

# 2026 年郑州市第十七高级中学 体育后备生招生专业测试工作方案

## 一、学校简介

郑州市第十七高级中学为郑州市教育局直属公办一批次普通高中学校，2021 年建成并正式招生。学校全面贯彻落实“五育并举”教育思想，高度重视体育学科建设，始终将深化学校体育改革作为实施素质教育的重要手段，着力搭建体育人才发展平台，人才培养成效凸显。为满足学生日益多元化发展的需求，拓宽育人途径，推动学校特色发展，学校 2026 年面向郑州市招收优秀体育后备生。

## 二、招生工作领导小组

组 长：宋志强

副组长：刘志勇 孙明

纪检监察组长：栗红涛

组 员：赵冰冰 巴索兮 马艳磊 张梦龙 陈玉龙 毛圣辉

## 三、招生计划（项目、人数）

今年预招收郑州市 2026 届初中毕业生体育后备生 21 人。其中女篮 9 人（后卫、锋线 5 人，内线 4 人），女足 12 人（其中守门员 2 人，其余 10 人）。

## 四、专业测试要求

### （一）测试时间

女足、女篮项目测试时间：2026年5月24日8:30—12:00,考生需于5月24日上午8:30分前到学校东门进行考前登记。

### （二）测试地点

郑州市第十七高级中学体育馆、体育场。

### （三）测试内容

1. 女篮：投篮（15分）、多种变向运球上篮（30分）、全场五折跑（15分）、分组5V5对抗（40分）。

#### 2. 女足：

（1）非守门员：一分钟颠球（20分）、运控射门（20分）、运球绕杆射门（20分）、分组对抗（40分）。

（2）守门员：立定跳远（20分）、手抛球和踢远（20分）、扑接球（20分）、分组对抗（40分）。

### （四）测试流程

1. 在5月24日上午8:30分前到达郑州市第十七高级中学东门，核验资格材料后统一组织入校，过时不予入场测试。

2. 引领至候考室，收缴《报名登记表》，查验身份证，收缴照片。

3. 进行考前教育（测试流程解读）。

4. 纪委监督下组织考生随机分组、抽号（全程录像）。

5. 按照分组依次带入测试场地开展测试。

6. 测试结束后带好个人物品，考生按引领有序离校。

### （五）测试要求

1. 考生需携带以下材料：

（1）报名登记表（加盖初中毕业学校公章的《2026年郑州市市区普通高中体育艺术后备生报名登记表》）

（2）身份证原件及正反面复印件（复印件上注明：毕业学校及联系方式，参加我校测试项目，每人限报一项）。

（3）考生近期同底两寸免冠彩色照片2张。

2. 所有项目考生着装不得出现个人信息及学校、地区、俱乐部、培训机构等除商标外的明显标识。

3. 各项目考生须在测试日规定时间到达郑州市第十七高级中学东门统一组织入校，过时不予入场考试。

4. 考生不得携带手机、摄录设备、具有通信功能的电子产品等与测试无关的物品。

5. 不听指挥和扰乱正常的考试纪律的考生直接取消考试测试资格。

## 五、评分标准

### （一）篮球测试评分标准

#### 1. 投篮（15分）

测试方法：如图1所示，在以篮圈中心投影点为圆心，4.5米为半径所画的弧线上设置五个投篮点（球场两侧0度角处、两侧45度处和正面弧顶），每个点位放置3个球，共15个球。考

生须从第1投篮点或第5投篮点开始投篮，按逆时针或顺时针方向依次投完每个点位的3个球。测试时间为45秒。要求考生必须在弧线外投篮，球出手前双脚不得踩线，若踩线投中则计为无效投篮，不得分，每个点位投完必须从后面绕过投篮架，一次警告，两次取消单组成绩。每人测试2次，取最好成绩。

