附件1：软式曲棍球技能考试内容及要求

一、考试内容与标准

（一）基本技术

1、原地运球

方法：将球置于身体正前方，双手握杆，使用球拍的正、反面拍面拨球并进行左右直线往返运球，每次左右运球距离不低于20厘米，正、反拍面各完成一次运球计算为完整一次。

考核标准：计时一分钟，总次数不少于70次。

2、原地传、接球

方法：两人相距5米，分别使用球拍的正面、反面进行传球和停球考核

考核标准：计时和技术评定相结合，其中计时30秒，传接球完成次数不少于12次，当中有3次以上传、接球失误，则考核不合格。技术评定时要求传球的技术动作基本正确、力量适中，停球时采用缓冲式停球法，动作合理，不得使用球拍击打球。

3、不同方法射门、射准

方法：在距离球门线5米远处进行射门考核，分别使用腕射（Wrist shot）、拖射（Drag shot）、击射（Slap shot）进行各5个球的射门考核。

考核标准：计数及技术评定相结合，其中，考核通过必须为射中球门框范围以内（含门框）不少于8球，同时清晰体现各种不同射门方式的技术特点，动作合理，射门力量足。

（二）技术综合运用能力

曲线绕杆运球射门：

方法：运球距离为20米，每2米放置一个标志杆，总共9个标志杆，起点距离第一个标志杆2米距离，运球出最后一个标志杆后进行射门，球门距离最后一个标志杆8米，其中射门距离不得少于6米。如射门未进，则考核失败，考核两次，取最好成绩。

考核标准：男性不少7.5秒，女性不少8.5秒。

（三）守门员基本技术

1、基本准备姿势及讲解

方法：完整演示守门员基本准备姿势，并进行动作讲解

考核标准：能正确演示守门员基本准备姿势，手臂扑救动作并进行详细、正确的技术动作讲解。

2、抛、接球技术

方法：完整演示守门员抛球、接球基本动作，并进行动作讲解。

考核标准：能正确演示守门员手抛球、反弹球以及接球的技术动作，并进行详细、正确的技术动作讲解。

3、基本移动步法

方法：完整演示守门员移动步法，并进行动作讲解。

考核标准：能正确演示守门员前进、后退、左、右移动的技术动作，并进行详细、正确的技术动作讲解。

二、考核具体要求

申请人员必须同时参加1、2、3项内容的考核，且3项考核全部通过为合格，如有一项不通过，则考核为不合格。其中1、3两个大项目内容如各有两个小项目不合格，则该大项目考核为不合格。每个项目可以进行两次测试，取最好成绩，如果两次都失败，则该项目考核为不合格。

三、考试中禁止的行为：

（一）在考试中，申请人不得有下列行为：

1、不服从现场考官安排；

2、代替他人或由他人代替参加考试；

3、破坏考场纪律或器材设施

（二）对违反以上规定的申请人,中国曲棍球协会软式曲棍球委员会将取消其本次考试资格，申请人自该行为发生之日起两年内不得申请本类别的考试。

四、考试使用器材及要求

申请人员允许自带器材或使用考场提供的器材，自带器材必须是IFF认证器材，否则不予考试。