

2026年郑州市第十六高级中学体育后备生

招生专业测试工作方案

一、学校简介

郑州市第十六高级中学始建于1955年，70年的风雨历程，积淀了丰厚的人文底蕴，学校紧紧围绕立德树人根本任务，基于“鼎新”文化，秉承“用心，守护生命；创新，引领未来”办学理念。学校先后获得“河南省文明校园标兵”“河南省示范性高中”“河南省特色高中（科技类）”“全国多媒体教学实验先进学校”“全国体育传统项目先进集体”“全国青少年校园足球特色学校”“全国国防教育示范学校”“全国优秀示范乐团”，“河南省篮球传统学校”“河南省啦啦操传统学校”等荣誉称号。

郑州市第十六高级中学位于郑州市健康大道16号，占地100余亩，校区环境优雅宜人，设施设备先进，师资力量雄厚。学校依托“鼎新”文化为引领，围绕“鼎立中华，与时俱进”育人目标，基于“鼎新管理”“鼎新课堂”“鼎新课程”“鼎新队伍”“鼎新评价”，构建起“鼎新教育”特色育人体系，将实现学校跨越式发展，跑出十六高的加速度！

二、招生工作领导小组

组 长：朱红军、王彦荣

副组长：贾红超、陈树辉、李林栋、张学文

纪检监察组长：李勇杰

组 员：李翔、宁致远、王建平、曹亚楠、侯英杰、吉奇锋、安洋洋、宗永兴、王珂、刘涛、贾斯琦、苑连进、王家琦、崔轩豪、郜敏、王梦卓、杨成

三、招生计划

男足 10 人（守门员 1 人、非守门员 9 人）；

女足 8 人（守门员 1 人、非守门员 7 人）；

男篮 5 人；

啦啦操 9 人；

男子毽球 3 人。

四、专业测试要求

（一）测试时间

2026 年 5 月 24 日 上午 8: 00-11: 30

遵循考试公平原则，开考 1 小时后考生不得入场。

(二) 测试地点

郑州市第十六高级中学（郑州市健康大道 16 号）

(三) 测试内容

★男足测试内容

1. 身体素质测试：5 × 25 米折返跑（15 分）
2. 技术技能测试（35 分）
 - (1) 颠球 60 个（守门员手抛球）（15 分）
 - (2) 运射（20 分）（守门员扑接球 20 分）
3. 实战比赛（50 分）

★女足测试内容

1. 5 × 25 米折返跑（20 分）
2. 立定跳远（20 分）（守门员扑接球 20 分）
3. 运射（10 分）（守门员手抛球 10 分）
4. 实战比赛（50 分）

★男篮测试内容

1. 多种变相运球上篮（20分）

2. 立定跳远（10分）

3. 助跑摸高（20分）：考生助跑起跳摸高，单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物，记录绝对高度。助跑距离和起跳方式不限。每人测试2次，取最好成绩。

4. 全场实战比赛 5V5 全场实战比赛（50分）

★啦啦操测试内容

1. 形象气质（10分）

2. 柔韧平衡（10分）：下叉、下腰、搬腿等

3. 难度展示（30分）

必考项目：阿拉C杠3+1、双飞燕、单手侧手翻

此外，考生需从转体、跳跃、翻腾难度中各选择1-2项进行展示，包括转体难度（平转，立转，四位转等等）；跳跃难度（大跳，鹿跳，倒踢紫金冠等等）；翻腾难度（侧手翻，前后软翻，蹁子，小翻等等）。

