**《 各测试项目权重分布 》**

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

**《 BMI指数评分标准 》**

 **男生 女生**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **等级** | **单项****得分** | **大学** |
| **正常** | **100** | **17.9~23.9** |
| **低体重** | **80** | **≤17.8** |
| **超重** | **24.0~27.9** |
| **肥胖** | **60** | **≥28.0** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **大学** |
| **正常** | **100** | **17.2~23.9** |
| **低体重** | **80** | **≤17.1** |
| **超重** | **24.0~27.9** |
| **肥胖** | **60** | **≥28.0** |

**注：BMI指数=体重（千克）/身高2（米2）**

**《 加分表 》**

 **男生引体向上加分表（单位：次） 女生一分钟仰卧起坐加分表（单位：次）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **加分** | **大一大二** | **大三大四** |
| **10** | **10** | **10** |
| **9** | **9** | **9** |
| **8** | **8** | **8** |
| **7** | **7** | **7** |
| **6** | **6** | **6** |
| **5** | **5** | **5** |
| **4** | **4** | **4** |
| **3** | **3** | **3** |
| **2** | **2** | **2** |
| **1** | **1** | **1** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **加分** | **大一大二** | **大三大四** |
| **10** | **13** | **13** |
| **9** | **12** | **12** |
| **8** | **11** | **11** |
| **7** | **10** | **10** |
| **6** | **9** | **9** |
| **5** | **8** | **8** |
| **4** | **7** | **7** |
| **3** | **6** | **6** |
| **2** | **4** | **4** |
| **1** | **2** | **2** |

**注:引体向上、一分钟仰卧起坐均为高优指标，学生成绩达到单项评分100分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。**

**男生1000米跑加分表（单位：秒） 女生800米跑加分表（单位：秒）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **加分** | **大一大二** | **大三大四** |
| **10** | **-35"** | **-35"** |
| **9** | **-32"** | **-32"** |
| **8** | **-29"** | **-29"** |
| **7** | **-26"** | **-26"** |
| **6** | **-23"** | **-23"** |
| **5** | **-20"** | **-20"** |
| **4** | **-16"** | **-16"** |
| **3** | **-12"** | **-12"** |
| **2** | **-8"** | **-8"** |
| **1** | **-4"** | **-4"** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **加分** | **大一大二** | **大三大四** |
| **10** | **-50"** | **-50"** |
| **9** | **-45"** | **-45"** |
| **8** | **-40"** | **-40"** |
| **7** | **-35"** | **-35"** |
| **6** | **-30"** | **-30"** |
| **5** | **-25"** | **-25"** |
| **4** | **-20"** | **-20"** |
| **3** | **-15"** | **-15"** |
| **2** | **-10"** | **-10"** |
| **1** | **-5"** | **-5"** |

**注：1000米跑、800米跑均为低优指标，学生成绩达到单项评分100分后，以减少的秒数所对应的分数进行加分。**

**《 大一、大二男生体质健康测试评分标准 》**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **等级** | **单项得分** | **肺活量****（毫升）** | **50米跑（秒）** | **坐位体前屈（厘米）** | **立定跳远（厘米）** | **引体向上（次）** | **1000米跑（分．秒）** |
| **1** | **优秀** | **100** | **5040** | **6.7** | **24.9** | **273** | **19** | **3′17〞** |
| **2** | **优秀** | **95** | **4920** | **6.8** | **23.1** | **268** | **18** | **3′22〞** |
| **3** | **优秀** | **90** | **4800** | **6.9** | **21.3** | **263** | **17** | **3′27〞** |
| **4** | **良好** | **85** | **4550** | **7** | **19.5** | **256** | **16** | **3′34〞** |
| **5** | **良好** | **80** | **4300** | **7.1** | **17.7** | **248** | **15** | **3′42〞** |
| **6** | **及格** | **78** | **4180** | **7.3** | **16.3** | **244** |  | **3′47〞** |
| **7** | **及格** | **76** | **4060** | **7.5** | **14.9** | **240** | **14** | **3′52〞** |
| **8** | **及格** | **74** | **3940** | **7.7** | **13.5** | **236** |  | **3′57〞** |
| **9** | **及格** | **72** | **3820** | **7.9** | **12.1** | **232** | **13** | **4′02〞** |
| **10** | **及格** | **70** | **3700** | **8.1** | **10.7** | **228** |  | **4′07〞** |
| **11** | **及格** | **68** | **3580** | **8.3** | **9.3** | **224** | **12** | **4′12〞** |
| **12** | **及格** | **66** | **3460** | **8.5** | **7.9** | **220** |  | **4′17〞** |
| **13** | **及格** | **64** | **3340** | **8.7** | **6.5** | **216** | **11** | **4′22〞** |
| **14** | **及格** | **62** | **3220** | **8.9** | **5.1** | **212** |  | **4′27〞** |
| **15** | **及格** | **60** | **3100** | **9.1** | **3.7** | **208** | **10** | **4′32〞** |
| **16** | **不及格** | **50** | **2940** | **9.3** | **2.7** | **203** | **9** | **4′52〞** |
| **17** | **不及格** | **40** | **2780** | **9.5** | **1.7** | **198** | **8** | **5′12〞** |
| **18** | **不及格** | **30** | **2620** | **9.7** | **0.7** | **193** | **7** | **5′32〞** |
| **19** | **不及格** | **20** | **2460** | **9.9** | **-0.3** | **188** | **6** | **5′52〞** |
| **20** | **不及格** | **10** | **2300** | **10.1** | **-1.3** | **183** | **5** | **6′12〞** |

