

镇平县第一高级中学文件

镇平一高招字【2026】1号

镇平县第一高级中学 2026年体育艺术特长生招生方案

镇平县第一高级中学（简称“镇平一高”）是河南省示范性高中，拥有悠久的办学历史和深厚的体育传统。为了推进素质教育，促进学生全面发展，培养学生的个性特长，使更多优秀的体育、艺术类人才脱颖而出。我校在镇平县教体局统筹组织下招收体育艺术特长生，特制定镇平县第一高级中学2026年体育艺术特长生招生考试方案：

一、报名

（一）报名资格条件

（1）参加过县级及以上教育行政部门主办或联办的体育比赛，取得县级前六名、市级前八名，或代表市级参加省级比赛的考生，均可报名；

（2）未参加过相关比赛，但具备一定体育身体素质的考生，可由毕业学校推荐取得报名资格（有意向报名者，学校必须提供推荐信）。

(3) 出具县级以上医院体检证明，无器质性疾病（如心脏病，哮喘，高血压心脑血管疾病，冠状动脉疾病，严重心律不齐等），适合进行高强度训练，并出具在考试期间内的运动意外风险保单。

(二) 报名材料、资格审查及流程

1. 电子版材料上交时间

各初中学校将本校报考我校体育艺术特长生学生报名表 excel 电子版和盖章 PDF 版于 5 月 8 日 18:00 前发至我校招办邮箱：
136762751@qq.com

2. 报名材料

上交近期同底免冠 1 寸彩色照片 3 张。（有获奖证书的携带原件及复印件各一份）。考生持身份证、报名表（附件 3）和学校证明（符合报名条件 2 的考生）。提醒考生将报名材料装入档案袋并在封面填写个人报名信息。

(三) 报名及领取准考证时间、地点

1. 报名时间

体育：5 月 18 日-5 月 19 日上午 8:30 — 12:00；

2. 报名地点：

体育特长生：镇平县第一高级中学招生办

3. 报考须知

(1) 学校将对考生信息及申报专业进行现场审核，并当场告知审核结果。审核合格者，发放准考证，并按要求参加专业项目考试

(2) 报考体育特长生的考生，须如实报告自身健康状况；凡患有哮喘、心脑血管疾病、不宜参加剧烈运动的遗传性疾病及其他重大疾病的考生，不能报考体育特长生。如有隐瞒，一切后果由考生及家长自行承担。

二、专业计划合格人数及录取规则

(一) 招生专业计划合格人数

本校田径计划数20人，男子15人，女子5人，下表专业合格人数男子18人，女子6人。英式橄榄球计划数20人，男子10人，女子10人，下表专业合格数男子12人，女子12人。

特长生专业合格线按照学校招生计划1:1.2划定，最后并列的考生全部划入合格名单。

类别	体育类	
专业	田径	英式橄榄球
专业合格人数	男子18人 女子6人	男子12人 女子12人

(二) 录取规则

根据省、市普通高中录取工作要求，特长生录取时按体育类、音乐类、美术类、舞蹈类等四大类分别进行，录取时不分男生、女生，不细分具体专业。专业考试合格且中招成绩达到本地体育艺术特长生中招最低录取控制线的考生，按照中招成绩从高到低择优录取；若最后一名中招成绩并列，并列考生全部录取。招生计划录满即止，未录满的计划不再进行补录。

体育艺术特长生中招最低录取控制线为本地普通高中普通类最低录取控制线的80%。

特长生志愿录取成功后，考生不再参加后续批次志愿的录取；未被录取的考生，按照已填报的其他批次志愿，纳入相应批次招生录取。

三、考试组织

(一)考试时间：2026年5月23日-5月24日

(二)考试地点：镇平县第一高级中学田径场。

(三)考试项目和评分标准见附件4

四、录取及联系方式

(一)录取方式和流程

体育考试成绩在考试结束后当天向考生公布，美术考试成绩次日向考生公布。学校于5月26日前将特长生考试合格名单汇总表、专业合格分数线、考生合格名单、专业分数及排序纸质盖章版和电子版(光盘形式)报市教育局体卫艺科存档。

特长生专业合格线按照1:1.2划定，最后并列的考生全部划入合格名单。市教育局审核后，在南阳市教育局网站公示。我校也及时张贴公示体育美术专业合格名单。

(二)志愿填报

凡报考普通高中体育艺术特长生且专业考试合格的考生，均须通过“河南省高中阶段教育招生信息服务平台”(<https://gzzs.jyt.henan.gov.cn/zk/>)填报特长生志愿。考生须在本市提前批第一志愿栏(分体育、音乐、美术、舞蹈类别)中选

