**湖南艺术职业学院教务处（实训处）**

**——————————**

**艺教通 2022023号**

**关于组织开展2022年学生体质健康测试工作的通知**

各二级学院：

根据“湖南省教育厅关于做好2022年《国家学生体质健康标准》测试数据上报工作”的通知，教务处（实训处）、公共教学部（体育课部）定于12月进行学生体质健康测试，由公共教学部（体育课部）具体实施。

请各二级学院组织专人负责统筹协调，将负责人名单报公共教学部（体育部），确保此项工作顺利进行，现将相关事宜通知如下：

一、测试时间、年级、方式

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 测试学院 | 测试时间 | 测试年级 | 测试方式 |
| 艺术设计学院 | 12月5日-12月16日 | 大一年级 | 选课班级 |
| 中一年级 | 行政班级 |
| 音乐学院 | 12月5日-12月16日 | 大一年级 | 选课班级 |
| 中一年级 | 行政班级 |
| 数字产业学院 | 12月5日-12月16日 | 大一年级 | 选课班级 |
| 文旅学院 | 12月5日-12月16日 | 大一年级 | 选课班级 |
| 戏剧学院 | 12月9日星期五上午 | 大一年级 | 单独测试 |
| 中一年级 |
| 舞蹈学院 | 12月9日星期五下午 | 大一年级 | 单独测试 |
| 中一年级 |

在规定时间未完成测试的同学，补测时间为12月16日

二、测试项目、测试地点：

1.测试项目：身高、体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50米、1分钟仰卧起坐（女）、引体向上（男）、800米（女）、1000米（男）

2.测试地点：田径场、雅艺楼一楼大厅

3.如遇下雨天，身高、体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、

1分钟仰卧起坐（女）、引体向上（男）等测试项目地点设在在雅艺楼一楼大厅；50米、800米（女）、1000米（男）另行通知。

四、注意事项

1.各班级应在测试前15分钟到达测试地点集合，并充分做好准备活动。

2.测试时学生应穿着轻便运动服装、运动鞋，服从测试人员的点名检查。

3.参加测试者提前半小时用餐，并适当做好准备活动以防止激烈运动造成不适和损伤。

4.凡心、肝、脾、肾等主要脏器有病者，身体残障者，向学院申请免测，提供免测证明及相关材料。开设体育课程的二级学院将免测相关材料交任课老师，戏剧学院、舞蹈学院将免测相关材料交公共教学部（体育部）（雅艺楼101）。

5.急性病患或者一月内高烧腹泻等急性病、体力尚未恢复者以及正处于生理周期的女生不得参加体能素质项目的测试，需跟测试教师联系择日补测；无故擅自不参加测试者，不得进行补测。

6.公共课部（体育部）联系方式：

龚洁薇15116149797，汪庆辉19974637453

教务处（实训处）

公共教学部（体育部）

2022年12月1日

附件：

1.免予执行《国家学生体质健康测试标准》申请表

2.学生体质健康测试标准评分表

附件1

免予执行《国家学生体质健康测试标准》申请表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 性 别 |  | 二级学院 |  |
| 班 级 |  | 身份证号码 |  |
| 申请 | 申请人：年 月 日（请将证明材料粘贴在背面） |
| 二级学院意见 | 盖 章年 月 日 |
| 公共教学部（体育部）意见 | 盖 章年 月 日 |

附件2

学生体质健康测试标准评分表

**表1-1 男生体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米2）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项****得分** | **初一** | **初二** | **初三** | **高一** | **高二** | **高三** | **大学** |
| **正常** | **100** | 15.5~22.1 | 15.7~22.5 | 15.8~22.8 | 16.5~23.2 | 16.8~23.7 | 17.3~23.8 | 17.9~23.9 |
| **低体重** | **80** | ≤15.4 | ≤15.6 | ≤15.7 | ≤16.4 | ≤16.7 | ≤17.2 | ≤17.8 |
| **超重** | 22.2~24.9 | 22.6~25.2 | 22.9~26.0 | 23.3~26.3 | 23.8~26.5 | 23.9~27.3 | 24.0~27.9 |
| **肥胖** | **60** | ≥25.0 | ≥25.3 | ≥26.1 | ≥26.4 | ≥26.6 | ≥27.4 | ≥28.0 |

