

2026年郑州市第一中学体育 后备生招生专业测试工作方案

一、学校简介

郑州市第一中学始创于1949年3月5日，河南省首批示范性普通高中，河南省首批普通高中多样化发展示范学校。学校是一座青春昂扬、书香浓郁的花园式学校，以丰富多彩的校园风光熏陶人，整洁有序的生活环境激励人，和谐高雅的学习生活塑造人，是教师潜心育人、学生求学问道的理想之地。

在“勤严实真”校训引领下，学校积极创新育人方式，追求卓越品质，将学生培养成为忠于祖国、胸怀天下的领军人才。在素质教育、学科竞赛等方面均取得了突出成绩，形成了理科显著、全面发展的办学特色。作为田径、男子篮球、男子足球省级传统项目学校、全国青少年校园篮球和足球特色学校，学校非常重视学生个性化发展，选配高水平的教练员队伍，坚持日常训练和以赛促练相结合的训练模式，体育成绩突出。

二、招生工作领导小组

组长：闫培新 牛建勋

副组长：张京涛 袁全超 余晓阳

纪检监察组长：李艳静

组 员：朱正海 赵明杨 李爽 曹晓洁 王军柯 王红庆 师蕊瑾

吴少平 张予进

三、招生计划（项目、人数）

学校计划招收体育后备生：男子篮球 4 人；男子足球 5 人；田径 3 人；共 12 人。如果某一项目计划未完成，不得用于其他项目的招生。

四、专业测试要求

（一）测试时间

5 月 24 日上午。

8:00—8:30 考生报到，8:30 截止，8:30 准时测试。

（二）测试地点

郑州市第一中学运动场（从学校南 2 门进入校园，按指引牌到学校操场指定地点进行身份验证，材料上交及分组）。

（三）测试内容

1. 篮球项目

测试内容：5.8 米×6 折返跑、摸高、传球、往返运球、教学比赛。

2. 男子足球项目

测试内容：30 米跑、足球颠球、运球绕杆射门、教学比赛。

3. 田径项目

测试内容 径赛：100 米、200 米、400 米。

根据个人特长任选一个单项进行考试。

(四) 测试流程

1. 在平台完成注册和报名的考生，参加专业测试报到时须持报名登记表、身份证、获取证书（或初中学校出具的推荐证明）、2 寸 2 张同底板的照片；
2. 在指定地点进行身份验证，材料上交及分组；
3. 由各组负责人带领考生进行专业测试；
4. 全部专业测试结束后，宣布成绩，对成绩合格者进行录取风险告知及签定个人承诺书。

5. 注意事项

- (1) 严禁任何形式的舞弊行为。
- (2) 时间要求：

请于 8:00—8:30 完成报到，8:30 正式开考后报到通道即刻关闭，逾期不予受理。

(3) 家长及陪同人员不得进入校园。

(五) 测试要求

考生着装不得出现个人信息及明显的身份标识，测试中不得透露个人相关信息，否则视为作弊处理。

五、评分标准

(一) 男子篮球项目

测试内容：5.8 米×6 折返跑、摸高、传球、往返运球；教学比赛。

1. 专项身体：5.8 米×6 折返跑（10 分）

(1) 后卫 5.8×6 折返跑评分标准

项目成绩 (后卫)	分值
5.8×6 折返	总分： 10
8 秒	10
8 秒 5	9
9 秒	8
9 秒 5	7
10 秒	6

10 秒 5	5
11 秒	4
11 秒 5	3
12 秒	2
12 秒 5	1
13 秒	0

(2) 中锋 5.8×6 折返跑评分标准

项目成绩 (中锋)	分值
5.8×6 折返	总分 10
11 秒	10
11 秒 5	9
12 秒	8
12 秒 5	7
13 秒	6
13 秒 5	5
14 秒	4
14 秒 5	3
15 秒	2
15 秒 5	1
16 秒	0

2. 专项技术

(1) 后卫传球 (10分) :

测试方法：考生站在对侧罚球线，脚不得超过罚球线，用双手胸前或单手传球法向合理冲撞区内传球，直接进圈内得1分，共10个球

评分标准：

传 球 (个)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
分 值 (分)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

