

2026 年郑州市第九中学体育后备生 招生专业测试工作方案

一、学校简介

郑州市第九中学创建于1953年,位于农业路文化路交汇处。学校是“河南省示范性普通高中”、“河南省文明校园标兵”,被教育部命名为“全国学校体育工作示范学校”、“全国青少年足球特色学校”、“全国青少年排球运动特色校”、“全国校园冰雪运动特色校”。

二、招生工作领导小组

组 长: 周继莉 袁伟民

副组长: 陈 晓 陈 晖 陈 琳 周延军

纪律监督组长: 王军利

组 员: 刘 扬 苏 斌 葛淑茹 王春芳 仲曼莹 董志明

李凌啸 韩俊田 戴 涛 杨 彤 邢警警 连凯 王 森

袁 帅 张 冉 杜 宇 张 欣 朱艺波 张旭臣 薛洁静

纪检委员: 沈小军 王大昀 李聪丛 白书锋 张 康

备 注: 每个项目评委5人和纪检1人,共30人

三、招生计划 30 人（项目、人数）

- （一）女子排球 7 人。
- （二）跆拳道 5 人。
- （三）啦啦操 6 人（6 女）。
- （四）武术 6 人。
- （五）冰壶 6 人（4 男、2 女）。

四、专业测试要求：

（一）报名条件：

1. 学生品学兼优不得在初中阶段有违反校规校级行为，资格符合郑州市普通高中中招考试 A 类或 B 类考生条件。

2. 凡报考我校的体育后备生，必须经过确认中招第一志愿填报我校，方可参加考试。

3. 各项目报考要求：

（1）女子排球：

考生要具备文化课成绩优秀，有排球训练基础。

（2）跆拳道：

①女生身高不低于 160cm，体重 65kg（含）以上身高不低于 170cm；男生身高不低于 170cm，体重 75kg（含）以上身高不低于 180cm。最小级别或技术能力优秀者可适当放宽条件。

②招收级别如下：

男子：45kg、48kg、51kg、55kg、59kg、63kg、68kg、73kg、

78kg、+78kg

女子：42kg、44kg、46kg、49kg、52kg、55kg、59kg、63kg、68kg、+68kg

注：现场穿着道服称重，体重与所报级别正负不超过1KG，不再扣除衣服重量。

（3）啦啦操：

考生要同时具备文化课优秀、身体素质好；进行过专业的啦啦操、健美操训练、专业技能突出。

（4）武术：

招收项目如下：①长拳类；②太极拳类

拳术及器械套路为河南省青少年武术套路锦标赛可授予等级称号的小项。可授予等级称号的小项按照最新的《运动员技术等级标准》（体竞字[2024]121号）文件规定。

（5）冰壶：

身材匀称，身体健康，有良好的运动能力和平衡感，热爱冰壶运动，熟知冰壶运动项目规则，具备良好的冰壶比赛指挥能力。

（二）报到要求：

1. 考生需携带身份证、获奖证书或学校推荐信、郑州市体育后备生测试登记表。

2. 为保证考试的顺利进行，考生不能携带手机入校，家长不得进入校园，测试全程封闭，闭环管理。

3.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。

4.跆拳道着装要求：考生须穿着整套白色无标识跆拳道道服系腰带进行考试，自备护手、护腿、护臂、护裆、护齿。

(三) 测试时间

2026年5月24日7:40到学校南门口集合；

7:50开始检录（资格审查）；

8:10开始测试；

女排9:30测试结束，武术10:30测试结束，跆拳道10:30测试结束，啦啦操10:30测试结束，冰壶10:30测试结束。

(四) 测试地点

郑州市农业路21号，郑州市第九中学。

女子排球——养中馆二楼；

啦啦操 ——养中馆二楼；

跆拳道 ——养中馆一楼；

武 术 ——养中馆一楼；

冰 壶 ——养中馆一楼。

(五) 测试内容

1.女子排球：

技术类：扣球、发球、防守、接发球、实战。素质类：助跑摸高、半米字移动。

2. 跆拳道:

身高体重、立定跳远、双飞、高位横踢、实战。

3. 武术:

(1) 直摆性腿法: 正踢腿。

(2) 腾空跳跃动作: 腾空飞脚。

(3) 套路演练: 武术套路演练(拳术、器械套路各一套), 长拳类时间为 1 分 10 秒以上, 太极拳类不少于 2 分钟, 传统拳术类不少于 1 分钟。

4. 啦啦操:

(1) 柔韧测试:

①左、右腿纵叉

②横叉

(2) 专项素质:

①连续两头起 (30 次)

②连续俯卧撑 (30 次)

(3) 个人难度:

①转体难度: 立转 720°、阿拉 C 杠 5+2

②跳步难度: 反身屈体分腿跳、交换腿提尔特跳

③地面难度: 并腿支撑转体 360°、直升飞机成叉

④翻腾难度: 前软翻、侧空翻

(4) 个人成套展示: 成套时间为 60 秒至 90 秒。

5. 冰壶: 投壶进营、击打、比赛指挥能力。

（六）测试流程

1. 考生在学校南门内集合，按照项目排队，每人间隔 1 米的距离。

2. 各项目负责人给该项目考生宣讲考试要求。

3. 考生由各项目引领老师指引到候考室（大礼堂）候考。

考生参加专项测试前由引领员（各项目队员）带至正中园北侧长廊处等候入场考试，第一次安排 3 个考生等待，每次每项进入一个考生，考生接到通知后按顺序进入养中馆参加专项考试。考试结束后由引导员带至等待室报告厅等待宣布考试结果，宣布考试结果前考生不能擅自离开否则视为放弃。

（七）测试要求

着装不得出现个人信息及明显标识。

跆拳道着装与护具要求：考生须穿着整套纯白色无明显标识及个人信息的道服与腰带进行考试，考生需自备护手、护腿、护臂、护裆、护齿。

五、评分标准

（一）女子排球：100 分

非自由人测试评分：

1. 扣球：每人 10 次扣球，每扣一个好球（有速度力量）得 2 分，一般球（轻拍）得 1 分，球未过网或出界得 0 分，满分 20 分。

2. 发球：每人 10 次发球，每发一个好球（有速度力量）得

1.5分，球未过网或出界得0分，满分15分。

3.接发球测试方法：考生在六号区域准备，左半区接5次。右半区接5次，共接10次球。

评分标准：将球垫至距右侧边线1.5米处，由中线和限制线形成一个3x3的正方形区域，垫球高于网且在区域内得1分，球未垫入区域内或未高于网都不得分，满分10分。

4.防守测试方法：教练员在网前3号位原地扣、吊球。考生在六号区准备，当教练员扣、吊球抛球离手后，考生移动至五号位区域防守，防完后回六号区开始下一次防守，连续防5次，再从六号位向一号区域移动防守，连续防5次。

评分标准：球防起进入限制线内，偏向2号位一侧，高于球网得1分，球防起在场地内高于球网得0.5分。防至场外或未防起均不得分，满分10分。

5.综合评价：根据参加测试人数，分小组进行实战。满分15分。

6.半米字移动：每人2次移动机会，取最好成绩。16秒为15分，慢0.5秒减1分。

7.助跑摸高：每人2次摸高跳，取最好成绩。2.9米及以上为15分，低1厘米减0.2分。

自由人测试评分：

1.接发球测试方法：考生在六号区域准备，左半区接五次。右半区接五次，共接十次球。

评分标准：将球垫至距右侧边线 1.5 米处，由中线和限制线形成一个 3x3 的正方形区域，垫球高于网且在区域内得 3 分，球未垫入区域内或未高于网都不得分，满分 30 分。

2. 防守测试方法：教练员在网前三号位原地扣、吊球。考生在六号区准备，当教练员扣、吊球抛球离手后，考生移动至五号位区域防守，防完后回六号区开始下一次防守，连续防五次，再从六号位向一号位区域移动防守，连续防五次。

评分标准：球防起进入限制线内，偏向二号位一侧，高于球网得 3 分，球防起在场地内高于球网得 1 分。防至场外或未防起均不得分，满分 30 分。

3. 综合评价：根据参加测试人数，分小组进行实战。满分 20 分。

4. 半米字移动：每人两次移动机会，取最好成绩。16 秒为 20 分，慢 0.2 秒减 1 分。

(二) 跆拳道：100 分

1. 立定跳远 20 分

分数	男子 成绩	女子 成绩	分数	男子 成绩	女子 成绩	分数	男子 成绩	女子 成绩
20	270	208	13	235	180	6	207	152
19.5	265	206	12.5	233	178	5.5	205	150
19	260	204	12	231	176	5	203	148

