

# 中招体育特长生咋招生 / 干货来了

□洛教融媒记者 何奕儒/文 王振华/图

2023年中招体育特长生、尖子生测试合格名单18日已出炉,510名体育特长生、231名体育尖子生通过测试。今年测试难度如何?想靠特长生升学咋准备?洛教融媒记者带您直击,并邀请相关负责人解答。

## 1 中招体育特长生

### ●考生数据

今年18所学校(洛二高、洛三高、洛四高、洛五高、洛六高、洛七高、洛八高、洛十高、洛十一高、洛十二高、洛十三高、洛十四高、洛十五高、科大附中、理工附中、洛外、师院附中、实验高中)计划共招273人,有844人报考。

### ●录取政策

测试合格者,今年中招文化课分数达到所报高中统招班分数线的80%(不得低于全市文化课最低控制线),即有机会被录取。

### ●测试项目

足球、篮球、排球、田径、武术、乒乓球、网球。

### ●测试内容

测试内容分身体素质、专项技术两部分,共160分。其中,身体素质为必考项目,包括100米短跑、立定跳远、原地推铅球,满分为120分;专项技术测试有7个项目,考生根据报考项目选择考试内容,满分为40分。

### ●现场直击

13日,中招体育特长生测试在洛四高举行。篮球、足球、田径仍是热门项目,武术、乒乓球等报名人数较少。当天,考生到场后,20个人为一组,在入口处扫条形码、识别面部信息后,由领队老师分组带入考场。

在身体素质测试中,原地推铅球项目普遍得分不高。以男生为例,满分标准12米,多数考生只能投7米左右;立定跳远项目得分较高,不少男生能跳2.6米以上,但距离满分2.86米仍有差距。

现场一名监考老师说,从考生的持铅球动作、推铅球姿势等来看,不少人技术掌握不到位——说明大家平时很少练习,或只在考前突击训练了一两周。原地推铅球很考验学生的核心、上肢力量,建议以后想考该项目的学生平时多进行力量训练,例如:俯卧撑、臂屈伸、哑铃推举等,考前半年系统学习推铅球的基本方法,每周训练两次至三次。

据了解,身体素质测试满分标准参照高招体育类专业统考标准制定,初中生想拿满分很难。如果平时身体素质一般,此项成绩会比别人低很多。专项技术测试各项目当天下午进行,考生根据所报考项目,从田径、篮球、足球、排球、乒乓球、网球、武术任选一项进行测试。

### ●过来人说

**刘锦泽 2022年通过中招体育特长生篮球项目测试,被洛二高录取**

我从小学六年级开始打篮球,初二时加入校队进行系统训练。初中阶段,我经常代表学校参加市级比赛。因为篮球技术好,老师鼓励我报考体育特长生,我也顺利通过了测试。考虑到自己的文化课成绩还不错,填报志愿时,我报了分数较高的洛二高。

去年,洛二高统招班分数线500分,我中考成绩522分,作为体育特长生被录取。入校后,我和统招生一起学习文化课。周一、周三、周五17时至19时,集中训练篮球技术;周二、周四19时至21时,训练力量和体能。

我们的训练风雨无阻,队员们几乎没请过假。最近,因为腿伤,我要休息半个月。为了保持体能,我平时还会坐着进行上肢力量训练。我现在是校队主力,接下来,我不仅要提升篮球水平,还要努力提高文化课成绩,将来通过体育统考报考师范大学体育专业。



中招体育特长生测试现场

## 2 中招体育尖子生

### ●考生数据

今年16所学校(洛一高、洛二高、洛三高、洛四高、洛五高、洛六高、洛八高、洛十高、洛十一高、洛十二高、洛十三高、洛十四高、科大附中、洛外、师院附中、实验高中)计划共招235人,全市287人报考。

### ●录取政策

测试合格者,中招文化课分数达到我市文化课最低控制分数线的65%,即有机会被录取。

### ●测试项目

足球、篮球、排球、田径。

### ●测试内容

只测试所报专项技术,成绩分合格、不合格。

### ●现场直击

12日上午,中招体育尖子生测试在洛四高进行。其中,报考篮球、足球尖子生的考生较多,报考排球、田径尖子生的考生较少。

现场一名监考老师说,体育尖子生报名条件较高,要求学生起码参加过市级比赛,且获得过不错的名次。大部分考生在初中时曾代表学校足球队、篮球队、排球队等,参加过省、市级比赛,并获得一定荣誉。另外,体育尖子生专项测试合格标准较高,尤其是田径类项目,合格标准参照国家等级运动员考核标准。

### ●过来人说

**史震鹏 2022年通过中招体育尖子生排球项目测试,被洛外录取**

我上小学六年级时,市排球队老师到学校挑选“苗子”,因为个子高、体育成绩好,我被选中加入市排球队,开始学习打排球。

上初中后,周六全天和周日下午我要进行排球训练,每周只周日上午休息。到了寒假、暑假,周一至周六每天要训练6个小时。平时,摔淤青、擦破皮肤是家常便饭。初三时,我代表市排球队参加省级比赛,获得三等奖,取得报考体育尖子生的资格,并顺利通过测试。2022年洛外统招班分数线482分,我中考成绩375分,作为体育尖子生被录取。

升入高中后,学习压力增大。周一至周五17时30分到18时30分,我要跟随校排球队训练。周六17时30分到19时30分,我要跟市排球队训练,均不用额外缴费。其他时间,我都专心学习文化课。

我现在身高1.85米,为保持健康体魄,我严格控制饮食,几乎不吃过油、过甜的食物,也不喝碳酸饮料。我准备多参加省级以上的排球比赛,争取达到国家一级运动员水平。

绘制 雅琦

## 3 答疑解惑

对关注度高的问题,市教师发展中心相关负责人、相关高中招生负责人进行了解答。

**问:中招体育特长生、尖子生测试合格后,能报几所高中?**

**答:**通过测试的考生,每人限报两所招收体育特长生、尖子生的高中(每批次限报一所)。需注意的是,考生报志愿时要把目标高中的统招班作为每个批次的第一志愿。

**问:体育特长生、尖子生进入高中后,单独编班吗?**

**答:**按往年情况,一般不单独成班,多数高中会按考生中招文化课成绩将其编入相应班级,平时和其他学生一起学习文化课,每天下午放学或周末进行体育特长训练。今年是否单独编班,要看各校具体安排。

**问:被高中录取后,平时必须参加训练、比赛吗?**

**答:**应参加学校安排的训练、比赛。如果身体情况不再适合体育训练,可向学校提出申请,经学校批准后可不再参加。

**问:体育特长生、尖子生高考时只能报体育专业吗?**

**答:**不是。学生可根据自己的专业和文化课水平选择学校和专业。如果文化课成绩好,并具备国家二级运动员及以上证书(2024年起,要获国家一级运动员及以上证书),可通过高校高水平运动队招生考试,考入综合性大学的非体育类专业。

**问:体育特长生、尖子生分别适合哪类学生报考?**

**答:**体育特长生适合身体素质好,有一定训练基础的学生。这类学生将来在高考中可通过体育统考,考入理想高校。体育尖子生适合体育特长拔尖,有一定运动天赋的学生,这类学生将来在高考中可通过体育单招、高水平运动队,考入理想高校。