

# 2026年郑州市第七十四中学体育后备生

## 招生专业测试工作方案

### 一、学校简介

郑州市第七十四中学位于长江路121号，是2003年兴建的一所公立性质的省级示范性高中。学校占地80余亩，交通便利、环境优美，是一所花园式、富有浓厚学院气息的现代化优质高中。建校以来，学校以严格的管理、优异的成绩赢得了社会、家长和学生的广泛赞誉，教学质量稳步提升，办学水平不断提高，呈现出跨越式发展的良好态势。

学校是河南省篮球传统项目学校、全国青少年校园足球特色学校、河南省足球传统项目学校、河南省健美操传统项目学校，在国家、省、市等各级竞赛中取得了优异的成绩。各训练队实行主教练负责制，全面负责各运动队的训练、管理及队员的生涯规划等工作。

### 二、招生工作领导小组

组长：郭军英（校党总支书记）

副组长：王长喜（校长） 纪检督察组长：王运博（副校长）

组员：贾海涛（副校长）、孔富强（副校长）、齐杰（政教主任）、陈新红（体育教研组长）

### 三、招生计划

根据郑州市教育局 2026 年中招文件精神，我校招收体育后备生的项目为：男篮 10 人；男足 8 人；健美操 6 人。

#### **四、专业测试要求**

##### **（一）测试时间**

###### **1.报名时间：**

5 月 23 日下午 15:00—17:00 携带身份证或户口本、体育后备生登记表（测试健美操专项的学生需携带 Mp3 格式的个人展示音乐）到郑州市第七十四中学西门（长江路淮南街交叉口向南 200 米路东）进行初审，初审通过后发放学校测试准考证。

###### **2.测试时间：**

篮 球：2026 年 5 月 24 日上午 8:30—11: 30

足 球：2026 年 5 月 24 日上午 8:30—11: 30

健美操：2026 年 5 月 24 日上午 8:30—11: 30

##### **（二）报名条件及要求**

1.身体健康状况良好，无先天性疾病，初中三年长期坚持所考项目的训练，有一定的专业基础，并能保证高中三年能持续参加该项目的日常训练、各类竞赛活动、服从团队训练管理安排。如隐瞒身体健康状况造成意外伤害的，后果自行承担。

2.5 月 24 日上午 8:00 到校，凭身份证或户口本、体育后备生登记表、学校测试准考证参加测试。

3.参加测试时，着装不能出现个人信息及明显标识。参加篮球测试时考生需穿着篮球服、篮球鞋。

4.测试期间任何家长不允许进入考点，任何考生和评委的手机不准带入测试考场。

### (三) 测试地点

篮 球：室内体育馆

足 球：足球场

健美操：形体训练室

### (四) 测试内容

#### 1.篮球测试内容

(1) 基本技术：全场综合运球上篮、全场 28 米折返跑；

(2) 5V5 实战能力：个人技能，战术基础配合在整体攻守对抗中的意识能力综合表现；

#### 2.足球测试内容

30 米跑、颠球、运球绕杆射门、分组对抗赛。

#### 3.健美操测试内容

(1) 基础身体素质：身体柔韧度、身体素质；

(2) 专项难度：跳跃类难度、翻腾类难度、转体类难度；

(3) 60-90 秒的成套动作展示：健美操、啦啦操等。

### (五) 测试流程

#### 1.篮球测试流程

(1) 签到、分组。

(2) 全场综合运球上篮。

(3) 全场 28 米折返跑(往返 5 趟,要求折返时踩线)。

(4) 5V5 实战能力。

## 2.足球测试流程

(1) 签到、分组。

(2) 测试颠球、绕杆、30 米跑及实战。

## 3.健美操测试流程

(1) 签到。

(2) 按测试内容逐项进行项身体素质的测试。

(3) 分类完成三项难度动作，每类至少 2 个动作。

(4) 展示成套动作。

## 五、评分标准

### (一) 篮球专项技术测试方法与评分标准

#### 1.测试内容及打分标准

类别	基本技术 (50)		5V5 实战能力 (50)
内    容	全场综合运球	技术评分 10 分	意志品质与风格 (5)
			个人攻击能力 (15)
	上篮 (30)	用时评分 20 分	防守能力 (10)
			战术意识 (15)
	全场 28 米折返跑 (20)		心理素质 (5)