18.5	257	202	11.5	229	174	4.5	200	145
18	255	200	11	227	172	4	198	143
17.5	253	198	10.5	225	170	3.5	195	140
17	251	196	10	223	168	3	193	138
16.5	249	194	9.5	221	166	2.5	190	135
16	247	192	9	219	164	2	188	133
15.5	245	190	8.5	217	162	1.5	185	130
15	243	188	8	215	160	1	183	128
14.5	241	186	7.5	213	158	0.5	180	125
14	239	184	7	211	156	0	179	124
13.5	237	182	6.5	209	154			

2. 双飞 20 分

测试方法：考生在 20 秒规定时间内使用双飞踢连续击打沙袋，两脚不可同时着地，准确、有力、符合双飞踢技术标准。击打高度男生不低于 95cm、女生不低于 75cm；能明显听到击打声音，明显看到沙袋位移视为有力击打；击打时脚背接触沙袋，使用脚内侧击打无效。以在 20 秒内完成有效次数多少给与评分。

分数	男子 成绩	女子 成绩	分数	男子 成绩	女子 成绩	分数	男子 成绩	女子 成绩
20	74	66	13	60	52	6	46	38

19.5	73	65	12.5	59	51	5.5	45	37
19	72	64	12	58	50	5	44	36
18.5	71	63	11.5	57	49	4.5	43	35
18	70	63	11	56	48	4	42	34
17.5	69	61	10.5	55	47	3.5	41	33
17	68	60	10	54	46	3	40	32
16.5	67	59	9.5	53	45	2.5	38	31
16	66	58	9	52	44	2	38	30
15.5	65	57	8.5	51	43	1.5	37	29
15	64	56	8	50	42	1	36	28
14.5	63	55	7.5	49	41	0.5	35	27
14	62	54	7	48	40	0	34	26
13.5	61	53	6.5	47	39			

3. 高位横踢 20 分

测试方法：考生在 20 秒规定时间内使用高位横踢技术连续击打沙袋（左右脚交替进行），每个技术动作须路线正确、动作连贯、力量足、击打准确及效果明显。击打高度不低于考生肩膀；能明显听到击打声音，明显看到沙袋位移视为有力击打；击打时脚背接触沙袋，使用脚内侧击打无效。以在 20 秒内完成有效次数多少给与评分。

分数	男子 成绩	女子 成绩	分数	男子 成绩	女子 成绩	分数	男子 成绩	女子 成绩
20	40	38	13	33	31	6	26	24
19	39	37	12	32	30	5	25	23
18	38	36	11	31	29	4	24	22
17	37	35	10	30	28	3	23	21
16	36	34	9	29	27	2	22	20
15	35	33	8	28	26	1	21	19
14	34	32	7	27	25	0	20	18

注：立定跳远、双飞、高位横踢按体重级别乘相对体重系数，最高 20 分。

体重分级系数	男子	女子
1.0	90KG（含）以下	65KG（含）以下
1.2	90.1KG—100KG（含）	65.1KG—70K（含）
1.4	100KG 以上	70KG 以上

4. 实战 40 分

测试方法：按考生相邻或相同体重随机配对进行实战，如因体重悬殊或考生落单无法配对由校队学生配合考试，时间 1 至 2 分钟一局，共一局。在实战中根据考生的礼仪、精神、意志品质、临场应变能力、技战术运用、得分意识、击打效果、

速度与力量等情况给予评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，可提前终止实战。

优（40分—31分）：礼仪规范，精神状态好，勇猛顽强；进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，击打目标准确、有力度，技术正确、熟练、协调和规范；临场应变能力强；进攻、防守、反击意识明确，战术运用恰当；高难度技术使用得当。

良（30分—21分）：礼仪较规范，精神状态好；进攻较主动，防守动作较到位，击打目标较准确且有一定力度，技术较正确、熟练、协调和规范；临场应变能力较强；进攻、防守、反击意识较明确，战术运用较恰当；高难度技术使用较得当。

中（20分—11分）：礼仪基本规范；有主动进攻，防守或反击动作基本到位，击打目标基本准确但力度小，技术基本正确和协调；临场应变能力一般；战术运用基本恰当。

差（10分—1分）：礼仪不规范；进攻不积极主动，防守消极，反击动作不到位，击打目标不准确且无力度，技术不正确；临场无应变能力；战术运用不恰当。

5. 赛事加分

在初中阶段参加河南省青少年跆拳道锦标赛/冠军赛竞技项目前三名额外加 5 分，中国中学生跆拳道联赛总决赛（初中

组)、全国少年跆拳道锦标赛(U14)前三名额外加10分。

(三) 啦啦操: 100分

1. 柔韧(10分)

