

2026年郑州市第十一中学体育后备生 招生专业测试工作方案

一、学校简介

郑州市第十一中学，始建于1953年，是河南省首批示范性高中、全国文明校园。学校文化底蕴深厚，校园环境优美，先后被授予全国首批绿色学校、全国民族团结进步模范集体、全国文明校园、河南省首批示范性普通高中、河南省中小学德育工作先进集体等荣誉称号，并且也是郑州市唯一一所连续33年荣获普通高中教学先进单位荣誉称号的学校。

二、招生工作领导小组

组 长：张 莹

副组长：弋松伟 王冬魁

组 员：姜春春 于志浩 吴 锋 张 勇

朱向黎 彭俊杰 张 旭

纪检监察组长：井源源

组 员：杨增勋 化 曼

三、招生计划（项目、人数）

（一）乒乓球 4人。

（二）男子篮球 10人。

(三) 田径 7 人 (径赛 4 人, 田赛 3 人)。

(四) 男子足球 10 人。

四、专业测试要求

(一) 测试时间:

2026 年 5 月 24 日上午 8:00—11:00

(二) 测试地点:

郑州市第十一中学 (郑州市经济技术开发区朝凤路 11 号)

(三) 测试内容:

1. 乒乓球:

基本功: 40 分。全台不定点正手拉下旋球、反手半台拉下旋球、摆速 (全台上旋不定点); 特殊打法或颗粒打法: 长胶全台不定点磕拱刮打, 削球中远台不定点上旋削。

比赛: 50 分

考评: 10 分

2. 篮球:

投篮: 20 分

三对三: 30 分

五对五: 50 分

3. 田径:

100 米、200 米、400 米、400 米栏、跳远、

三级跳远、标枪（女）。

4.足球：

5×25米折返跑、八部位颠球、传准、运射、比赛。守门员测试项目：立定三级跳远、掷远与踢远、扑接球。

（四）测试流程

1.考生7:30开始在行健馆北门外报道检录，9:30截止报道检录，超过报道检录时间的学生不予测试。检录时须携带本人二代身份证（原件）、报名登记表、相关比赛获奖证书等。

2.如测试当天遇不可抗力天气原因，原则上测试须在24日当天完成。如未完成测试，经请示郑州市教育局，5月25日进行补测。

3.乒乓球测试到行健馆负一楼进行候考，按照先基本功后比赛顺序进入考场进行测试。

4.篮球测试到行健馆一楼进行候考，投篮测试时按照报到顺序依次进场，对抗测试每次两组同时进入考场测试。

5.田径项目到田径场进行测试，按照先径赛后田赛的顺序，每名考生只能报一个专项（专项只测试评分表内设项目），测试结束到等候区休息。

6. 足球项目到足球场进行测试，按照 5×25 米折返跑、八部位颠球、传准、运射、比赛进行测试。守门员测试项目按照立定三级跳远、掷远与踢远、扑接球顺序测试。测试结束到等候区休息。

7. 专业测试项目结束后，考生需现场确认成绩并签字后由工作人员引导自行离开学校。

（五）测试要求

考试全程录像，纪委派监督员进行监督。考生着运动装进行测试，运动装备自备，着装不得出现个人信息及明显标识。禁止携带任何电子设备和通讯工具，违反规定者取消考试资格。

五、评分标准

（一）乒乓球：

基本功 40 分，比赛 50 分，考评 10 分。

1. 基本功测试：40 分

全台不定点正手拉下旋球 10 个（多球）2 次机会，取最高次数（10 分）

反手半台拉下旋球 10 个（多球）2 次机会，取最高次数（10 分）

摆速，全台上旋不定点 20 个（多球），1 次机会，取最高次数（20 分）

如有特殊打法或颗粒打法，长胶全台不定点磕拱刮打，削球中远台不定点上旋削。

2.比赛：50分

基本功测试不到20分的测试者，取消第二轮测试资格。

测试选手与测试官进行比赛，满分50分，一局一胜11分制。

11: 1	11: 2	11: 3	11: 4	11: 5
5分	10分	15分	20分	25分
11: 6	11: 7	11: 8	11: 9	10:10 或赢
30分	35分	40分	45分	50分