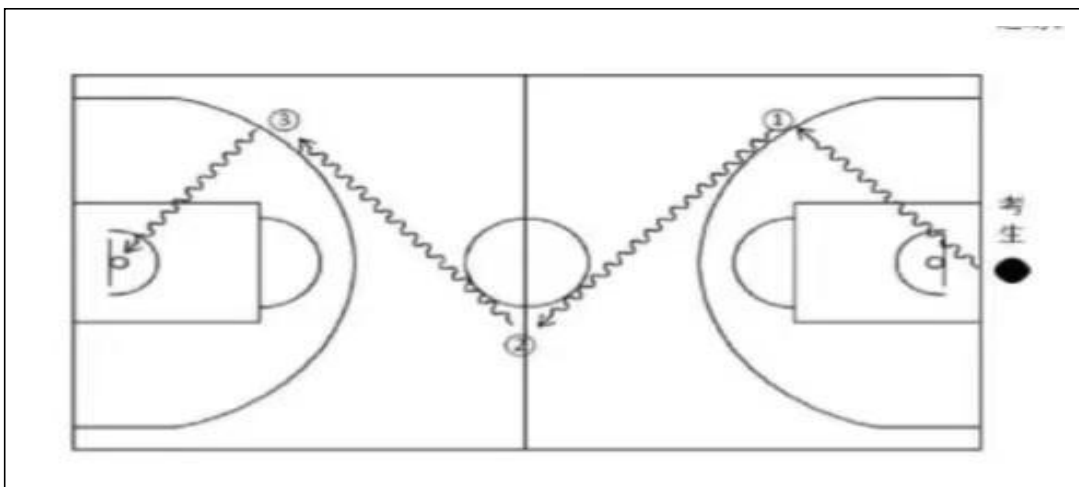
#### 2.测试内容

(1) 基本技术 (50 分)

a、全场综合运球上篮（30分）

测试场地：测验在标准篮球场（28X15米）内进行。

测试方法：运动员听到口令后，从篮下出发，依次在（1）（2）（3）点做背后运球、后转身运球、胯下运球，然后上篮（上篮不中需要补进）。然后原路返回，依次在（3）（2）（1）点做背后运球、后转身运球、胯下运球，上篮（上篮不中需补进），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。总共两个来回。（见下图）



要求：

①必须按规定方法、规定路线、规定区域内完成运球。

②不得两次运球或走步。

③在图中①②③位置做运球动作的同时，单脚需踩圈内或圈线上。

凡违反上述要求，裁判根据违规次数增加测试时间，一次违规加一秒，如果出现失误，需从失误地点重新开始运球且计时表不停。

时间	分值	时间	分值	时间	分值
35	20	38	15	40.5	10
35.5	19	38.5	14	41	9
36.5	18	39	13	41.5	8
37	17	39.5	12	42	7
37.5	16	40	11	42.5	6

（对于身高超过195cm的内线队员，最终全场综合运球上篮评价成绩以考核成绩减去1秒为标准）

### 全场运球技术评分准则

等级（分值范围）	评价标准
优（10—7分）	三种变向动作（背后、转身、胯下）标准、清晰、连贯，无任何拖沓或变形；无任何违例（无走步、两次运球、脚踢球、换手违例）；严格左右手轮换，四次上篮全部一次命中（或仅有一次补篮且补篮动作干净迅速）全程节奏流畅快速，无减速停顿，最后一次上篮后持球冲过端线动作完整。