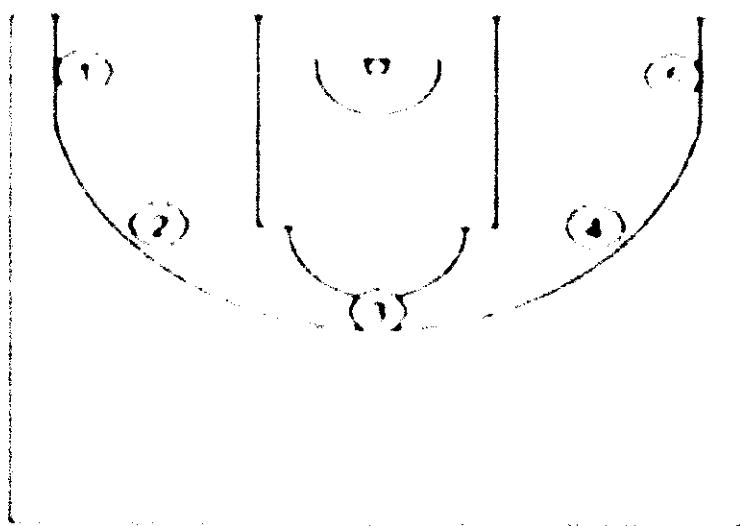


图 1: 投篮位置示意图

评分标准：每投中 1 球，得 1 分，满分 15 分。

## 2. 多种变向运球上篮（30 分）

测试方法：如图 2 所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身

运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线，考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，每人两个来回，记录完成的时间。每人测试 2 次，取最好成绩。

篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈。①、③圆圈中心点到端线内沿的距离为 6 米，到边线内沿的距离为 2 米。②在中线上，到中圈中心点的距离为 2.8 米。考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。考生运球到每个点位必须使用外侧手，一次警告，两次则视为犯规取消该组成绩。

考生在运球行进的过程中不得违例，每次违例计时追加 1 秒；必须使用规定的手上篮，错 1 次，计时追加 1 秒；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错 1 次计时追加 1 秒。

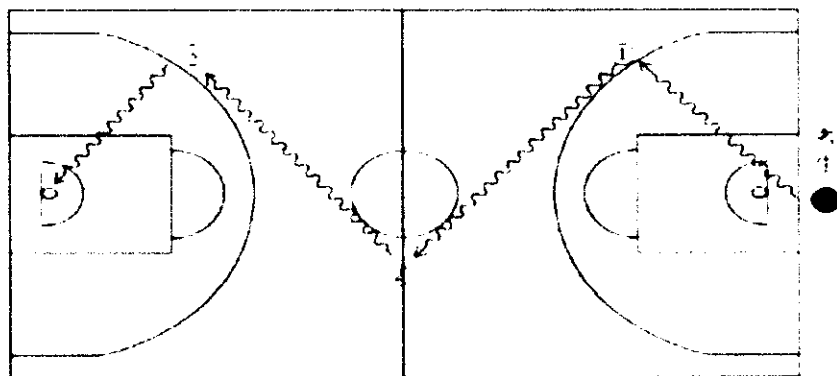


图 2：多种变向运球上篮路线

评分标准：见表 1，两分值之间取低。

表 1：多种变向运球上篮评分标准

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
30.00	41.00	20.00	46.00	10.00	51.00
29.00	41.50	19.00	46.50	9.00	51.50
28.00	42.00	18.00	47.00	8.00	52.00
27.00	42.50	17.00	47.50	7.00	52.50
26.00	43.00	16.00	48.00	6.00	53.00
25.00	43.50	15.00	48.50	5.00	53.50
24.00	44.00	14.00	49.00	4.00	54.00
23.00	44.50	13.00	49.50	3.00	54.50
22.00	45.00	12.00	50.00	2.00	55.00
21.00	45.50	11.00	50.50	1.00	55.50