**表1-2 女生体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米2）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项****得分** | **初一** | **初二** | **初三** | **高一** | **高二** | **高三** | **大学** |
| **正常** | **100** | 14.8~21.7 | 15.3~22.2 | 16.0~22.6 | 16.5~22.7 | 16.9~23.2 | 17.1~23.3 | 17.2~23.9 |
| **低体重** | **80** | ≤14.7 | ≤15.2 | ≤15.9 | ≤16.4 | ≤16.8 | ≤17.0 | ≤17.1 |
| **超重** | 21.8~24.4 | 22.3~24.8 | 22.7~25.1 | 22.8~25.2 | 23.3~25.4 | 23.4~25.7 | 24.0~27.9 |
| **肥胖** | **60** | ≥24.5 | ≥24.9 | ≥25.2 | ≥25.3 | ≥25.5 | ≥25.8 | ≥28.0 |

**表1-3 男生肺活量单项评分表（单位：毫升）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **初一** | **初二** | **初三** | **高一** | **高二** | **高三** | **大一、大二** | **大三、大四** |
| **优秀** | **100** | 3640 | 3940 | 4240 | 4540 | 4740 | 4940 | 5040 | 5140 |
| **95** | 3520 | 3820 | 4120 | 4420 | 4620 | 4820 | 4920 | 5020 |
| **90** | 3400 | 3700 | 4000 | 4300 | 4500 | 4700 | 4800 | 4900 |
| **良好** | **85** | 3150 | 3450 | 3750 | 4050 | 4250 | 4450 | 4550 | 4650 |
| **80** | 2900 | 3200 | 3500 | 3800 | 4000 | 4200 | 4300 | 4400 |
| **及格** | **78** | 2780 | 3080 | 3380 | 3680 | 3880 | 4080 | 4180 | 4280 |
| **76** | 2660 | 2960 | 3260 | 3560 | 3760 | 3960 | 4060 | 4160 |
| **74** | 2540 | 2840 | 3140 | 3440 | 3640 | 3840 | 3940 | 4040 |
| **72** | 2420 | 2720 | 3020 | 3320 | 3520 | 3720 | 3820 | 3920 |
| **70** | 2300 | 2600 | 2900 | 3200 | 3400 | 3600 | 3700 | 3800 |
| **68** | 2180 | 2480 | 2780 | 3080 | 3280 | 3480 | 3580 | 3680 |
| **66** | 2060 | 2360 | 2660 | 2960 | 3160 | 3360 | 3460 | 3560 |
| **64** | 1940 | 2240 | 2540 | 2840 | 3040 | 3240 | 3340 | 3440 |
| **62** | 1820 | 2120 | 2420 | 2720 | 2920 | 3120 | 3220 | 3320 |
| **60** | 1700 | 2000 | 2300 | 2600 | 2800 | 3000 | 3100 | 3200 |
| **不及格** | **50** | 1600 | 1890 | 2180 | 2470 | 2660 | 2850 | 2940 | 3030 |
| **40** | 1500 | 1780 | 2060 | 2340 | 2520 | 2700 | 2780 | 2860 |
| **30** | 1400 | 1670 | 1940 | 2210 | 2380 | 2550 | 2620 | 2690 |
| **20** | 1300 | 1560 | 1820 | 2080 | 2240 | 2400 | 2460 | 2520 |
| **10** | 1200 | 1450 | 1700 | 1950 | 2100 | 2250 | 2300 | 2350 |

