

2025 年郑州市扶轮外国语高级中学体育 后备生招生专业测试工作方案

一、学校简介

郑州市扶轮外国语高级中学是郑州市教育局直属公办市级示范性高中。学校连年获得郑州市教学创新先进单位，是郑州市科技特色学校，河南省乒乓球传统项目学校。她历史悠久、底蕴深厚，90 年风华依旧，从这里走出的学子都会记得 “学为万人役，行率天下先” 的校训。从这里走出的孩子都记得知恩图报，都记得把自己的命运与祖国与民族的命运相连。

二、招生工作领导小组

组 长：张新慧

副组长：张 超

纪检监察组长：刘卫光

组 员：孟慧娟 魏小山 刘 丹

三、招生计划（项目、人数）

乒乓球 10 人 （男生 6 人女生 4 人）

击剑 6 人

毽球 6 人

四、专业测试要求

（一）测试时间

预报名：5月28日 下午 3:30-5:30

现场报名：5月30日 上午 8:30-9:30 击剑

下午 2:30-3:30 乒乓球 毽球

报名条件：2025年郑州市区初中应届毕业生。

报名时携带本人身份证原件、复印件2份；特长成绩证书原件和复印件；1寸近期免冠彩色照片2张；加盖毕业学校公章的《2025年郑州市市区普通高中体育艺术后备生报名登记表》。

测试时间 5月30日 上午 8:30 开始 击剑

下午 2:30 开始 乒乓球 毽球

(二) 测试地点 郑州市扶轮外国语高级中学

(三) 测试内容

乒乓球：

- 1、40秒双摇跳绳
- 2、正手攻球、反手推档
- 3、仰卧起坐
- 4、比赛

击剑：

类别	专项素质	专项技术			实战能力
考核指标	立定跳远	单摇跳绳	弓步技术	攻防技术	比赛
分值	15分	15分	20分	20分	30分

毽球：

考试内容：一类为身体素质占 20 分；一类为技术占 40 分；一类技战术应用占 40 分。

（四）测试流程 现场报名——抽签分组——测试

（五）测试要求

1. 学生入学须携带有效证件（身份证和后备生报名登记表），家长在校外等候。

2. 着装不得出现个人信息及明显标识。

3. 考生须按要求携带相关用具。

4. 手机一律不许带入考场。

五、评分标准

乒乓球：

1、40 秒双摇跳绳

2、正手攻球、反手推档

3、仰卧起坐

4、比赛

评分标准：跳绳满分 30，仰卧起坐满分 30，正手攻球、反手推挡满分 20，比赛 20。

项 目	40 秒双摇跳 绳（30 分）	仰卧起坐 （30 分）	30 秒基本功 （20 分）	比赛 （20 分）
--------	--------------------	----------------	-------------------	--------------

分数 等级			正手攻 球	反手推 挡	积分前 3 名 20 分，其余 依次减 2
30	>60	>50			
25	50-59	40-49			
20	40-49	30-39	>20	>20	
10	<40	<30	<20	<20	

测试地点：综合楼体育馆

击剑：

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	立定跳远	单摇跳绳	弓步技术	攻防技术	比赛
分值	15 分	15 分	20 分	20 分	30 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 立定跳远

（1）考试方法：考生双脚站在起跳线外，起跳时双脚不允许越过起跳线，落地后以身体与起跳线最近距离为测量距离。每人测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准：见下表。

表 32-1 立定跳远评分表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女		男	女
15	279 以上	249 以上	11.8	248	218	6.2	216	186
14.9	279	249	11.7	247	217	6	215	185
14.8	278	248	11.6	246	216	5.8	214	184
14.7	277	247	11.5	245	215	5.6	213	183
14.6	276	246	11.4	244	214	5.4	212	182
14.5	275	245	11.3	243	213	5.2	211	181
14.4	274	244	11.2	242	212	5	210	180