### 3. 全场五折跑（15分）

测试方法：标准篮球全场，以球场两端端线为折返基准线，明确划定起点线（一端端线）与各折返端线。

1. 起跑要求：考生双脚站在起点端线后，呈站立式起跑姿势，听到考官鸣哨后起跑，严禁抢跑；第一次抢跑给予警告，第二次抢跑直接判定本次考试成绩无效。

2. 折返要求：考生起跑后跑向对面端线，必须用手触及或身体完全越过端线，方可折返，未达标折返视为违规，需返回重新完成该次折返，否则成绩无效。

3. 折返次数：需完成全场五次折返，即从起点端线出发，往

返五次，最终冲回起点端线，视为考试结束。

4. 计时规则：考官鸣哨同时启动秒表，考生身体躯干越过起点端线时，立即停止秒表，记录最终用时。

5. 考试机会：每位考生仅有 1 次考试机会，因自身违规、受伤等原因未完成考试，不予补考，按 0 分计算。

评分标准：见表 2，两分值之间取低。

表 2：全场五折跑评分标准

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
15.00	60.00	7.00	68.00
14.00	61.00	6.00	69.00
13.00	62.00	5.00	70.00
12.00	63.00	4.00	71.00
11.00	64.00	3.00	72.00
10.00	65.00	2.00	73.00
9.00	66.00	1.00	74.00
8.00	67.00	0.00	75.00

#### 4. 实战能力（40分）

测试方法：按照 FIBA 篮球比赛规则，视考生人数分队进行比赛，比赛时间 10 分钟。

评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 3），独立对考生动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合

意识等方面进行综合评定，评分至多到小数点后 1 位。

表 3: 实战能力评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优 ( $30 < X \leq 40$ 分)	动作正确, 协调、连贯、技术运用合理、会组织队友进攻、会快下、会补防、战术配合意识强、实战效果较好。
良 ( $21 < X \leq 30$ 分)	动作正确, 协调; 技术运用较合理、运用效果较好; 战术配合意识较强、实战效果较好。
中 ( $10 < X \leq 20$ 分)	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。
差 ( $X \leq 10$ 分)	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。

## (二) 足球测试评分标准

非守门员:

### 1. 一分钟颠球 (20 分)

测试方法: 在直径为 3 米的圆圈内进行。1 分钟时间内, 考生可用脚的任何部位双脚交替连续颠球, 监考员数记颠球个数。如果用身体其他部位颠球 (除了脚之外) 或者只用一只脚连续颠球仅作为调整, 不计个数。每名考生有 2 次测试机会, 两次取最好成绩。

评分标准：见表 4，两分数之间取低。

表 4: 一分钟颠球评分标准

成绩（次）	135	131	127	123	119	115	111	107	103	99
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
成绩（次）	95	91	87	83	79	75	71	67	63	59
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## 2. 运控射门（20分）

测试方法：场地布置如图 3 所示，起点位于过点球点垂直底线 40.5 米处；第一个杆位于过点球点垂直底线 36.5 米；第二个杆位于距离底线 32.5 米、距离近侧边线 27 米处；标志桶位于距离底线 26.5 米、距离近侧边线 22.5 米处；反弹板位于距离底线 22.5 米、距离边线 24.3 米处（反弹板以中心点计算距离，板面倾斜）；足球位于距离底线 16.5 米、距离近侧边线 17 米处；第三个杆位于距离底线 14.5 米、距离近侧边线 20.2 米处；小球门位于边线，中心点距离底线 22.5 米处；每个标志杆前设置一个直径为 2 米的圆。左右两侧线路完全对称。