**表1-4 女生肺活量单项评分表（单位：毫升）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **初一** | **初二** | **初三** | **高一** | **高二** | **高三** | **大一、大二** | **大三、大四** |
| **优秀** | **100** | 2750 | 2900 | 3050 | 3150 | 3250 | 3350 | 3400 | 3450 |
| **95** | 2650 | 2850 | 3000 | 3100 | 3200 | 3300 | 3350 | 3400 |
| **90** | 2550 | 2800 | 2950 | 3050 | 3150 | 3250 | 3300 | 3350 |
| **良好** | **85** | 2450 | 2650 | 2800 | 2900 | 3000 | 3100 | 3150 | 3200 |
| **80** | 2350 | 2500 | 2650 | 2750 | 2850 | 2950 | 3000 | 3050 |
| **及格** | **78** | 2250 | 2400 | 2550 | 2650 | 2750 | 2850 | 2900 | 2950 |
| **76** | 2150 | 2300 | 2450 | 2550 | 2650 | 2750 | 2800 | 2850 |
| **74** | 2050 | 2200 | 2350 | 2450 | 2550 | 2650 | 2700 | 2750 |
| **72** | 1950 | 2100 | 2250 | 2350 | 2450 | 2550 | 2600 | 2650 |
| **70** | 1850 | 2000 | 2150 | 2250 | 2350 | 2450 | 2500 | 2550 |
| **68** | 1750 | 1900 | 2050 | 2150 | 2250 | 2350 | 2400 | 2450 |
| **66** | 1650 | 1800 | 1950 | 2050 | 2150 | 2250 | 2300 | 2350 |
| **64** | 1550 | 1700 | 1850 | 1950 | 2050 | 2150 | 2200 | 2250 |
| **62** | 1450 | 1600 | 1750 | 1850 | 1950 | 2050 | 2100 | 2150 |
| **60** | 1350 | 1500 | 1650 | 1750 | 1850 | 1950 | 2000 | 2050 |
| **不及格** | **50** | 1310 | 1460 | 1610 | 1710 | 1810 | 1910 | 1960 | 2010 |
| **40** | 1270 | 1420 | 1570 | 1670 | 1770 | 1870 | 1920 | 1970 |
| **30** | 1230 | 1380 | 1530 | 1630 | 1730 | 1830 | 1880 | 1930 |
| **20** | 1190 | 1340 | 1490 | 1590 | 1690 | 1790 | 1840 | 1890 |
| **10** | 1150 | 1300 | 1450 | 1550 | 1650 | 1750 | 1800 | 1850 |

**表1-5 男生50米跑单项评分表（单位：秒）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **初一** | **初二** | **初三** | **高一** | **高二** | **高三** | **大一、大二** | **大三、大四** |
| **优秀** | **100** | 7.8 | 7.5 | 7.3 | 7.1 | 7.0 | 6.8 | 6.7 | 6.6 |
| **95** | 7.9 | 7.6 | 7.4 | 7.2 | 7.1 | 6.9 | 6.8 | 6.7 |
| **90** | 8.0 | 7.7 | 7.5 | 7.3 | 7.2 | 7.0 | 6.9 | 6.8 |
| **良好** | **85** | 8.1 | 7.8 | 7.6 | 7.4 | 7.3 | 7.1 | 7.0 | 6.9 |
| **80** | 8.2 | 7.9 | 7.7 | 7.5 | 7.4 | 7.2 | 7.1 | 7.0 |
| **及格** | **78** | 8.4 | 8.1 | 7.9 | 7.7 | 7.6 | 7.4 | 7.3 | 7.2 |
| **76** | 8.6 | 8.3 | 8.1 | 7.9 | 7.8 | 7.6 | 7.5 | 7.4 |
| **74** | 8.8 | 8.5 | 8.3 | 8.1 | 8.0 | 7.8 | 7.7 | 7.6 |
| **72** | 9.0 | 8.7 | 8.5 | 8.3 | 8.2 | 8.0 | 7.9 | 7.8 |
| **70** | 9.2 | 8.9 | 8.7 | 8.5 | 8.4 | 8.2 | 8.1 | 8.0 |
| **68** | 9.4 | 9.1 | 8.9 | 8.7 | 8.6 | 8.4 | 8.3 | 8.2 |
| **66** | 9.6 | 9.3 | 9.1 | 8.9 | 8.8 | 8.6 | 8.5 | 8.4 |
| **64** | 9.8 | 9.5 | 9.3 | 9.1 | 9.0 | 8.8 | 8.7 | 8.6 |
| **62** | 10.0 | 9.7 | 9.5 | 9.3 | 9.2 | 9.0 | 8.9 | 8.8 |
| **60** | 10.2 | 9.9 | 9.7 | 9.5 | 9.4 | 9.2 | 9.1 | 9.0 |
| **不及格** | **50** | 10.4 | 10.1 | 9.9 | 9.7 | 9.6 | 9.4 | 9.3 | 9.2 |
| **40** | 10.6 | 10.3 | 10.1 | 9.9 | 9.8 | 9.6 | 9.5 | 9.4 |
| **30** | 10.8 | 10.5 | 10.3 | 10.1 | 10.0 | 9.8 | 9.7 | 9.6 |
| **20** | 11.0 | 10.7 | 10.5 | 10.3 | 10.2 | 10.0 | 9.9 | 9.8 |
| **10** | 11.2 | 10.9 | 10.7 | 10.5 | 10.4 | 10.2 | 10.1 | 10.0 |

