

2025 年郑州市第十六高级中学体育

后备生招生专业测试工作方案

一、学校简介

郑州市第十六高级中学始建于 1955 年，70 年的风雨历程，积淀了丰厚的人文底蕴。学校紧紧围绕立德树人根本任务，基于“鼎新”文化，秉承“用心，守护生命；创新，引领未来”办学理念。学校先后获得“全国多媒体教学实验先进学校”“全国体育传统项目先进集体”“全国青少年校园足球特色学校”“全国国防教育示范学校”“河南省文明校园标兵”“河南省示范性高中”“全国优秀示范乐团”，“河南省篮球传统学校”，“河南省啦啦操传统学校”等荣誉。

郑州市第十六高级中学校位于郑州市健康大道 16 号，占地 100 余亩，校区环境优雅宜人，设施设备先进，师资力量雄厚。学校依托“鼎新”文化为引领，围绕“鼎立中华，与时俱进”育人目标，基于“鼎新管理”“鼎新课堂”“鼎新课程”“鼎新队伍”“鼎新评价”，构建起“鼎新教育”特色育人体系，将实现学校跨越式发展，跑出十六高的加速度！

二、招生工作领导小组

组 长：朱红军

副组长：王彦荣、贾红超、张学文

纪检监察组长：陈树辉

组 员：李翔、王建平、张艳奎、曹亚楠、郜敏、苑连进、崔轩豪

三、招生计划

男足 11 人（门将 1 人、后卫 4 人、中场 4 人、前锋 2 人）；

男篮 6 人（后卫 2 人、前锋 3 人、中锋 1 人）；

啦啦操 9 人；

四、专业测试要求

（一）测试时间

2025 年 5 月 29 日（周四）上午 8 点至上午 12 点。

（二）测试地点

郑州市第十六高级中学（郑州市健康大道 16 号）

（三）测试内容

★男足测试内容

1. 身体素质测试：5×25 米折返跑（15 分）

2. 技术技能测试（35 分）

（1）颠球 80 个（守门员手抛球）（15 分）

（2）运射（20 分）（守门员扑接球 20 分）

3. 实战比赛（50 分）

★男篮测试项目

1. 多种变相运球上篮（10 分）。

2. 一分钟投篮（三分线内限制区域、自投自抢）（10分）

3. 助跑摸高（10分）：考生助跑起跳摸高，单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物，记录绝对高度。助跑距离和起跳方式不限。每人测试2次，取最好成绩。

4. 全场实战比赛 5V5 全场实战比赛（70分）

★啦啦操测试项目

1. 形象气质 10分

2. 柔韧平衡 10分

3. 难度展示 30分（阿拉 C 杠 3+1、双飞燕、空翻为必考项目），考生需从以下转体、跳跃、翻腾难度中各选择一到两项进行展示，包括转体难度（平转，立转，四位转等等），跳跃难度（大跳，鹿跳，倒踢紫金冠等等），翻腾难度（侧手翻，前后软翻，趺子，小翻等等）。

