

郑州市第十中学

2025 年体育后备生招生方案

一、学校简介

郑州市第十中学是郑州市教育局直属的一所河南省特色高中，原校址位于管城区书院街，是郑州市办学历史最为悠久的学校，也是郑州市现代教育的发祥地。2018 年学校由于商城遗址文化片区建设，郑州市第十中学从管城区书院街 23 号整体搬迁至郑州市郑东新区金龙路 188 号，园区占地约一千余亩，建筑面积 46000 平方米，建制 52 个教学班。目前，学校现有教职员工 165 人，在校学生 2500 余人。

学校办学特色突出，以科学融合课程为抓手，着眼学生可持续发展，坚持文化知识与科学技能共同发展，打造“多层次办学、多途径升学、多元知识和技能，有选择而无淘汰”的教育品牌和特色鲜明的普通高中多样化办学省级示范学校。

学校先后荣获河南省文明校园、河南省特色高中（综合类）、首批河南省普通高中多样化办学普职融通类示范学校、河南省特色学科基地、河南省中小学生德育工作先进集体、河南省五四红旗团委、郑州教育局先进基层党组织、郑州市普通高中教学创新先进单位、郑州市普通中小学德育创新先进集体、郑州市教育科研先进单位、全国青少年校园足球特色学校等荣誉称号。

号。

二、招生工作领导小组

(一) 招生工作领导小组

组 长：邵元辉

副组长：张继波 郑棣

成 员：高保军 张全尚

(二) 招生工作纪检监督领导小组

组 长：王宏亮

成 员：张 坤 李晓培

三、招生计划（项目、人数）

学校计划招收体育后备生：男子足球 10 人；男子篮球 5 人；
田径 5 人；共 20 人。

四、专业测试要求

考生持身份证、获奖证书或学校推荐信、加盖公章的《2025 年郑州市市区普通高中体育艺术后备生报名登记表》到我校参加测试按照《郑州市教育局关于 2025 年郑州市市区普通高中体育艺术后备生招生工作的通知》文件的要求，在规定时间内报名。参加我校专业测试成绩合格取得后备生资格的考生，需登录中招志愿填报系统，第一志愿填报“郑州市第十中学”。

(一) 测试时间

2025 年 5 月 29 日上午 8:00——12:00

8:00 检录, 8:30 正式测试。

(二) 测试地点

郑州市第十中学运动场 (郑东新区金龙路 188 号)

(三) 测试内容

田径: 60 米、立定跳远、专项 (100 米、200 米、400 米、800 米, 根据个人情况任选一个单项考试, 其他项目不予测试)。

男子篮球: 立定跳远、100 米、一分钟投篮半场、实战比赛。

男子足球: 立定跳远、100 米、颠球、20 米运球过杆射门、教学比赛。

(四) 测试流程

1. 资格审查, 须提供以下材料

(1) 身份证原件

(2) 2025 年郑州市市区普通高中体育艺术后备生报名登记表 (加盖公章)

(3) 获奖证书或学校推荐信

2. 测试检录处: 田径、足球设在田径场看台下; 篮球设在郑州市第十中学篮球场前。出示《2025 年郑州市市区普通高中体育艺术后备生报名登记表》, 按照测试项目, 由测试裁判组, 抽签进行编组编号。

3. 测试全程录像。

提醒：为避免人员聚集，降低人员密度，考生家长和教练员禁止入校和进入测试场地，敬请谅解。考生在测试期间，注意个人财物安全。测试前充分热身，避免受伤。一切行动听从测试人员指挥，不得随意走动，如出现任何问题，由考生自己负责。

4. 所有考生考试完毕后，在学校门口公布测试合格的考生名单。

（五）测试要求

1. 考生入校后，应听从工作人员指挥，按照指定路线步行到达考试地点。

2. 严禁考生携带手机等无线通信工具或其它录像设备进入考场。如携带上述物品，请主动上交，统一保管，考试结束后返回。未按规定执行者，按考试违纪处理，并追究相关责任。