**表1-6 女生50米跑单项评分表（单位：秒）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **初一** | **初二** | **初三** | **高一** | **高二** | **高三** | **大一、大二** | **大三、大四** |
| **优秀** | **100** | 8.1 | 8.0 | 7.9 | 7.8 | 7.7 | 7.6 | 7.5 | 7.4 |
| **95** | 8.2 | 8.1 | 8.0 | 7.9 | 7.8 | 7.7 | 7.6 | 7.5 |
| **90** | 8.3 | 8.2 | 8.1 | 8.0 | 7.9 | 7.8 | 7.7 | 7.6 |
| **良好** | **85** | 8.6 | 8.5 | 8.4 | 8.3 | 8.2 | 8.1 | 8.0 | 7.9 |
| **80** | 8.9 | 8.8 | 8.7 | 8.6 | 8.5 | 8.4 | 8.3 | 8.2 |
| **及格** | **78** | 9.1 | 9.0 | 8.9 | 8.8 | 8.7 | 8.6 | 8.5 | 8.4 |
| **76** | 9.3 | 9.2 | 9.1 | 9.0 | 8.9 | 8.8 | 8.7 | 8.6 |
| **74** | 9.5 | 9.4 | 9.3 | 9.2 | 9.1 | 9.0 | 8.9 | 8.8 |
| **72** | 9.7 | 9.6 | 9.5 | 9.4 | 9.3 | 9.2 | 9.1 | 9.0 |
| **70** | 9.9 | 9.8 | 9.7 | 9.6 | 9.5 | 9.4 | 9.3 | 9.2 |
| **68** | 10.1 | 10.0 | 9.9 | 9.8 | 9.7 | 9.6 | 9.5 | 9.4 |
| **66** | 10.3 | 10.2 | 10.1 | 10.0 | 9.9 | 9.8 | 9.7 | 9.6 |
| **64** | 10.5 | 10.4 | 10.3 | 10.2 | 10.1 | 10.0 | 9.9 | 9.8 |
| **62** | 10.7 | 10.6 | 10.5 | 10.4 | 10.3 | 10.2 | 10.1 | 10.0 |
| **60** | 10.9 | 10.8 | 10.7 | 10.6 | 10.5 | 10.4 | 10.3 | 10.2 |
| **不及格** | **50** | 11.1 | 11.0 | 10.9 | 10.8 | 10.7 | 10.6 | 10.5 | 10.4 |
| **40** | 11.3 | 11.2 | 11.1 | 11.0 | 10.9 | 10.8 | 10.7 | 10.6 |
| **30** | 11.5 | 11.4 | 11.3 | 11.2 | 11.1 | 11.0 | 10.9 | 10.8 |
| **20** | 11.7 | 11.6 | 11.5 | 11.4 | 11.3 | 11.2 | 11.1 | 11.0 |
| **10** | 11.9 | 11.8 | 11.7 | 11.6 | 11.5 | 11.4 | 11.3 | 11.2 |

