

张掖市第二中学 2026 年体育特长生 自主招生方案

根据张掖市教育局《关于做好 2026 年普通高中艺体特长生招生工作的通知》精神，现将张掖市第二中学 2026 年体育特长生自主招生方案公布如下。

一、招生计划及要求

计划招收体育特长生 30 人，其中：

1. 男子篮球：6 人；
2. 女子排球：6 人；
3. 田径：男 12 人，女 6 人；

二、招生范围

甘州区范围内有体育特长的初中毕业生。

三、报名组织

（一）报名条件。报考体育特长生的考生，必须是符合 2026 年张掖市高中阶段统一招生考试报名条件的初中毕业生，且必须持有县级及以上医院的体检合格证明，报考体育特长生的考生必须在当地保险部门购买考试期间（含往返途中）“人身意外安全保险”，经家长签字同意，由初中学校审核盖章后上报张掖二中教导处。

（二）报名方式。甘州区内初中学校考生统一登录张掖市中考招生系统（<https://zkzs.zygyxx.com>）进行网上报名，每名

考生只能报考参加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。

(三) 报名时间：5月25日至5月30日

四、考试项目

考生根据报名情况，分别参加男子篮球、女子排球、田径专项考试，考试办法及评分标准附后。

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在张掖市第二中学北门报到，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报告》中公布的录取方法执行。

2. 张掖市第二中学体育特长生专业测试总分300分，成绩合格线为180分，未达到合格线的不予录取。

七、其他事宜

1. 考生需持准考证和有效期内的第二代居民身份证（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。

联系人及电话：李老师 18009368031

附件：张掖市第二中学体育特长生招生考试办法

附件：

张掖市第二中学体育特长生招生考试办法

一、考试类别

男子篮球、女子排球、田径

二、考试科目（总分 300 分）

1. 素质测试（每位考生必考，150 分）：100 米（75 分）、立定跳远（75 分）。

2. 专项测试（每位考生选一项进行测试，150 分）：男子篮球、女子排球、田径。

三、考试内容

（一）素质测试内容

1. 100 米跑：所有考生一律不许穿钉鞋上跑道。每位考生测试一次，起跑两次犯规者取消测试资格。

2. 立定跳远：每位考生测试三次，以最远一次成绩作为最终记录成绩。脚踩线、二次起跳等行为犯规，不记录成绩。

（二）专项考试内容

1. 篮球

（1）考试项目与分值

考试项目	序号	考试内容	分值
专项素质	1	助跑摸高	45 分
专项技术	2	一分钟投篮（自投自抢）	45 分
	3	半场综合技术	40 分
	4	实战	20 分

(2) 考试内容

①助跑摸高（45分）

经过助跑，用单脚或双脚跳起，单手向上触摸“摸高板”，助跑距离和助跑方法不限。每名考生测试2次，取其中最高的一次成绩作为最终成绩。

②一分钟投篮（自投自抢、45分）

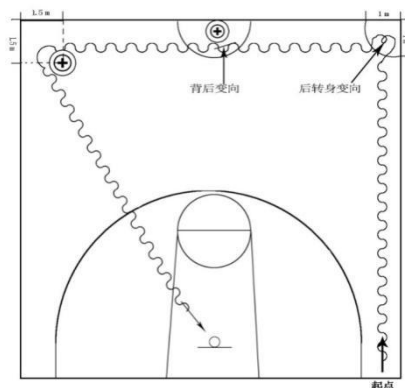
如下图所示，考生站在弧线外听信号开始投篮，60秒内自投自抢（男生单手肩上投篮），按投中次数计分。每人测试2次，取其中最佳成绩作为最终成绩。

场地要求：以篮圈中心投影点为圆心，以5米为半径画弧线并接1.575米的直线。



③半场综合技术练习（40分）

考生在球篮右侧端线外运球至中线场角处做后转身，运球到中圈障碍物前做背后变向换手运球，运球绕过处于中线场角处的障碍物后直接运球上篮。测试由三位评委完成，一人记录、报号、记时，两人检查有无踩线和违例。（线路如下图）



