

# 2026年郑州市第一〇一中学体育 后备生招生专业测试工作方案

## 一、学校简介

郑州市第一〇一中学（原郑铁一中）是河南省首批示范性高中。学校注重体育特色的教育，更注重学生文化素质的培养，被评为河南省体育传统项目学校、全国青少年校园足球特色学校、全国青少年校园篮球特色学校。近年来，我校体育成绩不断取得新突破，河南省体育传统项目篮球比赛、河南省“省长杯”女子足球比赛、河南省田径锦标赛、全国中学生羽毛球锦标赛、郑州市体育节、郑州市运动会中均取得优异成绩。

多名体育后备生被浙江大学、同济大学、复旦大学、北京师范大学、华东师范大学、华中师范大学、东北师范大学、吉林大学、西南大学、大连理工大学、上海体院等重点高校录取。

## 二、招生工作领导小组

组 长：谭纪萍

副组长：周纪灿、高淑敏、王国威

纪检监察组长：段燕

组 员：朱春英 李晓庆 李文标 王少华

## 三、招生计划（项目、人数）

招收郑州市 2026 届体育后备生 20 人。

田径项目 7 人：7 人（男子：短跑 5 人、中长跑 1 人，女子：中长跑 1 人）。

足球项目 9 人：女子 9 人。

羽毛球项目 4 人：4 人。

#### 四、专业测试要求

考生持身份证和《2026 年郑州市市区普通高中体育艺术后备生报名登记表》到我校参加测试。

##### （一）测试时间

2026 年 5 月 24 日（星期日）上午 8:30

注意：上午 8:00 开始检录入场，9:00 停止检录入场。

##### （二）测试地点

郑州市第一〇一中学（郑东新区列里路 101 号）

##### （三）测试内容

###### 1. 田径：

男子：100 米、200 米、400 米、1500 米

女子：800 米

###### 2. 足球：（非守门员）技术+实战

###### 3. 羽毛球：基本技术+身体素质+实战能力

##### （四）测试流程

各项目按照现场报到顺序进行登记，核验证书，分组测试。

###### 1. 田径：登记个人信息，按田径项目分组进行测试。

2. 足球：登记个人信息，基本技术测试，实战。

3. 羽毛球：登记个人信息，基本技术及身体素质测试（淘汰制）、实战能力。

### (五)测试要求

1. 径赛所有项目均允许穿着钉鞋，每人限测一项，只有一次机会。田赛项目每人三次机会取最好成绩。

2. 100 米、200 米、400 米项目必须采用蹲踞式起跑，使用起跑器。

3. 所有项目测试学生着装不得出现个人信息及明显标识。

## 五、评分标准

(一) 田径：满分 100 分，按照田径赛专项评分标准评分。

### 径赛专项评分标准

评分	100 米		200 米		400 米		800 米		1500 米	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	11.2		23.0		51.5			2: 23	4:10.0	
95	11.27		23.2		52.0			2: 24	4:13.0	
90	11.34		23.4		52.5			2: 25	4:15.0	
85	11.41		23.6		53.0			2: 26	4:18.0	
80	11.48		23.8		53.5			2: 27	4:21.0	

75	11.55		24.0		54.0			2: 28	4:24.0	
70	11.62		24.2		54.3			2: 29	4:27.0	
65	11.69		24.4		54.6			2: 30	4:30.0	
60	11.76		24.6		54.9			2: 31	4:33.0	

(二) 足球:

非守门员: 技术 40 分, 实战比赛 60 分, 总分 100 分。

1. 技术 1: 30 秒 8 米左右脚传球 (20 分)

分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)
20	30	10	15
19	28	9	14
18	26	8	13
17	24	7	12
16	22	6	11
15	20	5	10
14	19	4	9
13	18	3	8
12	17	2	7
11	16	1	6

2. 传接球 (20 分)

(1) 考试方法: 在指定区域内完成接传球。考生在 8x8 米的

区域内对着挡板进行一次短距离传接球，完成短距离传接球后使用长传球脚法将球传到球门（所有的内容需在活动中完成）。

(2) 评分标准：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区内，或七人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即得4分；考生每人只有一次测试机会，至多可进行6次传球，取5次最好成绩之和为最终得分满分20分。

### 3. 实战比赛（60分）

参照下图实战能力评分细则，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，比赛过程中进球得分仅作为评分参考依据之一，并非主要评判标准。

分值	评分标准
优(51-60分)	传球技术的准确性、稳定性、合理性强；接控球技术和带球突破技术运用合理；防守选位合理、抢断效果好；个人攻防决策果断合理，整体战术、配合意识水平表现突出；比赛作风顽强，心理状态稳定。
良(41-50分)	传球技术的准确性、稳定性、合理性较强；接控球技术和带球突破技术运用较合理；防守选位较合理、抢断效果较好；个人攻防决策较合理，整体战术、配合意识水平表现良好；比赛作风良好，心理状态较稳定。
差(30-40分)	传接球技术的准确性、稳定性、合理性一般；接控球技术和带球突破技术运

用一般;防守选位一般、抢断效果一般;个人攻防决策一般,整体战术、配合意识水平表现一般;比赛作风较好,心理状态有波动。

### (三) 羽毛球

基本技术及身体素质 40 分, 实战能力 60 分, 共 100 分。

测试要求: 羽毛运动员测试的基本技术及身体素质两个项目必须每项都要达标, 否则为技术和体能测试不合格, 不得参加实战技能测试。

第一项发球测试达标为 12 分 (3 个球), 不达标不再进行下面的测试。第二项 1 分钟双摇测试达标为 12 分 (男生 90 次, 女生 80 次), 不达标不再进行下面的测试。

#### 1. 基本技术及身体素质 40 分。

##### (1) 发球 20 分 (正手发后场高远球)

测试者任选一个发球区利用正手发后场高远球, 球落在对方场地的端线和双打的后发球线之间, 每球 4 分, 5 个球, 共 20 分。

##### (2) 一分钟双摇跳绳 20 分

统一提供跳绳, 测试中出现脱手等主观原因造成的中断, 不停表, 继续测试; 跳绳失误时双脚未过绳, 不计数。

性别	分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
男生	评分	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65

	标准										
女生	评分 标准	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55

## 2. 实战能力：60分

以比赛形式进行，看测试者是否有一定的进攻和防守能力，能够运用一些高级技术如：假动作、勾对角、劈杀等；掌握一定的战术技能，知道如何调动对手寻找战机，知道如何调整战术和心态。

评分标准：优秀 51-60分；良好 41—50分；差 20—40分

## 六、录取原则

根据专业测试成绩从高到低顺序，按招生计划 1:1 比例确定合格名单。专业合格的考生须第一批次第一志愿报考我校参加中招考试，中招成绩不得低于郑州市普通高中最低建档线的 65%。

## 七、安全预案

所有考生排队入校，入校后到指定地点排队登记，间隔一米。登记结束由引导员带入考场，除测试人员外，其他人员一律不得进入校园。测试时校医全程在场。

## 八、学校地址、咨询电话、监督电话、联系人

学校地址：郑州市郑东新区列里路 101 号

咨询电话：0371-61700210（工作日上午：8:00-11:30；

下午：15:00-17:30) 联系人：朱春英

监督电话：0371-61700206 (工作日上午：8:00-11:30; 下

午：15:00-17:30) 联系人：段燕