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女		男	女
14.3	273	243	11.1	241	211	4.8	209	179
14.2	272	242	11	240	210	4.6	208	178
14.1	271	241	10.8	239	209	4.4	207	177
14	270	240	10.6	238	208	4.2	206	176
13.9	269	239	10.4	237	207	4	205	175
13.7	267	237	10	235	205	3.6	203	173
13.6	266	236	9.8	234	204	3.4	202	172
13.5	265	235	9.6	233	203	3.2	201	171
13.4	264	234	9.4	232	202	3	200	170
13.3	263	233	9.2	231	201	2.8	199	169
13.2	262	232	9	230	200	2.6	198	168
13.1	261	231	8.8	229	199	2.4	197	167
13	260	230	8.6	228	198	2.2	196	166
12.9	259	229	8.4	227	197	2	195	165
12.8	258	228	8.2	226	196	1.8	194	164
12.7	257	227	8	225	195	1.6	193	163
12.6	256	226	7.8	224	194	1.4	192	162
12.5	255	225	7.6	223	193	1.2	191	161
12.4	254	224	7.4	222	192	1	190	160
12.3	253	223	7.2	221	191	0.8	189	159
12.2	252	222	7	220	190	0.6	188	158
12.1	251	221	6.8	219	189	0.4	187	157
12	250	220	6.6	218	188	0.2	186	156
11.9	249	219	6.4	217	187	0 分	186 以下	156 以下

2. 单摇跳绳

(1) 考试方法：考生连续进行单摇跳绳，对其在规定时间内完成的跳绳次数进行计数。男子测试时间为 3 分钟，女子为 2 分钟。

(2) 评分标准: 见下表。

表32-2 单摇跳绳评分表(男)

分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)
15	570(含)以上	11.2	494~495	7.4	418~419	3.6	342~343
14.9	568~569	11.1	492~493	7.3	416~417	3.5	340~341
14.8	566~567	11	490~491	7.2	414~415	3.4	338~339
14.7	564~565	10.9	488~489	7.1	412~413	3.3	336~337
14.6	562~563	10.8	486~487	7	410~411	3.2	334~335
14.5	560~561	10.7	484~485	6.9	408~409	3.1	332~333
14.4	558~559	10.6	482~483	6.8	406~407	3	330~331
14.3	556~557	10.5	480~481	6.7	404~405	2.9	328~329
14.2	554~555	10.4	478~479	6.6	402~403	2.8	326~327
14	550~551	10.2	474~475	6.4	398~399	2.6	322~323
13.9	548~549	10.1	472~473	6.3	396~397	2.5	320~321
13.8	546~547	10	470~471	6.2	394~395	2.4	318~319
13.7	544~545	9.9	468~469	6.1	392~393	2.3	316~317
13.6	542~543	9.8	466~467	6	390~391	2.2	314~315
13.5	540~541	9.7	464~465	5.9	388~389	2.1	312~313
13.4	538~539	9.6	462~463	5.8	386~387	2	310~311
13.3	536~537	9.5	460~461	5.7	384~385	1.9	308~309
13.2	534~535	9.4	458~459	5.6	382~383	1.8	306~307
13.1	532~533	9.3	456~457	5.5	380~381	1.7	304~305
13	530~531	9.2	454~455	5.4	378~379	1.6	302~303
12.9	528~529	9.1	452~453	5.3	376~377	1.5	300~301
12.8	526~527	9	450~451	5.2	374~375	1.4	298~299
12.7	524~525	8.9	448~449	5.1	372~373	1.3	296~297
12.6	522~523	8.8	446~447	5	370~371	1.2	294~295

