

2026年郑州市第五十三中学体育 后备生招生专业测试工作方案



一、学校简介

郑州市第五十三中学创办于1968年，学校以“创办适合每个学生发展的教育”为宗旨，坚持“做有温度的森林教育，办有故事的品质学校”的教育理念，让每个学生都能做最好的自己。我们的育人目标是“爱生命、能生存、会生活、善生长”。俄语教学，艺术生培养是我们学校发展的方向，健美操已成为我校一张名片，在省、市级举办的各项比赛中获得多种奖项。我校将在2026年招收体育后备生5名。为切实做好招生工作，特制定本方案。

二、招生工作领导小组

组长：韩燕舞（书记、校长）

副组长：梁长沙（副校长）殷亚男（副校长）

蒋向阳（副校长）

纪检监察组长：吕刘喜（副书记）

组员：朱光权 王景福 刘江 郎志玲

三、招生计划（项目、人数）

体育后备生5人。

四、专业测试要求

(一) 测试时间 2026年5月25日下午14:30—17:00

(二) 测试地点

项目	地点
健美操	健美操教室

(三) 测试内容

必须持有测试前15天以内市级以上公立医院开具的健康体检证明，体检项目至少包含：心电图、血压、脉搏、体检证明，且经常运动，能参加大运动量测试。

类别	专项素质			专项技术			成套
考核内容	立定跳远	两头起	俯卧撑	转体类： 必做+ 选做	跳跃类： 必做+ 选做	翻腾类： 必做+ 选做	成套编排
分值	10	10	10	10	10	10	40

(四) 测试流程

1. 到达考点：考生在规定考试时段内，于开考前60分钟到达考点，持本人有效身份证件，在学校大门口排队入场。

2. 验证检录：考生本人携带身份证、《登记表》、准考证和测试必备物品在检录处进行身份验证和检录。

3. 备考候考：考生由备考室工作人员带领至指定位置检录候考。

4. 开始测试：考生按照测试现场工作人员安排和指引，依次进行各项测试。

5. 离开考点：考试结束，考生带好个人物品径直离开考点。

6. 成绩查询：待全部测试结束后，学校将于5月25日22:00前将测试成绩合格名单公示在学校大门口。

(五) 测试要求

1. 考生须服从管理，保持安静，手机等与考试无关的物品一律不允许带入测试区域。

2. 考生着装不得出现个人信息及明显标识等。

五、评分标准

(一) 专项素质

1. 立定跳远

(1) 考试方法：考生双脚站在起跳线外，起跳时双脚不允许踩踏或越过起跳线，记录起跳线与落地身体部位的最近距离。每人测试2次，取最好成绩。

(2) 评分标准：见表1。

分值	成绩(厘米)		分值	成绩(厘米)		分值	成绩(厘米)	
	男	女		男	女		男	女
10.0	270	220	6.6	202	152	3.2	134	84
9.8	266	216	6.4	198	148	3.0	130	80
9.6	262	212	6.2	194	144	2.8	126	76
9.4	258	208	6.0	190	140	2.6	122	72
9.2	254	204	5.8	186	136	2.4	118	68
9.0	250	200	5.6	182	132	2.2	114	64

8.8	246	196	5.4	178	128	2.0	110	60
8.6	242	192	5.2	174	124	1.8	106	56
8.4	238	188	5.0	170	120	1.6	102	52
8.2	234	184	4.8	166	116	1.4	98	48
8.0	230	180	4.6	162	112	1.2	94	44
7.8	226	176	4.4	158	108	1.0	90	40
7.6	222	172	4.2	154	104	0.8	86	36
7.4	218	168	4.0	150	100	0.6	82	32
7.2	214	164	3.8	146	96	0.4	78	28
7.0	210	160	3.6	142	92	0.2	74	24
6.8	206	156	3.4	138	88	0	74 以下	24 以下

2. 两头起

(1) 考试方法：考试方法：准备时，考生平躺在地毯上或地板上，双臂上举紧贴耳朵，抬起时，两腿伸直并拢，两手触碰脚背；落下时，肩部着地，上身与腿应同起同落，每次完成后需还原至准备姿势。记录考生在30秒内完成的有效次数，违规动作不计入总数。

(2) 评分标准：见表2。

分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)
10.00	40	7.50	30	5.00	20
9.75	39	7.25	29	4.75	19
9.50	38	7.00	28	4.50	18
9.25	37	6.75	27	0	18次以下
9.00	36	6.50	26		
8.75	35	6.25	25		

