

# 张掖中学

## 2026 年体育特长生自主招生方案

根据张掖市教育局普通高中招生工作相关规定，结合甘州区学情实际，现将张掖中学 2026 年单独招收体育特长生计划公告如下。

### 一、招生计划及要求

计划招生人数：35 人。

1. 足球：19 人（男生 12 人、女生 7 人）。

要求：男生 170CM 以上、女生 160CM 以上（特别优秀的男生身高可放宽 160CM，女生身高可放宽 150CM）。

2. 田径：16 人。

要求：男生 175CM 以上、女生 165CM 以上（获得市、区比赛的优秀运动员或取得单项成绩前三名的男生身高可放宽 170CM，女生身高可放宽 160CM）。

### 二、招生范围

甘州区范围内有体育特长的初中毕业生。

### 三、考生成绩计算方法

考生成绩由身体素质得分和专项得分两项组成，其中身体素质 100 分、专项 100 分，总分 200 分。（测试方法及评分标准附后）

### 四、报名办法

考生于5月25日至5月30日期间登录张掖市中考招生系统（<https://zkzs.zyjyxx.com>）进行报名，每名考生只能报考一所招生学校的一个专业，因考生重复报名失去录取资格的责任自负。

注：①所有田径考生在网上报名时，系统默认只有田径选项，网上报名结束后，在报考学校现场确认田径小项目。②领取准考证和现场确认专项地点为张掖中学科技楼1楼大厅，时间为5月31日早晨8点至中午12点，未到现场确认田径专项的，默认为田径专项为200米。③所有考生领取准考证和现场确认专项时，每位考生需带两张照片，背后注明姓名、学校和电话号码。

## 五、组织考试

考试时间：6月20日（报名考生于6月20日上午8:00在张掖中学北门报到，按学校安排参加专业测试）。

## 六、录取办法

1. 按照《张掖市2026年普通高中艺体特长生招生工作公告》中公布的录取方法执行。

2. 张掖中学体育特长生成绩合格线为120分，未达到合格线的考生不予录取。

## 七、其他事宜

1. 考生需持第二代居民身份证（临时身份证、户籍证明）参加当天专业测试，无证件者不得参加。

2. 招生报名、考核测试和录取，全程不收取任何费用。

3. 严格按本招生简章进行录取,其他任何口头或书面宣传内容均无效。

联系人及电话: 单老师 18193629818

甘肃省张掖中学

2026年5月22日

# 张掖中学体育特长生自主招生测试方法

## 一、测试项目（总分 200 分）

（一）素质（每位考生必考，100 分）：100 米跑、立定跳远。

（二）专项（考生任选一项，100 分）：足球、田径（200 米、400 米、跳高、跳远、铅球）。

## 二、素质测试方法

（一）100 米跑（60 分）：每个考生均测试一次，起跑两次犯规者取消测试资格。

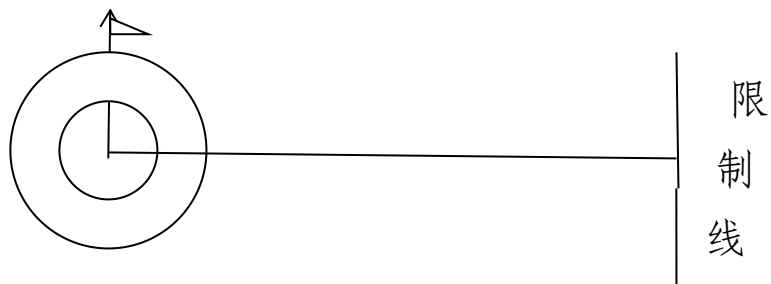
（二）立定跳远（40 分）：每个考生测试两次，脚踩线、二次起跳等为犯规，以最远的一次有效成绩为最终成绩。