**表1-7 男生坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **初一** | **初二** | **初三** | **高一** | **高二** | **高三** | **大一、大二** | **大三、大四** |
| **优秀** | **100** | 17.6 | 19.6 | 21.6 | 23.6 | 24.3 | 24.6 | 24.9 | 25.1 |
| **95** | 15.9 | 17.7 | 19.7 | 21.5 | 22.4 | 22.8 | 23.1 | 23.3 |
| **90** | 14.2 | 15.8 | 17.8 | 19.4 | 20.5 | 21.0 | 21.3 | 21.5 |
| **良好** | **85** | 12.3 | 13.7 | 15.8 | 17.2 | 18.3 | 19.1 | 19.5 | 19.9 |
| **80** | 10.4 | 11.6 | 13.8 | 15.0 | 16.1 | 17.2 | 17.7 | 18.2 |
| **及格** | **78** | 9.1 | 10.3 | 12.4 | 13.6 | 14.7 | 15.8 | 16.3 | 16.8 |
| **76** | 7.8 | 9.0 | 11.0 | 12.2 | 13.3 | 14.4 | 14.9 | 15.4 |
| **74** | 6.5 | 7.7 | 9.6 | 10.8 | 11.9 | 13.0 | 13.5 | 14.0 |
| **72** | 5.2 | 6.4 | 8.2 | 9.4 | 10.5 | 11.6 | 12.1 | 12.6 |
| **70** | 3.9 | 5.1 | 6.8 | 8.0 | 9.1 | 10.2 | 10.7 | 11.2 |
| **68** | 2.6 | 3.8 | 5.4 | 6.6 | 7.7 | 8.8 | 9.3 | 9.8 |
| **66** | 1.3 | 2.5 | 4.0 | 5.2 | 6.3 | 7.4 | 7.9 | 8.4 |
| **64** | 0.0 | 1.2 | 2.6 | 3.8 | 4.9 | 6.0 | 6.5 | 7.0 |
| **62** | -1.3 | -0.1 | 1.2 | 2.4 | 3.5 | 4.6 | 5.1 | 5.6 |
| **60** | -2.6 | -1.4 | -0.2 | 1.0 | 2.1 | 3.2 | 3.7 | 4.2 |
| **不及格** | **50** | -3.8 | -2.6 | -1.4 | 0.0 | 1.1 | 2.2 | 2.7 | 3.2 |
| **40** | -5.0 | -3.8 | -2.6 | -1.0 | 0.1 | 1.2 | 1.7 | 2.2 |
| **30** | -6.2 | -5.0 | -3.8 | -2.0 | -0.9 | 0.2 | 0.7 | 1.2 |
| **20** | -7.4 | -6.2 | -5.0 | -3.0 | -1.9 | -0.8 | -0.3 | 0.2 |
| **10** | -8.6 | -7.4 | -6.2 | -4.0 | -2.9 | -1.8 | -1.3 | -0.8 |