4. 成套展示（50分）

时间 60-90 秒，仅限啦啦操成套（花球、街舞、爵士）。

考生自备道具与伴奏音乐，着运动装，难度展示穿啦啦操鞋，成套展示穿软底鞋。

★男子毽球测试内容

1. 五米三向折返跑（15分）

2. 专项技能测试（45分）

（1）1分钟踢毽球（15分）

（2）发球10次（15分）

（3）专项特长：进攻/传球10次（15分）

3. 实战对抗测试（40分）

按考生人数分组进行3人制毽球实战对抗，考评员综合评定考生表现。

（四）测试流程

1. 检录

考生需在规定的考试日期，于开考前30分钟到达考点，持本人身份证和体育艺术后备生报名登记表，7:40在郑州市第十六高级中学南门口排队、检录、登记信息、粘贴考号。

2. 备考候考

检查服装、装备。工作人员宣布考试纪律。考生 10 人一组，由工作人员带领至备考室候考，学生可在备考场地内自行热身。

3. 开始测试

考生按照测试现场工作人员的安排和指引，依次进行测试。

4. 考试结束

全体考生考试结束后，由工作人员带领，离开考场。

5. 本次测试全程纪委监督。

（五）测试要求

1. 所有考生服从管理，保持安静，手机等与考试无关的物品一律不允许带入考场。

2. 所有考生不能化妆、不能穿着显示个人信息以及印有学校标识的服装，考试时禁止通报自己的姓名等信息。

3. 参加体育项目测试前要做好充分的准备活动，避免意外伤害事故。

4. 测试结束后，服从工作人员指挥到休息区等候，不能在测

试场地逗留。

五、评分标准

★男足测试方法及评分标准

(一) 专项素质 (15分)

1. 身体素质测试: 5×25米折返跑 (15分)

(1) 考试方法: 考生从起跑线向场内垂直方向快跑, 在跑动中依次用手击倒位于5米、10米、15米、20米和25米各处的标志物后返回起跑线, 要求每击倒一个标志物须立即返回一次, 在跑到下一个标志物, 以此类推。考生应以站立时起跑, 脚动开表, 完成所有折返距离回到起跑线时停表, 记录完成时间。未击倒标志物, 成绩无效。每人测试1次。

(2) 评分标准:

| 分值 | 成绩 (秒) |
|----|---------------|
| 15 | 32.00 |
| 14 | 32.01 ~ 32.30 |
| 13 | 32.31 ~ 32.60 |
| 12 | 32.61 ~ 32.90 |
| 11 | 32.91 ~ 33.20 |
| 10 | 33.21 ~ 33.50 |

| | |
|---|---------------|
| 9 | 33.51 ~ 33.80 |
| 8 | 33.81 ~ 34.10 |
| 7 | 34.11 ~ 34.40 |
| 6 | 34.41 ~ 34.70 |
| 5 | 34.71 ~ 35.00 |
| 4 | 35.01 ~ 35.30 |
| 3 | 35.31 ~ 35.60 |
| 2 | 35.61 ~ 35.90 |
| 1 | 35.91 ~ 36.20 |

(二) 技术技能测试 (35分)

1. 颠球 60 个 (15 分) (守门员手抛球 15 分), 每人测试 2 次。

颠球超过 60 个为满分, 40—59 个为 10 分。40 个以下为 0 分

守门员扑接球 (20 分)

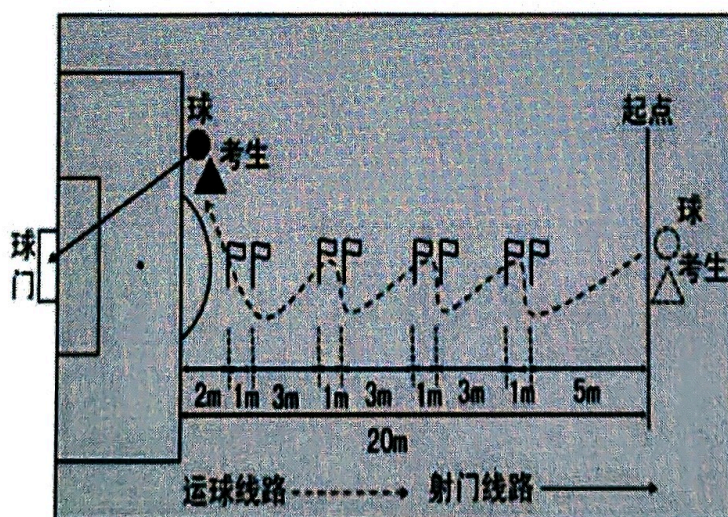
考试方法: 考生守门, 扑接 6 个 (左右两侧各三次) 来自于禁区弧顶内任意位置射中球门的有效射门球 (含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球)。

| 分值 | 评价标准 |
|------|------------------------|
| 20 分 | 技术动作规范、选位意识好、身体移动快、协调 |
| 15 分 | 技术动作较规范、选位意识较好、身体移动较协调 |

| | |
|------|------------------------|
| 10分 | 技术动作一般、选位意识尚可、身体移动协调一般 |
| 5分以下 | 技术动作不规范、选位意识差、身体移动不协调 |

2. 运射 (20分)

