

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

等级	单项得分	初一	初二	初三	高一	高二	高三
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
低体重	80	≤15.4	≤15.6	≤15.7	≤16.4	≤16.7	≤17.2
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
肥胖	60	≥25.0	≥25.3	≥26.1	≥26.4	≥26.6	≥27.4

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

等级	单项得分	初一	初二	初三	高一	高二	高三
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
低体重	80	≤14.7	≤15.2	≤15.9	≤16.4	≤16.8	≤17.0
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
肥胖	60	≥24.5	≥24.9	≥25.2	≥25.3	≥25.5	≥25.8

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
优秀	100	3640	3940	4240	4540	4740	4940
	95	3520	3820	4120	4420	4620	4820
	90	3400	3700	4000	4300	4500	4700
良好	85	3150	3450	3750	4050	4250	4450
	80	2900	3200	3500	3800	4000	4200
及格	78	2780	3080	3380	3680	3880	4080
	76	2660	2960	3260	3560	3760	3960
	74	2540	2840	3140	3440	3640	3840
	72	2420	2720	3020	3320	3520	3720
	70	2300	2600	2900	3200	3400	3600
	68	2180	2480	2780	3080	3280	3480
	66	2060	2360	2660	2960	3160	3360
	64	1940	2240	2540	2840	3040	3240
	62	1820	2120	2420	2720	2920	3120
	60	1700	2000	2300	2600	2800	3000
不及格	50	1600	1890	2180	2470	2660	2850
	40	1500	1780	2060	2340	2520	2700
	30	1400	1670	1940	2210	2380	2550
	20	1300	1560	1820	2080	2240	2400
	10	1200	1450	1700	1950	2100	2250

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
优秀	100	2750	2900	3050	3150	3250	3350
	95	2650	2850	3000	3100	3200	3300
	90	2550	2800	2950	3050	3150	3250
良好	85	2450	2650	2800	2900	3000	3100
	80	2350	2500	2650	2750	2850	2950
及格	78	2250	2400	2550	2650	2750	2850
	76	2150	2300	2450	2550	2650	2750
	74	2050	2200	2350	2450	2550	2650
	72	1950	2100	2250	2350	2450	2550
	70	1850	2000	2150	2250	2350	2450
	68	1750	1900	2050	2150	2250	2350
	66	1650	1800	1950	2050	2150	2250
	64	1550	1700	1850	1950	2050	2150
	62	1450	1600	1750	1850	1950	2050
	60	1350	1500	1650	1750	1850	1950
不及格	50	1310	1460	1610	1710	1810	1910
	40	1270	1420	1570	1670	1770	1870
	30	1230	1380	1530	1630	1730	1830
	20	1190	1340	1490	1590	1690	1790
	10	1150	1300	1450	1550	1650	1750

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
优秀	100	7.8	7.5	7.3	7.1	7.0	6.8
	95	7.9	7.6	7.4	7.2	7.1	6.9
	90	8.0	7.7	7.5	7.3	7.2	7.0
良好	85	8.1	7.8	7.6	7.4	7.3	7.1
	80	8.2	7.9	7.7	7.5	7.4	7.2
及格	78	8.4	8.1	7.9	7.7	7.6	7.4
	76	8.6	8.3	8.1	7.9	7.8	7.6
	74	8.8	8.5	8.3	8.1	8.0	7.8
	72	9.0	8.7	8.5	8.3	8.2	8.0
	70	9.2	8.9	8.7	8.5	8.4	8.2
	68	9.4	9.1	8.9	8.7	8.6	8.4
	66	9.6	9.3	9.1	8.9	8.8	8.6
	64	9.8	9.5	9.3	9.1	9.0	8.8
	62	10.0	9.7	9.5	9.3	9.2	9.0
	60	10.2	9.9	9.7	9.5	9.4	9.2
不及格	50	10.4	10.1	9.9	9.7	9.6	9.4
	40	10.6	10.3	10.1	9.9	9.8	9.6
	30	10.8	10.5	10.3	10.1	10.0	9.8
	20	11.0	10.7	10.5	10.3	10.2	10.0
	10	11.2	10.9	10.7	10.5	10.4	10.2

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
优秀	100	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6
	95	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7
	90	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8
良好	85	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1
	80	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4
及格	78	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6
	76	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8
	74	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0
	72	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2
	70	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4
	68	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6
	66	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8
	64	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0
	62	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2
60	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	
不及格	50	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6
	40	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8
	30	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0
	20	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2
	10	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4