**表1-8 女生坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **初一** | **初二** | **初三** | **高一** | **高二** | **高三** | **大一、大二** | **大三、大四** |
| **优秀** | **100** | 21.8 | 22.7 | 23.5 | 24.2 | 24.8 | 25.3 | 25.8 | 26.3 |
| **95** | 20.1 | 21.0 | 21.8 | 22.5 | 23.1 | 23.6 | 24.0 | 24.4 |
| **90** | 18.4 | 19.3 | 20.1 | 20.8 | 21.4 | 21.9 | 22.2 | 22.4 |
| **良好** | **85** | 16.7 | 17.6 | 18.4 | 19.1 | 19.7 | 20.2 | 20.6 | 21.0 |
| **80** | 15.0 | 15.9 | 16.7 | 17.4 | 18.0 | 18.5 | 19.0 | 19.5 |
| **及格** | **78** | 13.7 | 14.6 | 15.4 | 16.1 | 16.7 | 17.2 | 17.7 | 18.2 |
| **76** | 12.4 | 13.3 | 14.1 | 14.8 | 15.4 | 15.9 | 16.4 | 16.9 |
| **74** | 11.1 | 12.0 | 12.8 | 13.5 | 14.1 | 14.6 | 15.1 | 15.6 |
| **72** | 9.8 | 10.7 | 11.5 | 12.2 | 12.8 | 13.3 | 13.8 | 14.3 |
| **70** | 8.5 | 9.4 | 10.2 | 10.9 | 11.5 | 12.0 | 12.5 | 13.0 |
| **68** | 7.2 | 8.1 | 8.9 | 9.6 | 10.2 | 10.7 | 11.2 | 11.7 |
| **66** | 5.9 | 6.8 | 7.6 | 8.3 | 8.9 | 9.4 | 9.9 | 10.4 |
| **64** | 4.6 | 5.5 | 6.3 | 7.0 | 7.6 | 8.1 | 8.6 | 9.1 |
| **62** | 3.3 | 4.2 | 5.0 | 5.7 | 6.3 | 6.8 | 7.3 | 7.8 |
| **60** | 2.0 | 2.9 | 3.7 | 4.4 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 |
| **不及格** | **50** | 1.2 | 2.1 | 2.9 | 3.6 | 4.2 | 4.7 | 5.2 | 5.7 |
| **40** | 0.4 | 1.3 | 2.1 | 2.8 | 3.4 | 3.9 | 4.4 | 4.9 |
| **30** | -0.4 | 0.5 | 1.3 | 2.0 | 2.6 | 3.1 | 3.6 | 4.1 |
| **20** | -1.2 | -0.3 | 0.5 | 1.2 | 1.8 | 2.3 | 2.8 | 3.3 |
| **10** | -2.0 | -1.1 | -0.3 | 0.4 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 2.5 |

**表1-9 男生立定跳远单项评分表（单位：厘米）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **初一** | **初二** | **初三** | **高一** | **高二** | **高三** | **大一、大二** | **大三、大四** |
| **优秀** | **100** | 225 | 240 | 250 | 260 | 265 | 270 | 273 | 275 |
| **95** | 218 | 233 | 245 | 255 | 260 | 265 | 268 | 270 |
| **90** | 211 | 226 | 240 | 250 | 255 | 260 | 263 | 265 |
| **良好** | **85** | 203 | 218 | 233 | 243 | 248 | 253 | 256 | 258 |
| **80** | 195 | 210 | 225 | 235 | 240 | 245 | 248 | 250 |
| **及格** | **78** | 191 | 206 | 221 | 231 | 236 | 241 | 244 | 246 |
| **76** | 187 | 202 | 217 | 227 | 232 | 237 | 240 | 242 |
| **74** | 183 | 198 | 213 | 223 | 228 | 233 | 236 | 238 |
| **72** | 179 | 194 | 209 | 219 | 224 | 229 | 232 | 234 |
| **70** | 175 | 190 | 205 | 215 | 220 | 225 | 228 | 230 |
| **68** | 171 | 186 | 201 | 211 | 216 | 221 | 224 | 226 |
| **66** | 167 | 182 | 197 | 207 | 212 | 217 | 220 | 222 |
| **64** | 163 | 178 | 193 | 203 | 208 | 213 | 216 | 218 |
| **62** | 159 | 174 | 189 | 199 | 204 | 209 | 212 | 214 |
| **60** | 155 | 170 | 185 | 195 | 200 | 205 | 208 | 210 |
| **不及格** | **50** | 150 | 165 | 180 | 190 | 195 | 200 | 203 | 205 |
| **40** | 145 | 160 | 175 | 185 | 190 | 195 | 198 | 200 |
| **30** | 140 | 155 | 170 | 180 | 185 | 190 | 193 | 195 |
| **20** | 135 | 150 | 165 | 175 | 180 | 185 | 188 | 190 |
| **10** | 130 | 145 | 160 | 170 | 175 | 180 | 183 | 185 |