3. 考试期间，建议考生仅携带必备运动器材服装、补充能量的食品以及饮用水等物品，不携带与考试无关的物品，轻装参考。违者视为作弊。

（1）考试期间，考生自带必要的考试装备（服装鞋袜等），不得印有明显标志（如学校名称、队名、俱乐部名、姓名及拼音缩写等），违者视为作弊。

(2) 考生所穿考试服装不得印有号码，左右脚鞋必须同款同色、左右脚袜子款式必须一致，若穿紧身衣、紧身裤，颜色必须为纯白或纯黑。

(3) 考生使用肌肉贴必须为米色。

五、评分标准

田径：60 米（30 分）、立定跳远（30 分）、专项（40 分）。评分标准见附件一。

篮球：立定跳远（30 分）、100 米跑（30 分）、一分钟投篮半场（10 分）、实战比赛（30 分）。评分标准见附件二。

足球：立定跳远（30 分）、100 米跑（30 分）、颠球（5 分）、20 米运球过杆射门（5 分：其中运球绕杆 4 分，射门 1 分。）教学比赛（30 分）。评分标准见附件三。

六、录取原则

1，按照测试成绩排序，学校按照 1:1.5 的比例上报各专业测试合格名单

2，专业测试成绩合格，中招学业成绩不低于郑州市中招建档线的 80%，依据体育专业成绩从高到低依次录取。

七、安全预案

(一) 请学生做好自检，关注自身健康状况。有发热、咳嗽身体不适等症状人员、不得到校参加测试。

(二) 只允许考生入场，家长不允许进入。

(三) 考生从学校南校门进入，进校门后按指定路线行走，合理佩戴口罩，不要聚集，保持合理社交距离。完成测试后，请立即按指定路线离校，不要逗留。

(四) 学校校医全程在场，提前联系好学校辖区内 120 服务中心。

八、学校地址、联系人、咨询电话、监督电话

(一) 学校地址：郑州市郑东新区金龙路 188 路。

(二) 联系人及咨询电话：杨旭光：13014561619

(三) 监督电话：0371-61130907

郑州市第十中学

2025 年 5 月 26 日



附件一

郑州市第十中学田径后备生测试 评分标准

测试内容：立定跳远（30分）、60米（30分）、专项（40分）。各项测试名次仅对本项目录取有参考作用。

一、素质项目评分标准

（一）考试办法

考生按轮次每人试跳2次，每次均丈量有效成绩。丈量成绩时，以考生身体任何部位着地最近点量至起跳线或起跳延长线的垂直距离。丈量的最小单位为1厘米，以两次试跳中的最优成绩为决定成绩。

（二）评分标准

男子立定跳远评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
2.94	30	2.68	22.2	2.42	14.4	2.16	6.6
2.93	29.7	2.67	21.9	2.41	14.1	2.15	6.3
2.92	29.4	2.66	21.6	2.4	13.8	2.14	6
2.91	29.1	2.65	21.3	2.39	13.5	2.13	5.7
2.9	28.8	2.64	21	2.38	13.2	2.12	5.4
2.89	28.5	2.63	20.7	2.37	12.9	2.11	5.1
2.88	28.2	2.62	20.4	2.36	12.6	2.1	4.8
2.87	27.9	2.61	20.1	2.35	12.3	2.09	4.5
2.86	27.6	2.6	19.8	2.34	12	2.08	4.2
2.85	27.3	2.59	19.5	2.33	11.7	2.07	3.9

2.84	27	2.58	19.2	2.32	11.4	2.06	3.6
2.83	26.7	2.57	18.9	2.31	11.1	2.05	3.3
2.82	26.4	2.56	18.6	2.3	10.8	2.04	3
2.81	26.1	2.55	18.3	2.29	10.5	2.03	2.7
2.8	25.8	2.54	18	2.28	10.2	2.02	2.4
2.79	25.5	2.53	17.7	2.27	9.9	2.01	2.1
2.78	25.2	2.52	17.4	2.26	9.6	2	1.8
2.77	24.9	2.51	17.1	2.25	9.3	1.99	1.5
2.76	24.6	2.5	16.8	2.24	9	1.98	1.2
2.75	24.3	2.49	16.5	2.23	8.7	1.97	0.9
2.74	24	2.48	16.2	2.22	8.4	1.96	0.6
2.73	23.7	2.47	15.9	2.21	8.1	1.95	0.3
2.72	23.4	2.46	15.6	2.2	7.8		
2.71	23.1	2.45	15.3	2.19	7.5		
2.7	22.8	2.44	15	2.18	7.2		
2.69	22.5	2.43	14.7	2.17	6.9		