(2) 中锋摸高评分标准

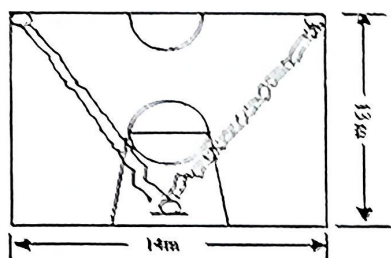
项目成绩 (中锋)	分值
摸高 (米)	总分 10
3.20	10
3.17	9
3.15	8
3.13	7
3.12	6
3.11	5
3.10	4

3.09	3
3.08	2
3.07	1
3.05	0

3. 往返运球上篮 (10分)

测试方法：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；途中可以左右手交换，右侧上篮必须右手，左侧上篮时必须左手，球投中篮后，运球至左侧边线中点；然后折返运球上篮；投中篮后，运球回原起点；同样再重复上述运球投篮一次，再回到原起点结束。（见图）

要求：连续运球，必须投中篮后，才能继续运球，投不中要继续补投，直到投中；投篮的手（左手投或右手投）不加限制；没有完成左右手上篮的时间增加3秒，违例的时间增加3秒，没有踩到圈内得增加1秒。



(1) 后卫往返运球上篮评分标准

项目成绩 (后卫)	分值
半场运球 (秒)	总分 10
31 秒	10
31 秒 5	9
32 秒	8
32 秒 5	7
33 秒	6
33 秒 5	5
34 秒	4
34 秒 5	3
35 秒	2
35 秒 5	1
36 秒	0

(2) 中锋往返运球上篮评分标准

项目成绩 (中锋)	分值
半场运球 (秒)	总分 10

35 秒	10
35 秒 5	9
36 秒	8
36 秒 5	7
37 秒	6
37 秒 5	5
38 秒	4
38 秒 5	3
39 秒	2
39 秒 5	1
40 秒	0

4、比赛测试（70分）

测试方法：按照篮球比赛规则，视考生人数分队进行比赛。

等级（分值范围）	评价标准
优（50--70分）	动作正确，协调、连贯、实效； 技术运用合理、运用效果好； 战术配合意识强、实战效果好。
良（30--40分）	动作正确，协调；技术运用合理、运用效果好；战术配合意

	识强、实战效果好。
中（10--20分）	动作基本正确，协调；技术基本运用合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。
差（10以下）	动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意差、实战效差。

注：总分高者排名靠前；总分相同时，实战成绩名次靠前者靠前。

（二）男子足球项目

测试内容：30米跑；足球颠球；运球绕杆射门；教学比赛。

1. 身体素质：30米跑（10分）

测试方法：

（1）每人测试一次，在足球场进行，起点启动开表，冲过终点停表。

（2）测试以时间评定成绩。

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

成绩 (秒)	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	≥5.0
-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

评分标准（见表）

2. 专业技术（20分）

（1）足球颠球（10分）

测试方法：

①受测者连续颠球，按次计数。

②受测者颠球时，可以用脚挑起球或手抛球开始，如球落地则此次测试结束。

③每人两次测试机会，取最好一次成绩为最终成绩。

④每颠一球为 0.125 分，以此类推；连续颠球 80 个计满分。

（2）运球绕杆射门（10分）

测试方法：

①测试球放在起点线上，球动即开表计时，当足球整体过球门线即停表（不得漏杆，如有漏杆则该次测试成绩无效），足球未进球门该次成绩无效。

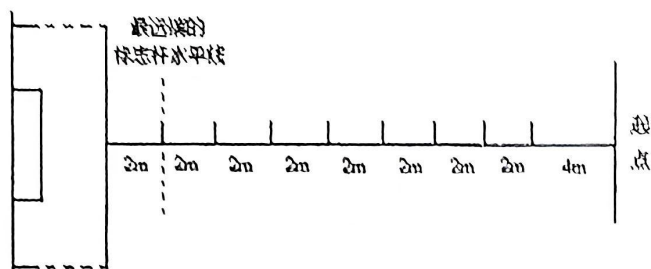
②每人两次测试机会，左右脚不限制，取最好的一次为最终成绩。

③测试以时间评定成绩。

评分标准：

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

成绩 (秒)	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	≥8.9
-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------



3. 教学比赛 (70 分) :

(1) 测试方法:

根据考生人数和具体情况进行分组比赛, 采用十一人制比赛, 测试考生在实战中技战术运用的能力。每场比赛时间, 以能够全部观察了解每个考生的情况而定。(注: 请学生自备足球鞋一双)

(2) 技评内容:

- ① 身体条件和个人攻防技术的特长。
- ② 个人攻防技术能力: 通过比赛, 观察考生个人攻防技术运用的合理性、熟练程度。
- ③ 整体战术配合意识和个人技术能力。

评分标准:

标准	优: 较好体现 以上三项技	良: 较好体 现以上两项	及格: 三项中 有一项完成	不达标: 未能 完成技评
----	------------------	-----------------	------------------	-----------------

	评内容	技评内容	稍好	
分数	50—70	30—40	10—20	0

4. 守门员测试项目：

(1) 手接球（20分）：

①两侧扑球各5次（10分，少一次扣2分）

②接高低球各5次（10分，少一次扣2分）

(2) 身体素质 30 米跑（10 分）、教学比赛（70 分）（测试方法与测试标准同上）

注：总分高者排名靠前；总分相同时，实战成绩名次靠前者靠前。

(三) 田径项目

测试内容：

径赛：100 米、200 米、400 米。

根据个人特长任选一个单项进行考试。

田径测试办法：

径赛（100 米/200 米/400 米）采用一次性比赛，使用手计时，必须使用起跑器采用蹲踞式起跑方式，发令为三个口令（各就位，预备，鸣枪），记取成绩换算成得分。

考试办法均按田径单项竞赛规则进行。

1、100 米评分标准

男子 100 米（秒）

分值	100	99	98	97	96	95	94	93	92
成绩	10.82	10.85	10.88	10.91	10.94	10.97	11	11.03	11.06
分值	91	90	89	88	87	86	85	84	83
成绩	11.1	11.14	11.18	11.22	11.26	11.3	11.34	11.38	11.42
分值	82	81	80	79	78	77	76	75	74
成绩	11.46	11.5	11.53	11.56	11.59	11.62	11.65	11.68	11.71
分值	73	72	71	70	69	68	67	66	65
成绩	11.74	11.77	11.8	11.83	11.86	11.89	11.92	11.95	11.98
分值	64	63	62	61	60	59	58	57	56
成绩	12.01	12.04	12.07	12.1	12.13	12.16	12.19	12.22	12.25
分值	55	54	53	52	51	50			
成绩	12.28	12.31	12.34	12.37	12.4	12.43			

女子 100 米（秒）

分值	100	99	98	97	96	95	94	93	92
成绩	12.32	12.35	12.38	12.41	12.44	12.47	12.5	12.53	12.56
分值	91	90	89	88	87	86	85	84	83
成绩	12.6	12.64	12.68	12.72	12.76	12.8	12.82	12.85	12.88
分值	82	81	80	79	78	77	76	75	74
成绩	12.91	12.94	12.97	13	13.03	13.06	13.09	13.12	13.15
分值	73	72	71	70	69	68	67	66	65
成绩	13.18	13.21	13.24	13.27	13.3	13.33	13.36	13.4	13.44
分值	64	63	62	61	60	59	58	57	56
成绩	13.48	13.52	13.56	13.6	13.64	13.68	13.72	13.76	13.8
分值	55	54	53	52	51	50			
成绩	13.84	13.88	13.92	13.96	14	14.04			

2、200 米评分标准

男子 200 米（秒）

分值	100	99	98	97	96	95	94	93	92
成绩	22.16	22.23	22.3	22.37	22.44	22.51	22.58	22.65	22.72
分值	91	90	89	88	87	86	85	84	83
成绩	22.8	22.88	22.96	23.04	23.12	23.2	23.28	23.36	23.44
分值	82	81	80	79	78	77	76	75	74
成绩	23.52	23.6	23.65	23.7	23.75	23.8	23.85	23.91	23.97
分值	73	72	71	70	69	68	67	66	65
成绩	24.03	24.09	24.15	24.21	24.27	24.33	24.39	24.45	24.52

分值	64	63	62	61	60	59	58	57	56
成績	24.59	24.66	24.73	24.8	24.87	24.94	25.01	25.08	25.15
分值	55	54	53	52	51	50			
成績	25.22	25.29	25.36	25.43	25.5	25.57			

女子 200 米 (秒)