报，每个考生只能选报1所学校的1个专业。考生填报的特长生志愿必须与本人专业考试合格的学校、专业一致，否则志愿无效。

(三)学校招生考试负责人及联系方式

招生负责人：李景耀 联系电话：15225087225

体育负责人：林于程 联系电话：15649379311

五、县教体局监督电话及邮箱

电话：0377—60926639 邮箱：zpxjtjtwy@163.com

附件：

1. 2026年南阳市普通高中体育艺术特长生报名汇总表
2. 2026年南阳市普通高中体育艺术特长生报名表
3. 2026年南阳市普通高中体育艺术特长生考试合格名单汇总表
4. 2026年镇平县第一高级中学体育艺术特长生考试项目和评分标准



附件1

2026年南阳市体育特长生报名汇总表

姓名	性别	中招报名序号	身份证号	报考学校	报考类别	考试专项	毕业学校

1. 报考类别：体育

2. 考试专项：田径（400米）、英式橄榄球等选报一项。

附件2

2026年南阳市普通高中体育艺术特长生报名表

姓 名		性 别		张 贴 二 寸 照 片
毕业学校		民 族		
报考学校		身份证号		
报考类别		考试专项		
中招报名序号				
初中阶段参加 体育艺术活动 及获奖情况				
主要社会关系	称 谓	姓 名	工作单位及职务	联系电话
考生承诺	考生本人及家长已获知并理解体育、艺术特长生招考相关规定和要求，承诺所提交考生本人的报名资料真实，并诚信参加考试。			
学校意见	校长（签字）： 年 月 日			

1. 报考类别：体育。

2. 考试专项：体育：400米、英式橄榄球等。

附件3

2026年南阳市普通高中体育艺术特长生测试合格名单汇总表

招生学校（加盖公章）：

序号	考生姓名	性别	中招报名序号	身份证号	毕业学校	合格专业	合格分数

说明：各招生学校把合格学生名单（1: 1.2 比例），于5月26前以excel格式，以光盘形式上报市教育局体卫艺科。分类分表，体育类：田径、篮球、足球、击剑、英式橄榄球（分男女排序）等。音乐（器乐、声乐）。美术（绘画、书法）。舞蹈。

附件4

2026年镇平县第一高级中学体育艺术特长生专业 考试项目、办法和评分标准

一、体育

(一) 身体素质考试项目(为考生必考项目, 80分)

1. 100米跑(40分)

2. 立定跳远(40分)

(二) 专项技术考试项目(考生选择一项, 40分)

400米, 英式橄榄球。

(三) 各项目考试办法与评分标准

1. 100米跑评分细则

考试在标准的田径场直道内进行, 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。起跑犯规判罚: 对于第一次起跑犯规的相关考生给予黄牌警告, 并向该组所有考生亮黄牌警告, 对于之后出现起跑犯规的相关考生(不论是一名或多名), 均出示红牌并取消相关考生的本项目考试资格。成绩计量最小单位为1/10秒。

男子100米评分表 成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
11.3	40.00	12.3	29.33	13.3	18.69	14.3	8.11
11.4	38.93	12.4	28.27	13.4	17.63	14.4	7.07
11.5	37.87	12.5	27.20	13.5	16.56	14.5	6.00
11.6	36.80	12.6	26.13	13.6	15.52	14.6	4.96
11.7	35.73	12.7	25.07	13.7	14.45	14.7	3.89
11.8	34.67	12.8	24.00	13.8	13.39	14.8	2.85
11.9	33.57	12.9	22.93	13.9	12.35	14.9	1.79
12.0	32.51	13.0	21.87	14.0	11.28	15.0	0.75
12.1	31.44	13.1	20.83	14.1	10.21		
12.2	30.37	13.2	19.76	14.2	9.17		