(1) 考试方法: 如图所示, 从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处, 画一条平行球门的横线作为起点线。距罚球区线 2 米处起, 沿 20 米垂线共插置 8 根标志杆。考生将球置于 2 米长的起点线标志杆正后方上, 运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门, 球动开表, 当球从空中或地面越过球门线时停表, 记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门、球击中横梁或立柱弹出, 均属无效, 不计成绩, 每人测试 2 次, 取最好成绩。



(2) 评分标准:

| 分值 | 成绩 (秒) |
|----|---------------|
| 20 | 7.20 |
| 19 | 7.21 ~ 7.40 |
| 18 | 7.41 ~ 7.60 |
| 17 | 7.61 ~ 7.80 |
| 16 | 7.81 ~ 8.00 |
| 15 | 8.01 ~ 8.20 |
| 14 | 8.21 ~ 8.40 |
| 13 | 8.41 ~ 8.60 |
| 12 | 8.61 ~ 8.80 |
| 11 | 8.81 ~ 9.00 |
| 10 | 9.01 ~ 9.20 |
| 9 | 9.21 ~ 9.40 |
| 8 | 9.41 ~ 9.60 |
| 7 | 9.61 ~ 9.80 |
| 6 | 9.81 ~ 10.00 |
| 5 | 10.01 ~ 10.20 |
| 4 | 10.21 ~ 10.40 |
| 3 | 10.41 ~ 10.60 |
| 2 | 10.61 ~ 10.80 |
| 1 | 10.81 ~ 11.00 |

守门员手抛球（10分）

守门员手抛球超过 25 米为 15 分，18—24 米为 10 分，18 米以下为 0 分

（三）实战能力（50分）

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分，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。

| 等级（分值范围） | 评分标准 |
|-----------|--|
| 优秀（40-50） | 战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好，具有很好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范、考生左右脚技术均衡；比赛作风顽强、心理状态稳定。 |
| 及格（25-39） | 战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛能力；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。 |
| 不及格 (0-24) | 战术意识水平表现一般，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛一般；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、心理状态有波动。 |

★女足测试方法及评分标准

1、5×25米折返跑 (20分)

(1) 考试方法：考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于5米、10米、15米、20米和25米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，在跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立时起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试1次。

| 分值 | 成绩 (秒) |
|----|---------------|
| 20 | 36.00 |
| 19 | 36.01 ~ 36.30 |

| | |
|----|---------------|
| 18 | 36.31 ~ 36.60 |
| 17 | 36.61 ~ 36.90 |
| 16 | 36.91 ~ 37.20 |
| 15 | 37.21 ~ 37.50 |
| 14 | 37.51 ~ 37.80 |
| 13 | 37.81 ~ 38.10 |
| 12 | 38.11 ~ 38.40 |
| 11 | 38.41 ~ 38.70 |
| 10 | 38.71 ~ 39.00 |
| 9 | 39.01 ~ 39.30 |
| 8 | 39.31 ~ 39.60 |
| 7 | 39.61 ~ 39.90 |
| 6 | 39.91 ~ 40.20 |
| 5 | 40.21 ~ 40.50 |
| 4 | 40.51 ~ 40.80 |
| 3 | 40.81 ~ 41.10 |
| 2 | 41.11 ~ 41.40 |
| 1 | 41.41 ~ 41.70 |

2、立定跳远（20分）

测试方法：测试办法。考生两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。每人跳2次，记录其中成绩最好一次。以厘米为单位，精确到个位。

| 分值 | 成绩 (厘米) |
|----|---------|
| 20 | 210 |
| 19 | 209-205 |
| 18 | 204-200 |
| 17 | 199-195 |
| 16 | 194-190 |
| 15 | 189-185 |
| 14 | 184-180 |
| 13 | 179-175 |
| 12 | 174-170 |
| 11 | 169-165 |
| 10 | 164-160 |
| 9 | 159-155 |
| 8 | 154-150 |
| 7 | 149-145 |
| 6 | 144-140 |
| 5 | 139-135 |
| 4 | 134-130 |
| 3 | 129-125 |
| 2 | 124-120 |
| 1 | 119-115 |

守门员扑接球 (20分)