④实战（20分）

考生进行20分钟全场5VS5比赛，评委在现场对考生动作技术进行打分。

成绩计算：去掉一个最高分和一个最低分，取剩余成绩的平均分作为最终成绩。

2. 排球

（1）考试项目与分值

考试项目	序号	考试内容	分值
专项素质	1	助跑摸高	45分
专项技术	2	排球传垫球	45分
	3	排球发球	40分
	4	实战	20分

注：排球网高：女子2.15米

（2）考试内容

①助跑摸高（45分）

经过助跑，用双脚跳起，单手向上触摸“摸高板”，助跑距离和助跑方法不限。每名考生摸高2次，取其中最高的一次成绩作为最终成绩。

②传垫球（45分）

传球（15分）考官抛球，考生传球，两人相距4-5米，考生接考官抛球后，将球传至考官站立处，记为一次合格，得3分，共完成五次传球。

垫球（30分）：考官抛球，考生垫球，两人相距4-5米，考生接考官抛球后，将球垫至考官站立处，记为一次合格，得3分，共完成十次垫球。

③发球（40分）

在发球区内，女子上手或下手发球，每人发球10个（5个直线，5个斜线），每一个有效球得2分。每位考生测试1次，所得成绩作为最终成绩。

④实战（20分）

进行10分钟模拟比赛，现场对考生动作技术进行打分。

成绩计算：去掉一个最高分和一个最低分，取剩余成绩的平均分作为最终成绩。

3. 田径专项

组织参加200米跑测试，执行最新国际田径竞赛规则。

注：参加100米，200米测试不可穿钉鞋，测试时注意自身安全。

体育特长生招生专业测试评分标准

一、素质专项评分标准

(一) 速度素质

1. 男子 100 米 (75 分)

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
75	11.99	60	12.74	45	13.49	30	14.24	15	14.99
74.4	12.02	59.4	12.77	44.4	13.52	29.4	14.27	14.4	15.02
73.8	12.05	58.8	12.80	43.8	13.55	28.8	14.30	13.8	15.05
73.2	12.08	58.2	12.83	43.2	13.58	28.2	14.33	13.2	15.08
72.6	12.11	57.6	12.86	42.6	13.61	27.6	14.36	12.6	15.11
72	12.14	57	12.89	42	13.64	27	14.39	12	15.14
71.4	12.17	56.4	12.92	41.4	13.67	26.4	14.42	11.4	15.17
70.8	12.20	55.8	12.95	40.8	13.70	25.8	14.45	10.8	15.20
70.2	12.23	55.2	12.98	40.2	13.73	25.2	14.48	10.2	15.23
69.6	12.26	54.6	13.01	39.6	13.76	24.6	14.51	9.6	15.26
69	12.29	54	13.04	39	13.79	24	14.54	9	15.29
68.4	12.32	53.4	13.07	38.4	13.82	23.4	14.57	8.4	15.32
67.8	12.35	52.8	13.10	37.8	13.85	22.8	14.60	7.8	15.35
67.2	12.38	52.2	13.13	37.2	13.88	22.2	14.63	7.2	15.38
66.6	12.41	51.6	13.16	36.6	13.91	21.6	14.66	6.6	15.41
66	12.44	51	13.19	36	13.94	21	14.69	6	15.44
65.4	12.47	50.4	13.22	35.4	13.97	20.4	14.72	5.4	15.47
64.8	12.50	49.8	13.25	34.8	14.00	19.8	14.75	4.8	15.50
64.2	12.53	49.2	13.28	34.2	14.03	19.2	14.78	4.2	15.53
63.6	12.56	48.6	13.31	33.6	14.06	18.6	14.81	3.6	15.56
63	12.59	48	13.34	33	14.09	18	14.84	3	15.59
62.4	12.62	47.4	13.37	32.4	14.12	17.4	14.87	2.4	15.62
61.8	12.65	46.8	13.40	31.8	14.15	16.8	14.90	1.8	15.65
61.2	12.68	46.2	13.43	31.2	14.18	16.2	14.93	1.2	15.68
60.6	12.71	45.6	13.46	30.6	14.21	15.6	14.96	0.6	15.71

2. 女子 100 米 (75 分)