3.考评：10分

教练员根据所测队员的动作、协调、比赛中运用的战术进行评价。

(二) 篮球：

1.投篮

投篮评分标准：内线中锋 4.80 米，外线球员 6.75 米（投次、中次各占 10 分）计时 2 分钟。

三分球

投次	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
中次	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2	0

得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

两分球

投次	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
中次	18	17	16	15	14	13	11	9	7	5	0
得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2.三对三：30分

评分标准：考察运动员个人技术运用情况：优秀 30-20、良好 19-10、一般 9-0。

优秀：30-20：攻守能力强，特别是个人攻击力强、运用个人技术娴熟，外线人员速度快，内线人员的篮下脚步熟练；

良好：19-10：攻守能力一般，个人攻击力弱；

一般：9-0：个人攻守能力差。

3.五对五：50分

评分标准：考察运动员整体配合意识：优秀 50-40、良好 39-20、一般 19-0。

优秀：50-40：个人技术娴熟，运用合理，思路清晰、有团队精神、场上经验丰富、解读比赛能力强，整体中突出个人；

良好：39-20：个人技术在整体配合中运用一般，缺少整体意识；

一般：19-0：无位置感，攻守能力弱。

(三) 田径：

1.径赛项目分组进行，每组2-3人，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跳（投）6次，以试跳（投）的最优成绩为最终成绩，测量单位为米，精确到小数后两位。

田径专项评分标准

男子 100 米		女子 100 米		男子 200 米		女子 200 米	
成绩	评分	成绩	评分	成绩	评分	成绩	评分
11.10	100	12.86	100	22.90	100	26.50	100
11.15	98	12.96	98	23.00	98	26.70	98
11.18	96	13.06	96	23.13	96	26.90	96
11.20	94	13.11	94	23.27	94	27.00	94
11.25	92	13.16	92	23.41	92	27.25	92
11.28	90	13.21	90	23.56	90	27.34	90
11.30	85	13.26	85	23.85	85	27.93	85
11.40	80	13.31	80	24.00	80	28.23	80
11.45	75	13.41	75	24.23	75	28.69	75
11.50	70	13.51	70	24.50	70	29.00	70
11.60	60	13.61	60	25.40	60	30.50	60

男子 400 米		女子 400 米		男子 400 米 栏		女子 400 米 栏	
成绩	评分	成绩	评分	成绩	评分	成绩	评分
50.5	100	1:00.0	100	57.0	100	1:07.4	100
51.0	98	1:00.5	98	57.5	98	1:07.9	98
51.5	96	1:01.0	96	58.0	96	1:08.1	96
52.0	94	1:01.5	94	58.5	94	1:08.5	94
52.3	92	1:02.0	92	59.0	92	1:09.1	92
52.5	90	1:02.5	90	59.5	90	1:09.5	90

52.8	85	1:02.8	85	1:00	85	1:10.4	85
53.0	80	1:03.0	80	1:00.5	80	1:11.2	80
54.0	75	1:04.0	75	1:01	75	1:12.5	75
55.0	70	1:05.0	70	1:01.5	70	1:13.4	70
56.0	60	1:06.0	60	1:02	60	1:15.4	60

男子跳远		女子跳远		男子 三级跳		女子 三级跳		女子标枪	
成绩	评分	成绩	评分	成绩	评分	成绩	评分	成绩	评分
6.60	100	5.35	100	13.8	100	11.2	100	38	100
6.55	98	5.30	98	13.7	98	11.1	98	37.5	98
6.50	96	5.25	96	13.6	96	11.0	96	37	96
6.40	94	5.15	94	13.4	94	10.9	94	36.5	94
6.30	92	5.05	92	13.3	92	10.8	92	36	92
6.20	90	4.95	90	13.2	90	10.7	90	35.5	90
6.10	85	4.85	85	13.0	85	10.6	85	35	85
6.00	80	4.75	80	12.8	80	10.5	80	34.5	80
5.90	75	4.65	75	12.7	75	10.4	75	34	75
5.80	70	4.60	70	12.6	70	10.3	70	33	70
5.70	60	4.50	60	12.5	60	10.2	60	32	60