良 (6—4 分)	<p>三种变向动作基本标准,但其中某一动作稍显生硬(如背后运球幅度偏小、后转身重心略高、胯下轻微碰腿),不影响整体识别;最多出现1次轻微违例(如运球启动时轻微走步、踩线但未影响方向),未被判无效;左右手轮换正确,但某一次换手稍显犹豫或非惯用手侧运球略吃力;四次上篮中至少2次一次命中,其余2次补篮命中(每次补篮不超过2次尝试)全程节奏流畅快速,无减速停顿,最后一次上篮后持球冲过端线动作完整。</p>
中 (3—1 分)	<p>三种变向动作有明显缺陷:如某一个动作严重变形(例如背后运球变成普通换手、后转身几乎停顿、胯下球碰脚),但仍能辨认该动作;出现2次违例(如走步、两次运球)左右手轮换出现1次错误四次上篮中仅有1次一次命中,其余3次需要补篮(其中可能有1次补篮超过2次尝试)整体不连贯,有明显停顿、犹豫或速度缓慢,但能完成全部路线。</p>

b、全场 28 米折返跑(往返 5 趟,要求折返时踩线) (20 分)

测试要求: 每趟必须踩线进行折返。

测试方法: 听到口令开始后, 开始冲刺折返, 结束冲线后记录所用时间。

时间	分值	时间	分值	时间	分值
56" 00	20	57" 00	19	58" 00	18
59" 00	17	1' 00	16	1' 01	15
1' 02	14	1' 03	13	1' 04	12
1' 05	11	1' 06	10	1' 07	9

## (2) 实战能力 (50 分)

测试场地：篮球场。实战能力评分细则：

等级 (分值范围)	评价标准
优 (50—41 分)	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；比赛作风顽强、心理状态稳定。
良 (40—31 分)	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。
中 (30—21 分)	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般，阅读比赛能力一般；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。

## (二) 足球评分标准

### 1. 非守门员考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术	实战能力
考核指标	30 米跑	颠球 运射	比赛
分值	20 分	20 分 20 分	40 分

## 2. 考试方法与评分标准

### (1) 专项素质：30 米跑

a. 考试方法：考生站立式起跑准备于 30 米起跑线后，与裁判员互相举手示意后，从静止状态出发，脚动开表，当考生身体躯干任何一部分越过 30 米终点时停表。每名考生两次测试机会，取最好成绩。

### b. 评分标准：

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
20	4.00	10	4.50
19	4.05	9	4.55
18	4.10	8	4.60
17	4.15	7	4.65
16	4.20	6	4.70
15	4.25	5	4.75
14	4.30	4	4.80
13	4.35	3	4.85
12	4.40	2	4.90
11	4.45	1	4.95

## (2) 专项技术

### a. 颠球

#### ① 考试方法

i. 考生在规定区域做好准备，经考评员示意后方可开始。

ii. 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。

iii. 每名考生有三次机会，取最优秀成绩为决定成绩。

iv. 颠球次数达到满分成绩（60次）可自动停止。

#### ② 评分标准

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
20	60	10	14-10
19	59-55	9	9
18	54-50	8	8
17	49-45	7	7
16	44-40	6	6
15	39-35	5	5
14	34-30	4	4
13	29-25	3	3
12	24-20	2	2
11	19-15	1	1

## b. 运射

①考试方法：如图 2-2 所示，从罚球区线中点垂直向场地内延伸至 20 米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线，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 根标志物后起脚射门，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。

