

2025 年郑州市第一〇一中学体育 后备生招生专业测试工作方案

一、学校简介

郑州市第一〇一中学（原郑铁一中）是河南省首批示范性高中。学校注重体育特色的教育，更注重学生文化素质的培养，被评为河南省体育传统项目学校、全国青少年校园足球特色学校、全国青少年校园篮球特色学校。近年来，我校体育成绩不断取得新突破，河南省体育传统项目篮球比赛、河南省“省长杯”女子足球比赛、河南省田径锦标赛、全国中学生羽毛球锦标赛、郑州市体育节、郑州市运动会中均取得优异成绩。

多名体育后备生被浙江大学、同济大学、复旦大学、北京师范大学、华东师范大学、华中师范大学、东北师范大学、吉林大学、西南大学、大连理工大学、上海体院等重点高校录取。

二、招生工作领导小组

组 长：李国喜

副组长：谭纪萍

纪检监察组长：井源源

组 员：杨 森 李晓庆 王少华

三、招生计划（项目、人数）

招收郑州市 2025 届体育后备生 20 人。

田径项目 8 人：8 人（田赛项目只限男生）。

足球项目 9 人：女子 9 人。

羽毛球项目 3 人：男子 3 人。

四、专业测试要求

考生持身份证和《2025 年郑州市市区普通高中体育艺术后备生报名登记表》到我校参加测试。

（一）测试时间

2025 年 5 月 29 日（星期四）上午 8:30

（二）测试地点

郑州市第一〇一中学（郑东新区列里路 101 号）

（三）测试内容

1. 田径：100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、110 米栏、铅球、铁饼、跳高

2. 足球：（守门员）素质+技术+实战

（非守门员）技术+实战

3. 羽毛球：技术+实战

（四）测试流程

各项目按照现场报到顺序进行登记，核验证书，分组测试。

1. 田径：登记个人信息，按项目田径目分组进行测试。

2. 足球：登记个人信息，基本技术测试，实战。

3. 羽毛球：登记个人信息，基本技术测试，实战。

(五) 测试要求

1. 径赛所有项目均允许穿着钉鞋，每人限测一项，只有一次机会。田赛项目每人三次机会取最好成绩。

2. 100 米、200 米、400 米项目必须采用蹲踞式起跑，使用起跑器。

3. 所有项目测试学生着装不得出现个人信息及明显标识。

五、评分标准

(一) 田径：满分 100 分，按照田径赛专项评分标准评分。

田赛专项评分标准

评分	跳高（男）	铅球、铁饼（男）	
	男	铅球	铁饼
100	180	14.0	42
96	177	13.7	39
92	174	13.3	36
88	171	13.0	34
84	168	12.6	32
80	165	12.3	30
75	162	12.0	28
68	159		
60	156		

径赛专项评分标准

评分	100 米		200 米		400 米		110 米栏	800 米		1500 米	
	男	女	男	女	男	女	男	男	女	男	女
100	11.2	12.8	23.4	27.4	52.0	1: 02	15.2	2: 02.0	2: 26.0	4: 19.0	4: 58.0
96	11.25	13.0	23.6	27.7	52.4	1: 02.5	15.5	2: 02.5	2: 27:5	4: 22.0	5: 00.0
92	11.3	13.1	23.8	28.0	53.0	1: 03	15.8	2: 03.0	2: 28.0	4: 25.0	5: 02.0
88	11.35	13.2	24.1	28.2	53.8	1: 03.5	16.2	2: 03.5	2: 29.5	4: 28.0	5: 04.0
84	11.4	13.4	24.4	28.4	54.3	1: 04	16.4	2: 04.0	2: 30.0	4: 30.0	5: 05.0
80	11.45	13.5	24.7	28.8	54.8	1: 05	16.6	2: 04.5	2: 31.5	4: 32.0	5: 06.0
75	11.5	13.8	25.0	29.2	55.3	1: 06	16.8	2: 05.0	2: 32.0	4: 34.0	5: 07.0
68	11.6	13.9	25.5	29.6	55.8	1: 07	17.0	2: 05.5	2: 33.5	4: 35.0	5: 08.0
60	11.7	14.1	26.0	30.0	56.3	1: 08	17.1	2: 06.0	2: 34.0	4: 36.0	5: 09.0