**《 大一、大二女生体质健康测试评分标准 》**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **等级** | **单项得分** | **肺活量****（毫升）** | **50米跑（秒）** | **坐位体前屈（厘米）** | **立定跳远（厘米）** | **仰卧起坐（次/分钟）** | **800米跑（分．秒）** |
| **1** | **优秀** | **100** | **3400** | **7.5** | **25.8** | **207** | **56** | **3′18〞** |
| **2** | **优秀** | **95** | **3350** | **7.6** | **24** | **201** | **54** | **3′24〞** |
| **3** | **优秀** | **90** | **3300** | **7.7** | **22.2** | **195** | **52** | **3′30〞** |
| **4** | **良好** | **85** | **3150** | **8.0** | **20.6** | **188** | **49** | **3′37〞** |
| **5** | **良好** | **80** | **3000** | **8.3** | **19** | **181** | **46** | **3′44〞** |
| **6** | **及格** | **78** | **2900** | **8.5** | **17.7** | **178** | **44** | **3′49〞** |
| **7** | **及格** | **76** | **2800** | **8.7** | **16.4** | **175** | **42** | **3′54〞** |
| **8** | **及格** | **74** | **2700** | **8.9** | **15.1** | **172** | **40** | **3′59〞** |
| **9** | **及格** | **72** | **2600** | **9.1** | **13.8** | **169** | **38** | **4′04〞** |
| **10** | **及格** | **70** | **2500** | **9.3** | **12.5** | **166** | **36** | **4′09〞** |
| **11** | **及格** | **68** | **2400** | **9.5** | **11.2** | **163** | **34** | **4′14〞** |
| **12** | **及格** | **66** | **2300** | **9.7** | **9.9** | **160** | **32** | **4′19〞** |
| **13** | **及格** | **64** | **2200** | **9.9** | **8.6** | **157** | **30** | **4′24〞** |
| **14** | **及格** | **62** | **2100** | **10.1** | **7.3** | **154** | **28** | **4′29〞** |
| **15** | **及格** | **60** | **2000** | **10.3** | **6** | **151** | **26** | **4′34〞** |
| **16** | **不及格** | **50** | **1960** | **10.5** | **5.2** | **146** | **24** | **4′44〞** |
| **17** | **不及格** | **40** | **1920** | **10.7** | **4.4** | **141** | **22** | **4′54〞** |
| **18** | **不及格** | **30** | **1880** | **10.9** | **3.6** | **136** | **20** | **5′04〞** |
| **19** | **不及格** | **20** | **1840** | **11.1** | **2.8** | **131** | **18** | **5′14〞** |
| **20** | **不及格** | **10** | **1800** | **11.3** | **2** | **126** | **16** | **5′24〞** |

