求:

① 着装轻便并充分热身, 确保测试环境安全。

② 运动员从 A 处起点开始向前跑, 抵达 B 点后向左侧滑步移动至 C 点, 抵达后向右侧滑步移动至 D 点, 抵达后向左侧滑步移动回到 B 点, 抵达后倒退跑至 A 点, 测试结束。

③ 受试者需分别完成两次测试, 取最高值并记录, 单位为秒, 精确到小数点后 2 位。



T形跑测试示意图

箭头跑

(1) 场地要求：天然草足球场

(2) 所需器材：电子计时装置或秒表，皮尺，6个标志物（高度最好低于1.5米）及笔。

(3) 测试要求：

① 标志物以箭头形式分设成三组，一组标出起始及结束线。

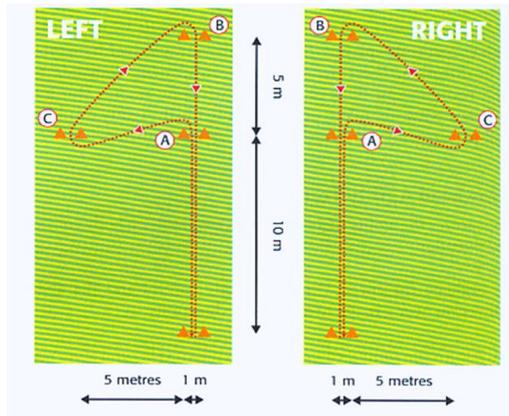
② 冲刺起始位置为起点（光电门）后50cm处。

③ 起动后，运动员先从起始线处跑到中间标志物处（A），转身后跑动通过侧面的标志物（C），在穿过远端的标志物（B）并返回穿过起始/结束线处。队员完成两次测试，一次跑左侧，一次跑右侧，两次跑之间至少5分钟间隔恢复时间。

④ 如果运用标志盘进行测试而队员用越过标志盘而非绕过标志盘的话，则测试成绩无效。

(4) 注意事项：

队员左侧和右侧各进行一次测试，选取最好测试成绩为最终成绩。每个方向上的成绩记录中保留小数点后两位。



箭头跑测试示意图

7. 专项耐力——YOYO 测试

(1) 场地要求：天然草足球场

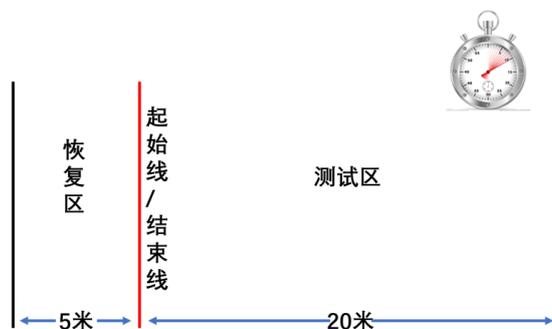
(2) 所需器材：皮尺，标志盘（标记起点、终点，间隔 20m），YOYO 测试软件及播放器。

(3) 测试要求：

① 充分热身，确保测试环境安全。

② 分组开始测试。模式选择：13-15 岁：IR1；16-17 岁：IR2。

③ 运动员在相距 20 米的两个标志物之间，以不断增加的速度进行带有间歇的折返跑，节奏由录音机播放的声音信号来控制。两次滴声之间完成跑动，如不能完成将提醒 1 次，第 2 次即结束测试，记录不能达到要求之前的完成最后一次成绩。



YOYO 跑测试示意图

附件 2

第十四届全运会女子足球项目体能测试方案

一、测试项目

- (一) 下肢爆发力：垂直纵跳
- (二) 上肢力量（女子成年组）：卧推最大力量（计算相对力量）
- (三) 腰腹力量（女子 U18 组）：前抛实心球（2Kg）
- (四) 速度：30 米跑
- (五) 耐力：YOYO IR1 (间歇恢复测试 1)

