

2025 年郑州市第五十三中学体育 后备生招生专业测试工作方案

一、学校简介

郑州市第五十三中学创办于 1968 年，学校以“创办适合每个学生发展的教育”为宗旨，坚持“做有温度的教育，办有故事的学校”的教育理念，让每个学生都能做最好的自己。我们的育人目标是“爱生命、能生存、会生活、善生长”。俄语教学，艺术生培养是我们学校发展的方向，健美操已成为我校一张名片，在省、市级举办的各项比赛中获得多种奖项。我校将在 2025 年招收体育后备生 5 名。为切实做好招生工作，特制定本方案。

二、招生工作领导小组

组 长：韩燕舞（书记、校长）

副组长：殷亚男（副校长）

纪检监察组长：吕刘喜（副书记）

组 员：刘莹 王景福 刘江 郎志玲

三、招生计划（项目、人数）

体育后备生 5 人。

四、专业测试要求

（一）测试时间

2025 年 5 月 29 日下午 15:00——17:30

（二）测试地点

项目	地点
健美操	篮球场

（三）测试内容

1. 身体素质

三项叉、俯卧撑、两头起

2. 专项内容（每项选做两个）

（1）转体类：单足立转 360 或 720、阿拉 C 杠转体、挥鞭转体，抱腿转体等。

（2）跳跃类：连续两次横分腿跳、连续两次跨栏跳、行进间两次大跨跳等。

（3）翻腾类：侧手翻、毽子、侧空翻、后空翻、毽子空翻、毽子小翻等。

3. 个人成套

考生准备一套个人成套动作，时间在 60-90 秒以内，自备音乐，U 盘只存考试曲目。成套风格自选（健美操、啦啦操均可）。

（四）测试流程

1. 到达考点：考生在规定考试时段内，于开考前 30 分钟到达考点，持本人有效身份证件，在学校大门口排队入场。

2. 验证检录：考生本人携带身份证、《登记表》和测试必备物品在检录处进行身份验证和检录，并签订《自愿参与考试责任及风险告知书》。

3. 备考候考：考生由备考室工作人员带领至指定位置检录候

考。

4. 开始测试：考生按照测试现场工作人员安排和指引，依次进行各项测试。

5. 离开考点：考试结束，考生带好个人物品径直离开考点。

6. 成绩查询：待全部测试结束后，学校将于5月29日22:00前将测试成绩合格名单公示在学校大门口。

（五）测试要求

1. 考生须服从管理，保持安静，手机等与考试无关的物品一律不允许带入测试区域。

2. 考生着装不得出现个人信息及明显标识等。

五、评分标准

（一）三项叉（14分）

在地板或者地毯上进行，姿态端正，腿及髌部全部着地、髌位正，两腿伸直。

左右腿 纵叉 与 横叉	大腿根部离地面（cm）	得分
	0	7
	1-5	4-6
	6-10	1-3

（二）俯卧撑（8分）

俯卧撑测试方法：30秒计时，身体收紧呈一直线，做动作时两肩与两肘关节同高，推起时有力，节奏快，动作干净。参照质

量与数量综合得分。

俯 卧 撑	男（次）	女（次）	得分
	32 以上	27 以上	7-8
	27-32	22-27	5-6
	22-27	17-22	3-4
	17-22	12-17	1-2

（三）两头起（8 分）

测试方法，30 秒计时：身体收紧，收起时身体伸展充分，双脚双手并拢同时触及脚面，打开时双手双脚同时下落，能够连续完美完成。参照质量与数量综合得分。

两 头 起	男（次）	女（次）	得分
	30 以上	25 以上	7-8
	25-30	20-25	5-6
	20-25	15-20	3-4
	15-20	10-15	1-2

（四）专项难度（30 分）

以下 3 类难度类别中每项选两个完成。参照难度动作系数综合得分。

1. 转体类（10 分）：单足立转 360 或 720、阿拉 C 杠转体、

挥鞭转体，抱腿转体等。

2. 跳跃类（10 分）：连续两次横分腿跳、连续两次跨栏跳、行进间两次大跨跳等。

3. 翻腾类（10 分）：侧手翻、蹿子、侧空翻、后空翻、蹿子空翻、蹿子小翻等。

三类难度动作评分标准：能正确做出标准难度动作得 9-10 分、小错误 7-8 分、中错误 5-6 分、大错误 3-4 分。

（五）个人成套展示（40 分）

考生准备一套个人成套动作，时间在 60-90 秒以内，自备音乐，U 盘只存考试曲目。成套风格自选（健美操、啦啦操均可）。

注意：啦啦操成套中必须包含 3 类专项难度，转体类、跳跃类、翻腾类。

健美操成套必须包含专项难度：直升飞机、直角支撑转体 360、依柳辛、立转 360 接垂踢、交换腿跳、舒舒诺娃俯撑、侧手翻等，并用过渡连接动作完成各项难度。

街舞、爵士等成套必须体现明显的律动与多种元素风格。

分数	完成标准
优秀 (40-36)	对音乐的理解准确，动作吻合音乐旋律，有节奏感。 精神饱满，充分显示热情、活力、魅力。 动作连贯完整，舞姿优美，技巧性强。

良好 (35-30)	表情比较符合舞蹈感情，动作能跟上节拍。 精神较为饱满，能感受到舞者的热情、活力、魅力。 动作比较连贯完整，舞姿较为优美，技巧性较强。
一般 (29-25)	对舞蹈音乐的理解不准确，舞蹈动作快或慢于音乐旋律，节奏感较差。 精神状态欠佳，无表情、活力。 出现忘记动作现象，舞姿生硬，无技巧动作展示。

六、录取原则

- (一) 测试结束按照 1:1.4 的比例上报专业测试合格名单。
- (二) 凡专业测试成绩合格的考生，必须第一志愿报考我校。
- (三) 文化课成绩低于郑州市第五十三中学录取分数线 100 分以内，按照专业排名顺序择优录取。
- (四) 凡录取考生须与学校签订 2025 年学校体育艺术后备生招生工作承诺书，严格遵守和执行郑州市教育局的招生方针和政策，不向任何机构或个人缴纳费用。

七、安全预案

- (一) 学生到达学校南大门，统一组织入校。
- (二) 在整个测试过程中，保持列队间隔进行测试，不得大声喧哗、不得携带手机和电子产品，不听指挥和扰乱正常的考试纪律的考生直接取消考试资格。

八、学校地址、咨询电话、监督电话、联系人

- (一) 学校地址：郑州市二七区侯寨街道 255 号（桂江路与

侯尖路交叉口向南 200 米)

(二) 联系人: 殷老师

(三) 联系咨询电话: 0371—60200727

(四) 投诉电话: 0371—60200725

郑州市第五十三中学 (盖章)

2025 年 5 月 26 日

