

2025 年郑州市上街实验高级中学体育 后备生招生专业测试工作方案

一、学校简介

郑州市上街实验高级中学，位于郑州市上街区登封路 112 号，南临中原西路，是一所全封闭的公办寄宿制高中，是郑州市示范性高中。

学校占地 71.7 亩，现有 34 个教学班，在校学生 1942 多人，教职工 133 人。多年来学校坚持文化、美术、棒垒球、拳击、跆拳道等多元发展的办学思路，高考成绩突出，育人成效显著，已为高校输送大批优秀人才，学校连续多年被评为郑州市普通高中教育教学先进单位，中国棒垒球传统学校等。

2019 年上街实验高级中学成为河南省棒垒球后备人才训练基地，学校棒、垒球队在 2020、2021、2022、2023 年河南省棒、垒球锦标赛中蝉联四届冠军。2 名同学入选国家队，正在备战 2028 年洛杉矶奥运会。目前有 5 名同学获得国家健将运动员证，36 名同学获得一级运动员证，71 名同学获得二级运动员证，具备报考高水平体育院校和单招院校资格。

2022 年学校与北京体育大学合作，成为北京体育大学“体教融合”基地，设置跆拳道、拳击等专业。2024 年 9 月 1 名同学获得“全国青年 U18 拳击锦标赛决赛”第五名，目前有 7 名同学获得拳击二级运动员证，2 名同学获得跆拳道二级运动员证，

具备报考高水平体育院校和单招院校资格。

二、招生工作领导小组

组 长：李江帆

副组长：王金山 刘巧云 时 宇

许爱民 曹少山 张信义

纪检监察组长：高志军

组 员：王利敏 郭鹏源 秦高峰 李 峰 周彦琪

三、招生计划（35 人）

棒球 14 人（男生）；垒球 11 人（女生）；拳击 5 人；跆拳道 5 人。（拳击、跆拳道不限男女）

四、专业测试的要求

（一）测试时间

棒球、垒球：5 月 30 号上午 7:30 在郑州市上街实验高级中学大门南侧开始检录（学生持有效证件和《后备生登记表》进行检录，按要求进入校园，学生家长不允许进入校园），8:10 正式开始测试,12:00 测试结束。

跆拳道、拳击：5 月 30 号下午 14:30 在郑州市上街实验高级中学大门南侧开始检录（学生持有效证件和《后备生登记表》进行检录，按要求进入校园，学生家长不允许进入校园），15:10 正式开始测试,18:00 测试结束。

（二）测试地点

棒球、垒球--田径场；跆拳道、拳击--餐厅三楼训练馆；

（三）测试内容

垒球

1. 素质：全垒跑、掷远
2. 技术：触击球、内场防守、实战 T-Baseball

棒球

1. 素质：全垒跑、掷远
2. 技术：触击球、内场防守、实战 T-Baseball

跆拳道

1. 素质：25 米 x4 折返跑
2. 技术：横叉、多飞、360 旋风踢、实战

拳击

专项技术：空击组合拳、强度手靶组合拳、实战

（四）测试流程

考生按考试流程要求进行检录、单项测试等具体测试项目流程进行测试。待到考试全部结束后，考生从考点出口退场。

（五）测试要求

1. 考生自备服装，着装不得出现个人信息及明显标识。
2. 考生测试完后，考生签字确认，经主考人员通知考生离开后方可离开。
3. 所有考生必须服从主考人员的安排，遵守考场纪律。

三、评分标准

棒 球

一、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	全垒跑	掷远	触击球	内场防守	实战 T-Ball
分值	15 分	15 分	15 分	15 分	40 分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 全垒跑

(1) 考试方法：在棒球场地上进行，考生一脚踏本垒板，自行起动，开表计时，依次踏一、二、三、本垒为完成，踏本垒停表，漏踏任一垒包成绩无效。每人测试 1 次，如有失误，可补测 1 次。

(2) 评分标准：见表 1-1。

2. 掷远

(1) 考试方法：在长方形场地上进行，场地宽 10 米为有效区，助跑限制线为 3 米。每人试投 3 次，取其中 1 次最佳成绩。3 次试投均失误者，可补投 1 次。

(2) 评分标准：见表 1-1。

表 1-1 棒球评分表

分值	全垒跑成绩（秒）	掷远成绩（米）
15	15' 2 以内	80 以上
14	15' 3~15' 7	75~79.99
13	15' 8~16' 2	70~74.99
12	16' 3~16' 7	65~69.99

