

郑州市第十九高级中学 2026 年体育后备生招生方案

一、学校简介

郑州市第十九高级中学成立于 1956 年，是河南省示范性高中，河南省文明校园标兵单位。历经七十年的风雨洗礼，形成了环境优雅、设施完善、文化厚重、校风严谨、学风浓厚、成绩优异的办学形象，是读书求学的理想场所。学校是河南省田径，篮球传统项目学校。

二、招生工作领导小组

组 长：吕 军 张 浩

副组长：王 帆 李伏庆 王 勇

纪检监察组组长：蒋 潇

成 员：赵学文 程宝义 于潇展 曹 宁 陈 阳

三、招生计划（项目、人数）

根据 2026 年郑州市教育局中招文件精神的要求，结合我校多样化发展的实际需要，我校招收体育后备生共计 15 人，其中田径 5 人（只限男生），男篮 5 人，女篮 5 人。

四、专项测试要求

（一）测试时间：2026 年 5 月 24 日上午 8:00-8:30 报名，8:30 报名结束后开始测试，不再接收新来考生。

(二) 测试地点：郑州市二七区陇海中路 76 号郑州市第十九高级中学（从淮北街东门进入）。

(三) 测试内容

1、田径：

田径项目只测试专项，考生从男子 200 米，男子 400 米，男子 800 米，男子铁饼（1KG）四个专项选择一项参加测试，取 200 米，800 米，铁饼专项的第一名，取 400 米专项的前两名。

2、篮球：

(1) 17 折返跑：篮球场两条边线之间的折返，共 17 次。根据完成时间记成绩。

(2) 一分钟投篮（在以篮圈中心投影点为圆心，5 米为半径所划得弧线上投篮）

(3) 半场 V 字型运球投篮

从球场中线端点出发，外侧手运球，快速运球上篮，进球后快速运球到另一端点，然后原路返回做同样动作。连续两个来回，进 4 球，右边运球投篮用右手，左边运球投篮用左手，上篮不进补中为止。计时间。

(4) 全场实战比赛

5V5 全场实战比赛

(四) 测试流程

篮球：按照报名表顺序依次测试

第一项：半场 V 字形运球投篮

第二项：一分钟投篮

第三项：17折返跑

第四项：实战比赛

实战比赛分为2轮，第一轮比赛按照评分标准分为ABCD四个等级，等级为B级及以上的考生参加第二轮比赛。

田径：按照报名表顺序依次进行专项测试

（五）测试要求

测试着装不能体现出初中所在学校信息，不能有明显标识，测试结束后，如对成绩有异议，现场提出，否则不予受理。

五、评分标准

田径

评分标准如下：

分值	200米	400米	800米	铁饼
100	22.68	50.95	1:57.82	51.10
99	22.75	51.09	1:58.16	50.80
98	22.82	51.23	1:58.50	50.50
97	22.89	51.37	1:58.84	50.20
96	22.96	51.51	1:59.18	49.90
95	23.04	51.65	1:59.52	49.60
94	23.12	51.79	1:59.86	49.15
93	23.20	51.94	2:00.20	48.70
92	23.28	52.09	2:00.54	48.25
91	23.36	52.24	2:00.88	47.79
90	23.44	52.39	2:01.22	47.33
89	23.52	52.54	2:01.56	46.87
88	23.60	52.69	2:01.90	46.41
87	23.68	52.84	2:02.24	45.95
86	23.76	52.99	2:02.58	45.49
85	23.84	53.14	2:03.00	45.03
84	23.89	53.25	2:03.42	44.57

83	23.94	53.36	2:03.85	44.11
82	23.99	53.47	2:04.28	43.64
81	24.04	53.58	2:04.71	43.17
80	24.09	53.69	2:05.14	42.70
79	24.15	53.80	2:05.56	42.23
78	24.21	53.91	2:05.98	41.76
77	24.27	54.02	2:06.41	41.29
76	24.33	54.13	2:06.84	40.82
75	24.39	54.24	2:07.27	40.35
74	24.45	54.35	2:07.70	39.88
73	24.51	54.46	2:08.13	39.41
72	24.51	54.57	2:08.56	38.94
71	24.63	54.69	2:08.99	38.47
70	24.63	54.81	2:09.42	38.00
69	24.76	54.93	2:09.85	37.80
68	24.83	55.05	2:10.28	37.60
67	24.90	55.17	2:10.72	37.40
66	24.97	55.29	2:11.16	37.20
65	25.04	55.41	2:11.60	37.00
64	25.11	55.53	2:12.04	36.80
63	25.18	55.65	2:12.48	36.60
62	25.25	55.77	2:12.92	36.40
61	25.32	55.89	2:13.36	36.20
60	25.39	56.01	2:13.80	36.00

备注：60分以下均不合格，分值一样的成绩较好的排名优先，成绩分值均一样的，两人再重新测试择优排名。

篮球：

(1) 17折返跑（10分）

男子评分标准：

10分	9分	8分	7分	6分	5分
≤1分	≤1分03	≤1分06	≤1分09	≤1分12	≥1分

	秒	秒	秒	秒	13 秒
--	---	---	---	---	------

女子评分标准

10 分	9 分	8 分	7 分	6 分	5 分
≤1 分	≤1 分	≤1 分	≤1 分	≤1 分	≥1 分
10 秒	12 秒	14 秒	16 秒	18 秒	20 秒

(2) 一分钟投篮 (10 分)

男、女评分标准

10 分	9 分	8 分	7 分	6 分	5 分
≥10 个	9 个	8 个	7 个	6 个	≤5 个

(3) 运球投篮 (10 分)

男子评分标准:

10 分	9 分	8 分	7 分	6 分	5 分
≤28 秒	≤30 秒	≤32 秒	≤34 秒	≤36 秒	≥38 秒

女子评分标准:

10 分	9 分	8 分	7 分	6 分	5 分
≤33 秒	≤35 秒	≤37 秒	≤39 秒	≤41 秒	≥43 秒

(4) 实战比赛

评分标准:

等级 (分值范围)	评价标准
A (70-55)	意志品质坚韧。动作正确,协调、连贯、

	实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。
B（54-40）	动作正确，协调、技术运用合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。
C（39-31）	动作基本正确、协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。
D（30 以下）	动作不正确、不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

六、录取原则

专业测试合格名单按照 1:1 比例上报，专业测试成绩合格且文化课成绩不低于普通类最低录取控制分数线的 65%的考生，按招生计划予以录取。

七、安全预案

（一）考生家长禁止进入学校，考生从郑州市第十九高级中学东门进入学校参加测试。测试期间，不得随意离开测试场地（运动场或篮球馆）。测试结束后，直接从东门离开。

（二）体育组及教练员负责场地、器材安排，对参加测试的学生科学安排测试前的准备活动。

(三) 政教处安排医务人员，对测试过程中可能出现的突发情况进行应急处理。

(四) 政教处负责安排安保人员，维持出、入校测试秩序。

八、学校地址、联系人、监督人、电话

郑州市二七区陇海中路 76 号（淮北街东门进入）

联系人： 女篮：刘老师 15093261567

田径：董老师 15039097334

男篮：董老师 18695870310

监督人：蒋 潇 电话：0371-68976381

