

惠州仲恺中学

电话：3083199

传真：3083199

邮编：516029

惠州仲恺中学 2025 年足球专项生招生简章

惠州仲恺中学地处惠州仲恺高新区陈江街道办，创办于 1958 年，是仲恺高新区直属学校、广东省一级学校、广东省高中教学水平优秀学校、全国足球特色学校。

惠州仲恺中学积极推进素质教育，实施惠州市普通高中“一校一品”体育运动特色发展办学战略，大力发展校园足球运动。仲恺中学足球队以培养“三好学生”（做好人、读好书、踢好球）为目标，为每一位队员量身定制科学系统的训练方案，在确保队员足球技术水平稳步提高的同时，有效兼顾队员学业成绩和其他方面综合发展。

学校现有高中男、女足球队两支队伍，球队代表仲恺区、惠州市参加各类校园足球联赛获得斐然佳绩。

高中女子足球队，2016 年至 2021 年、2023、2024 年均获得惠州市“市长杯”校园足球联赛高中女子组总决赛冠军；2017 年、2020 年先后获得广东省“省长杯”校园足球联赛全省总决赛冠军；2015 年、2018 年分别获得广东省第十五、十六届运动会学校女子组第八名和第五名；2018 年获得全国青少年校园足球联赛高中女子组南区亚军、全国第八名；2019 年获得中国高中足球锦标赛女子组第八名；2022 年获得广东省中学生运动会足球项目女子组比赛亚军、广东省第十六届运动会“中国体育彩票”竞技组足球（女子甲组 U17）比赛第四名；2022 年、2023 年、2024 年分别获得广东省“省

长杯”青少年校园足球联赛（高中、中职组）总决赛暨中国青少年足球联赛高中年龄段 U16-U18 组（广东省赛区）第五名、第八名和第五名。

高中男子足球队，2022 年获得惠州市“市长杯”校园足球联赛高中男子组总决赛冠军；2016 年、2023 年代表惠州市参加广东省“省长杯”校园足球联赛全省总决赛，其中 2023 年获得二等奖。

惠州仲恺中学现有专业足球教练员 3 人，男足主教练陈旭，曾效力中国足球甲级联赛广东日之泉足球俱乐部和五人制超级联赛深圳铁狼五人制足球俱乐部；女足主教练许效博，曾效力中国女子足球超级联赛长春大众卓越女子足球俱乐部。两人足球职业运动生涯时间均超过 10 年，教练执教生涯时间均超过 7 年。

近几年，惠州仲恺中学足球队为华南师范大学、广州体育学院、山东体育学院、沈阳体育学院、西安财经学院、梅州嘉应学院等国内各大知名高校输送了大量优秀足球人才，基本保持每年都有足球特长生通过足球单招考试升入高校，其中 2019 届女足毕业生黄祖怡，现为北京体育大学中国足球运动学院在读硕士研究生。

惠州仲恺中学注重特色办学，着力打造培根铸魂高质量教育，塑造立德树人新发展格局，重视培养高水平学生体育团队，“一校一品”品牌活动建设成果显著。2025 年秋季，惠州仲恺中学计划招收 30 名具有发展潜质、品学兼优的足球专项生。

一、招生人数

男足 15 名、女足 15 名，共 30 名。

二、招生范围

符合 2025 年惠州市足球专项生报考条件的 2025 届九年级应届毕业生。

三、报名条件

考生应符合以下条件之一，并满足所报考学校招生简章所列出的其他条件：

（一）在初中阶段获得足球项目国家三级运动员以上（含三级）等级证书。

（二）在初中阶段参加过县（区）级以上（含县（区）级）足球项目比赛。

四、报名方式

1. 报名时间

（待定）

2. 报名方式

微信关注“惠州仲恺中学”公众号，扫描二维码进行报名。

联系电话：女足 18620121987 许老师 男足 18829959914 陈老师。

3. 按照报名条件审核合格考生名单网上查询时间

4. 材料审核

考试当天考生将报名表、身份证原件、中考准考证、获奖证书、参赛秩序册（必须有考生的参赛名单）等相关材料带到考试现场查验并上交复印件。

五、录取办法

考生在满足以下（一）（二）录取条件基础上，按照惠州仲恺中学足球项目专项测试成绩由高到低进行录取。

（一）考生在惠州仲恺中学足球项目专项测试中术科成绩达到 60 分以上（含 60 分）的，中考文化课分数可在市教育局公布的当年普通高中最低录取分数控制线基础上降低 100 分录取。

（二）对具备足球项目二级运动员以上证书或在初中阶段参加由教育、体育行政部门主办的足球项目省级比赛中获团体前六名、国家级比赛获前八名的考生，且考生在惠州仲恺中学足球项目专项相关测试中术科成绩达到 60 分以上（含 60 分）的，中考文化课分数可在市教育局公布的当年普通高中最低录取分数控制线基础上降低 150 分录取。