（二）足球：

守门员：素质 20 分，技术 20 分，实战比赛 60 分，总分 100 分。

1. 素质：立定三级跳远（20 分）

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。

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
20	7.4	10	6.4
19	7.3	9	6.3
18	7.2	8	6.2
17	7.1	7	6.1
16	7	6	6
15	6.9	5	5.9
14	6.8	4	5.8
13	6.7	3	5.7
12	6.6	2	5.6
11	6.5	1	5.5

2. 技术：掷远与踢远（20 分）

在指定区域（15m*60m）内，考生站在起点线后，原地或助跑均可以，先将球以手掷远 2 次(允许带手套进行)，然后用脚踢远 2 次(采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限)，出球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。考生须在指令发出后 3 分钟内完成测试。

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
20	65	10	40
19	62.5	9	37.5
18	60	8	35

17	57.5	7	32.5
16	55	6	30
15	52.5	5	25
14	50	4	20
13	47.5	3	15
12	45	2	10
11	42.5	1	5

3. 实战比赛（60 分）

分值	评分标准
优 (51-60 分)	选位合理准确,反应迅速;扑接球动作规范、合理、舒展、稳定手抛、脚踢球落点精准、有远度;出击迅速果断,时机选择合理,比赛作风顽强,心理状态稳定。
良 (41-50 分)	选位较合理准确,反应较迅速;扑接球动作较规范、合理、舒展稳定;手抛、脚踢球落点较准确、有一定远度;出击较迅速果断,时机选择较合理,比赛作风良好,心理状态较稳定。
差 (30-40 分)	选位一般,反应能力一般;扑接球动作有但不太规范;手抛脚踢球落点不稳定,远度不够;出击不果断,时机选择不合理比赛作风较好,心理状态有波动。

非守门员：技术 40 分，实战比赛 60 分，总分 100 分。

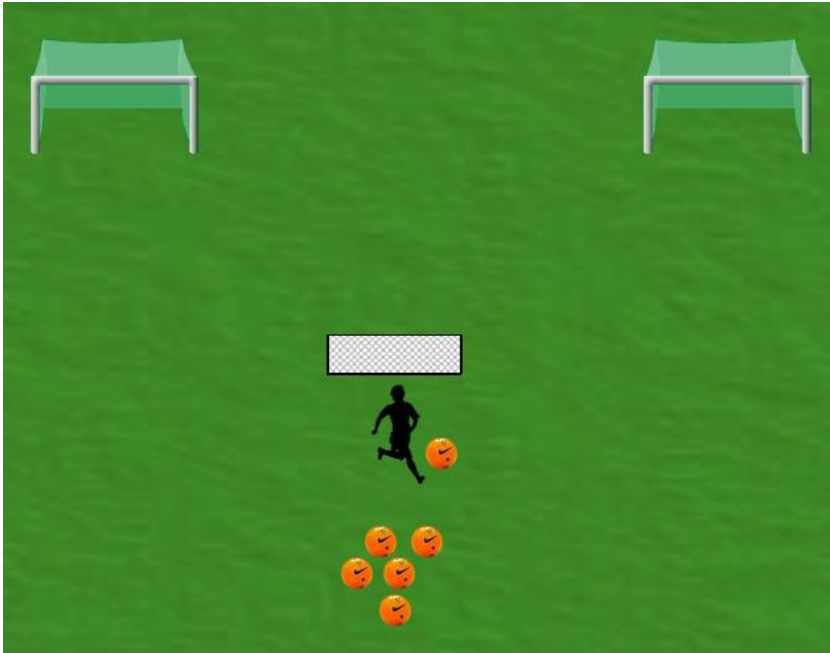
1. 技术 1：30 秒 4 米左右脚传球（20 分）

分值	成绩（次）	分值	成绩（次）
20	30	10	15
19	28	9	14
18	26	8	13
17	24	7	12
16	22	6	11
15	20	5	10
14	19	4	9
13	18	3	8
12	17	2	7
11	16	1	6

2. 传接球（20 分）

(1) 考试方法：在指定区域内完成接传球。考生在 8x8 米的

区域内对着挡板进行一次短距离传接球，完成短距离传接球后使用长传球脚法将球传到球门（所有的内容需在活动中完成）。



(2) 评分标准:以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区内，或七人制球门(含球击中球门横梁或立柱弹出)即得 4 分;考生每人只有一次测试机会，至多可进行 6 次传球，取 5 次最好成绩之和为最终得分满分 20 分。

