

2026 年郑州市第三十一高级中学体育 后备生招生专业测试工作方案

一、学校简介

学校是郑州市教育局直属高级中学，郑州市中招录取第一批学校，郑州市高中多样化发展科技类特色学校。学校管理严，学风正，成绩好。连续 20 多年荣获郑州市教育教学先进单位、教育创新先进单位，被授予全国品质课程实验学校、全国攀岩特色学校、中国创客教育先锋学校、河南省文明校园标兵、河南省书香校园、河南省创客示范校、河南省美育示范校、河南省体育传统项目学校、河南省足球进校园试点学校、中国教育科学研究院中国新业态学校联盟成员单位。

二、招生工作领导小组

组 长：曾 涛 孙广兰

副组长：李恒新 刘卫光 马军胜

组 员：赵晓静 周绍正 韩晓宁 张松峰

魏宏伟 杨鹏飞 刘新新 李永键

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 7 人。其中田径 4 人、攀岩 3 人。

四、专业测试要求

考生持身份证和加盖初中学校公章的《2026 年郑州市市区

普通高中体育艺术后备生报名登记表》到我校参加测试。考生要求具备专业训练经历，参加市级以上正规比赛获奖运动员；具有系统训练经历，并且能持续发展的运动员。体育后备生须中招第一志愿报考我校。

（一）测试时间

2026年5月24日（星期日）上午8:00。8:30之后迟到的考生不再具备参加测试资格。

（二）测试地点

郑州市金水区群英路15号郑州市第三十一高级中学。

（三）测试内容

1. 田径：100米、200米、400米。
2. 攀岩：引体向上（女生测试单杠挂杠垂吊）、坐位体前屈、50米跑、立定跳远、现场攀爬。

（四）测试流程

1. 田径

- （1）测试顺序为100米、200米、400米，男先女后。
- （2）各项目按照现场报到顺序进行登记，然后分组测试。

2. 攀岩

（1）测试顺序为立定跳远、坐位体前屈、50米、引体向上、现场攀爬。

（2）根据现场报名顺序进行登记，整体编为一组，然后逐项测试。

（五）测试要求

1. 田径

（1）所有项目均允许穿着钉鞋，每人限测一项，且只有一次测试机会。

（2）100米、200米、400米项目必须采用蹲踞式起跑，不允许使用起跑器。

2. 攀岩

（1）立定跳远

考生起跳姿势为双脚起跳，不得穿钉鞋，每名考生两次机会，取最好成绩计入总成绩。

（2）坐位体前屈

脱鞋直膝坐于坐位体前屈测试仪前，上体前压双手缓慢推动测试标尺，直至最大距离。

（3）50米跑

考生起跑姿势不限，不得穿钉鞋，听口令起跑，直至完成全程。

（4）引体向上（女生垂挂），考生双手正手握杠，身体静止垂于杠下方，听到开始口令后向上拉杠过下颚为完整一个动作。直至无法完成完整动作，中间不可脱杠。女生正手握杠垂挂杠下，直至脱手。

（5）现场攀爬

国标速度道，每人两次攀爬机会，取最好成绩计入总分。难

度道每拿到一个得分点得 1 分，共十个得分点，关门时间六分钟，一条线路，每人一次机会。

3. 各项目参加测试考生着装不得出现个人信息及学校明显标识等。

五、评分标准

(一) 田径

各项目满分为 30 分，成绩为手动计时，评分标准下限以外的成绩不参与排名，细则如下：

1. 男女 100 米评分标准

男生	11"20	11"24	11"28	11"32	11"36	11"40	11"44
女生	12"76	12"82	12"88	12"94	13"00	13"06	13"12
得分	30.00	29.50	29.00	28.50	28.00	27.50	27.00
男生	11"48	11"52	11"56	11"60	11"64	11"68	11"72
女生	13"19	13"26	13"33	13"40	13"47	13"54	13"61
得分	26.50	26.00	25.50	25.00	24.50	24.00	23.50
男生	11"76	11"80	11"84	11"88	11"92		
女生	13"68	13"75	13"82	13"89	13"96		
得分	23.00	22.50	22.00	21.50	21.00		

2. 男女 200 米评分标准

男生	23"30	23"36	23"43	23"50	23"56	23"63	23"70
----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

女生	26"80	26"86	26"93	27"00	27"07	27"14	27"21
得分	30.00	29.50	29.00	28.50	28.00	27.50	27.00
男生	23"76	23"83	23"90	23"97	24"04	24"11	24"18
女生	27"29	27"37	27"45	27"53	27"61	27"69	27"77
得分	26.50	26.00	25.50	25.00	24.50	24.00	23.50
男生	24"25	24"32	24"40	24"48	24"56		
女生	27"86	27"95	28"04	28"14	28"24		
得分	23.00	22.50	22.00	21.50	21.00		

