

# 2026年郑州市第四十一高级中学体育后备生

## 招生专业测试工作方案

### 一、学校简介

郑州市第四十一高级中学是委托郑州外国语学校创办并直管的一所局属公办高中，纳入郑州外国语学校教育集团进行管理。郑州市第四十一高级中学的建设是郑州市委、市政府推进国家“以教育高质量发展促进郑州都市区建设”“为郑州国家中心城市提供强有力的智力支撑”举措之一。是郑州市教育局办好人民满意的郑州美好教育的重大举措和重点项目。

郑州市第四十一高级中学围绕立德树人根本任务，坚持“文理兼长、外语突出、全面发展”的办学方向，致力于培养“中西文化融合、智慧人格并重，本土情怀与国际视野兼备的高素质预备人才”。坚持以培养学生“个性张扬，特长发展，素质全面”为重心，努力培养“优一等，高一格”的预备英才学生，为学生的终身发展奠基。

### 二、招生工作领导小组

组 长：李海因

副组长：侯二祥

纪检监察组长：马震华

组 员：王丙申 王锐 冯洪涛 郑兰 史向毅

### 三、招生计划（项目、人数）

男篮：后卫 0-2 人、前锋 0-5 人、中锋 0-2 人，共 9 人；

健美操：0-6 人。

### 四、专业测试要求

（一）测试时间：2026 年 5 月 24 日（周日）上午 8:30

（二）测试地点：郑州市中牟新区国华路与紫寰路交叉口  
郑州市第四十一高级中学体育馆、操舞活动室。

（三）测试内容：篮球（详见评分标准附件一）。健美操  
（详见评分标准附件二）

（四）测试流程：

1.测试时间：请考生于 2026 年 5 月 24 日上午 8:30 前到达  
学校一楼报告厅。

2.材料审验：《2026 年郑州市市区普通高中体育艺术后备  
生报名登记表》（加盖学校公章）、身份证和户口本（原件）、  
参加相关专业各级比赛的证书原件（若无证书，需出示就读初  
中学校为其出具的相关证明）。上交报名登记表，并核对个人  
信息。

3.测试准备：现场抽取考试序号。在工作人员引领下，径

直沿考试通道进入考试区域候考。

4.测试管理：按抽签顺序进入考场。开考后，迟到考生不准进入考点参加考试；考试结束后，考生跟随工作人员进入休息室，等候成绩。

#### （五）测试要求：

- 1.参加测试的学生需身体健康，体温不超过 37.3 度；
- 2.测试学生需办理运动意外伤害保险；
- 3.测试学生服装不得有明显单位标识（如学校名称、队名、俱乐部名、姓名及拼音缩写等）；
- 4.不允许在考场泄露个人信息。
- 5.考生除运动装备外，不携带与考试无关的物品（如手机等电子产品）。

### 五、评分标准

男子篮球：一分钟投篮、助跑摸高、半场左右手上篮、实战；（详见附件一）

健美操：规定难度动作、自选特色难度、身体素质、成套展示。（详见附件二）

### 六、录取原则

（一）篮球项目：我校上报专业测试合格名单的比例为 1:1.3，文化课成绩不低于我校录取线 60%，按照项目人数以专

业测试合格成绩排序择优录取。

(二) 健美操项目：我校上报专业测试合格名单的比例为1:1，文化课成绩不低于学校录取线60%，按照项目人数以专业测试合格成绩排序择优录取。

## 七、安全预案

(一) 测试学生需着运动服装，服从考点工作人员管理；

(二) 测试过程考点学校校医全程在岗，受伤严重者及时送中牟县人民医院治疗；

(三) 对发烧学生设置隔离区，及时与家长联系就医。

## 八、学校地址、联系人、咨询电话

学校地址：国华路26号(参加测试学生需从学校南门进入)

联系人、咨询电话：毛老师 19939956198 (篮球)

史老师 15937102590 (健美操)

监督电话：0371-60120041

## 九、补充说明

考生报名方式按上级主管部门具体通知执行。如有不可抗力造成考试无法正常进行，则以最新通知为准。

郑州第四十一高级中学

2026年5月20日



## 附件一

# 郑州市第四十一高级中学篮球项目测试

## 标准

### 一、考核指标与所占分值

类别	专项技术			实战能力	加分（身高、 运动员等级 证）
考核指标	一分钟投篮	助跑摸高	半场左右手上篮	比赛	
分值	15分	15分	10分	60分	10分

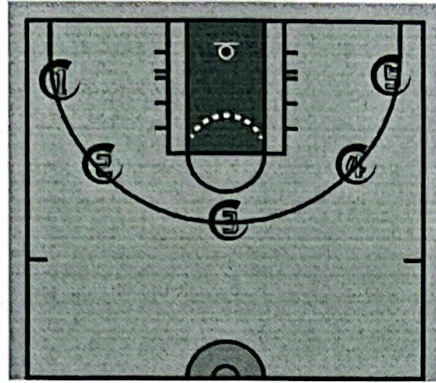
### 二、考试方法与评分标准

#### （一）投篮

1.考试方法：男子投篮距离：内线队员 5.60 米，外线球员 6.75 米。在篮球场设置 5 个投篮点（两侧 0 度角处，两侧 45 度处和正面弧顶）。每个点位 3 个球。考生从第一个点位开始投篮，依次投完每个点位上的 3 个球。测试时间为 1 分钟。考生必须在规定的区域内投篮。

