

# 2026 年郑州市第十四高级中学体育 后备生招生专业测试工作方案

## 一、学校简介

郑州市第十四高级中学创办于 1954 年，隶属于郑州市教育局，是一所市级示范性普通高中，学校坐落于郑州市中牟新区远航路与余庆街交叉口。办学规模方面，学校目前设有 36 个教学班，在校学生 1900 余人，现有教职工 138 人，办学条件完善，师资队伍稳定。

在办学理念与育人文化上，学校以“建设一流特色高中”为办学目标，以“陶塑人生”为发展宗旨，大力推行“扬长教育”；秉持“适性扬才、陶冶成器”的校训，涵养“质美如玉、学尚自然”的校风，践行“循循善诱、因材施教”的教风，培育“文润学思、艺美言行”的学子。将办学理念全面融入学校管理、课程建设、师生发展、校园文化建设等各项工作，持续擦亮办学特色。凭借悠久的办学历史与深厚的文化底蕴，学校办学成效显著，先后荣获“全国传统文化教育示范校”“全国艺术教育先进单位”“首批郑州市普通高中多样化发展示范校”等多项荣誉称号。

## 二、招生工作领导小组

组 长：马海峰、张 帆

副组长：刘 丹、汪 莉、田 诺

纪检监察组长：田 诺

组 员：骆正伟、戚新刚、张方炜、马赢伯、贾 莹

赵志方、金筱筱、李 昂、赵 杰

### 三、招生计划（项目、人数）

项目	计划
男子足球	12 人
体育舞蹈	1 个班
啦啦操	2 个班
女子排球	8 人
田径	8 人（男生：200 米 3 人、800 米 2 人、跳高 1 人；女生：标枪（600 克）1 人、三级跳远 1 人）
射击	6 人（男子 10 米气步枪 1 人，男子 10 米气手枪 1 人，女子 10 米气步枪 1 人，女子 10 米气手枪 1 人，男子 25 米速射 1 人，男子 50 米小口径卧射 1 人）
男子篮球	6 人

### 四、专业测试要求

#### （一）测试时间

##### 1. 男子足球：

5 月 24 日上午 8:30—11:30（10:30 检录结束，迟到考生不得入场）

##### 2. 体育舞蹈：

5 月 24 日上午 8:30—11:30 下午 14:30—17:00

5 月 25 日上午 8:30—11:30 下午 14:30—17:00

##### 3. 啦啦操：

5 月 24 日上午 8:30—11:30 下午 14:30—17:00

5月25日上午8:30—11:30 下午14:30—17:00

4. 女子排球:

5月24日下午14:30—17:00(16:00检录结束,迟到考生不得入场)

5. 田径

5月25日上午8:30—11:30(10:30检录结束,迟到考生不得入场)

6. 射击:

5月24日上午8:30—11:30(10:30检录结束,迟到考生不得入场)

7. 男子篮球:

5月24日下午14:30—17:00(16:00检录结束,迟到考生不得入场)

(二) 测试地点

项目	地点
男子足球	郑州市第十四高级中学新校区足球场
体育舞蹈	郑州市第十四高级中学新校区体艺楼一楼
啦啦操	郑州市第十四高级中学新校区体艺楼一楼
女子排球	郑州市第十四高级中学新校区体艺楼三楼
田径	郑州市第十四高级中学新校区田径场
射击	郑州市管城区塔湾路47号(体校射击馆)
男子篮球	郑州市第十四高级中学新校区篮球场

(三) 测试内容

1. 男子足球

(1) 测试内容:

非守门员: 颠球、长传、30 米跑、比赛。

守门员: 立定跳远、掷远与踢远、扑接球、比赛。

(2) 测试方法:

非守门员测试:

①技术技能测试

A 颠球

测试方法: 脚背、脚内侧、大腿左右交替颠球, 按顺序每个部位各颠一次计为完成一套, 过程中可进行调整。每人两次机会, 取最好成绩。颠球次数未达 5 套的不再进行后续测试。

B 长传

测试方法: 两人一组相距 28 米互相传球, 惯用脚传 4 次, 非惯用脚传 2 次, 传球必须离开地面落在对方所在位置, 接球者进行停球, 尽可能停第一落点。根据传球技术动作、传球准确性、停球技术进行打分, 满分 20 分。

②速度测试 (30 米跑)

测试方法: 考生站立式起跑准备于起跑线后, 听哨音 (或旗示) 从静止状态出发, 同时开表计时。当考生身体躯干任何一部分越过 30 米终点时停表。每名考生两次测试机会, 取最好成绩。

③实战能力 (比赛)

测试方法: 视考生人数分队进行比赛。参照实战能力评

分，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。

守门员测试：

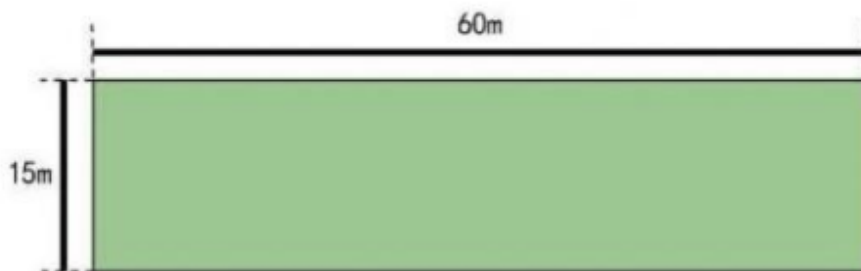
### ①爆发力测试(立定跳远)