8.50	34	6.00	24		
8.25	33	5.75	23		
8.00	32	5.50	22		
7.75	31	5.25	21		

2. 俯卧撑

(1) 考试方法：在地板上或地毯上 20 秒内完成俯卧撑的次数，予以计数，男生要求推起时双手推离地面（击掌为完美动作）；俯卧撑要求考生双手指尖朝前支撑地面，肩至脚踝始终成一直线，俯撑至最低点时肩不能高于肘关节，还原时手臂伸直。双臂屈伸要求考生始终两腿并拢、肩至脚踝成一直线，双臂屈伸时肘关节幅度不少于 90° ，违规动作不计入总数。

(2) 评分标准：见表 3。

分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)
10.00	20	7.50	15	5.00	10	2.50	5
9.50	19	7.00	14	4.50	9	2.00	4
9.00	18	6.50	13	4.00	8	1.50	3
8.50	17	6.00	12	3.50	7	1.00	2
8.00	16	5.50	11	3.00	6	0.50	1

(二) 专项技术

1. 转体类

(1) 必做难度：单足立转 720° 。

(2) 选做难度：阿拉C杠转体、酷派转体、挥鞭转、铅笔转等动作。

评分档位	分数区间	评分标准描述
优秀	8-10分	必做难度：完整、精确地完成720°及以上转体。旋转轴心垂直稳定，无移动、无晃动。身体姿态（如主力腿伸直、动力腿位置固定、躯干挺拔）全程标准、优美。结束时平稳、有控制地落在指定位置，无附加调整步。选做难度：若完成选做动作，质量同属上乘，能展现优秀的控制力与表现力。
良好	5-7分	必做难度：基本完成720°转体，但圈数可能略有不足（如约680°-700°）或轻微超过。旋转轴心基本稳定，允许有轻微的身体晃动或支撑脚小范围碾动。身体姿态总体正确，但在转体过程中可能出现短暂松懈（如动力腿高度变化、勾脚松弛）。结束时基本站稳，可能有1-2步小幅调整。选做难度：若能完成，动作规范但流畅性与控制力一般。
需改进	0-4分	必做难度：转体圈数明显不足（少于630°），或中途失败、掉落。旋转轴心不稳，出现明显位移、跳动或严重晃动。身体姿态变形严重（如主力腿弯曲、躯干松散）。结束时无法控制，出现摔倒、跳跃式刹车或多步混乱调整。选做难度：无法完成或尝试完成但动作严重变形，存在安全隐患。

2. 跳跃类

(1) 必做难度：连续两次屈体分腿跳。

(2) 选做难度：跨栏跳、C跳、转身跳、科萨克跳、大跳等动作。

评分档位	分数区间	评分标准描述
优秀	8-10分	必做难度（连续两次屈体分腿跳）：两次跳跃衔接快速、流畅，无停顿感。腾空高度充分，滞空感明显。空中姿态完美：躯干前屈与腿部尽可能贴近（屈体），双腿伸直且并拢，分腿角度大（接近180°）。两次落地轻盈，有主动缓冲，为下一次起跳做好充分准备。选做难度：若完成，同样具备高度好、姿态标准、节奏清晰的特点。
良好	5-7分	必做难度：能够连续完成两次跳跃，但衔接稍慢或有轻微停顿。跳跃高度一般。空中姿态基本正确，但存在以下部分问题：屈体不够（躯干与腿有较大空隙）、双腿未完全伸直、分腿角度不足。落地缓冲尚可，但可能显得沉重，影响下一次起跳的流畅性。选做难度：能够完成，但高度、开度或身体控制力有欠缺。

需改进	0-4分	必做难度：无法连续完成两次跳跃（中间中断、改为踏步连接）。跳跃高度很低，近乎擦地。空中姿态严重变形：无屈体（仅做收腿跳）、双腿明显弯曲、分腿很小。落地僵硬、沉重，甚至失去平衡。选做难度：无法完成规定选做动作，或动作完全变形，失去该跳跃的技术特征。
-----	------	---

