



2026年郑州市第五高级中学体育 后备生招生专业测试工作方案

一、学校简介

郑州市第五高级中学是郑州市教育局直属中学，学校坚持五育并举，主张五育融合。积极探索以“言雅、行端、学勤、志坚”为主要内容的“灵智德育模式”。学校是全国篮球特色校、全国足球特色校、国家级文明校园，河南省田径传统项目学校。

二、招生工作领导小组

总督导：陈峻

组长：王勇

副组长：袁世卓

纪检监察组长：周丹

成员：史栋杰 张金超 王炳洪 刘郑利 薛旭 孙留杰 樊云飞

三、招生计划（项目、人数）

男子篮球 9 人、女子足球 9 人、田径 4 人，共 22 人。

四、专业测试要求

（一）测试时间：

2026 年 5 月 25 日上午 8:00-10:00，其中现场报名时间为 2026 年 5 月 25 日 7:00-7:40，7:40 后不在接收报名和测试。

(二) 测试地点:

篮球: 郑州市第五高级中学篮球馆

田径: 郑州市第五高级中学田径场

足球: 郑州市第五高级中学足球场

(三) 测试内容:

男子篮球:

篮球测试内容:

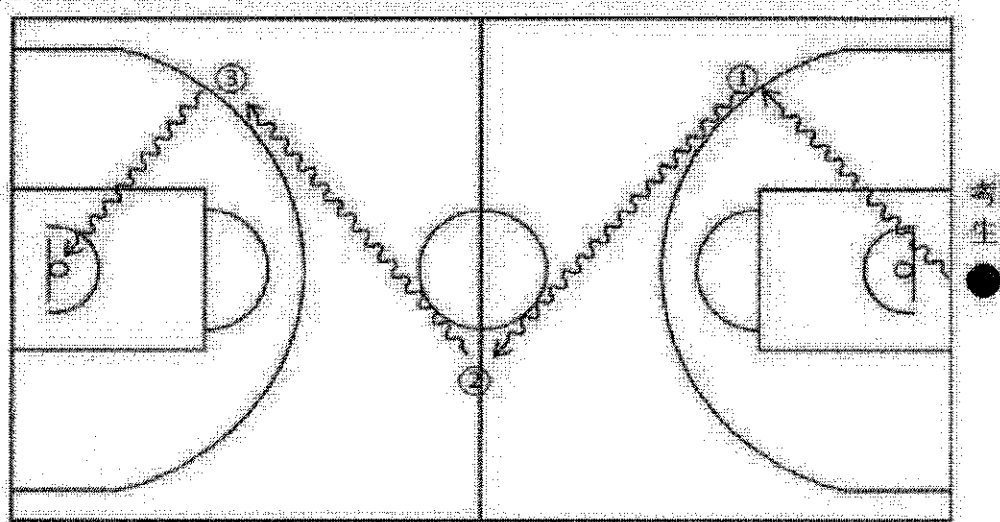
1. 全场运球投篮: 20分

考试方法: 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, 记录完成的时间。

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。



2.30 秒三点 15 球投篮

3. 全场五对五比赛

女子足球

测试内容：

1. 身体素质（50 分）：

30 米跑（15 分）；立定跳远（15 分）；25 米折返跑（20 分）。

2. 比赛实战（50 分）：按学生程度分组对抗。

*守门员测试项目：

①扑接球（40 分）：两侧扑球各 6 次（20 分）；接高低球各 6

次（20分）。

②素质（25分）：立定跳远（15分）。

③教学比赛（35分）。

考试办法：

1. 30米跑、25米折返跑每人测试一次，立定跳远每人测试两次，按最好成绩记录。

2. 比赛实战

分组对抗20-30分钟，对考生的技术运用、战术意识、比赛作风等方面进行评价。根据表现进行评分。

田径

测试内容

1. 专项（100米、200米、400米）

①100米

考试方法：

（1）考试在标准的400米塑胶田径场直道内进行，采用分道跑，考生必须自始至终在各自的分道内跑进。每名考生只有一次考试机会。

（2）起跑必须采用蹲踞式起跑姿势。凡不按田径竞赛规则的要求起跑的考生将被警告或取消考试资格。考生可穿自备的钉鞋

进行考试，但钉鞋必须符合规则规定（鞋钉长度不得超过 9 毫米）。

②200 米

考试方法：

（1）考试在标准的 400 米塑胶田径场弯道加直道内进行，采用分道跑，考生必须自始至终在各自的分道内跑进。每名考生只有一次考试机会。

（2）起跑必须采用蹲踞式起跑姿势。凡不按田径竞赛规则的要求起跑的考生将被警告或取消考试资格。考生可穿自备的钉鞋进行考试，但钉鞋必须符合规则规定（鞋钉长度不得超过 9 毫米）。

