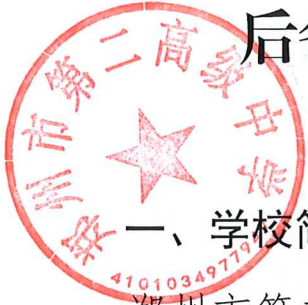


2026年郑州市第二高级中学体育



后备生招生专业测试工作方案

一、学校简介

郑州市第二高级中学（原郑州二中高中部）创建于1941年9月，是省级示范性高中、首批省普通高中多样化发展示范校、普通高中新课程新教材实施国家级示范校、全国群众体育先进单位、首批全国校园篮球、足球特色学校，河南省跆拳道、篮球、田径、网球传统项目学校。学校以“行文化”为统领，以“崇智求真、行稳致远”为办学理念，以“博闻尚礼、成德达才”为育人目标，开拓进取、不断创新。

二、招生工作领导小组

组长：孟天义、韩光

副组长：蒋立春

纪检监察组长：崔智奇

组员：闫广建、尚涛、曹群

三、招生计划（项目、人数）

体育后备生招生计划共40人。男篮13人、女篮8人、跆拳道7人、田径7人、网球5人。



四、专业测试要求

（一）测试时间

2026年5月24日上午8:30, 7:40开始检录, 8:30
报名截止, 迟到考生不得入场。

（二）测试地点

郑州市第二高级中学体育场, 政通路97号。

（三）测试内容

篮球、跆拳道、网球、田径专项技术和身体素质（详见第五项测试细则和评分标准）。

（四）测试流程

7:40 开始检录, 检查体育后备生登记表和身份证;

8:30 报名截止, 分项目进行专业测试;

测试结束现场公布成绩, 收取合格考生《体育后备生登记表》, 考生签字。

（五）测试要求

1.测试考生需携带身份证和《体育后备生登记表》, 准时参加检录, 8:30 检录结束, 迟到考生禁止入场。

2.来测试学生必须带从郑州市市区普通高中体育艺术后备生报名平台下载打印的《体育后备生登记表》并由毕业初中学校盖章, 否则不允许参加测试; 按照中招办规定, 我校只能招

收 A、B 类初中毕业生。

3.考生着装不得出现个人信息及明显单位标识；考生自备运动服、钉鞋、道服、球拍等装备，家长等无关人员不得进入考场。

五、测试细则、评分标准

男子篮球测试标准

(一) 考核指标与所占分值

类别	专项技术		实战能力	加分
考核指标	一分钟投篮	半场左右手上篮	比赛	身高、等级
分值	20分	20分	50分	10

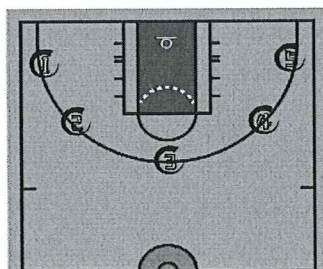
(二) 考试方法与评分标准

1. 投篮

(1) 考试方法：在以篮圈中心投影点为圆心，5.5 米为半径所划的弧线外设置五个投篮点（球场两侧 0° 角处、两侧 45° 角处和正面弧顶），每个点位放置 4 个球，共 20 个球。考生须从第 1 投篮点或第 5 投篮点开始投篮，按逆时针或顺时针方向依次投完每个点位的 4 个球（每个点位第 4 个球可选择在三分线外投篮）。测试时间为 1 分钟。要求考生必须在弧线外投篮，球出手前双脚不得踩线，若踩线投中计为无效投篮，不得分。每人测试 1 次。

(2) 评分标准：每个点 4 个球。前 3 个球每投中 1 球，得

1分。第4个球如果三分线外投中，得2分；如果踩三分线及三分线以内投中，得1分。投篮记分20分（含）以上为满分20分。如图：

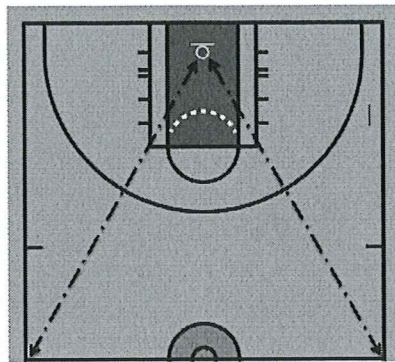


2.半场左右运球上篮

(1) 考试方法

考生持球站在A起点，当听到开始口令后（同时开表），用右手运球做行进间运球上篮，球进后，用右手运球至B点做背后运球踩点后，换成左手运球做行进间左手上篮，球进后，用左手运球到A点做背后运球踩点后再重复一次。运球通过A点停表。

按要求完成运球上篮，不得违例，违例加两秒，投中每一次上篮。冲刺时不得大力把球拍出或抛出A点。如图：



B

A

(2) 评分标准:

队员 (男)	分值
29 秒	20
31 秒	17
32 秒	15
35 秒	10
40 秒	5

3. 实战能力

(1) 考试方法: 按照篮球比赛规则, 视考生人数分队进行比赛, 比赛时间为 10 分钟。

(2) 评分标准:

分值范围	评分标准
优(50---43)	有团队意识, 战术配合意识强, 技术动作运用合理, 运用效果好, 个人技术动作正确、协调、连贯, 实效。
良(42--35)	战术配合意识较强, 实战效果好。技术运用较合理, 动作正确, 协调。
中(34--27)	个人基本技术动作正确, 技术运用基本合理, 运用效果一般, 战术意识一般。没有团队配合
差(26以下)	动作不正确, 不协调。技术运用不合理, 效果差。没有战术意识。

4. 加分

(1) 身高达到 195CM (含) 以上的 (现场测量身高) 加 5

分；

(2) 在初中阶段获得国家二级运动员以上证件的（包括已申报办理中），现场审核原始秩序册、成绩册和申办二级证明材料合格者加 5 分。

女子篮球测试标准

（一）考核指标与所占分值

类别	专项技术		实战能力	加分
考核指标	一分钟投篮	半场左右手上篮	比赛	身高、等级
分值	20 分	20 分	50 分	10

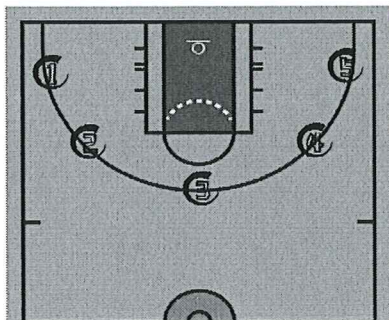
（二）考试方法与评分标准

1. 投篮

(1) 考试方法：在以篮图中心投影点为圆心，4.5 米为半径所划的弧线外设置五个投篮点（球场两侧 0° 角处、两侧 45° 处和正面弧顶），每个点位放置 4 个球，共 20 个球。考生须从第 1 投篮点或第 5 投篮点开始投篮，按逆时针或顺时针方向依次投完每个点位的 4 个球。测试时间为 1 分钟。要求考生必须在弧线外投篮，球出手前双脚不得踩线，若踩线投中计为无效投篮，不得分。每人测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准：每个点 4 个球。每投中 1 球，得 1 分。投

篮记分 20 分（含）以上为满分 20 分。如图：

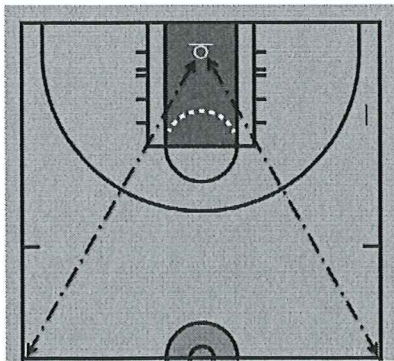


2. 半场左右运球上篮

(1) 考试方法

考生持球站在 A 起点，当听到开始口令后（同时开表），用右手运球做行进间运球上篮，球进后，用右手运球至 B 点后，换成左手运球做行进间左手上篮，球进后，用左手运球至 A 点后，再重复一次。运球通过 A 点停表。

按要求完成运球上篮，不得违例，违例加两秒，投中每一次上篮。冲刺时不得大力把球拍出 A 点。如图：



(2) 评分标准

半场左右手上篮			
时间 (秒)	分值	时间 (秒)	分值
32	20	42	10
33	19	43	9
34	18	44	8
35	17	45	7
36	16	46	6
37	15	47	5
38	14	48	4
39	13	49	3
40	12	50	2
41	11	>50	0

3. 实战能力

(1) 考试方法：按照篮球比赛规则，视考生人数分队进行比赛，比赛时间为 10 分钟。

(2) 评分标准：

分值范围	评分标准
优 (50---43)	有团队意识，战术配合意识强，技术动作运用合理，运用效果好，个人技术动作正确、协调、连贯，实效。
良(42.5---38)	战术配合意识较强，实战效果好。技术运用较合理，动作正确，协调。
中(37.5---30)	个人基本技术动作正确，技术运用基本合理，运用效果一般，战术意识一般。没有团队配合
差 (30 以下)	动作不正确，不协调。技术运用不合理，效果差。没有战术意识。