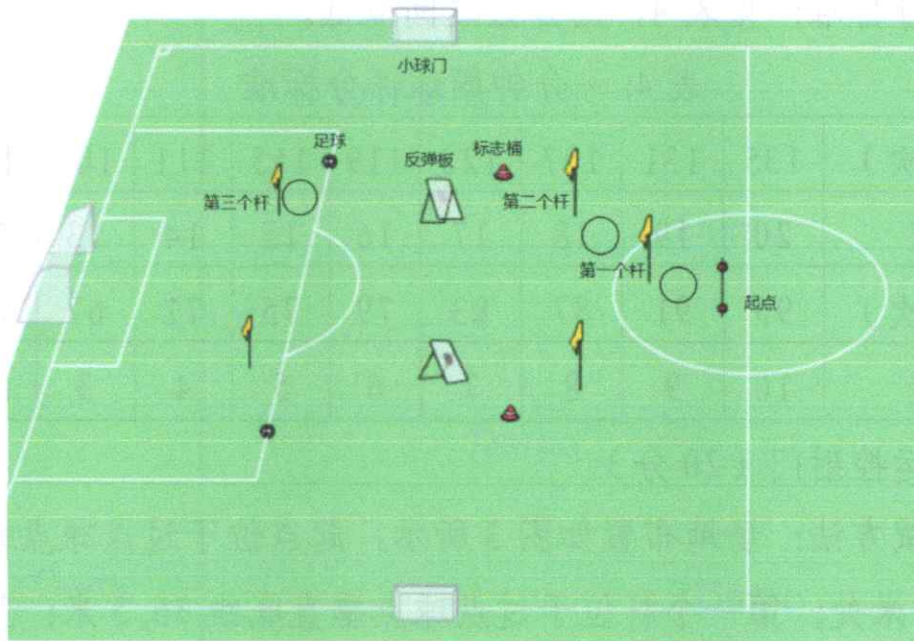


图 3: 运控射门场地示意图

测试路线如图 4，考生从起点出发，自行选择左右任一路线进行测试，球动开始计时。考生在经过每个标志杆前的圆圈时，需完成以下 4 个动作中的任意一个：①L 型后拉磕球变向②V 字拉球变向③马赛回旋④内跨外拨，且三个杆位动作不能重复。在测试过程中，以下情况视为违规：①球未进入圆圈范围内即开始动作②动作错误、重复做动作③碰倒标志杆、标志筒④未经过标志筒提前传球，违规 1 次加时 2 秒；传球未进入小球门加时 2 秒；射门没有进入大球门加时 2 秒；不按路线行进、不做/漏做动作当次测试成绩作废。每名考生有 2 次测试机会，两次取最好成绩。

