

2026年郑州市第一〇三高级中学 体育后备生招生专业测试工作方案

一、学校简介

学校位于金水科教园区鸿宝路9号，北接沿黄生态带和炎黄科创走廊，西南链接中原科技城，正南与龙子湖高教园区隔连霍高速相望，正东就是河南规模最大数字产业平台——郑州鲲鹏软件小镇。环望周边，学校坐拥郑州市六大新质生产力聚集区，最优化的科创环境与学校的办学目标高度契合：努力打造一所高度现代化的、科学精神充盈的河南省知名特色高中。学校坚持以“兼爱育人，互利育才，非攻育心”为办学理念，遵循“厚乎德行、辩乎言谈、博乎道术”的育人标准，平等对待每一位学生，为实现每一位学生的全面发展，养成具备终身学习能力的核心素养积基树本。

二、招生工作领导小组

组 长：孙国岩

副组长：王 森 窦 亮 时文忠

纪检监察组长：屈鹏飞

组 员：李 杨 李天笑 王 科 刘 畅 宋宇斐

于新颖 康静怡

三、招生计划（项目、人数）

我校依照郑州市教育局文件规定，今年招收体育后备生共35人（男子手球10人、女子手球10人，航模8人、田径7人）

四、专业测试要求

（一）报名条件和要求

1. 有专业训练经历，参加市级以上正规比赛获奖运动员。
2. 具有系统训练经历，并且能持续发展的运动员。
3. 出生日期：2010年1月1日（含）以后出生的，篮球、排球、足球、手球、田径等各类体育运动专项，符合报名条件者均可报名参加手球测试。
4. 品行端正，遵纪守法，愿意服从学校运动队日常训练、赛事参赛统一管理安排。
5. 体育后备生考生所报的体育后备生志愿必须第一批次第一志愿报考我校，才有可能被录取。

（二）测试时间

2026年5月25日（星期一）上午8:40——9:40进行资格审核，审核结束后根据现场安排进行测试。

（三）测试地点

郑州市金水区鸿宝路9号郑州市第一〇三高级中学

（四）测试内容

1. 手球项目：手球项目考试项目共分为20×6往返跑、立定跳远、前掷实心球、一分钟传接球、半场跑动射门。
2. 航模项目：测试内容为P5B、纸飞机绕标和理论知识。

3. 田径项目：专项（200 米、400 米）、身体素质（100 米 + 立定跳远）

（五）测试流程

1. 在平台完成注册和报名的考生，参加专业测试报到时须持报名《登记表》原件（有郑州市招办的二维码和水印以及所在学校红色公章）、身份证、获取证书（或初中学校出具的推荐证明）、2 寸 2 张同底板的照片；

2. 在指定地点进行身份验证，材料上交及分组；

3. 由各组负责人带领考生进行专业测试；

4. 全部专业测试结束后，宣布成绩，对成绩合格者进行录取风险告知及签定个人承诺书。

（六）测试要求

由测试学校进行全部专业测试，考生着装不得出现个人信息及明显的身份标识，测试中不得透露个人相关信息，否则视为作弊处理。

五、评分标准

1. 手球

（1）20×6 折返跑

分组进行考试。每个考生只有一次考试机会，考生起跑犯规取消考试资格，错过组次，不得再考。成绩计量最小单位为 1/10 秒。

（2）立定跳远

考生每人测试 2 次，取最优有效成绩计分。

(3) 前掷实心球

考生每人连续投掷 2 次，每次均丈量有效成绩。丈量成绩时，以实心球着地最近点量至延长线的垂直距离。丈量的最小单位为 1 厘米，以两次投掷中的最优成绩为决定成绩。

(4) 一分钟传球

考生每人只有一次机会，在相距七米的距离传球，一分钟内传球次数相加，计入成绩。单位为次数。

(5) 半场跑动射门

考生每人有 3 次机会，在 20 × 20 米的球场里跑动传球射门。由老师评定得分。

各项目评分细则如下：

(1) 20 × 6 折返跑

男子 20 × 6 评分标准

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
24	10	24.5	9	25	8	25.5	7	26	6
成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
26.5	5	27	4	27.5	3	28	2	28.5	1

女子 20 × 6 评分标准

成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
26	10	26.5	9	27	8	27.5	7	28	6
成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
28.5	5	29	4	29.5	3	30	2	30.5	1

(2) 立定跳远

男子立定跳远，成绩计算单位：cm

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
250	10	246	9	242	8	238	7	234	6
成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
230	5	226	4	222	3	218	2	214	1

女子立定跳远，成绩计算单位：cm

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
200	10	196	9	192	8	188	7	184	6
成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
180	5	176	4	172	3	168	2	164	1

(3) 前掷实心球

男子实心球评分标准

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
12	10	11.5	9	11	8	10.5	7	10	6
成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值

9.5	5	9	4	8.5	3	8	2	7.5	1
-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---

女子实心球评分标准

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
8	10	7.5	9	7	8	6.5	7	6	6
成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
5.5	5	5	4	4.5	3	4	2	3.5	1

(4) 一分钟传球

男子一分钟传球评分标准

成绩计算单位：次数

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
40	30	38	28	36	26	34	24	32	22
成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
30	20	28	18	26	16	24	14	22	12

女子一分钟传球评分标准

成绩计算单位：次数

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
32	30	30	28	28	26	26	24	24	22
成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
22	20	20	18	18	16	16	14	14	12