**表1-10 女生立定跳远单项评分表（单位：厘米）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **初一** | **初二** | **初三** | **高一** | **高二** | **高三** | **大一、大二** | **大三、大四** |
| **优秀** | **100** | 196 | 200 | 202 | 204 | 205 | 206 | 207 | 208 |
| **95** | 190 | 194 | 196 | 198 | 199 | 200 | 201 | 202 |
| **90** | 184 | 188 | 190 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 |
| **良好** | **85** | 177 | 181 | 183 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 |
| **80** | 170 | 174 | 176 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 |
| **及格** | **78** | 167 | 171 | 173 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 |
| **76** | 164 | 168 | 170 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 |
| **74** | 161 | 165 | 167 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 |
| **72** | 158 | 162 | 164 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 |
| **70** | 155 | 159 | 161 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 |
| **68** | 152 | 156 | 158 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 |
| **66** | 149 | 153 | 155 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 |
| **64** | 146 | 150 | 152 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 |
| **62** | 143 | 147 | 149 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 |
| **60** | 140 | 144 | 146 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 |
| **不及格** | **50** | 135 | 139 | 141 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 |
| **40** | 130 | 134 | 136 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 |
| **30** | 125 | 129 | 131 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 |
| **20** | 120 | 124 | 126 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 |
| **10** | 115 | 119 | 121 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 |

**表1-11 男生一分钟仰卧起坐、引体向上单项评分表（单位：次）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **初一** | **初二** | **初三** | **高一** | **高二** | **高三** | **大一、大二** | **大三、大四** |
| **优秀** | **100** | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **95** | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| **90** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **良好** | **85** | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| **80** | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **及格** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **76** | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **74** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **72** | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **70** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **68** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **66** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **64** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **62** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **60** | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **不及格** | **50** | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **40** | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **30** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **20** |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **10** |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

注：小学三年级～六年级：一分钟仰卧起坐；初中、高中、大学：引体向上。

**表1-12 女生一分钟仰卧起坐单项评分表（单位：次）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **初一** | **初二** | **初三** | **高一** | **高二** | **高三** | **大一、大二** | **大三、大四** |
| **优秀** | **100** | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 |
| **95** | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 |
| **90** | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 |
| **良好** | **85** | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| **80** | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 |
| **及格** | **78** | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| **76** | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 |
| **74** | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 |
| **72** | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |
| **70** | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 |
| **68** | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| **66** | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| **64** | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| **62** | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| **60** | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| **不及格** | **50** | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| **40** | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| **30** | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| **20** | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| **10** | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |

**表1-13 男生1000米耐力跑单项评分表（单位：分·秒）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **初一** | **初二** | **初三** | **高一** | **高二** | **高三** | **大一、大二** | **大三、大四** |
| **优秀** | **100** | 3'55" | 3'50" | 3'40" | 3'30" | 3'25" | 3'20" | 3'17" | 3'15" |
| **95** | 4'05" | 3'55" | 3'45" | 3'35" | 3'30" | 3'25" | 3'22" | 3'20" |
| **90** | 4'15" | 4'00" | 3'50" | 3'40" | 3'35" | 3'30" | 3'27" | 3'25" |
| **良好** | **85** | 4'22" | 4'07" | 3'57" | 3'47" | 3'42" | 3'37" | 3'34" | 3'32" |
| **80** | 4'30" | 4'15" | 4'05" | 3'55" | 3'50" | 3'45" | 3'42" | 3'40" |
| **及格** | **78** | 4'35" | 4'20" | 4'10" | 4'00" | 3'55" | 3'50" | 3'47" | 3'45" |
| **76** | 4'40" | 4'25" | 4'15" | 4'05" | 4'00" | 3'55" | 3'52" | 3'50" |
| **74** | 4'45" | 4'30" | 4'20" | 4'10" | 4'05" | 4'00" | 3'57" | 3'55" |
| **72** | 4'50" | 4'35" | 4'25" | 4'15" | 4'10" | 4'05" | 4'02" | 4'00" |
| **70** | 4'55" | 4'40" | 4'30" | 4'20" | 4'15" | 4'10" | 4'07" | 4'05" |
| **68** | 5'00" | 4'45" | 4'35" | 4'25" | 4'20" | 4'15" | 4'12" | 4'10" |
| **66** | 5'05" | 4'50" | 4'40" | 4'30" | 4'25" | 4'20" | 4'17" | 4'15" |
| **64** | 5'10" | 4'55" | 4'45" | 4'35" | 4'30" | 4'25" | 4'22" | 4'20" |
| **62** | 5'15" | 5'00" | 4'50" | 4'40" | 4'35" | 4'30" | 4'27" | 4'25" |
| **60** | 5'20" | 5'05" | 4'55" | 4'45" | 4'40" | 4'35" | 4'32" | 4'30" |
| **不及格** | **50** | 5'40" | 5'25" | 5'15" | 5'05" | 5'00" | 4'55" | 4'52" | 4'50" |
| **40** | 6'00" | 5'45" | 5'35" | 5'25" | 5'20" | 5'15" | 5'12" | 5'10" |
| **30** | 6'20" | 6'05" | 5'55" | 5'45" | 5'40" | 5'35" | 5'32" | 5'30" |
| **20** | 6'40" | 6'25" | 6'15" | 6'05" | 6'00" | 5'55" | 5'52" | 5'50" |
| **10** | 7'00" | 6'45" | 6'35" | 6'25" | 6'20" | 6'15" | 6'12" | 6'10" |

