

2026年郑州市郑州中学体育后备生招生

专业测试工作方案



一、学校简介

郑州中学成立于1997年9月，是由郑州市政府和郑州高新区管委会共同投资兴建的一所公立寄宿制完全中学，是全国文明校园、河南省示范性高中、河南省网络安全创新基地校、河南省数学一级学科基地、郑州市科学与技术特色高中、郑州市高中教学创新先进单位、郑州市学科竞赛先进单位。

建校29年来，学校走出了一条改革创新、特色发展的办学之路。目前，学校发展迅速，体育特色鲜明，拥有体育舞蹈中心、形体中心、游泳馆、乒乓球馆、篮球馆、射击馆、羽毛球馆、400米标准塑胶跑道、人工草坪足球场等一流的教学设施，为学生的学习和训练提供了有力保障。

根据郑州市2026年中招工作有关要求，我校面向郑州市招收男子足球、男子篮球、体育舞蹈（国际标准舞）后备生。

二、招生工作领导小组

组 长：李 兰

副组长：李松涛 屈丙辰 王 静

纪律监察组长：殷成斌

组 员：陈志学 姜 军 刘涛泽 杜志坚 戴文卿 赵俊芳

三、招生计划（项目、人数）

1. 男子足球 12 人
2. 男子篮球 10 人
3. 体育舞蹈 8 人

四、专业测试要求

（一）测试时间

足球项目：5 月 24 日上午 8:00-12: 00

篮球项目：5 月 24 日上午 8:00-12: 00

体育舞蹈项目：5 月 24 日下午 14:00-18:00

（二）测试地点

1. 男子足球项目测试地点：郑州中学红梅街校区足球场。
2. 男子篮球项目测试地点：郑州中学红梅街校区篮球场。
3. 体育舞蹈项目测试地点：郑州中学红梅街校区艺术楼。

（三）测试内容

1. 男子足球测试内容

非守门员				
类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	5*25 米折返跑	传准	运射	比赛
分值	20 分	20 分	20 分	40 分

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

2. 男子篮球测试内容

类别	专项素质		专项技术		实战能力
考核指标	助跑摸高	四线折返跑	多种变向运球 上篮	一分钟自投 自抢	比赛
分值	10分	10分	10分	10分	60分

3. 体育舞蹈测试内容

(1) 形象形体观测及身体素质测试(100分)。身体素质测试包含:左右腿竖叉;横叉;下腰;前、旁、后腿控制;平转;四位转;

(2) 摩登舞/拉丁舞抽考2选1(100分)。

①摩登舞抽考部分:现场由考生在摩登舞系抽考箱中随机抽取华尔兹舞、探戈舞、快步舞、狐步舞中的一支舞进行展示。

②拉丁舞抽考部分:现场由考生在拉丁舞系抽考箱中随机抽取恰恰舞、伦巴舞、桑巴舞、牛仔舞、斗牛舞中的一支舞进行展示。

(四) 测试流程

1. 足球项目测试流程:2026年5月24日上午8:00--08:30资格审查(郑州中学红梅街校区南门),8:30开始测试,9:00截止入场。

2. 篮球项目测试流程：2026年5月24日上午8:00--08:30资格审查（郑州中学红梅街校区南门），8:30开始测试，9:00截止入场。

3. 体育舞蹈（国际标准舞）项目测试流程：2026年5月24日下午14:00--14:30资格审查（郑州中学红梅街校区南门），14:30开始测试。

（五）测试要求

所有考生需携带本人身份证、证书原件及复印件或加盖有学校公章的推荐信、加盖有学校公章的《2026年郑州市市区普通高中体育艺术后备生报名登记表》入场。

1. 足球、篮球测试时着装不得出现个人、学校等信息及明显标识。

2. 体育舞蹈测试

（1）形象形体观察必备服装：需携带芭蕾练习服及两底鞋。

（2）国标舞项目必备服装：拉丁舞需携带拉丁舞练习服（男生要求黑色拉丁修身上衣，着黑色拉丁裤；女生要求黑色拉丁修身上衣，着黑色拉丁裙）及拉丁鞋；摩登舞需携带标准舞摩登舞练习服（男生要求黑色或白色摩登修身衬衣，黑色摩登裤；女生要求黑色或白色摩登修身上衣，黑色或白色摩登长裙）及摩登鞋。

（3）男女生均不允许化妆。

五、评分标准

(一) 足球项目

非守门员

专项素质		专项技术				实战比赛	
5*25 米折返跑 (满分 20 分)		传准 (满分 20 分)		运射 (满分 20 分)		比赛 (满分 40 分)	
分值	成绩 (秒)	分值	成绩	分值	成绩 (秒)	分值	成绩
20	31	20	传 准 5 个	20	7.2	40~34.1	优秀
19	31.0~31.30			19	7.21~7.40		
18	31.3~31.60			18	7.41~7.60		
17	31.6~31.90			17	7.61~7.80		
16	31.9~32.20	16	传 准 4 个	16	7.81~8.00	34~30.1	良好
15	32.2~32.50			15	8.01~8.20		
14	32.5~32.80			14	8.21~8.40		
13	32.8~33.10			13	8.41~8.60		
12	33.1~33.40	12	传 准 3 个	12	8.61~8.80	30~24.1	中等
11	33.4~33.70			11	8.81~9.00		
10	33.7~34.00			10	9.01~9.20		
9	34.0~34.30			9	9.21~9.40		
8	34.3~34.60	8	传 准 2 个	8	9.41~9.60	24 以下	差
7	34.6~34.90			7	9.61~9.80		
6	34.9~35.20			6	9.81~10.00		
5	35.2~35.50			5	10.01~10.20		
4	35.5~35.80	4	传 准 1 个	4	10.21~10.40	24 以下	差
3	35.8~36.10			3	10.41~10.60		
2	36.1~36.40			2	10.61~10.80		
1	36.40 以上			1	10.81~11.00		