(1) 考试方法: 考生在地板或地毯上进行左、右腿纵叉、横叉3种考试, 前后、左右腿分开成一条直线, 要求上体直立, 脚尖、膝盖伸直, 姿态准确。记录胯部离地面的高度。

(2) 评分标准: 考评员根据记录的高度, 参照劈叉评分表为考生最后得分。

柔韧评分细则

左、右腿纵叉				横叉			
分值	女	分值	男	分值	女	分值	男
2.5分	20cm	2.5分	10cm	5分	10cm	5分	0cm
1.5分	10cm	1.5分	0cm	3分	0cm	3分	-3cm
1分	0cm	1分	-3	1分	-3cm	1分	-6cm

2. 专项素质(10分)

(1) 两头起

考试方法: 准备时, 考生平躺在地毯上或地板上, 双臂上举紧贴耳朵, 抬起时, 两腿伸直并拢, 两手触碰脚背; 落下时, 肩部着地, 上身与腿应同起同落, 每次完成后需还原至准备姿势。记录考生在动作中不得中断, 女生完成22次及以上的数量有效, 男生完成26次及以上的数量有效。

(2) 俯卧撑

考试方法：在地板上或地毯上完成俯卧撑要求考生双手指尖朝前支撑地面，肩至脚踝始终成一直线，俯撑至最低点时肩不能高于肘关节，还原时手臂伸直。记录考生在动作中不得中断，如完成动作时出现中断当不再记分。完成 22 次及以上的数量有效。

身体素质评分细则

俯卧撑				两头起			
分值	女 (次数)	分值		分值	女 (次数)	分值	
5	30	5		5	30	5	
4.5	29	4		4.5	29	4	
4	28	3		4	28	3	
3.5	27	2		3.5	27	2	
3	26	1		3	26	1	
2.5	25			2.5	25		
2	24			2	24		
1.5	23			1.5	23		
1	22			1	22		

3. 啦啦操难度 (60 分)

四个类别难度，每个类别两个难度，每个难度 7.5。

(1) 转体类难度：立转 720°，阿拉 C 杠 5 圈+立转 2 圈。

(2) 跳步类难度：女生：反身躯体分腿跳，交换腿提尔特跳。

(3) 地面难度：支撑并腿转 360°，直升飞机成叉。

(4) 技巧类难度：女生：前软翻，侧空翻。

个人难度评分细则

等级	难度评分	转体难度	跳步难度	地面难度	技巧
优	7.5~7.0	身体控制好、转体时度数准确，姿态优美。	跳步有高度，开度在 180° 以上；空中姿态固定、优美。	身体控制好、转体时度数准确，姿态优美。	动作准确、流畅、没有停顿。
良	6.9~6.0	身体控制较好、转体时姿态较优美、结束时稍有移动。	跳步高度不充分，开度在 135° 以上；空中姿态较固定，姿态较优美。	身体控制较好、姿态较优美	动作较准确、流畅、没有明显停顿。
中	5.9~5.0	身体控制一般、转体时姿态基本正确。	跳步高度不充分，开度在 100° 以上；空中姿态一般。	身体控制一般、姿态基本正确。	动作基本准确、流畅动作有明显停顿。
差	5 分一下	身体控制不好，有明显失误，转体中无姿态。	跳步无高度，开度在 90° 以下；空中姿态差、动作不协调	身体控制不好，有明显失误，动作中无姿态。	动作不准确，不流畅、动作有明显停顿。

3. 个人成套 (20 分)

个人成套评分细则

等级	成套评分	音乐与内容
优	20~16	动作编排合理，与音乐配合协调，身体动作规范，有良好的表现力，动作完成质量高。
良	15~11	动作编排较合理，与音乐配合较协调，身体动作规范，有较好的表现力，动作完成质量比较高。
中	10~6	动作编排一般，与音乐配合比较协调，身体动作较规范，表现力