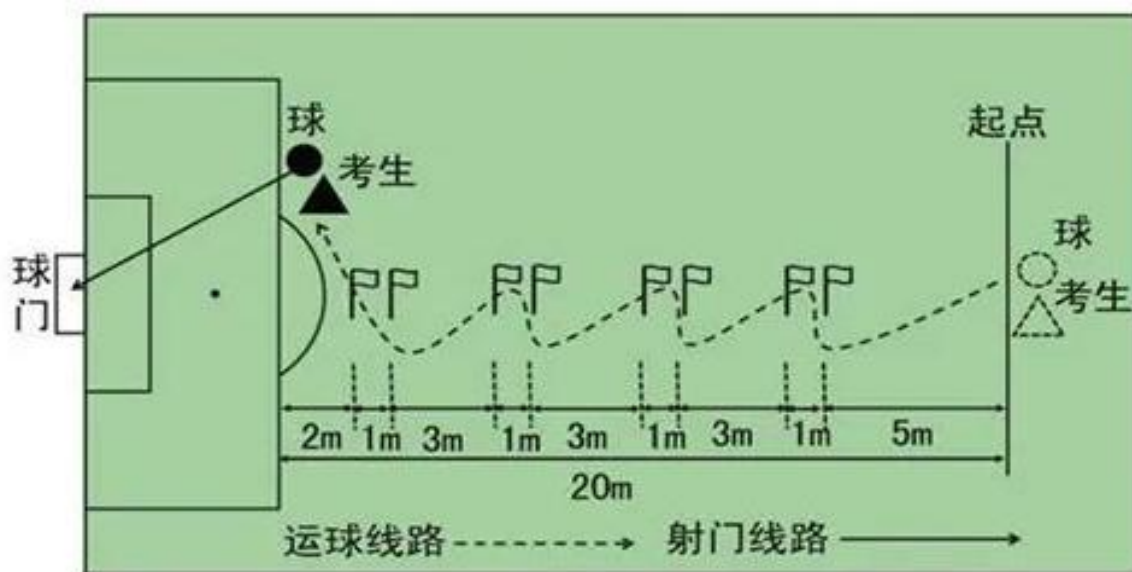


图 2-2 运球过杆射门示意图

②评分标准:

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

(3) 实战能力比赛

a.考试方法: 视考生人数分队进行比赛。

b.评分标准: 考评员参照实战能力评分细则(表2-3), 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。

表2-3 足球实战能力评分细则

等级(分值范围)	评价标准
优(40-36分)	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;比赛作风顽强、心理状态稳定。
良(35-31分)	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。
中(30-26分)	战术意识水平表现一般,攻守职责完成一般,阅读比赛能力一般;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。

### 3.守门员考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	立定三级跳	掷远与踢远	扑接球	比赛
分值	20分	20分	20分	40分

#### (1) 专项素质考试方法与评分标准:立定三级跳

a.考试方法: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。

b.评分标准：

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
20	8.6	10	7.6
19	8.5	9	7.5
18	8.4	8	7.4
17	8.3	7	7.3
16	8.2	6	7.2
15	8.1	5	7.1
14	8.0	4	7.0
13	7.9	3	6.9
12	7.8	2	6.8
11	7.7	1	6.7

(2) 专项技术考试方法与评分标准

a.掷远与踢远

①考试方法：如图2-3所示，在球场适当位置画一条15米线段作为测试区横宽，从横宽线两端分别向场地内垂直画两条60米以上平行直线作为测试区纵长，标出距离数。考生站在起点后，原地或助跑均可以，先将球以手掷远2次（允许戴手套进行），

然后在脚踢远 2 次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），初秋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。