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，做好预摆动动作后，两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。每人两次测试机会。立定跳远成绩未达 250cm 的不再进行后续测试。

### ②技术技能测试

#### A 掷远与踢远

测试方法：如下图所示，在球场适当位置画一条 15 米线段作为测试区横宽，从横线两端分别向场内垂直画两条 60 米以上平行直线作为测试区纵长，标出距离数。考生站在起点线后，原地或助跑均可以，先将球掷远 2 次（允许带手套进行），然后用脚踢远 2 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最终成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。



## B 扑接球

测试方法：考生守门，扑接6个来自罚球弧线外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）。

### ③实战能力(比赛)

测试方法：视考生人数分队进行比赛。参照实战能力评分，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。

## 2. 体育舞蹈

### (1) 测试内容:

考试分为专业技能测试和基本功能力测试两部分。

①专业技能测试内容：两支成品舞，一支自己准备（体育舞蹈十支舞任选一支），时间两分钟以内。另一支从同一舞系（摩登：华尔兹、探戈、快步；拉丁：伦巴、恰恰、牛仔、桑巴）其他随机抽选一支。

### ②基本功能力测试内容:

软开度：三向叉（必选项）、下腰、搬控腿。

技术技巧：平转（必选项）、四位转、凌空跃、掖腿转、端腿转、点步翻身、串翻身、蹦子、紫金冠跳、双飞燕、前后软翻等。

（软开+技术技巧两项内容，考生可根据个人情况自选展示，需在一分钟内完成）

舞蹈即兴：依据现场随机抽取的音乐进行即兴舞蹈，舞种不限，时长 1 分钟。

(2) 考生注意事项：专业技能测试考生可身着需要的练习服装、拉丁或摩登舞鞋，不得穿演出服，不得化妆，不得佩戴头饰、配饰等，专项单人测试（不带舞伴）音乐由学校提供。基本功能力测试考生必须身着舞蹈基训服和软底鞋。

### 3. 啦啦操

(1) 测试内容：

① 身体素质：20 个俯卧撑（女）、20 个俯卧撑击掌（男）；20 个腹肌（两头起）；20 次团身跳。

② 专项内容：

A 柔韧：左、右竖叉、一字横叉、下腰。

B 专项难度：以下 3 类难度中每类任选一个完成；需要完成各类别规定难度及自选难度中的 1 到 2 个动作。

转体类：规定动作（平转）；自选动作包括四位转、单足立转 360、阿拉 C 杠转体、风车 360 等动作。

跳跃类：规定动作（横分腿跳）；自选动作包括行进间大跳、跨栏跳、倒踢紫金冠等动作。

翻腾类：规定动作（侧手翻）；自选动作包括蹻子、侧空翻、后空翻、蹻子空翻、头定、飞机撑、地板动作等。

③ 成套展示：

自选成套动作，时间在 1 分钟到 90 秒以内，自备音乐。在

以下类别中任选一个项目进行成套展示:

#### A 舞蹈啦啦操

报考舞蹈啦啦操需要展示出成套的舞蹈风格(花球、爵士、街舞、自由舞蹈),并包含转体类、跳跃类、翻腾类3类专项难度。

#### B 技巧啦啦操

报考此项目需要展示托举、抛接和配合性动作和个人翻腾难度以及不少于8\*8拍的舞蹈操化。

#### C 体操类成套

报考此项目需要展示出不同器械的运用和抛接等技术技巧,徒手成套动作展示出不同类型的难度动作,健美操成套需要展示出各类别的难度动作以及操化动作和第二风格元素的组合动作。

#### D 霹雳舞、街舞

报考此项目需要在Breaking、Hip-hop、Popping、Locking等舞种中选择一种。必须体现明显的多种舞蹈元素和突出体现该项目技术技巧等动作。

(2) 考生注意事项: 服装要求穿运动鞋或软底鞋,身穿符合所报项目比赛演出服装。成套音乐需要拷贝到优盘进行播放。

#### 4. 女排

测试内容:

(1) 非自由防守人:

①专项素质：助跑摸高。

测试方法：考生助跑双脚起跳摸高，单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物，记录绝对高度。每人测试 2 次，取最好成绩（精确到厘米）。

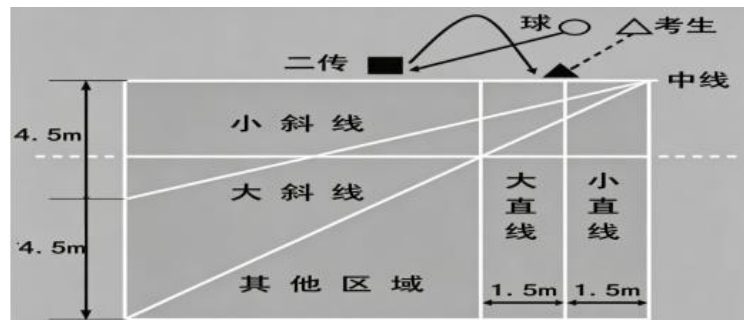
②专项技术：

#### A 发球

测试方法：考生在发球区内任意位置连续发球 10 次，每次发球根据落点区域的不同获得相应的分数，累计 10 次发球得分为最终成绩。参照排球竞赛规则发球时间限制为 8 秒的规定，即考生在发每个球时，从拿起球开始计时，发出后停表，超出 8 秒视为犯规记为 8 分。