考试方法：考生守门，扑接6个（左右两侧各三次）来自于禁区弧顶内任意位置射中球门的有效射门球（含地滚球、半

高球、高球以及需要倒地扑救的球)。

| 分值 | 评价标准 |
|------|------------------------|
| 20分 | 技术动作规范、选位意识好、身体移动快、协调 |
| 15分 | 技术动作较规范、选位意识较好、身体移动较协调 |
| 10分 | 技术动作一般、选位意识尚可、身体移动协调一般 |
| 5分以下 | 技术动作不规范、选位意识差、身体移动不协调 |

3、运射 (10分)

测试方法：从罚球区线中点垂直向场内延伸至20米处，画一条平行球门的横线作为起点线。距罚球区线2米处起，沿20米垂线共插置8根标志杆。考生将球置于2米长的起点线标志杆正后方上，运球依次绕过8根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门、球击中横梁或立柱弹出，均属无效，不计成绩，每人测试2次，取最好成绩。场地布置为杆间距为2米

| 分值 | 成绩 (秒) |
|----|------------|
| 10 | 9.00 |
| 9 | 9.01~9.50 |
| 8 | 9.51~10.00 |

| | |
|---|-------------|
| 7 | 10.01-10.50 |
| 6 | 10.51-11.00 |
| 5 | 11.01-11.50 |
| 4 | 11.51-12.00 |
| 3 | 12.01-12.50 |
| 2 | 12.51-13.00 |
| 1 | 13.01-13.50 |

守门员手抛球（10分）

守门员手抛球超过 20 米为 10 分，15—19 米为 5 分，15 米以下为 0 分

4、实战能力（50分）

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分，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。

| 等级（分值范围） | 评分标准 |
|-----------|---|
| 优秀（40-50） | 战术意识水平表现突出，攻守职责完成很好，具有很好的阅读比赛能力；对抗情况下技术动作运用及完成合 |

| | |
|-----------|--|
| | 理、规范、考生左右脚技术均衡；比赛作风顽强、心理状态稳定。 |
| 及格（25-39） | 战术意识水平表现良好，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛能力；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。 |
| 不及格（0-24） | 战术意识水平表现一般，攻守职责完成良好，具有良好的阅读比赛一般；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、心理状态有波动。 |

★男篮测试方法及评分标准

1. 多种变相运球上篮（20分）

测试方法：如图所示，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往返一次，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，记录完成的时间。每人测试1次。

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。

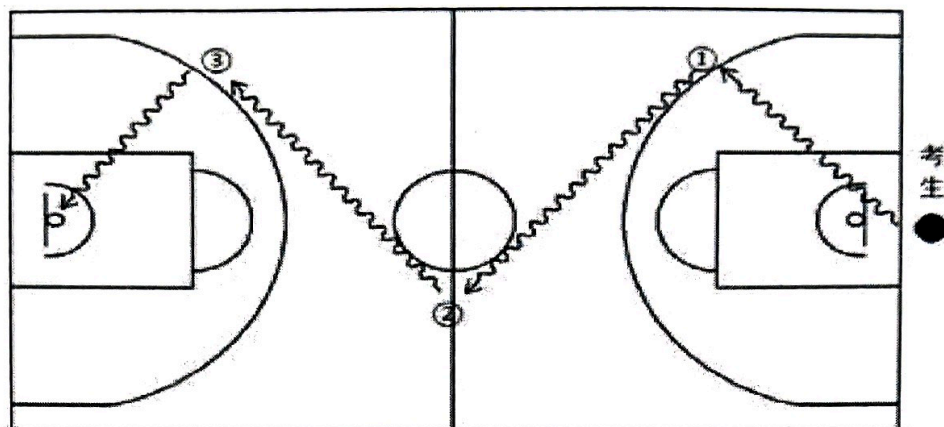


图 3-2 多种变向运球上篮示意图

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 20分 | 19分 | 18分 | 17分 | 16分 | 15分 |
| ≤ 38s | 38.1-39s | 39.1-40s | 40.1-41s | 41.1-42s | 42.1-43s |
| 14分 | 13分 | 12分 | 11分 | 10分 | 5分 |
| 43.1-44s | 44.1-45s | 45.1-46s | 46.1-47s | 47.1-48s | ≥ 48.1 |

2. 立定跳远 (10分)