		一般，部分动作不协调。
差	5分以下	动作编排不合理，与音乐的配合不协调，成套无难度，动作无表现力。

(四) 武术：100分及加分项

1. 测试内容与所占比分：

测试内容	直摆性腿法	腾空跳跃	套路演练
分值	20	20	60

(1) 直摆性腿法（20分）

测试内容：正踢腿。

评分标准：

等级 (分值范围)	评分标准
优 (20—15)	摆动腿挺膝伸直，且其余五点（上身正直，全脚着地，两手掌型立直，支撑腿伸直，摆动腿脚尖接近额头）符合五点。
良 (15—10)	摆动腿挺膝伸直，且其余五点（上身正直，全脚着地，两手掌型立直，支撑腿伸直，摆动腿脚尖接近额头）符合四点。
中 (10以下)	摆动腿挺膝伸直，且其余五点（上身正直，全脚着地，两手掌型立直，支撑腿伸直，摆动腿脚尖接近额头）符合三点或以下。

(2) 腾空跳跃动作 (20 分)

测试内容：腾空飞脚。

评分标准：

等级 (分值范围)	评分标准
优 (20—15)	左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩，腾空飞脚起跳脚先着地，全部符合。
良 (15—10)	左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩，腾空飞脚起跳脚先着地，符合三点。
中 (10 以下)	左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩，腾空飞脚起跳脚先着地，符合两点或全不符合。

(3) 套路演练 (60 分)

测试内容：武术套路演练(拳术、器械套路各一套)，长拳类时间为 1 分 10 秒以上，太极拳类不少于 2 分钟，传统拳术类不少于 1 分钟。

评分标准：

等级 (分值范围)	评分标准
优 (60—40)	动作姿势规范，方法运用合理，技术熟练，节奏分明，协调流畅，劲力充足，风格突出。

良 (40—20)	动作姿势较规范，方法运用较合理，技术较熟练，节奏处理较好，动作较流畅，劲力较充足，风格较突出。
中 (20 以下)	动作姿势基本规范，方法运用基本合理，动作流畅性、劲尽力节奏一般，拳种风格特点不突出。

对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。

2. 额外加分项细则

①参与测试的考生为河南省或全国武术套路项目注册的运动员，提交注册页面截图加 10 分。（运动员注册查询方式：河南省青少年体育人才数据库 <http://61.152.110.21:8081/>→公共信息查询入口→输入身份证号即可查询）。

②获得国家二级运动员及以上称号，提供相应证书原件加 20 分。

3. 其他错误内容，每出现一次扣 1—3 分。

类别	错误内容	扣分标准	编码
失去平衡	晃动，脚移动、跳动	1	70
	附加支撑	2	71
	倒地	3	72
器械服饰	器械触地、脱把、碰（缠）身、变形	1	73
	器械折断	2	74
	器械掉地	3	75

	刀彩、剑穗、枪缨、服饰、头饰掉地， 刀彩、剑穗缠手（缠身），服装开纽 或撕裂，鞋脱落	1	76
其他	平衡静止时间不足 2 秒钟	1	77
	身体任何一部位触及线外地面	1	78
	遗忘	2	79

考生应使用符合要求的武术比赛服装和器械。

(1) 考生比赛服装的款式及规格：

长拳类项目比赛服装：立领、短袖上衣（长袖均为灯笼袖，袖口为紧口），灯笼裤，软腰巾或硬腰带。

太极类项目比赛服装：立领、对襟、长袖上衣（袖口为紧口），灯笼裤。

南拳类项目比赛服装：无领、对襟上衣（男子的上衣为无袖，女子的上衣为短袖），灯笼裤，软腰巾或硬腰带。

(2) 器械要求：

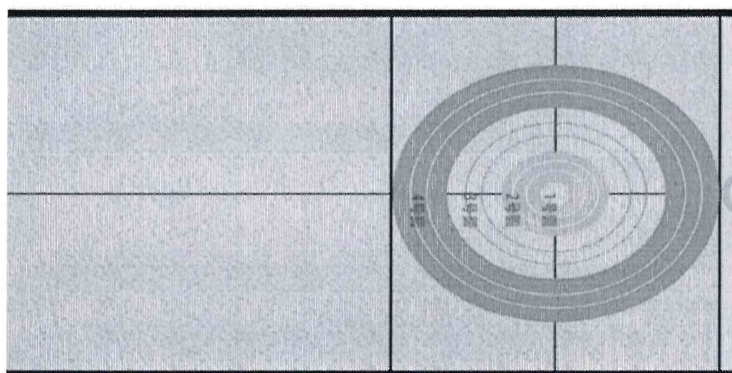
器械	规格要求
剑或刀	左手持剑或抱刀，剑尖或刀尖不低于运动员本人耳上端，刀彩自然下垂的长度不短于 30 厘米，剑穗自然下垂的长度不短于 20 厘米
棍或南棍	长度不短于运动员本人身高