女子立定跳远评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
2.43	30	2.16	21.9	1.89	13.8	1.62	5.7
2.42	29.7	2.15	21.6	1.88	13.5	1.61	5.4
2.41	29.4	2.14	21.3	1.87	13.2	1.6	5.1
2.4	29.1	2.13	21	1.86	12.9	1.59	4.8
2.39	28.8	2.12	20.7	1.85	12.6	1.58	4.5
2.38	28.5	2.11	20.4	1.84	12.3	1.57	4.2
2.37	28.2	2.1	20.1	1.83	12	1.56	3.9
2.36	27.9	2.09	19.8	1.82	11.7	1.55	3.6
2.35	27.6	2.08	19.5	1.81	11.4	1.54	3.3
2.34	27.3	2.07	19.2	1.8	11.1	1.53	3
2.33	27	2.06	18.9	1.79	10.8	1.52	2.7
2.32	26.7	2.05	18.6	1.78	10.5	1.51	2.4
2.31	26.4	2.04	18.3	1.77	10.2	1.5	2.1
2.3	26.1	2.03	18	1.76	9.9	1.49	1.8
2.29	25.8	2.02	17.7	1.75	9.6	1.48	1.5
2.28	25.5	2.01	17.4	1.74	9.3	1.47	1.2
2.27	25.2	2	17.1	1.73	9	1.46	0.9
2.26	24.9	1.99	16.8	1.72	8.7	1.45	0.6

2.25	24.6	1.98	16.5	1.71	8.4		
2.24	24.3	1.97	16.2	1.7	8.1		
2.23	24	1.96	15.9	1.69	7.8		
2.22	23.7	1.95	15.6	1.68	7.5		
2.21	23.4	1.94	15.3	1.67	7.2		
2.2	23.1	1.93	15	1.66	6.9		
2.19	22.8	1.92	14.7	1.65	6.6		
2.18	22.5	1.91	14.4	1.64	6.3		
2.17	22.2	1.9	14.1	1.63	6		

(一) 考试方法

分组进行考试。每个考生只有一次考试机会，考生起跑犯规二次取消考试资格，错过组次，不得再考。

(一) 评分标准 (60 米)

60 米评分表

男生		女生	
成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值
6.8	30	8.3	30
6.85	29	8.35	29
6.9	28	8.4	28
6.95	27	8.45	27
7	26	8.5	26
7.05	25	8.55	25
7.1	24	8.6	24
7.15	23	8.65	23
7.2	22	8.7	22
7.25	21	8.75	21

7.3	20	8.8	20
7.35	19	8.85	19
7.4	18	8.9	18
7.45	17	8.95	17
7.5	16	9	16
7.55	15	9.05	15
7.6	14	9.1	14
7.65	13	9.15	13
7.7	12	9.2	12
7.75	11	9.25	11
7.8	10	9.3	10
7.85	9	9.35	9
7.9	8	9.4	8
7.95	7	9.45	7
8	6	9.5	6
8.05	5	9.55	5
8.1	4	9.6	4
8.15	3	9.65	3
8.2	2	9.7	2
8.25	1	9.75	1
8.3	0	9.8	0

二、专项 100 米、200 米、400 米、800 米评分标准

考生只准在以上项目中任选一项参加考试，选定后不得更改。

（一）100 米、200 米、400 米、800 米项目

考试办法：

(1)短跑起跑方式必须使用蹲踞式起跑，执行田径竞赛规则人工计时方法计取考生成绩，以 1/10 秒为最小计量单位；

(2)起跑犯规二次取消考试资格；

(3)每生只有一次考试机会;

(二) 评分标准

男子 100 米评分表

成绩计算单位: 秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
11.3	40.0	12.3	30.0	13.3	20.0	14.3	10.0
11.4	39.0	12.4	29.0	13.4	19.0	14.4	9.0
11.5	38.0	12.5	28.0	13.5	18.0	14.5	8.0
11.6	37.0	12.6	27.0	13.6	17.0	14.6	7.0
11.7	36.0	12.7	26.0	13.7	16.0	14.7	6.0
11.8	35.0	12.8	25.0	13.8	15.0	14.8	5.0
11.9	34.0	12.9	24.0	13.9	14.0	14.9	4.0
12.0	33.0	13.0	23.0	14.0	13.0	15.0	3.0
12.1	32.0	13.1	22.0	14.1	12.0	15.1	2.0
12.2	31.0	13.2	21.0	14.2	11.0	15.2	1.0

女子 100 米评分表

成绩计算单位: 秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
12.8	40.0	13.8	30.0	14.8	20.0	15.8	10.0
12.9	39.0	13.9	29.0	14.9	19.0	15.9	9.0
13.0	38.0	14.0	28.0	15.0	18.0	16.0	8.0
13.1	37.0	14.1	27.0	15.1	17.0	16.1	7.0
13.2	36.0	14.2	26.0	15.2	16.0	16.2	6.0
13.3	35.0	14.3	25.0	15.3	15.0	16.3	5.0
13.4	34.0	14.4	24.0	15.4	14.0	16.4	4.0
13.5	33.0	14.5	23.0	15.5	13.0	16.5	3.0
13.6	32.0	14.6	22.0	15.6	12.0	16.6	2.0
13.7	31.0	14.7	21.0	15.7	11.0	16.7	1.0