测试方法：双脚平行站立于起跳线后沿，同时起跳、同时落地，禁止垫步、连跳、踩线或越线起跳，违规则成绩无效。

每人测试 2 次，取最佳成绩。

| | | | |
|----------|----|----------|----|
| 成绩区间 | 分值 | 成绩区间 | 分值 |
| (单位: cm) | | (单位: cm) | |

| | | | |
|------------|----|-----------|---|
| ≥ 270 | 10 | 255 - 257 | 5 |
| 267 - 269 | 9 | 252 - 254 | 4 |
| 264 - 266 | 8 | 249 - 251 | 3 |
| 261 - 263 | 7 | 246 - 248 | 2 |
| 258 - 260 | 6 | 243 - 245 | 1 |

3. 助跑摸高 单位：米（20分）

测试方法：受试者原地或助跑起跳，单手指尖触摸高度，记录最高触及高度。每人测试2次，取最佳成绩。

| 摸高高度区间 | 得分 | 摸高高度区间 | 得分 |
|-------------|----|-------------|----|
| ≥ 3.30 | 20 | 3.08 - 3.09 | 9 |
| 3.28 - 3.29 | 19 | 3.06 - 3.07 | 8 |
| 3.26 - 3.27 | 18 | 3.04 - 3.05 | 7 |
| 3.24 - 3.25 | 17 | 3.02 - 3.03 | 6 |
| 3.22 - 3.23 | 16 | 3.00 - 3.01 | 5 |

| | | | |
|-------------|----|-------------|---|
| 3.20 - 3.21 | 15 | ≤ 3.00 | 0 |
| 3.18 - 3.19 | 14 | | |
| 3.16 - 3.17 | 13 | | |
| 3.14 - 3.15 | 12 | | |
| 3.12 - 3.13 | 11 | | |
| 3.10 - 3.11 | 10 | | |

4. 实战比赛 (50分)

| 等级 (分值) | 评价标准 |
|------------|--|
| 优秀 (50-40) | 技战术应用熟练、团队配合意识强、在场表现积极主动、技术动作标准、协调、敢于拼搏，实战效果好。 |
| 良好 (40-30) | 技战术应用比较熟练、团队配合意识较强、技术动作比较标准、比较协调、实战效果较好 |

| | |
|-------------|--|
| 及格 (30-20) | 技战术应用不熟练、团队配合意识一般、技术动作不标准、身体不协调、实战效果一般 |
| 不及格 (20-10) | 技战术应用差、团队配合意识差、技术动作不标准、身体不协调、实战效果差 |

★啦啦操测试方法及评分标准

(一) 形象气质 10分

一等 (9-10分)：面容姣好，身材苗条修长，有很好的学习舞蹈的基本形体素质。

二等 (6-8分)：长相标准，身材匀称，有较好的学习舞蹈的形体素质。

三等 (3-5分)：长相标准，身高偏矮或身材偏胖，具备舞蹈形体训练的基本条件。

四等 (3分以下)：不符合啦啦操项目的基本选材要求。

(二) 柔韧平衡 10分

一等（9-10分）：有很好的腰、腿、肩的“软”、“开”度基础，准确掌握“开、绷、直、立”，动作的稳定性强。

二等（6-8分）：有较好的“软”、“开”度基础，动作稳定性较强。

三等（3-5分）：有一定的“软”、“开”度基础和弹跳能力，动作基本稳定协调，具备舞蹈形体训练的基本条件。

四等（3分以下）：无舞蹈基础，动作不协调，不能完成舞蹈基本技巧动作，不具备舞蹈形体训练的基本条件。

（三）难度展示 30分

1. 转体难度(10分)