女子100米评分表 成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
12.8	40.00	14.8	29.97	16.8	20.03	18.8	10.11
12.9	39.49	14.9	29.49	16.9	19.52	18.9	9.63
13.0	38.99	15.0	28.99	17.0	19.04	19.0	9.12
13.1	38.51	15.1	28.48	17.1	18.53	19.1	8.61
13.2	38.00	15.2	28.00	17.2	18.03	19.2	8.13
13.3	37.49	15.3	27.49	17.3	17.55	19.3	7.63
13.4	36.99	15.4	26.99	17.4	17.04	19.4	7.15
13.5	36.48	15.5	26.48	17.5	16.53	19.5	6.64
13.6	36.00	15.6	26.00	17.6	16.05	19.6	6.16
13.7	35.49	15.7	25.49	17.7	15.55	19.7	5.65
13.8	34.99	15.8	24.99	17.8	15.07	19.8	5.17
13.9	34.48	15.9	24.51	17.9	14.56	19.9	4.67
14.0	33.97	16.0	24.00	18.0	14.08	20.0	4.19
14.1	33.49	16.1	23.49	18.1	13.57	20.1	3.68
14.2	32.99	16.2	23.01	18.2	13.07	20.2	3.20
14.3	32.48	16.3	22.51	18.3	12.59	20.3	2.72
14.4	31.97	16.4	22.00	18.4	12.08	20.4	2.21
14.5	31.49	16.5	21.52	18.5	11.60	20.5	1.73
14.6	30.99	16.6	21.01	18.6	11.09	20.6	1.23
14.7	30.48	16.7	20.51	18.7	10.61	20.7	0.75

2. 立定跳远评分细则

测试方法：受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地起跳，不得有垫步连跳动作。丈量起跳线至最近着地点的距离。每人跳三次，记录其中成绩最好一次。以米为单位，保留两位小数。

男子立定跳远评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
2.86	40.00	2.60	29.84	2.34	19.73	2.08	9.65
2.85	39.60	2.59	29.44	2.33	19.33	2.07	9.25
2.84	39.23	2.58	29.07	2.32	18.96	2.06	8.88
2.83	38.83	2.57	28.67	2.31	18.56	2.05	8.48
2.82	38.43	2.56	28.29	2.30	18.16	2.04	8.11
2.81	38.05	2.55	27.89	2.29	17.79	2.03	7.71
2.80	37.65	2.54	27.49	2.28	17.39	2.02	7.33
2.79	37.25	2.53	27.12	2.27	17.01	2.01	6.93
2.78	36.88	2.52	26.72	2.26	16.61	2.00	6.56
2.77	36.48	2.51	26.35	2.25	16.24	1.99	6.16
2.76	36.08	2.50	25.95	2.24	15.84	1.98	5.79
2.75	35.71	2.49	25.55	2.23	15.47	1.97	5.39
2.74	35.31	2.48	25.17	2.22	15.07	1.96	5.01
2.73	34.91	2.47	24.77	2.21	14.69	1.95	4.64
2.72	34.53	2.46	24.40	2.20	14.29	1.94	4.24
2.71	34.13	2.45	24.00	2.19	13.92	1.93	3.87
2.70	33.73	2.44	23.60	2.18	13.52	1.92	3.47
2.69	33.36	2.43	23.23	2.17	13.12	1.91	3.09
2.68	32.96	2.42	22.83	2.16	12.75	1.90	2.69
2.67	32.56	2.41	22.45	2.15	12.35	1.89	2.32
2.66	32.19	2.40	22.05	2.14	11.97	1.88	1.92
2.65	31.79	2.39	21.68	2.13	11.57	1.87	1.55
2.64	31.41	2.38	21.28	2.12	11.20	1.86	1.15
2.63	31.01	2.37	20.88	2.11	10.80	1.85	0.77
2.62	30.61	2.36	20.51	2.10	10.43	1.84	0.37
2.61	30.24	2.35	20.11	2.09	10.03	1.83	0.00

女子立定跳远评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
2.40	40.00	2.13	29.07	1.86	18.69	1.59	8.80
2.39	39.57	2.12	28.67	1.85	18.32	1.58	8.43
2.38	39.17	2.11	28.27	1.84	17.95	1.57	8.08
2.37	38.75	2.10	27.89	1.83	17.57	1.56	7.71
2.36	38.35	2.09	27.49	1.82	17.20	1.55	7.36
2.35	37.92	2.08	27.09	1.81	16.83	1.54	7.01
2.34	37.52	2.07	26.72	1.80	16.45	1.53	6.64
2.33	37.09	2.06	26.32	1.79	16.08	1.52	6.29
2.32	36.69	2.05	25.92	1.78	15.71	1.51	5.95
2.31	36.29	2.04	25.55	1.77	15.33	1.50	5.57
2.30	35.87	2.03	25.15	1.76	14.96	1.49	5.23
2.29	35.47	2.02	24.77	1.75	14.59	1.48	4.88
2.28	35.07	2.01	24.37	1.74	14.24	1.47	4.53
2.27	34.67	2.00	24.00	1.73	13.87	1.46	4.19
2.26	34.24	1.99	23.63	1.72	13.49	1.45	3.81
2.25	33.84	1.98	23.23	1.71	13.12	1.44	3.47
2.24	33.44	1.97	22.85	1.70	12.77	1.43	3.12
2.23	33.04	1.96	22.48	1.69	12.40	1.42	2.77
2.22	32.64	1.95	22.08	1.68	12.03	1.41	2.43
2.21	32.24	1.94	21.71	1.67	11.68	1.40	2.08
2.20	31.84	1.93	21.33	1.66	11.31	1.39	1.73
2.19	31.44	1.92	20.93	1.65	10.96	1.38	1.39
2.18	31.04	1.91	20.56	1.64	10.59	1.37	1.04
2.17	30.64	1.90	20.19	1.63	10.21	1.36	0.69
2.16	30.24	1.89	19.81	1.62	9.87	1.35	0.35
2.15	29.84	1.88	19.44	1.61	9.49	1.34	0.00
2.14	29.47	1.87	19.07	1.60	9.15		