男子 200 米评分表

成绩计算单位: 秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
23.3	40.0	24.3	30.0	25.3	20.0	26.3	10.0
23.4	39.0	24.4	29.0	25.4	19.0	26.4	9.0
23.5	38.0	24.5	28.0	25.5	18.0	26.5	8.0
23.6	37.0	24.6	27.0	25.6	17.0	26.6	7.0
23.7	36.0	24.7	26.0	25.7	16.0	26.7	6.0

23.8	35.0	24.8	25.0	25.8	15.0	26.8	5.0
23.9	34.0	24.9	24.0	25.9	14.0	26.9	4.0
24.0	33.0	25.0	23.0	26.0	13.0	27.0	3.0
24.1	32.0	25.1	22.0	26.1	12.0	27.1	2.0
24.2	31.0	25.2	21.0	26.2	11.0	27.2	1.0

女子 200 米评分表

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
26.7	40.0	27.7	30.0	28.7	20.0	29.7	10.0
26.8	39.0	27.8	29.0	28.8	19.0	29.8	9.0
26.9	38.0	27.9	28.0	28.9	18.0	29.9	8.0
27.0	37.0	28.0	27.0	29.0	17.0	30.0	7.0
27.1	36.0	28.1	26.0	29.1	16.0	30.1	6.0
27.2	35.0	28.2	25.0	29.2	15.0	30.2	5.0
27.3	34.0	28.3	24.0	29.3	14.0	30.3	4.0
27.4	33.0	28.4	23.0	29.4	13.0	30.4	3.0
27.5	32.0	28.5	22.0	29.5	12.0	30.5	2.0
27.6	31.0	28.6	21.0	29.6	11.0	30.6	1.0

男子 400 米评分表

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
52.0	40.0	54.0	30.0	56.0	20.0	58.0	10.0
52.1	39.5	54.1	29.5	56.1	19.5	58.1	9.5
52.2	39.0	54.2	29.0	56.2	19.0	58.2	9.0
52.3	38.5	54.3	28.5	56.3	18.5	58.3	8.5
52.4	38.0	54.4	28.0	56.4	18.0	58.4	8.0
52.5	37.5	54.5	27.5	56.5	17.5	58.5	7.5
52.6	37.0	54.6	27.0	56.6	17.0	58.6	7.0
52.7	36.5	54.7	26.5	56.7	16.5	58.7	6.5
52.8	36.0	54.8	26.0	56.8	16.0	58.8	6.0
52.9	35.5	54.9	25.5	56.9	15.5	58.9	5.5
53.0	35.0	55.0	25.0	57.0	15.0	59.0	5.0
53.1	34.5	55.1	24.5	57.1	14.5	59.1	4.5
53.2	34.0	55.2	24.0	57.2	14.0	59.2	4.0
53.3	33.5	55.3	23.5	57.3	13.5	59.3	3.5
53.4	33.0	55.4	23.0	57.4	13.0	59.4	3.0
53.5	32.5	55.5	22.5	57.5	12.5	59.5	2.5
53.6	32.0	55.6	22.0	57.6	12.0	59.6	2.0

53.7	31.5	55.7	21.5	57.7	11.5	59.7	1.5
53.8	31.0	55.8	21.0	57.8	11.0	59.8	1.0
53.9	30.5	55.9	20.5	57.9	10.5	59.9	0.5
52.0	40.0	54.0	30.0	56.0	20.0	58.0	10.0

