

2025 年郑州市第七高级中学体育后备生 招生方案



一、学校简介

郑州市第七高级中学始建于 1950 年，2005 年获评“河南省首批示范性高中”，2020 年获评“全国文明校园”。学校全面贯彻党的教育方针，围绕立德树人根本任务，秉承“千教万教教人求真，千学万学学做真人”的校训，以“真”为办学灵魂，以“保持规模、稳定结构、精耕细作、培育特色”为发展思路，以“民主、公开、规范”为治校方略，以全面发展和个性特长相结合为育人目标，不断完善现代学校制度，践行“家国情怀、博学多识、素养高雅、思维创新”为核心的博雅教育理念，加强课程建设和校园文化建设，努力提升学校的深厚文化，持续推进教学改革，聚焦内涵发展，不断提高学校的核心竞争力，在办学规模、师资力量、办学成果等方面都达到了河南省一流水平，成为在郑州市有较大影响力、具有多元办学元素的优质高中。学校先后获得“全国中小学德育工作先进集体”、“全国科普教育基地”、“全国群众体育先进单位”、“全国优秀家长学校”、“全国中小学心理健康教育特色学校”、“全国智慧教育实验学校”、“全国文明校园”、“普通高中新课程

新教材实施国家级示范校”、“河南省中小学党建工作示范校”、“河南省教育系统先进集体”、“河南省首批劳动教育示范校”、“郑州市教育教学先进单位”等国家级、省市级荣誉。

二、招生工作领导小组

学校成立体育艺术后备生招生工作领导小组：

组 长：王保军 黄玉杰

副组长：吉建州 梁永庆

纪检监察组长：谢 玮

成 员： 市内十区教育局选派的督察员

具体负责招聘工作全过程监督。

三、招生计划（项目、人数）

招生项目及人数：

田 径 6 人、男子排球 6 人、女子篮球 5 人、男子篮球 4 人

共计：21 人

四、专业测试要求

（一）测试时间：2025 年 5 月 29 日上午 8：00

（二）测试地点：郑州市第七高级中学校运动场

（三）测试内容：

1. 田径：

专项测试：径赛项目

2. 篮球:

身体形态测试、全场综合运球、5.8 米×6 折返跑、比赛

3. 排球:

身体形态测试、专项技能测试（按照主攻扣调整球、接应扣调整球、副攻扣快球、二传传球进行技能测试）、发球、比赛

（四）测试流程:

1. 到达考点。至少在开考前30分钟，考生到达考点（开考30分钟后，迟到考生不得进入考点）。

2. 考生在学校大门口出示身份证、《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）经审验合格，后进入学校，排队由引导员统一带到检录处。

3. 测试检录处：田径设在田径场东看台下；篮球、排球设在室内体育馆东南门口。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。

4. 跟随各项目裁判到指定场地按要求进行测试，测试前持考生身份证和《2025 年郑州市市区普通高中体育艺术后备生报名登记表》进行现场拍照。

5. 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。

6. 每半天测试为一单元，单元测试结束后一小时通知专业测试合格考生，未接到通知的考生则为不合格。登录平台，填报专业测试合格考生。

五、评分标准

(一) 田径：4人(男子径赛) 2人(女子径赛)

测试项目及标准如下：(其它项目不予测试)

田径男子评分标准					
分值	100 分	90 分	80 分	70 分	60 分
100 米	11.2	11.3	11.5	11.6	11.8
200 米	23.2	23.4	23.5	23.7	24.0
400 米	52.3	53.0	53.5	53.8	54
800 米	2:03.0	2:04.5	2:05.5	2:8.0	2:10.0
1500 米	4:15	4:18	4:24	4:27	4:31
3000 米	9:15.0	9:20.0	9:26.0	9:34.0	9:42.0
田径女子评分标准					
分值	100 分	90 分	80 分	70 分	60 分
100 米	12.6	12.7	13.0	13.3	13.6
200 米	26.6	26.8	27.2	27.6	28.0

400 米	01:03.0	01:03.5	01:04.0	01:04.5	1:05.0
800 米	02:26.0	02:28.0	02:30.0	02:32.0	02:34.0
1500 米	4:56	5:02	5:06	5:12	5:15

根据田径队建设需要、按项目计划及测试成绩择优录取，
径赛为一个赛次。

(二) 篮球项目:

1. 身体形态测试: 统计测试人员的身高数据。

2. 5.8 米×6 折返跑 (10 分)

项目成绩 (前锋后卫)	项目成绩 (中锋)	分值
5.8×6 折返	5.8×6 折返	总分 10 分
9 秒	10 秒	10
9 秒 5	10 秒 5	9
10 秒	11 秒	8
10 秒 5	11 秒 5	7
11 秒	12 秒	6
11 秒 5	12 秒 5	5
12 秒	13 秒	4
12 秒 5	13 秒 5	3
13 秒	14 秒	2
13 秒 5	14 秒 5	1
14 秒	15 秒	0

3. 全场运球上篮 (20 分)

测试方法: 考生在球场端线中点站立, 面向前场, 用右手运球至①处, 以考生开始运球时球落地开表, 在①处做背后运球变向, 换左手向②处运球, 至②处做左手后转身运球变向, 换右手运球至③处, 右手跨下运球后左手上篮。球中篮后方可用左

