附件2：

**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 |
| 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 |
| 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，取一位小数，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 |