(5) 半场跑动射门

男子女子半场跑动射门评分标准

成绩计算单位：评分

40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2. 航模:

(1) 理论考试：航空航天概论，成绩出来后按积分，排名第一名积分 40 分，第二名 36 分，第三名 32 分，以此类推 0 分为止。

(2) p5b 考试：测试两轮，取最好成绩，排名第一名积分 30 分，第二 27 分，第三 24 分依次递推。

(3) 纸飞机绕标考试：参照飞北比赛规则，完成两圈绕标钻龙门飞行，时间短者胜利。不够的查绕标过龙门个数，排名第一名 30 分，第二名 27 分，第三名 24 分以此递推。

3. 田径:

一、专项测试

(1) 田径专项评分标准

分 值	200 米 (秒)		400 米 (秒)	
	男	女	男	女

100	23.51	26.74	52.43	61.88
98	23.61	26.84	52.65	62.18
96	23.71	26.94	52.87	62.48
94	23.81	27.04	53.09	62.78
92	23.91	27.14	53.31	63.08
90	24.01	27.24	53.53	63.38
88	24.11	27.34	53.75	63.68
86	24.21	27.44	53.97	63.98
84	24.31	27.54	54.19	64.28
82	24.41	27.64	54.41	64.58
80	24.51	27.74	54.63	64.88
78	24.61	27.84	54.85	65.18
76	24.71	27.94	55.07	65.48
74	24.81	28.04	55.29	65.78
72	24.91	28.14	55.51	66.08
70	25.01	28.24	55.73	66.38
68	25.11	28.34	55.95	66.68
66	25.21	28.44	56.17	66.98
64	25.31	28.54	56.39	67.28
62	25.41	28.64	56.61	67.58
60	25.51	28.74	56.83	68.88

(2) 田径技术评价标准

技术内容	评分标准 (满分 30 分)	细则
短跑专项技术	10 分	小步跑、马克操、A 式跳跃、B 式跳跃、单侧下压、跨步跳、后蹬跑等技术协调与规范性。
起跑与加速跑技术	10 分	蹲踞式起跑姿势规范、躯干与四肢角度正确，起跑蹬摆协调有力，30 米前重心过渡合理。
途中跑与压线技术	10 分	支撑与前摆有力、步幅与频率恰当，摆臂协调，核心稳定，后程掉速小，躯干主动前倾压线且动作连贯。

优秀: 10-8: 动作完成质量高、技术发力精准、动作协调合理。

良好: 7-4: 动作完成质量较好、有连贯性且有节奏。

一般: 3-0: 能够完成动作，但连贯性一般，节奏一般。

2. 身体素质测试

分 值	100 米 (秒)		立定跳远 (米)	
	男	女	男	女
100	11.45	13.00	2.94	2.43

98	11.53	13.15	2.92	2.41
96	11.61	13.30	2.90	2.39
94	11.69	13.45	2.88	2.37
92	11.77	13.60	2.86	2.35
90	11.85	13.75	2.84	2.33
88	11.93	13.90	2.82	2.31
86	12.01	14.04	2.80	2.29
84	12.09	14.18	2.78	2.27
82	12.17	14.32	2.76	2.25
80	12.26	14.46	2.74	2.23
78	12.36	14.60	2.72	2.21
76	12.45	14.74	2.70	2.19
74	12.55	14.88	2.68	2.17
72	12.64	15.02	2.66	2.15
70	12.74	15.16	2.64	2.13
68	12.83	15.30	2.62	2.11
66	12.91	15.44	2.60	2.09
64	12.98	15.58	2.58	2.07
62	13.05	15.73	2.56	2.05
60	13.12	15.88	2.54	2.03

最终成绩= (专项 × 70% + 技术评价) × 70% + 100 米 × 15% + 立

定跳远 × 15 %

六、录取原则

1. 手球。专业测试合格人数按照 1:1.2 上报，根据招生计划按照文化课成绩由高到低择优录取，最低录取控制分数线，不得低于普通类最低录取控制分数线的 65%，如果专业测试合格人数未达到招生计划人数，按实际专业测试合格人数录取，且不得用于其他项目专业的招生，空余计划转入统招生。

2. 航模。专业测试合格人数按照 1:1.2 上报，根据招生计划按照文化课成绩由高到低择优录取，最低录取控制分数线，不得低于本校录取分数线的 65%，如果专业测试合格人数未达到招生计划人数，按实际专业测试合格人数录取，且不得用于其他项目专业的招生，空余计划转入统招生。

3. 田径。专业测试合格人数按照 1:1.2 上报，根据招生计划按照文化课成绩由高到低择优录取，最低录取控制分数线，不得低于普通类最低录取控制分数线的 80%，如果专业测试合格人数未达到招生计划人数，按实际专业测试合格人数录取，且不得用于其他项目专业的招生，空余计划转入统招生。

七、安全预案

1. 招生工作领导小组全面负责本次测试安全工作。

2. 安全工作领导小组负责对考试安全工作进行部署检查，做好现场应急处理工作，负责对参加测试人员安全教育，出现突发事件时统一协调应急处理。

3. 校医室做好测试期间应急药品的准备和考生的一般性治疗，出现突发事件时，协助做好救护和护送工作。

4. 总务处提供饮用水，并设置家长休息等待区域，做好服务工作。

八、学校地址、联系人、咨询电话、投诉电话

学校地址：郑州市金水区鸿宝路9号

联系人：康静怡 19525559875

投诉电话：0371—61736020