4. 成套展示 50分：时间 60-90 秒，啦啦操成套（花球、街舞、爵士），健美操成套（大众健美操、竞技健美操），其他成套展示必须包含啦啦操或健美操舞蹈风格。

5. 考生自备道具与伴奏音乐，着运动装，舞蹈测试穿软底鞋，技巧测试穿啦啦操鞋。

（四）测试流程

1. 检录

考生需在规定的考试日期，于开考前 30 分钟到达考点，持本人身份证和体育艺术后备生报名登记表，在 7 点 40 学校南门

口排队、检录、登记信息、粘贴考号。

2. 备考候考

检查服装、装备。工作人员宣布考试纪律。考生 10 人一组，由工作人员带领至备考室候考，学生可在备考场地内自行热身。

3. 开始测试

考生按照测试现场工作人员的安排和指引，依次进行各项目测试。

4. 考试结束

全体考生考试结束后，由工作人员带领，离开考场。

5. 本次测试全程纪委监督

（五）测试要求

1. 所有考生服从管理，保持安静，手机等与考试无关的物品一律不允许带入学校。

2. 所有考生不能化妆、不能穿着显示个人信息以及印有学校标识的服装。考试时禁止通报自己的姓名。

3. 参加体育项目测试前要做好充分的准备活动，避免意外伤害事故。

4. 测试结束后，服从工作人员指挥到休息区等候，不能在测试场内逗留。

五、评分标准

★男足测试方法及评分标准

（一）专项素质（15 分）

1. 身体素质测试：5×25 米折返跑（15 分）

（1）考试方法：考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，在跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立时起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试 1 次。

（2）评分标准：

分值	成绩（秒）
15	32.00
14	32.01 ~ 32.30
13	32.31 ~ 32.60
12	32.61 ~ 32.90
11	32.91 ~ 33.20
10	33.21 ~ 33.50
9	33.51 ~ 33.80
8	33.81 ~ 34.10
7	34.11 ~ 34.40
6	34.41 ~ 34.70
5	34.71 ~ 35.00
4	35.01 ~ 35.30
3	35.31 ~ 35.60
2	35.61 ~ 35.90
1	35.91 ~ 36.20

（二）技术技能测试（35分）

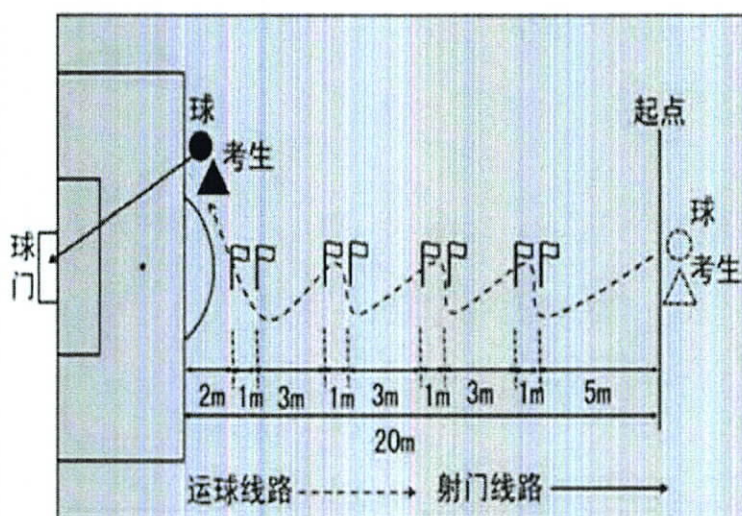
1. 颠球 80 个（15 分）（守门员手抛球 15 分），每人测试 2 次。

颠球超过 80 个为满分，不足 80 个均为零分。

守门员手抛球超过 25 米为满分，不足均为零分

2. 运射（20 分）（守门员扑接球 20 分）

（1）考试方法：如图所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处，画一条平行球门的横线作为起点线。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 根标志杆后起脚射门，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。



(2) 评分标准:

分值	成绩 (秒)
20	7.20
19	7.21 ~ 7.40
18	7.41 ~ 7.60
17	7.61 ~ 7.80
16	7.81 ~ 8.00
15	8.01 ~ 8.20
14	8.21 ~ 8.40
13	8.41 ~ 8.60
12	8.61 ~ 8.80
11	8.81 ~ 9.00
10	9.01 ~ 9.20
9	9.21 ~ 9.40
8	9.41 ~ 9.60
7	9.61 ~ 9.80
6	9.81 ~ 10.00
5	10.01 ~ 10.20
4	10.21 ~ 10.40
3	10.41 ~ 10.60
2	10.61 ~ 10.80
1	10.81 ~ 11.00

（三）实战能力（50分）

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分，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。

