

---

## 附件 1:

# 兰州大学体育测试项目与评分标准

## 一、测试项目

测试项目分为立定跳远、坐位体前屈和实心球投掷，考生须按要求参加所有项目的测试。

学生因残疾原因无法参加体育测试的，须提出申请并提供三级甲等医院医学证明（或残疾证明），经审核批准后，方可免予体育测试。

## 二、评分标准

立定跳远、坐位体前屈项目参照《国家学生体质健康标准》（2014 版）中对应项目高三年级组测试要求执行，实心球抛掷项目测试参照《普通人群体育锻炼标准》测试要求执行。各单项测试满分均为 100 分，体育测试满分 300 分。学校根据考生测试结果划定体育测试合格考生名单。

### （一）立定跳远

测试方式：现场测试。

测试要求：每位考生连续试跳 3 次，取其中最好一次成绩。以厘米为单位，不计小数，测试结果超出满分值以满分计算，未达测试标准或累计犯规 3 次以零分计算。

立定跳远单项评分表

得 分	男生测试结果 (单位：厘米)	女生测试结果 (单位：厘米)
100	270	206
95	265	200
90	260	194
85	253	187

得 分	男生测试结果 (单位：厘米)	女生测试结果 (单位：厘米)
80	245	180
78	241	177
76	237	174
74	233	171
72	229	168
70	225	165
68	221	162
66	217	159
64	213	156
62	209	153
60	205	150
50	200	145
40	195	140
30	190	135
20	185	130
10	180	125

## (二) 坐位体前屈

测试方式：现场测试。

测试要求：每位考生连续测试3次，取其中最好一次成绩。记录以厘米为单位，保留一位小数，测试结果超出满分值以满分计算，未达测试标准或累计犯规3次以零分计算。

坐位体前屈评分表

得 分	男生测试结果 (单位：厘米)	女生测试结果 (单位：厘米)
100	24.6	25.3
95	22.8	23.6
90	21	21.9
85	19.1	20.2
80	17.2	18.5
78	15.8	17.2
76	14.4	15.9
74	13	14.6
72	11.6	13.3
70	10.2	12

得 分	男生测试结果 (单位：厘米)	女生测试结果 (单位：厘米)
68	8.8	10.7
66	7.4	9.4
64	6	8.1
62	4.6	6.8
60	3.2	5.5
50	2.2	4.7
40	1.2	3.9
30	0.2	3.1
20	-0.8	2.3
10	-1.8	1.5

### (三) 实心球投掷

测试方式：现场测试。

测试要求：每人投掷3次，丈量并记录考生的最好成绩。记录以米为单位，保留一位小数，犯规者当次成绩无效。测试结果超出满分值以满分计算，3次均无成绩或犯规者，考生该项成绩以零分计算。

实心球投掷单项评分表

得 分	男生测试结果 (1.5KG)(单位：米)	女生测试结果 (1.0KG)(单位：米)
100	12.5	7.5
95	11.6	6.9
90	10.7	6.3
85	9.9	5.7
80	9.0	5.1
75	8.5	4.7
70	7.9	4.4
65	7.5	4.0
60	7.0	3.7
55	6.6	3.5
50	6.2	3.3
45	5.8	3.1
40	5.4	2.9
35	5.0	2.7
30	4.8	2.5

---

25	4.4	2.3
20	4.0	2.1
15	3.6	1.9
10	3.2	1.7