11	16' 8~17 '2	60~64.99
10	17' 3~17' 7	55~59.99
9	17' 8~18' 2	50~54.99
8	18' 3~18' 7	45~49.99
7	18' 8~19' 2	40~44.99
6	19' 3~19' 7	35~39.99
5	19' 8~20' 2	30~34.99
4	20' 3~20' 7	25~29.99
3	20' 8~21' 2	20~24.99
2	21' 3~21' 7	15~19.99
1	21' 8~22' 2	10~14.99

(二) 专项技术

1. 触击球

(1) 考试方法：在棒球场地上进行，击中发球机器发出的球（停留在界内地区）为标准，共 10 次机会。

(2) 评分标准：要求技术动作运用合理、规范，中球效果好。每击中一球得 1.5 分，满分为 15 分。未达标准视为击球失误，不予计分。

2. 内场防守

(1) 考试方法：考生站游击位防守位置，接考评员打在本防守区域内的各种有效球 5 个。

(2) 评分标准：要求技术动作运用合理、规范，传球准确，接传动作连贯。每接传成功一次计 3 分，接球失败一次扣 1.5 分，传球失败扣 1.5 分，接传失败扣 3 分（漏接）。未达标准视

为失误，不予计分。

（三）实战能力

1. 考试方法：将考生分成两队进行软式 T-ball 比赛。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 1-2），独立对考生的进攻技术、战术水平等进行综合评定，采用 40 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 1-2 棒球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评分标准
优（40-34）	动作技术正确，实战协调、连贯、实效，技术运用，战术运用合理，并整体配合意识强，实战较好。
良（33-26）	动作技术正确，技术运用较为合理，效果较好；战术配合意识较强，效果较好。
好（25-18）	动作技术基本正确，协调，战术运用基本合理，运动效果一般，战术意识一般，效果一般。
差（18-10）	动作技术不正确，不协调，技术动作不合理，运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

垒 球：

一、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	全垒跑	掷远	触击球	内场防守	实战 T-Ball
分值	15 分	15 分	15 分	15 分	40 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 全垒跑

(1) 考试方法：在垒球场地上进行，考生一脚踏本垒板，自行起动，开表计时，依次踏一、二、三、本垒为完成，踏本垒停表，漏踏任一垒包成绩无效。每人测试 1 次，失误者，可补测 1 次。

(2) 评分标准：见表 2-1。

表 2-1 垒球评分表

分值	全垒跑成绩（秒）	掷远成绩（米）
15	13.00 以内	52 米以上
14	13.10~13.50	49~51.99
13	13.60~14.00	46~48.99
12	14.10~14.50	43~45.99
11	14.60~15.00	40~42.99
10	15.10~15.50	37~39.99
9	15.60~16.00	34~36.99
8	16.10~16.50	31~33.99
7	16.60~17.00	28~30.99
6	17.10~17.50	25~27.99
5	17.60~18.00	22~24.99
4	18.10~18.50	19~21.99
3	18.60~19.00	16~18.99
2	19.10~19.50	13~15.99
1	19.60~20.00	10~12.99

2. 掷远

(1) 考试方法：在长方形场地上进行，场地宽 10 米为有

效区，助跑限制线为 3 米。

每人试投 3 次，以最佳一次成绩为最终测试成绩。3 次试投失误者，可补投 1 次。

(2) 评分标准：见表 2-1。

(二) 专项技术

1. 触击球

(1) 考试方法：在垒球场地上进行，击中发球机器发出的球（停留在界内地区）为标准，共 10 次机会。

(2) 评分标准：要求技术动作运用合理、规范，中球效果好。每击中一球得 1.5 分，满分为 15 分。未达标准视为击球失误，不予计分。

2. 内场防守

(1) 考试方法：考生站游击位防守位置，接考评员打在本防守区域内的各种有效球 5 个。

(2) 评分标准：要求技术动作运用合理、规范，传球准确，接传动作连贯。每接传成功一次计 3 分，接球失败一次扣 1.5 分，传球失败扣 1.5 分，接传失败扣 3 分（漏接）。未达标准视为失误，不予计分。

(三) 实战能力

1. 考试方法：将考生分成两队进行软式 T-ball 比赛。

2. 评分标准：考评员参照垒球实战能力评分细则（表 2-2），独立对考生进行综合评定。采用 40 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 2-2 垒球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评分标准
优（40-34）	动作技术正确，实战协调、连贯、实效，技术运用，战术运用合理，并整体配合意识强，实战较好。
良（33-26）	动作技术正确，技术运用较为合理，效果较好；战术配合意识较强，效果较好。
好（25-18）	动作技术基本正确，协调，战术运用基本合理，运动效果一般，战术意识一般，效果一般。
差（18-10）	动作技术不正确，不协调，技术动作不合理，运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