分值	成绩 (单位:个)	分值	成绩 (单位:个)	分值	成绩 (单位:个)	分值	成绩 (单位:个)
12.5	520~521	8.7	444~445	4.9	368~369	1.1	292~293
12.4	518~519	8.6	442~443	4.8	366~367	1	290~291
12.3	516~517	8.5	440~441	4.7	364~365	0.9	288~289
12.2	514~515	8.4	438~439	4.6	362~363	0.8	286~287
12.1	512~513	8.3	436~437	4.5	360~361	0.7	284~285
12	510~511	8.2	434~435	4.4	358~359	0.6	282~283
11.9	508~509	8.1	432~433	4.3	356~357	0.5	280~281
11.8	506~507	8	430~431	4.2	354~355	0.4	278~279
11.7	504~505	7.9	428~429	4.1	352~353	0.3	276~277
11.6	502~503	7.8	426~427	4	350~351	0.2	274~275
11.5	500~501	7.7	424~425	3.9	348~349	0.1	272~273
11.4	498~499	7.6	422~423	3.8	346~347		271
11.3	496~497	7.5	420~421	3.7	344~345	0分	(含)以下

表 32-3 单摇跳绳评分表(女)

分值	成绩 (单位:个)	分值	成绩 (单位:个)	分值	成绩 (单位:个)	分值	成绩 (单位:个)
15	380(含)以上	11.2	304~305	7.4	228~229	3.6	152~153
14.9	378~379	11.1	302~303	7.3	226~227	3.5	150~151
14.8	376~377	11	300~301	7.2	224~225	3.4	148~149
14.7	374~375	10.9	298~299	7.1	222~223	3.3	146~147
14.6	372~373	10.8	296~297	7	220~221	3.2	144~145
14.5	370~371	10.7	294~295	6.9	218~219	3.1	142~143
14.4	368~369	10.6	292~293	6.8	216~217	3	140~141
14.3	366~367	10.5	290~291	6.7	214~215	2.9	138~139

分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)
14.2	364~365	10.4	288~289	6.6	212~213	2.8	136~137
14.1	362~363	10.3	286~287	6.5	210~211	2.7	134~135
14	360~361	10.2	284~285	6.4	208~209	2.6	132~133
13.9	358~359	10.1	282~283	6.3	206~207	2.5	130~131
13.8	356~357	10	280~281	6.2	204~205	2.4	128~129
13.7	354~355	9.9	278~279	6.1	202~203	2.3	126~127
13.6	352~353	9.8	276~277	6	200~201	2.2	124~125
13.5	350~351	9.7	274~275	5.9	198~199	2.1	122~123
13.4	348~349	9.6	272~273	5.8	196~197	2	120~121
13.3	346~347	9.5	270~271	5.7	194~195	1.9	118~119
13.2	344~345	9.4	268~269	5.6	192~193	1.8	116~117
13.1	342~343	9.3	266~267	5.5	190~191	1.7	114~115
13	340~341	9.2	264~265	5.4	188~189	1.6	112~113
12.9	338~339	9.1	262~263	5.3	186~187	1.5	110~111
12.8	336~337	9	260~261	5.2	184~185	1.4	108~109
12.7	334~335	8.9	258~259	5.1	182~183	1.3	106~107
12.6	332~333	8.8	256~257	5	180~181	1.2	104~105
12.5	330~331	8.7	254~255	4.9	178~179	1.1	102~103
12.4	328~329	8.6	252~253	4.8	176~177	1	100~101
12.3	326~327	8.5	250~251	4.7	174~175	0.9	98~99
12.2	324~325	8.4	248~249	4.6	172~173	0.8	96~97
12.1	322~323	8.3	246~247	4.5	170~171	0.7	94~95
12	320~321	8.2	244~245	4.4	168~169	0.6	92~93
11.9	318~319	8.1	242~243	4.3	166~167	0.5	90~91
11.8	316~317	8	240~241	4.2	164~165	0.4	88~89
11.7	314~315	7.9	238~239	4.1	162~163	0.3	86~87

分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)	分值	成绩 (单位: 个)
11.6	312~313	7.8	236~237	4	160~161	0.2	84~85
11.5	310~311	7.7	234~235	3.9	158~159	0.1	82~83
11.4	308~309	7.6	232~233	3.8	156~157	0分	81(含)以下
11.3	306~307	7.5	230~231	3.7	154~155		