注：初中、高中、大学：1000米跑。

**表1-14 女生800米耐力跑单项评分表（单位：分·秒）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **初一** | **初二** | **初三** | **高一** | **高二** | **高三** | **大一、大二** | **大三、大四** |
| **优秀** | **100** | 3'35" | 3'30" | 3'25" | 3'24" | 3'22" | 3'20" | 3'18" | 3'16" |
| **95** | 3'42" | 3'37" | 3'32" | 3'30" | 3'28" | 3'26" | 3'24" | 3'22" |
| **90** | 3'49" | 3'44" | 3'39" | 3'36" | 3'34" | 3'32" | 3'30" | 3'28" |
| **良好** | **85** | 3'57" | 3'52" | 3'47" | 3'43" | 3'41" | 3'39" | 3'37" | 3'35" |
| **80** | 4'05" | 4'00" | 3'55" | 3'50" | 3'48" | 3'46" | 3'44" | 3'42" |
| **及格** | **78** | 4'10" | 4'05" | 4'00" | 3'55" | 3'53" | 3'51" | 3'49" | 3'47" |
| **76** | 4'15" | 4'10" | 4'05" | 4'00" | 3'58" | 3'56" | 3'54" | 3'52" |
| **74** | 4'20" | 4'15" | 4'10" | 4'05" | 4'03" | 4'01" | 3'59" | 3'57" |
| **72** | 4'25" | 4'20" | 4'15" | 4'10" | 4'08" | 4'06" | 4'04" | 4'02" |
| **70** | 4'30" | 4'25" | 4'20" | 4'15" | 4'13" | 4'11" | 4'09" | 4'07" |
| **68** | 4'35" | 4'30" | 4'25" | 4'20" | 4'18" | 4'16" | 4'14" | 4'12" |
| **66** | 4'40" | 4'35" | 4'30" | 4'25" | 4'23" | 4'21" | 4'19" | 4'17" |
| **64** | 4'45" | 4'40" | 4'35" | 4'30" | 4'28" | 4'26" | 4'24" | 4'22" |
| **62** | 4'50" | 4'45" | 4'40" | 4'35" | 4'33" | 4'31" | 4'29" | 4'27" |
| **60** | 4'55" | 4'50" | 4'45" | 4'40" | 4'38" | 4'36" | 4'34" | 4'32" |
| **不及格** | **50** | 5'05" | 5'00" | 4'55" | 4'50" | 4'48" | 4'46" | 4'44" | 4'42" |
| **40** | 5'15" | 5'10" | 5'05" | 5'00" | 4'58" | 4'56" | 4'54" | 4'52" |
| **30** | 5'25" | 5'20" | 5'15" | 5'10" | 5'08" | 5'06" | 5'04" | 5'02" |
| **20** | 5'35" | 5'30" | 5'25" | 5'20" | 5'18" | 5'16" | 5'14" | 5'12" |
| **10** | 5'45" | 5'40" | 5'35" | 5'30" | 5'28" | 5'26" | 5'24" | 5'22" |