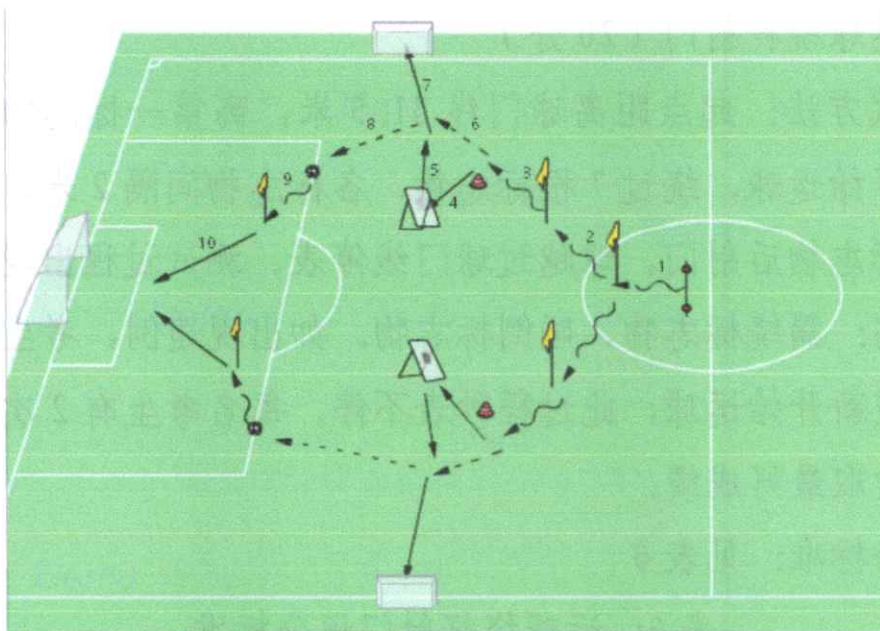


图 4: 运控射门测试路线图

评分标准: 见表 5

表 5: 运控射门评分标准

分数	成绩 (秒)	分数	成绩 (秒)
20	12" 80	10	15" 51-15" 80
19	12" 81-13" 10	9	15" 81-16" 10
18	13" 11-13" 40	8	16" 11-16" 40
17	13" 41-13" 70	7	16" 41-16" 70
16	13" 71-14" 00	6	16" 71-17" 00
15	14" 01-14" 30	5	17" 01-17" 30
14	14" 31-14" 60	4	17" 31-17" 60
13	14" 61-14" 90	3	17" 61-17" 90
12	14" 91-15" 20	2	17" 91-18" 20
11	15" 21-15" 50	1	18" 21-18" 50

### 3. 运球绕杆射门（20分）

测试方法：起点距离球门线 31.5 米，离第一标志物 3 米，从起点开始运球，绕过 7 根标志物，各标志物间隔 2 米，绕过最后一根标志物后射门，球越过球门线停表。测试过程出现以下情况属违例：漏绕标志物、碰倒标志物。如出现违例，考生必须从违例点重新开始运球，此过程秒表不停。每名考生有 2 次测试机会，两次取最好成绩。

评分标准：见表 6

表 6：运球绕杆射门评分标准

分数	成绩（秒）	分数	成绩（秒）
20	7" 50	10	9" 31-9" 50
19	7" 51-7" 70	9	9" 51-9" 70
18	7" 71-7" 90	8	9" 71-9" 90
17	7" 91-8" 10	7	9" 91-10" 10
16	8" 11-8" 30	6	10" 11-10" 30
15	8" 31-8" 50	5	10" 31-10" 50
14	8" 51-8" 70	4	10" 51-10" 70
13	8" 71-8" 90	3	10" 71-10" 90
12	8" 91-9" 10	2	10" 91-11" 10
11	9" 11-9" 30	1	11" 11-11" 30

### 4. 分组对抗（40分）

测试方法：视考生人数分队进行比赛。

评分标准：考评员参照教学比赛评分表，对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定，所打分

数至多可到小数点后 1 位，具体见表 7。

表 7: 分组对抗评分标准

等级	优	良	中	差
分值	$30 < X \leq 40$	$20 < X \leq 30$	$10 < X \leq 20$	$X \leq 10$
标准	战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范，比赛作风顽强、心理状态稳定。	战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范，比赛作风良好、心理状态稳定。	战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范，比赛作风较好、心理状态较稳定。	战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范，比赛作风一般、心理状态不稳定。

守门员：

### 1. 立定跳远（20 分）

测试方法：受试者两脚自然分开，站在起跳线后，脚尖不得踩线。准备完毕后自行起跳，两脚原地同时起跳，不得有垫步、连跳或助跑等动作。落地后，从正前方离开，不得踩踏测量杆。丈量起跳线后缘至最近着地点后缘之间的垂直距离。

评分标准：见表 8，两分数之间取低。

表 8：立定跳远评分标准

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
20	2.40	10	1.55
19	2.30	9	1.50
18	2.20	8	1.45
17	2.10	7	1.40
16	2.00	6	1.35
15	1.90	5	1.30
14	1.80	4	1.25
13	1.70	3	1.20
12	1.65	2	1.15
11	1.60	1	1.10

## 2. 手抛球和踢远（20分）

测试方法：如图 5 所示，在球场适当位置画一条 15 米线段为测试区横宽，从横线两端分别垂直向场内画两条 65 米以上平行直线为测试区纵长，并标出距离数。先将球用手掷远三次（允许带手套进行），然后用脚踢远三次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限），各取其中最好一次成绩相加为考生最后成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽内（压线有效），否则不计成绩。