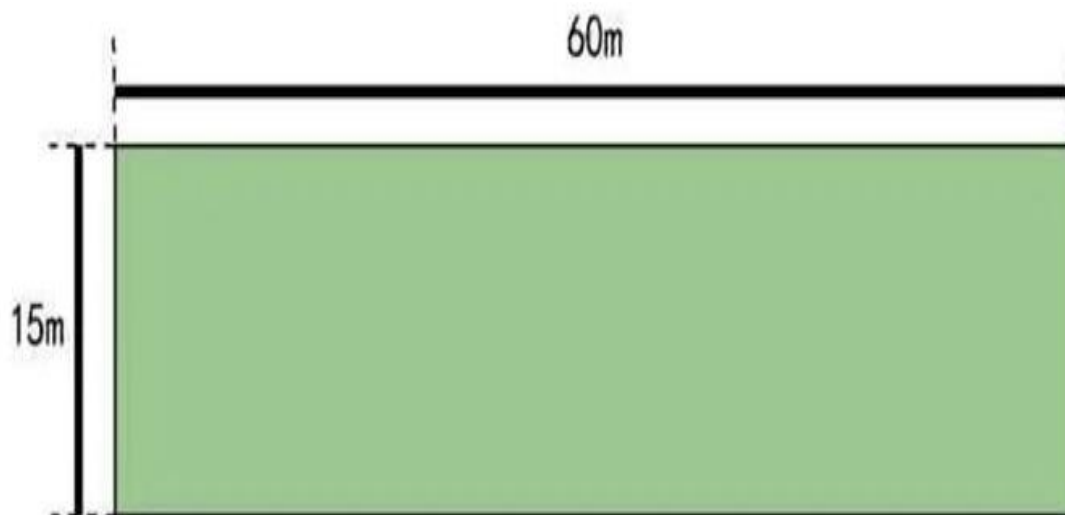


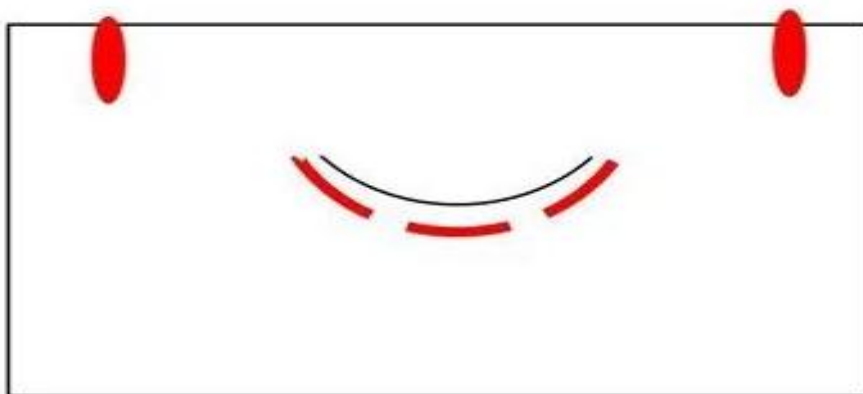
图 2-3 掷远与踢远场地示意图

②评分标准：

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
20	80	6	45
18	75	5	40
16	70	4	35
14	65	3	30
12	60	2	25
10	55	1	20
8	50	---	---

## b. 扑接球

①考试方法：考生守门，扑接6个（左右两侧各3次）来自罚球弧线外射中球门的有效射门球（含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。考生运用技术动作（接高球、拳击球、托球）出击接4个（左右两侧各2次）来自罚球区两侧线外的有效传中球。出球位置如下图红色位置。



②评分标准：考评员参照扑接球评分细则（表2-6），独立对考生进行技能评定，采用20分值评分。

表2-6 扑接球评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（20-17分）	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快速、协调。

良（16-13分）	技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快速、协调。
中（12-9分）	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识尚可，身体移动较快、较协调。
差（9分以下）	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体移动较慢不协调。

### （3）实战能力评分标准

a.考试方法：视考生人数分队进行比赛。

b.评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表2-7），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。

表2-7 守门员实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（40-36分）	战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范；比赛作风顽强、心理状态稳定。
良（35-31分）	战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好；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。
中（30-26分）	战术意识水平表现一般，攻守职责完成一般；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。

### （三）健美操评分标准

#### 1.柔韧（14分）

①三项叉（7分）：在地板或者地毯上进行，姿态端正，腿及髋部全部着地、髋位正，两腿伸直。

三 项 叉	大腿根部离地面（cm）	得 分
	0-负数	6-7
	1-2	3-5
	3-4	1-2

②前、侧、后搬腿（7分）：主力腿伸直站稳，动力腿向要求方向抬起，膝盖伸直不弯曲，脚背绷直，停留5秒。

前、侧、 后搬腿	两腿之间角度	得 分
	大于170度	6-7
	120-170度	3-5
	90-120度	1-2

注意：男生不测试搬腿，横叉7分，竖叉7分。

## 2.素质（16分）

### ①俯卧撑（8分）

俯卧撑测试方法：30秒计时，身体收紧呈一直线，做动作时两肩与两肘关节同高，推起时有力，节奏快，动作干净。参照质量与数量综合得分。

	男（次）	女（次）	得分
俯 卧 撑	40以上	27以上	7-8
	35-39	22-26	5-6
	30-34	17-21	3-4
	25-29	12-16	1-2