女子 400 米评分表

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
61.0	40.0	63.0	30.0	65.0	20.0	67.0	10.0
61.1	39.5	63.1	29.5	65.1	19.5	67.1	9.5
61.2	39.0	63.2	29.0	65.2	19.0	67.2	9.0
61.3	38.5	63.3	28.5	65.3	18.5	67.3	8.5
61.4	38.0	63.4	28.0	65.4	18.0	67.4	8.0
61.5	37.5	63.5	27.5	65.5	17.5	67.5	7.5
61.6	37.0	63.6	27.0	65.6	17.0	67.6	7.0
61.7	36.5	63.7	26.5	65.7	16.5	67.7	6.5
61.8	36.0	63.8	26.0	65.8	16.0	67.8	6.0
61.9	35.5	63.9	25.5	65.9	15.5	67.9	5.5
62.0	35.0	64.0	25.0	66.0	15.0	68.0	5.0
62.1	34.5	64.1	24.5	66.1	14.5	68.1	4.5
62.2	34.0	64.2	24.0	66.2	14.0	68.2	4.0
62.3	33.5	64.3	23.5	66.3	13.5	68.3	3.5
62.4	33.0	64.4	23.0	66.4	13.0	68.4	3.0
62.5	32.5	64.5	22.5	66.5	12.5	68.5	2.5
62.6	32.0	64.6	22.0	66.6	12.0	68.6	2.0
62.7	31.5	64.7	21.5	66.7	11.5	68.7	1.5
62.8	31.0	64.8	21.0	66.8	11.0	68.8	1.0
62.9	30.5	64.9	20.5	66.9	10.5	68.9	0.5

男子 800 米评分表

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
122	40	126	30	130	20	134	10
122.2	39.5	126.2	29.5	130.2	19.5	134.2	9.5
122.4	39	126.4	29	130.4	19	134.4	9
122.6	38.5	126.6	28.5	130.6	18.5	134.6	8.5
122.8	38	126.8	28	130.8	18	134.8	8
123	37.5	127	27.5	131	17.5	135	7.5

123.2	37	127.2	27	131.2	17	135.2	7
123.4	36.5	127.4	26.5	131.4	16.5	135.4	6.5
123.6	36	127.6	26	131.6	16	135.6	6
123.8	35.5	127.8	25.5	131.8	15.5	135.8	5.5
124	35	128	25	132	15	136	5
124.2	34.5	128.2	24.5	132.2	14.5	136.2	4.5
124.4	34	128.4	24	132.4	14	136.4	4
124.6	33.5	128.6	23.5	132.6	13.5	136.6	3.5
124.8	33	128.8	23	132.8	13	136.8	3
125	32.5	129	22.5	133	12.5	137	2.5
125.2	32	129.2	22	133.2	12	137.2	2
125.4	31.5	129.4	21.5	133.4	11.5	137.4	1.5
125.6	31	129.6	21	133.6	11	137.6	1
125.8	30.5	129.8	20.5	133.8	10.5	137.8	0.5

女子 800 米评分表

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
145	40	149	30	153	20	157.6	10
145.2	39.5	149.2	29.5	153.2	19.5	158	9.5
145.4	39	149.4	29	153.4	19	158.4	9
145.6	38.5	149.6	28.5	153.6	18.5	158.8	8.5
145.8	38	149.8	28	153.8	18	159.2	8
146	37.5	150	27.5	154	17.5	159.6	7.5
146.2	37	150.2	27	154.2	17	160	7
146.4	36.5	150.4	26.5	154.4	16.5	160.4	6.5
146.6	36	150.6	26	154.6	16	160.8	6
146.8	35.5	150.8	25.5	154.8	15.5	161.2	5.5
147	35	151	25	155	15	161.6	5
147.2	34.5	151.2	24.5	155.2	14.5	162	4.5
147.4	34	151.4	24	155.4	14	162.4	4
147.6	33.5	151.6	23.5	155.6	13.5	162.8	3.5
147.8	33	151.8	23	155.8	13	163.2	3
148	32.5	152	22.5	156	12.5	163.6	2.5
148.2	32	152.2	22	156.2	12	164	2
148.4	31.5	152.4	21.5	156.4	11.5	164.4	1.5
148.6	31	152.6	21	156.8	11	164.8	1
148.8	30.5	152.8	20.5	157.2	10.5	165.2	0.5

附件二

郑州市第十中学 篮球后备生测试评分标准

一、考核指标与所占分值

考核指标	立定跳远	100 米	一分钟自投 自抢投篮	实战能力
分值	30 分	30 分	10 分	30 分

二、立定跳远（30 分）

（一）考试办法

考生按轮次每人试跳 2 次，每次均丈量有效成绩。丈量成绩时，以考生身体任何部位着地最近点量至起跳线或起跳延长线的垂直距离。丈量的最小单位为 1 厘米，以两次试跳中的最优成绩为决定成绩。

