《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

一、 单项指标与权重

测试对象	单项指标与权重	权重%
	体重指数 (BMI) =体重 (千克) /身高 ² (米 ²)	15
	肺活量	15
	50 米跑	20
大学	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

二、单项评分表

1、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	90	≤17.8	≤17.1
超重	80	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) 。

2、肺活量(单位:毫升)

等级	台西須八	级 单项得分 大学男生		大学女生	
守级	半坝待汀	大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
	100	5040	5140	3400	3450
优秀	95	4920	5020	3350	3400
	90	4800	4900	3300	3350
良好	85	4550	4650	3150	3200
区划	80	4300	4400	3000	3050
	78	4180	4280	2900	2950
及格	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
	60	3100	3200	2000	2050
	50	2940	3030	1960	2010
	40	2780	2860	1920	1970
不及格	30	2620	2690	1880	1930
	20	2460	2520	1840	1890
	10	2300	2350	1800	1850

3、50米跑(单位:秒)

	当话怎么	大学	男生	大学女生	
等级	单项得分	大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
<i>I</i> N <i>T</i>	100	6. 7	6.6	7. 5	7. 4
优秀	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
区划	80	7. 1	7. 0	8. 3	8. 2
	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
及格	70	8. 1	8.0	9.3	9. 2
八佰	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
	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
不及格	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

4、坐位体前屈单项评分表(单位:厘米)

<i>松 加</i>	台西伊 八	大学	男生	大学女生	
等级	单项得分	大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
	100	24. 9	25. 1	25.8	26. 3
优秀	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
区列	80	17. 7	18. 2	19.0	19. 5
	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
 及格	70	10. 7	11.2	12.5	13.0
及僧	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
	50	2. 7	3. 2	5. 2	5. 7
	40	1.7	2. 2	4.4	4. 9
不及格	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

5、立定跳远单项评分表(单位:厘米)

O	5、立足勋选中次7万农(中世:崖水)						
等级	单项得分	大学男生		大学女生			
一寺级	半坝特刀	大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四		
	100	273	275	207	208		
优秀	95	268	270	201	202		
	90	263	265	195	196		
良好	85	256	258	188	189		
区划	80	248	250	181	182		
	78	244	246	178	179		
	76	240	242	175	176		
	74	236	238	172	173		
	72	232	234	169	170		
及格	70	228	230	166	167		
及僧	68	224	226	163	164		
	66	220	222	160	161		
	64	216	218	157	158		
	62	212	214	154	155		
	60	208	210	151	152		

不及格	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

6、引体向上&仰卧起坐(单位:次)

O 1117			人 <i>/</i>		
等级	単项得分	大学男生(引体向上)		大学女生(仰卧起坐)
守纵	半 坝付刀	大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
	100	19	20	56	57
优秀	95	18	19	54	55
	90	17	18	52	53
良好	85	16	17	49	50
区列	80	15	16	46	47
	78			44	45
	76	14	15	42	43
	74			40	41
	72	13	14	38	39
及格	70			36	37
及僧	68	12	13	34	35
	66			32	33
	64	11	12	30	31
	62			28	29
	60	10	11	26	27
	50	9	10	24	25
	40	8	9	22	23
不及格	30	7	8	20	21
	20	6	7	18	19
	10	5	6	16	17

7、耐力跑单项评分表(单位:分•秒)

		V (E -)			
等级	 单项得分	大学男生(1000米)		大学女生(800米)	
守级	毕坝特刀	大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
	100	3' 17"	3' 15″	3' 18"	3' 16"
优秀	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 ″
及灯	80	3' 42"	3'40"	3' 44"	3'42"
	78	3' 47"	3' 45"	3'49"	3' 47"
及格	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"
	50	4' 52″	4' 50″	4' 44"	4' 42"
	40	5' 12″	5' 10″	4' 54″	4' 52"
不及格	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"

三、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"

注:引体向上、一分钟仰卧起坐均为高优指标,学生成绩超过单项评分 100 分后,以超过的次数所对应的分数进行加分。1000 米跑、800 米跑均为低优指标,学生成绩低于单项评分 100 分后,以减少的秒数所对应的分数进行加分。