分值	100	99	98	97	96	95	94	93	92
成績	25.9	25.97	26.04	26.12	26.2	26.28	26.36	26.44	26.52
分值	91	90	89	88	87	86	85	84	83
成績	26.6	26.68	26.76	26.84	26.92	27	27.06	27.12	27.18
分值	82	81	80	79	78	77	76	75	74
成績	27.24	27.3	27.36	27.42	27.48	27.54	27.6	27.66	27.72
分值	73	72	71	70	69	68	67	66	65
成績	27.78	27.84	27.9	27.97	28.04	28.11	28.18	28.25	28.32
分值	64	63	62	61	60	59	58	57	56
成績	28.39	28.46	28.53	28.6	28.68	28.76	28.84	28.92	29
分值	55	54	53	52	51	50			
成績	29.08	29.16	29.24	29.32	29.4	29.48			

3、400 米评分标准

男子 400 米 (秒)

分值	100	99	98	97	96	95	94	93	92
成績	50.25	50.39	50.53	50.67	50.81	50.95	51.09	51.23	51.37
分值	91	90	89	88	87	86	85	84	83
成績	51.51	51.65	51.8	51.95	52.1	52.25	52.4	52.55	52.7
分值	82	81	80	79	78	77	76	75	74
成績	52.85	53	53.11	53.22	53.33	53.44	53.55	53.66	53.77
分值	73	72	71	70	69	68	67	66	65
成績	53.88	53.99	54.1	54.21	54.32	54.43	54.55	54.67	54.79
分值	64	63	62	61	60	59	58	57	56
成績	54.91	55.03	55.15	55.27	55.39	55.51	55.63	55.75	55.87
分值	55	54	53	52	51	50			
成績	55.99	56.11	56.24	56.37	56.5	56.63			

女子 400 米 (秒)

分值	100	99	98	97	96	95	94	93
成績	59.65	59.86	01:00.2	01:00.4	01:00.6	01:00.9	01:01.1	01:01.4
分值	92	91	90	89	88	87	86	85

成绩	01:01.6	01:01.8	01:02.1	01:02.3	01:02.6	01:02.8	01:03.0	01:03.2
分值	84	83	82	81	80	79	78	77
成绩	01:03.3	01:03.5	01:03.7	01:03.8	01:04.0	01:04.2	01:04.3	01:04.5
分值	76	75	74	73	72	71	70	69
成绩	01:04.7	01:04.8	01:05.0	01:05.2	01:05.3	01:05.5	01:05.7	01:05.8
分值	68	67	66	65	64	63	62	61
成绩	01:06.0	01:06.2	01:06.3	01:06.5	01:06.7	01:06.8	01:07.0	01:07.2
分值	60	59	58	57	56	55	54	53
成绩	01:07.3	01:07.5	01:07.7	01:07.8	01:08.0	01:08.2	01:08.3	01:08.5
分值	52	51	50					
成绩	01:08.7	01:08.9	01:09.0					

注：所有田径测试项目低于 50 分视为不合格。总分高者排名靠前；不同项目专业测试总分相同时，项目成绩名次靠前者靠前。

六、录取原则

1. 男子篮球、男子足球、田径均按 1:1.2（四舍五入）上报名单。

2. 专业测试成绩合格，中招学业成绩不低于学校录取分数线线的 65%，依据专业测试成绩由高到低录取。专业同分，按中招以下分数排序：文化课总分（不带加分）、语文、数学、英语、道法、物理、化学、历史。

3. 如果某一项计划未完成，不用于其他项目的招生。

七、安全预案

（一）考试期间一旦发生突发性事件，现场领导及时了解和分析事件的起因和发展态势，第一时间汇报主要领导，采取措施控制相关人员，降低事件的持续时间和影响范围，将损失降低到最小限度。

（二）学生出现不同程度意外伤害处理流程

1. 考生出现挫伤、扭伤、肌肉拉伤等一般性损伤时,考务组有关人员要立即请医务人员到现场医治。

2. 考生出现剧烈呕吐、眩晕、骨折、休克等较重症状时,采取以下措施:

(1) 应立即向考场安全工作领导小组报告,考场安全工作领导小组其它成员按分工立即进入应急工作状态;

(2) 医护人员到现场实施救护;

(3) 现场领导负责用电话向主要领导汇报相关情况并及时与医院联系,做好抢救的准备工作,便于医院立即安排救护车辆和人员护送伤者到医院救治;

(4) 考生是否继续考试必须认真听取考生本人意见,再结合实际情况由相关领导作出处理。

八、学校地址、咨询电话(联系人)、监督电话(联系人)

学校地址:郑州市中原区中原西路182号

咨询电话:67882206

联系人:朱正海

监督电话:67882201

联系人:李艳静