**《 大三、大四男生体质健康测试评分标准 》**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **等级** | **单项得分** | **肺活量****（毫升）** | **50米跑（秒）** | **坐位体前屈（厘米）** | **立定跳远（厘米）** | **引体向上（次）** | **1000米跑（分．秒）** |
| **1** | **优秀** | **100** | **5140** | **6.6** | **25.1** | **275** | **20** | **3′15〞** |
| **2** | **优秀** | **95** | **5020** | **6.7** | **23.3** | **270** | **19** | **3′20〞** |
| **3** | **优秀** | **90** | **4900** | **6.8** | **21.5** | **265** | **18** | **3′25〞** |
| **4** | **良好** | **85** | **4650** | **6.9** | **19.9** | **258** | **17** | **3′32〞** |
| **5** | **良好** | **80** | **4400** | **7.0** | **18.2** | **250** | **16** | **3′40〞** |
| **6** | **及格** | **78** | **4280** | **7.2** | **16.8** | **246** |  | **3′45〞** |
| **7** | **及格** | **76** | **4160** | **7.4** | **15.4** | **242** | **15** | **3′50〞** |
| **8** | **及格** | **74** | **4040** | **7.6** | **14** | **238** |  | **3′55〞** |
| **9** | **及格** | **72** | **3920** | **7.8** | **12.6** | **234** | **14** | **4′00〞** |
| **10** | **及格** | **70** | **3800** | **8** | **11.2** | **230** |  | **4′05〞** |
| **11** | **及格** | **68** | **3680** | **8.2** | **9.8** | **226** | **13** | **4′10〞** |
| **12** | **及格** | **66** | **3560** | **8.4** | **8.4** | **222** |  | **4′15〞** |
| **13** | **及格** | **64** | **3440** | **8.6** | **7** | **218** | **12** | **4′20〞** |
| **14** | **及格** | **62** | **3320** | **8.8** | **5.6** | **214** |  | **4′25〞** |
| **15** | **及格** | **60** | **3200** | **9** | **4.2** | **210** | **11** | **4′30〞** |
| **16** | **不及格** | **50** | **3030** | **9.2** | **3.2** | **205** | **10** | **4′50〞** |
| **17** | **不及格** | **40** | **2860** | **9.4** | **2.2** | **200** | **9** | **5′10〞** |
| **18** | **不及格** | **30** | **2690** | **9.6** | **1.2** | **195** | **8** | **5′30〞** |
| **19** | **不及格** | **20** | **2520** | **9.8** | **0.2** | **190** | **7** | **5′50〞** |
| **20** | **不及格** | **10** | **2350** | **10** | **-0.8** | **185** | **6** | **6′10〞** |

**《 大三、大四女生体质健康测试评分标准 》**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **等级** | **单项得分** | **肺活量****（毫升）** | **50米跑（秒）** | **坐位体前屈（厘米）** | **立定跳远（厘米）** | **仰卧起坐（次/分钟）** | **800米跑（分．秒）** |
| **1** | **优秀** | **100** | **3450** | **7.4** | **26.3** | **208** | **57** | **3′16〞** |
| **2** | **优秀** | **95** | **3400** | **7.5** | **24.4** | **202** | **55** | **3′22〞** |
| **3** | **优秀** | **90** | **3350** | **7.6** | **22.4** | **196** | **53** | **3′28〞** |
| **4** | **良好** | **85** | **3200** | **7.9** | **21** | **189** | **50** | **3′35〞** |
| **5** | **良好** | **80** | **3050** | **8.2** | **19.5** | **182** | **47** | **3′42〞** |
| **6** | **及格** | **78** | **2950** | **8.4** | **18.2** | **179** | **45** | **3′47〞** |
| **7** | **及格** | **76** | **2850** | **8.6** | **16.9** | **176** | **43** | **3′52〞** |
| **8** | **及格** | **74** | **2750** | **8.8** | **15.6** | **173** | **41** | **3′57〞** |
| **9** | **及格** | **72** | **2650** | **9.0** | **14.3** | **170** | **39** | **4′02〞** |
| **10** | **及格** | **70** | **2550** | **9.2** | **13** | **167** | **37** | **4′07〞** |
| **11** | **及格** | **68** | **2450** | **9.4** | **11.7** | **164** | **35** | **4′12〞** |
| **12** | **及格** | **66** | **2350** | **9.6** | **10.4** | **161** | **33** | **4′17〞** |
| **13** | **及格** | **64** | **2250** | **9.8** | **9.1** | **158** | **31** | **4′22〞** |
| **14** | **及格** | **62** | **2150** | **10** | **7.8** | **155** | **29** | **4′27〞** |
| **15** | **及格** | **60** | **2050** | **10.2** | **6.5** | **152** | **27** | **4′32〞** |
| **16** | **不及格** | **50** | **2010** | **10.4** | **5.7** | **147** | **25** | **4′42〞** |
| **17** | **不及格** | **40** | **1970** | **10.6** | **4.9** | **142** | **23** | **4′52〞** |
| **18** | **不及格** | **30** | **1930** | **10.8** | **4.1** | **137** | **21** | **5′02〞** |
| **19** | **不及格** | **20** | **1890** | **11** | **3.3** | **132** | **19** | **5′12〞** |
| **20** | **不及格** | **10** | **1850** | **11.2** | **2.5** | **127** | **17** | **5′22〞** |