



2025 年郑州市郑州中学体育后备生招生 专业测试方案

一、学校简介

郑州中学高中部成立于 1997 年 9 月，是由郑州市政府和郑州高新区管委会共同投资兴建的一所公立寄宿制高级中学，是河南省示范性高中，河南省文明校园标兵，河南省网络安全创新基地校，河南省数学学科基地，郑州市科学与技术特色高中，郑州市综合实践活动和劳动学科基地，郑州市高中教学创新先进单位，郑州市学科竞赛先进单位。

建校 28 年来，学校走出了一条改革创新、特色发展的办学之路。目前，学校发展迅速，体育特色鲜明，拥有体育舞蹈中心、形体中心、游泳馆、乒乓球馆、篮球馆、羽毛球馆、400 米标准塑胶跑道、人工草坪足球场等一流的教学设施，为学生的学习和训练提供了有力保障。

根据郑州市 2025 年中招工作有关要求，我校面向郑州市招收男子足球、体育舞蹈（国际标准舞）后备生。

二、招生工作领导小组

组 长：李 兰

副 组 长：宁纪生 屈丙辰 王静

纪律监察组长：宁纪生

组 员：殷成斌 刘涛泽 杜志坚 姜 军 陈志学

三、招生计划（项目、人数）

（一）男子足球 10 人

（二）体育舞蹈 20 人（男生 10 人、女生 10 人）

四、专业测试要求

（一）测试时间

足球项目：5月29日上午8:00-12:00

体育舞蹈（国际标准舞）项目：

5月29日下午14:00-18:00

（二）测试地点

1. 男子足球项目测试地点：郑州中学高中部体育场。

2. 体育舞蹈（国际标准舞）项目测试地点：郑州中学高中部艺术楼。

（三）测试内容

1. 男子足球测试内容

非守门员

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	5*25米折返跑	传准	运射	比赛
分值	20分	20分	20分	40分

守门员

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	立定三级跳远	掷远与踢远	扑接球	比赛
分值	20分	20分	20分	40分

2. 体育舞蹈测试内容

（1）形象形体观测及身体素质测试（100分）。身体素质测试包含：左右腿竖叉；横叉；下腰；前、旁、后腿控制；平转；四位转；

（2）摩登舞抽考部分（100分）：现场由考生在摩登舞系抽考箱中随机抽取华尔兹舞、探戈舞、快步舞、狐步舞中的一支舞进行展示。

（3）拉丁舞抽考部分（100分）：现场由考生在拉丁舞系抽考箱中随机抽取恰恰舞、伦巴舞、桑巴舞、牛仔舞、斗牛舞中的一支舞进行展示。

（四）测试流程

1. 足球项目测试流程：2025 年 5 月 29 日上午 8:00—08:30 资格审查（郑州中学南门），8:30 开始测试。

2. 体育舞蹈（国际标准舞）项目测试流程：2025 年 5 月 29 日下午 14:00—14:30 资格审查（郑州中学南门），14:30 开始测试。

（五）测试要求

所有考生需携带本人身份证、证书原件及复印件或加盖有学校公章的推荐信、加盖有学校公章的《2025 年郑州市市区普通高中体育艺术后备生报名登记表》入场。

1. 足球测试时着装不得出现个人、学校等信息及明显标识。

2. 体育舞蹈测试：

（1）形象形体观察必备服装：需携带芭蕾练习服及两底鞋（女生要求深色体操服，白色裤袜，粉色两底鞋；男生要求黑色芭蕾短裤，白色连体背心，白色袜子，白色两底鞋。凡是服装不符合要求者，一律不允许参加测试。

（2）国标舞项目必备服装：拉丁舞需携带拉丁舞练习服（男生要求黑色圆领或小 V 领拉丁修身上衣，着黑色拉丁裤；女生要求黑色高领或小一字领拉丁修身上衣，着黑色拉丁裙或黑色连衣拉丁裙）及拉丁鞋；摩登舞需携带标准舞摩登舞练习服（男生要求黑色或白色摩登修身衬衣，黑色摩登裤；女生要求黑色或白色高领或小一字领摩登修身上衣，黑色或白色摩登长裙）及摩登鞋。

（3）摩登及拉丁舞练习服仅允许黑白两色（男生拉丁裤及摩登裤仅允许黑色），服装不允许带有任何标识性装饰；男生仅允许黑色拉丁及摩登舞鞋，着黑色袜子；女生仅允许肉色或粉色拉丁鞋，白色摩登鞋，不允许穿着袜子。凡是服装不符合要求者，一律不允许参加测试。