枪	长度不短于运动员本人并步直立直臂上举时从脚底至中指指尖的长度,枪缨长度不短于 20 厘米且不得太稀疏
南刀	刀尖在运动员左手抱刀时不低于本人下颌

(五) 冰壶: 100 分

1. 投壶进营 (30 分)

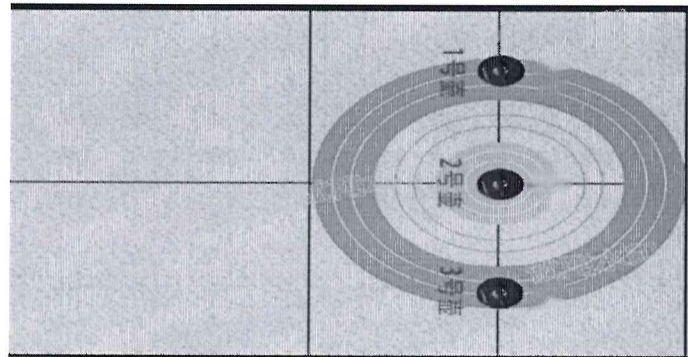
每人投 4 个壶 (一次性投完), 壶进入 1 号圆为 5 分, 壶进入 2 号圆为 4 分, 壶进入 3 号圆为 3 分, 壶进入 4 号圆为 2 分, 进入圆垒, 看壶最后停在哪个圆的面积大, 就是在哪个圆的相应得分, 不进圆垒不得分, 最终成绩为 4 只壶的分值累加, 限时 2 分钟内完成, 超过 2 分钟的壶不予累计。投壶满分 20 分, 10 分为技评分, 共计满分 30 分。



2. 投壶击打 (30 分)

每人投 3 只壶, 依次击打 1 号壶、2 号壶、3 号壶, 其中打定得 10 分, 击打面积超 50% 得 8 分, 击打面积小于 50% 得 5 分,

未击中不得分，最终成绩为 3 只壶的总得分，限时 1 分钟内完成，超过 1 分钟的壶不予累计。



3. 比赛指挥能力（40 分）

现场对考生进行随机分组，由九中冰壶队队员负责投壶，考生只负责比赛指挥，由评委根据场上表现打分，最终成绩为评委平均分数。

指挥沟通涵盖要素：1. 指点准确；2. 力度介绍清晰；3. 投壶落位分析；4. 失误倾向；5. 声音大而坚定；6. 与投壶队员沟通。

40-35 分	34-30 分	29-20 分	19-0 分
指挥语言简练，指令明确，动作规范，思路清晰且坚定，能够完善	指挥语言基本清晰，指令明确，动作基本规范，思路清晰但犹豫，不	指挥语言不清晰，语言不简练，动作不规范，思路混乱，但能做出一些	不懂冰壶规则，指挥犹豫，思路极不清晰，不敢出声。

且清楚的涵盖指挥语言要素，指挥比赛效果好。	能完全涵盖指挥语言要素，指挥比赛效果尚可。	指挥动作，指挥比赛效果较差。	
-----------------------	-----------------------	----------------	--

六、录取原则

各项考试专业设置合格线，总分 ≥ 60 分的符合要求，上报专业测试合格名单的比例不超过 1:1.5。中招录取时，在郑州市统一要求中招分数须达到郑州市普通高中建档线下 65%的前提下，在专业合格名单中以中招成绩排名，按招生计划从高到低依次录取。

七、安全预案

考试过程全程录像留存；每项考试前，考生提前就位，充分热身；考试过程救护车全程跟岗，考试现场安排校医值班，如有考生在考试期间生病、受伤或出现意外情况及时请值班医生诊治，伤病情较复杂的情况下，及时送往急救中心。

八、学校地址、咨询电话、监督电话、联系人

学校地址：郑州市金水区农业路 21 号，农业路与文化路交叉口向西 200 米路北。

咨询电话：0371-63610264

监督电话：0371-65051071

联系人：朱老师