（二）评分标准

男子立定跳远评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
2.94	30	2.68	22.2	2.42	14.4	2.16	6.6
2.93	29.7	2.67	21.9	2.41	14.1	2.15	6.3
2.92	29.4	2.66	21.6	2.4	13.8	2.14	6
2.91	29.1	2.65	21.3	2.39	13.5	2.13	5.7
2.9	28.8	2.64	21	2.38	13.2	2.12	5.4
2.89	28.5	2.63	20.7	2.37	12.9	2.11	5.1
2.88	28.2	2.62	20.4	2.36	12.6	2.1	4.8
2.87	27.9	2.61	20.1	2.35	12.3	2.09	4.5
2.86	27.6	2.6	19.8	2.34	12	2.08	4.2
2.85	27.3	2.59	19.5	2.33	11.7	2.07	3.9

2.84	27	2.58	19.2	2.32	11.4	2.06	3.6
2.83	26.7	2.57	18.9	2.31	11.1	2.05	3.3
2.82	26.4	2.56	18.6	2.3	10.8	2.04	3
2.81	26.1	2.55	18.3	2.29	10.5	2.03	2.7
2.8	25.8	2.54	18	2.28	10.2	2.02	2.4
2.79	25.5	2.53	17.7	2.27	9.9	2.01	2.1
2.78	25.2	2.52	17.4	2.26	9.6	2	1.8
2.77	24.9	2.51	17.1	2.25	9.3	1.99	1.5
2.76	24.6	2.5	16.8	2.24	9	1.98	1.2
2.75	24.3	2.49	16.5	2.23	8.7	1.97	0.9
2.74	24	2.48	16.2	2.22	8.4	1.96	0.6
2.73	23.7	2.47	15.9	2.21	8.1	1.95	0.3
2.72	23.4	2.46	15.6	2.2	7.8		
2.71	23.1	2.45	15.3	2.19	7.5		
2.7	22.8	2.44	15	2.18	7.2		
2.69	22.5	2.43	14.7	2.17	6.9		

三、100 米（30 分）

（一）考试办法：

(1)起跑方式不限，执行田径竞赛规则人工计时方法计取考生成绩，以 1/10 秒为最小计量单位；

(2)起跑犯规二次取消考试资格；

(3)每生只有一次考试机会；

（二）评分标准

男子 100 米评分表

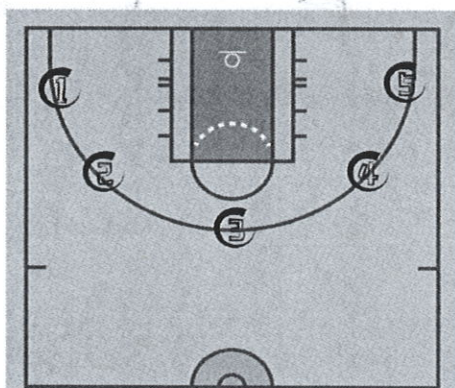
成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
11.6	30	12.9	22.2	14.2	14.4	15.5	6.6
11.7	29.4	13	21.6	14.3	13.8	15.6	6
11.8	28.8	13.1	21	14.4	13.2	15.7	5.4
11.9	28.2	13.2	20.4	14.5	12.6	15.8	4.8
12	27.6	13.3	19.8	14.6	12	15.9	4.2
12.1	27	13.4	19.2	14.7	11.4	16	3.6
12.2	26.4	13.5	18.6	14.8	10.8	16.1	3
12.3	25.8	13.6	18	14.9	10.2	16.2	2.4
12.4	25.2	13.7	17.4	15	9.6	16.3	1.8
12.5	24.6	13.8	16.8	15.1	9	16.4	1.2

12.6	24	13.9	16.2	15.2	8.4	16.5	0.6
12.7	23.4	14	15.6	15.3	7.8		
12.8	22.8	14.1	15	15.4	7.2		

四、一分钟投篮（10 分）

考试方法：身高 1.9 米以上，距离篮筐 3.8 米，其他身高球员距离 4.74。以篮圈中心垂直投影为圆心，以圆心到罚线的距离为半径画半圆，从罚球线开始投篮，然后抢到篮板球后运球到半圆外继续投篮，在线内或踩线投进的球视为无效球（投进一球 1 分，最高 10 分）如图：



五、教学比赛（30 分）

考试方法：按照篮球比赛规则，视考生人数分队进行比赛。
评分标准：

分值范围	评分标准
优 (20-30)	有团队意识，战术配合意识强，技术动作运用合理，运用效果好，个人技术动作正确、协调、连贯，实效。
良 (15---20)	战术配合意识较强，实战效果好。技术运用较合理，动作正确，协调。
中 (10---15)	个人基本技术动作正确，技术运用基本合理，运用效果一般，战术意识一般。没有团队配