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
优秀	100	17.6	19.6	21.6	23.6	24.3	24.6
	95	15.9	17.7	19.7	21.5	22.4	22.8
	90	14.2	15.8	17.8	19.4	20.5	21.0
良好	85	12.3	13.7	15.8	17.2	18.3	19.1
	80	10.4	11.6	13.8	15.0	16.1	17.2
及格	78	9.1	10.3	12.4	13.6	14.7	15.8
	76	7.8	9.0	11.0	12.2	13.3	14.4
	74	6.5	7.7	9.6	10.8	11.9	13.0
	72	5.2	6.4	8.2	9.4	10.5	11.6
	70	3.9	5.1	6.8	8.0	9.1	10.2
	68	2.6	3.8	5.4	6.6	7.7	8.8
	66	1.3	2.5	4.0	5.2	6.3	7.4
	64	0.0	1.2	2.6	3.8	4.9	6.0
	62	-1.3	-0.1	1.2	2.4	3.5	4.6
	60	-2.6	-1.4	-0.2	1.0	2.1	3.2
不及格	50	-3.8	-2.6	-1.4	0.0	1.1	2.2
	40	-5.0	-3.8	-2.6	-1.0	0.1	1.2
	30	-6.2	-5.0	-3.8	-2.0	-0.9	0.2
	20	-7.4	-6.2	-5.0	-3.0	-1.9	-0.8
	10	-8.6	-7.4	-6.2	-4.0	-2.9	-1.8

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
优秀	100	21.8	22.7	23.5	24.2	24.8	25.3
	95	20.1	21.0	21.8	22.5	23.1	23.6
	90	18.4	19.3	20.1	20.8	21.4	21.9
良好	85	16.7	17.6	18.4	19.1	19.7	20.2
	80	15.0	15.9	16.7	17.4	18.0	18.5
及格	78	13.7	14.6	15.4	16.1	16.7	17.2
	76	12.4	13.3	14.1	14.8	15.4	15.9
	74	11.1	12.0	12.8	13.5	14.1	14.6
	72	9.8	10.7	11.5	12.2	12.8	13.3
	70	8.5	9.4	10.2	10.9	11.5	12.0
	68	7.2	8.1	8.9	9.6	10.2	10.7
	66	5.9	6.8	7.6	8.3	8.9	9.4
	64	4.6	5.5	6.3	7.0	7.6	8.1
	62	3.3	4.2	5.0	5.7	6.3	6.8
60	2.0	2.9	3.7	4.4	5.0	5.5	
不及格	50	1.2	2.1	2.9	3.6	4.2	4.7
	40	0.4	1.3	2.1	2.8	3.4	3.9
	30	-0.4	0.5	1.3	2.0	2.6	3.1
	20	-1.2	-0.3	0.5	1.2	1.8	2.3
	10	-2.0	-1.1	-0.3	0.4	1.0	1.5

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
优秀	100	225	240	250	260	265	270
	95	218	233	245	255	260	265
	90	211	226	240	250	255	260
良好	85	203	218	233	243	248	253
	80	195	210	225	235	240	245
及格	78	191	206	221	231	236	241
	76	187	202	217	227	232	237
	74	183	198	213	223	228	233
	72	179	194	209	219	224	229
	70	175	190	205	215	220	225
	68	171	186	201	211	216	221
	66	167	182	197	207	212	217
	64	163	178	193	203	208	213
	62	159	174	189	199	204	209
	60	155	170	185	195	200	205
不及格	50	150	165	180	190	195	200
	40	145	160	175	185	190	195
	30	140	155	170	180	185	190
	20	135	150	165	175	180	185
	10	130	145	160	170	175	180

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
优秀	100	196	200	202	204	205	206
	95	190	194	196	198	199	200
	90	184	188	190	192	193	194
良好	85	177	181	183	185	186	187
	80	170	174	176	178	179	180
及格	78	167	171	173	175	176	177
	76	164	168	170	172	173	174
	74	161	165	167	169	170	171
	72	158	162	164	166	167	168
	70	155	159	161	163	164	165
	68	152	156	158	160	161	162
	66	149	153	155	157	158	159
	64	146	150	152	154	155	156
	62	143	147	149	151	152	153
	60	140	144	146	148	149	150
不及格	50	135	139	141	143	144	145
	40	130	134	136	138	139	140
	30	125	129	131	133	134	135
	20	120	124	126	128	129	130
	10	115	119	121	123	124	125

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
优秀	100	13	14	15	16	17	18
	95	12	13	14	15	16	17
	90	11	12	13	14	15	16
良好	85	10	11	12	13	14	15
	80	9	10	11	12	13	14
及格	78						
	76	8	9	10	11	12	13
	74						
	72	7	8	9	10	11	12
	70						
	68	6	7	8	9	10	11
	66						
	64	5	6	7	8	9	10
	62						
60	4	5	6	7	8	9	
不及格	50	3	4	5	6	7	8
	40	2	3	4	5	6	7
	30	1	2	3	4	5	6
	20		1	2	3	4	5
	10			1	2	3	4

