

2025 年郑州市第七十四中学体育后备生 招生专业测试工作方案

一、学校简介

郑州市第七十四中学位于长江路 121 号，是 2003 年兴建的一所公立性质的省级示范性高中。学校占地 80 余亩，交通便利、环境优雅，是一所花园式、富有浓厚学院气息的现代化优质高中。建校以来，学校以严格的管理、优异的成绩赢得了社会、家长和学生的广泛赞誉，教学质量稳步提升，办学水平不断提高，呈现出跨越式发展的良好态势。

学校是河南省篮球传统项目学校、全国青少年校园足球特色学校、河南省足球传统项目学校、河南省健美操传统项目学校，在国家、省、市等各级竞赛中取得了优异的成绩。各训练队实行主教练负责制，全面负责各运动队的训练、管理及队员的生涯规划等工作。

二、招生工作领导小组

组 长：郭军英（校党总支书记）

副组长：王长喜（校长） 纪检督察组长：王运博（副校长）

组 员：贾海涛（副校长）、孔富强（副校长）、齐杰（政教主任）、陈新红（体育教研组长）

三、招生计划

根据郑州市教育局 2025 年中招文件精神，我校招收体育后备

生的项目为：男篮 10 人；男足 8 人；健美操 6 人。

四、专业测试要求

（一）测试时间

1. 报名时间

5 月 28 日下午 15:00—17:00 携带身份证或户口本、体育后备生登记表、（测试健美操专项的学生需要用 U 盘携带 Mp3 格式的个人展示音乐）到郑州市第七十四中学进行初审，初审通过后发放学校测试准考证。

2. 测试时间

篮 球：2025 年 5 月 29 日上午 8:30—11:30

足 球：2025 年 5 月 29 日上午 8:30—11:30

健美操：2025 年 5 月 29 日上午 8:30—11:30

（二）报名条件及要求

1. 身体健康状况良好，无先天性疾病，初中三年长期坚持所考项目的训练，有一定的专业基础。如隐瞒身体健康状况造成意外伤害的，后果自行承担。

2. 5 月 29 日上午 8:00 到校，凭身份证或户口本、体育后备生登记表、学校测试准考证参加测试。

3. 参加测试时，着装不能出现个人信息及明显标识。参加篮球测试时考生需穿着篮球服、篮球鞋。

4. 测试期间任何家长不允许进入考点，任何考生和评委的手机不准带入测试考场。

（三）测试地点

篮 球：室内体育馆

足 球：足球场

健美操：形体训练室

（四）测试内容

1. 篮球测试内容

（1）基本技术：全场综合运球上篮、1 分钟移动罚篮、全场 28 米折返跑；

（2）5V5 实战能力：个人技能，战术基础配合在整体攻守对抗中的意识能力综合表现；

2. 足球测试内容

30 米跑、颠球、运球绕杆射门、分组对抗赛。

3. 健美操测试内容

（1）基础身体素质：横叉、竖叉、俯卧撑、两头起；

（2）专项难度：跳跃类难度、翻腾类难度、转体类难度；

（3）60-90 秒的成套动作展示：健美操、啦啦操、爵士、街舞等。

（五）测试流程

1. 篮球测试流程

（1）签到、分组。

（2）全场综合运球上篮。

（3）1 分钟自投自抢罚篮。

(4) 全场 28 米折返跑(往返 5 趟,要求折返时踩线)。

(5) 5V5 实战能力。

2. 足球测试流程

(1) 签到、分组。

(2) 测试颠球、绕杆、30 米跑及实战。

3. 健美操测试流程

(1) 签到。

(2) 按测试内容逐项进行身体素质测试。

(3) 分类完成三项难度动作,每类至少 2 个动作。

(4) 展示成套动作。

五、评分标准

(一) 篮球专项技术测试方法与评分标准

1. 测试内容及打分标准

类别	基本技术 (50)	5V5 实战能力 (50)
内 容	全场综合运球上篮 (20)	意志品质与风格 (5)
	1 分钟自投自抢罚篮 (20)	个人攻击能力 (10)
		防守能力 (20)
		战术意识 (10)
	全场 28 米折返跑 (10)	心理素质 (5)