3.400米专项评分细则

男子400米评分表 成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
53	40	55.4	30.4	57.8	20.8
53.1	39.6	55.5	30	57.9	20.4
53.2	39.2	55.6	29.6	58	20
53.3	38.8	55.7	29.2	58.1	19.5
53.4	38.4	55.8	28.8	58.2	19
53.5	38	55.9	28.4	58.3	18.5
53.6	37.6	56	28	58.4	18
53.7	37.2	56.1	27.6	58.5	17.5
53.8	36.8	56.2	27.2	58.6	17
53.9	36.4	56.3	26.8	58.7	16.5
54	36	56.4	26.4	58.8	16
54.1	35.6	56.5	26	58.9	15.5
54.2	35.2	56.6	25.6	59	15
54.3	34.8	56.7	25.2	59.1	14.5
54.4	34.4	56.8	24.8	59.2	14
54.5	34	56.9	24.4	59.3	13.5
54.6	33.6	57	24	59.4	13
54.7	33.2	57.1	23.6	59.6	12.5
54.8	32.8	57.2	23.2	59.8	12
54.9	32.4	57.3	22.8	60	11.5
55	32	57.4	22.4	60.2	11
55.1	31.6	57.5	22	60.4	10.5
55.2	31.2	57.6	21.6	60.6	10
55.3	30.8	57.7	21.2		

女子400米评分表 成绩计算单位：秒

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
63	40	65.8	31.6	68.6	23.2
63.1	39.7	65.9	31.3	68.7	22.9
63.2	39.4	66	31	68.8	22.6
63.3	39.1	66.1	30.7	68.9	22.3
63.4	38.8	66.2	30.4	69	22
63.5	38.5	66.3	30.1	69.2	21.5
63.6	38.2	66.4	29.8	69.4	21
63.7	37.9	66.5	29.5	69.6	20.5
63.8	37.6	66.6	29.2	69.8	20
63.9	37.3	66.7	28.9	70	19.5
64	37	66.8	28.6	70.2	19
64.1	36.7	66.9	28.3	70.4	18.5
64.2	36.4	67	28	70.6	18
64.3	36.1	67.1	27.7	70.8	17.5
64.4	35.8	67.2	27.4	71	17
64.5	35.5	67.3	27.1	71.2	16.4
64.6	35.2	67.4	26.8	71.4	15.8
64.7	34.9	67.5	26.5	71.6	15.2
64.8	34.6	67.6	26.2	71.9	14.6
64.9	34.3	67.7	25.9	72.1	14
65	34	67.8	25.6	72.4	13.4
65.1	33.7	67.9	25.3	72.7	12.8
65.2	33.4	68	25	73	12.2
65.3	33.1	68.1	24.7	73.3	11.6
65.4	32.8	68.2	24.4	73.6	11
65.5	32.5	68.3	24.1	73.9	10
65.6	32.2	68.4	23.8		
65.7	31.9	68.5	23.5		

