**附件5**

**《国家学生体质健康标准》测试项目评价标准**

**体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米2）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **男生** | **女生** |
| **得分** |
| **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）**

**肺活量单项评分表（单位：毫升）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **男生** | **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** |
| **60** | **3100** | **3200** | **2000** | **2050** |
| **不及格** | **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** |

**坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **男生** | **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** | **24.4** |
| **90** | **21.3** | **21.5** | **22.2** | **22.4** |
| **良好** | **85** | **19.5** | **19.9** | **20.6** | **21** |
| **80** | **17.7** | **18.2** | **19** | **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** | **15.1** | **15.6** |
| **72** | **12.1** | **12.6** | **13.8** | **14.3** |
| **70** | **10.7** | **11.2** | **12.5** | **13** |
| **68** | **9.3** | **9.8** | **11.2** | **11.7** |
| **66** | **7.9** | **8.4** | **9.9** | **10.4** |
| **64** | **6.5** | **7** | **8.6** | **9.1** |
| **62** | **5.1** | **5.6** | **7.3** | **7.8** |
| **60** | **3.7** | **4.2** | **6** | **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** | **2.5** |

**立定跳远单项评分表（单位：厘米）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **男生** | **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** |
| **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** |

**男生引体向上、女生仰卧起坐评分表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项** | **男生引体向上** |  | **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** |

**50米跑单项评分表（秒）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **男生** | **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** | **6.9** | **8** | **7.9** |
| **80** | **7.1** | **7** | **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** |
| **70** | **8.1** | **8** | **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** |
| **60** | **9.1** | **9** | **10.3** | **10.2** |
| **不及格** | **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** |
| **10** | **10.1** | **10** | **11.3** | **11.2** |

**耐力跑单项评分表（单位：分·秒）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **男生1000米跑** | **女生800米跑** |
| **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"** |

**各单项指标权重(%)**

|  |  |
| --- | --- |
| **单项指标** | **权重%** |
| **体重指数（BMI）** | **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** |