守门员

专项素质		专项技术				实战比赛	
立定三级跳远 (满分 20 分)		掷远与踢远 (满分 20 分)		扑接球 (满分 20 分)		比赛 (满分 40 分)	
分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩	分值	成绩
20	8.6	20	85.0	20.0~17.1	优秀	40~34.1	优秀
19	8.5	19	82.5				
18	8.4	18	80.0				
17	8.3	17	77.5				
16	8.2	16	75.0	17.0~15.1	良好	34~30.1	良好
15	8.1	15	72.5				
14	8.0	14	70.0				
13	7.9	13	67.5				
12	7.8	12	65.0	15.0~12.1	中等	30~24.1	中等
11	7.7	11	62.5				
10	7.6	10	60.0				
9	7.5	9	57.5				
8	7.4	8	55.0	12 分以下	差	24 以下	差
7	7.3	7	52.5				
6	7.2	6	50.0				
5	7.1	5	45.0				
4	7.0	4	40.0				
3	6.9	3	35.0				
2	6.8	2	30.0				
1	6.7	1	25.0				

注：足球加分项目（10分）

1. 持有国家二级运动员证书的考生，现场审核原件及体教联盟官网查验无误后加 5 分。

2. 持有国家一级运动员证书的考生，现场审核原件及体教联盟官网查验无误后加 10 分。

(二) 篮球项目

专项素质				专项技术				实战比赛	
助跑摸高 (满分 10 分)		四线折返跑 (满 分 10 分)		多种变向运球 上篮 (满分 10 分)		一分钟自投 自抢 (满分 10 分)		比赛 (满分 60 分)	
分值	成绩 (米)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (个)	分值	成绩
10	3.20	10	30"	10	17"	10	10	60~40.1	优秀
9	3.17	9	30"5	9	17"5	9	9		
8	3.15	8	31"	8	18"	8	8		
7	3.13	7	31"5	7	18"5	7	7	40~20.1	良好
6	3.10	6	32"	6	19"	6	6		
5	3.07	5	32"5	5	19"5	5	5		
4	3.05	4	33"	4	20"	4	4	20~10.1	中等
3	3.03	3	33"5	3	20"5	3	3		
2	3.00	2	34"	2	21"	2	2	10 以下	差
1	2.95	1	34"5	1	21"5	1	1		

注：篮球加分项目（10分）

1. 持有国家二级运动员证书的考生，现场审核原件及体教联盟官网查验无误后加 5 分。
2. 持有国家一级运动员证书的考生，现场审核原件及体教联盟官网查验无误后加 10 分。
3. 经现场测量身高达到 195cm 或以上的考生，加 5 分。
4. 现场能完成扣篮的考生，加 5 分。
5. 各项累计最高加 10 分。

(三) 体育舞蹈

1. 形象形体观测及身体素质满分 100 分，摩登舞/拉丁舞抽

考满分 100 分。

2. 形象形体观测及身体素质综合以下内容进行评分，包含：原则上女生身高不低于 1.58 米、男生身高不低于 1.70 米；外貌形象、体态、身体比例、身体骨骼无畸形；具备一定软开度、肌肉控制能力、平衡能力。

3. 摩登舞及拉丁舞抽考舞种综合以下内容进行评分，包含：舞蹈表现力、风格把控能力、音乐契合度及处理运用、动作节奏的准确性、舞种技术技巧的体现、舞种组合的动作难度及连贯性。

六、录取原则

1. 根据报名学生专业测试成绩从高到低确定专业测试合格名单（1:1.2）；
2. 专业测试合格考生，必须在市区第一批第一志愿报考我校；
3. 中招成绩公布后，文化课成绩需达到郑州市最低控制线的 65%，根据专业课成绩从高到低录取。

七、安全预案

1. 考生需购买测试期间的保险。
2. 测试期间学校安排医务人员及救护车 1 辆，对测试过程中可能出现的意外情况及时处理。
3. 学校后勤保障处、体育组于测试前检查场地、器材的安全，

对参加测试的学生科学安排测试前准备活动。

4. 安保处安排保安人员，维持出、入校及测试秩序。

5. 测试期间，学校制定突发事件应急预案，提前做好应对准备。

八、学校地址、联系人、咨询电话、投诉电话

1. 学校地址：郑州高新区红梅街2号

乘坐地铁1号线至河南工业大学站下车，换乘S150、S152路公交车可到达学校。



2. 报名咨询电话

足球、篮球：陈老师 15093297133

体育舞蹈：姜老师 18703834358

3. 投诉电话：0371-56526553