#### B 扣球

测试方法：考生一人连续扣考评员从网前二传位置的传球。每名考生先扣 5 次直线，再扣 5 次斜线，共扣球 10 次，根据每个球落点区域的不同获得相应的分数，满分 20 分，同时根据每个扣球的技术效果考评员进行技术评分，满分 5 分，累计 10 次扣球量化得分和技术评分为最终成绩。扣球位置（二或四号位）考生可自行选定。



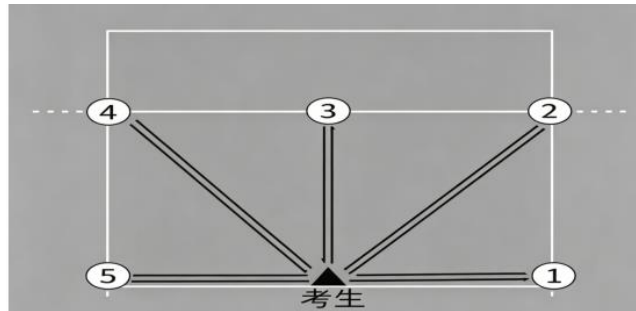
### ③实战能力

测试方法：视考生人数分队进行比赛（可由考评员向两边抛球进行），比赛时间 10 分钟，或根据轮转等实际考试情况由主考确定每组比赛时间。

#### （2）自由防守人

##### ①专项素质：“半米字”移动

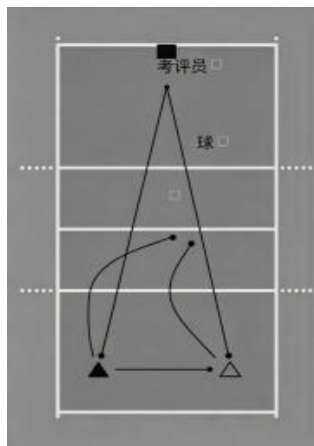
测试方法：考生面向球网，从起点（端线中点）起动点击电子标志物（电子设备测试）或考生起动击倒标志物（非电子设备测试），开始计时，先向 1 号点移动，点击 1 号点电子标志物或击倒标志物后，应立即返回起点并点击起点处电子标志物或击倒标志物，再向 2 号点移动，以此类推，直到点击 5 号点电子标志物或击倒标志物回到端线中点（注：如电子设备测试须点击每个电子标志物，点击后电子标志物会亮灯显示；如非电子设备测试须击倒所有标志物，否则不计成绩）计时停止，记录完成的时间。每人测试 2 次，取最好成绩。



②专项技术:

A 接发球

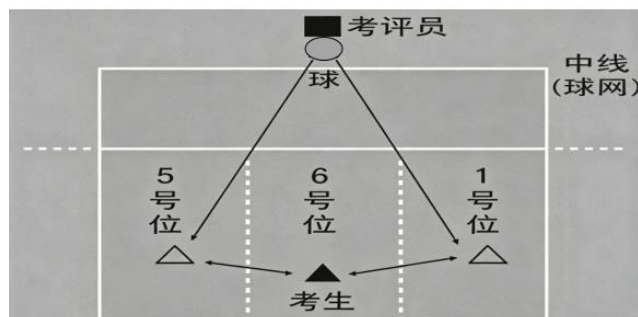
考试方法: 考生在规定区域内准备, 接考评员从对方场区发的各种来球, 左半场区接 5 次, 右半场区接 5 次, 共接 10 次来球。每次根据垫球进入区域的不同获得相应的分数, 累计 10 次接发球得分为最终成绩。



B 接扣、吊球

测试方法: 考评员在网前 3 号位原地扣、吊球。考生在 6 号位准备, 当考评员扣、吊球抛球离手后, 考生移动至 5 号位区域防守, 防完后再回到 6 号位 开始下一次防守。连续防