(二) 专项技术

1. 弓步技术

(1) 考试方法: 考生在30秒规定时间内, 持剑连续完成向前一步接弓步刺靶动作, 以向前一步接弓步还原成实战姿势为一个完整动作。要求前腿膝关节夹角成直角, 后腿充分伸展, 双脚全脚掌着地; 完成弓步时持剑手臂须伸直。符合以上测试要求的技术动作, 方被视为有效技术动作。对考生在规定时间内完成有效技术动作的数量进行计数, 无效技术不予计数。

(2) 评分标准: 见下表。

表 32-4 弓步技术评分表

重剑												
分值	20	19	18	15	13	11	9	7	5	3	1	0
女：成绩（个）	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	6以下
男：成绩（个）	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	7以下
花剑												
分值	20	19	18	15	13	11	9	7	5	3	1	0
女：成绩（个）	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	5以下
男：成绩（个）	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	6以下
佩剑												
分值	20	19	18	15	13	11	9	7	5	3	1	0
女：成绩（个）	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4以下
男：成绩（个）	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	5以下

2. 攻防技术

（1）考试方法：按照基本技术进行全面考核，时间为2-3分钟。

（2）评分标准：考评员参照攻防技术评分细则，从技术的正确、规范、熟练、协调程度和对距离、时机的判断能力等方面，独立对考生进行综合评定。采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

表 32-5 攻防技术评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6分）	技术正确、规范、熟练、协调；对距离、时机判断准确。
良（8.5~7.6分）	技术较正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断较准确。
中（7.5~6分）	技术基本正确、规范、熟练、协调；对距离、时机判断能力一般。
差（6分以下）	技术不正确、规范、熟练、协调；对距离、时机的判断能力较差。

（三）实战能力

比赛

1. 考试方法：通过考生实战比赛来测试（因剑种多，可请在校专项学生参加实战）。根据比赛规则打三剑或五剑。
2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则，从技术的正确、规范、熟练、协调程度和动作运用是否合理有效等方面，独立对考生进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 32-6 击剑实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6分）	技术正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效；击剑意识、实战作风优秀。
良（8.5~7.6分）	技术较正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况良好；击剑意识、实战作风较好。
中（7.5~6分）	技术基本正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况一般；击剑意识、实战作风一般。
差（6分以下）	技术不正确、规范、熟练、协调；动作运用合理有效情况较差；击剑意识、实战作风较差。

三、其他

击剑器材及剑服请考生自备

测试地点：综合楼体育馆

毽球：

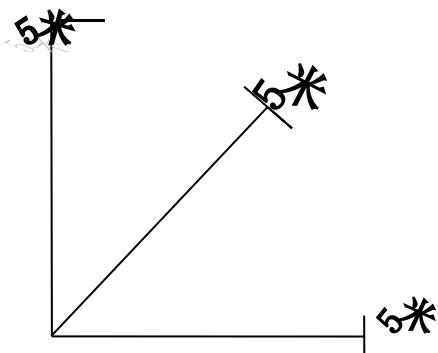
考试内容：一类为身体素质占 20 分；一类为技术占 40 分；一类技战术应用占 40 分。

一、身体素质（20 分）

五米三向折回跑：（每人两次机会）

考试办法：五米三向折回跑是沿三条各长五米的线段（见下图）完成三向往返跑，规则要求从起点用站立式起跑，口令为“各就位一跑”，先向右边跑道跑进至顶端，用脚踏标志线后返回原起点，再向中间跑道跑进至顶端，用脚踏标志线后返回起点，再向左边跑道跑进至顶端，用脚踏标志线后返回起点（即终点）。

规则规定：凡未跑完全程或在跑的过程中单手、双手有意撑地以及踏标志点不到位，均判犯规，根据犯规情况适当扣分（不到位 5 厘米扣 1 分）或取消成绩。



男 子 标 准

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
时间	9' 2	9' 4	9' 6	9' 8	10'	10' 3	10' 7	11'	11' 5	12'
分值	10	9	8	7	6					
时间	12' 5	13'	13' 5	14'	14' 以后					