## 三、专项考试方法

### （一）足球专项（100 分）

#### 1. 定位球踢准（30 分）

①场地设置，以 0 为圆心，分别画两个半径为 4m、5m 的同心圆，圆心处插一根 1.5m、上系彩旗的标志杆作为踢准目标；从圆心向任何方向划一直线（男生 25 米，女生 20 米），距圆心远端的直线短点处划 5m 长垂直线为踢球限制线。



②测试办法，考生将 8 个足球放到限制线上，用任一脚背内侧向圈内踢球，球落在圆内或线上均有效。其中达标成绩满分为 24 分。每踢入 4m 半径的圈内，得 3 分；每踢入 5m 半径的圈内，得 1.5 分；未踢准者不计成绩，8 次得分之和为达标成绩。

技评成绩满分为 6 分，技评按四级评分。

**优秀：**踢球脚法正确、动作协调、方向、落点准确。(6.0-4.8)

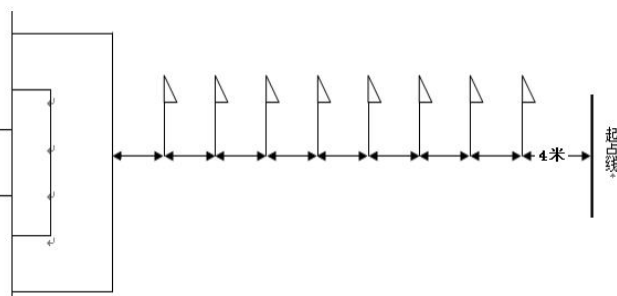
**良好：**踢球脚法正确、动作较协调、方向、落点较准确。  
(4.5-3.3)

**及格：**踢球脚法基本正确、动作较协调、方向、落点基本准确。(3.0-1.8)

**不及格：**踢球脚法不正确、动作不协调、方向、落点不准确。(1.5)

## 2. 运球绕杆射门 (30 分)

测试方法：测试者将球放在 2 米宽的起点线上开始运球，球动开表计时。依次曲线运球绕杆后，在罚球区外射门，球到达球门线垂直面停表。球射进球门为有效，射中球门立柱或横梁可重新测试一次。每人可做两组，取较好一组的成绩。



## 3. 教师随机将学生分开，进行比赛裁判老师根据学生比

赛的表现给与相应的分数（40分）。

（二）田径专项（100分）

田径设200米、400米、跳高、跳远、铅球（男女均为4KG），考生选择其中任意一项参加测试，测试结果计入专项成绩，测试执行最新国际田径竞赛规则，测试并记录考生成绩。

注：径赛项目不可穿钉鞋，田赛项目可穿钉鞋，但是要服从测试老师的安排，注意安全。

# 张掖中学体育特长生自主招生评分标准

## 一、男子 100 米（60 分）

分值	60	59	58	57	56	55	53.5	52	50.5
成绩	11.97	12	12.03	12.07	12.11	12.15	12.20	12.25	12.30
分值	49	47.5	46	44	42	40	38	36	34
成绩	12.35	12.40	12.46	12.52	12.58	12.64	12.70	12.75	12.80

## 二、女子 100 米（60 分）

分值	60	59	58	57	56	55	53.5	52	50.5
成绩	13.90	13.96	14.00	14.04	14.08	14.12	14.17	14.25	14.30
分值	49	47.5	46	44	42	40	38	36	34
成绩	14.35	14.40	14.46	14.52	14.58	14.64	14.70	14.75	14.80

## 三、男子立定跳远（40 分）

分值	40	39	38	37	36	35	34	33	32
成绩	285	283	280	278	275	273	270	268	265
分值	31	30	28.5	27	25.5	24	22.5	21	20
成绩	263	260	258	255	253	250	248	245	240

## 四、女子立定跳远（40 分）

分值	40	39	38	37	36	35	34	33	32
成绩	230	228	226	224	221	219	216	214	211

分值	31	30	28.5	27	25.5	24	22.5	21	20
成绩	209	206	204	201	199	196	194	191	188

## 五、足球评分标准

### 1. 男生运球绕杆射门评分标准（30分）

分值	30	28.57	27.24	25.84	24.46	23.08	21.7	20.32	18.94	17.56
时间(秒)	9.5	9.6	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1
分值	16.18	14.8	13.42	12.04	10.66	9.28	7.9	6.52	5.14	3.76
时间(秒)	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1	12.3	12.5	12.7	12.9	13.1
分值	2.38	1	0							
时间(秒)	13.3	13.5	13.7							