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
75	14.51	60	15.26	45	16.01	30	16.76	15	17.51
74.4	14.54	59.4	15.29	44.4	16.04	29.4	16.79	14.4	17.54
73.8	14.57	58.8	15.32	43.8	16.07	28.8	16.82	13.8	17.57
73.2	14.60	58.2	15.35	43.2	16.10	28.2	16.85	13.2	17.60
72.6	14.63	57.6	15.38	42.6	16.13	27.6	16.88	12.6	17.63
72	14.66	57	15.41	42	16.16	27	16.91	12	17.66
71.4	14.69	56.4	15.44	41.4	16.19	26.4	16.94	11.4	17.69
70.8	14.72	55.8	15.47	40.8	16.22	25.8	16.97	10.8	17.72
70.2	14.75	55.2	15.50	40.2	16.25	25.2	17.00	10.2	17.75
69.6	14.78	54.6	15.53	39.6	16.28	24.6	17.03	9.6	17.78
69	14.81	54	15.56	39	16.31	24	17.06	9	17.81
68.4	14.84	53.4	15.59	38.4	16.34	23.4	17.09	8.4	17.84
67.8	14.87	52.8	15.62	37.8	16.37	22.8	17.12	7.8	17.87
67.2	14.90	52.2	15.65	37.2	16.40	22.2	17.15	7.2	17.90
66.6	14.93	51.6	15.68	36.6	16.43	21.6	17.18	6.6	17.93
66	14.96	51	15.71	36	16.46	21	17.21	6	17.96
65.4	14.99	50.4	15.74	35.4	16.49	20.4	17.24	5.4	17.99
64.8	15.02	49.8	15.77	34.8	16.52	19.8	17.27	4.8	18.02
64.2	15.05	49.2	15.80	34.2	16.55	19.2	17.30	4.2	18.05
63.6	15.08	48.6	15.83	33.6	16.58	18.6	17.33	3.6	18.08
63	15.11	48	15.86	33	16.61	18	17.36	3	18.11
62.4	15.14	47.4	15.89	32.4	16.64	17.4	17.39	2.4	18.14
61.8	15.17	46.8	15.92	31.8	16.67	16.8	17.42	1.8	18.17
61.2	15.20	46.2	15.95	31.2	16.70	16.2	17.45	1.2	18.20
60.6	15.23	45.6	15.98	30.6	16.73	15.6	17.48	0.6	18.23

(二) 下肢爆发力素质

1. 男子立定跳远 (75分)

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
75	2.80	60	2.65	45	2.50	30	2.35	15	2.20
74	2.79	59	2.64	44	2.49	29	2.34	14	2.19
73	2.78	58	2.63	43	2.48	28	2.33	13	2.18
72	2.77	57	2.62	42	2.47	27	2.32	12	2.17
71	2.76	56	2.61	41	2.46	26	2.31	11	2.16
70	2.75	55	2.60	40	2.45	25	2.30	10	2.15
69	2.74	54	2.59	39	2.44	24	2.29	9	2.14
68	2.73	53	2.58	38	2.43	23	2.28	8	2.13
67	2.72	52	2.57	37	2.42	22	2.27	7	2.12
66	2.71	51	2.56	36	2.41	21	2.26	6	2.11
65	2.70	50	2.55	35	2.40	20	2.25	5	2.10
64	2.69	49	2.54	34	2.39	19	2.24	4	2.09
63	2.68	48	2.53	33	2.38	18	2.23	3	2.08
62	2.67	47	2.52	32	2.37	17	2.22	2	2.07
61	2.66	46	2.51	31	2.36	16	2.21	1	2.06

2. 女子立定跳远 (75分)

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
75	2.25	60	2.10	45	1.95	30	1.80	15	1.65
74	2.24	59	2.09	44	1.94	29	1.79	14	1.64
73	2.23	58	2.08	43	1.93	28	1.78	13	1.63
72	2.22	57	2.07	42	1.92	27	1.77	12	1.62
71	2.21	56	2.06	41	1.91	26	1.76	11	1.61
70	2.20	55	2.05	40	1.90	25	1.75	10	1.60
69	2.19	54	2.04	39	1.89	24	1.74	9	1.59
68	2.18	53	2.03	38	1.88	23	1.73	8	1.58
67	2.17	52	2.02	37	1.87	22	1.72	7	1.57
66	2.16	51	2.01	36	1.86	21	1.71	6	1.56
65	2.15	50	2.00	35	1.85	20	1.70	5	1.55
64	2.14	49	1.99	34	1.84	19	1.69	4	1.54
63	2.13	48	1.98	33	1.83	18	1.68	3	1.53
62	2.12	47	1.97	32	1.82	17	1.67	2	1.52
61	2.11	46	1.96	31	1.81	16	1.66	1	1.51

二、田径专项测试项目评分标准

1. 男子 200 米 (150 分)

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
150	25.5	121	26.8	95	28.1	69	29.4	43	30.7	17	32.0
147.5	25.6	119	26.9	93	28.2	67	29.5	41	30.8	15	32.1
145	25.7	117	27.0	91	28.3	65	29.6	39	30.9	13	32.2
142.5	25.8	115	27.1	89	28.4	63	29.7	37	31.0	11	32.3
140	25.9	113	27.2	87	28.5	61	29.8	35	31.1	9	32.4
137.5	26.0	111	27.3	85	28.6	59	29.9	33	31.2	7	32.5
135	26.1	109	27.4	83	28.7	57	30.0	31	31.3	5	32.6
133	26.2	107	27.5	81	28.8	55	30.1	29	31.4	4	32.7
131	26.3	105	27.6	79	28.9	53	30.2	27	31.5	3	32.8
129	26.4	103	27.7	77	29.0	51	30.3	25	31.6	2	32.9
127	26.5	101	27.8	75	29.1	49	30.4	23	31.7	1	33.0
125	26.6	99	27.9	73	29.2	47	30.5	21	31.8		
123	26.7	97	28.0	71	29.3	45	30.6	19	31.9		