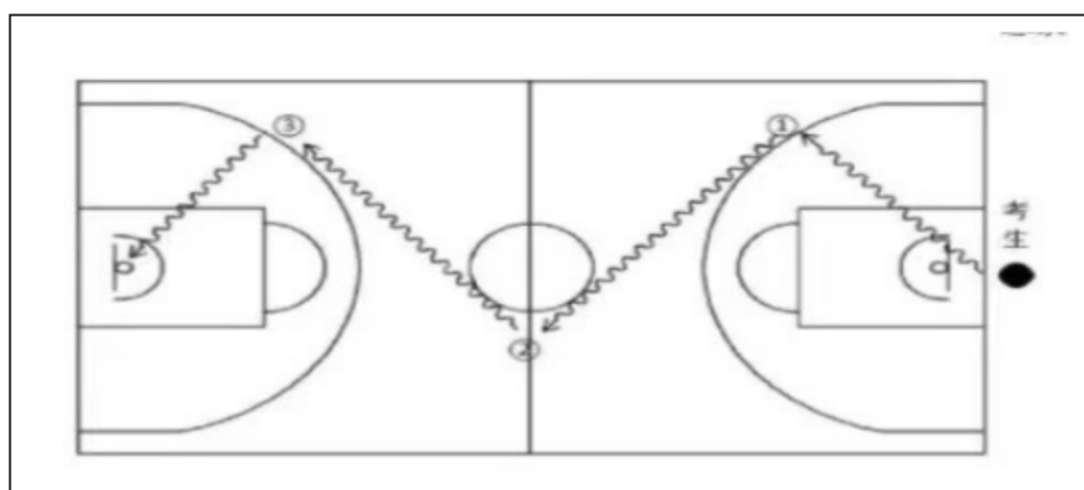
2. 测试内容

(1) 基本技术 (50 分)

a、全场综合运球上篮 (20 分)

测试场地：测验在标准篮球场（28X15 米）内进行。

测试方法：运动员听到口令后，从篮下出发，依次在 (1) (2) (3) 点做背后运球、后转身运球、胯下运球，然后上篮（上篮不中需要补进）。然后原路返回，依次在 (3) (2) (1) 点做背后运球、后转身运球、胯下运球，上篮（上篮不中需补进），上中后球和人出底线，停表。（见下图）



要求：

- ①必须按规定方法、规定路线、规定区域内完成运球。
- ②不得两次运球或走步。
- ③在图中①②③位置做运球动作的同时，单脚需踩圈内或圈线上。

凡违反上述要求，裁判根据违规次数增加测试时间，一次违规加一秒，如果出现失误，需从失误地点重新开始运球且计时表不停。

时间	分值	时间	分值	时间	分值
16.5	20	19.0	15	21.5	10
17.0	19	19.5	14	22.0	9
17.5	18	20.0	13	22.5	8
18.0	17	20.5	12	23.0	7
18.5	16	21.0	11	23.5	6

（对于身高超过 195cm 的内线队员，最终全场综合运球上篮评价成绩以考核成绩减去 1 秒为标准）

b、一分钟自投自抢罚篮（20 分）

测试场地：标准篮球场

测试要求：每次投篮不得踩线

测试方法：听到开始口令后，进行自投自抢罚篮，直到一分钟时间到口令下达时停止。记录投中的次数，进一球得 1.5 分，投中 13 球满分。

c、全场 28 米折返跑（往返 5 趟，要求折返时踩线）（10 分）

测试要求：每趟必须踩线进行折返。

测试方法：听到口令开始后，开始冲刺折返，结束冲线后记录所用时间。

时间	分值	时间	分值	时间	分值
56" 00	10	57" 00	9	58" 00	8
59" 00	7	1' 00	6	1' 05	5
1' 10	4	1' 15	3	1' 20	2

(2) 实战能力 (50 分)

测试场地：篮球场。实战能力评分细则：

等级 (分值范围)	评价标准
优 (50—41 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 (40—31 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 (30—21 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。

（二）足球评分标准

1. 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	30 米跑	颠球 运射	比赛
分值	20 分	20 分 20 分	40 分

2. 考试方法与评分标准

（1）专项素质：30 米跑

a. 考试方法：考生站立式起跑准备于 30 米起跑线后，与裁判员互相举手示意后，从静止状态出发，脚动开表，当考生身体躯干任何一部分越过 30 米终点时停表。每名考生两次测试机会，取最好成绩。

b. 评分标准：

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
20	4.00	10	4.50
19	4.05	9	4.55
18	4.10	8	4.60
17	4.15	7	4.65
16	4.20	6	4.70
15	4.25	5	4.75
14	4.30	4	4.80
13	4.35	3	4.85
12	4.40	2	4.90
11	4.45	1	4.95