评分标准：技术准确性（40%）、身体控制（30%）、动作流畅度（20%）、艺术表现力（10%）

平转：考察旋转的稳定性、连续性和结束姿势的优美性。

立转：评价旋转速度、轴心控制及完成动作的干净利落程度。

四位转：注重旋转圈数、方向变化的准确性和姿态保持。

阿拉C杠转：评估空中姿态控制、转体速度及落地稳定性。

其他难度同上。

2. 跳跃难度（10分）

评分标准：腾空高度（30%）、空中姿态控制（35%）、落地稳定性（25%）、整体协调性（10%）

大跳：关注跳跃的高度、双腿的开度及空中身体线条的延伸。

鹿跳：评价跳跃中腿部的快速交叉与伸展、空中姿态的优美性。

倒踢紫金冠：重点在于踢腿的高度、速度以及与身体其他部分的协调。

双飞燕：考察双腿分叉的开度、空中停留时间及整体造型的美观。

其他难度同上。

3. 翻腾难度（10分）

评分标准：动作完成度（40%）、力量与速度（30%）、身体姿态（20%）、落地控制（10%）

空翻：侧重于翻滚过程中姿态的正确性、身体的控制能力、落地的平稳。

侧手翻：侧重于翻滚过程中的直线性、手臂支撑的力量和落地的平稳。

前后软翻：评价身体的柔韧性、连续翻滚的流畅度及落地的稳定性。

躅子：考察起跳的爆发力、空中转体的准确度和整体动作的连贯性。

小翻：注重动作的紧凑性、速度以及落地的轻盈感。

其他难度同上。

4. 特别说明：

(1) 考生必考项目为阿拉 C 杠 3+1、双飞燕、单手侧手翻，其他难度展示需在每项难度中自选 1-2 项进行展示，确保充分准备，展现个人最佳水平。

(2) 评分时会综合考虑技术难度与完成质量，鼓励考生挑战自我，同时注重舞蹈的艺术美感与表现力。

(3) 安全第一，所有技巧展示需在确保安全的前提下进行，避免高风险动作导致受伤。

(四) 成套展示 50 分

一等 (41-50 分)：舞蹈动作流畅协调，舞姿优美敏捷，情绪饱满自然，表现力强，舞蹈与音乐和谐一致，节奏感强，风格把握正确，具有很好的舞蹈专业发展潜力。

二等(31-40分):舞蹈动作娴熟协调,舞蹈风格把握准确,舞姿优美,情绪饱满,节奏感好,具有较好的舞蹈专业发展潜力。

三等(21-30分):舞蹈动作比较协调,基本能把握舞蹈的风格特点,有一定的表现力,音乐与舞蹈基本一致,节奏正确。

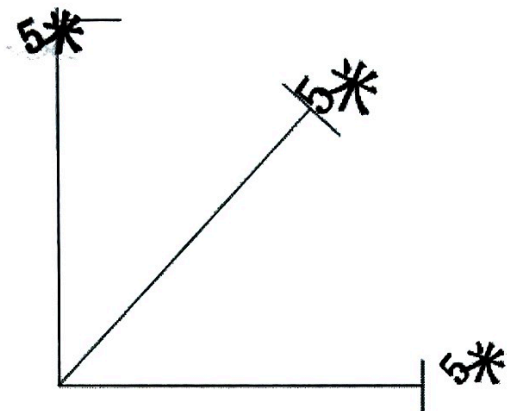
四等(20分及以下):舞蹈动作呆板、僵硬,节奏感较差,舞蹈动作完成度较差。

★男子毬球测试方法及评分标准

(一)五米三向折回跑:(每人两次机会)

考试办法:五米三向折回跑是沿三条各长五米的线段(见下图)完成三向往返跑,规则要求从起点用站立式起跑,口令为“各就位一跑”,先向右边跑道跑进至顶端,用脚踏标志线后返回原起点,再向中间跑道跑进至顶端,用脚踏标志线后返回起点,再向左边跑道跑进至顶端,用脚踏标志线后返回起点(即终点)。

规则规定:凡未跑完全程或在跑的过程中单手、双手有意撑地以及踏标志点不到位,均判犯规,根据犯规情况适当扣分(不到位5厘米扣1分)或取消成绩。



评 分 标 准

| | | | | | | | | | |
|--------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------|------------|
| 分 值 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 时 间 | 9" 9" | 9" 3 | 9" 6 | 9" 8 | 10 " | 10 " 3 | 10 " 5 | 11 " | 12" 以 后 |

(二) 专项技能测试 (45分)

1. 一分钟踢毽球 (15分, 每人一次机会)

(1) 场地器材: 平坦场地, 质地不限; 比赛用毽球。(为公平起见, 全市各考场必需采新健牌比赛用球或东方燕牌比赛用球)