跆拳道

一、考核指标与所占分值

测试内容	横叉	多飞	360 旋风踢	25 米 x4 折返跑	实战技术
分值	20	20	20	20	20

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 横叉

（1）测试方法

两手在体前扶地或侧举或叉腰，两腿伸直左右分开，两大腿内侧充分接触地面形成直线，脚内侧着地。

（2）评分标准（详见表 3-1、表 3-2）说明：每增加 1 公分扣 -1 分，超过 20、24 公分记为 0 分。

2. 25 米 x4 折返跑评分标准

（1）测试方法：

1、采用人工计时，每组 2 人，起跑必须采用蹲踞式。

2、学生统一从起点出发，跑到指定位置，单手触碰地面目标线，转身返回起点，共往返两次，测试结束。

3、如考生出现失误可申请重测一次，出现第二次失误，扣除 5 分，第三次失误记 0 分。

（2）评分标准（详见表 3-7、表 3-8）

（二）基本技术

1、多飞

2、360 旋风踢

（1）测试方法：

1、指定专门考务人员持靶，每个组合测试一次。

2、指定组合：预备姿势统一采用左架站立。

失误记 0 分，因持靶考务人员造成的失误不计算在内。

（2）评分标准：如考生出现失误可申请重测一次，出现第二次失误，扣除 5 分，第三次失误记 0 分，因持靶考务人员造成的失误不计算在内。（详见表 3-3、3-4、3-5、3-6）

（三）实战技术

（1）测试方法：

1、体重分级按照中国跆拳道协会审定的竞赛规则执行，按考生相邻体重随机配对进行实战，配对的考生体重一般相差不超过 1 公斤（如本级别不够 2 人，则自动向上升一个级别）。配对考生在指定场地上进行实战，男子、女子实战时间为 2 分钟，

1 个回合。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

跆拳道实战体重分级表

男子	45kg	48kg	51kg	55kg	59kg	63kg	68kg	72kg	78kg	+78kg
女子	42kg	44kg	46kg	49kg	52kg	55kg	59kg	63kg	68kg	+68kg

(2) 评分标准：

考评员参照跆拳道实战能力评分细则表，独立对考生的技术运用、战术运用、临场应变、得分意识、防守反击、动作速度等方面进行综合评定。采用 20 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位。（见表 3-9）

表 3-1 跆拳道专项女子横叉评分标准

公分	分数	公分	分数
1	20	11	10
2	19	12	9
3	18	13	8
4	17	14	7
5	16	15	6
6	15	16	5
7	14	17	4
8	13	18	3
9	12	19	2
10	11	20	1

表 3-2 跆拳道专项男子横叉评分标准

公分	分数	公分	分数
5	20	15	10
6	19	16	9

7	18	17	8
8	17	18	7
9	16	19	6
10	15	20	5
11	14	21	4
12	13	22	3
13	12	23	2
14	11	24	1

3-3 跆拳道专项男子多飞腿法评分标准

个数	分数	个数	分数
大于 130	20	81-85	10
126-130	19	76-80	9
121-125	18	71-75	8
116-120	17	66-70	7
111-115	16	61-65	6
106-110	15	56-60	5
101-105	14	51-55	4
96-100	13	46-50	3
91-95	12	41-45	2
86-90	11	40 以下	1

表 3-4 跆拳道专项女子多飞腿法评分标准

个数	分数	个数	分数
大于 110	20	56-60	9
106-110	19	51-55	8
101-105	18	46-50	7
96-100	17	41-45	6
91-95	16	36-40	5

86-90	15	31-35	4
81-85	14	26-30	3
76-80	13	21-25	2
71-75	12	15-20	1
66-70	11	15 以下	0
61-65	10		

表 3-5 跆拳道专项男子 360 旋风踢评分标准

个数	分数	个数	分数
35	20	24	9
34	19	23	8
33	18	22	7
32	17	21	6
31	16	20	5
30	15	19	4
29	14	18	3
28	13	17	2
27	12	16	1
26	11	15 以下	0
25	10		

表 3-6 跆拳道专项女子 360 旋风踢评分标准

个数	分数	个数	分数
30	20	19	9
29	19	18	8
28	18	17	7
27	17	16	6

26	16	15	5
25	15	14	4
24	14	13	3
23	13	12	2
22	12	11	1
21	11	10 以下	0
20	10		

表 3-7 男子 25 米 x4 折返跑评分标准

折返跑成绩	分数	折返跑成绩	分数
22 以内	20	27.1-27.5	9
22.1-22.5	19	27.6-28	8
22.6-23	18	28.1-28.5	7
23.1-23.5	17	28.6-29	6
23.6-24	16	29.1-29.5	5
24.1-24.5	15	29.6-30	4
24.6-25	14	30.1-30.5	3
25.1-25.5	13	30.6-31	2
25.6-26	12	31.1-31.5	1
26.1-26.5	11	31.5 以上	0
26.6-27	10		