5 次，再从 6 号位向 1 号位区域移动防守，连续防 5 次。



### ③ 实战能力

测试方法：视考生人数分队进行比赛（可由考评员向两边抛球进行），比赛时间 10 分钟，或根据轮转等实际考试情况由主考确定。

### 5. 田径

测试内容：

男生：200 米、800 米、跳高。

女生：标枪（600 克）、三级跳远。

考生只准在以上项目中任选一项参加考试。选定后不得更改。

### 6. 射击

（1）测试内容：

射击运动训练、比赛安全规则问卷考试，10 米男、女气枪 60 发，25 米男子速射 60 发，男子 50 米小口径卧射 60 发。

（2）考生注意事项：

① 射击安全考试未达到 80 分的学生视为考试不合格，不

再进行后续测试项目。

②射击专项测试使用的枪弹由测试方统一配备。

③步枪项目专项测试学生需自备符合中国射击协会要求的专业射击服装，无专业射击服装不得参加测试。

④专项测试将严格按照比赛流程进行。参加测试学生在测试过程中如有违犯射击安全规则的情况将立即取消该生测试资格。

## 7. 男子篮球

测试内容：立定跳远、1分钟投篮、往返运球、实战。前三项测试成绩总分排名11名之后（包含第11），不再参加实战比赛测试。

### （四）测试流程

1. 到达考点：考生在规定考试时段内，于开考前30分钟到达考点，持本人有效身份证件，在学校大门口排队入场。

2. 验证检录：考生本人携带身份证、《登记表》和测试必备物品在检录处进行身份验证和检录。男足、女排、男篮、田径和射击严格按照检录时间检录，迟到考生不再进行测试。

3. 备考候考：考生10人一组，由工作人员带领至备考室候考。

4. 开始测试：考生按照测试现场工作人员安排和指引，依次进行各项测试。

5. 离开考点：考试结束，考生带好个人物品径直离开考点。

### (五) 测试要求

1. 考生须服从管理，保持安静，手机等与考试无关的物品一律不允许带入测试区域。

2. 考生着装不得出现个人信息及明显标识等。

## 五、评分标准

### (一) 男足评分标准（满分 100 分）：

#### 1. 颠球（15 分）

评分标准：

分值	成绩（套）
15	15
14	14
13	13
12	12
11	11
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
0	5 套以下

#### 2. 长传（20 分）

评分标准：根据传球技术动作、传球准确性、停球技术进行打分。

等级（分值范围）	评分标准
优（20-16）	技术动作规范，传球准确，停球技术动作运用合理，

	落点判断准确，身体移动快速、协调。
良（15-11）	技术动作规范，传球较准确，停球技术动作运用较合理，落点判断较准确，身体移动快速、协调。
中（10-6）	技术动作基本规范，传球基本准确，停球技术动作运用较合理，落点判断尚可，身体移动较快、较协调。
差（5-0）	技术动作不规范，传球不准确，停球技术动作运用不合理，落点判断差，身体移动较慢不协调。

### 3. 30 米跑（15 分）

评分标准：

分值	成绩（秒）
15	4.1
14	4.2
13	4.3
12	4.4
11	4.5
10	4.6
9	4.7
8	4.8
7	4.9
6	5.0
0	5.0 以下

### 4. 立定跳远（10 分）

评分标准：

分值	成绩（厘米）
10	≥ 260
9	256-259
8	251-255
7	246-250
6	241-245
5	236-240
4	231-235

3	226-230
2	221-225
1	216-220
0	< 220

### 5. 掷远与踢远 (20分)

评分标准:

分值	成绩 (米)
20	60
18	55
16	50
14	45
12	40
10	35
8	30
6	25
5	20
0	20 米以下

### 6. 扑接球 (20分)

评分标准:

等级 (分值范围)	评分标准
优 (20-16)	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。
良 (15-11)	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。
中 (10-6)	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。
差 (5-0)	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。

### 7. 实战能力 (50分)

评分标准：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；比赛作风顽强、心理状态稳定。
良好（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。
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。

## （二）体育舞蹈评分标准（满分 200 分）：

### 1. 形体、基本功测试（满分 100 分）

等级	完成标准
合格	五官端正，身材匀称、比例一般。柔韧性、稳定性、协调性和肌肉控制能力较好。身体语言创造性表达素质较好。
不合格	身材比例不够匀称，柔韧性、稳定性、协调性和肌肉控制能力较差。身体语言创造性表达素质较差。

### 2. 专业技能测试（满分 100 分）

等级	完成标准
合格	舞蹈完成动作相对协调流畅，音乐节奏与动作配合较准确，作品具有一定的技术难度和艺术表现力，能较好的体现出舞蹈的风格特点。

不合格	舞蹈完成动作不完整，音乐节奏与动作配合较差，作品技术难度小，单一动作重复多，艺术感较弱，舞蹈风格特点现欠佳。
-----	--

### (三) 啦啦操评分标准 (满分 200 分)

#### 1. 身体素质 (30 分):

开肘俯卧撑 (女生)、俯卧撑击掌 (男生) (10 分); 两头起 (10 分); 团身跳 (10 分)。

#### 2. 形体与柔韧 (30 分)

外形身高 (10 分)、左右腿竖叉 (10 分)、横叉 (5 分)、下腰 (5 分)。

3. 三类难度动作 (40 分): 根据所完成动作的难易程度和动作质量进行评分。A 类 30--40 B 类 10--29 C 类 0--9 分

专项难度: 以下 3 类难度类别中每项选两个完成。转体类 (10 分); 跳跃类 (15 分); 翻腾类 (15 分)。

#### 4. 成套展示 (100 分)

分数	完成标准
A 类 (80-100)	成套特点突出, 动作吻合音乐旋律, 有节奏感。精神饱满, 很好的表现力, 完成动作连贯完整, 身体姿态好, 展示出较强的技术技巧。
B 类 (60-79)	成套动作能跟上节拍, 精神面貌, 完成动作比较连贯完整, 姿态良好, 技巧性较好。
C 类 (30-59)	对成套音乐的理解不准确, 无法跟上音乐。精神欠佳, 无表情。出现忘记动作现象, 姿态较差, 技术技巧动作较差。
D 类 (10-29)	无法跟着音乐完成自选成套, 无音乐伴奏, 完成的动作不是考试指定套路的类型。