	合
差 (10 以下)	动作不正确，不协调。技术运用不合理，效果差。没有战术意识。

附件三

郑州市第十中学

足球后备生测试评分标准

一、立定跳远（30 分）

（一）考试办法

考生按轮次每人试跳 2 次,每次均丈量有效成绩。丈量成绩时,以考生身体任何部位着地最近点量至起跳线或起跳延长线的垂直距离。丈量的最小单位为 1 厘米,以两次试跳中的最优成绩为决定成绩。

（二）评分标准

男子立定跳远评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
2.94	30	2.68	22.2	2.42	14.4	2.16	6.6
2.93	29.7	2.67	21.9	2.41	14.1	2.15	6.3
2.92	29.4	2.66	21.6	2.4	13.8	2.14	6
2.91	29.1	2.65	21.3	2.39	13.5	2.13	5.7
2.9	28.8	2.64	21	2.38	13.2	2.12	5.4
2.89	28.5	2.63	20.7	2.37	12.9	2.11	5.1
2.88	28.2	2.62	20.4	2.36	12.6	2.1	4.8
2.87	27.9	2.61	20.1	2.35	12.3	2.09	4.5
2.86	27.6	2.6	19.8	2.34	12	2.08	4.2
2.85	27.3	2.59	19.5	2.33	11.7	2.07	3.9
2.84	27	2.58	19.2	2.32	11.4	2.06	3.6

2.83	26.7	2.57	18.9	2.31	11.1	2.05	3.3
2.82	26.4	2.56	18.6	2.3	10.8	2.04	3
2.81	26.1	2.55	18.3	2.29	10.5	2.03	2.7
2.8	25.8	2.54	18	2.28	10.2	2.02	2.4
2.79	25.5	2.53	17.7	2.27	9.9	2.01	2.1
2.78	25.2	2.52	17.4	2.26	9.6	2	1.8
2.77	24.9	2.51	17.1	2.25	9.3	1.99	1.5
2.76	24.6	2.5	16.8	2.24	9	1.98	1.2
2.75	24.3	2.49	16.5	2.23	8.7	1.97	0.9
2.74	24	2.48	16.2	2.22	8.4	1.96	0.6
2.73	23.7	2.47	15.9	2.21	8.1	1.95	0.3
2.72	23.4	2.46	15.6	2.2	7.8		
2.71	23.1	2.45	15.3	2.19	7.5		
2.7	22.8	2.44	15	2.18	7.2		
2.69	22.5	2.43	14.7	2.17	6.9		

二、100 米 (30 分)

(一) 考试办法:

- (1)起跑方式不限,执行田径竞赛规则人工计时方法计取考生成绩,以 1/10 秒为最小计量单位;
- (2)起跑犯规二次取消考试资格;
- (3)每生只有一次考试机会;

(二) 评分标准

男子 100 米评分表

成绩计算单位: 秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
11.6	30	12.9	22.2	14.2	14.4	15.5	6.6
11.7	29.4	13	21.6	14.3	13.8	15.6	6
11.8	28.8	13.1	21	14.4	13.2	15.7	5.4
11.9	28.2	13.2	20.4	14.5	12.6	15.8	4.8
12	27.6	13.3	19.8	14.6	12	15.9	4.2
12.1	27	13.4	19.2	14.7	11.4	16	3.6
12.2	26.4	13.5	18.6	14.8	10.8	16.1	3
12.3	25.8	13.6	18	14.9	10.2	16.2	2.4
12.4	25.2	13.7	17.4	15	9.6	16.3	1.8

12.5	24.6	13.8	16.8	15.1	9	16.4	1.2
12.6	24	13.9	16.2	15.2	8.4	16.5	0.6
12.7	23.4	14	15.6	15.3	7.8		
12.8	22.8	14.1	15	15.4	7.2		

三. 颠球 (5 分)