六、测试办法

（一）非守门员考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术	实战能力
考核指标	5×25 米折返跑	传准 运射	比赛
分值	20 分	20 分 20 分	40 分

（二）非守门员考试方法与评分标准

1. 专项素质

5×25 米折返跑

（1）考试方法：考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击位于 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。考生应以站立式起跑，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。每人仅能测试1次。

(2) 评分标准：见表 2-1。

表 2-1 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	32.00	34.00	10	34.71~35.00	36.71~37.00
19	32.01~32.30	34.01~34.30	9	35.01~35.30	37.01~37.30
18	32.31~32.60	34.31~34.60	8	35.31~35.60	37.31~37.60

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
17	32.61~32.90	34.61~34.90	7	35.61~36.90	37.61~37.90
16	32.91~33.20	34.91~35.20	6	36.91~37.20	37.91~38.20
15	33.21~33.50	35.21~35.50	5	37.21~37.50	38.21~38.50
14	33.51~33.80	35.51~35.80	4	37.51~37.80	38.51~38.80
13	33.81~34.10	35.81~36.10	3	37.81~38.10	38.81~39.10
12	34.11~34.40	36.11~36.40	2	38.11~38.40	39.11~39.40
11	34.41~34.70	36.41~36.70	1	38.4 以上	39.4 以上

2. 专项技术

(1) 传准

A、考试方法：如图 2-1 所示，传球目标区域由一个室内五人制足球门（球门净宽度 3 米，净高度 2 米）和以球门线为直径（3 米）画的半圆组成，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。考生须将球置于起点线上或线后（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。

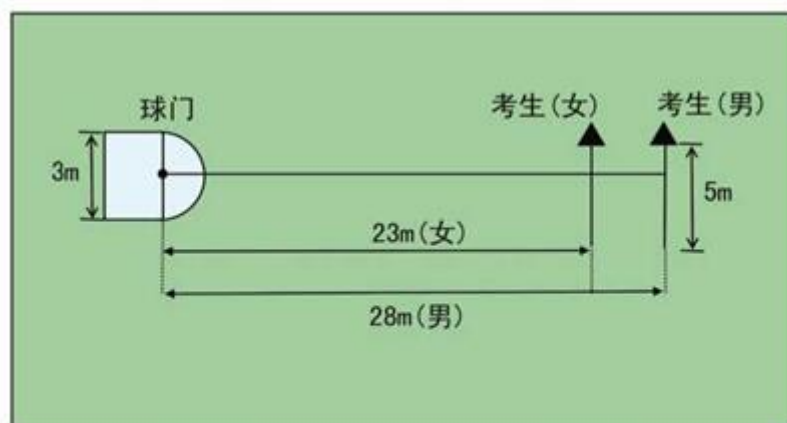


图 2-1 传准场地示意图

B、评分标准：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生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 4 分。每人须完成 5 次传准，满分 20 分。

(2) 运射

A、考试方法：如图 2-2 所示，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。考生将球置于起点线上，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，均属无效，不计成绩。每人测试 2 次，取最好成绩。

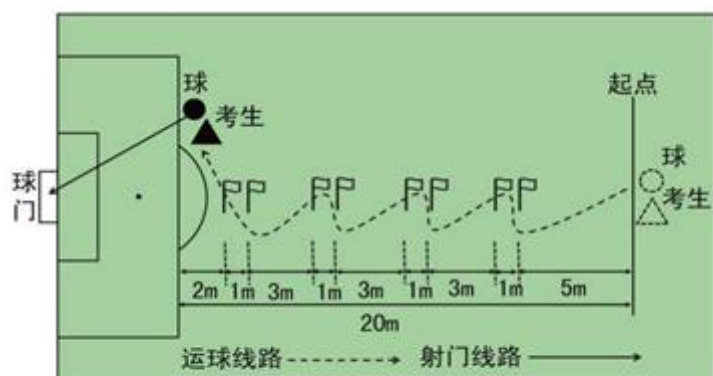


图 2-2 运球过杆射门示意图

B、评分标准：见下表 2-2。

表 2-2 运射评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	7.20	9.00	10	9.01~9.20	10.81~11.00
19	7.21~7.40	9.01~9.20	9	9.21~9.40	11.01~11.20
18	7.41~7.60	9.21~9.40	8	9.41~9.60	11.21~11.40
17	7.61~7.80	9.41~9.60	7	9.61~9.80	11.41~11.60
16	7.81~8.00	9.61~9.80	6	9.81~10.00	11.61~11.80
15	8.01~8.20	9.81~10.00	5	10.01~10.20	11.81~12.00
14	8.21~8.40	10.01~10.20	4	10.21~10.40	12.01~12.20
13	8.41~8.60	10.21~10.40	3	10.41~10.60	12.21~12.40
12	8.61~8.80	10.41~10.60	2	10.61~10.80	12.41~12.60
11	8.81~9.00	10.61~10.80	1	10.81~11.00	12.61~12.80

3. 实战能力

(1) 考试方法：视考生人数分队进行比赛。

(2) 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 2-3），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 2-3 足球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 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（8.5~7.6 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（7.5~6 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（6 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。