二、成绩计算

综合考虑女子足球项目专项体能特点对不同测试项目占总成绩的权重进行了划分，具体权重见下表。个人成绩为每项得分乘以项目权重后得分之和，总分 10 分，运动员四项总得分达到 6.0 分为及格。各单项得分精确到小数点后一位，计算加权总分后采取四舍五入法精确到小数点后一位。其中，守门员不参加 YOYO IR1 项目测试，总成绩为其他三个项目得分之和，各项目权重为 33.3%。球队的综合评分：等于测试球员总分之和除以测试球员人数。

测试项目	30 米跑	垂直纵跳	卧推/前抛实心球	YOYO IR1 测试
权重	20%	20%	20%	40%

(一) 女子足球 U18 组体能测试评分标准

得分	30 米跑(秒)	垂直纵跳(厘米)	前抛实心球(米)	YOYO IR1 测试 (换算距离) (米)
10	4.13	56.40	10.15	1920

9	4.37	49.75	9.16	1720
8	4.61	43.10	8.18	1480
7	4.86	36.45	7.19	1080
6	5.10	29.80	6.20	680
5	5.16	27.47	5.93	640
4	5.23	25.13	5.66	600
3	5.30	22.80	5.38	560
2	5.36	20.47	5.11	520
1	5.43	18.14	4.84	480
0	5.50	15.80	4.57	440

(二) 女子足球成年组体能测试评分标准

得分	30米跑(秒)	垂直纵跳(厘米)	卧推(相对力量)	YOYO IR1 测试 (换算距离) (米)
10	4.07	63.50	1.23	2120.00
9	4.30	56.88	1.09	1920.00
8	4.53	50.26	0.95	1640.00
7	4.76	43.63	0.80	1240.00
6	4.99	37.01	0.66	840
5	5.04	34.69	0.63	800.00
4	5.10	32.37	0.59	760.00

3	5.15	30.05	0.55	720.00
2	5.21	27.73	0.51	680.00
1	5.26	25.41	0.47	640.00
0	5.32	23.09	0.43	600

三、测试方法

(一) 下肢爆发力——垂直纵跳

(1) 所需器材：垂直纵跳测试垫，皮尺

(2) 测试：垂直纵跳

① 着装轻便并充分热身，确保测试环境安全，受试者可试跳。

② 受试者立于纵跳垫上，身体站直，快速下蹲，然后尽力垂直向上跳起（双手可以随摆），落于原处。测试3次，取最高值，计量单位为 cm。

③ 注意：跃起时双腿不得弯曲。

④ 替代方法：纵跳摸高。找任意高度大于3米的墙，首先在墙上用尺子标上刻度；被测者单臂上举过头，伸展手臂，量取指尖至地面高度；被测者垂直墙体站立，摆臂尽力垂直向上跳起，靠墙一侧的手尽量摸高，记录摸高高度。被测者有3次跳跃机会，计量单位为 cm，纵跳高度=摸高高度-指尖至地面高度。



垂直纵跳示意图

(二) 上肢力量（女子成年组）——卧推最大力量（计算相对力量）

1. 测试器材：2 套

(1) 体重秤（被测试者统一身着短袖、短裤比赛服光脚进行测量，体重精确到小数点后 1 位）

(2) 杠铃杆-20 公斤/个/套

(3) 杠铃片-200 公斤/套

(4) 平推架

2. 测试要求：

被测试者仰卧于卧推架，调整到合适的高度，双脚踩住地面，脊柱靠在卧推椅上，头部平放在卧推椅上，枕骨接触椅面，双手以合适的宽度抓握杠铃杆。拿起杠铃，向下曲臂，杠铃杆触碰到运动员胸部，然后发力向上推起至双肘完全伸展，不得借助惯性完成动作，身体不得借力，有明显技术质量问题时不计数，计量单位为公斤，精确到整数。

