国家学生体质健康标准

50米跑评分表(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
	60	9.1	9.0	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	11.0
	10	10.1	10.0	11.3	11.2

TIPS:

50米跑的完整技术分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺跑四个部分。短跑可从反应、力量、速度、技术、心理五方面提高成绩。

国家学生体质健康标准

引体向上&一分钟仰卧起坐

(单位: 次)

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	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

TIPS:

引体向上：主要测试上肢肌肉力量的发展水平，是衡量男性体质的重要参考标准和项目之一。

动作过程：用背阔肌的收缩力量将身体往上拉起，当下巴超过单杠时稍作停顿，静止一秒钟，使背阔肌彻底收缩。然后逐渐放松背阔肌，让身体徐徐下降，直到回复完全下垂，重复再做。

仰卧起坐：主要作用是增强腹部肌肉的力量。

动作过程：仰卧，两腿并拢，两手上举，利用腹肌收缩，两臂向前摆动，迅速成坐姿，上体继续前屈，两手触脚面，低头；然后还原成坐姿，如此 连续进行。

国家学生体质健康标准

立定跳远评分表(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
	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

TIPS:

立定跳远是发展下肢爆发力与弹跳力的运动项目。它要求下肢与髋部肌肉协调快速用力，并与上肢的摆动相配合，所以它也需要一定的灵巧性。

国家学生体质健康标准

肺活量评分表(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
	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

TIPS:

肺活量是指在不限时间的情况下，一次量大吸气后再尽量大能力所呼出的气体量，这代表肺一次最大的机能活动量。体育锻炼可以明显提高肺活量。

国家学生体质健康标准

耐力跑 (单位: 分·秒)

等级	单项得分	大学男生（1000米跑）		大学女生（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"

TIPS:

耐力跑技巧:

1、发展一般耐力可采用越野跑、30–40分钟定时跑、球类活动等;

2、发展力量耐力时，可采用负重连续跳、较长距离的跨步跳、单足跳、高抬腿跑等练习方法。

国家学生体质健康标准

体测都测什么?

单项指标	权重(%)
体重指数(BMI)	15
肺活量	15
50米跑	20
坐立体前屈	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

TIPS:

本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分有各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分100分。附加分根据实测成绩确定，满分为20分。

加分指标评分表

加分	引体向上（男）	仰卧起坐（女）	1000米跑（男）	800米跑（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"

国家学生体质健康标准

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

TIPS:

动作规格：受试者坐在垫子上，两腿并拢，膝关节保持伸直状态，脚尖向上，双手伸直向前，测试时，受试者身体尽量前倾并缓慢推动挡板。

国家学生体质健康标准

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

引体向上&一分钟仰卧起坐评分表(单位:次)

加分	大学男生		大学女生	
	大一大二	大三大四	大一大二	大三大四
10	10	10	13	13
9	9	9	12	12
8	8	8	11	11
7	7	7	10	10
6	6	6	9	9
5	5	5	8	8
4	4	4	7	7
3	3	3	6	6
2	2	2	4	4
1	1	1	2	2

耐力跑评分表 (单位: 分·秒)

加分	大学男生（1000米跑）		大学女生（800米跑）	
	大一大二	大三大四	大一大二	大三大四
10	-35"	-35"	-50"	-50"
9	-32"	-32"	-45"	-45"
8	-29"	-29"	-40"	-40"
7	-26"	-26"	-35"	-35"
6	-23"	-23"	-30"	-30"
5	-20"	-20"	-25"	-25"
4	-16"	-16"	-20"	-20"
3	-12"	-12"	-15"	-15"
2	-8"	-8"	-10"	-10"
1	-4"	-4"	-5"	-5"