（三）守门员考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	立定三级跳远	掷远与踢远	扑接球	比赛
分值	20 分	20 分	20 分	40 分

（四）守门员考试方法与评分标准

1. 专项素质

立定三级跳远

（1）**考试方法：**考生原地双脚站立在起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线。第一跳双脚原地起跳，可以用任何一只脚落地；第二跳跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地；第三跳双脚落地完成跳跃动作后，起身向前走出测试区。成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线内沿。考生可穿钉鞋，其他未尽事宜参照田径竞赛规则执行。每人测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准：见表 2-4。

表 2-4 立定跳远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
20	8.6	7.4	10	7.6	6.4
19	8.5	7.3	9	7.5	6.3
18	8.4	7.2	8	7.4	6.2
17	8.3	7.1	7	7.3	6.1
16	8.2	7.0	6	7.2	6.0

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
15	8.1	6.9	5	7.1	5.9
14	8.0	6.8	4	7.0	5.8
13	7.9	6.7	3	6.9	5.7
12	7.8	6.6	2	6.8	5.6
11	7.7	6.5	1	6.7	5.5

2. 专项技术

A. 掷远与踢远

(1) 考试方法：如图 2-3 所示，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。考生站在起点线后，先将球以手掷远 3 次（允许带手套进行），然后用脚踢远 3 次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），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。

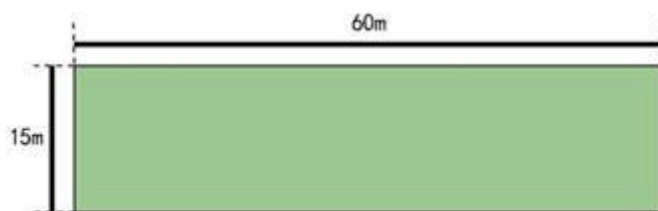


图 2-3 掷远与踢远场地示意图

(2) 评分标准：见表 2-5。

表 2-5 掷远与踢远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
20	80	65	6	45	30
18	75	60	5	40	25
16	70	55	4	35	20
14	65	50	3	30	15

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女
12	60	45	2	25	10
10	55	40	1	20	5
8	50	35	—	—	—

B. 扑接球

(1) 考试方法：考生守门，扑接 10 个来自罚球区线外射中球门的有效射门球（含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。

(2) 评分标准：考评员参照扑接球评分细则（表 2-6），独立对考生进行技术技能评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 2-6 扑接球评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 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（8.5~7.6 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（7.5~6 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（6 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。

3. 实战能力

（1）**考试方法：**视考生人数分队进行比赛。

（2）**评分标准：**考评员参照实战能力评分细则（表 2-7），独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 2-7 守门员实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	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（8.5~7.6 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（7.5~6 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（6 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。

注：参加足球守门员考试的考生须穿胶鞋或胶钉足球鞋。

（五）考试用球

使用标准足球 5 号球。

（六）考试时间和地点

1. 考试时间

2025 年 5 月 11 日上午 8：30--12：00、下午 14：30--17：00。

2. 考试地点

惠州仲恺中学高中部足球场

七、其它事项

1. 考生到考点报到时，家长和送考人员不允许进入校园，考生要遵从工作人员指引，考试场地和候考区域将采取“限流”措施，每个考生空间间隔 1 米以上。每个考生在候考时不扎堆、不聚集。

2. 请考生自行携带好考试装备，足球鞋 AG、FG 均可、足球袜、护腿板，足球服，考试场地为天然草地。

3. 考生必须在考前购买运动意外伤害险。

4. 其它未尽事宜，另行通知。

惠州仲恺中学

2025. 04. 01

表 1:

仲恺中学足球专项特长生术科考试成绩登记表（非守门员）

年 月 日

姓名				性别		身高		照片	
出生日期	年 月 日			就读学校					
学籍号				本人联系电话					
家庭住址				籍贯			户口所在地		
学生身份证号				中考体育准考证号					
父亲工作单位							手机号码		
母亲工作单位							手机号码		
最近一次统考成绩	语文	数学	英语	政治	历史	物理	化学	体育	总分
以下内容由主考老师填写									
项目	成绩			综合评价					
5×25 米折返跑									
绕杆射门									
传准									
比赛									
总分				备注					
主考老师意见									

表 2:

仲恺中学足球专项特长生术科考试成绩登记表（守门员）

年 月 日

姓名				性别		身高			照片
出生日期	年 月 日			就读学校					
学籍号				本人联系电话					
家庭住址				籍贯			户口所在地		
学生身份证号				中考体育准考证号					
父亲工作单位							手机号码		
母亲工作单位							手机号码		
最近一次统考成绩	语文	数学	英语	政治	历史	物理	化学	体育	总分
以下内容由主考老师填写									
项目	成绩			综合评价					
立定三级跳远									
掷远									
扑接球									
比赛									
总分				备注					
主考老师意见									