(1) 考试方法

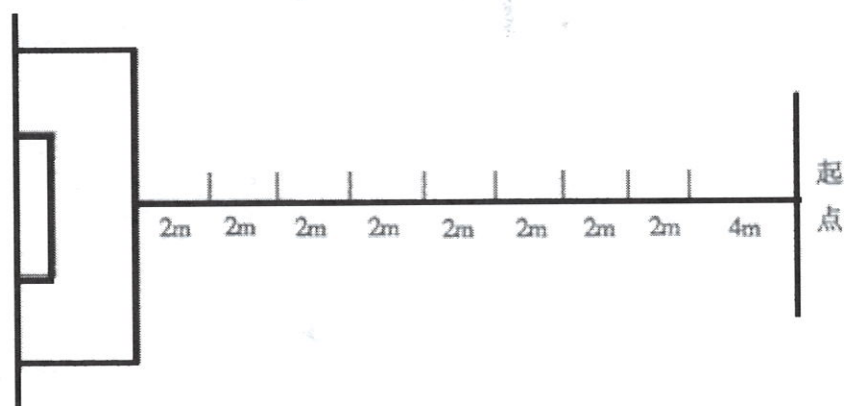
考生在规定区域做好准备，经考评员示意后方可开始。考生须用脚将球挑起，左、右脚正脚背部位交替颠球，其它有效部位的触球可作为调整，但不计算有效次数。当球触及地面时测试即为结束。每名考生有两次机会，取最优秀成绩为决定成绩。颠球次数达到满分成绩（60 次），听考评员发出“停止”口令后方可停止。

(2) 评分标准

颠球					
次数	分值	次数	分值	次数	分值
10	0	28	1.8	46	3.6
11	0.1	29	1.9	47	3.7
12	0.2	30	2	48	3.8
13	0.3	31	2.1	49	3.9
14	0.4	32	2.2	50	4
15	0.5	33	2.3	51	4.1
16	0.6	34	2.4	52	4.2
17	0.7	35	2.5	53	4.3
18	0.8	36	2.6	54	4.4
19	0.9	37	2.7	55	4.5
20	1	38	2.8	56	4.6
21	1.1	39	2.9	57	4.7
22	1.2	40	3	58	4.8
23	1.3	41	3.1	59	4.9
24	1.4	42	3.2	60	5

25	1.5	43	3.3		
26	1.6	44	3.4		
27	1.7	45	3.5		

四. 20 米运球过杆射门（5 分：其中运球绕杆 4 分，射门 1 分。场地见下图）



（1）考试方法

将球在起点线上放稳，待考评员示意后方可开始。每名考生一次机会。

考生运球过杆的方式和射门脚法不限。运球时漏绕或少绕标杆均按失败记录。绕过最后一根杆后，必须在罚球区外完成射门，进入罚球区内的射门成绩无效。

（2）评分标准

颠球与过杆射门成绩评分表

时间	分值	时间	分值
12"5	0.5	10"7	2.3
12"4	0.6	10"6	2.4
12"3	0.7	10"5	2.5
12"2	0.8	10"4	2.6
12"1	0.9	10"3	2.7
12"0	1	10"2	2.8
11"9	1.1	10"1	2.9
11"8	1.2	10"0	3
11"7	1.3	9"9	3.1
11"6	1.4	9"8	3.2
11"5	1.5	9"7	3.3
11"4	1.6	9"6	3.4
11"3	1.7	9"5	3.5
11"2	1.8	9"4	3.6
11"1	1.9	9"3	3.7
11"0	2	9"2	3.8
10"9	2.1	9"1	3.9
10"8	2.2	9"0	4

五. 教学比赛 (30 分)

(1) 测试方法: 考生分组 (队), 进行比赛。

(2) 成绩评定: 由 评委根据评分标准对考生的基本技术、位置技术、战术意识、个人特点、综合能力等 5 个方面进行综合评定。

(3) 比赛评分标准: (30 分)

指标	基本技术	位置技术	战术意识	个人特点	综合能力
分值	5 分	3 分	9 分	4 分	9 分
技评标准	传、接、带、控、射、头球等个人基本技术以及基本的步伐、变向跑、折返跑等有球与无球技术等。	后卫的防守技术，中场的组织传接跑位，前锋的穿插与射门，各位置的职责与整体的协调性等。	小组、局部、整体的传接球配合意识与跑位接应意识及预判能力，定位球的攻防意识。	射门欲望与抢点、渗透性传球意识，头球与补位意识。1V1攻防、协防，身体素质的速度与灵敏性等。	阅读比赛的能力、观察、决策、应变能力、创造力、心理状态的稳定性等。

守门员评分标准

指标		指标内涵	分值
序号	内容		
1	技术	基本手法，扑接球手法、动作规范，准确协调，运用熟练合理。	5
2	意识	参与组织进攻，防守意识强，选位好，观察力好，掌握出击时机恰当	5
3	反应	反应快速、灵敏，判断准确、果断机智，连续扑接球能力强	6
4	作风	勇敢、积极、顽强、团队精神好	7
5	身体素质	脚下步伐灵活性，移动速度，蹬地的爆发力，弹跳力	7