（2）专项技术

a. 颠球

①考试方法

i. 考生在规定区域做好准备，经考评员示意后方可开始。

ii. 考生须用脚将球挑起，左、右脚正脚背部位交替颠球，其它有效部位的触球可作为调整，但不计算有效次数。当球触及地面时测试即为结束。

iii. 每名考生有三次机会，取最优秀成绩为决定成绩。

iv. 颠球次数达到满分成绩（60次）可自动停止。

②评分标准

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
20	60	10	14-10
19	59-55	9	9
18	54-50	8	8
17	49-45	7	7
16	44-40	6	6
15	39-35	5	5
14	34-30	4	4
13	29-25	3	3
12	24-20	2	2
11	19-15	1	1

b. 运射

①考试方法：如图 2-2 所示，从罚球区线中点垂直向场地内延伸至 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 2 米长的起点线标志杆正后方上，运球依次绕过 8 根标志物后起脚射门，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。

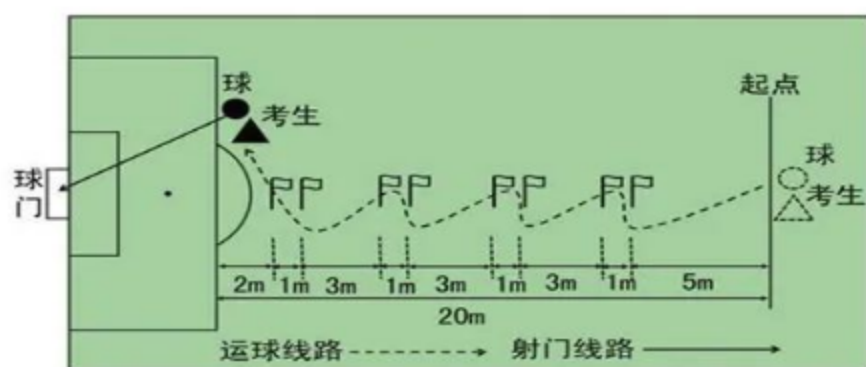


图 2-2 运球过杆射门示意图

②评分标准：

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
20	7.20	10	9.01-9.20
19	7.21-7.40	9	9.21-9.40
18	7.41-7.60	8	9.41-9.60
17	7.61-7.80	7	9.61-9.80
16	7.81-8.00	6	9.81-10.00

15	8.01-8.20	5	10.01-10.20
14	8.21-8.40	4	10.21-10.40
13	8.41-8.60	3	10.41-10.60
12	8.61-8.80	2	10.61-10.80
11	8.81-9.00	1	10.81-11.00

(3) 实战能力比赛

a. 考试方法：视考生人数分队进行比赛。

b. 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。

表 2-3 足球实战能力评分细则

等级(分值范围)	评价标准
优 (40-36 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 (35-31 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 (30-26 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。

3. 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	掷远与踢远	扑接球	比赛
分值	20 分	20 分	20 分	40 分

(1) 专项素质考试方法与评分标准：立定三级跳

a. 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。每人测试 2 次，取最好成绩。

b. 评分标准：

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
20	8.6	10	7.6
19	8.5	9	7.5
18	8.4	8	7.4
17	8.3	7	7.3
16	8.2	6	7.2
15	8.1	5	7.1
14	8.0	4	7.0
13	7.9	3	6.9
12	7.8	2	6.8
11	7.7	1	6.7

(2) 专项技术考试方法与评分标准

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，从横宽线两端分别向场地内垂直画两条 60 米以上平行直线作为测试区纵长，标出距离数。考生站在起点后，原地或助跑均可以，先将球以手掷远 2 次（允许戴手套进行），然后在脚踢远 2 次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），初秋前身体的任何部位都不能过起点线，出球后可以过线，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。