③400 米

考试方法：

（1）考试在标准的 400 米塑胶田径场弯道加直道内进行，采用分道跑，考生必须自始至终在各自的分道内跑进。每名考生只有一次考试机会。

（2）起跑必须采用蹲踞式起跑姿势。凡不按田径竞赛规则的要求起跑的考生将被警告或取消考试资格。考生可穿自备的钉鞋进行考试，但钉鞋必须符合规则规定（鞋钉长度不得超过 9 毫米）。

2. 立定跳远

考试方法：

(1) 起跳前，考生须站在“起跳线”后，使用双脚原地起跳。如考生使用助跑、垫步、单脚起跳等动作的，该次试跳犯规，成绩无效。测量成绩时，在测量有效区域内，以考生身体任何部位（包括服装等）落地后距起跳线最近的点为准。

(2) 每名考生连续两次考试，取最好成绩为最终成绩。

(四) 测试流程：

1. 请考生于2026年5月25日上午7:00-7:40到达郑州市第五高级中学考点，进行现场登记。需携带考生本人身份证和加盖毕业学校公章的《2026年郑州市市区普通高中体育艺后备生报名登记表》原件及复印件两张。迟到考生取消考试资格。

2. 排队检录，查验身份并分组。

3. 8:00进入考试，开始测试。

4. 考试结束，离开考点。

(五) 测试要求：

1. 考生应严格按照相关要求准时到指定地点集合检录并按序参加各项考试，错过检录时间者，不得进场考试，按弃考处理。

2.考生严禁穿着含有培训机构、学校名称、姓名等信息或有明显标识的服装和佩饰等参加考试。

3.考生只有一次考试机会，不得重考。如对考试成绩有疑问须当场提出，考试结束后不再受理此类问题申诉。

五、评分标准

篮球评分标准：

评分标准：

评分分为时间分值和技术评定。

时间(秒)	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5

技术评定：

优秀 10-8、良好 7-4、一般 3-0。

优秀：10-8：动作完成质量好、动作连贯、节奏好。

良好：7-4：动作完成质量较好、有节奏。

一般：3-0：能够完成动作，但不够连贯，节奏不好。

2. 投篮 15分

3. 考试方法：30秒三点15球投篮

4. 评分标准：每球1分

3. 全场五对五：65分

评分标准：

优秀 65-55、良好 54-30、一般 29-0。

优秀：65-55：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：54-30：个人技术在整体配合中运用一般，缺少整体意识；

一般：29-0：无位置感，攻守能力弱。

足球评分标准：

女子足球评分标准

素质/分值	15分	14分	12分	10分	9分	8分	7分	6分	5分
30米跑 (秒)	5.0	5.2	5.5	5.7	6	6.2	6.5	6.7	7
立定跳 远(米)	2.40	2.35	2.25	2.15	2.1	2.05	2.0	1.95	1.85
25米折 返跑	20分	18分	16分	14分	12分	10分	8分	6分	5分
(秒)	34	36	38	40	42	44	46	48	50
备注：	守门员测试项目为身体素质，技术：扑球、接球、手抛球。								