2.评分标准：每投中一球，得一分。

如图：



## (二) 助跑摸高

1. 考试方法：助跑起跳摸高，以最高高度计分，每人摸高两次，计其中一次最佳成绩。

2. 评分标准：

成绩	分值
3.25 米	15
3.23 米	14
3.21 米	13
3.19 米	12
3.18 米	11
3.17 米	10
3.16 米	9

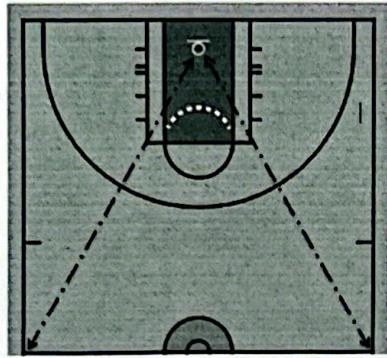
3.15 米	8
3.13 米	7
3.11 米	6
3.09 米	5
3.07 米	4
3.05 米	3
3.02 米	2
3.00 米	1

### (三) 半场左右运球上篮

#### 1. 考试方法

考生持球站在 A 起点，当听到开始口令后（同时开表），用右手运球做行进间运球上篮，球进后，用右手运球至 B 点后，换成左手运球做行进间左手上篮，球进后，用左手运球至 A 点后，再重复一次。运球通过 A 点停表。

按要求完成运球上篮，不得违例，投中每一次上篮。冲刺时不得大力把球拍出 A 点。如图：



2.评分标准:

外线队员 (男)	分值	内线队员 (男)
29 秒	10	30 秒
30	9	31
31	8	32
32	7	34
34	6	35
35	5	36
36	4	38
38	3	39
39	2	40
40	1	42

#### (四) 实战能力

1.考试方法：按照篮球比赛规则，视考生人数分队进行比赛，比赛时间为8分钟。

2.评分标准：

分值范围	评分标准
优( 60--- 50 )	有团队意识，战术配合意识强，技术动作运用合理，运用效果好，个人技术动作正确、协调、连贯，有实效。
良( 49.5---40 )	战术配合意识较强，实战效果好。技术运用较合理，动作正确，协调。
中( 39.5---30 )	个人基本技术动作正确，技术运用基本合理，运用效果一般，战术意识一般。没有团队配合
差( 30 以下 )	动作不正确，不协调。技术运用不合理，效果差。没有战术意识。

#### (五) 加分

1.身高达到190CM(含)以上的(现场测量身高)，加5分；

2.在初中阶段获得国家二级运动员证的(现场审核原始秩序册、成绩册和申办二级证明材料)，加5分。

## 附件二

# 郑州市第四十一高级中学健美操项目测试

## 标准

### 1. 规定难度动作（20分）

- (1) 文森俯卧撑
- (2) 直角支撑/分腿支撑 控5秒
- (3) 连续2次跨栏跳/团身跳转体360°
- (4) 侧空翻

考生统一必考，所有人按标准完成，每项5分，按动作规范、姿态控制、稳定性、完成质量进行评价。

### 2. 自选特色难度（20分）

考生自主任选3个难度动作展示，健美操、啦啦操、技巧难度均可。

(1) 跳跃类、平衡转体类、托举类、技巧类等不限  
难度价值（4分）+完成质量（4分）+动作稳定性（2分），满分10分。

(2) 翻腾类动作  
蹠子（2分）、前手翻（4分）、挺身前空翻（4分）、前、后空翻（5分）、蹠子后手翻（6分）、蹠子后空翻（8分）、蹠

### 子后手翻接后空翻/直体（10分）

考生可根据以上翻腾动作任选2个进行展示，每个翻腾类难度附有相应动作分值累计相加，看高度、姿态、流畅性、落地稳，满分10分。

### 3. 身体素质（20分）

#### （1）30秒俯卧撑

10分：身体呈一条直线，身体下压使胸部接近地面，撑起手臂完全伸直，男生 $\geq 35$ 次/女生 $\geq 30$ 次。

8分：动作规范，轻微姿态瑕疵，男生29—34次/女生24—29次。

6分：动作基本达标，男生21—28次/女生16—23次

4分及以下：动作变形/次数不足

#### （2）30秒两头起

10分：手脚精准触碰，起落节奏连贯，无借力摆腿， $\geq 35$ 次

8分：动作规范，触碰精准，轻微借力，29—34次

6分：动作基本达标，20—28次

4分及以下：动作变形/次数不足

### 4. 成套展示（40分）

个人成套展示，时间在60—90秒以内，自备音乐；成套风格自选（健美操、啦啦操等均可）。

评分：难度、动作质量、节奏感、表现力、场地运用