3. 男女 400 米评分标准

男生	53"00	53"11	53"22	53"33	53"44	53"55	53"66
女生	63"00	63"16	63"33	63"50	63"67	63"84	64"01
得分	30.00	29.50	29.00	28.50	28.00	27.50	27.00
男生	53"78	53"90	54"02	54"14	54"27	54"40	54"53
女生	64"20	64"39	64"58	64"77	64"98	65"19	65"40
得分	26.50	26.00	25.50	25.00	24.50	24.00	23.50
男生	54"66	54"79	54"93	55"07	55"21		
女生	65"61	65"83	66"05	66"27	66"49		
得分	23.00	22.50	22.00	21.50	21.00		

(二) 攀岩

攀岩项目考试项目共分为引体向上（女生垂挂）、坐位体前

屈、50米跑、立定跳远、现场攀爬五个项目。每项20分，合计100分。具体细则如下：

1. 引体向上

考生双手正手握杠，身体静止垂于杠下方，听到开始口令后向上拉杠过下颚为完整一个动作。直至无法完成完整动作，中间不可脱杠。女生正手握杠垂挂杠下，直至脱手。

引体向上评分标准（男生）

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

单杠挂杠垂吊评分标准（女生）

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
成绩	150''	144''	138''	132''	126''	120''	114''	108''	102''	96''
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
成绩	90''	84''	78''	72''	66''	60''	54''	48''	42''	36''

2. 坐位体前屈

脱鞋直膝坐于坐位体前屈测试仪前，上体前压双手缓慢推动测试标尺，直至最大距离。

坐位体前屈评分标准

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

成绩	24.9	23.1	21.3	19.5	17.7	16.3	14.9	13.5	12.1	10.7
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
成绩	9.3	7.9	6.5	5.1	3.7	2.7	1.7	0.7	-0.3	-1.3

3. 50 米跑

考生起跑姿势不限，不得穿钉鞋，听口令起跑，直至完成全程。

50 米跑评分标准（男生）

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
成绩	6.30	6.35	6.40	6.45	6.50	6.55	6.60	6.65	6.70	6.75
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
成绩	6.80	6.85	6.90	6.95	7.00	7.05	7.10	7.15	7.20	7.25

50 米跑评分标准（女生）

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
成绩	7.40	7.45	7.50	7.55	8.00	8.05	8.10	8.15	8.20	8.25
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
成绩	8.30	8.35	8.40	8.45	8.50	8.55	8.60	8.65	8.70	8.75

4. 立定跳远

考生起跳姿势为双脚起跳，不得穿钉鞋，每名考生两次机会，取最好成绩计入总成绩。

立定跳远评分标准（男生）

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

成绩	2.86	2.83	2.80	2.77	2.74	2.71	2.68	2.65	2.62	2.59
分值	10	9	8	6	4	2				
成绩	2.56	2.53	2.50	2.47	2.44	2.41				

立定跳远评分标准（女生）

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
成绩	2.40	2.37	2.34	2.31	2.28	2.26	2.23	2.20	2.17	2.14
分值	10	9	8	6	4	2				
成绩	2.11	2.08	2.05	2.02	1.97	1.94				

5. 现场攀爬

国标速度道，每人两次攀爬机会，取最好成绩计入总分。难度道每拿到一个得分点得1分，共十个得分点，关门时间六分钟，一条线路，每人一次机会。

速度道评分标准（男生）

分值	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5
成绩	8"	8"5	9"	9"5	10"	10"5	11"	11"5	12"	12"5
分值	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5
成绩	13"	13"5	14"	14"5	15"	15"5	16"	16"5	17"	17"5

速度道评分标准（女生）

分值	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5
成绩	10"5	11"	11"5	12"	12"5	13"	13"5	14"	14"5	15"
分值	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5

成绩	15''5	16''	16''5	17''	17''5	18''	18''5	19''	19''5	20''
----	-------	------	-------	------	-------	------	-------	------	-------	------

难度道评分标准

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

六、录取原则

按照招生计划 1:2 的比例上报专业测试合格人数,根据文化课成绩由高到低择优录取,且文化课成绩不得低于我校当年中招录取分数线 100 分。

七、安全预案

1. 招生工作领导小组全面统筹本次测试安全管理工作,统筹部署并督导检查全流程安全工作,统筹指挥现场突发事件应急处置。

2. 各项目负责人组织开展参测人员考前安全教育和纪律提醒;遇突发事件,牵头现场协调、秩序维护及应急处置。

3. 校医室提前配齐应急药品及救护物资,做好参测人员日常伤病处置;突发事件发生时,负责现场救护、临时救治及转诊护送。

4. 总务处负责饮用水供应、家长等候区域设置与现场后勤服务;提前对接落实救护车联络事宜,保障医疗应急通道畅通、救援及时到位。

八、学校地址、咨询电话、监督电话、联系人

学校地址:郑州市金水区群英路 15 号

咨询电话：0371-63757748

监督电话：0371-63685089

联系人：李恒新

郑州市第三十一高级中学

2026年5月20日