表 3-8 女子 25 米 x4 折返跑评分标准

折返跑成绩	分数	折返跑成绩	分数
30 以内	20	35.1-35.5	9
30.1-30.5	19	35.6-36	8
30.6-31	18	36.1-36.5	7
31.1-31.5	17	36.6-37	6
31.6-32	16	37.1-37.5	5

32.1-32.5	15	37.6-38	4
32.6-33	14	38.1-38.5	3
33.1-33.5	13	38.6-39	2
33.6-34	12	39.1-39.5	1
34.1-34.5	11	39.5 以上	0
34.6-35	10		

3-9 跆拳道实战能力评分细则表

等级（分值范围）	评价标准
优 （15.1-20 分）	进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，速度快，击打目标明确，击打点清晰、准确、有力度，技术正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识明确，战术运用恰当、应变能力强、假动作运用多，勇猛顽强。
良 （10.1-15 分）	进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，速度快，击打目标较明确，击打点较清晰、准确、有力度，技术较正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识较明确，战术运用较恰当、应变能力较强、假动作运用较多，较勇猛顽强。
中 （5.1-10 分）	有主动进攻，防守动作基本到位，有反击，速度稍慢，击打目标基本明确，击打点基本清晰、准确、力度小，技术基本正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识基本明确，战术运用基本恰当、有一定的应变能力、假动作运用少。
差 （5 分以下分）	进攻不积极主动，防守动作不到位，反击不及时，速度慢，击打目标不明确，击打点不清晰、准确、无力度，技术不正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识不明确，战术运用不恰当、无应变能力、无假动作运用。

拳击

一、考核指标与所占分值

类别	专项技术	专项技术	模拟实战能力
测试内容	空击组合拳	强度手靶组合拳	实战
分值	20 分	35 分	45 分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项技术

1. 空击组合拳

(1) 考试方法：考试方法：考生从下列备选的 5 组组合拳中抽选 2 组，选择其中 1 组进行考试。考生对自己挑选的组合拳进行空击，时间为 1 分钟，（共考 2 分钟，一组 1 分钟）。要求考生做空击时技术动作规范、协调，节奏感强，出拳准确有力，符合考试要求的拳法组合，方被视为有效。对考生在规定时间内完成的有效组数进行计数，无效拳法组合不予计数。

空击组合拳列表

序号	1	2	3	4	5
组合拳	前直+后直+ 前直+后勾	前直+后直+ 前直+后摆	前直+后直+ 前摆+后勾	后直+前直+后直 +前勾+后摆	后直+前直+ 后摆+前勾

(2) 评分标准：详见表 4-1、4-2

表 4-1 组合拳击评分表（男）

分值	49~53.9 公斤	54~59.9 公斤	60~69.9 公斤	70~79.9 公斤	80~89.9 公斤	≥90 公斤
20.0	80	78	76	74	72	70
19.2	78	76	74	72	70	68
18.4	76	74	72	70	68	66
17.6	74	72	70	68	66	64
16.8	72	70	68	66	64	62
16.0	70	68	66	64	62	60
15.2	68	66	64	62	60	58
14.4	66	64	62	60	58	56
13.6	64	62	60	58	56	54
12.8	62	60	58	56	54	52
12.0	60	58	56	54	52	50
11.2	58	56	54	52	50	48
10.4	56	54	52	50	48	46
9.6	54	52	50	48	46	44
8.8	52	50	48	46	44	42
8.0	50	48	46	44	42	40
7.2	48	46	44	42	40	38
6.4	46	44	42	40	38	36
5.6	44	42	40	38	36	34
4.8	42	40	38	36	34	32
4.0	40	38	36	34	32	30
3.2	38	36	34	32	30	28
2.4	36	34	32	30	28	26
1.6	34	32	30	28	26	24
0.8	32	30	28	26	24	22
0	30	28	26	24	22	20