#### (四) 女排测试标准 (满分 100 分)

##### 1. 非自由防守人

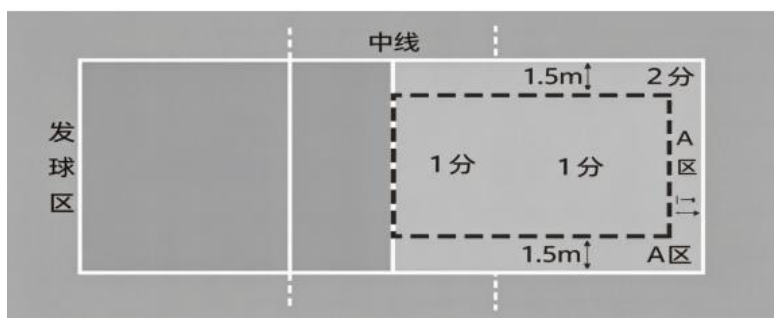
##### (1) 专项素质: 助跑摸高 (15 分)

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
15.00	2.95	9.00	2.71	6.60	2.47
14.70	2.94	8.90	2.70	6.50	2.46
14.40	2.93	8.80	2.69	6.40	2.45
14.10	2.92	8.70	2.68	6.30	2.44
13.80	2.91	8.60	2.67	6.20	2.43
13.50	2.90	8.50	2.66	6.10	2.42
15.00	2.95	9.00	2.71	6.60	2.47
13.2	2.89	8.4	2.65	5.8	2.41
12.9	2.88	8.3	2.64	5.5	2.4
12.6	2.87	8.2	2.63	5.2	2.39
12.3	2.86	8.1	2.62	4.9	2.38
12	2.85	8	2.61	4.6	2.37
11.7	2.84	7.9	2.6	4.3	2.36
11.4	2.83	7.8	2.59	4	2.35
11.1	2.82	7.7	2.58	3.7	2.34
10.8	2.81	7.6	2.57	3.4	2.33
10.5	2.8	7.5	2.56	3.1	2.32
10.2	2.79	7.4	2.55	2.8	2.31
9.9	2.78	7.3	2.54	2.5	2.3
9.6	2.77	7.2	2.53	2.2	2.29
9.5	2.76	7.1	2.52	1.9	2.28
9.4	2.75	7	2.51	1.6	2.27
9.3	2.74	6.9	2.5	1.3	2.26
9.2	2.73	6.8	2.49	1	2.25
9.1	2.72	6.7	2.48	0	2.25 以下

##### (2) 专项技术

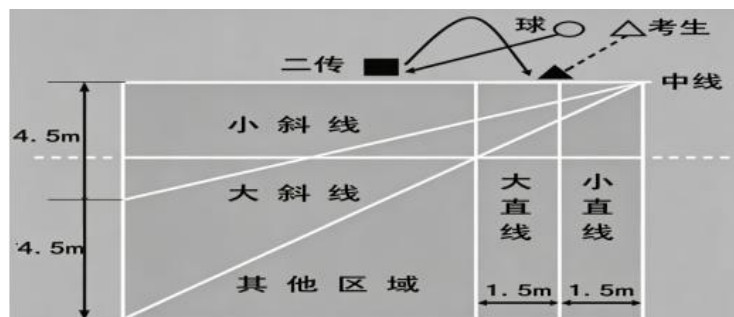
### ①发球（20分）

发球落点进入 A 区（中线后距离两边边线内 1.5 米，距离端线内 1 米的区域），得 2 分；进入场地其他区域得 1 分；发球失误或犯规不得分。



### ②扣球（25分）

扣球技术动作必须完整，具有一定的力量、速度和攻击力。搓吊球技术（引臂和挥臂 击球动作中，肘关节未高于肩）和击出球呈抛物线飞行，属于犯规技术，不得分；扣球出 界和未过网不得分；扣球擦网和滚网，根据滚网和擦网过网后的实际落点和情况计分。



A 根据每个扣球落点进行相应的赋分，满分 20 分

直线扣球评分:

- a. 扣球落点在 1.5 米小直线区内, 得 2 分;
- b. 扣球落点在 1.5 米大直线区内, 得 1 分;
- c. 扣球落点在场内直线区以外的其它区域, 得 0.5 分;
- d. 扣球失误或犯规技术, 得 0 分。

斜线扣球评分:

- a. 扣球落点在小斜线区内, 得 2 分;
- b. 扣球落点在大斜线区内, 得 1 分;
- c. 扣球落点在场内斜线区以外的其它区域, 得 0.5 分;
- d. 扣球失误或犯规技术, 得 0 分。

B 根据每个扣球技术的运用效果(力量、速度和攻击力)进行赋分, 满分 5 分。

- a. 扣球具有较大的力量和速度, 具备较强的攻击力, 得 0.4-0.5 分;
- b. 扣球具有较好的力量和速度, 具备较好的攻击力, 得 0.2-0.3 分;
- c. 扣球力量、速度和攻击力一般, 得 0.1 分;
- d. 扣球无力量和速度, 失误或犯规, 得 0 分。

(3) 实战能力 (40 分)

考评员参照实战能力评分细则独立对考生的技术动作规范、协调程度、运用效果、战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定。所评分数至多可到小数点后 1 位。