手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手跨下运球后右手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处停表。篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为 6 米、到边线的距离为 2 米。②在中线上并到中圈中心距离为 2.8 米。要求考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。每人测试二次，记其中一次最佳成绩。

运动训练专业

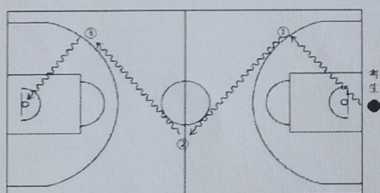


图 3-2 多种变向运球上篮示意图

表 3-2 多种变向运球上篮评分表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.00	35.00	38.00	13.20	43.50	46.50	6.40	56.00	57.00
19.60	35.50	38.50	12.80	44.00	47.00	6.00	57.00	58.00
19.20	36.00	39.00	12.40	44.50	47.50	5.60	58.00	59.00
18.80	36.50	39.50	12.00	45.00	48.00	5.20	59.00	60.00
18.40	37.00	40.00	11.60	45.50	48.50	4.80	60.00	61.00
18.00	37.50	40.50	11.20	46.00	49.00	4.40	61.00	62.00
17.60	38.00	41.00	10.80	46.50	49.50	4.00	62.00	63.00
17.20	38.50	41.50	10.40	47.00	50.00	3.60	63.00	64.00
16.80	39.00	42.00	10.00	47.50	50.50	3.20	64.00	65.00
16.40	39.50	42.50	9.60	48.00	51.00	2.80	65.00	66.00
16.00	40.00	43.00	9.20	49.00	51.50	2.40	66.00	67.00
15.60	40.50	43.50	8.80	50.00	52.00	2.00	67.00	68.00
15.20	41.00	44.00	8.40	51.00	52.50	1.60	68.00	69.00

4. 比赛 (70 分)

考评员参照实战评分表,从动作的正确、协调、连贯程度,技、战术运用水平以及配合意识等方面,独立对考生进行综合评定。按 70 分制打分。

(三) 排球项目:

1. 身体形态测试:统计测试人员身高数据。

2. 发球 (10 分)

测试方法:考生站在发球位,向对侧发球。每人发 10 次。考评员参照评分表,从动作的正确、协调、连贯程度,独立对考生进行综合评定。

等级	优	良	中	差
分值	10—9 分	8—7 分	6—5 分	5 分以下
标准	技术动作合理、规范。	技术动作较合理、规范。	技术动作一般。	技术动作不合理、不规范。

3. 专项技术测试 (20 分):考生按照报考的位置进行技术测试。主攻扣调整球、接应扣调整球、副攻扣快球、二传传球。

主攻、接应扣调整球:每人扣 5 次。

副攻扣快球:每人扣 5 次。

二传传球：传调整球和传快球

等级	优	良	中	差
分值	20—15分	14—10分	9—6分	6.0分以下
标准	技术动作规范，动作运用合理，扣球力量大、破坏力强，身体移动快速、协调。	技术动作规范，动作运用较合理，扣球力量较好、破坏力强，身体移动快速、协调。	技术动作基本规范，动作运用较合理，扣球力量较好、破坏力弱，身体移动较快、较协调。	技术动作不规范，动作运用不合理，扣球力量差、破坏力差，身体移动较慢、不协调。

4. 实战测试（70分）：

考评员参照实战评分表，从动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面，独立对考生进行综合评定。按50分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

（四） 在专业测试达标（合格）的前提下，符合以下条件的考生，可纳入优先录取范围，同等条件下优先录取。

田径：初中阶段参加由体育或教育行政主管部门举办的比赛中达到国家二级运动员标准的考生，经审核证明材料（需提供二级运动员证书或者比赛成绩证明）。男篮：初中阶段参加

省级及以上教育或体育主管部门主办赛事拿到前六名的球队主力队员，经审核证明材料（如参赛证书、成绩册等）。女篮：身高超过 185 厘米的考生（现场测量为准）。男排：身高超过 195 厘米的考生（现场测量为准）。

六、录取原则

1. 按照测试成绩排序，学校按照 1:1 的比例上报专业测试合格名单。

2. 专业测试合格的考生必须第一批次第一志愿报考郑州市第七高级中学。

3. 专业测试合格考生的文化课成绩，不得低于普通类最低录取控制分数线的 65%。

4. 专业测试成绩合格和文化课成绩合格的考生，最终按照专业测试成绩排序和招生计划予以录取。

七、安全预案

1. 考试当天，考生适当提前到达考点，并佩戴口罩做好个人防护工作。入场前，考生如感觉身体状况异常，须主动报告所在考点，综合研判评估是否具备正常参加考试的条件，凡不具备的考生不得与健康考生同考场考试。

2. 考生进入考场进行身份核验时，须摘下口罩，不得因为佩戴口罩影响身份识别。考生进入考场后，自行决定是否佩戴。在备用隔离考场的考生要全程佩戴口罩。

3. 考试结束后，按监考员的指令有序疏散，不得拥挤，保持人员间距，严禁聚集和逗留。

4. 请考生严格遵守考场纪律，诚信应考。

八、学校地址：郑州市第七高级中学，三全路 72 号。

联 系 人：董老师 18736068882 监督电话：69105067