(2) 动作规格: 单脚或双脚均可。

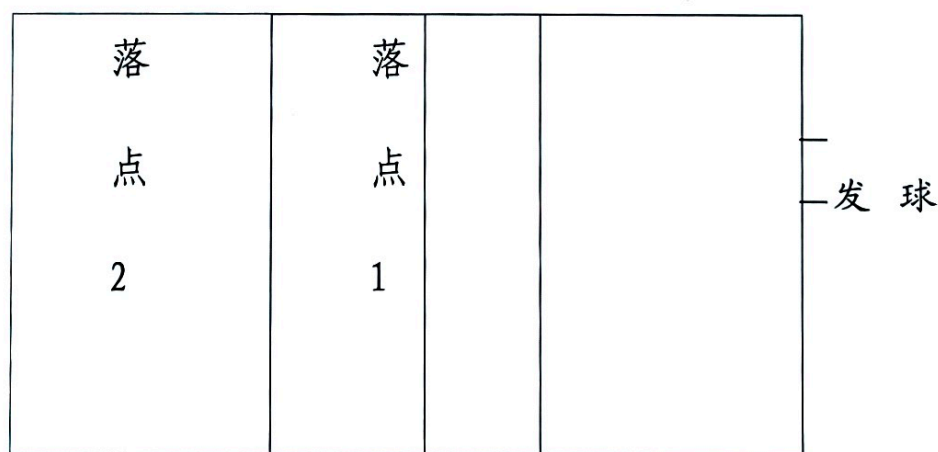
(3) 考试方法: 考生在 4 米 × 4 米范围内, 用膝关节以下任何部位将毽球踢起, 计算 1 分钟内踢毽的次数 (踢毽球的脚每完成一次踢毽动作后必须触地, 算为完成一次)。一分钟踢毽球评分标准不分性别, 场地在室内。

评 分 标 准

| | | | | | | | | | |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|-------|
| 分值 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 个数 | 123 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 90 | 80 | 70 以下 |

2. 发球 (15 分, 每人 10 次发球)

10 个发球按要求, 分别发到落点 1 和落点 2 区域内, 成功一球计 1.5 分。(见下图)



评 分 标 准

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|------|
| 分值 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 个数 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 以下 |

3. 专项特长 (15 分, 每人选择 1 项展示, 10 次机会)

(1) 进攻技术, 可选择踏球或倒勾攻球方式, 可以自传自踏或自传自勾, 也可选择他人传球或抛球, 过网且球落点在对方场内为有效得分球。

(2) 传球技术: 可以选择自抛自传, 也可选择他人传球或抛球, 用 1-2 两次传球将后场球传至本场限制区内, 且高度不低于 2.5 米方为有效得分球。

评 分 标 准

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|------|
| 分值 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 个数 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 以下 |

(三) 实战对抗测试能力 (40 分)

根据考生人数和实力分组, 可分设三人、双人、单人赛。通过比赛对考生各项基本技术动作正确, 动作协调以和控球能

力、触球的准确性、预判能力、集体配合能力、应变能力、注意与集中程度、积极主动程度、顽强拼搏程度以及合作精神等个人技战术正确熟练，运用合理，比赛意识强进行综合评定。

评 分 标 准

| 得分 | 技 术 评 定 标 准 |
|-------|--|
| 40 | 集体配合非常默契、有战术组织、意图明显，球控制平稳、积极发扬团队精神、良好的场上作风，心理状态良好，技战术具有明确目的性和方向性 |
| 35 | 集体配合默契、有一般战术组织、球控制比较平稳、发扬团队精神、比较良好的场上作风 |
| 30 | 有集体配合、球控制比较平稳、发扬团队精神、较好的场上作风 |
| 25 | 触球的准确性一般，集体配合一般、球控制一般 |
| 20 | 各项表现一般 |
| 20 以下 | 各项表现较差 |

六、录取原则

(一) 根据报名学生专业测试成绩从高到低录取，确定专业测试合格名单，按照 1:1.2 比例公示并上报。

(二) 专业测试合格考生必须在第一批第一志愿报考我校。

(三) 中招成绩公布后，学生成绩达到我校中招录取分数线的 65%以上（含 65%），根据专业测试成绩从高到低录取。

七、安全预案

测试考生需穿着舒适安全，各项目要求穿对应专用鞋子，测试过程校医全程陪同，如有特殊情况及时送医至荥阳市第九人民医院。

八、学校地址、咨询电话、监督电话、联系人

学校地址：郑州市健康大道 16 号

男女足项目联系人：苑老师 13673667698

王老师 16639719378

男篮项目联系人：崔老师 18723215072

啦啦操项目联系人：郜老师 13623863567

王老师 17613916658

男子毽球项目联系人：杨老师 15538162579

监督电话 0371-85091077

九、学校特殊要求

考生家长禁止进入学校。