3. 实战比赛（60 分）

参照下图实战能力评分细则，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，比赛过程中进球得分仅作为评分参考依据之一，并非主要评判标准。

分值	评分标准
优(51-60 分)	传球技术的准确性、稳定性、合理性强;接控球技术和带球突破技术运用合

	理;防守选位合理、抢断效果好;个人攻防决策果断合理,整体战术、配合意识水平表现突出;比赛作风顽强,心理状态稳定。
良(41-50分)	传球技术的准确性、稳定性、合理性较强;接控球技术和带球突破技术运用较合理;防守选位较合理、抢断效果较好;个人攻防决策较合理,整体战术、配合意识水平表现良好;比赛作风良好,心理状态较稳定。
差(30-40分)	传接球技术的准确性、稳定性、合理性一般;接控球技术和带球突破技术运用一般;防守选位一般、抢断效果一般;个人攻防决策一般,整体战术、配合意识水平表现一般;比赛作风较好,心理状态有波动。

(三) 羽毛球

基本技术及身体素质 40 分, 实战能力 60 分, 共 100 分。

1. 基本技术及身体素质: 40 分

(1) 发球 10 分 (正手发后场高远球)

测试者任选一个发球区利用正手发后场高远球, 球落在对方场地的端线和双打的后发球线之间, 每球 2 分, 5 个球, 共 10 分。

技评: 以握拍、发力、击球的高度、弧度、落点的稳定性以及规则要求评定。

分值	评分标准
8—10 分	动作协调、手法正确、击球质量高、落点到位
6—7 分	动作较协调、手法较正确、击球质量较高、落点较合理
3—5 分	动作基本协调、手法基本正确、击球质量一般、落点基本合理
1—2 分	动作不协调、手法不正确、击球质量差、落点不到位

(2) 搓球 10 分

测试者站在中线的位置, 上网搓正反球, 球落在对方场地网前的 20cm—30cm 之间, 每球 1 分, 10 个球, 共 10 分。

技评: 以握拍、脚步动作、发力、拍面、击球点、落点及

规则要求来评定。

分值	评分标准
8—10 分	动作协调、手法正确、步法移动迅速、搓球质量高、落点到位
6—7 分	动作较协调、手法较正确、步法移动较迅速、搓球质量较高、落点较合理
3—5 分	动作基本协调、手法基本正确、步法移动速度一般、搓球质量一般、落点基本合理
1—2 分	动作不协调、手法不正确、步法移动较慢搓球质量差、落点不到位

(3) 三分钟双摇跳绳 10 分

统一提供跳绳，测试中出现脱手等主观原因造成的中断，不停表，继续测试；跳绳失误时双脚未过绳，不计数。

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
评分标准	280	275	270	265	260	255	250	245	240	235

(4) 低重心四点移动 10 分

从双脚站在球场中心区域内开始，测试学生首先用手触动网前任意点上的羽毛球，按顺时针或逆时针依次触动完全部羽毛球(每次不能重复同一点)。每次触球后要回位(单脚踩到中心区域线既可)，才能触击下一球。未触到球必须重复这一动作。低重心四点移动回位中心为端线到中心 2.5 米，半径为 0.4 米。

违例：

- ①未触到球，又没有重做。
- ②完成动作时，背对球网回动。
- ③触球后没有回到中心区域。

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
评分标准	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	35"

2. 实战能力：60 分

以比赛形式进行，看测试者是否有一定的进攻和防守能力，能够运用一些高级技术如：假动作、勾对角、劈杀等；掌握一定的战术技能，知道如何调动对手寻找战机，知道如何调整战术和心态。

评分标准：优秀 51-60 分；良好 41—50 分；差 20—40 分

六、录取原则

根据专业测试成绩从高到低顺序，按招生计划 1:1 比例确定合格名单。专业合格的考生须第一批次第一志愿报考我校参加中招考试，中招成绩不得低于郑州市普通高中最低建档线的 65%。

七、安全预案

所有考生排队入校，入校后到指定地点排队登记，间隔一米。登记结束由引导员带入考场，除测试人员外，其他人员一律不得进入校园。测试时校医全程在场。

八、学校地址、咨询电话、监督电话、联系人

学校地址：郑州市郑东新区列里路 101 号

咨询电话：0371-61700210 （工作日上午：8:00-11:30；

下午：15:00-17:30) 联系人：杨森

监督电话：0371-61700207（工作日上午：8:00-11:30；下午：15:00-17:30） 联系人：井源源