等级（分值范围）	评价标准
优（40-34.4 分）	进攻和防守技术动作规范、协调、连贯，运用合理、效果好；攻防战术配合意识强；在发球、防守、进攻、拦网、得分等指标表现上突出，个人实战综合能力强。
良（34-30.4 分）	进攻和防守技术动作规范、协调，运用较合理、效果较好；攻防战术配合意识较强；在发球、防守、进攻、拦网、得分等指标表现上较突出，个人实战综合能力较强。
中（30-24 分）	进攻和防守技术动作基本规范，运用基本合理、效果一般；攻防战术配合意识一般；在发球、防守、进攻、拦网、得分等指标表现上一般，个人实战综合能力一般。
差（24 分以下）	进攻和防守技术动作不规范、不协调，运用不合理、效果不好；攻防战术配合意识差；在发球、防守、进攻、拦网、得分等指标上表现较差，个人实战综合能力差。

## 2. 自由防守人

### （1）专项素质 “半米字” 移动（15 分）

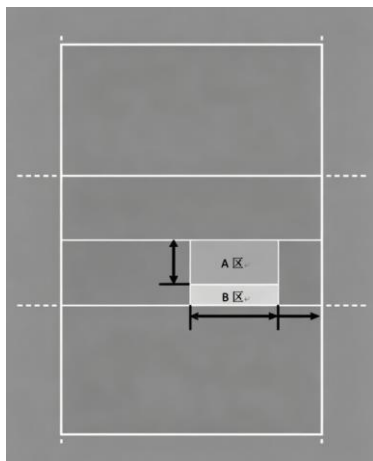
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15.0	16.0	10.2	18.4	5.4	20.8
14.8	16.1	10.0	18.5	5.2	20.9
14.6	16.2	9.8	18.6	5.0	21.0
14.4	16.3	9.6	18.7	4.8	21.1
14.2	16.4	9.4	18.8	4.6	21.2
14.0	16.5	9.2	18.9	4.4	21.3
13.8	16.6	9.0	19.0	4.2	21.4
13.6	16.7	8.8	19.1	4.0	21.5

13.4	16.8	8.6	19.2	3.8	21.6
13.2	16.9	8.4	19.3	3.6	21.7
13.0	17.0	8.2	19.4	3.4	21.8
12.8	17.1	8.0	19.5	3.2	21.9
12.6	17.2	7.8	19.6	3.0	22.0
12.4	17.3	7.6	19.7	2.8	22.1
12.2	17.4	7.4	19.8	2.6	22.2
12.0	17.5	7.2	19.9	2.4	22.3
11.8	17.6	7.0	20.0	2.2	22.4
11.6	17.7	6.8	20.1	2.0	22.5
11.4	17.8	6.6	20.2	1.8	22.6

(2) 专项技术:

①接发球 (20分)

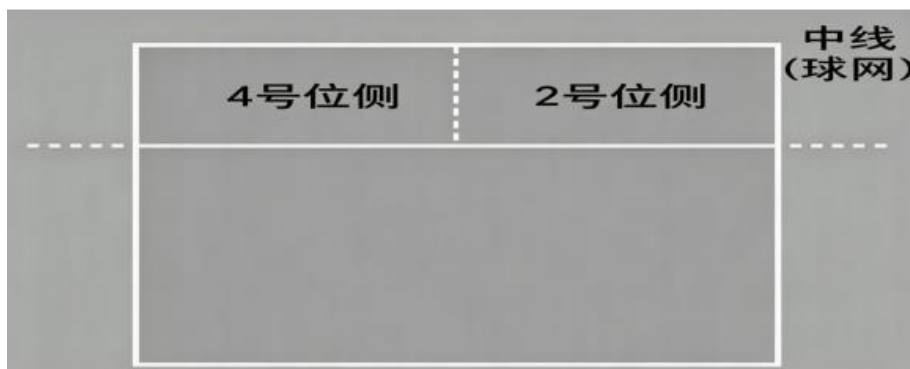
距右侧边线 1.5 米处, 由中线和三米线形成一个  $3 \times 3$  米的正方形区域, 在距离三米线 1 米处, 画一条平行于三米线的直线, 将正方形区域分成 A、B 两部分。靠球网部分为 A 区 ( $2 \times 3$  米), 靠三米线部分为 B 区 ( $1 \times 3$  米)。



- 1) 垫球高于球网 1 米以上, 进入 A 区, 得 2 分;
- 2) 垫球高于球网 1 米以上, 进入 B 区, 得 1 分;

3) 垫球进入其它区域, 垫球高度不够 1 米以上或垫球失误均不得分。

②接扣、吊球 (25 分)



1) 防起球进入 3 米线内, 偏向 2 号位一侧, 高于球网时得 2.5 分;

2) 防起球进入 3 米线内, 偏向 4 号位一侧, 高于球网时得 2 分;

3) 球未进入 3 米线, 但高度合适时得 1 分; 防守失误不得分。

(3) 实战能力 (40 分)

考评员参照实战能力评分细则独立对考生的技术动作规范、协调程度、运用效果、战术意识以及个人实战能力等方面进行综合评定。 所评分数至多可到小数点后 1 位。

等级 (分值范围)	评价标准
优 (34.4-40 分)	进攻和防守技术动作规范、协调、连贯, 运用合理、效果好; 攻防战术配合意识强; 在发球、防

	守、进攻、拦网、得分等指标表现上突出，个人实战综合能力强。
良（30.4-34分）	进攻和防守技术动作规范、协调，运用较合理、效果较好；攻防战术配合意识较强；在发球、防守、进攻、拦网、得分等指标表现上较突出，个人实战综合能力较强。
中（24-30分）	进攻和防守技术动作基本规范，运用基本合理、效果一般；攻防战术配合意识一般；在发球、防守、进攻、拦网、得分等指标表现上一般，个人实战综合能力一般。
差（24分以下）	进攻和防守技术动作不规范、不协调，运用不合理、效果不好；攻防战术配合意识差；在发球、防守、进攻、拦网、得分等指标上表现较差，个人实战综合能力差。

