



# 2025 年郑州市第五高级中学体育 后备生招生专业测试工作方案

## 一、学校简介

郑州市第五高级中学是郑州市教育局直属中学，学校坚持五育并举，主张五育融合。积极探索以“言雅、行端、学勤、志坚”为主要内容的“灵智德育模式”。学校是全国篮球特色校、全国足球特色校、国家级文明校园，河南省田径传统项目学校

## 二、招生工作领导小组

组 长：陈峻 王勇

副组长：袁世卓

纪检监察组长：王 磊

成 员：史栋杰 张金超 王炳洪 刘郑利 薛旭 孙留杰  
樊云飞

## 三、招生计划（项目、人数）

男子篮球 9 人、女子篮球 4 人、田径 5 人，共 18 人。

## 四、专业测试要求

（一）测试时间：

男篮：2025 年 5 月 29 日上午 8:00-10:00

女篮：2025 年 5 月 29 日上午 10:20-11:20

田径：2025 年 5 月 29 日上午 8:00

(二) 测试地点：

篮球：郑州市第五高级中学篮球馆

田径：郑州市第五高级中学田径场

(三) 测试内容：

篮球：

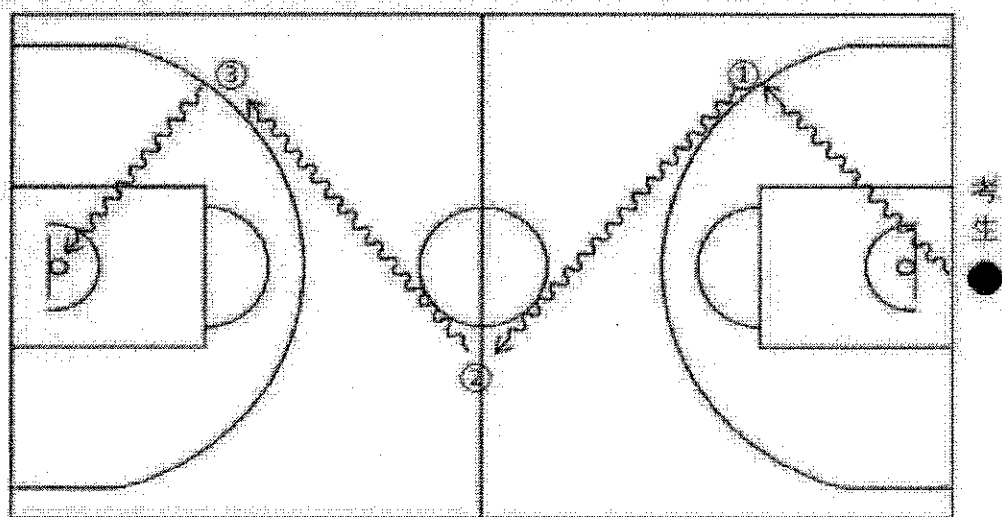
1. 全场运球投篮：

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重复一次，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。

篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈。

①、③圆圈中心点到端线内沿的距离为 6 米，到边线内沿的距离为 2 米。②在中线上，到中圈中心点的距离为 2.8 米。

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。



2. 投篮：一分钟五点二十球投篮

3. 全场五对五

田径：

1. 专项（100 米或 200 米）

①100 米

考试方法：

（1）考试在标准的 400 米塑胶田径场直道内进行，采用分道跑，考生必须自始至终在各自的分道内跑进。每名考生只有一次考试机会。

(2) 起跑必须采用蹲踞式起跑姿势。凡不按田径竞赛规则的要求起跑的考生将被警告或取消考试资格。考生可穿自备的钉鞋进行考试，但钉鞋必须符合规则规定（鞋钉长度不得超过 9 毫米）。

## ②200 米

考试方法：

(1) 考试在标准的 400 米塑胶田径场弯道加直道内进行，采用分道跑，考生必须自始至终在各自的分道内跑进。每名考生只有一次考试机会。

(2) 起跑必须采用蹲踞式起跑姿势。凡不按田径竞赛规则的要求起跑的考生将被警告或取消考试资格。考生可穿自备的钉鞋进行考试，但钉鞋必须符合规则规定（鞋钉长度不得超过 9 毫米）。

## 2. 立定跳远

考试方法：

(1) 起跳前，考生须站在“起跳线”后，使用双脚原地起跳。如考生使用助跑、垫步、单脚起跳等动作的，该次试跳犯规，成绩无效。测量成绩时，在测量有效区域内，以考生身体任何部位（包括服装等）落地后距起跳线最近的点为准。

(2) 每名考生连续两次考试，取最好成绩为最终成绩。

#### （四）测试流程：

现场报名时间：2025 年 5 月 29 日上午 7:00-7:40（时间过后不在接受任何报名）

现场报名地点：学校惠民楼门前（春瑞街西 1 门进入）

现场报名要求：携带考生本人身份证和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》原件及毕业学校开具的《推荐信》登记报名。报名时间截止后由引导员统一带入候考区并热身。

#### （五）测试要求：

1. 考生应严格按照相关要求准时到指定地点集合检录并按序参加各项考试，错过检录时间者，不得进场考试，按弃考处理。

2. 考生严禁穿着含有培训机构、学校名称、姓名等信息或有明显标识的服装和佩饰等参加考试。

3. 考生只有一次考试机会，不得重考。如对考试成绩有疑问须当场提出，考试结束后不再受理此类问题申诉。

### 五、评分标准

篮球评分标准：

1. 全场运球投篮：20 分

评分分为时间分值和技术评定。

|       |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |
|-------|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|
| 时间（秒） | 36 | 37  | 38 | 39  | 40 | 41  | 42 | 43  | 44 | 45  | 46 | 47  | 48 | 49  | 50 | 51  |
| 分值    | 10 | 9.5 | 9  | 8.5 | 8  | 7.5 | 7  | 6.5 | 6  | 5.5 | 5  | 4.5 | 4  | 3.5 | 3  | 2.5 |