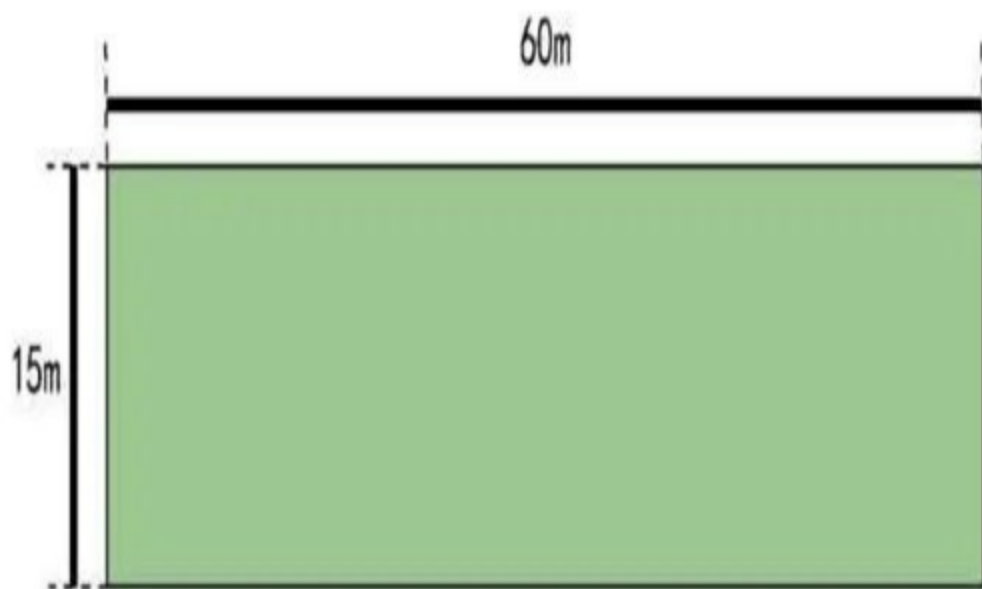


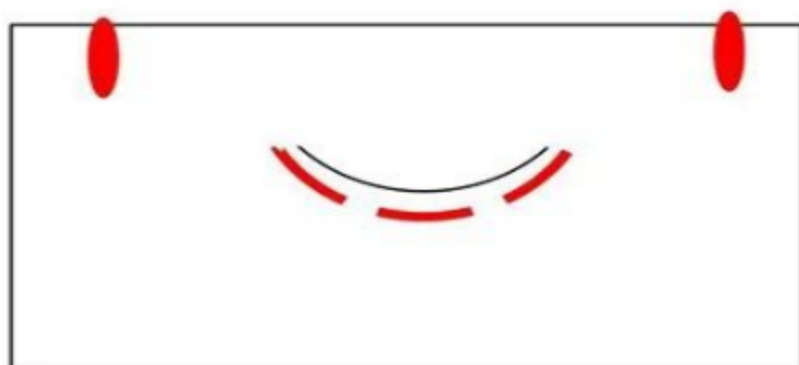
图 2-3 掷远与踢远场地示意图

②评分标准:

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
20	80	6	45
18	75	5	40
16	70	4	35
14	65	3	30
12	60	2	25
10	55	1	20
8	50	---	---

b. 扑接球

①考试方法：考生守门，扑接6个（左右两侧各3次）来自罚球弧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）。考生运用技术动作（接高球、拳击球、托球）出击接4个（左右两侧各2次）来自罚球区两侧线外的有效传中球。出球位置如下图红色位置。



②评分标准：考评员参照扑接球评分细则（表 2-6），独立对考生进行技能评定。采用 10 分值评分，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）实战能力评分标准

a. 考试方法：视考生人数分队进行比赛。

b. 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进行综合评定。

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（40-36 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（35-31 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（30-26 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。

（三）健美操评分标准

1. 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	大腿根部离地面（cm）	得 分
纵 叉 与 横 叉	0	7
	1-5	4-6
	6-10	1-3

2. 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

3. 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

4. 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、腱子、侧空翻、后空翻、腱子空翻、腱子小翻等。

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。

5. 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。成套风格自选（健美操、啦啦操、街舞、爵士等均可）。

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 (35-31)	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 (30-26)	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) 专业测试成绩从高到低排序，按 1:1.2 排名拟录取，合格考生名单上报教育局备案审核。

(二) 凡专业测试成绩合格考生，必须第一批次第一志愿报考我校，文化课分数低于郑州市普通高中最低控制线 50 分（不含 50 分）不予录取，由后续考生递补。

七、安全预案

1. 参加测试学生穿着运动服（比赛服）、运动鞋，做好热身活动避免受伤。

2. 测试过程中如出现身体不适，应立即终止考试，并报告在

场老师及时就医。

3. 测试后适量饮水、不吃冷饮，不用冷水冲洗，不立即停下来休息，要做好放松活动（如慢跑、拉伸、行走等），使心脏逐渐恢复平静。

八、学校地址、联系人、咨询电话、投诉电话

学校地址：郑州市二七区长江中路 121 号

联系人及电话：

健美操：陈老师 13523018036

篮 球：张老师 18637165558

足 球：阎老师 18637191217

咨询电话：0371-68825673

投诉电话：0371-68825605

