

国家学生体质健康标准测试》(2014修订版)

单项指标与权重、单项评分表

单项指标与权重

测试对象	单项指标与权重	权重%
大学	体重指数(BMI)=体重(千克)/身高 ² (米 ²)	15
	肺活量	15
	50米跑	20
	坐位体前屈	10
	立定跳远	10
	引体向上(男)/1分钟仰卧起坐(女)	10
	1000米跑(男)/800米跑(女)	20

体重指数(BMI) 单位:千克/米²

等级	单项得分	大学男生	大学女生
正常	100	17.9~23.9	17.2~23.9
低体重	80	≤17.8	≤17.1
超重		24.0~27.9	24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

注:体重指数(BMI)=体重(千克)/身高²(米²)。

肺活量(单位:毫升)

等级	单项得分	大学男生		大学女生	
		大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
优秀	100	5040	5140	3400	3450
	95	4920	5020	3350	3400
	90	4800	4900	3300	3350
良好	85	4550	4650	3150	3200
	80	4300	4400	3000	3050
及格	78	4180	4280	2900	2950
	76	4060	4160	2800	2850
	74	3940	4040	2700	2750
	72	3820	3920	2600	2650
	70	3700	3800	2500	2550
	68	3580	3680	2400	2450
	66	3460	3560	2300	2350
	64	3340	3440	2200	2250
	62	3220	3320	2100	2150
不及格	60	3100	3200	2000	2050
	50	2940	3030	1960	2010
	40	2780	2860	1920	1970

	30	2620	2690	1880	1930
	20	2460	2520	1840	1890
	10	2300	2350	1800	1850

50米跑(单位:秒)

等级	单项得分	大学男生		大学女生	
		大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
优秀	100	6.7	6.6	7.5	7.4
	95	6.8	6.7	7.6	7.5
	90	6.9	6.8	7.7	7.6
良好	85	7.0	6.9	8.0	7.9
	80	7.1	7.0	8.3	8.2
及格	78	7.3	7.2	8.5	8.4
	76	7.5	7.4	8.7	8.6
	74	7.7	7.6	8.9	8.8
	72	7.9	7.8	9.1	9.0
	70	8.1	8.0	9.3	9.2
	68	8.3	8.2	9.5	9.4
	66	8.5	8.4	9.7	9.6
	64	8.7	8.6	9.9	9.8
	62	8.9	8.8	10.1	10.0
不及格	60	9.1	9.0	10.3	10.2
	50	9.3	9.2	10.5	10.4
	40	9.5	9.4	10.7	10.6
	30	9.7	9.6	10.9	10.8
	20	9.9	9.8	11.1	11.0
	10	10.1	10.0	11.3	11.2

坐位体前屈单项评分表(单位:厘米)

等级	单项得分	大学男生		大学女生	
		大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
优秀	100	24.9	25.1	25.8	26.3
	95	23.1	23.3	24.0	24.4
	90	21.3	21.5	22.2	22.4
良好	85	19.5	19.9	20.6	21.0
	80	17.7	18.2	19.0	19.5
及格	78	16.3	16.8	17.7	18.2
	76	14.9	15.4	16.4	16.9
	74	13.5	14.0	15.1	15.6
	72	12.1	12.6	13.8	14.3
	70	10.7	11.2	12.5	13.0
	68	9.3	9.8	11.2	11.7
	66	7.9	8.4	9.9	10.4
	64	6.5	7.0	8.6	9.1
	62	5.1	5.6	7.3	7.8
	60	3.7	4.2	6.0	6.5

不及格	50	2.7	3.2	5.2	5.7
	40	1.7	2.2	4.4	4.9
	30	0.7	1.2	3.6	4.1
	20	-0.3	0.2	2.8	3.3
	10	-1.3	-0.8	2.0	2.5

立定跳远单项评分表(单位:厘米)

等级	单项得分	大学男生		大学女生	
		大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
优秀	100	273	275	207	208
	95	268	270	201	202
	90	263	265	195	196
良好	85	256	258	188	189
	80	248	250	181	182
及格	78	244	246	178	179
	76	240	242	175	176
	74	236	238	172	173
	72	232	234	169	170
	70	228	230	166	167
	68	224	226	163	164
	66	220	222	160	161
	64	216	218	157	158
	62	212	214	154	155
不及格	60	208	210	151	152
	50	203	205	146	147
	40	198	200	141	142
	30	193	195	136	137
	20	188	190	131	132
10	183	185	126	127	

引体向上 & 仰卧起坐(单位:次)

等级	单项得分	大学男生(引体向上)		大学女生(仰卧起坐)	
		大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
优秀	100	19	20	56	57
	95	18	19	54	55
	90	17	18	52	53
良好	85	16	17	49	50
	80	15	16	46	47
及格	78	□	□	44	45
	76	14	15	42	43
	74	□	□	40	41
	72	13	14	38	39
	70	□	□	36	37
	68	12	13	34	35
	66	□	□	32	33
64	11	12	30	31	

	62	□	□	28	29
	60	10	11	26	27
不及格	50	9	10	24	25
	40	8	9	22	23
	30	7	8	20	21
	20	6	7	18	19
	10	5	6	16	17

耐力跑单项评分表(单位:分·秒)

等级	单项得分	大学男生(1000米)		大学女生(800米)	
		大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
优秀	100	3' 17"	3' 15"	3' 18"	3' 16"
	95	3' 22"	3' 20"	3' 24"	3' 22"
	90	3' 27"	3' 25"	3' 30"	3' 28"
良好	85	3' 34"	3' 32"	3' 37"	3' 35"
	80	3' 42"	3' 40"	3' 44"	3' 42"
及格	78	3' 47"	3' 45"	3' 49"	3' 47"
	76	3' 52"	3' 50"	3' 54"	3' 52"
	74	3' 57"	3' 55"	3' 59"	3' 57"
	72	4' 02"	4' 00"	4' 04"	4' 02"
	70	4' 07"	4' 05"	4' 09"	4' 07"
	68	4' 12"	4' 10"	4' 14"	4' 12"
	66	4' 17"	4' 15"	4' 19"	4' 17"
	64	4' 22"	4' 20"	4' 24"	4' 22"
	62	4' 27"	4' 25"	4' 29"	4' 27"
	60	4' 32"	4' 30"	4' 34"	4' 32"
不及格	50	4' 52"	4' 50"	4' 44"	4' 42"
	40	5' 12"	5' 10"	4' 54"	4' 52"
	30	5' 32"	5' 30"	5' 04"	5' 02"
	20	5' 52"	5' 50"	5' 14"	5' 12"
	10	6' 12"	6' 10"	5' 24"	5' 22"

加分指标评分表

加分	引体向上(男)	仰卧起坐(女)	1000米(男)	800米(女)
10	10	13	-35"	-50"
9	9	12	-32"	-45"
8	8	11	-29"	-40"
7	7	10	-26"	-35"
6	6	9	-23"	-30"
5	5	8	-20"	-25"
4	4	7	-16"	-20"
3	3	6	-12"	-15"
2	2	4	-8"	-10"
1	1	2	-4"	-5"