### 2. 女生运球绕杆射门评分标准（30分）

分值	30	28.57	27.24	25.84	24.46	23.08	21.7	20.32	18.94	17.56
时间(秒)	10.0	10.1	10.3	10.6	10.9	11.2	11.5	11.8	12.1	12.4
分值	16.18	14.8	13.42	12.04	10.66	9.28	7.9	6.52	5.14	3.76
时间(秒)	12.6	12.8	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4
分值	2.38	1	0							
时间(秒)	14.6	14.8	15.0							

## 六、200米评分标准

### 1. 男子200米（100分）

分值	100	97.5	95	92.5	90	87.5	85	82.5	80
成绩	25.50	25.60	25.70	25.80	25.90	26.00	26.10	26.20	26.30

分值	78	75	73	70	68	65	63	62	60
成绩	26.40	26.50	26.60	26.70	26.80	26.90	27.00	27.10	27.20
分值	58	56	54	52	50	48	46	44	42
成绩	27.30	27.40	27.50	27.60	27.70	27.80	27.90	28.0	28.10
分值	40	35	30	25	20	15	10	5	0
成绩	28.20	28.30	28.40	28.50	28.60	28.70	28.80	28.90	29.0

## 2. 女子 200 米 (100 分)

分值	100	98	95	93	90	88	85	83	80
成绩	29.80	29.90	30.00	30.10	30.20	30.30	30.40	30.50	30.60
分值	78	75	73	70	68	65	63	62	60
成绩	30.70	30.80	30.90	31.00	31.10	31.20	31.30	31.40	31.50
分值	58	56	54	52	50	48	46	44	42
成绩	31.60	31.70	31.80	31.90	32.00	32.10	32.20	32.30	32.40
分值	40	35	30	25	20	15	10	5	0
成绩	32.50	32.60	33.70	33.80	33.90	34.00	34.10	34.20	34.30

## 七、400 米评分标准

### 1. 男子 400 米 (100 分)

分值	100	98	95	93	90	88	85	83	80
成绩	1:00	1:00.55	1:01.15	1:01.75	1:02.35	1:02.95	1:03.55	1:04.15	1:04.75
分值	78	75	73	70	68	65	63	62	60
成绩	1:05.35	1:05.95	1:06.55	1:07.15	1:07.75	1:08.35	1:09.95	1:10.55	1:11.15
分值	58	56	54	52	50	48	46	44	42
成绩	1:11.75	1:12.35	1:12.95	1:13.55	1:14.15	1:15.75	1:16.35	1:16.95	1:17.55

分值	40	35	30	25	20	15	10	5	0
成绩	1:18.15	1:18.75	1:19.35	1:19.95	1:20.55	1:21.15	1:21.75	1:22.35	1:22.95

## 2. 女子 400 米 (100 分)

分值	100	98	95	93	90	88	85	83	80
成绩	1:13	1:13.55	1:14.15	1:14.75	1:15.35	1:15.95	1:16.55	1:17.15	1:17.75
分值	78	75	73	70	68	65	63	62	60
成绩	1:18.35	1:18.95	1:19.55	1:20.15	1:20.75	1:21.55	1:22.15	1:22.75	1:23.35
分值	58	56	54	52	50	48	46	44	42
成绩	1:23.95	1:24.55	1:25.15	1:25.75	1:26.35	1:26.95	1:27.55	1:28.15	1:28.75
分值	40	35	30	25	20	15	10	5	0
成绩	1:29.35	1:29.95	1:30.55	1:31.15	1:31.75	1:32.35	1:32.55	1:33.15	1:33.75