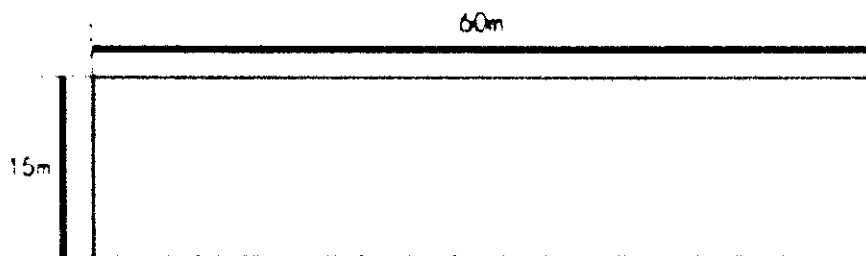


图 5: 手抛球和踢远场地示意图

评分标准: 见表 9, 两分数之间取低。

表 9: 手抛球和踢远评分标准

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
20	65.0	10	40.0
19	62.5	9	37.5
18	60.0	8	35.0
17	57.5	7	32.5
16	55.0	6	30.0
15	52.5	5	25.0
14	50.0	4	20.0
13	47.5	3	15.0
12	45.0	2	10.0
11	42.5	1	5.0

### 3. 扑接球 (20 分)

测试方法: 考生守门, 扑接 20 个来自罚球区线外射中球门的有效射门球, 射门方式及次数

地滚球 6 个 (正面 2 个, 左侧 2 个, 右侧 2 个)

半高球 6 个 (正面 2 个, 左侧 2 个, 右侧 2 个)

高球 4 个（正面 2 个，左侧 1 个，右侧 1 个）

倒地扑救（侧扑）4 个（左侧 2，右侧 2）

评分标准：扑接球评分表如下，独立对考生进行技术技能评定，按 20 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。具体见表 10。

表 10：扑接球评分标准

等级	优	良	中	差
分值	$20 < X \leq 15$	$10 < X \leq 15$	$5 < X \leq 10$	$X \leq 5$
标准	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快速、协调，身体在空中非常舒展。	技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快速、协调，身体在空中较为舒展。	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识尚可，身体移动较快、较协调，身体敢于在空中展开。	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体移动较慢、不协调，身体在空中不舒展。

#### 4. 分组对抗（40 分）

（1）测试方法：视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准：考评员依据实战能力进行评价，评分表如下，

对考生的技术能力、战术能力、心理素质及比赛作风四个方面进行综合评定，按 40 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

表 11: 分组对抗评分标准

等级	优	良	中	差
分值	$30 < X \leq 40$	$20 < X \leq 30$	$10 < X \leq 20$	$X \leq 10$
标准	战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范，比赛作风顽强、心理状态稳定。	战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用较合理、完成动作较规范，比赛作风良好、心理状态稳定。	战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范，比赛作风较好、心理状态较稳定。	战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚完成很差；对抗情况下技术动作运用不合理、动作不规范，比赛作风一般、心理状态不稳定。

## 六、录取原则

- (一) 测试结束按照 1:1.5 的比例上报专业测试合格名单。
- (二) 凡专业测试成绩合格的考生，必须在市区第一批第一志愿报考我校。

(三) 市中招办根据招生计划，在文化课成绩不低于本年郑州市区普通高中最低录取控制分数线(建档线)80%的考生中，按照专业课成绩择优录取。

## 七、安全预案

(一) 测试开始前对各场地设施进行安全排查，确保设施设备功能可正常使用；考试前一天做好测试场地布置，预留足够的器材设施，保障测试安全有序进行。

(二) 测试正式开始前，组织考生做好充分的热身准备，全程按照测试流程有序进行，避免测试现场混乱造成意外事故。

(三) 整个测试过程中，医务人员全程跟进，救护车场外全程守候，及时处理意外伤害。

## 八、学校地址、咨询电话、监督电话

本次测试在郑州市第十七高级中学校内进行。

(一) 学校地址：郑州市第十七高级中学：郑州市郑东新区金龙路与增福街交叉口

公共交通可乘地铁1号线到市体育中心站F出口，转乘308路公交车到凤栖街金龙路站下车，向东步行10分钟即可到校。

(二) 咨询电话：0371-62270016(赵老师)

(三) 监督电话：0371-65807777(栗老师)