等级（分值范围）	评分标准
优秀（40-50）	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、考生左右脚技术均衡；比赛作风顽强、心理状态稳定。
及格（25-39）	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。
不及格（0-24）	战术意识水平表现一般，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛一般；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。

★男篮测试方法及评分标准

1. 多种变相运球上篮（10分）

考试方法：如图所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再往返一次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线，考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，记录完成的时间。每人测试1次。

考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。

考生在运球行进的过程中不得违例，每次违例计时追加1秒；必须使用规定的手上篮，错1次，计时追加1秒；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错1次计时追加1秒。

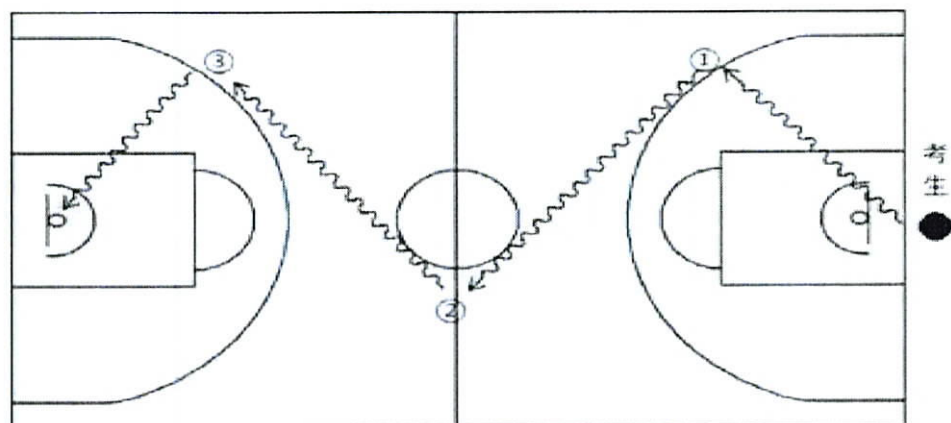


图 3-2 多种变向运球上篮示意图

10 分	9 分	8 分	7 分	5 分
38 秒 及 以 内	38.5-40 秒	40.5-42 秒	42.5-44 秒	大于 46 秒

2. 一分钟投篮 (10 分)

10 分	9 分	8 分	7 分	5 分
≥ 10 个	9 个	8 个	7 个	≤ 5 个

3. 助跑摸高 单位: 米 (10 分)

10 分	9 分	8 分	7 分	5 分
3.25 及 以上	3.20-3.24	3.15-3.19	3.10-3.14	3.05 以 下

4. 实战比赛 (70 分)

分值	评价标准
70-55	技战术应用熟练、团队配合意 识强、在场积极主动、技术动

	作标准、协调。
54-40	技战术应用比较熟练、团队配合意识较强、技术动作比较标准、协调
39-31	技战术应用不熟练、团队配合意识差、技术动作不标准、不协调

★啦啦操测试方法及评分标准:

1. 形象气质 10 分

一等（9-10 分）：面容姣好，身材苗条修长，有很好的学习舞蹈的基本形体素质。

二等（6-8 分）：长相标准，身材匀称，有较好的学习舞蹈的形体素质。

三等（3-5 分）：长相标准，身高偏矮或身材偏胖，具备舞蹈形体训练的基本条件。

四等（3 分以下）：不符合啦啦操项目的基本选材要求。

2. 柔韧平衡(下叉、下腰、搬腿)10 分

一等（9-10 分）：有很好的腰、腿、肩的“软”、“开”度基础，准确掌握“开、绷、直、立”，动作的稳定性强。

二等（6-8 分）：有较好的“软”、“开”度基础，动作稳定性较强。

三等（3-5分）：有一定的“软”、“开”度基础和弹跳能力，动作基本稳定协调，具备舞蹈形体训练的基本条件。

四等（3分以下）：无舞蹈基础，动作不协调，不能完成舞蹈基本技巧动作，不具备舞蹈形体训练的基本条件。

3. 难度测试评分标准

（1）转体难度（10分）

- 评分标准：技术准确性（40%）、身体控制（30%）、动作流畅度（20%）、艺术表现力（10%）

- 平转：考察旋转的稳定性、连续性和结束姿势的优美性。
- 立转：评价旋转速度、轴心控制及完成动作的干净利落程度。

- 四位转：注重旋转圈数、方向变化的准确性和姿态保持。
- 阿拉 C 杠转：评估空中姿态控制、转体速度及落地稳定性。其他难度同上。

（2）跳跃难度（10分）

- 评分标准：腾空高度（30%）、空中姿态控制（35%）、落地稳定性（25%）、整体协调性（10%）

- 大跳：关注跳跃的高度、双腿的开度及空中身体线条的延伸。

- 鹿跳：评价跳跃中腿部的快速交叉与伸展、空中姿态的优美性。

- 倒踢紫金冠：重点在于踢腿的高度、速度以及与身体其他部分的协调。

- 双飞燕：考察双腿分叉的开度、空中停留时间及整体造型的美观。

其他难度同上。

（3）翻腾难度（10分）

- 评分标准：动作完成度（40%）、力量与速度（30%）、身体姿态（20%）、落地控制（10%）

- 空翻：侧重于翻滚过程中姿态的正确性、身体的控制能力、落地的平稳。

- 侧手翻：侧重于翻滚过程中的直线性、手臂支撑的力量和落地的平稳。

- 前后软翻：评价身体的柔韧性、连续翻滚的流畅度及落地的稳定性。

- 蹁子：考察起跳的爆发力、空中转体的准确度和整体动作的连贯性。

- 小翻：注重动作的紧凑性、速度以及落地的轻盈感。

其他难度同上。

（4）特别说明：

- 考生必考项目为阿拉 C3+1、双飞燕、空翻，其他难度展示需在每项难度中自选一项进行展示，确保充分准备，展现个人最佳水平。

- 评分时会综合考虑技术难度与完成质量，鼓励考生挑战自我，同时注重舞蹈的艺术美感与表现力。

- 安全第一，所有技巧展示需在确保安全的前提下进行，避免高风险动作导致受伤。

4. 成套展示评分标准

一等（41-50分）：舞蹈动作流畅协调，舞姿优美敏捷，情绪饱满自然，表现力强，舞蹈与音乐和谐一致，节奏感强，风格把握正确，具有很好的舞蹈专业发展潜力。

二等（31-40分）：舞蹈动作娴熟协调，舞蹈风格把握准确，舞姿优美，情绪饱满，节奏感好，具有较好的舞蹈专业发展潜力。

三等（21-30分）：舞蹈动作比较协调，基本能把握舞蹈的风格特点，有一定的表现力，音乐与舞蹈基本一致，节奏正确。

四等（20分及以下）：舞蹈动作呆板、僵硬，节奏感较差，舞蹈动作完成度较差。

六、录取原则

1. 根据报名学生专业测试成绩从高到低录取，确定专业测试合格名单，按照 1:1.2 比例公示并上报。

2. 专业测试合格考生必须在第一批第一志愿报考我校。

3. 中招成绩公布后，学生成绩达到我校中招录取分数线的 65%以上（含 65%），根据专业测试成绩从高到低录取。

七、安全预案

测试考生穿着要舒适，啦啦操项目要穿舞蹈鞋；足球项目要着适合的运动鞋，皮足不能是铁钉，比赛期间必须穿着防护板。测试过程校医全程陪同，如有特殊情况送医至荥阳市第九人民医院。

八、学校地址、咨询电话、监督电话、联系人

学校地址：郑州市健康大道 16 号

男篮项目联系人 崔老师 18723215072

男足项目联系人 苑老师 13673667698

啦啦操项目联系人 邵老师 13623863567

监督电话 0371-85091077

九、学校特殊要求

考生家长禁止进入学校

