

# 《国家学生体质健康标准》测试（大学生）

## 各项指标评分标准

体重指数（BMI）评分标准如下表 1 所示。大学男生肺活量、50 米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上、1000 米跑的评分标准如下表 2 所示；大学女生肺活量、50 米跑、坐位体前屈、立定跳远、一分钟仰卧起坐、800 米跑的评分标准如下表 3 所示。大学男生加分标准如表 4 所示。大学女生加分标准如表 5 所示。

表 1 体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米<sup>2</sup>）

等级	单项得分	男生	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

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高<sup>2</sup>（米<sup>2</sup>）。

表2 大学男生评分标准

等级	单项得分	肺活量		50米跑		坐位体前屈		立定跳远		引体向上		1000米跑	
		大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
优秀	100	5040	5140	6.7	6.6	24.9	25.1	273	275	19	20	3.17	3.15
	95	4920	5020	6.8	6.7	23.1	23.3	268	270	18	19	3.22	3.2
	90	4800	4900	6.9	6.8	21.3	21.5	263	265	17	18	3.27	3.25
良好	85	4550	4650	7	6.9	19.5	19.9	256	258	16	17	3.34	3.32
	80	4300	4400	7.1	7	17.7	18.2	248	250	15	16	3.42	3.4
及格	78	4180	4280	7.3	7.2	16.3	16.8	244	246			3.47	3.45
	76	4060	4160	7.5	7.4	14.9	15.4	240	242	14	15	3.52	3.5
	74	3940	4040	7.7	7.6	13.5	14	236	238			3.57	3.55
	72	3820	3920	7.9	7.8	12.1	12.6	232	234	13	14	4.02	4
	70	3700	3800	8.1	8	10.7	11.2	228	230			4.07	4.05
	68	3580	3680	8.3	8.2	9.3	9.8	224	226	12	13	4.12	4.1
	66	3460	3560	8.5	8.4	7.9	8.4	220	222			4.17	4.15
	64	3340	3440	8.7	8.6	6.5	7	216	218	11	12	4.22	4.2
	62	3220	3320	8.9	8.8	5.1	5.6	212	214			4.27	4.25
	60	3100	3200	9.1	9	3.7	4.2	208	210	10	11	4.32	4.3
不及格	50	2940	3030	9.3	9.2	2.7	3.2	203	205	9	10	4.52	4.5
	40	2780	2860	9.5	9.4	1.7	2.2	198	200	8	9	5.12	5.1
	30	2620	2690	9.7	9.6	0.7	1.2	193	195	7	8	5.32	5.3
	20	2460	2520	9.9	9.8	-0.3	0.2	188	190	6	7	5.52	5.5
	10	2300	2350	10.1	10	-1.3	-0.8	183	185	5	6	6.12	6.1

表3 大学女生评分标准

等级	单项得分	肺活量		50米跑		坐位体前屈		立定跳远		一分钟仰卧起坐		800米跑	
		大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
优秀	100	3400	3450	7.5	7.4	25.8	26.3	207	208	56	57	3.18	3.16
	95	3350	3400	7.6	7.5	24	24.4	201	202	54	55	3.24	3.22
	90	3300	3350	7.7	7.6	22.2	22.4	195	196	52	53	3.3	3.28
良好	85	3150	3200	8	7.9	20.6	21	188	189	49	50	3.37	3.35
	80	3000	3050	8.3	8.2	19	19.5	181	182	46	47	3.44	3.42
及格	78	2900	2950	8.5	8.4	17.7	18.2	178	179	44	45	3.49	3.47
	76	2800	2850	8.7	8.6	16.4	16.9	175	176	42	43	3.54	3.52
	74	2700	2750	8.9	8.8	15.1	15.6	172	173	40	41	3.59	3.57
	72	2600	2650	9.1	9	13.8	14.3	169	170	38	39	4.04	4.02
	70	2500	2550	9.3	9.2	12.5	13	166	167	36	37	4.09	4.07
	68	2400	2450	9.5	9.4	11.2	11.7	163	164	34	35	4.14	4.12
	66	2300	2350	9.7	9.6	9.9	10.4	160	161	32	33	4.19	4.17
	64	2200	2250	9.9	9.8	8.6	9.1	157	158	30	31	4.24	4.22
	62	2100	2150	10.1	10	7.3	7.8	154	155	28	29	4.29	4.27
	60	2000	2050	10.3	10.2	6	6.5	151	152	26	27	4.34	4.32
不及格	50	1960	2010	10.5	10.4	5.2	5.7	146	147	24	25	4.44	4.42
	40	1920	1970	10.7	10.6	4.4	4.9	141	142	22	23	4.54	4.52
	30	1880	1930	10.9	10.8	3.6	4.1	136	137	20	21	5.04	5.02
	20	1840	1890	11.1	11	2.8	3.3	131	132	18	19	5.14	5.12
	10	1800	1850	11.3	11.2	2	2.5	126	127	16	17	5.24	5.22

表4 大学男生加分标准

加分	引体向上		1000 米跑	
	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
10	10	10	-35''	-35''
9	9	9	-32''	-32''
8	8	8	-29''	-29''
7	7	7	-26''	-26''
6	6	6	-23''	-23''
5	5	5	-20''	-20''
4	4	4	-16''	-16''
3	3	3	-12''	-12''
2	2	2	-8''	-8''
1	1	1	-4''	-4''

表5 大学女生加分标准

加分	一分钟仰卧起坐		800 米	
	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
10	13	13	-50''	-50''
9	12	12	-45''	-45''
8	11	11	-40''	-40''
7	10	10	-35''	-35''
6	9	9	-30''	-30''
5	8	8	-25''	-25''
4	7	7	-20''	-20''
3	6	6	-15''	-15''
2	4	4	-10''	-10''
1	2	2	-5''	-5''

注：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。