#### （五）田径测试标准（满分100分）

1. 径赛项目分组进行，考生只有一次测试机会。执行田径竞赛规则人工计时方法计取考生成绩，计量单位为秒，精确到小数点后两位。

2. 田赛项目每名考生按轮次试投（跳）3次，以最优成绩为最终成绩，测量单位为米，精确到小数后两位。

分值	200米 (秒)	800米 (秒)	跳高 (米)	三级跳远 (米)	标枪 (米)
100	23.3	2.02	1.83	11.2	38
99	23.4	2.03	1.82	11	37.5
98	23.5	2.04	1.81	10.8	37
97	23.6	2.05	1.8	10.6	36.5
96	23.7	2.06	1.79	10.4	36
95	23.8	2.07	1.78	10.2	35.5
94	23.9	2.08	1.77	10	35

93	24	2.09	1.76	9.8	34.5
92	24.1	2.1	1.75	9.6	34
91	24.2	2.11	1.74	9.4	33.5
90	24.3	2.12	1.73	9.2	33
89	24.4	2.13	1.72	9	32.5
88	24.5	2.14	1.71	8.8	32
87	24.6	2.15	1.7	8.6	31.5
86	24.7	2.16	1.69	8.4	31
85	24.8	2.17	1.68	8.2	30.5
84	24.9	2.18	1.67	8	30
83	25	2.19	1.66	7.8	29.5
82	25.1	2.2	1.65	7.6	29
81	25.2	2.21	1.64	7.4	28.5
80	25.3	2.22	1.63	7.2	28
79	25.4	2.23	1.62	7	27.5
78	25.5	2.24	1.61	6.8	27
77	25.6	2.25	1.6	6.6	26.5
76	25.7	2.26	1.59	6.4	26
75	25.8	2.27	1.58	6.2	25.5
74	25.9	2.28	1.57	6	25
73	26	2.29	1.56	5.8	24.5
72	26.1	2.3	1.55	5.6	24
71	26.2	2.31	1.54	5.4	23.5
70	26.3	2.32	1.53	5.2	23
69	26.4	2.33	1.52	5	22.5
68	26.5	2.34	1.51	4.8	22
67	26.6	2.35	1.5	4.6	21.5
66	26.7	2.36	1.49	4.4	21
65	26.8	2.37	1.48	4.2	20.5
64	26.9	2.38	1.47	4	20

63	27	2.39	1.46	3.8	19.5
62	27.1	2.4	1.45	3.6	19
61	27.2	2.41	1.44	3.4	18.5
60	27.3	2.42	1.43	3.2	18

### (六) 射击测试标准 (满分 100 分)

以 2025 年河南省青少年射击冠军赛资格赛成绩前 12 名成绩为参照。

1. 气枪项目参照丙组成绩, 男子速射参照乙组成绩, 男子卧射参照乙组卧射成绩。

2. 专项测试共设三个档次, 达到测试项目省比赛前三名成绩为优秀, 达到测试项目省比赛四至八名成绩为良好, 达到测试项目省比赛九至十二名成绩为合格。(不同项目达到优秀档次时, 根据项目环值对应省比赛成绩名次排序, 名次靠前者排序靠前, 不同项目超出冠军环值多者排序靠前; 良好档次、合格档次以此类推)

项目	优秀 (100 分)	良好 (80 分)	合格 (60 分)	冠军环数
气步枪	595 环以上 (含 595 环)	589 环以上 (含 589 环)	585 环以上 (含 585 环)	608.7 环
气手枪	535 环以上 (535 环)	518 环以上 (含 518 环)	515 环以上 (含 515 环)	545 环
25 米速射	549 环以上 (含 549 环)	522 环以上 (含 522 环)	516 环以上 (含 516 环)	559 环
50 米卧射	597 环以上 (含 597)	593.5 环以上 (含 593.5)	587.6 环以上 (含 587.6)	599.5 环

	环)	环)	环)	
--	----	----	----	--

(七) 男子篮球测试标准 (满分 100 分)

1. 立定跳远 (20 分)

考生按轮次每人试跳 2 次, 每次均丈量有效成绩。丈量成绩时, 以考生身体任何部位着地最近点量至起跳线或起跳延长线的垂直距离。丈量的最小单位为 1 厘米, 以两次试跳中的最优成绩为决定成绩。

成绩(米)	分值	成绩(米)	分值
2.86	20.00	2.62	10.61
2.85	19.60	2.61	10.24
2.84	19.23	2.60	9.84
2.83	18.83	2.59	9.44
2.82	18.43	2.58	9.07
2.81	18.05	2.57	8.67
2.80	17.65	2.56	8.29
2.79	17.25	2.55	7.89
2.78	16.88	2.54	7.49
2.77	16.48	2.53	7.12
2.76	16.08	2.52	6.72
2.75	15.71	2.51	6.35
2.74	15.31	2.50	5.95
2.73	14.91	2.49	5.55
2.72	14.53	2.48	5.17
2.71	14.13	2.47	4.77
2.70	13.73	2.46	4.40
2.69	13.36	2.45	4.00
2.68	12.96	2.44	3.60
2.67	12.56	2.43	3.23