（4）男女生均不允许化妆，化妆的考生将被禁止参加测试。

五、评分标准

（一）足球项目

非守门员

专项素质		专项技术				实战比赛	
5*25 米折返跑 (满分 20 分)		传准 (满分 20 分)		运射 (满分 20 分)		比赛 (满分 40 分)	
分值	成绩 (秒)	分值	成绩	分值	成绩 (秒)	分值	成绩
20	31	20	传准 5 个	20	7.2	40~34.1	优秀
19	31.0~31.30			19	7.21~7.40		
18	31.3~31.60			18	7.41~7.60		
17	31.6~31.90			17	7.61~7.80		
16	31.9~32.20	16	传准 4 个	16	7.81~8.00	34~30.1	良好
15	32.2~32.50			15	8.01~8.20		
14	32.5~32.80			14	8.21~8.40		
13	32.8~33.10			13	8.41~8.60		
12	33.1~33.40	12	传准 3 个	12	8.61~8.80	30~24.1	中等
11	33.4~33.70			11	8.81~9.00		
10	33.7~34.00			10	9.01~9.20		
9	34.0~34.30			9	9.21~9.40		
8	34.3~34.60	8	传准 2 个	8	9.41~9.60	24 以下	差
7	34.6~34.90			7	9.61~9.80		
6	34.9~35.20			6	9.81~10.00		
5	35.2~35.50			5	10.01~10.20		
4	35.5~35.80	4	传准 1 个	4	10.21~10.40		
3	35.8~36.10			3	10.41~10.60		
2	36.1~36.40			2	10.61~10.80		
1	36.40 以上			1	10.81~11.00		

守门员

专项素质		专项技术				实战比赛	
立定三级 跳远 (满分 20 分)		掷远与踢远 (满分 20 分)		扑接球 (满分 20 分)		比赛 (满分 40 分)	
分 值	成 绩 (米)	分 值	成 绩 (米)	分 值	成 绩	分 值	成 绩
20	8.6	20	85.0	20.0~17.1	优秀	40~34.1	优秀
19	8.5	19	82.5				
18	8.4	18	80.0				
17	8.3	17	77.5				
16	8.2	16	75.0	17.0~15.1	良好	34~30.1	良好
15	8.1	15	72.5				
14	8.0	14	70.0				
13	7.9	13	67.5				
12	7.8	12	65.0	15.0~12.1	中等	30~24.1	中等
11	7.7	11	62.5				
10	7.6	10	60.0				
9	7.5	9	57.5				
8	7.4	8	55.0	12 分以下	差	24 以下	差
7	7.3	7	52.5				
6	7.2	6	50.0				
5	7.1	5	45.0				
4	7.0	4	40.0				
3	6.9	3	35.0				
2	6.8	2	30.0				
1	6.7	1	25.0				

(二) 体育舞蹈评分标准

1. 形象形体观测及身体素质满分 100 分,摩登舞抽考满分 100 分,拉丁舞抽考满分 100 分。

2. 形象形体观测及身体素质综合以下内容进行评分, 包含: 原则上女生身高不低于 1.58 米、男生身高不低于 1.70 米; 外貌形象、体态、身体比例、身体骨骼无畸形; 软开度; 肌肉控制能力; 平衡能力。

3. 摩登舞及拉丁舞抽考舞种综合以下内容进行评分, 包含: 舞蹈表现力、风格把控能力、音乐契合度及处理运用、动作节奏的准确性、舞种技术技巧的体现、舞种组合的动作难度及连贯性。

六、录取原则

根据报名学生专业测试成绩从高到低确定专业测试合格名单(1:1.2), 其中体育舞蹈专业测试名单男女生分别为 12 人; 专业测试合格考生必须在市区第一批第一志愿报考我校; 中招成绩公布后, 文化课成绩需达到郑州市最低控制线的 65%, 根据专业课成绩从高到低录取。

七、安全预案

1. 考生需购买测试期间的保险。

2. 学校学生发展处负责医务人员安排, 对测试过程中可能出现的意外情况及时处理。

3. 学校后勤保障处及体育组负责检查场地、器材的安全, 对参加测试的学生科学安排测试前的准备活动。

4. 安保处负责安排保安人员, 维持出、入校及测试秩序。

5. 测试期间, 制定突发事件应急预案, 提前做好应对准备。

八、学校地址、联系人、咨询电话、投诉电话

(一) 郑州中学(高中校区)位于郑州高新区红梅街 2 号。

乘坐地铁 1 号线至河南工业大学站下车, 换乘 S150、S152 路公交车可到达学校南门。



(二) 报名咨询电话

足球：陈老师 15093297133

体育舞蹈：姜老师 18703834358

(三) 投诉电话：0371-56526553