二、英式橄榄球专项评分标准

类别	专项素质		专项技术	总分
考核指标	30 米跑	25 米 Z 字跑	英式橄榄球传远	40 分
分值	12 分	12 分	16 分	

1. 30 米跑

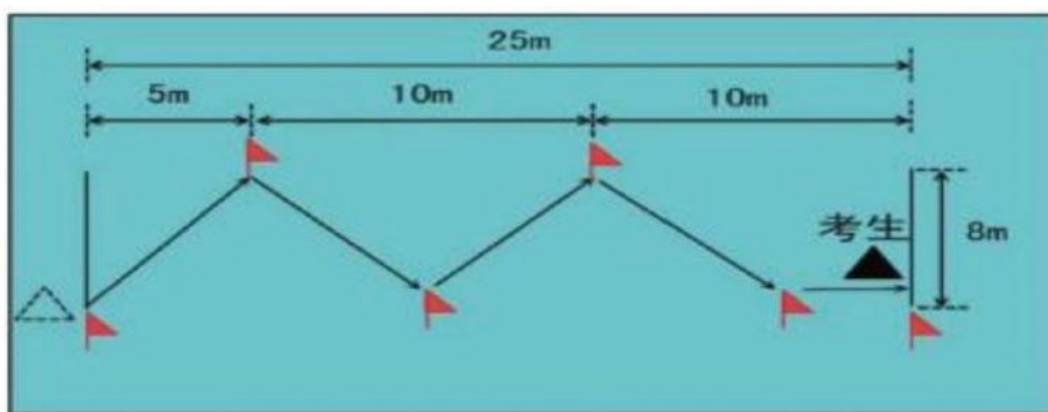
考试方法：被测者在草坪采用站立式或三点式起跑，用最快速度完成 30m 距离；每个运动员测试 2 次，取最好成绩。

30 米评分标准（12 分制）

分值	男 30 米成绩	女 30 米成绩
12 分	≤4.20	≤4.60
11 分	4.21~4.30	4.61~4.70
10 分	4.31~4.40	4.71~4.80
9 分	4.41~4.50	4.81~4.90
8 分	4.51~4.60	4.91~5.00
7 分	4.61~4.70	5.01~5.10
6 分	4.71~4.80	5.11~5.20
5 分	4.81~4.90	5.21~5.30
4 分	4.91~5.00	5.31~5.40
3 分	5.01~5.10	5.41~5.50
2 分	5.11~5.20	5.51~5.60
1 分	≥5.21	≥5.61

2. 25米Z字跑

考试方法：被测者在草坪采用站立式或三点式起跑，如图所示，从起跑线一 endpoint（8米线的 endpoint）向场地异侧方向标点快跑，在跑动中用手击倒各处的标识物后跑向端线（须将标识物击倒，否则不计成绩）。以站立式起跑，脚动开表，完成所有折点跑到端线时，以躯干过线停表。每个运动员测试2次，取最好成绩。



25米Z字跑评分标准（12分制）

分值	男子成绩（秒）	女子成绩（秒）
12.00	10.50 及更快	11.50 及更快
11.20	10.51—10.60	11.51—11.60
10.40	10.61—10.70	11.61—11.70
9.60	10.71—10.80	11.71—11.80
8.80	10.81—10.90	11.81—11.90
8.00	10.91—11.00	11.91—12.00

分值	男子成绩（秒）	女子成绩（秒）
7.20	11.01—11.10	12.01—12.10
6.40	11.11—11.20	12.11—12.20
5.60	11.21—11.30	12.21—12.30
4.80	11.31—11.40	12.31—12.40
4.00	11.41—11.50	12.41—12.50
3.20	11.51—11.60	12.51—12.60
2.40	11.61—11.70	12.61—12.70
1.60	11.71—11.80	12.71—12.80
0.80	11.81—11.90	12.81—12.90
0.00	11.91 及更慢	12.91 及更慢

3.英式橄榄球传远

考试基本要求

①场地器材：标准英式橄榄球训练场地，划定1米宽起掷线，前方设传远丈量区；统一使用青少年英式橄榄球（重量320-360g）。

②考试流程：考生每人2次试传机会，取最佳1次有效成绩计分；助跑无限制，需在起掷线后完成双手标准传球动作。

③无效判定：踩线/越线出球、单手传球、抛掷式传球、原地无发力摆球，均判定为无效成绩，无效成绩不计入次数。

④距离丈量：以起掷线后沿至橄榄球落地第一接触点的直线距离为准，精确到0.1米，由2名工作人员配合完成丈量。

英式橄榄球传远评分标准（16分制）

分值	男子传球距离（米）	女子传球距离（米）
16	≥18.0	≥17.0
15	17.5 - 17.9	16.5 - 16.9
14	17.0 - 17.4	16.0 - 16.4
13	16.5 - 16.9	15.5 - 15.9
12	16.0 - 16.4	15.0 - 15.4
11	15.5 - 15.9	14.5 - 14.9
10	15.0 - 15.4	14.0 - 14.4
9	14.5 - 14.9	13.5 - 13.9
8	14.0 - 14.4	13.0 - 13.4
7	13.5 - 13.9	12.5 - 12.9
6	13.0 - 13.4	12.0 - 12.4
5	12.5 - 12.9	11.5 - 11.9
4	12.0 - 12.4	11.0 - 11.4
3	11.5 - 11.9	10.5 - 10.9
2	10.0 - 11.4	9.0 - 10.4
1	8.5 - 9.9	7.5 - 8.9
0	<8.5	<7.5