2.66	12.19	2.42	2.83
2.65	11.79	2.41	2.45
2.64	11.41	2.40	2.05
2.63	11.01		

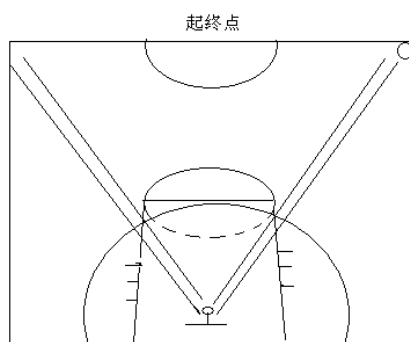
## 2. 往返运球投篮（20分）

### (1) 考试办法与要求：

由球场右侧边线中点开始，面向球篮以右手运球上篮，同时开始计时。球投中篮后，仍以右手运球至左侧边线中点；然后折返用左手运球上篮；投中篮后，仍以左手运球回到原起点；同样再重复上述运球投篮一次，回到原起点停表。

运球必须正常连续，按左、右手规定要求进行，不得远推运球上篮和走步违例；投球必须中篮才能继续前进；投篮手型手法不限，左、右手投篮均可。犯规违例一次，时间增加1秒；

4次犯规或违例，该项成绩为零分。每人一次机会。



往返运球投篮场地路线图

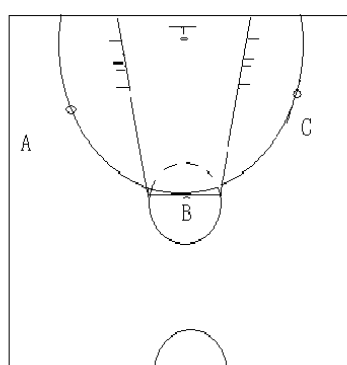
### (2) 评分标准：

男 (秒)	分值	男 (秒)	分值
----------	----	----------	----

30	20	35	10
30.5	19	35.5	9
31	18	36	8
31.5	17	36.5	7
32	16	37	6
32.5	15	37.5	5
33	14	38	4
33.5	13	38.5	3
34	12	39	2
34.5	11	39.5	1

### 3.1 分钟投篮（10分）

(1)考试办法与要求：以篮圈投影中心点为圆心，以该点至发球线的距离为半径，划一圆弧。听到“开始”口令后，开始投篮，并计时；投篮时不得踏线或过线；抢篮板球后运球至弧线外时不得违例，违例投中无效；投篮动作单手双手不限，投篮点不得重复使用，连续投篮一分钟，计投中次数。每人一次机会。



一分钟投篮场地图

(2)评分标准：

次数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

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

#### 4. 实战能力 (50分)

测试方法: 视考生人数分队进行比赛。参照实战能力评分, 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。

分值 指标		优 50-40	良 40-30	中 30-20	差 20分以下
实战能力	技术规格程度	动作完成正确、协调、连贯;	动作正确、协调;	动作基本正确、协调;	动作不正确、不协调;
	技术运用	技术运用完全合理、运用效果好;	技术运用合理、运用效果较好;	技术运用基本合理、运用效果一般;	技术运用不合理、运用效果差;
	战术配合意识	战术配合意识强、实战效果好。	战术配合意识较强、实战效果较好。	战术配合意识一般、效果一般	战术配合意识差、效果差。

## 六、录取原则

(一) 男子足球、女子排球、男子篮球录取原则: 专业测试成绩合格按 1: 1.2 比例上报; 中招文化课成绩在郑州市普通高中最低建档线的 65%以上, 按招生计划文化课成绩从高到低予以录取。

(二) 射击、田径录取原则: 专业测试成绩合格按射击、田

径各小项 1:2 比例上报；中招文化课成绩在郑州市普通高中最低建档线的 65%以上，按射击、田径各大项招生总计划文化课成绩从高到低予以录取。

（三）体育舞蹈、啦啦操（特色班）录取原则：专业测试成绩合格按 1: 1.2 比例上报，中招文化课成绩在郑州市普通高中最低建档线以上，按招生计划文化课成绩从高到低予以录取。

## 七、安全预案

1. 考生入校须进行身份核验，排队有序入校，学校安排后勤安保人员和校医全面保障考生入校秩序。

2. 考前加强对考试区域的安全排查，排除安全隐患。

3. 考试期间学生必须在规定区域活动。

4. 考试中如果出现意外事故，现场工作人员应立即控制现场，防止事态扩大，第一时间上报学校领导小组，并根据事故情况及时通知相关单位：

（1）火灾：考试场地出现火情应有序疏散。

（2）食物中毒：立即将学生送医院，并把情况报告学校，随后通知家长和考生学校，配合医院对学生治疗。

（3）疾病：校医对学生进行检查并确定下步方案，带领学生及时到医院诊治，并通知家长和学校。

5. 考试结束后要及时清场，告诉学生注意交通安全。

## 八、学校地址、联系人、咨询电话、监督电话

学校地址：郑州市中牟新区临轩街 2 号

咨询电话：62156117，联系人：骆老师

监督电话：62156106，联系人：田老师

郑州市第十四高级中学

2026年5月20日