## 八、跳高评分标准

### 1. 男子跳高 (100 分)

分值	100	98	95	93	90	88	85	83	80
成绩	1.65	1.64	1.63	1.62	1.61	1.60	1.59	1.58	1.57
分值	76	72	68	64	60	56	52	48	60
成绩	1.56	1.55	1.54	1.53	1.52	1.51	1.50	1.49	1.48
分值	58	56	54	52	50	48	46	44	42
成绩	1.47	1.46	1.45	1.44	1.43	1.42	1.41	1.40	1.39
分值	40	35	30	25	20	15	10	5	0
成绩	1.38	1.37	1.36	1.35	1.34	1.32	1.31	1.30	1.29

## 2. 女子跳高（100分）

分值	100	98	95	93	90	88	85	83	80
成绩	1.35	1.34	1.33	1.32	1.31	1.30	1.29	1.28	1.27
分值	78	75	73	70	68	65	63	62	60
成绩	1.26	1.25	1.24	1.23	1.22	1.21	1.20	1.19	1.18
分值	58	56	54	52	50	48	46	44	42
成绩	1.17	1.16	1.15	1.14	1.13	1.12	1.11	1.10	1.09
分值	40	35	30	25	20	15	10	5	0
成绩	1.08	1.07	1.06	1.05	1.04	1.03	1.02	1.01	1.00

## 九、跳远评分标准

### 1. 男子跳远（100分）

分值	100	98	95	93	90	88	85	83	80
成绩	5.50	5.48	5.46	5.44	5.42	5.40	5.38	5.36	5.34
分值	78	75	73	70	68	65	63	62	60
成绩	5.32	5.30	5.28	5.26	5.24	5.22	5.20	5.18	5.16
分值	58	56	54	52	50	48	46	44	42
成绩	5.14	5.12	5.10	5.08	5.06	5.04	5.02	5.00	4.95
分值	40	35	30	25	20	15	10	5	0
成绩	4.94	4.93	4.92	4.91	4.90	4.89	4.88	4.87	4.86

### 2. 女子跳远（100分）

分值	100	98	95	93	90	88	85	83	80
成绩	4.30	4.29	4.28	4.27	4.26	4.25	4.24	4.23	4.22
分值	78	75	73	70	68	65	63	62	60

成绩	4.21	4.20	4.19	4.18	4.17	4.16	4.15	4.14	4.13
分值	58	56	54	52	50	48	46	44	42
成绩	4.12	4.11	4.10	4.09	4.08	4.07	4.06	4.05	4.04
分值	40	35	30	25	20	15	10	5	0
成绩	4.03	4.02	4.01	4.00	3.99	3.98	3.97	3.96	3.95

## 十、铅球评分标准

### 1. 男子铅球（100分）

分值	100	98	95	93	90	88	85	83	80
成绩	11.00	10.95	10.90	10.85	10.80	10.75	10.70	10.65	10.60
分值	78	75	73	70	68	65	63	62	60
成绩	10.55	10.50	10.45	10.40	10.35	10.30	10.25	10.20	10.15
分值	58	56	54	52	50	48	46	44	42
成绩	10.10	10.05	10.00	9.95	9.90	9.85	9.80	9.75	9.70
分值	40	35	30	25	20	15	10	5	0
成绩	9.65	9.60	9.55	9.50	9.45	9.40	9.35	9.30	9.25

### 2. 女子铅球（100分）

分值	100	98	95	93	90	88	85	83	80
成绩	7.80	7.75	7.70	7.65	7.60	7.55	7.50	7.45	7.40
分值	78	75	73	70	68	65	63	62	60
成绩	7.35	7.30	7.25	7.20	7.15	7.10	7.05	7.00	6.95
分值	58	56	54	52	50	48	46	44	42
成绩	6.90	6.85	6.80	6.75	6.70	6.65	6.60	6.55	6.50
分值	40	35	30	25	20	15	10	5	0
成绩	6.45	6.40	6.35	6.30	6.25	6.20	6.15	6.10	6.05