表 4-2 组合拳击评分表（女）

分 值	48~53.9 公斤	54~59.9 公斤	60~68.9 公斤	69~74.9 公斤	75~80.9 公斤	81 公斤
20.0	70	68	66	64	62	60
19.2	68	66	64	62	60	58
18.4	66	64	62	60	58	56
17.6	64	62	60	58	56	54
16.8	62	60	58	56	54	52
16.0	60	58	56	54	52	50
15.2	58	56	54	52	50	48
14.4	56	54	52	50	48	46
13.6	54	52	50	48	46	44
12.8	52	50	48	46	44	42
12.0	50	48	46	44	42	40
11.2	48	46	44	42	40	38
10.4	46	44	42	40	38	36
9.6	44	42	40	38	36	34
8.8	42	40	38	36	34	32
8.0	40	38	36	34	32	30
7.2	38	36	34	32	30	28
6.4	36	34	32	30	28	26
5.6	34	32	30	28	26	24
4.8	32	30	28	26	24	22
4.0	30	28	26	24	22	20
3.2	28	26	24	22	20	18
2.4	26	24	22	20	18	16
1.6	24	22	20	18	16	14
0.8	22	20	18	16	14	12
0	20	18	16	14	12	10

2. 强度手靶组合拳

(1) 考试方法：考生对考评员指定的手靶进行击打，时间为 2 分钟一组，四个手靶考评员。要求考生击打手靶时技术规范，二次上步是否动作规范，协调，节奏感强，出拳时能准确击打手靶中心点，二次上步中没有多余的步伐与拉拳，蹬地转胯动作以及出拳幅度到位。对考生在规定时间内完成的有效击打动作规范以及心率评分，无效拳击打不予给分。

(2) 评分标准：详见表 4-3

表 4-3 强度手靶组合拳

测试内容	心率（10 秒）	有效击打次数	分值
前直+后直+前直+后直 （二次跳步）	37~42 次	30 以上	35 分
前直+后直+前直+后勾 （二次跳步）	29~36 次	28 以上	25 分
	26~28 次	25 以上	15 分
	25 次	20 以下	0 分

（三）模拟实战技术

1. 考试方法：体重分级按照中国拳击协会审定的竞赛规则执行，按考生相邻体重随机配对进行实战，配对的考生体重一般相差不超过 2 公斤（特殊情况除外）。配对考生在指定场地上进行实战，男子、女子实战时间为 1~3 分钟，1 个回合。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

拳击实战体重分级表

男子	49 公斤	52 公斤	56 公斤	60 公斤	64 公斤	69 公斤	75 公斤	81 公斤	91 公斤	+91 公斤
女子	48 公斤	51 公斤	54 公斤	57 公斤	60 公斤	64 公斤	69 公斤	75 公斤	81 公斤	+81 公斤

2. 评分标准：考评员参照表 4-4 拳击实战能力评分细则表，所评分数至多可到小数点后 1 位。

表 4-4 拳击实战能力评分细则表

等级（分值范围）	评价标准
优 (45-30.6 分)	进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，速度快，击打目标明确，击打点清晰、准确、有力度，技术正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识明确，战术运用恰当、应变能力强、假动作运用多，勇猛顽强。
良 (30.5-17.6 分)	进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，速度快，击打目标较明确，击打点较清晰、准确、有力度，技术较正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识较明确，战术运用较恰当、应变能力较强、假动作运用较多，较勇猛顽强。
中 (17.5-10 分)	有主动进攻，防守动作基本到位，有反击，速度稍慢，击打目标基本明确，击打点基本清晰、准确、力度小，技术基本正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识基本明确，战术运用基本恰当、有一定的应变能力、假动作运用少。
差 (9.9 分以下)	进攻不积极主动，防守动作不到位，反击不及时，速度慢，击打目标不明确，击打点不清晰、准确、无力度，技术不正确、熟练、协调、规范，攻、防、反击意识不明确，战术运用不恰当、无应变能力、无假动作运用。

六、录取原则

1. 市区第二批次务必报考郑州市上街实验高级中学才有可能被录取。

2. 上报特长生专业测试合格人数，按照 1:1.1 上报并公示。

3. 录取方法、要求：根据招生计划，文化课成绩不得低于郑州市普通高中招生最低录取控制分数线的 80%，然后按照上报公示测试合格考生专业成绩从高到低进行录取。

七、安全预案

（一）本次考试将严格按照学校安全工作的要求，切实做好体育艺术后备生专业测试过程中的安全工作。按照【郑州上街实验高级中学安全工作条例】制定突发事件应急预案，提前做好应对准备。

（二）测试人员组织学生做好充分的准备活动。

（三）安排现场医务人员，对突发情况做出及时处理。

八、学校地址、联系人、咨询电话、投诉电话

学校地址：郑州市上街区登封路 112 号

咨询、联系人：张信义 13849008546

监督电话：13803990941 0371-68135698

郑州市上街实验高级中学

2025 年 5 月 26 日