(四) 足球

1. 专项素质

5×25米折返跑（非守门员）

(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,再跑到下一个标志物,以此类推。考生应以站立式起跑,脚动开表,完成所有折返距离回到起跑

线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试1次。

(2) 评分标准：

5x25米折返跑评分表

分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)
20	32.00	10	34.71~35.00
19	32.01~32.30	9	35.01~35.30
18	32.31~32.60	8	35.31~35.60
17	32.61~32.90	7	35.61~35.90
16	32.91~33.20	6	35.91~36.20
15	33.21~33.50	5	36.21~36.50
14	33.51~33.80	4	36.51~36.80
13	33.81~34.10	3	36.81~37.10
12	34.11~34.40	2	37.11~37.40
11	34.41~34.70	1	37.4 以上

立定三级跳远（守门员）

(1) 测试方法：考生原地双脚站立在起跳线后，第一跳用双脚原地起跳，可以任何一脚落地。第二跳为跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地。第三跳须双脚落地，然后起身向前走离沙坑。每人两次机会，取最好一次成绩。

(2) 立定三级跳评分标准

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
20	8.6	10	7.6
19	8.5	9	7.5
18	8.4	8	7.4
17	8.3	7	7.3
16	8.2	6	7.2
15	8.1	5	7.1
14	8.0	4	7.0
13	7.9	3	6.9

12	7.8	2	6.8
11	7.7	1	6.7

2. 专项技术

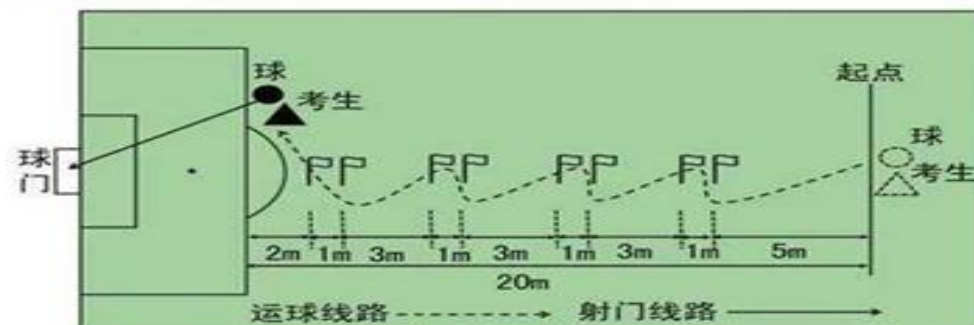
(1) 传准 (非守门员)



考试方法:如图所示,传球目标区域由一个室内五人制足球门(球门净宽3米,净高度2米)和以球门线为直径(3米)画的半圆组成,圆心(球门线中心点)至起点线垂直距离为男子28米。考生须将球置于起点线上(线长5米,宽1米),向目标区域连续传球5次,左右脚均可,脚法不限。

评分标准:以球从起点线踢出后,从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内(含第一落点落在圆周线上),或五人制球门(含球击中球门横梁或立柱弹出)即得4分。考生每人只有一次测试机会,至多可进行5次传准,满分20分。

(2) 运射 (非守门员)



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,画一条平行于球门线的横线作为起点线。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。

评分标准:

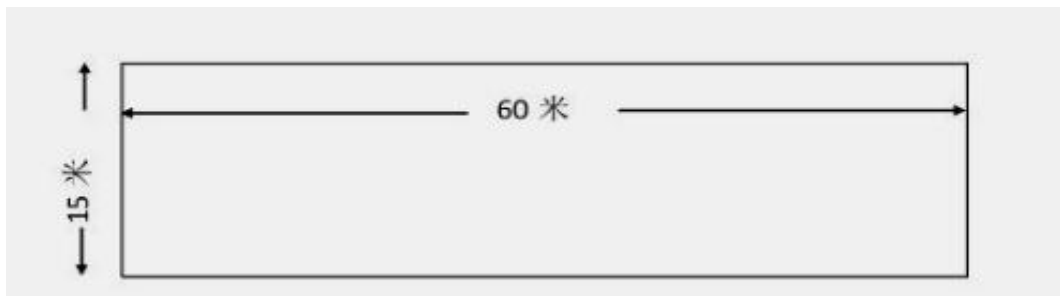
分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)
20	7.20	10	9.01~9.20
19	7.21~7.40	9	9.21~9.40
18	7.41~7.60	8	9.41~9.60
17	7.61~7.80	7	9.61~9.80
16	7.81~8.00	6	9.81~10.00
15	8.01~8.20	5	10.01~10.20
14	8.21~8.40	4	10.21~10.40
13	8.41~8.60	3	10.41~10.60
12	8.61~8.80	2	10.61~10.80
11	8.81~9.00	1	10.81~11.00

(3) 八部位颠球

要求及评分标准：

考生使用双脚正脚背、脚内侧、脚外侧、大腿进行连续颠球，顺序不限，其它部位颠球只做过度，不计次数，每次测试只能调整一次。颠球过程中若球着地或者手触碰，则为一次颠球结束。每人两次机会，取最优成绩。满分10分，一组5分，两组以上十分。

(4) 掷远与踢远（守门员）



测试方法：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60米以上平行直线为测试区纵长，并标出距离数，如图所示。先将球以手掷远三次（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，否则不计成绩。

评分标准：

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
20	80	6	45
18	75	5	40
16	70	4	35
14	65	3	30
12	60	2	25
10	55	1	20
8	50	—	—

(5) 扑接球(守门员)

测试方法：考生守门，扑接10个来自罚球区线外射中球门的有效射门球(其中包含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球)。

评分标准：考评员参照扑接球评分表，独立对考生进行技术技能评定，按10分制打分，所打分数至多可到小数点后2位。

等级	优	良	中	差
分值	10-8.6分	8.5-7.6分	7.5-6.0分	6.0分以下
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。	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。	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。	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。

3. 实战能力比赛

(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细则,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。非守门员采用30分制评分,守门员采用50分制评分。

等级(分值范围)评价标准

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

优(30~25分)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。

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。

良(24~18分)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。

战术意识水平表现一般,攻守职责完成一般,阅读比赛能力一般。

中(18~11分)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。

战术意识水平表现差,攻守职责不清楚,不具有基本阅读比赛的能力。

差(10分)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。

六、录取原则

1.必须市区第一批次第一志愿报考我校,才有可能被录取。

2.专业测试合格名单按照1:1比例公示,文化课分数不低于郑州市普通高中建档线的65%,按照专业测试分数从高往低依次录取。

七、安全预案

做好常态化安全、消毒、防控疾病安全的体育后备生专业测试工作。测试期间,制定突发事件应急预案,提前做好应对准备。经指定路线在学校行健馆一楼北门口检录。

八、学校地址、联系人、咨询电话、投诉电话

(一)学校地址:河南省郑州市经济技术开发区朝凤路11号。

从火车站乘坐B17路公交车,郑州东站乘坐231路、129路公交车在航海体育场站下车,沿朝凤路向南300米即到;也可乘坐、换乘86路、727路、35路、46路、263路到达学校附近。

乘地铁 5 号线，在中原福塔站 A 口出站，沿朝凤路向南 300 米即到。

(二) 联系人、咨询电话

联系人：于志浩 电话：13513808600

(三) 投诉电话

学校：(0371) 66777862, (0371)66787309

九、学校特殊要求

(一) 参加考试的考生在学校西门外检录，审核报名材料（身份证、登记表、获奖证书），填写郑州十一中体育后备生测试登记表。

(二) 为保证考试的顺利进行，家长不得进入校园，测试全程封闭，闭环管理。

(三) 凡报考我校的体育后备生，必须中招第一志愿填报我校。

(四) 所有考生需带齐考试所需器材装备，如因个人原因影响成绩，后果自负。