3. 翻腾类

(1) 必做难度：侧手翻。

(2) 选做难度：前空翻、后空翻、侧空翻、前手翻、后手翻、蹻子等动作。

评分档位	分数区间	评分标准描述
优秀	8-10分	必做难度（侧手翻）：动作轨迹呈直线，手脚落点在同一直线上。身体在倒立位时充分伸展、笔直，呈“大”字型。动作节奏均匀、流畅，无停顿、无塌腰屈髋。落地轻盈、稳定，方向正。选做难度：若完成翻腾类选做动作（如空翻、手翻等），则腾空高、翻转动力足、动作圆滑，身体团紧或展开充分，落地稳定，展现出良好的空间感和控制力。
良好	5-7分	必做难度：能完成侧手翻，但手脚落点不在一条直线上，有“香蕉”状弯曲。倒立时身体有一定伸展，但可能出现轻微塌腰、分腿不均或屈膝。动作基本连贯，但节奏可能忽快忽慢。落地基本站稳，可能有轻微晃动或方向偏移。选做难度：能完成，但存在明显问题，如：空翻高度不足、翻转速度慢、手翻推手无力、落地时需跨步调整。
需改进	0-4分	必做难度：动作不连贯，有明显的中间跳跃或停顿。身体姿态差，严重屈髋、弯腿、分腿过大。倒立时身体未经过或完全塌陷。落地不稳，需用手扶地、摔倒或多步跑出。选做难度：无法完成选做的翻腾动作，或尝试时出现严重错误（如翻转不足/过度导致坐地、背部落地，或动作完全变形），存在较高风险。

(三) 成套

考生在以下三个类别中任选其一，时间为 60-90 秒，进行成套展示。

1. 舞蹈啦啦操（花球、爵士）

2. 技巧啦啦操

3. 健美操

评分档位	分数区间	评分标准描述
优秀	25-40分	<p>1. 技术质量与难度：技术动作精准、规范，身体控制力极强。所选难度动作（如跳跃、转体、翻腾、托举、抛接等）完成质量高，价值突出。动作力度、速度、清晰度俱佳。</p> <p>2. 艺术编排与表现力：成套编排新颖、流畅，连接富有创意，充分利用场地空间。动作与所选音乐风格、主题完美契合。表演者表情丰富，感染力强，充满自信与激情。</p> <p>3. 音乐运用与节奏：动作与音乐节奏、旋律、重拍高度同步，能通过动作诠释音乐情绪。节奏感极强。</p> <p>4. 整体完成：成套完成如行云流水，无任何明显失误。体力分配合理，结束时仍保持高能量。</p>
良好	10-24分	<p>1. 技术质量与难度：技术动作基本正确，但部分动作的力度、速度、伸展度或控制力有待提高。能完成一定难度动作，但质量一般，或存在轻微瑕疵（如落地不稳、姿态稍松散）。</p> <p>2. 艺术编排与表现力：成套编排完整、连贯，但创新性一般。动作能与音乐基本配合。表演者有基本的表现意识，但感染力与舞台张力不足。</p> <p>3. 音乐运用与节奏：动作能跟随主要节拍，但可能与音乐的细节旋律、情感变化结合不够紧密。偶有个别节奏不准的情况。</p> <p>4. 整体完成：成套能基本顺利完成，可能出现1-2次轻微失误（如小晃、一步滑倒、短暂失去平衡但快速恢复），对整体影响不大。体力表现尚可。</p>
需改进	0-9分	<p>1. 技术质量与难度：技术动作不规范，身体控制力差。难度动作完成失败、严重变形或直接省略。动作松散无力，缺乏基本的技术规格。</p> <p>2. 艺术编排与表现力：成套编排简单、混乱或明显不完整。动作与音乐脱节。表演者缺乏表现力，表情呆板，毫无自信。</p> <p>3. 音乐运用与节奏：动作节奏与音乐节拍严重不符，出现多次抢拍、慢拍或失去节奏的情况。</p> <p>4. 整体完成：成套完成过程中出现重大失误（如摔倒、动作中断、遗忘动作）、或多次明显失误。体力不支，结束阶段动作质量严重下降。</p>

六、录取原则

（一）测试结束按照 1:1.4 的比例上报专业测试合格名单。

(二) 凡专业测试成绩合格的考生，必须第一志愿报考我校。

(三) 文化课成绩低于郑州市第五十三中学录取分数线 100 分以内，按照专业排名顺序择优录取。

(四) 严格遵守和执行郑州市教育局的招生方针和政策，不向任何机构或个人缴纳费用。

七、安全预案

(一) 学生到达郑州市第五十三中学桂江路校区，统一组织入校。

(二) 在整个测试过程中，保持列队间隔进行测试，不得大声喧哗、不得携带手机和电子产品，不听指挥和扰乱正常的考试纪律的考生直接取消考试资格。

八、学校地址、咨询电话、监督电话、联系人

(一) 学校地址：郑州市二七区侯寨乡政府东 800 米郑州市第五十三中学桂江校区

(二) 联系人：殷老师

(三) 联系咨询电话：0371—60200727

(四) 投诉电话：0371—60200726

郑州市第五十三中学（盖章）

2026年5月20日