技术评定：

优秀：10-8：动作完成质量好、动作连贯、节奏好。

良好：7-4：动作完成质量较好、有节奏。

一般：3-0：能够完成动作，但不够连贯，节奏不好。

## 2. 投篮 10 分

考试方法：一分钟五点二十球投篮

评分标准：每球 0.5 分

## 3. 全场五对五：70 分

评分标准：

优秀：70-55：个人技术娴熟，运用合理，思路清晰、有团队精神、场上经验丰富、解读比赛能力强，整体中突出个人；

良好：54-30：个人技术在整体配合中运用一般，缺少整体意识；

一般：29-0：无位置感，攻守能力弱。

田径评分标准：

| 分值  | 100 米（秒） |       | 立定跳远（米） |      | 200 米（秒） |       |
|-----|----------|-------|---------|------|----------|-------|
|     | 男        | 女     | 男       | 女    | 男        | 女     |
| 100 | 11.54    | 13.04 | 2.94    | 2.43 | 23.54    | 27.04 |

|    |       |       |      |      |       |       |
|----|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 98 | 11.59 | 13.14 | 2.92 | 2.41 | 23.64 | 27.14 |
| 96 | 11.64 | 13.24 | 2.90 | 2.39 | 23.74 | 27.24 |
| 94 | 11.74 | 13.34 | 2.88 | 2.37 | 23.84 | 27.34 |
| 92 | 11.79 | 13.44 | 2.86 | 2.35 | 23.94 | 27.44 |
| 90 | 11.84 | 13.54 | 2.84 | 2.33 | 24.04 | 27.54 |
| 88 | 11.89 | 13.64 | 2.82 | 2.31 | 24.14 | 27.64 |
| 86 | 11.94 | 13.74 | 2.80 | 2.29 | 24.24 | 27.74 |
| 84 | 11.99 | 13.84 | 2.78 | 2.27 | 24.34 | 27.84 |
| 82 | 12.04 | 13.94 | 2.76 | 2.25 | 24.44 | 27.94 |
| 80 | 12.09 | 14.04 | 2.74 | 2.23 | 24.54 | 28.04 |
| 78 | 12.14 | 14.14 | 2.72 | 2.21 | 24.64 | 28.14 |
| 76 | 12.19 | 14.24 | 2.70 | 2.19 | 24.74 | 28.24 |
| 74 | 12.24 | 14.34 | 2.68 | 2.17 | 24.84 | 28.34 |

|    |       |       |      |      |       |       |
|----|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 72 | 12.29 | 14.44 | 2.66 | 2.15 | 24.94 | 28.44 |
| 70 | 12.34 | 14.54 | 2.64 | 2.13 | 25.04 | 28.54 |
| 68 | 12.39 | 14.64 | 2.62 | 2.11 | 25.14 | 28.64 |
| 66 | 12.44 | 14.74 | 2.60 | 2.09 | 25.24 | 28.74 |
| 64 | 12.49 | 14.84 | 2.58 | 2.07 | 25.34 | 28.84 |
| 62 | 12.54 | 14.94 | 2.56 | 2.05 | 25.44 | 28.94 |

|    |       |       |      |      |       |       |
|----|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 60 | 12.64 | 15.04 | 2.54 | 2.03 | 25.54 | 29.04 |
|----|-------|-------|------|------|-------|-------|

技术评价：

| 技术环节     | 评分标准（满分30分） | 细则                                   |
|----------|-------------|--------------------------------------|
| 起跑反应与姿势  | 10分         | 反应迅速，躯干前倾角度适宜                        |
| 加速跑技术    | 10分         | 步频逐步提升，身体逐步直立，30米内完成加速阶段             |
| 途中跑与压线技术 | 10分         | 步幅稳定，摆臂协调，核心稳定，终点前无减速，躯干主动前倾压线，动作连贯。 |

优秀：10-8：动作完成质量好、动作连贯、节奏好。

良好：7-4：动作完成质量较好、有节奏。

一般：3-0：能够完成动作，但不够连贯，节奏不好。

最终总成绩=(专项×70%+技评)×80%+立定跳远×20%

## 六、录取原则

1. 按照郑州市《2025年中招体育艺术后备生招生工作的通

知》，体育专业考试办法、公平、公正、科学、规范进行测试、统计得分；

2. 测试全部完成后 1 小时内公布专业测试成绩，上报专业测试合格名单的比例 1:1，专业测试成绩合格且中招成绩不低于普通类最低录取控制分数线的 65% 的考生按招生计划予以录取。

3. 一经录取的体育学生在校就读期间必须学习体育，不能转为文化课学生。

## 七、安全预案

1. 考生由郑州市第五高级中学西 1 门进入学校，报名登记结束由引导员带入场地候考，除考生外，其他人一律不得进入校园；测试结束后，直接从西 1 门离开。

2. 对考场和关键场所进行消毒；测试时校医全程跟踪。

## 八、学校地址、联系人、咨询电话、投诉电话

学校地址：郑州市管城回族区南四环和明珠路交汇处西北。

联系人：刘郑利

电话：13937174693

投诉电话：0371-85511868



