



中国足球协会
CHINESE FOOTBALL ASSOCIATION



国家体育总局体育科学研究所
CHINA INSTITUTE OF SPORT SCIENCE

中国男子青少年球员 运动能力阶段性评价标准 (12岁-16岁年龄段)

2021年版

❖ 测试背景

根据《中国足球改革发展总体方案》和《中国足球协会关于进一步推进足球改革发展的若干措施》要求，依托数据化管理构建科学的运动员选拔评估机制是未来青少年培养的重点工作，运动能力则是青少年球员选拔评估过程中的重要内容，因此2020年初中国足协与体育总局体科所（国家体育总局体育科学研究所）开展合作，同年启动“中国青少年足球运动员运动能力测试项目”并持续至今。

❖ 测试项目

序号	测试指标	测试项目	评价等级
运动能力评价			
1	柔韧	坐位体前屈	优秀/良好/及格/不及格
2	灵敏	箭头跑	优秀/良好/及格/不及格
3	速度	30米跑	优秀/良好/及格/不及格
4	上肢力量	引体向上	优秀/良好/及格/不及格
5	下肢爆发力	纵跳	优秀/良好/及格/不及格
6	有氧耐力	YO-YO 测试	优秀/良好/及格/不及格
身体形态			

序号	测试指标	测试项目	评价等级
7	身体形态评估	身高	动态监测项目 每 3-6 个月/次
8		体重	
9		皮褶厚度	
10		下肢长	
11		坐高	
12		身体比例（下肢/坐高）	
13		大腿围	
14		臂展（守门员）	

❖ 评价标准

本标准由中国足协与国家体育总局体育科学研究所联合开展研究并发布，研究团队通过前期测试收集了不同年龄段运动能力测试数据共计 206391 条，指标包括身高、体重、皮褶厚度、下肢长、坐高、身体比例（下肢/坐高）、大腿围、臂展（守门员）、坐位体前屈、箭头跑、30 米跑，引体向上、纵跳，YOYO 测试等。

根据统计学中较为普遍使用的“四分位法”将测试数据进行统计处理，并与国外同年龄段球员数据进行比较，将获

得有效数据分为优秀、良好、及格、不及格四类，由此制定了本报告中的不同年龄段运动能力评价标准。由于青少年处于身体发育阶段，存在发育的年龄特征和不规律性，因此该评价标准旨在统一测试指标体系，引导各培训单位开展科学化训练、监控与选材，评价标准仅供参考。

❖ 不同年龄段体能评价标准（2021年版）

坐位体前屈 (cm)					
等级	12岁	13岁	14岁	15岁	16岁
优秀	-	≥ 12.1	≥ 15.7	≥ 17.4	≥ 19.1
良好	-	9.1 - 12.0	11.3 - 15.6	14.0 - 17.3	15.0 - 19.0
及格	-	6.7 - 9.0	7.2 - 11.2	10.4 - 13.9	12.0 - 14.9
不及格	-	≤ 6.6	≤ 7.1	≤ 10.3	≤ 11.9
箭头跑 (s)					
等级	12岁	13岁	14岁	15岁	16岁
优秀	≤ 8.99	≤ 8.70	≤ 8.43	≤ 8.12	≤ 8.00

良好	9.00 - 9.22	8.71 - 8.90	8.44 - 8.59	8.13 - 8.28	8.01 - 8.14
及格	9.23 - 9.42	8.91 - 9.15	8.60 - 8.78	8.29 - 8.44	8.15 - 8.36
不及格	≥ 9.43	≥ 9.16	≥ 8.79	≥ 8.45	≥ 8.37

30 米跑 (s)

等级	12 岁	13 岁	14 岁	15 岁	16 岁
优秀	≤ 4.66	≤ 4.55	≤ 4.34	≤ 4.37	≤ 4.25
良好	4.67 - 4.80	4.56 - 4.71	4.35 - 4.45	4.38 - 4.45	4.26 - 4.36
及格	4.81 - 4.94	4.72 - 4.89	4.46 - 4.56	4.46 - 4.61	4.37 - 4.47
不及格	≥ 4.95	≥ 4.90	≥ 4.57	≥ 4.62	≥ 4.48

引体向上 (个)

等级	12 岁	13 岁	14 岁	15 岁	16 岁
优秀	-	≥ 4	≥ 8	≥ 10	≥ 13
良好	-	3 - 3	5 - 7	7 - 9	10 - 12
及格	-	1 - 2	2 - 4	5 - 6	8 - 9
不及格	-	≤ 0	≤ 1	≤ 4	≤ 7

纵跳 (cm)

等级	12 岁	13 岁	14 岁	15 岁	16 岁
优秀	-	≥ 42.1	≥ 45.6	≥ 48.2	≥ 49.0
良好	-	38.9 - 42.0	43.1 - 45.5	45.6 - 48.1	46.5 - 48.9
及格	-	34.8 - 38.8	39.6 - 43.0	42.0 - 45.5	44.8 - 46.4

不及格	-	≤34.7	≤39.5	≤41.9	≤44.7
YO-YO 测试 (m)					
	12 岁	13 岁	14 岁	15 岁	16 岁 IR2
优秀	-	≥1480	≥1640	≥2050	≥870
良好	-	1200 - 1479	1320 - 1639	1940 - 2049	740 - 869
及格	-	880 - 1199	1120 - 1319	1630 - 1939	640 - 739
不及格	-	≤879	≤1119	≤1629	≤639

注：15 岁及以下 YOYO 测试采用 IR1 模式，16 岁及以上 YOYO 测试采用 IR2 模式。