比赛(50分)：

对考生的技术运用、战术意识、比赛作风等方面进行评价。根据表现进行评分。

田径评分标准：

分值	100 米 (秒)		立定跳远 (米)		200 米 (秒)	
	男	女	男	女	男	女
100	11.45	13.04	2.94	2.43	23.54	27.04
98	11.53	13.14	2.92	2.41	23.64	27.14
96	11.61	13.24	2.90	2.39	23.74	27.24
94	11.69	13.34	2.88	2.37	23.84	27.34
92	11.77	13.44	2.86	2.35	23.94	27.44
90	11.85	13.54	2.84	2.33	24.04	27.54
88	11.93	13.64	2.82	2.31	24.14	27.64
86	12.01	13.74	2.80	2.29	24.24	27.74
84	12.09	13.84	2.78	2.27	24.34	27.84
82	12.17	13.94	2.76	2.25	24.44	27.94
80	12.21	14.04	2.74	2.23	24.54	28.04
78	12.36	14.14	2.72	2.21	24.64	28.14
76	12.45	14.24	2.70	2.19	24.74	28.24
74	12.55	14.34	2.68	2.17	24.84	28.34

72	12.64	14.44	2.66	2.15	24.94	28.44
70	12.74	14.54	2.64	2.13	25.04	28.54
68	12.83	14.64	2.62	2.11	25.14	28.64
66	12.91	14.74	2.60	2.09	25.24	28.74
64	12.98	14.84	2.58	2.07	25.34	28.84
62	13.05	14.94	2.56	2.05	25.44	28.94
60	13.12	15.04	2.54	2.03	25.54	29.04

400 米专项评分标准表

分值	男子成绩(秒)	女子成绩(秒)
100	52.43	61.88
98	52.65	62.18
96	52.87	62.48
94	53.09	62.78
92	53.31	63.08
90	53.53	63.38
88	53.75	63.68
86	53.97	63.98
84	54.19	64.28
82	54.41	64.58

分值	男子成绩(秒)	女子成绩(秒)
80	54.63	64.88
78	54.85	65.18
76	55.07	65.48
74	55.29	65.78
72	55.51	66.08
70	55.73	66.38
68	55.95	66.68
66	56.17	66.98
64	56.39	67.28
62	56.61	67.58
60	56.83	68.88

技术评价：

技术环节	评分标准（满分30分）	细则
起跑反应与姿势	10分	反应迅速，躯干前倾角度适宜
加速跑技术	10分	步频逐步提升，身体逐步直立，30米内完成加速阶

		段
途中跑与压线技术	10分	步幅稳定，摆臂协调，核心稳定，终点前无减速，躯干主动前倾压线，动作连贯。

优秀：10-8：动作完成质量好、动作连贯、节奏好。

良好：7-4：动作完成质量较好、有节奏。

一般：3-0：能够完成动作，但不够连贯，节奏不好。

最终总成绩=(专项×70%+技评)×80%+立定跳远×20%

六、录取原则

1.按照郑州市《2026年中招体育艺术后备生招生工作的通知》，体育专业考试办法、公平、公正、科学、规范进行测试、统计得分；

2.测试全部完成后1小时内公布专业测试成绩，上报专业测试合格名单的比例1:1,专业测试成绩合格且中招成绩不低于普通类最低录取控制分数线的考生按招生计划予以录取。

3.一经录取的体育学生在校就读期间必须学习体育，不能转为文化课学生。

七、安全预案

1.报名登记结束由引导员带入场地候考，除考生外，其他

人一律不得进入校园；

2.对考场和关键场所进行消毒；测试时校医全程跟踪。

八、学校地址、联系人、咨询电话、投诉电话

学校地址：郑州市管城回族区春瑞街1号。

联系人：刘郑利

电话：13937174693

投诉电话：0371-85511868