女 子 标 准

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10
时间	10' 5	10' 7	10' 9	11' 1	11' 3	11' 6	12'	12' 3	12' 8	13' 3
分值	10	9	8	7	6					
时间	13' 8	14' 3	14' 8	15' 3	15' 3 以后					

二、技术项目（40分）

（一）一分钟踢毽球（20分）（每人一次机会）

1. 场地器材：平坦场地，比赛用毽球。（为公平起见，全市各考场必需采用江苏太仓毽球厂的新健牌的比赛用球）

2. 动作规格：单脚或双脚均可。

3. 考试方法：考生在 4 米 × 4 米范围内，用膝关节以下任何部位将毽子踢起，计算 1 分钟内踢毽的次数（踢毽子的脚每完成一次踢毽动作后必须触地，算为完成一次）。一分钟踢毽球评分标准不分性别，场地在室内。

评 分 标 准

分值	次数	分值	次数
20	110	12	60
19	100	11	55
18	90	10	50
17	85	9	45
16	80	8	40
15	75	7	40 以下
14	70		
13	65		

（二）发球（20 分）（每人 10 次发球机会）
10 个发球按要求，分别发到落点 1 和落点 2 区域内，成功一球计 2 分。（见下图）

落 点 2	落 点 1			发球
-------------	-------------	--	--	----

标 准

比 重 分	20	18	16	14	12	10	8	6
个 数	10	9	8	7	6	5	4	4 以 下

三、技战术应用（40分）。

比赛考核项目根据考生人数和实力分组，可分设三人、双人、单人赛。通过比赛对考生各项基本技术动作正确，动作协调以和控球能力、触球的准确性、预判能力、集体配合能力、应变能力、注意与集中程度、积极主动程度、顽强拼搏程度以及合作精神等个人技战术正确熟练，运用合理，比赛意识强进行综合评定。

标 准

得 分 (分)	技 战 术 评 定 标 准
40	集体配合非常默契、有战术组织、意图明显，球控制平稳、积极发扬团队精神、良好的场

	上作风，心理状态良好，技战术具有明确目的性和方向性
35	集体配合默契、有一般战术组织、球控制比较平稳、发扬团队精神、比较良好的场上作风
30	有集体配合、球控制比较平稳、发扬团队精神、较好的场上作风
25	触球的准确性一般，集体配合一般、球控制一般
20	各项表现一般
20 以下	各项表现较差

录取根据考生在素质测验和技战术测验的成绩评定考生的成绩择优录取；成绩相似则参考考生以往参赛成绩，并根据学校运动队构建的实际需要择优录取。

测试地点：操场、综合楼体育馆

六、录取原则

乒乓球：

1. 上报专业测试合格名单的比例（1:1.2）
2. 学校对文化课要求：

（1）文化课分数达到今年普通高中建档分数线 65%。（2）按文化课成绩从高到低排序，予以录取。

击剑:

1. 上报专业测试合格名单的比例 (1:1.5)
2. 学校对文化课要求:

(1) 文化课分数达到今年普通高中建档分数线。(2) 按文化课成绩从高到低排序, 予以录取。

毽球:

1. 上报专业测试合格名单的比例 (1:1.5)
2. 学校对文化课要求:

(1) 文化课分数达到今年普通高中建档分数线。(2) 按文化课成绩从高到低排序, 予以录取。

七、安全预案

所有考生入校后到广场指定地点排队登记。登记结束后由领队人员排队进入候考室候考。

八、学校地址、联系人、咨询电话、投诉电话

学校地址: 郑州市管城区南曹办事处紫辰路梦想路向东 400 米路南郑州市扶轮外国语高级中学

孟校长: 13513715027

陈主任: 19139921326

咨询电话: 0371-55392089

监督电话: 0371-55392013

郑州市扶轮外国语高级中学(盖章)

2025 年 5 月 26 日

