

表一：学生体质测试评分标准(大学男生)

分值\项目		肺活量 (12 年级)	肺活量 ( 34 年级)	50 米跑 (12 年级)	50 米跑 (34 年级)	千米跑 (12 年级)	千米跑 (34 年级)	立定跳远 (12 年级)	立定跳远 (34 年级)	坐位体前屈 (12 年级)	坐位体前屈 (34 年级)	引体向上 (12 年级)	引体向上 (34 年级)
优秀	100	5040	5140	6.7	6.6	3.17	3.15	273	275	24.9	25.1	19	20
	95	4920	5020	6.8	6.7	3.22	3.20	268	270	23.1	23.3	18	19
	90	4800	4900	6.9	6.8	3.27	3.25	263	265	21.3	21.5	17	18
良好	85	4550	4650	7.0	6.9	3.34	3.32	256	258	19.5	19.9	16	17
	80	4300	4400	7.1	7.0	3.42	3.40	248	250	17.7	18.2	15	16
及格	78	4180	4280	7.3	7.2	3.47	3.45	244	246	16.3	16.8		
	76	4060	4160	7.5	7.4	3.52	3.50	240	242	14.9	15.4	14	15
	74	3940	4040	7.7	7.6	3.57	3.55	236	238	13.5	14.0		
	72	3820	3920	7.9	7.8	4.02	4.0	232	234	12.1	12.6	13	14
	70	3700	3800	8.1	8.0	4.07	4.05	228	230	10.7	11.2		
	68	3580	3680	8.3	8.2	4.12	4.10	224	226	9.3	9.8	12	13
	66	3460	3560	8.5	8.4	4.17	4.15	220	222	7.9	8.4		
	64	3340	3440	8.7	8.6	4.22	4.20	216	218	6.5	7.0	11	12
	62	3220	3320	8.9	8.8	4.27	4.25	212	214	5.1	5.6		
	60	3100	3200	9.1	9.0	4.32	4.30	208	210	3.7	4.2	10	11
不及格	50	2940	3030	9.3	9.2	4.52	4.50	203	205	2.7	3.2	9	10
	40	2780	2860	9.5	9.4	5.12	5.10	198	200	1.7	2.2	8	9
	30	2620	2690	9.7	9.6	5.32	5.30	193	195	0.7	1.2	7	8
	20	2460	2520	9.9	9.8	5.52	5.50	188	190	-0.3	0.2	6	7
	10	2300	2350	10.1	10.0	6.12	6.10	183	185	-1.3	-0.8	5	6

各项指标的权重比例:体重指数(BMI):15% 肺活量:15% 50米跑:20% 1000米跑:20% 坐体前屈:10% 立定跳远:10% 引体向上:10%

表二：学生体质测试评分标准(大学女生)

分值\项目		肺活量 (12 年级)	肺活量 ( 34 年级)	50 米跑 (12 年级)	50 米跑 (34 年级)	千米跑 (12 年级)	千米跑 (34 年级)	立定跳远 (12 年级)	立定跳远 (34 年级)	坐位体前屈 (12 年级)	坐位体前屈 (34 年级)	仰卧起坐 (12 年级)	仰卧起坐 (34 年级)
优秀	100	3400	3450	7.5	7.4	3.18	3.16	207	208	25.8	26.3	56	57
	95	3350	3400	7.6	7.5	3.24	3.22	201	202	24	24.4	54	55
	90	3300	3350	7.7	7.6	3.3	3.28	195	196	22.2	22.4	52	53
良好	85	3150	3200	8.0	7.9	3.37	3.35	188	189	20.6	21	49	50
	80	3000	3050	8.3	8.2	3.44	3.42	181	182	19	19.5	46	47
及格	78	2900	2950	8.5	8.4	3.49	3.47	178	179	17.7	18.2	44	45
	76	2800	2850	8.7	8.6	3.54	3.52	175	176	16.4	16.9	42	43
	74	2700	2750	8.9	8.8	3.59	3.57	172	173	15.1	15.6	40	41
	72	2600	2650	9.1	9.0	4.04	4.02	169	170	13.8	14.3	38	39
	70	2500	2550	9.3	9.2	4.09	4.07	166	167	12.5	13	36	37
	68	2400	2450	9.5	9.4	4.14	4.12	163	164	11.2	11.7	34	35
	66	2300	2350	9.7	9.6	4.19	4.17	160	161	9.9	10.4	32	33
	64	2200	2250	9.9	9.8	4.24	4.22	157	158	8.6	9.1	30	31
	62	2100	2150	10.1	10	4.29	4.27	154	155	7.3	7.8	28	29
	60	2000	2050	10.3	10.2	4.34	4.32	151	152	6	6.5	26	27
不及格	50	1960	2010	10.5	10.4	4.44	4.42	146	147	5.2	5.7	24	25
	40	1920	1970	10.7	10.6	4.54	4.52	141	142	4.4	4.9	22	23
	30	1880	1930	10.9	10.8	5.04	5.02	136	137	3.6	4.1	20	21
	20	1840	1890	11.1	11.0	5.14	5.12	131	132	2.8	3.3	18	19
	10	1800	1850	11.3	11.2	5.24	5.22	126	127	2.0	2.5	16	17

各项指标的权重比例:体重指重(BMI):15% 肺活量:15% 50 米跑:20% 800 米跑:20% 坐体前屈:10% 立定跳远:10% 仰卧起坐:10%

表三:体重指数(BMI)单项评分表

对象	低体重	正常	超重	肥胖
	80分	100分	80分	60分
大学男生	<=17.8	17.9-23.9	24-27.9	>=28
大学女生	<=17.1	17.2-23.9	24-27.9	>=28

体重指数 BMI 是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字 体质指数(BMI)=体重(kg)÷身高<sup>2</sup>(m)

表四:学生体质测试加分项目评分表

分值\项目	引体向上	仰卧起坐	1000米跑	800米跑
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"