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
优秀	100	50	51	52	53	54	55
	95	48	49	50	51	52	53
	90	46	47	48	49	50	51
良好	85	43	44	45	46	47	48
	80	40	41	42	43	44	45
及格	78	38	39	40	41	42	43
	76	36	37	38	39	40	41
	74	34	35	36	37	38	39
	72	32	33	34	35	36	37
	70	30	31	32	33	34	35
	68	28	29	30	31	32	33
	66	26	27	28	29	30	31
	64	24	25	26	27	28	29
	62	22	23	24	25	26	27
	60	20	21	22	23	24	25
不及格	50	18	19	20	21	22	23
	40	16	17	18	19	20	21
	30	14	15	16	17	18	19
	20	12	13	14	15	16	17
	10	10	11	12	13	14	15

表 1-13 男生耐力跑单项评分表 (单位: 分·秒)

等级	单项得分	初一	初二	初三	高一	高二	高三
优秀	100	3'55"	3'50"	3'40"	3'30"	3'25"	3'20"
	95	4'05"	3'55"	3'45"	3'35"	3'30"	3'25"
	90	4'15"	4'00"	3'50"	3'40"	3'35"	3'30"
良好	85	4'22"	4'07"	3'57"	3'47"	3'42"	3'37"
	80	4'30"	4'15"	4'05"	3'55"	3'50"	3'45"
及格	78	4'35"	4'20"	4'10"	4'00"	3'55"	3'50"
	76	4'40"	4'25"	4'15"	4'05"	4'00"	3'55"
	74	4'45"	4'30"	4'20"	4'10"	4'05"	4'00"
	72	4'50"	4'35"	4'25"	4'15"	4'10"	4'05"
	70	4'55"	4'40"	4'30"	4'20"	4'15"	4'10"
	68	5'00"	4'45"	4'35"	4'25"	4'20"	4'15"
	66	5'05"	4'50"	4'40"	4'30"	4'25"	4'20"
	64	5'10"	4'55"	4'45"	4'35"	4'30"	4'25"
	62	5'15"	5'00"	4'50"	4'40"	4'35"	4'30"
	60	5'20"	5'05"	4'55"	4'45"	4'40"	4'35"
不及格	50	5'40"	5'25"	5'15"	5'05"	5'00"	4'55"
	40	6'00"	5'45"	5'35"	5'25"	5'20"	5'15"
	30	6'20"	6'05"	5'55"	5'45"	5'40"	5'35"
	20	6'40"	6'25"	6'15"	6'05"	6'00"	5'55"
	10	7'00"	6'45"	6'35"	6'25"	6'20"	6'15"

注: 小学五年级~六年级: 50 米×8 往返跑; 初中、高中、大学: 1000 米跑。

表 1-14 女生耐力跑单项评分表 (单位: 分·秒)

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

注: 小学五年级~六年级: 50米×8往返跑; 初中、高中、大学: 800米跑。

表 2-1 男生引体向上评分表 (单位: 次)

加分	初一	初二	初三	高一	高二	高三
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1

表 2-2 女生一分钟仰卧起坐评分表 (单位: 次)

加分	初一	初二	初三	高一	高二	高三
10	13	13	13	13	13	13
9	12	12	12	12	12	12
8	11	11	11	11	11	11
7	10	10	10	10	10	10
6	9	9	9	9	9	9
5	8	8	8	8	8	8
4	7	7	7	7	7	7
3	6	6	6	6	6	6
2	4	4	4	4	4	4
1	2	2	2	2	2	2

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

表 2-3 男生 1000 米跑评分表 (单位: 分·秒)

加分	初一	初二	初三	高一	高二	高三
10	-35"	-35"	-35"	-35"	-35"	-35"
9	-32"	-32"	-32"	-32"	-32"	-32"
8	-29"	-29"	-29"	-29"	-29"	-29"
7	-26"	-26"	-26"	-26"	-26"	-26"
6	-23"	-23"	-23"	-23"	-23"	-23"
5	-20"	-20"	-20"	-20"	-20"	-20"
4	-16"	-16"	-16"	-16"	-16"	-16"
3	-12"	-12"	-12"	-12"	-12"	-12"
2	-8"	-8"	-8"	-8"	-8"	-8"
1	-4"	-4"	-4"	-4"	-4"	-4"

表 2-4 女生 800 米跑评分表 (单位: 分·秒)

加分	初一	初二	初三	高一	高二	高三
10	-50"	-50"	-50"	-50"	-50"	-50"
9	-45"	-45"	-45"	-45"	-45"	-45"
8	-40"	-40"	-40"	-40"	-40"	-40"
7	-35"	-35"	-35"	-35"	-35"	-35"
6	-30"	-30"	-30"	-30"	-30"	-30"
5	-25"	-25"	-25"	-25"	-25"	-25"
4	-20"	-20"	-20"	-20"	-20"	-20"
3	-15"	-15"	-15"	-15"	-15"	-15"
2	-10"	-10"	-10"	-10"	-10"	-10"
1	-5"	-5"	-5"	-5"	-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。