4. 加分

(1) 身高达到 180CM (含) 以上的 (现场测量身高) ，加 5 分；

(2) 在初中阶段获得国家二级运动员证的，现场审核原始秩序册、成绩册和二级运动员证明材料合格者加 5 分。

跆拳道测试标准

(一) 测试内容：

组合技术、实战、双飞、高位左右横踢、立定跳远

(二) 测试方法：

1、着装要求：考生须着整套白色跆拳道道服进行考试。

2、组合技术 30 分

考生在跆拳道垫上过趟进行测试。以腿法动作的标准度，动作速度、变化能力、动作力度、协调、稳定性、意识感及连续效果等表现程度给予评分。

3、实战 40 分

实战在跆拳道垫上进行。在实战中根据考生临场应变能力、技战术运用、动作变化能力、得分意识、击打效果、速度与力量等情况给予评分。

4、20 秒高位左右横踢 10 分

20 秒高位左右横踢，在跆拳道垫上进行测试，原地左右腿连续踢高位脚靶，在 20 秒内完成有效次数多少给与评分。

5、20 秒双飞 10 分

20 秒双飞击打脚靶，在跆拳道垫上进行测试，原地左右腿连续踢脚靶，在 20 秒内完成有效次数多少给与评分。

6、立定跳远 10 分

立定跳远，在田径场进行测试，考生起跳时不得超过起跳线，每人 2 次机会，取最好有效成绩，按照成绩给评分。

跆拳道测试评分表

20 秒双飞 (10 分值) 男生	20 秒高位横踢 (10 分值) 男生	立定跳远 (10 分值) 男生	备注
10 分 (71—75)	10 分 (43—45)	10 分—2.5m	
9 分 (66—70)	9 分 (40—42)	9 分—2.45m	
8 分 (61—65)	8 分 (37—39)	8 分—2.4m	
7 分 (56—60)	7 分 (34—36)	7 分—2.35m	
6 分 (51—55)	6 分 (31—33)	6 分—2.3m	
5 分 (46—50)	5 分 (28—30)	5 分—2.25m	
4 分 (41—45)	4 分 (25—27)	4 分—2.2m	
3 分 (36—40)	3 分 (22—24)	3 分—2.15m	
2 分 (31—35)	2 分 (19—21)	2 分—2.1m	
1 分 (27—30)	1 分 (16—18)	1 分—2.0m	
20 秒双飞 (10 分值) 女生	20 秒高位横踢 (10 分值) 女生	立定跳远 (10 分值) 女生	备注
10 分 (56—60)	10 分 (32—35)	10 分—2.05m	
9 分 (51—55)	9 分 (29—31)	9 分—2.0m	
8 分 (46—50)	8 分 (26—28)	8 分—1.95m	
7 分 (41—45)	7 分 (23—25)	7 分—1.9m	
6 分 (36—40)	6 分 (20—22)	6 分—1.85m	
5 分 (31—35)	5 分 (17—19)	5 分—1.8m	
4 分 (26—30)	4 分 (14—16)	4 分—1.75m	
3 分 (21—25)	3 分 (11—13)	3 分—1.7m	

2分(17—20)	2分(9—10)	2分—1.65m	
1分(13—16)			

(三) 评分标准

组合技术 30分

20分—30分：腿法动作的标准，动作速度快、变化能力强、动作力量大、意识感及连续效果好。

10分—20分：动作的标准度一般，动作速度慢、变化能力差、动作力度小、意识感及连续效果一般。

1分—10分：动作的标准度差，动作速度慢、不会变化能力、动作力度小、意识感及连续效果差。

实战 40分

30分—40分：在实战中应变能力强、动作变化能力强、得分意识强、击打效果好、速度快，力量大。

20分—30分：技术动作较好、技术变化能力较好、思想转换意识较好、击打效果较好、速度力量较好。

10分—20分：能力一般、动作变化能力一般、得分意识一般、击打效果一般、速度慢，力量小。

1分—10分：能力差、动作变化能力差、得分意识差、击打效果差、速度慢，力量小。

网球测试标准

拟招收名额：男子组录取总成绩前三名，女子组录取总成绩前两名。如出现影响录取的并列名次，则由并列关系的选手额外进行比赛（抢七制），择优录取。

男子网球测试标准											
30 秒跳绳双摇	个数	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
	得分	30	25	20	16	12	10	8	6	4	2
实战比赛 得分	比赛名次										
	第一名	第二名			第三名			第四名			
	70	60			50			40			
总成绩	100										
备注：网球项目测试由专业身体素质（30分），实战比赛（70分），总计100分											
女子网球测试标准											
30 秒跳绳双摇	个数	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10
	得分	30	25	20	16	12	10	8	6	4	2
实战比赛 得分	比赛名次										
	第一名	第二名			第三名			第四名			
	70	60			50			40			
总成绩	100										
备注：网球项目测试由专业身体素质（30分），实战比赛（70分），总计100分											

田径测试标准

1、拟招收项目及名额：男子 100 米 2 名、男子 200 米 1 名、女子 200 米 1 名、男子 400 米 1 名、女子 400 米 1 名、女子铅球 1 名。

2、测试方法：来测试学生上面规定的项目中选报一个专项参加测试，现场编组，进行专业测试。

3、按照招收项目的名额根据现场测试成绩择优录取，如在录取时出现成绩相同者，将进行复赛。

六、录取原则

我校上报专业测试合格名单的比例为 1:1，专业合格，且中招总分不低于普通类最低录取控制线 65%。

七、安全预案

1.来测试学生需自己办理意外伤害保险，着运动服装，服从考点工作人员管理；

2.测试过程 120 医护人员全程在岗，如有受伤及时救治；

3.整个测试过程有工作人员精心组织、提前检查场地设施，保障安全。

八、学校地址、联系人、咨询电话、投诉电话

学校地址：郑州市二七区政通路 97 号。

联系人：曹老师：13938254478

赵老师：15937173003（男子篮球）

丁老师：18538936223（女子篮球）

王老师：13526853520（田径）

宋老师：15838397333（网球）

投诉电话：0371-68978228

郑州市第二高级中学（盖章）

2026年5月20日