### ②两头起（8分）

测试方法，30秒计时：身体收紧，收起时身体伸展充分，双脚双手并拢同时触及脚面，打开时双手双脚同时下落至地面，能够连续完美完成。参照质量与数量综合得分。

	男（次）	女（次）	得分
两 头 起	40以上	30以上	7-8
	35-39	25-29	5-6
	30-34	20-24	3-4
	25-29	15-19	1-2

### 3.专项难度（30分）

#### ①规定难度（15分）

转体类：阿拉C杠转体（5+2）

跳跃类：连续两次横分腿跳

翻腾类：侧空翻

#### ②自选难度（15分）

以下3类难度类别中每项自选两个完成。参照难度动作系数综合得分。

（1）转体类：单足立转360或720、挥鞭转体，抱腿转体等。

（2）跳跃类：连续两次跨栏跳、行进间两次大跨跳等。

（3）翻腾类：侧手翻、蹻子、后空翻、蹻子空翻、蹻子小翻等。

规定与自选的三类难度动作评分标准：

转体类：转体过程中点面清晰，身体保持在中心轴上。

跳跃类：所有跳步开腿在180°或以上，落地时腿脚并拢。

翻腾类：动作衔接流畅，空翻有明显滞空。

能正确做出标准难度动作得5分、小错误3-4分、大错误1-2分。

### 4.个人成套展示（40分）

考生准备一套个人成套动作，时间在60-90秒以内，自备音乐。成套风格自选（健美操、啦啦操均可）。

注意：啦啦操成套中必须包含3类专项难度，转体类、跳跃

类、翻腾类。

健美操成套必须包含专项难度:直升飞机、直角支撑转体 360、依柳辛、立转 360 接垂踢、交换腿跳、舒舒诺娃俯撑、侧手翻等,并用过渡连接动作完成各项难度。

分数	完成标准
优秀 (40-36)	对音乐的理解准确,动作吻合音乐旋律,有节奏感。 精神饱满,充分显示热情、活力、魅力。 动作连贯完整,舞姿优美,技巧性强。
良好 (35-31)	表情比较符合舞蹈感情,动作能跟上节拍。 精神较为饱满,能感受到舞者的热情、活力、魅力。 动作比较连贯完整,舞姿较为优美,技巧性较强。
一般 (30-26)	对舞蹈音乐的理解不准确,舞蹈动作快或慢于音乐旋律,节奏感较差。 精神状态欠佳,无表情、活力。 出现忘记动作现象,舞姿生硬,无技巧动作展示。

## 六、录取原则

(一) 根据专业测试成绩由高至低排序,按照本校后备生招生计划 1:1.2 比例确定拟录取入围名单,入围合格考生信息统一上报教育主管部门备案审核。

(二) 凡专业测试成绩合格考生,必须第一批次第一志愿报考我校。健美操、足球专业文化课不得低于郑州市普通高中最低

录取控制线以下 50 分（不包含 50 分），低于该分数不予录取；篮球专业文化课分数不得低于郑州市普通高中最低录取控制线的 65%，低于该分数不予录取。

（三）凡文化课成绩未达标产生的空缺名额，从专业成绩后续顺位且文化课达标条件的考生中依次递补。专业和文化课成绩均合格者，按专业测试成绩由高到低依次正式录取。

## 七、安全预案

1.参加测试学生穿着运动服（比赛服）、运动鞋，做好热身活动避免受伤。

2.测试过程中如出现身体不适，应立即终止考试，并报告在场老师及时就医。

3.测试后适量饮水、不吃冷饮，不用冷水冲洗，不立即停下来休息，要做好放松活动（如慢跑、拉伸、行走等），使心脏逐渐恢复平静。

## 八、学校地址、咨询电话、监督电话

学校地址：郑州市二七区长江中路 121 号

咨询电话：0371-68825605

监督电话：0371-68825673