3. 测试流程

杠铃片从高向低降低重量，当降低到某名运动员预期重量时可申

请测试，每人三次测试机会。如果没推起，算作失败，取三次测试最大重量。

4. 错误动作：动作幅度不够。

解决措施：当杠铃杆下降触碰到运动员胸部后方可推起。

纠正及判罚

(1) 运动员在推起杠铃的过程中，杠铃杆出现明显倾斜、运动员出现明显身体扭曲，为避免运动员受伤，裁判员可以提前终止测试，并有权要求保护人员提前介入。

(2) 运动员的保护工作，由运动队指定人员负责，临场裁判员可以根据保护动作的时机做出成绩是否有效的判定。



卧推示意图

(三) 腰腹力量（女子 U18 组）：双手正面前抛实心球（2Kg）

1. 场地与器材

(1) 场地

① 投掷区：在宽 5 米、纵向长 3 米的区域内掷球，地面平整，起掷线以 5 厘米宽白线后沿（投掷方向为前）为准。

② 落地区：测试在宽 5 米，纵向长 30 米的长方形场地内进行，场地边线和起掷线均用 5 厘米宽白线标定，边线线宽不包括在落地区

域内，使用可产生明显落地痕迹的地面作为有效落地区。

(2) 实心球

① 实心球球体为生胶铸造，球体内不得有空腔。球体直径 14 厘米(误差 1 厘米)。

② 重量为 2 千克，超重不大于 30 克，重量不足的实心球不能用于测试。

2. 动作要求

(1) 运动员双脚前后或平行站立于起掷线后，双手持球于头上，双手同时用力将球经头上方向落地区方向掷出。

(2) 在掷球过程中，出现单手掷球，判为犯规。

(3) 双脚必须经静止站立后方可掷球，不可在走动或跑动中直接掷球。掷球前双脚不可离地或在地面滑动。实心球出手时，双脚可离地交换。

(4) 掷球过程中，身体任何部位不可触及起掷线或起掷线前方地面。

(5) 掷球后，向后离开投掷区，身体任何部位触及起掷线或起掷线前方地面离开投掷区，均被判为犯规。

3. 测试方法

(1) 测试时，每人有 3 次试掷机会，以其中最佳一次有效成绩为该项最终测试成绩。

(2) 允许运动员佩戴护腕或护肘参加测试。运动员在测试时穿平底运动鞋，不可穿钉鞋。

(3) 测试时，运动员可以在手上涂镁粉，但不可将两个或两个

以上手指缠在一起进行掷球，不可在足底或足底地面放置防滑物质。

(4) 测量的最小单位为 1 厘米。

(5) 测量方法：从实心球有效落地痕迹的最近点垂直测量至起掷线后沿。使用测距仪测量计取成绩，当测距仪出现故障时，用卷尺丈量计取成绩。



双手正面前抛实心球示意图

(四) 速度——30 米跑

(1) 场地要求：天然草足球场

(2) 所需器材：皮尺，电子测试门或秒表，标志盘或杆（标记起点、中间点及终点）

(3) 测试要求：

① 着装轻便并充分热身，确保测试环境安全。

② 站立式起跑，用最快速度完成 30 米距离。

③ 每个运动员测试 2 次，取最好成绩，同时记录 5、10、20 米成绩作为参考。计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。



30 米跑冲刺测试示意图

(五) 专项耐力——YOYO IR1

(1) 场地要求：天然草足球场

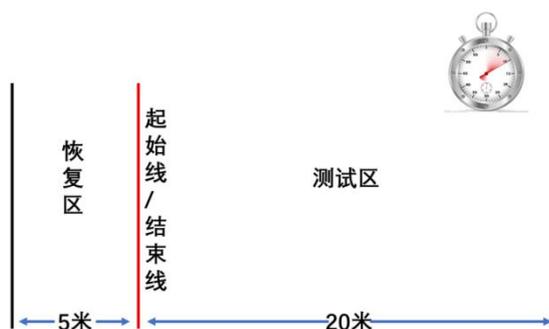
(2) 所需器材：皮尺，标志盘（标记起点、终点，间隔 20 米），YOYO 测试软件及播放器。

(3) 测试要求：

①充分热身，确保测试环境安全。

②分组开始测试。模式选择：IR1。

③运动员在相距 20 米的两个标志物之间，以不断增加的速度进行带有间歇的折返跑，节奏由录音机播放的声音信号来控制。两次滴声之间完成跑动，如不能完成将提醒 1 次，第 2 次即结束测试，记录不能达到要求之前的完成最后一次成绩。



YOYO 跑测试示意图