2. 女子 200 米 (150 分)

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
150	32.5	121	33.8	95	35.1	69	36.4	43	37.7	17	39.0
147.5	32.6	119	33.9	93	35.2	67	36.5	41	37.8	15	39.1
145	32.7	117	34.0	91	35.3	65	36.6	39	37.9	13	39.2
142.5	32.8	115	34.1	89	35.4	63	36.7	37	38.0	11	39.3
140	32.9	113	34.2	87	35.5	61	36.8	35	38.1	9	39.4
137.5	33.0	111	34.3	85	35.6	59	36.9	33	38.2	7	39.5
135	33.1	109	34.4	83	35.7	57	37.0	31	38.3	5	39.6
133	33.2	107	34.5	81	35.8	55	37.1	29	38.4	3	39.7
131	33.3	105	34.6	79	35.9	53	37.2	27	38.5	1	39.8
129	33.4	103	34.7	77	36.0	51	37.3	25	38.6		
127	33.5	101	34.8	75	36.1	49	37.4	23	38.7		
125	33.6	99	34.9	73	36.2	47	37.5	21	38.8		
123	33.7	97	35.0	71	36.3	45	37.6	19	38.9		

三、球类专项测试项目与评分标准

1. 篮球专项（150分）

（1）测试项目与分值

考试项目	序号	考试内容	分值
专项素质	1	助跑摸高	45分
专项技术	2	一分钟投篮（自投自抢）	45分
	3	半场综合技术	40分
	4	实战	20分

（2）评分标准

①男生助跑摸高评分标准（45分）

成绩	3.05	3.04	3.03	3.02	3.01	3.00	2.99	2.98	2.97	2.96	2.95	2.94
分值	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34
成绩	2.93	2.92	2.91	2.90	2.89	2.88	2.87	2.86	2.85	2.84	2.83	2.82
分值	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
成绩	2.81	2.80	2.79	2.78	2.77	2.76	2.75	2.74	2.73	2.72	2.71	2.70
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
成绩	2.69	2.68	2.67	2.66	2.65	2.64	2.63	2.62	2.61			
分值	8	7	6	5	4	3	2	1	0			

②男生一分钟投篮评分标准（45分）

成绩（次）	7	6	5	4	3	2	1
分值	45	38	31	24	17	10	5

③半场综合技术评分标准（秒）（40分）

分值	40	37	34	31	28	25	22	19	16	13	10	7	4	1
男	≤ 11.0	≤ 11.3	≤ 11.7	≤ 12	≤ 12.3	≤ 12.7	≤ 13	≤ 13.3	≤ 13.6	≤ 14	≤ 14.3	≤ 14.7	≤ 15.0	≥ 15.3

④实战技术评分标准：（20分）

等级	分值
优秀	20-15分
良好	14.9-10分
及格	9.9-5分
不及格	4.9分以下

2. 排球专项（150分）

（1）考试项目与分值

考试项目	序号	考试内容	分值
专项素质	1	助跑摸高	45分
专项技术	2	排球传垫球	45分
	3	排球发球	40分
	4	实战	20分

（2）评分标准

①女生助跑摸高评分标准（40分）

成绩	2.70	2.69	2.68	2.67	2.66	2.65	2.64	2.63	2.62	2.61	2.60
分值	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35

成绩	2.59	2.58	2.57	2.56	2.55	2.54	2.53	2.52	2.51	2.50	2.49
分值	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
成绩	2.48	2.47	2.46	2.45	2.44	2.43	2.42	2.41	2.40	2.39	2.38
分值	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
成绩	2.37	2.36	2.35	2.34	2.33	2.32	2.31	2.30	2.29	2.28	2.27
分值	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

②排球传垫球评分标准（45分）

传球（15分）考官抛球，考生传球，两人相距4-5米，考生接考官抛球后，将球传至考官站立处，记为一次合格，得3分，共完成五次传球。

垫球（30分）：考官抛球，考生垫球，两人相距4-5米，考生接考官抛球后，将球垫至考官站立处，记为一次合格，得3分，共完成十次垫球。

③排球发球评分标准（40分）

分值	40	35	30	25	20	15	10	6	3	1
个数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

④实战技术评分标准：（20分）

等级	分值
优秀	20-15分
良好	14.9-10分
及格	9.9-5分
不及格	4.9分以下